

پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی: مطالعه کیفی

فهیمة نامدارپور^۱، مریم فاتحی زاده^۲، فاطمه بهرامی^۳، رحمت الله محمدی فشارکی^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۳/۷ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۷/۹

هدف: نشخوار فکری عامل پیش بینی قوی برای افسردگی است. افسردگی نیز می تواند به رابطه زوجی آسیب وارد نماید. لذا این پژوهش با هدف بررسی پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی انجام شد. **روش:** این پژوهش به شیوه کیفی با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. روش نمونه گیری هدفمند و تا حد اشباع بوده و داده ها از ۱۵ زن متأهل که دارای تعارضات زناشویی بودند به دست آمده است. برای جمع آوری داده ها از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردید. **یافته ها:** پس از تحلیل محتوای داده ها، شش مقوله اصلی حاصل گردید که عبارتند از: علائم افسردگی (دردهای جسمانی، کاهش انرژی، کاهش خلق، کاهش میل به زندگی، مشکل خواب، کاهش انگیزه و کاهش تمایل جنسی)، هیجان های منفی (خشم، غم، تنفر، حس انتقام، کینه و اضطراب)، تکانشگری (پرخاشگری و نداشتن کنترل بر رفتار)، کاهش کار آمدی (پرخاشگری با فرزندان، کاهش ارتباط با فرزندان و انجام ندادن کارهای منزل) و گیر افتادن در چرخه های ارتباطی منفی (جرو بحث کردن، انتقادگری و اجتناب از همسر)، اجتناب از دیگران (کاهش ارتباط با دیگران و گوشه گیری). **نتیجه گیری:** هنگامی که تعارض حل نشود، فرایند نشخوار فکری در زنان فعال شده و کاهش کارآمدی در روابط فردی و زوجی و افسردگی از پیامدهای آن است. افسردگی منجر به افزایش نشخوار فکری و افزایش تعارضات زناشویی را در پی خواهد داشت.

کلیدواژه ها: نشخوار فکری، تعارضات زناشویی، افسردگی.

۱. گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

۲. نویسنده مسئول؛ دانشیار گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان؛ اصفهان، ایران.
m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

۳. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۴. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

مقدمه

هنگامی که بین زوج‌ها عدم توافق و ناسازگاری روی می‌دهد گفته می‌شود که تعارض رخ داده است (کان^۱، ۱۹۹۲). تعارض در روابط زوج‌ها اجتناب ناپذیر است، هنگامی که تعارض رخ می‌دهد هیجان‌های تشدید شده اغلب سوگیری در توجه، تفکر قطبی^۲ و تشدید تعارض را در پی دارند (اسپیتزبرگ و کیوپیچ^۳، ۲۰۱۳). طلاق اغلب هنگامی رخ می‌دهد که افراد تعارض را در بافت رابطه زناشویی به درستی مدیریت نمی‌کنند (فینچم و بیچ^۴، ۱۹۹۹). تعارض می‌تواند بر توانایی زوج‌ها در مراقبت از فرزندان و توجه به آن‌ها تأثیرگذار باشد (ارل و برنمن^۵، ۱۹۹۵). والدینی که تعارض خود را به طور سازنده مدیریت می‌کنند می‌توانند برای فرزندان خود امنیت عاطفی فراهم آورند و همچنین به آن‌ها در اتخاذ رفتارهای اجتماعی مطلوب در روابط آتی کمک کنند و فرزندان می‌توانند الگوهای ارتباطی مورد استفاده والدین در طول تعارض را بیاموزند (مک کوی، کامینگز و دیویس^۶، ۲۰۰۹). محققان سه پاسخ گسترده به تعارض را شناسایی کرده‌اند که به نام‌های مختلفی مانند تعامل سازنده^۷ یا رفتار اشتراکی^۸، تعامل مخرب^۹ یا مواجهه^{۱۰} و اجتناب از تعارض یا کناره‌گیری نامگذاری شده‌اند (سیلز، لنارد، رابرت و دان^{۱۱}، ۲۰۰۲). رفتارهای تعامل سازنده منعکس‌کننده حل مسئله مثبت هستند، این رفتارها مشتمل بر توجه به همسر، ارائه حمایت، درخواست فاش‌سازی و بی‌پرده‌گویی^{۱۲} و مسئولیت‌پذیری می‌باشند (فینینی و کارنتز^{۱۳}، ۲۰۱۷). در تعارض‌هایی که منجر به مشکلاتی جدی می‌شود تعامل

1. Cahn, D.D.
2. Polarized thinking
3. Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R
4. Fincham, F. D., & Beach, S. R.
5. Erel, O., & Burman, B
6. McCoy, K., Cummings, E. M., & Davies, P. T
7. Constructive engagement
8. Cooperative behavior
9. Destructive engagement
10. confrontation
11. Sillars, A., Leonard, K. E., Roberts, L. J., & Dun, T
12. disclosure
13. Feeney, J. A., & Karantzas, G. C.

دیگر سازنده نیست، تعامل به صورت مخرب یا اجتناب از تعارض شکل می‌گیرد. تعامل مخرب رویکردی غالب است که دربرگیرنده تهدید و اجبار، سرزنش و دغل‌کاری است، اجتناب از تعارض دربرگیرنده عقب‌نشینی، فاصله‌گیری، فقدان شفافیت و گشودگی^۱ و امتناع از بحث درباره موضوع است. درحالی که تعامل سازنده شامل بحث و مذاکره متقابل است، در تعامل مخرب و اجتناب از تعارض معمولاً این فرایندها را نادیده می‌گیرند و تعارض مستمر را ادامه می‌دهند. تعارض مداوم بهزیستی و کیفیت رابطه افراد را به خطر می‌اندازد (بالبی^۲، ۲۰۰۸).

یک رابطه زناشویی صمیمی مستلزم آن است که زوج‌ها یاد بگیرند چگونه با هم ارتباط برقرارکنند و چگونه با هم متفاوت باشند (یونگ و لانگ^۳، ۱۹۹۸). حال این سوال مطرح میشود که چه عامل یا عواملی در نحوه بروز پاسخ متفاوت افراد نسبت به تعارض نقش دارد؟

به نظر می‌رسد نشخوار فکری^۴ زنان یکی از عوامل دخیل در مدیریت ناکارآمد تعارض‌های زناشویی باشد. نشخوار فکری به عنوان تمرکز تکراری بر افکار و عواطف منفی در مورد یک عامل استرس زا تعریف می‌شود (برودریک^۵، ۱۹۹۸). تمرکز فرد بصورت غیرارادی بر افکار منفی و بدبینانه (جوورمن^۶، ۲۰۰۵) همراه با سوگیری در توجه نسبت به محرک منفی می‌باشد (گاتلیب، کراسنوپرووا، نئوبائر، یوو و جوورمن^۷، ۲۰۰۴). نشخوار فکری منجر به تعبیر و تفسیر منفی تراز حوادث می‌شود که پیامد آن کاهش تمایل به شرکت در فعالیت‌های لذت بخش است (لوبومیرسکی و نالن - هاک سما^۸، ۱۹۹۳). گرچه افراد اغلب برای درک احساسات و مشکلات منفی خود نشخوار فکری می‌کنند، اما نشخوار

1. lack of openness

2. Bowlby, J.

3. Young, M. E., & Long, L. L

4. rumination

5. Broderick, P. C.

6. Joorman, J.

7. Gotlib, I. H., Krasnoperova, E., Neubauer Yue, D., & Joorman, J

8. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S.

فکری نه تنها، احساسات یا مشکلات را مشخص نمی‌کند بلکه دارای اثرات مضری بر سلامت و تندرستی روانی است (نولن-هوکسما، ویسکو^۱ و لوبومیرسکی، ۲۰۰۸). پاسخ‌های نشخواری به خلق منفی و دیگر علائم افسرده ساز، افکار و باورهایی که هستند که مکرراً توجه فرد را معطوف به احساسات منفی، ماهیت و نتایج این احساسات می‌کنند (نالن-هاک سما، ۱۹۹۱). افراد هنگام تجربه افسردگی یا خلق افسرده، خودشان را از دیگران جدا می‌کنند، به مشکلاتشان به عنوان علت ناراحتی فکر کرده، بدون آنکه برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهند (لوبومیرسکی و تاکر، کالدول و برگ^۲، ۱۹۹۹).

نشخوار فکری، حل مشکل بی نتیجه و بی اثر را ترغیب می‌کند (نولن-هوکسما و همکاران ۲۰۰۸) و موجب می‌شود مشکلات غیرقابل حل و گیج کننده ارزیابی شوند (لوبومیرسکی و همکاران ۱۹۹۹). نشخوار فکری احساسات منفی مرتبط با رویداد منفی را به درازا می‌کشاند (فلت، نیون، هویت^۳، ۲۰۱۶). سبک پاسخ در تفکر نشخواری^۴ متشکل از یک گرایش نسبتاً پایدار (باگبی، رکتور، باچیوچی و مک‌براید^۵، ۲۰۰۴) به درگیری در تفکر تکراری، منفعلانه و غیرمولد در مورد علائم و علل و پیامدهای این علائم است (نولن-هوکسما و مارو^۶، ۱۹۹۱)، که با شروع دوره‌های جدید افسردگی در ارتباط است (نولن-هوکسما، ۲۰۰۰). در پژوهش دیگر مطرح شده است که نشخوار فکری ممکن است از طریق کاهش در کنترل اجرایی^۷ که تکانشگری را تعیین می‌کند منجر به افزایش اختلال در نظم رفتاری شود (والدراما، میراندا، جکلک^۸، ۲۰۱۶).

زنان بطور مداوم سطوح بالاتر نگرانی و نشخوار فکری را گزارش می‌کنند (رایبچاود،

1. Wisco, B. E
2. Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K.
3. Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L.
4. Ruminative response style
5. Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchioni, J. R., & McBride, C.
6. Morrow, J.
7. executive control
8. Valderrama, J., Miranda, R., & Jeglic, E.

دوگاس و کانوی^۱، ۲۰۰۳). استرس‌های فرضی زیادی مانند مورد سوء استفاده قرار گرفتن و فشارهای دوران کودکی باعث آزدگی زنان می‌شود که آنان را بسوی نشخوار فکری سوق می‌دهد. زنان بیشتر از مردان اعتقاد دارند که کنترل هیجان‌های منفی مانند غم، ترس و خشم مشکل است، دشواری در کنترل هیجان‌های منفی باعث می‌شود که فرد به سمت نشخوار فکری منفی کشانده شود. آنها فکر می‌کنند از لحاظ اجتماعی توانایی کمتری نسبت به مردان در کنترل هیجان‌های خود دارند، چرا که آنها از همان کودکی راهبردهای مقابله‌ای فعال را نیاموخته‌اند. زنان معتقدند منبع هیجان‌های منفی در آنها کمتر از مردان قابل کنترل است و کمتر از مردان احساس کنترل روی حوادث مهم زندگی را گزارش می‌نمایند (پاپا جورجیو و ولز^۲، ۲۰۰۴).

افراد در شیوه‌های مقابله‌ای خود با سختی‌های زندگی، متفاوت هستند. نظریه دلبستگی به مثابه چارچوبی غنی برای شناخت این تفاوت‌های فردی در فرایندهای شناختی پیرامون عوامل استرس‌زا شناخته شده است. مطابق با این نظریه، جهت‌گیری‌های دلبستگی از ظرفیت کلی فرد برای مدیریت طیف وسیعی از عوامل استرس‌زای بین فردی (استفوری و ارنبرگ^۳، ۲۰۰۷) و غیر بین فردی (لوپز، مورسیو، گورملی، سیمکو و برگز^۴، ۲۰۰۱) خبر می‌دهند. مکانیسم‌هایی که توسط آنها جهت‌گیری‌های دلبستگی منجر به پریشانی می‌شوند مشتمل بر سبک‌های پردازش شناختی همچون نشخوار فکری هستند (بورنت، دیویس، گرین، ورتینگتون و برادفیلد^۵، ۲۰۰۹؛ مارشال، بینجامین و فرنسی^۶، ۲۰۱۳).

عدم توافق موجود بین زوج‌ها نه تنها غیر عادی نیست بلکه اجتناب ناپذیر است، اگر

1. Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M.
2. Papageorgiou, C., & Wells, A.
3. Saffrey, C., & Ehrenberg, M.
4. Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E.
5. Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., & Bradfield, E.
6. Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N.

ساختارمند حل شود باعث تحکیم رابطه می‌گردد. اما دیده شده بسیاری از تعارض‌ها لاینحل باقی می‌ماند و بعضاً شدت می‌گیرد. اغلب مراجع کنندگان مراکز مشاوره زنان می‌باشند و ظاهراً بیشتر از مردان اعلام عدم رضایت خود را از رابطه گزارش کرده و فریاد کمک خواهی بر می‌آورند. با توجه به اینکه نشخوار فکری در زنان بیش از مردان گزارش شده و می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای فرد بوجود آورد، لذا به نظر می‌رسد که نشخوار فکری نقش مهمی در ایجاد و تداوم مشکلات زناشویی داشته باشد. با توجه به اینکه پژوهشی به صورت خاص روی کارکرد نشخوار فکری و نقش آن در تعارض‌ها زناشویی نپرداخته است، این مطالعه به دنبال بررسی پیامدهای نشخوار فکری در روابط زوجی است و سوال پژوهشی این گونه مطرح می‌شود پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی چگونه است؟

روش

در این پژوهش به منظور بررسی پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی از روش کیفی از نوع تحلیل تماتیک یا تحلیل مضمون استفاده شد. در پژوهش‌های کیفی به مطالعه امور طبیعی زیستی پرداخته می‌شود و ماهیت واقعی پدیده‌ها از منظر افراد تفسیر می‌گردد (اسپینا، ۲۰۰۴). نمونه‌ها به شیوه هدفمند انتخاب شدند، بطوری که پژوهشگر با قصد قبلی اقدام به انتخاب افرادی کرد که می‌توانستند اطلاعات مهمی در مطالعه مذکور بدهند و پاسخ سوالهای پژوهشی را فراهم نمایند. تعداد نمونه شرکت کننده در این پژوهش ۱۵ زن متأهل بود، که تعارضات زناشویی و نشخوار فکری داشتند. معیار ورود به پژوهش داشتن تعارضات زناشویی و نشخوار فکری، گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک و شرط خروج از پژوهش داشتن مشکل حاد بالینی و در آستانه طلاق بودن در نظر گرفته شد.

شرکت کنندگان از بین مراجعه کنندگان به مراکز مشاوره انتخاب شدند، برای آنها هدف از پژوهش توضیح داده شد. بعد از اعلام رضایت کتبی مصاحبه‌ها آغاز گردید. جمع‌آوری داده‌ها با مصاحبه نیمه ساختار یافته صورت گرفت. زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۱۰۰ دقیقه بود. در ابتدا چهار مصاحبه بصورت آزمایشی انجام شد، هنگامی که تسلط حاصل گردید، مصاحبه‌های اصلی انجام شد. مصاحبه با یک سری سوالات دموگرافیک شروع و بعد با سوالات باز (برای نمونه: آیا در زندگی خود تعارض‌های زناشویی روبروشده اید؟ آیا وقتی با تعارضی روبرو می‌شوید درگیر نشخوار فکری هم می‌شوید؟ این افکار نشخواری چه تاثیری روی شما می‌گذارند؟...) ادامه یافت. در جاهایی که احتیاج به شفاف‌سازی بود درخواست توضیح بیشتر و آوردن مثال شد. هنگامی که از یک مصاحبه شونده اطلاعات جدیدی بدست می‌آمد، چنانچه مصاحبه شونده بعدی به آن مقوله اشاره نمی‌کرد به عنوان سوال برای این مصاحبه شونده و مصاحبه شونده بعدی مطرح می‌گردید. سپس فرایند بررسی ادامه پیدا می‌کرد تا مشخص شود این مقوله در مورد آنها هم صدق می‌کند یا نه. مصاحبه‌ها تا رسیدن به درجه اشباع ادامه یافت، در این مطالعه یافته‌های جدیدی در سه مصاحبه آخر حاصل نشد.

برای تحلیل یافته‌ها ابتدا هر مصاحبه با دقت گوش داده شد، سپس مصاحبه‌ها کلمه به کلمه روی کاغذ پیاده شد. عبارت و جملات مهم تعیین شده و کد اولیه تنظیم گردید، سپس براساس معنای کشف شده از جملات و عبارات، کدهای که با هم شباهت داشتند در هم ادغام گردید. بعد از چندین بار واریسی و بازخوانی مقوله‌های اصلی و فرعی مشخص گردیدند. برای اعتبار سنجی یافته‌ها از روش کوباولینکلن^۱ (۱۹۸۵) استفاده شد. در این روش داده‌ها در چهار محور بررسی می‌شوند، محور ارزش

1. Guba, E. G., & Lincoln, Y. S.

واقعی، کاربردی بودن، تداوم و مبتنی بر واقعیت بودن. در این مطالعه برای بررسی ارزش واقعی بودن پس از شناسایی مولفه به مصاحبه شوندگان رجوع شد و آنها مقوله‌های بدست آمده را تایید کردند. برای بررسی کاربردی بودن سه مصاحبه شونده دیگر دوباره مورد مصاحبه قرار گرفتند و همان داده‌ها بدست آمد. برای ارزیابی ثبات و تداوم نیز سوالات مشابه در شکل‌های مختلف برای مصاحبه شوندگان مطرح شد که آنها نیز پاسخ‌های قبلی خود را دادند. در آخر برای بررسی مبتنی بر واقعیت بودن پژوهش نیز، کد گذاری‌ها توسط سه متخصص دیگر نیز مورد تایید قرار گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۵ زن متأهل مورد بررسی قرار گرفتند که اطلاعات جمعیت شناختی آنها در جدول شماره یک گزارش شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی زنان دارای نشخوار فکری و تعارض‌های زناشویی

تعداد فرزند		سن		شغل		مدت ازدواج		مدرک تحصیلی	
۵ نفر	بدون فرزند	۴ نفر	۲۸-۲۴	۹ نفر	خانه دار	۳ نفر	۲-۴	۱ نفر	زیردیپلم
۳ نفر	یک فرزند	۵ نفر	۲۹-۳۲	۲ نفر	فرهنگی	۳ نفر	۴-۸	۶ نفر	دیپلم
۶ نفر	دو فرزند	۳ نفر	۳۳-۳۶	۳ نفر	کارمند	۴ نفر	۸-۱۲	۵ نفر	لیسانس
۱ نفر	سه فرزند	۳ نفر	۳۷-۴۰	۱ نفر	آزاد	۴ نفر	۱۳-۱۵	۳ نفر	ارشد

یافته‌های حاصل از مصاحبه‌ها کدگذاری و مقوله بندی شده و شرح آن در جدول زیر

آمده است:

جدول ۲. پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی

فرآوانی درصد مقوله‌های اصلی	مقوله اصلی	مقوله‌های فرعی	نمونه عبارات مفهومی
۱۰۰٪	علائم افسردگی	دردهای فیزیولوژیکی	سردرد - استخوان درد - کتف درد - بدن درد - دردهای روان تنی - افت فشار خون - میگرن - لرزش پا - احساس خفگی - تپش قلب - مشکلات پوستی - احساس بد حالی - فلج شدن
		کاهش انرژی	انرژی نداشتن - به زور انجام دادن کارها - تحلیل انرژی - سست شدن - کاهش انرژی - بیحال شدن - کسل شدن
		کاهش خلق	گریه کردن - پایین آمدن خلق - افسردگی - ناراحت بودن - بی حوصلگی - دل گرفتگی - غمگین بودن
		کاهش میل به زندگی	آرزوی مرگ، نبودن میل به زندگی
		مشکل خواب داشتن	پرخوابی - کم خوابی - مشکل دار شدن خواب - کابوس دیدن
		کاهش انگیزه	بی تفاوت شدن - از دست دادن علاقه به زندگی - نداشتن انگیزه - بی ارزش شدن وقت - سیر شدن از دنیا - بی ارزش شدن دنیا - عدم اشتیاق به زندگی
		کاهش میل جنسی	وظیفه شدن رابطه جنسی - نبودن تمایل رابطه جنسی
٪۸۷	هیجان منفی	خشم	خشم و عصبانیت
		تنفر	متنفر شدن از همسر - احساس منفی نسبت به همسر - متنفر شدن از همه
		کینه ای	کینه ای شدن
		حس انتقام	حس انتقام گرفتن
		مضطرب بودن	اضطراب داشتن - نداشتن آرامش
		غم	ناراحت شدن - غمگین بودن

فرآوانی درصد مقوله‌های اصلی	مقوله اصلی	مقوله‌های فرعی	نمونه عبارات مفهومی
۷۳٪	تکانشگری	پرخاشگری	فریاد زدن-پرخاشگری-کتک زدن خود-کتک زدن دیگران -
		نداشتن کنترل روی رفتار	بروز ناگهانی خشم- کنترل نداشتن - -پایین آمدن آستانه تحمل- تحمل نداشتن
۸۰٪	کاهش کارآمدی	پرخاشگری با فرزندان	تمایل به کتک زدن بچه‌ها -دعوا کردن بچه‌ها - جدال کردن با بچه‌ها-دادکشیدن
		کاهش ارتباط با بچه‌ها	نرسیدن به بچه‌ها- تحمل نکردن بچه‌ها - نداشتن انرژی جهت تعامل با بچه -تمایل نداشتن به ارتباط با بچه‌ها- نداشتن انرژی برای بازی با بچه‌ها-وقت نگذاشتن برای بچه‌ها
		انجام ندادن کارهای منزل	تلنبار شدن کارها- نامرتب شدن زندگی-انرژی نداشتن برای انجام کارها -درست نکردن غذا- انجام ندادن کارهای منزل
۹۴٪	گیرافتادن در چرخه‌های ارتباطی منفی با همسر	جروبحث کردن	جروبحث کردن
		انتقادگری	دعوا کردن - توهین کردن به همسر- سرزنش کردن - انتقاد کردن از همسر
		اجتناب از همسر	سرد کردن رابطه -کاهش تماس -فاصله گرفتن -کم شدن احساس - محل نگذاشتن - تمایل نداشتن به بودن باهمسر- دورشدن ازهمسر-قطع کردن ارتباط عاطفی - سروسنگین شدن-سکوت کردن - صحبت نکردن -قه‌ر کردن - تمایل نداشتن به همسر- بی توجهی به همسر-تمایل نداشتن به ارتباط با همسر - نبودن محبت

مقوله‌های اصلی	مقوله اصلی	مقوله‌های فرعی	نمونه عبارات مفهومی
%۸۰	اجتناب از دیگران	کاهش ارتباط با دیگران	میل به کم کردن ارتباط - کاهش رابطه با خانواده همسر - تمایل نداشتن به ارتباط برقرار کردن با دیگران - دور شدن از جمع خانواده - تمایل به دوری از دیگران
		گوشه گیری و در خود فرو رفتن	- تمایل به در خود فرو رفتن - گوشه گیر شدن - - نداشتن تمایل برای بیرون رفتن - شرکت نکردن در بحث‌ها -

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود در نتیجه تحلیل مصاحبه‌های صورت گرفته با زنان دارای نشخوار فکری، در مرحله کد گذار اولیه ۱۸۰ کد اولیه و در مرحله دوم ۲۳ مقوله فرعی و در نهایت ۶ مقوله اصلی بدست آمده است.

۱- علائم افسردگی: یکی از مشکلاتی که تقریباً اکثر افراد دارای نشخوار فکری بدان اشاره نمودند، بروز علائم افسردگی بوده است. این مقوله از ۷ مقوله فرعی تشکیل شده که به شرح زیر می‌باشد:

۱-۱ دردهای فیزیولوژیکی: یکی از پیامدهای نشخوار فکری بروز افسردگی است. از علائم فیزیولوژیکی افسردگی بروز دردهای جسمانی است. همه مصاحبه شوندگان گزارش دردهای جسمانی داده اند. این دردها شامل انواع دردهای روان تنی می‌باشند که هیچ منشاء فیزیولوژیکی نداشته اند. به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "تیروئید دارم غده تو گردنم هست، میگفتند غم باد هست همه‌ی دکتر می‌گفتند ریشه روحی و عصبی داره." مصاحبه شونده کد ۹ گفت: "احساس می‌کنم فلج شدم گاهی وقت‌ها فکر می‌کنم ام اس گرفتم اما وقتی دکتر می‌رم میگه عصبی هست و چیزی نیست."

۱-۲ کاهش انرژی: این مقوله بیانگر حال کاری را نداشتن، احساس سستی و بی

حالی کردن می باشد. بعنوان مثال مصاحبه شونده کد ۲ گفت: " حال هیچی رو ندارم." یا مصاحبه شونده کد ۶ گفت: " بعد هر بحث با شوهرم چنان انرژی از من گرفته می شد که تا چند روز قدرت راه رفتن نداشتم، قبلاً که غذا می پختم با علاقه اینکار رو میکردم الان مثل آدمی هستم که تفنگ پشت سرش گذاشتن و به زور مسیری رو میره."

۱-۳ کاهش خلقی: کاهش خلق یکی دیگر از علائم افسردگی است که اشاره به پایین آمدن خلق دارد بطوری که فرد غمگین است. نشخوار فکری منجر به کاهش خلق و بی حوصلگی میشود. برای مثال مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "چشمام شادی نداره افسردگی دارم." مصاحبه شونده کد ۱۰ گفت: "همیشه ناراحت هستم مخصوصاً تو تنهایی." مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "چیزی من رو به وجد نمیاره و شاد نمیشم." مصاحبه شونده کد ۱۴ اظهار کرد که: "غصه میخورم."

۱-۴ کاهش میل به زندگی: این مقوله به از دست دادن میل به زندگی اشاره می کنه. مثلاً مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "کاش میمردم." مصاحبه شونده شماره ۳ مطرح کرد که: "به خودم باشه بگند بمیرمیگم باشه."

۱-۵ مشکل خواب داشتن: این مقوله اشاره به از دست رفتن کیفیت خواب دارد بعنوان مثال مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "یکی در میون شبا خوابم نمیره." مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "خوابای وحشتناک میبینم که بهم حمله میکنه. بهم حرف زشت میزنه."

۱-۶ کاهش انگیزه: این مقوله اشاره به از دست دادن چیزهایی داره که قبلاً باعث شادی فرد می شد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱ مطرح کرد که: "انگیزه هام کم شده قبلاً میگفتم به خونه دو تا اتاق داشته باشه یکیشو اتاق عشق کنم ولی حالا میگم این چیزا دیگه چیه" و مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "حتی خنده ی بچه هام دیگه برام جذاب نیست."

۱-۷ کاهش تمایل جنسی: این مقوله به علاقه نداشتن به رابطه جنسی اشاره دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱۳ گفت: "رابطه جنسی برام وظیفه میشه و خیلی کم

شده و به قول معروف با لذت نیست چون وقتی پیشش هستم ناخود آگاه ذهنم میره سراغ نقطه‌های سیاه و آن نقاط رو پررنگش می‌گم اون موقع اونجوری کرد الان به خاطر نیاز خودش میاد سراغ من" و مصاحبه شونده کد ۱۴ گفت: "من دیگه به رابطه جنسی تمایل نداشتم ولی راضی می‌شدم."

۲- هیجان منفی: بواسطه نشخوار فکری فرد به مرور مشکلات زناشویی خود پرداخته و درگیر هیجان‌های منفی می‌شود. این مقوله شامل ۶ مقوله فرعی است که به شرح زیر می‌باشد:

۱-۲- خشم: این مقوله به خشمگین شدن و عصبی بودن اشاره می‌کند بعنوان مثال مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "از دست کارهای همسرم حالت خشم و عصبانیت دارم." و مصاحبه شونده کد ۹ گفت: "از دست شوهرم عصبانی هستم از دست همه عصبانی هستم. از آدم شوهرام شروع میشه تا به شوهرم برسه."

۲-۲ تنفر: این مقوله به بروز احساسات منفی ایجاد تنفر و کینه‌ای شدن اشاره دارد. به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "وقتی من رو بوس میکنه یا بغل میکنه به جای خوشحال شدن نفرت بهم دست میده." و مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "مواقعی که نگاه شوهرم میکنم ازش بدم میاد حس منفی بهش دارم."

۲-۳ کینه‌ای شدن: این مقوله به بخشش نداشتن اشاره میکند. برای عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "از شوهرم کینه به دل میگیرم." و مصاحبه شونده کد ۱۰ گفت: "من کینه‌ای شده بودم و دیگه کارایی رو که کرده فراموش نمی‌کنم."

۲-۴ حس انتقام: در این مقوله به داشتن حس انتقام گرفتن اشاره می‌کند. به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۷ گفت: "حس انتقام دارم." و مصاحبه شونده در کد ۹ مطرح کرد که: "حس انتقام گرفتن زیاد دارم."

۲-۵ اضطراب: در این مقوله به مضطرب بودن و نداشتن آرامش اشاره دارد. به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۹ گفت: "اضطراب شدید دارم." و مصاحبه شونده کد ۲ گفت:

"اینقدر مضطرب شدم واقعاً تحت فشارم. خیلی سال است که اینطوری شدم."

۲-۶ غم: در این مقوله به احساس غمگینی و افسوس خوردن اشاره دارد به طوری که مصاحبه شونده کد ۱۵ گفت: "بیشتر وقتها در حال غصه خوردن هستم و غمی دلم را گرفته که نگو." یا مصاحبه شونده کد ۴ گفت: "دیگه بسیار مستاصل شدم بسرعت گریه ام می‌گیره همیشه آهنگهای غمگین می‌زارم یا شعرهای غمگین گوش می‌کنم و کلی گریه می‌کنم."

۳- تکانشگری: از پیامدهای دیگر نشخوار فکری بروز رفتارهای تکانشگری می‌باشد، هنگامی که فرد درگیر نشخوار فکری می‌شود نسبت به مشکلات خود رویکرد حل مسئله نداشته، بنابراین با مرور افکار منفی و بدبینانه زمینه بروز تکانشگری مهیا می‌شود. این مقوله دو مقوله فرعی دارد که شامل موارد زیر است:

۱-۳ پرخاشگری: این مقوله اشاره به رفتار پرخاشگری دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "کنترل رو خودم ندارم فقط دلم می‌خواد بزمنش تا تخلیه بشم، باهاش پرخاشگری میکنم خودم را می‌زنم گاهی وقتها به سمت او حمله می‌کنم و آن رو می‌زنم" و مصاحبه شونده کد ۷ گفت: "گاهی وقتها هر چیزی که دم دستم میاد رو می‌زنم میشکنم یا پاره می‌کنم."

۲-۳ نداشتن کنترل روی رفتار: این مقوله به نداشتن کنترل روی رفتار و پایین آمدن آستانه تحمل اشاره دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "وقت بحث باشوهرم چنان جیغ و فریاد می‌کنم که خودم بعداً تعجب می‌کنم چرا من این کارها را کردم. در اون لحظه تصمیم می‌گیرم، تحمل چیزی را ندارم. زود از کوره در میرم دیگه صبر ندارم فکر جدایی به سرم می‌زنه همون لحظه وسایلم رو جمع می‌کنم و می‌زارم از خونه میرم بعد پشیمون میشم."

۴- کاهش کارآمدی: پیامد دیگر نشخوار فکری کاهش کارآمدی فرد در زندگی زناشویی اوست، بگونه‌ای که فرد درگیر افکار تکرار شونده منفی حول و حوش مشکل زوجی خود شده انرژی او تحلیل رفته و دیگر قادر به برخورد موثر با محیط خود نیست. این

مقوله دارای ۳ مقوله فرعی است که به شرح زیر می‌باشد:

۱-۳ پرخاشگری با فرزندان: این مقوله اشاره به رفتار نامناسب با فرزندان دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "بچه ام را دعوا میکنم." و مصاحبه شونده کد ۹ گفت که: "با دخترم مخصوصاً، داد میکشم سرشون - بحث میکنم."

۲-۳ کاهش ارتباط با فرزندان: این مقوله اشاره به عدم رسیدگی به بچه‌ها و نداشتن تعامل کارآمد می‌کند دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "به بچه زیاد نمیرسم" و مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "بعد از مرور فکرها اصلاً دوست ندارم با بچه‌ها حرف بزنم."

۳-۳ انجام ندادن وظایف: این مقوله به عدم رسیدگی به نقش‌ها و وظایف اصلی اشاره دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "کارام تلنبار میشه زندگی نامرتب بی نظم میشه قبلاً اینطوری نبود یه وجب خاک همه جا نشسته." و مصاحبه شونده کد ۱۰ گفت: "غذا درست نمی‌کنم فلج میشم وقتی فکر بد میکنم نمیتونم خونه رو تمیز کنم."

۵- گیرافتادن در چرخه‌های ارتباطی منفی: نشخوار فکری باعث درگیر شدن فرد در چرخه‌های ارتباطی منفی می‌شود. مرور افکار منفی پیرامون مشکلات زناشویی فرد را از برخورد سازنده دور نموده و درگیر چرخه‌های ارتباطی منفی می‌شود. این مقوله شامل ۳ مقوله فرعی می‌باشد که به شرح زیر است:

۱-۵ جروب‌بحث کردن: این مقوله اشاره به گفتگو ناکارآمد می‌کند به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۶ و ۹ گفتند: "جروب‌بحث میکنیم." و مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "یه چیزای رو خیلی تکرار میکنم ول کن ماجرا نیستم هی میگم، اشتباهم راهی تکرار میکنم دعوا که میشه از گذشته خیلی میارم وسط."

۲-۵ انتقادگری: این مقوله به توهین و سرزنش کردن اشاره دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۱۲ گفت: "هنوزم با شوهرم دعوا میکنم، به شوهرم میگم بی عرضه." و مصاحبه شونده کد ۲ گفت: "بهش میگم با من چکارا کرده."

۳-۵: اجتناب از همسر: در این مقوله اشاره به دور شدن از همسر، کاهش صمیمیت و سرد کردن رابطه دارد به عنوان مثال مصاحبه شونده کد ۲ گفت: "حتی دو ماه پاییز را بطنم را سرد کردم" و مصاحبه شونده کد ۶ گفت: "کنار هم نمیشینیم چون حرفی نمیزنیم." مصاحبه شونده کد ۱۳ گفت: "سکوت طولانی می‌کردم." و مصاحبه شونده کد ۷ گفت: "الان به جای رسیدم که انگار ولش کردم میاد نیاد یه سلام یه خدا حافظ." و مصاحبه شونده کد ۸ گفت: "وقتی شوهرم طرفم میاد حال و حوصله نداشته باشم خوشم نمیاد بیاد طرفم."

۶-۱ اجتناب از دیگران: هنگامی که فرد از حل مشکلات زناشویی خود ناامید می‌شود نشخوار فکری او را محصور کرده، بواسطه نشخوار فکری سطح خلق او پایین آمده و این کاهش سطح خلق تمایل او را برای ارتباط با دیگران کاهش می‌دهد. این مقوله دومقوله فرعی به شرح زیر دارد:

۶-۱ کاهش ارتباط با دیگران: این مقوله اشاره به عدم تمایل به ارتباط با دیگران دارد، بطوری که مصاحبه شونده کد ۱۱ گفت: "دیگه رفت و آمدم را با خانواده همسر کم کردم دلم نمی‌خواد باهاشون رفت و آمد داشته باشم." و مصاحبه شونده کد ۹ گفت: "دیگه حوصله هیچ کس را ندارم دیدن آدمها حالم را بدتر می‌کنه." و مصاحبه شونده کد ۱۴ گفت: "رابطه ام رو باهاشون خیلی کم کردم که دیگه نرم و بیام."

۶-۲ گوشه گیری و در خود فر رفتن: در این مقوله به تمایل به گوشه نشینی اشاره دارد، مصاحبه شونده کد ۱۳ گفت: "سعی میکنم توی بحثی شرکت نکنم." و مصاحبه شونده کد ۲ گفت: "دیگه دوست ندارم از خونه بیرون برم."

بحث و نتیجه‌گیری

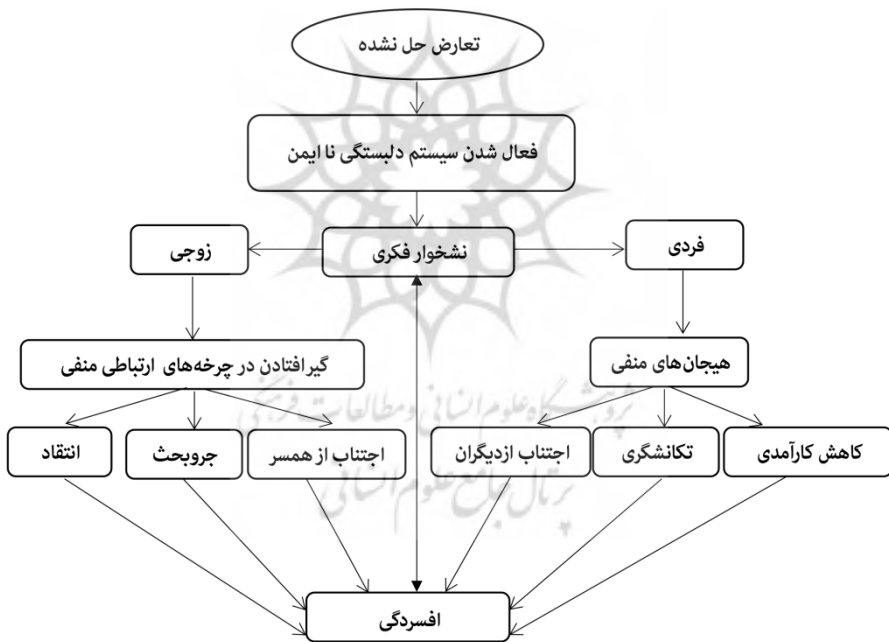
پژوهش حاضر با هدف بررسی پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی صورت گرفت. بدین منظور زنانی که تعارضات زناشویی و نشخوار فکری داشتند، با استفاده از روش کیفی مورد بررسی قرار گرفتند. براساس یافته‌های پژوهش شش مقوله

اصلی بدست آمد که شامل علائم افسردگی، هیجان‌های منفی، تکانشگری، کاهش کار آمدی، اجتناب از دیگران، گیرافتادن در چرخه‌های ارتباطی منفی (اجتناب از همسر بحث و انتقاد) می‌باشد. طی مصاحبه‌های انجام شده با زنان دارای نشخوار فکری، هنگامی که محتوای مشکلات خود را مطرح می‌کردند، از داده‌های بدست آمده نشانه‌های دل‌بستگی ناایمن به چشم می‌خورد. بطوری که وقتی از آنها پرسیده شد هنگامی که در رابطه شما مشکلی پیش می‌آید چه احساسی پیدا می‌کردید و یا در مورد رابطه ات چه حسی بهت دست می‌داد، اکثراً احساس تنهایی می‌کردند، و یا اینکه همسرشان به اندازه کافی آنها را دوست ندارند و نگران آینده رابطه خود هستند. برای نمونه تعدادی از مصاحبه‌های مرتبط در زیر گزارش می‌شود.

مصاحبه شونده کد ۱۵ هنگامی که از تعارض‌های زناشویی خود صحبت می‌کرد مطرح نمود: "اگر همسر من فقط به من توجه کند من دیگه سر از پا نمی‌شناسم انگار دچار انرژی فراوانی میشم که بدون خستگی ساعتها می‌تونم کار کنم و دیگه توپوست خودم نمی‌کنم. اما وقتی به من محل نمی‌ده انگار دنیا رو سرم خراب میشه، مثلاً سرکار که هست بهش زنگ می‌زنم مثل اینکه یه غریبه باهاش تماس گرفته خیلی خلاصه و با سردی جوابم رو می‌ده، دیگه با خودم هزار تا فکر می‌کنم. فکر می‌کنم اگه دوستم داشت اینطوری صحبت نمی‌کرد." و یا مصاحبه شونده کد ۱۱ مطرح می‌کنه "همسر من به من توجهی ندارد همیشه احساس تنهایی می‌کنم نگران رابطه ام میشم که آخرین رابطه چی میشه." مصاحبه شونده کد ۶ نیز مطرح می‌کند که "همسر اصلاً به نیازهای من توجه نمی‌کنه خدا نکنه یه کاری بخوام بکنم همیشه مقابل من قرار داره ساز مخالف می‌زنه، تو زندگی احساس تنهایی می‌کنم با خودم فکر می‌کنم اصلاً من برای چی ازدواج کردم." مصاحبه شونده کد ۳ گفت "من نیاز به رابطه صمیمی دارم اما اون اصلاً برام مهم نیست و میگه من از این لوس بازی‌ها خوشم نمی‌آید، هر وقت مشکلم رو بهش میگم، که من به توجه و محبت تو نیاز دارم آخرش همیشه دعوا وقهر." و مصاحبه شونده کد ۱۴ گفت:

"وقتی می بینم هرچی تلاش می کنم هیچ فایده ای ندارد من هم برای اینکه بیشتر آسیب نبینم سعی می کنم ازش دور شم و کمتر ارتباط برقرار نمایم."

با توجه به محتوای بدست آمده از مصاحبه ها به نظر می رسد هنگامی که فرد درگیر تعارض های حل نشده در زندگی زناشویی خود می شود جهت گیری دلبستگی او در میزان پریشانی و نشخوار فکری او نقش دارد. جهت گیری های دلبستگی^۱ و نشخوار فکری به طور معناداری باعث افزایش علائم پریشانی می شود (توران، هویت، ادواریبکر^۲، ۲۰۱۶). اگر به یافته ها بایک دید اجمالی نگاه شود به نظر می رسد بتوان آنها را بصورت شکل زیر تنظیم کرد:



شکل ۱. پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارض های زناشویی

1. attachment orientations
2. Turan, N., Hoyt, W. T., & Erdur-Baker, Ö.

همانطور که در شکل شماره یک ملاحظه می‌شود، هنگامی که تعارض‌های زناشویی بصورت سازند حل نمی‌شود. فرایند نشخوار فکری فعال شده و یا شدت می‌یابد. هنگامی که نشخوار فکری فعال شد، زنان در دوسطح زوجی و فردی در گیر میشوند. یافته‌ها در سطح زوجی نشان داد که زنان در گیر چرخه‌های منفی از جمله اجتناب از همسر، انتقاد و بحث کردن می‌شوند که پیامد این رفتارها یک تعامل مخرب می‌باشد. به نظر می‌رسد بسته به نوع دل‌بستگی نایمن افراد، در گیر شدن در این تعامل مخرب متفاوت است، بطوری که دل‌بستگی اجتنابی به طور منفی در ارتباط با نشخوار فکری است، چرا که دل‌بستگی اجتنابی نشان می‌دهد که پیامدهای رابطه از اهمیت پایینی برخوردار هستند (میکولینکر و شیور و پرگ^۱، ۲۰۰۳) و در دل‌بستگی آشفته حالات پریشانی تشدید می‌شود (برتولما و هوروویتس^۲، ۱۹۹۱). به عبارت دیگر هنگامی که فرد دل‌بسته آشفته است از طریق نشخوار فکری باعث پریشانی خود می‌شود (توران، هویت، ادواریکر، ۲۰۱۶).

زوج‌های مضطرب احساس خصومت و پریشانی بیشتری را در طول مشاجرات گزارش دادند و روابط خود را پس از آن با حالت منفی بیشتری ادراک کردند و افراد دارای دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی در ارتباط با انتظارات منفی تراز رفتار همسران و رضایت کمتر از تعامل زوجی‌ها بود. دل‌بستگی اضطرابی در ارتباط با فراوانی بیشتر تعارض، ادراک رفتار منفی همسر به عنوان رفتاری عمدی و مداوم و دست کم گرفتن جنبه مثبت پیام‌های همسر است. افراد اضطرابی با انگ‌بختگی فیزیولوژیک^۳ و رفتارهای فزونکاری به تعارض پاسخ می‌دهند که به منظور مجبور کردن همسر به توجه و حمایت بیشتر طراحی شده‌اند. این موضع خودخواهانه دربرگیرنده غفلت از نیازهای همسران و درگیر شدن در سرزنش و تهدید و اجبار است، به عبارت دیگر تعامل مخرب می‌شود. این استراتژی‌ها اغلب با ایجاد پریشانی مداوم موجب بروز خصومت بین زوج‌ها می‌شوند. دل‌بستگی

1. Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D.
2. Bartholomew, K., & Horowitz, L.M.
3. physiological arousal

اجتنابی موجب بروز استراتژی‌های ناکنش‌وری می‌شود که این استراتژی‌ها دربرگیرنده کاهش اهمیت تهدیدات مربوط به دلبستگی و انکار نیازهای دلبستگی هستند. افراد اجتنابی می‌کوشند تا حالتی از استقلال و کنترل را حفظ کنند. آن‌ها حالت تدافعی به خود می‌گیرند، جنبه منفی پیام‌های همسر را ناچیز می‌پندارند، عقب‌نشینی جسمی و روحی را به کار می‌گیرند و ابراز اظهارات حمایت‌گرانه را کاهش می‌دهند، این رفتارها اغلب موجب بروز سرخوردگی و ناامیدی در زوج‌ها می‌شود (فیینی و کارنتز، ۲۰۱۷).

در سطح فردی زنان دچار هیجانهای منفی می‌شوند این هیجانهای منفی آنها را به سوی تکانشگری، اجتناب از دیگران و کاهش کارآمدی سوق می‌دهد. پژوهش‌های پیشین نشخوار کلی و ابعاد مختلف تکانشگری را با پیامدهای روانی منفی پیوند داده‌اند. مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که القای خلق و خوی منفی پاسخ منفی هیجانی بیشتری را میان افرادی که هم‌صفت تکانشگری بالا و هم‌نشخوار فکری بالا را به نمایش گذاشتند به همراه داشت (هررا و مک‌چارج^۱، ۲۰۱۱). در پژوهشی دیگر نشان داده شد که ترکیب نشخوار و هیجان‌ات منفی افزایش متعاقب در نشخوار، هیجان‌های منفی و تعدادی از رفتارهای تکانشی را در طول یک دوره دو هفته‌ای در نمونه‌ای از بزرگسالان پیش‌بینی کرده است (سلی، کرانزler، پانزا، فلینگ^۲، ۲۰۱۵). نظریه و تحقیقات اخیر موبد آن است که افراد بسیار تکانشی انگیزه‌ی زیادی برای انجام فوری کارها در بافت هیجان‌های منفی دارند، زیرا مزیت‌های بلند مدت بی‌اهمیت تراز مزیت‌های کوتاه مدت آنی تنظیم هیجان^۳ هستند (سایدرز و اسمیت^۴، ۲۰۰۸؛ تیس، براتیسلاوکی و بامیستر^۵، ۲۰۰۱). راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه و اختلال در مهارت‌های تصمیم‌گیری، هردواز ویژگی‌های تکانشگری هستند (فرانکن، وان استراین، نیجس و موریس^۶،

1. Herrera, M. J., & McChargue, D. E.
2. Selby, E. A., Kranzler, A., Panza, E., & Fehling, K. B.
3. emotion regulation
4. Cyders, M.A., & Smith, G.T.
5. Tice, D.M., Bratslavsky, & Baumeister, R.F.
6. Franken, I. H., van Strien, J. W., Nijls, I., & Muris, P.

۲۰۰۸)، که باعث افزایش افسردگی می‌شوند (پامپلی^۱ و همکاران ۲۰۰۸).

از دیگر عملکردهای که در سطح فردی اتفاق می‌افتد اجتناب از دیگران می‌باشد. نشخوارکنندگان فکری از ارتباطات بین فردی ضعیف رنج می‌کشند. اگرچه فقط پژوهش‌های مقطعی به این نکته توجه کرده‌اند، اما نتایج این تحقیقات یکسان است. به نظر می‌رسد افراد مبتلا به نشخوار فکری مزمن با خانواده، فامیل و حتی غریبه‌ها رفتار مناسبی نداشته باشند. (پاچورجیوو و ولز، ۲۰۰۴). نشخوار فکری بر تجارب هیجانی منفی تمرکز می‌کند (نولن-هوکسما، ۲۰۰۸). در نتیجه نشخوارکنندگان فکری نه تنها منفعلانه بر مشکلات خود تمرکز می‌کنند (نولن-هوکسما، ۱۹۹۱)، بلکه از ادراک غلطی رنج می‌برند که آن مشکلات در نتیجه این کار حل شده‌اند (لیوبومیرسکی، کسری، چانگ و چانگ^۲، ۲۰۰۶). نشخوار فکری بر توانایی افراد برای پیاده‌سازی راه‌حل‌های اتخاذ شده تأثیر می‌گذارد (لوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۶؛ نولن-هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸) و ممکن است افراد را، به خصوص زنان، از پیگیری برای کمک حرفه‌ای باز دارد (توران و اردور-بیکر^۳، ۲۰۱۴). اگرچه افرادی که نشخوار فکری را به کار می‌گیرند اغلب بر این باورند که تفکر تکراری کمک کننده است، اما در واقع نشخوار فکری منجر به تقویت و تداوم خلق منفی (دونالدسون و لام^۴، ۲۰۰۴)، تحریف منفی گذشته، حال و آینده فردی (لوندر و واتکینز^۵، ۲۰۰۴) و دشواری در تمرکز (لیوبومیرسکی، کسری و زهم^۶، ۲۰۰۳) شود.

مشکلات در دو سطح فردی و زوجی فرد را بسوی افسردگی سوق می‌دهد. مدل اختلافات زناشویی از افسردگی نشان می‌دهد که تعارض زناشویی به دلیل رفتار منفی همسر، همچون انتقاد، تا حدودی افسردگی را پیش‌بینی می‌کند (بیچ، سندین و اولری^۷،

1. Pompili, M., & et al.
2. Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I.
3. Turan, N., & Erdur-Baker, Ö
4. Donaldson, C., & Lam, D.
5. Lavender, A., & Watkins, E.
6. Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K.
7. Beach, S. R., Sandeen, E., & O'Leary, K. D.

۱۹۹۰). به علاوه، انتقاد، به عنوان شکلی از طرد، تحقیر نیز با افسردگی در ارتباط بوده است (کندلر، هتاما، بوترا، گاردنر، پرسکات^۱، ۲۰۰۵؛ اسلویچ، اُدونوان، اپل و کمنی^۲، ۲۰۱۰). از این رو، شواهد همگرا از حوزه روابط اجتماعی و عاطفی نشان می‌دهد که انتقاد از همسر فرد، ممکن است عامل پیش‌بین ویژه‌ای از علائم افسردگی باشد (پترسون پست، رودز، استنلی، مارکمن^۳، ۲۰۱۴). در مطالعه‌ای بر روی نمونه‌ای از زوج‌ها تازه ازدواج کرده که در چهار سال اول ازدواج آن‌ها اجرا شد، تغییرات درون فردی در رضایت زناشویی و افسردگی در ارتباط با یکدیگر بودند (داویلا، کارنی، هال و بردبری^۴، ۲۰۰۳). نتایج مطالعه‌ای بر روی دوقلوها (۳۰) نشان داد که عوامل استرس‌زای خاص جنسیتی در ارتباط با اختلال افسردگی اساسی هستند: در زنان شکست در روابط بین فردی عامل اصلی در این زمینه بودند (کوئر^۵، ۲۰۱۷). زنان نشخوار فکری بیشتری در مورد مشکلات را گزارش می‌دهند (جانسون و ویسمن^۶، ۲۰۱۳) و از دل‌بستگی اضطرابی بالاتر و دل‌بستگی اجتنابی پایین‌تر در مقایسه با مردان برخوردار هستند (جیودیچ^۷، ۲۰۱۱). زنان همچنین در مقایسه با مردان افسردگی بالاتری را گزارش می‌دهند (توران، هویت، ادواریکر، ۲۰۱۶).

افسردگی روی عملکرد فرد در روابط زوجی و کارآمدی تاثیر منفی می‌گذارد. علائم افسردگی والدینی^۸ با نارضایتی زناشویی (ویسمن، ۲۰۰۱)، فرزندپروری ضعیف (دیکس و میونیر^۹، ۲۰۰۹) و مشکلات سازگاری فرزند^{۱۰} (کامینگز، کلرو دیویس^{۱۱}، ۲۰۰۵) مرتبط است. نظریه و شواهد تجربی نشان می‌دهد که عملکرد زناشویی ضعیف در پیشرفت

1. Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A.

2. Slavich, O'Donovan, Epel, & Kemeny

3. Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J.

4. Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N.

5. Kuehner

6. Johnson, D. P., & Whisman, M. A.

7. Giudice, M. D.

8. Parental depressive symptoms

9. Dix, T., & Meunier, L. N.

10. Children's adjustment problems

11. Cummings, E. M., Keller, P. S., & Davies, P. T

علائم افسردگی نقش دارد. در واقع، سازگاری زناشویی^۱ در شروع (ویسمن و بروس^۲، ۱۹۹۹) و عود^۳ (هولی و تیزدل^۴، ۱۹۸۹) اختلال افسردگی اساسی^۵ و علائم افسردگی در طول زمان تأثیرگذار بوده است (کورس، پاپ و کامینگز^۶، ۲۰۰۸) و ویسمن (۲۰۰۱) در یک متا آنالیز به این نتیجه رسید که نارضایتی زناشویی جهانی به صورت مقطعی ۱۸ و ۱۴٪ از واریانس علائم افسردگی زنان و مردان را توجیه می‌کند. به علاوه، در مطالعه‌ای بر روی نمونه‌ای از زوج‌ها تازه ازدواج کرده که در چهار سال اول ازدواج آن‌ها اجرا شد، تغییرات درون فردی در رضایت زناشویی و افسردگی در ارتباط با یکدیگر بودند (داویلا، کارنی، هال و برڈبری، ۲۰۰۳).

و در آخر اینکه افسردگی خود باعث نشخوار فکری می‌شود و این چرخه دوباره به جریان می‌افتد. فرایندهای شناختی همچون نشخوار فکری در واکنش به استرس^۷ و سبک شناختی منفی^۸ نیز به عنوان عوامل پیش بین قوی برای آغاز افسردگی شناخته شده‌اند (رابینسون و الوی^۹، ۲۰۰۳). افرادی که دچار نشخوار فکری هستند محتوای شناختی منفی را بعد از رویدادهای استرس‌زا تکرار می‌کنند (نولن-هوکسما و همکاران، ۱۹۹۴). سبک پاسخ در تفکر نشخواری نیز با شروع دوره‌های افسردگی جدید (نولن-هوکسما، ۲۰۰۰) و نقص در عملکردهای بین فردی همچون وابستگی بیش از حد به دیگران (گورسکی و یانگ^{۱۰}، ۲۰۰۲)، خصومت در شرایط استرس‌زای بین فردی (مک کالو، بلا، کیلیپاتریک و جانسون^{۱۱}، ۲۰۰۱) و حل مسئله اجتماعی مخرب (واتکینز و مولدس^{۱۲}،

1. Marital adjustment

2. Bruce

3. Relapse

4. Hooley, J. M., & Teasdale, J. D.

5. Major depressive disorder

6. Kouros, C. D., Papp, L. M., & Cummings, E. M

7. Stress-reactive rumination

8. Negative cognitive style

9. Robinson, M. S., & Alloy, L. B.

10. Gorski, J., & Young, M. A.

11. McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L.

12. Watkins, E., & Moulds, M.

در ارتباط است. شواهد نشان می‌دهد که نشخوار فکری به صورت منفی در ارتباط با دلبستگی ایمن (لیندسی^۱، ۲۰۰۷) است. نشخوار فکری رابطه بین دلبستگی ایمن و علائم افسردگی را تعدیل می‌کند (رویجتن، رولوفس، رود^۲، ۲۰۱۱). پژوهشی نشان می‌دهد که یک دلیل عمده که سبک‌های دلبستگی ناایمن در ارتباط با افسردگی است این است که افراد دارای دلبستگی ناایمن به نشخوار فکری (یک عامل خطر برای افسردگی) گرایش دارند (بیدرمن و یانگ^۳، ۲۰۱۶).

سبک‌های دلبستگی بزرگسالان با توانایی تنظیم پریشانی مرتبط هستند (مارگانسکا، گالاگرو میراندا^۴، ۲۰۱۳). افراد دارای دلبستگی ایمن به کارگیری استراتژی‌های سازگار همچون حمایت جویی^۵ (فلوریان، میکولینگر و بوچولتز^۶، ۱۹۹۵)، مقابله متمرکز بر مسئله^۷ (میکولینگر و فلوریان، ۱۹۹۸)، ارزیابی رویدادهای چالش برانگیز در روش‌های کاهنده استرس (بیرباوم، اور^۸، میکولینگر و فلوریان، ۱۹۹۷) و پذیرش رویدادهایی که منجر به پریشانی می‌شوند (سبارا، ۲۰۰۶) گرایش دارند. در مقابل، افراد دارای دلبستگی اجتنابی از سبک بد عملکردی تنظیم هیجان^۹ استفاده می‌کنند (شیور و میکولینگر، ۲۰۰۷) که توسط مهار و سرکوب هیجانی مشخص می‌شود (برای مثال، میکولینگر، بیرنباوم، وودیس و ناچمیاس^{۱۰}، ۲۰۰۰). اگرچه افراد دارای دلبستگی ناایمن و دوسوگرا به منظور جلب حمایت معمولاً استراتژی‌های فزونکاری^{۱۱} را ایجاد می‌کنند (شیور و میکولینگر، ۲۰۰۷)، اما این امر همراه با تأثیر منفی تشدید پریشانی است (میکولینگر و

1. Lindsay A, J.

2. Ruijten, T., Roelofs, J., & Rood, L.

3. Beyderman, I., & Young, M. A.

4. Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R.

5. support-seeking

6. Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I

7. problem-focused coping

8. Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V.

9. deactivating emotion regulation style

10. Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O.

11. hyperactivating strategies

همکاران، ۲۰۰۰). یک روش بالقوه برای کاهش تأثیر عوامل رشدی مقدم بر افسردگی اجرای مداخلاتی برای جلوگیری از نشخوار فکری و کاهش آن و یافتن استراتژی‌های تنظیم هیجان سازگارتر برای افراد دارای دلبستگی‌های ناایمن است (بیدرمن و یانگ، ۲۰۱۶).

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش، تعارض‌های زوجی هنگامی که با نشخوار فکری همراه می‌شوند، به عنوان یک عامل تداوم دهنده و حتی شدت دهنده به تعارض‌ها مداخله می‌کند. نشخوار فکری فرد را به سمت کاهش کارآمدی در روابط فردی و زوجی سوق می‌دهد که نتیجه نهایی آن افسردگی است. افسردگی منجر به افزایش نشخوار فکری و افزایش نشخوار فکری افزایش تعارض‌های زناشویی را در پی خواهد داشت. لذا به نظر می‌رسد برای متوقف کردن این چرخه بهتر است نشخوار فکری هدف درمان قرار گیرد. به عنوان یک مداخله مهم برای کاهش نشخوار فکری روی فرایند دلبستگی ایمن کار شود تا افراد بهتر بتوانند هیجان‌های خود را مدیریت نمایند.

در این مطالعه فقط زنان هدف پژوهش بودند و مصاحبه‌ای با همسران آنها صورت نگرفته است. لذا دید همسرانشان ارزیابی نشد و مشخص نشد که همسران آنان چقدر در بروز نشخوار فکری آنان نقش بازی می‌کنند، بنابراین بخشی از داده‌ها که می‌توانست مفید باشد از دست رفت.

تشکر و قدر دانی

از تمامی دوستانی که در مراکز مشاوره کمک نمودند تا مصاحبه‌ها انجام شد و همچنین مصاحبه شوندگان که اجازه دادند وارد دنیای خصوصیشان بشویم صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

منابع

- Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchiochi, J. R., & McBride, C. (2004). The stability of the response styles questionnaire rumination scale in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 527-538.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Beach, S. R. H., Sandeen, E. E., & O’Leary, K. D. (1990). *Depression in marriage: A model for etiology and treatment*. New York, NY: Guilford Press
- Beyderman, I., & Young, M. A. (2016). Rumination and overgeneral autobiographical memory as mediators of the relationship between attachment and depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 37-41.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643–654.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 18(2), 173–191.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276–280.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. Guilford Press.
- Cummings, E. M., Keller, P. S., & Davies, P. T. (2005). Towards a family process model of maternal and paternal depressive symptoms: Exploring multiple relations with child and family functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 479–489.
- Cyders, M.A., & Smith, G.T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134, 807–828.
- Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N. (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: Within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17, 557–570.
- Dix, T., & Meunier, L. N. (2009). Depressive symptoms and parenting competence: An analysis of 13 regulatory processes. *Developmental Review*, 29, 45–68.
- Donaldson, C., & Lam, D. (2004). Rumination, mood, and social-problem solving in major depression. *Psychological Medicine*, 34, 1309–1318.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118, 108-132.
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60-64.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47-77.
- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. In *Perfectionism, health, and well-being*

- (pp. 121-155). Springer International Publishing.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129, 665-676.
 - Franken, I. H., van Strien, J. W., Nijs, I., & Muris, P. (2008). Impulsivity is associated with behavioral decision-making deficits. *Psychiatry research*, 158(2), 155-163.
 - Gorski, J., & Young, M. A. (2002). Sociotropy/autonomy, self-construal, response style, and gender in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 32, 463-478.
 - Giudice, M. D. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 193-214.
 - Gotlib, I. H., Krasnoperova, E., Neubauer Yue, D., & Joormann, J. (2004). Attentional biases for negative interpersonal stimuli in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 127-135.
 - Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). *Beverly Hills, CA: Sage*.
 - Herrera, M. J., & McChargue, D. E. (2011). Mood and cue reactivity among smokers with a history of major depression: The role of rumination and impulsivity. *The American journal on addictions*, 20(2), 161-165.
 - Holloway I, Freshwater D. *Qualitative research for nursing*. Malden, MA: Willey-Blackwell; 2007.
 - Hooley, J. M., & Teasdale, J. D. (1989). Predictors of relapse in unipolar depressives: Expressed emotion, marital distress, and perceived criticism. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 229-235.
 - Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55, 367-374.
 - Joorman, J. (2005). Inhibition, rumination and mood regulation in depression. In R. W., G., U.V., & D. N. (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology: Attention, working memory, and executive functions* (pp. 275-312). New York: Cambridge University Press.
 - Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2005). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60, 789-796.
 - Kouros, C. D., Papp, L. M., & Cummings, E. M. (2008). Interrelations and moderators of longitudinal links between marital satisfaction and depressive symptoms among couples in established relationships. *Journal of Family Psychology*, 22, 667-677.
 - Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men?. *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158.
 - Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 129-142.
 - Lindsay, J. A. (2007). Maternal and paternal attachment, rumination, and

- depression in early adolescence. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(11-B), 7671.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459–464
 - Luoma, I., Tamminen, T., Kaukonen, P., Laippala, P., Puura, K., Salmelin, R., & Almqvist, F. (2001). Longitudinal study of maternal depressive symptoms and child well-being. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 1367–1374.
 - Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis for 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., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1041.
 - Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 3(1), 131–141.
 - Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS One*, 8(9), e75161.
 - McCoy, K., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2009). Constructive and destructive marital conflict, emotional security and children's prosocial behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 270-279.
 - McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601–610.
 - Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 509–523
 - Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.
 - Mikulincer, M., Ein-Dor, T., Solomon, Z., & Shaver, P. R. (2011). Trajectories of attachment insecurities over a 17-year period: A latent growth curve analysis of the impact of war captivity and posttraumatic stress disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 960–984.
 - Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
 - Nolen-Hoeksema, N. (2000). The role of rumination in depressive disorders and

- mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- 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. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical psychology review*, 24(8), 981-1010.
 - Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
 - Ospina, S. (2004). Qualitative research. *Encyclopedia of leadership*, I. Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.
 - Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behavior therapy*, 45(4), 564-575.
 - Pompili, M., Innamorati, M., Raja, M., Falcone, I., Ducci, G., Angeletti, G., Lester, D., Girardi, P., Tatarelli, R., & DePisa, E. (2008). Suicide risk in depression and bipolar disorder: do impulsiveness-aggressiveness and pharmacotherapy predict suicidal intent? *Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4, 247-255.
 - Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501e516.
 - Ruijten, T., Roelofs, J., & Rood, L. (2011). The mediating role of rumination in the relation between quality of attachment relations and depressive symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 452-459.
 - 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(3), 275-291.
 - Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14, 351-368.
 - Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analysis of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 298-312.
 - Schaefer, K. E., Esposito-Smythers, C., & Riskind, J. H. (2012). The role of impulsivity in the relationship between anxiety and suicidal ideation. *Journal of affective disorders*, 143(1), 95-101.
 - Selby, E. A., Kranzler, A., Panza, E., & Fehling, K. B. (2015). Bidirectional-Compounding Effects of Rumination and Negative Emotion in Predicting Impulsive Behavior: Implications for Emotional Cascades. *Journal of personality*.
 - Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.

- 446–465). New York: Guilford Press
- Sillars, A., Leonard, K. E., Roberts, L. J., & Dun, T. (2002). Cognition and communication during marital conflict: How alcohol affects subjective coding of interaction in aggressive and nonaggressive couples. *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*, 85-112.
 - Slavich, G. M., O'Donovan, A., Epel, E. S., & Kemeny, M. E. (2010). Black sheep get the blues: A psychobiological model of social rejection and depression. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 39–45.
 - Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (Eds.). (2013). *The dark side of close relationships*. Routledge. strategies. Motivation and Emotion, 27, 77–102.
 - Tice, D.M., Bratslavsky, & Baumeister, R.F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53–67.
 - Turan, N., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: The roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42, 86–98.
 - Turan, N., Hoyt, W. T., & Erdur-Baker, Ö. (2016). Gender, attachment orientations, rumination, and symptomatic distress: Test of a moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 102, 234-239.
 - Valderrama, J., Miranda, R., & Jeglic, E. (2016). Ruminative subtypes and impulsivity in risk for suicidal behavior. *Psychiatry research*, 236, 15-21.
 - Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319.
 - Watkins ER, Nolen-Hoeksema S. 2014. A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 24–34.
 - Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3–24). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital dissatisfaction and incidence of major depressive episode in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 674–678.
 - Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.