

واکاوی فرایندهای ذهنی مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین فردی

۱. رامین کمالیان: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

۲. دریا شفیعیان*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. (نویسنده مسئول). darya.shafieian.c@yahoo.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۳

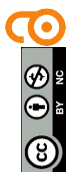
تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی فرایندهای ذهنی مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین فردی در میان بزرگسالان ساکن شهر تهران انجام شد. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از بزرگسالان ۲۳ تا ۴۲ ساله شهر تهران بودند که تجربه مکرر درگیری‌های بین فردی و درگیری ذهنی پس از تعارض را گزارش کردند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با راهبرد حداکثر تنوع انجام گرفت و گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته عمیق صورت پذیرفت. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه هجدهم حاصل شد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی، نام‌گذاری و گزارش مضامین تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: «بازپخش ذهنی تعارض و بازسازی گفت‌وگوی ناتمام»، «ارزیابی تهدیدآمیز از خود و رابطه»، «درماندگی در تنظیم هیجان و جست‌وجوی قطعیت»، و «چرخه انتقام‌جویی ذهنی، اجتناب و فرسودگی شناختی». مشارکت‌کنندگان نشخوار فکری پس از تعارض را نه صرفاً یادآوری ساده رویداد، بلکه فرایندی فعال، تکراری و هیجان‌محور توصیف کردند که در آن ذهن به بازبینی صحنه تعارض، تحلیل نیت طرف مقابل، سرزنش خود یا دیگری، پیش‌بینی پیامدهای رابطه‌ای و تلاش برای یافتن پاسخ قطعی مشغول می‌شود. نتایج نشان داد نشخوار فکری پس از تعارض بین فردی حاصل تعامل میان ارزیابی‌های تهدیدمحور، حساسیت به ابهام، دشواری در تنظیم هیجان و بازنمایی منفی از خود و دیگری است. این فرایند می‌تواند از حل مسئله فاصله گرفته و به حفظ خشم، شرم، اضطراب رابطه‌ای و اجتناب ارتباطی منجر شود. مداخلات مبتنی بر خودفاصله‌گیری، تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و بازسازی شناختی می‌توانند برای کاهش این چرخه ذهنی مفید باشند.

کلیدواژه‌ها: نشخوار فکری، تعارض بین فردی، تفکر تکرارشونده منفی، تنظیم هیجان، تحلیل مضمون، روابط بین فردی.

⋮



Identifying the Psychological Components of Passive-Aggressive Behaviors in Marital Relationships

1. Ramin Kamalian: Department of Family Counseling, Urmia University, Urmia, Iran

2. Darya Shafieian*: Department of Clinical Psychology, Urmia University, Urmia, Iran. (Corresponding Author). darya.shafieian.c@yahoo.com

Submit Date: 2025-05-17

Revise Date: 2025-07-24

Accept Date: 2025-08-04

Publish Date: 2025-09-23

Abstract

This study aimed to explore the mental processes associated with rumination following interpersonal conflict among adults living in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 20 adults aged 23 to 42 years living in Tehran who reported recurrent experiences of interpersonal conflict followed by persistent post-conflict mental preoccupation. Participants were recruited through purposive sampling with maximum variation in gender, age, marital status, and educational level. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; saturation occurred in the eighteenth interview, and two additional interviews were conducted to confirm data adequacy. All interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis followed the main phases of thematic analysis: familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Four main categories were extracted from the data: “mental replay of conflict and reconstruction of unfinished dialogue,” “threat-based evaluation of the self and the relationship,” “emotional dysregulation and the search for certainty,” and “the cycle of mental revenge, avoidance, and cognitive exhaustion.” Participants described post-conflict rumination not as a simple recollection of an event, but as an active, repetitive, and emotionally charged process in which the mind repeatedly reviews the conflict scene, interprets the other person’s intention, engages in self-blame or other-blame, anticipates relational consequences, and searches for a definitive explanation or response. The findings indicated that rumination after interpersonal conflict emerges from the interaction of threat-based appraisals, intolerance of ambiguity, difficulty in emotion regulation, and negative representations of the self and others. This process may move individuals away from constructive problem-solving and contribute to the maintenance of anger, shame, relational anxiety, and interpersonal avoidance. Interventions based on self-distancing, emotion regulation, mindfulness, and cognitive restructuring may help reduce this maladaptive mental cycle.

Keywords: *Rumination, interpersonal conflict, repetitive negative thinking, emotion regulation, thematic analysis, interpersonal relationships.*

مقدمه

تعارض بین فردی یکی از تجربه‌های فراگیر در زندگی روزمره انسان است و در روابط خانوادگی، زناشویی، دوستانه، شغلی و عاطفی رخ می‌دهد. هرچند تعارض به خودی خود الزاماً پدیده‌ای آسیب‌زا نیست و حتی در برخی شرایط می‌تواند فرصتی برای روشن‌سازی نیازها، بازتنظیم مرزها و اصلاح الگوهای ارتباطی باشد، اما شیوه پردازش ذهنی فرد پس از تعارض نقش تعیین‌کننده‌ای در پیامدهای روان‌شناختی و رابطه‌ای آن دارد. برخی افراد پس از پایان گفت‌وگو یا موقعیت تعارضی قادرند تجربه را به صورت نسبتاً منسجم ارزیابی کنند، هیجان‌های خود را تنظیم نمایند و در صورت لزوم برای ترمیم رابطه یا حل مسئله اقدام کنند؛ در مقابل، گروهی دیگر پس از پایان تعارض وارد چرخه‌ای از فکری تکرار شونده، بازپخش ذهنی صحنه، مرور گفته‌ها، پیش‌بینی پیامدها، خودسرزنی، دیگرسرزنی و جست‌وجوی پاسخ قطعی می‌شوند. این چرخه ذهنی معمولاً نه به حل مسئله، بلکه به تشدید خشم، شرم، اضطراب، دلخوری و فاصله‌گیری ارتباطی منجر می‌شود. در ادبیات روان‌شناسی، چنین الگویی ذیل مفهوم نشخوار فکری و در معنای گسترده‌تر، تفکر تکرار شونده منفی مورد بررسی قرار گرفته است.

نشخوار فکری به طور کلی به اشتغال ذهنی مکرر، منفعلانه و نسبتاً غیرسازنده با علل، معانی، پیامدها و هیجان‌های مرتبط با یک تجربه منفی اشاره دارد. در نظریه سبک‌های پاسخ، نشخوار فکری پاسخی شناختی به خلق منفی دانسته می‌شود که طی آن فرد به جای اقدام فعالانه برای حل مسئله یا تغییر شرایط، بارها به احساسات منفی و علل احتمالی آن‌ها بازمی‌گردد (Nolen-Hoeksema et al., ۲۰۰۸). در این چارچوب، نشخوار فکری می‌تواند خلق منفی را طولانی‌تر کند، توجه فرد را به اطلاعات تهدیدآمیز یا منفی محدود سازد، حل مسئله را مختل کند و منابع حمایتی اجتماعی را فرسوده نماید. اهمیت این مفهوم در آن است که نشخوار فکری تنها نشانه‌ای از ناراحتی نیست، بلکه خود می‌تواند به عنوان یک فرایند نگه‌دارنده در آسیب‌شناسی روانی عمل کند. مطالعات مربوط به تفکر تکرار شونده منفی نشان داده‌اند که این نوع پردازش ذهنی در طیفی از مشکلات هیجانی از جمله افسردگی، اضطراب، خشم، نگرانی و اختلالات مرتبط با استرس دیده می‌شود و می‌تواند به عنوان یک فرایند فراتشخیصی در تداوم مشکلات هیجانی نقش داشته باشد (Ehring & Watkins, ۲۰۰۸; Watkins, ۲۰۰۸).

با وجود اشتراک میان اشکال مختلف تفکر تکرار شونده، نشخوار فکری پس از تعارض بین فردی ویژگی‌های خاصی دارد. در این نوع نشخوار، موضوع اصلی نه فقط خلق منفی، بلکه یک رویداد رابطه‌ای است؛ یعنی فرد ذهن خود را درگیر این پرسش‌ها می‌یابد که «چرا چنین حرفی زد؟»، «آیا من تحقیر شدم؟»، «آیا باید پاسخ دیگری می‌دادم؟»، «آیا رابطه تغییر کرده است؟» یا «اگر دوباره این موضوع پیش بیاید چه باید بکنم؟». بنابراین، نشخوار پس از تعارض با ارزیابی تهدید نسبت به خود، دیگری و رابطه پیوند دارد. تعارض بین فردی اغلب حس ارزشمندی، تعلق، کنترل، عدالت و امنیت رابطه‌ای فرد را به چالش می‌کشد. هنگامی که فرد نتواند معنای رویداد را به صورت قابل تحمل سازمان دهد، ذهن ممکن است برای دستیابی به قطعیت، بارها به همان صحنه بازگردد. اما این بازگشت مکرر، به‌ویژه زمانی که با خودغرقگی، تفسیر تهدیدآمیز و ناتوانی در تنظیم هیجان همراه باشد، می‌تواند به جای وضوح، آشفتگی بیشتری ایجاد کند.

یکی از ابعاد مهم در نشخوار فکری پس از تعارض، بازپخش ذهنی رویداد است. فرد ممکن است گفت‌وگو را بارها در ذهن مرور کند، لحن‌ها و واژه‌ها را بازبینی نماید، پاسخ‌های ممکن را تصور کند و نسخه‌های متفاوتی از آنچه «باید گفته می‌شد» بسازد. این فرایند در ظاهر به تحلیل شبیه است، اما تفاوت اصلی آن با حل مسئله سازنده در کیفیت هیجانی و نتیجه عملی آن است. تفکر سازنده معمولاً به سازمان‌دهی تجربه، شناسایی نیازها، تصمیم‌گیری و اقدام منجر می‌شود؛ در حالی که نشخوار ناسازگار معمولاً تکراری، بسته، خودمحور، هیجان‌زده و فاقد خروجی عملی روشن است (Watkins, ۲۰۰۸). میان تفکر تکرارشونده سازنده و غیرسازنده تمایز قائل می‌شود و نشان می‌دهد که پیامدهای تفکر تکراری به سطح انتزاع، هدف پردازش و نحوه درگیری هیجانی فرد بستگی دارد. هنگامی که فرد به‌جای توجه به جنبه‌های مشخص و قابل تغییر موقعیت، در سطح کلی، انتزاعی و ارزشیابانه به پرسش‌هایی مانند «چرا همیشه این اتفاق برای من می‌افتد؟» یا «چرا هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند؟» می‌پردازد، احتمال تشدید آشفتگی هیجانی افزایش می‌یابد.

در تعارض‌های بین‌فردی، نشخوار فکری اغلب با خشم و رنجش همراه است. خشم پس از تعارض می‌تواند در ابتدا واکنشی طبیعی به احساس بی‌عدالتی، بی‌احترامی یا نقض مرزهای فردی باشد؛ اما زمانی که ذهن بارها رفتار طرف مقابل را به‌عنوان حمله، تحقیر یا خیانت بازتفسیر می‌کند، خشم پایدارتر و شدیدتر می‌شود. مفهوم نشخوار خشم دقیقاً به همین گرایش اشاره دارد؛ یعنی اشتغال ذهنی مکرر با تجربه‌های خشم‌آور، افکار انتقام‌جویانه، خاطرات توهین یا بی‌عدالتی و تحلیل مداوم رفتار فرد مقابل (Sukhodolsky et al., ۲۰۰۱). مطالعات نشان داده‌اند که نشخوار درباره تخلف یا رنجش بین‌فردی با کاهش بخشایش و تداوم هیجان‌های منفی نسبت به فرد خطاکار مرتبط است (McCullough et al., ۲۰۰۷). از این منظر، نشخوار پس از تعارض می‌تواند مانع از فروکش طبیعی هیجان شود و فرد را در وضعیتی نگه دارد که گویی تعارض همچنان در حال وقوع است، حتی اگر موقعیت بیرونی پایان یافته باشد.

بعد دیگر نشخوار پس از تعارض، خودارزیابی منفی است. برخی افراد پس از تعارض، بیش از آنکه بر رفتار طرف مقابل تمرکز کنند، خود را در معرض بازجویی ذهنی قرار می‌دهند: «چرا نتوانستم آرام بمانم؟»، «چرا آن حرف را زدم؟»، «آیا ضعیف به نظر رسیدم؟»، «آیا طرف مقابل دیگر برای من احترام قائل نیست؟». این شکل از پردازش می‌تواند با شرم، احساس نقص، اضطراب اجتماعی و حساسیت به طرد پیوند یابد. در چنین وضعیتی، تعارض نه فقط یک اختلاف موقعیتی، بلکه شاهی بر ناکافی بودن خود تلقی می‌شود. به همین دلیل، فرایندهای ذهنی پس از تعارض ممکن است از سطح تحلیل رویداد فراتر رفته و به بازنمایی‌های عمیق‌تری درباره خود، ارزشمندی شخصی، شایستگی ارتباطی و امنیت رابطه‌ای متصل شوند. این مسئله به‌ویژه در افرادی که سابقه روابط ناایمن، تجربه طرد، انتقاد شدید یا بی‌ثباتی رابطه‌ای دارند، ممکن است برجسته‌تر باشد.

مطالعات مربوط به خودفاصله‌گیری نشان داده‌اند که نحوه نگرستن فرد به تجربه منفی، پیامدهای هیجانی آن را تغییر می‌دهد (Kross و همکاران ۲۰۰۵). نشان دادند زمانی که افراد تجربه خشم‌آور بین‌فردی را از منظر خودغرقه و اول‌شخص مرور می‌کنند، احتمال تشدید هیجان منفی بیشتر است؛ اما وقتی بتوانند از منظر فاصله‌گرفته و مشاهده‌گر به تجربه نگاه کنند، پردازش آن سازگارانه‌تر می‌شود. این یافته برای فهم نشخوار پس از تعارض اهمیت زیادی دارد، زیرا بسیاری از افراد در زمان نشخوار، صحنه تعارض را نه به‌عنوان رویدادی سپری‌شده، بلکه به‌صورت

زنده، نزدیک و تهدیدآمیز تجربه می‌کنند. آنان دوباره لحن‌ها را می‌شنوند، نگاه‌ها را به خاطر می‌آورند و پاسخ‌های ناتمام را در ذهن تکرار می‌کنند. در چنین حالتی، ذهن از موضع مشاهده‌گر فاصله‌گرفته عمل نمی‌کند، بلکه دوباره در صحنه تعارض غرق می‌شود. بنابراین، تفاوت میان «بازاندیشی سازنده» و «نشخوار آسیب‌زا» را می‌توان تا حدی در میزان خودفاصله‌گیری، توانایی بازسازی معنا و ظرفیت تنظیم هیجان جست‌وجو کرد.

نشخوار فکری پس از تعارض همچنین با جست‌وجوی قطعیت ارتباط دارد. تعارض‌های بین‌فردی معمولاً مبهم‌اند؛ نیت طرف مقابل روشن نیست، معنای دقیق جمله‌ها قابل تفسیر است و پیامدهای رابطه‌ای به‌طور کامل معلوم نیست. این ابهام می‌تواند ذهن را وادار کند که برای دستیابی به پاسخ قطعی، بارها به شواهد محدود موجود بازگردد. با این حال، در بسیاری از تعارض‌ها پاسخ قطعی وجود ندارد؛ فرد نمی‌تواند با اطمینان بداند دیگری دقیقاً چه نیتی داشته، تا چه حد از گفته خود آگاه بوده، یا رابطه در آینده چه مسیری پیدا خواهد کرد. در نتیجه، ذهن در چرخه‌ای از فرضیه‌سازی، رد و تأیید، پیش‌بینی و سناریوسازی گرفتار می‌شود. این وضعیت می‌تواند به نگرانی، بی‌خوابی، کاهش تمرکز، اجتناب از مواجهه و حتی رفتارهای جبرانی مانند پیام دادن مکرر، توضیح‌خواهی افراطی یا کناره‌گیری منجر شود.

از منظر رابطه‌ای، نشخوار پس از تعارض ممکن است کیفیت ارتباط را فرسوده کند. فردی که بارها تعارض را در ذهن مرور می‌کند، ممکن است در مواجهه بعدی با طرف مقابل، هیجان‌های حل‌نشده و تفسیرهای قبلی را وارد رابطه کند. بنابراین، حتی یک تعارض کوچک می‌تواند به بخشی از روایت بزرگ‌تر و منفی‌تری درباره رابطه تبدیل شود. برای مثال، جمله‌ای که در لحظه تعارض گفته شده است، ممکن است در ذهن فرد به نشانه‌ای از بی‌احترامی مزمن، بی‌علاقگی یا تهدید به ترک رابطه تعبیر شود. این فرایند می‌تواند احتمال ارتباط دفاعی، کناره‌گیری، سکوت تنبیهی، پرخاشگری منفعلانه یا انفجار هیجانی در تعامل‌های بعدی را افزایش دهد. از سوی دیگر، نشخوار مشترک یا گفت‌وگوهای مکرر و هیجان‌محور با دوستان درباره تعارض نیز ممکن است اگر به حل مسئله منجر نشود، به تداوم هیجان منفی کمک کند (Rose, 2002). در مفهوم هم‌نشخواری نشان داد که بحث‌های مکرر و عمیق درباره مشکلات، هرچند ممکن است صمیمیت را افزایش دهد، می‌تواند با نشانه‌های هیجانی منفی نیز همراه باشد.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش زیادی از پژوهش‌های موجود درباره نشخوار فکری بر افسردگی، اضطراب یا خشم به‌صورت کلی متمرکز بوده‌اند و تجربه زیسته افراد از فرایندهای ذهنی پس از تعارض بین‌فردی کمتر به‌صورت کیفی و عمیق بررسی شده است. پژوهش‌های کمی می‌توانند رابطه میان نشخوار، خشم، بخشایش، افسردگی یا اضطراب را نشان دهند، اما برای فهم اینکه افراد دقیقاً پس از تعارض چه چیزی را در ذهن خود تکرار می‌کنند، چگونه معنا می‌سازند، چه نوع پرسش‌هایی آن‌ها را درگیر می‌کند، چگونه میان خودسرزنی و دیگرسرزنی نوسان می‌کنند و چگونه این فرایند بر رفتارهای بعدی آنان اثر می‌گذارد، رویکرد کیفی مناسب‌تر است. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته امکان می‌دهند تجربه ذهنی افراد با زبان خود آنان توصیف شود و لایه‌های پنهان‌تر نشخوار فکری، مانند نیاز به تأیید، ترس از تحقیر، تلاش برای بازگرداندن کنترل، یا خیال‌پردازی درباره پاسخ‌های جایگزین آشکار گردد.

بنابراین، پژوهش حاضر با تمرکز بر تجربه بزرگسالان ساکن تهران می‌کوشد فرایندهای ذهنی مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین‌فردی را شناسایی و تبیین کند. اهمیت زمینه فرهنگی نیز در این مطالعه قابل توجه است؛ زیرا در بافت‌های شهری مانند تهران، روابط بین‌فردی در تقاطع ارزش‌های خانوادگی، انتظارات اجتماعی، فشارهای شغلی، سبک‌های ارتباطی در حال تغییر و حساسیت نسبت به حفظ آبرو یا احترام متقابل شکل می‌گیرند. در چنین زمینه‌ای، تعارض ممکن است صرفاً اختلاف نظر تلقی نشود، بلکه با مفاهیمی مانند احترام، شأن، وفاداری، صمیمیت، مرزبندی و پذیرش اجتماعی گره بخورد. بر این اساس، مطالعه کیفی حاضر می‌تواند به روشن‌تر شدن این مسئله کمک کند که افراد پس از تعارض چگونه در ذهن خود رویداد را بازسازی می‌کنند، چه فرایندهایی نشخوار را تداوم می‌بخشد و چه پیامدهایی برای هیجان و رابطه تجربه می‌کنند. هدف پژوهش حاضر واکاوی فرایندهای ذهنی مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین‌فردی در میان بزرگسالان شهر تهران بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش میزان نشخوار فکری یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه ذهنی افراد پس از تعارض بین‌فردی و شناسایی الگوهای معنایی پنهان در روایت‌های آنان بود. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی آن در استخراج الگوهای تکرارشونده از داده‌های متنی، برای این مطالعه مناسب تشخیص داده شد (Braun & Clarke, ۲۰۰۶). جامعه پژوهش شامل بزرگسالان ساکن شهر تهران بود که تجربه تعارض بین‌فردی معنادار در روابط خانوادگی، عاطفی، دوستانه یا شغلی و درگیری ذهنی مکرر پس از آن را گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند و با رعایت اصل حداکثر تنوع از نظر جنسیت، سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و نوع رابطه تعارضی انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل سن ۲۰ تا ۴۵ سال، سکونت در تهران، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، داشتن تجربه دست‌کم یک تعارض بین‌فردی معنادار در شش ماه گذشته، و گزارش اشتغال ذهنی تکرارشونده پس از آن بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، تمایل نداشتن به ضبط صدا، و گزارش بحران روان‌شناختی حاد در زمان مصاحبه بود که نیازمند ارجاع فوری تخصصی باشد.

در این مطالعه ۲۰ نفر شرکت کردند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۳ تا ۴۲ سال بود. از نظر جنسیت، ۱۲ نفر زن و ۸ نفر مرد بودند. از نظر وضعیت تأهل، ۹ نفر مجرد، ۸ نفر متأهل و ۳ نفر مطلقه بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۱۰ نفر کارشناسی ارشد و ۶ نفر دکتری حرفه‌ای یا تخصصی/دانشجوی دکتری بودند. از نظر نوع تعارض غالب گزارش‌شده، ۶ نفر تعارض عاطفی، ۵ نفر تعارض خانوادگی، ۴ نفر تعارض زناشویی، ۳ نفر تعارض شغلی و ۲ نفر تعارض دوستانه را تجربه اصلی خود معرفی کردند. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه هجدهم، کدها و مضامین جدید معناداری به داده‌ها افزوده نشد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از پایداری الگوهای استخراج‌شده انجام شد. تعیین حجم نمونه بر اساس منطق اشباع در پژوهش کیفی صورت گرفت؛ زیرا در

مطالعات کیفی، کفایت نمونه بیش از آنکه تابع عدد ثابت باشد، به غنای داده‌ها، تکرار الگوها و پاسخ‌گویی داده‌ها به پرسش پژوهش وابسته است. (Guest et al., ۲۰۰۶)

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق انجام شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات مربوط به نشخوار فکری، تعارض بین‌فردی، تنظیم هیجان و تفکر تکرارشونده منفی طراحی شد. مصاحبه با پرسش‌های باز آغاز می‌شد؛ مانند: «لطفاً یکی از تعارض‌های بین‌فردی اخیر خود را که بعد از آن زیاد درگیر فکر شدید توصیف کنید»، «بعد از پایان تعارض، ذهن شما بیشتر درگیر چه سؤال‌ها یا تصویرهایی بود؟»، «وقتی آن صحنه را مرور می‌کردید، بیشتر چه احساسی داشتید؟»، «آیا مرور ذهنی به تصمیم یا حل مسئله منجر شد یا شما را بیشتر درگیر کرد؟»، «این درگیری ذهنی چه اثری بر رابطه شما با آن فرد داشت؟». بر اساس پاسخ مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟»، «در آن لحظه چه معنایی برای شما داشت؟»، «وقتی می‌گویید ذهنتان گیر کرده بود، دقیقاً چه اتفاقی می‌افتاد؟» و «آیا این فکرها بیشتر درباره خودتان بود یا طرف مقابل؟» مطرح می‌شد. مدت زمان مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پیش از شروع مصاحبه هدف پژوهش، اختیاری بودن مشارکت، حق انصراف در هر مرحله، محرمانه ماندن اطلاعات و نحوه استفاده پژوهشی از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. نام واقعی افراد در فایل‌های متنی حذف و به هر مشارکت‌کننده یک کد اختصاص داده شد. داده‌های صوتی و متنی در فایل‌های رمزگذاری شده نگهداری شد و تنها پژوهشگر اصلی به آن‌ها دسترسی داشت. با توجه به اینکه گفت‌وگو درباره تعارض‌های بین‌فردی ممکن است هیجان‌های ناخوشایند را فعال کند، در طول مصاحبه به نشانه‌های ناراحتی مشارکت‌کنندگان توجه شد و به آنان یادآوری شد که می‌توانند به هر پرسشی پاسخ ندهند یا مصاحبه را متوقف کنند. در پایان مصاحبه نیز فرصت کوتاهی برای آرام‌سازی، جمع‌بندی و بیان احساس پس از مصاحبه فراهم شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. ابتدا فایل‌های پیاده‌شده چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. در مرحله بعد، واحدهای معنایی مرتبط با تجربه نشخوار پس از تعارض شناسایی و کدگذاری اولیه شدند. نمونه‌هایی از کدهای اولیه شامل «مرور جمله آخر»، «تصور پاسخ بهتر»، «تحلیل نیت طرف مقابل»، «احساس تحقیر»، «ترس از تغییر رابطه»، «خودسرزنی پس از سکوت»، «خشم دیرپا»، «نیاز به توضیح گرفتن»، «بی‌خوابی پس از تعارض»، «اجتناب از تماس» و «سناریوسازی گفت‌وگوی بعدی» بود. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. مضامین اولیه با مراجعه مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا هم با داده‌ها سازگار باشند و هم تمایز مفهومی کافی داشته باشند. در نهایت، چهار مقوله اصلی استخراج شد که نمایانگر فرایندهای ذهنی غالب مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین‌فردی بودند.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد داده‌ها از چند راهبرد استفاده شد. نخست، پس از تحلیل اولیه، خلاصه‌ای از مضامین برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد تا نظر آنان درباره میزان انطباق یافته‌ها با تجربه‌شان دریافت شود. دوم، بخشی از کدگذاری توسط یک پژوهشگر همکار مرور شد و موارد اختلاف در جلسات بحث پژوهشی بررسی گردید. سوم، پژوهشگر در طول فرایند تحلیل از یادداشت‌برداری تحلیلی

برای ثبت پیش‌فرض‌ها، برداشتها و تصمیم‌های تفسیری استفاده کرد. چهارم، نقل‌قول‌های مستقیم از مشارکت‌کنندگان در گزارش یافته‌ها آورده شد تا پیوند میان داده خام و تفسیر پژوهشگر روشن بماند. این راهبردها با معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری در پژوهش کیفی همسو بودند (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵).

یافته‌ها

در این مطالعه ۲۰ نفر از بزرگسالان ساکن تهران شرکت کردند. از نظر جنسیت، ۱۲ نفر زن، معادل ۶۰ درصد، و ۸ نفر مرد، معادل ۴۰ درصد، بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان ۲۳ تا ۴۲ سال و میانگین سنی آنان ۳۱.۶ سال بود. از نظر وضعیت تأهل، ۹ نفر مجرد، معادل ۴۵ درصد، ۸ نفر متأهل، معادل ۴۰ درصد، و ۳ نفر مطلقه، معادل ۱۵ درصد، بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای مدرک کارشناسی، معادل ۲۰ درصد، ۱۰ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد، معادل ۵۰ درصد، و ۶ نفر دارای مدرک دکتری یا دانشجوی دکتری، معادل ۳۰ درصد، بودند. همچنین از نظر نوع تعارض غالب، ۶ نفر تعارض در رابطه عاطفی، ۵ نفر تعارض خانوادگی، ۴ نفر تعارض زناشویی، ۳ نفر تعارض شغلی و ۲ نفر تعارض دوستانه را به عنوان تجربه اصلی خود مطرح کردند. بیشتر مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از تعارض، درگیری ذهنی آنان از چند ساعت تا چند روز ادامه داشته و در برخی موارد با اختلال در خواب، کاهش تمرکز، اجتناب از تماس یا نیاز مکرر به بازخوانی پیام‌ها همراه بوده است.

تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد. نخستین مقوله، «بازپخش ذهنی تعارض و بازسازی گفت‌وگوی ناتمام» بود. این مقوله نشان می‌داد که برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان، نشخوار فکری پس از تعارض با بازگشت مکرر ذهن به صحنه تعارض آغاز می‌شود. آنان جمله‌ها، لحن‌ها، حالت چهره‌ها، سکوت‌ها و حتی ترتیب رخدادها را در ذهن خود بازبینی می‌کردند و اغلب درگیر این فکر می‌شدند که اگر پاسخ متفاوتی می‌دادند، نتیجه چه تغییری می‌کرد. این بازپخش ذهنی معمولاً با احساس ناکامی از «تمام نشدن گفت‌وگو» همراه بود؛ گویی تعارض در جهان بیرونی پایان یافته، اما در ذهن فرد همچنان ادامه دارد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۲۹ ساله که تعارضی با همکار خود را توصیف می‌کرد، گفت: «وقتی از اتاق آمدم بیرون، دعوا تمام شده بود، ولی برای من تازه شروع شد. تا شب مدام همان جمله‌اش توی گوشم بود و من در ذهنم جواب‌هایی می‌دادم که آن لحظه نتوانسته بودم بگویم.» مشارکت‌کننده دیگری، مرد ۳۴ ساله، بیان کرد: «ذهنم مثل یک فیلم عقب و جلو می‌رفت. هی صحنه را نگه می‌داشتم و می‌گفتم اینجا باید این را می‌گفتم، آنجا نباید سکوت می‌کردم.» این مقوله نشان داد که نشخوار پس از تعارض اغلب از تجربه گفت‌وگوی ناتمام تغذیه می‌کند و فرد می‌کوشد در ذهن خود نوعی کنترل دیر هنگام بر موقعیت از دست‌رفته به دست آورد.

دومین مقوله، «ارزیابی تهدیدآمیز از خود و رابطه» بود. در این مقوله، مشارکت‌کنندگان نشان دادند که پس از تعارض، ذهن آنان تنها درگیر محتوای گفت‌وگو نیست، بلکه به معنای رابطه‌ای و هویتی تعارض می‌پردازد. بسیاری از افراد تعارض را به عنوان نشانه‌ای از کاهش احترام، طرد، بی‌ارزشی، بی‌اعتمادی یا ناپایداری رابطه تفسیر می‌کردند. در این وضعیت، جمله یا رفتار طرف مقابل بزرگ‌تر از خود رویداد فهمیده می‌شد و

به پرسش‌هایی درباره جایگاه فرد در رابطه تبدیل می‌گردید. یک مشارکت‌کننده زن ۲۶ ساله درباره تعارض با شریک عاطفی خود گفت: «من فقط ناراحت نبودم که چرا آن حرف را زد؛ بیشتر ذهنم گیر کرده بود که یعنی من برایش مهم نیستم؟ یعنی اگر مهم بودم این‌طوری حرف نمی‌زد؟» مشارکت‌کننده مرد ۳۸ ساله نیز درباره اختلاف خانوادگی بیان کرد: «بعد از بحث، بیشتر از خود بحث، این فکر اذیتم می‌کرد که شاید در خانواده اصلاً حرف من وزن ندارد. انگار کل جایگاهم زیر سؤال رفته بود.» این مقوله نشان داد که نشخوار فکری پس از تعارض اغلب زمانی شدت می‌گیرد که فرد رویداد را به تهدیدی علیه ارزشمندی خود، امنیت رابطه یا تصویر اجتماعی خویش تعبیر می‌کند. در چنین شرایطی، ذهن در جست‌وجوی نشانه‌هایی برای تأیید یا رد این تهدید باقی می‌ماند.

سومین مقوله، «درماندگی در تنظیم هیجان و جست‌وجوی قطعیت» بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از تعارض، هیجان‌هایی مانند خشم، شرم، اضطراب، دلخوری و ترس از پیامدهای رابطه‌ای به سرعت فعال می‌شد، اما آنان برای آرام‌سازی خود راهبرد روشنی نداشتند. در نتیجه، ذهن برای کاهش ابهام و تنش، وارد تحلیل مکرر موقعیت می‌شد. با این حال، این تحلیل معمولاً به قطعیت منجر نمی‌شد و خود به منبع اضطراب بیشتر تبدیل می‌گردید. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۳۲ ساله گفت: «فکر می‌کردم اگر بیشتر به موضوع فکر کنم، بالاخره می‌فهمم دقیقاً منظورش چه بود، ولی هرچه بیشتر فکر می‌کردم، احتمال‌های بیشتری می‌آمد و بیشتر مضطرب می‌شدم.» مشارکت‌کننده دیگری، مرد ۲۷ ساله، بیان کرد: «بعد از بحث، می‌خواستم مطمئن شوم رابطه خراب نشده. هی پیام‌ها را می‌خواندم، لحنش را تحلیل می‌کردم، ولی هیچ‌وقت خیالم راحت نمی‌شد.» این مقوله نشان داد که نشخوار پس از تعارض در بسیاری از موارد تلاشی ناکام برای تنظیم هیجان از طریق شناخت است؛ فرد می‌کوشد با فکر کردن، احساس خود را آرام کند، اما چون فکرها تکراری، تهدیدمحور و فاقد داده جدید هستند، آشفتگی هیجانی کاهش نمی‌یابد.

چهارمین مقوله، «چرخه انتقام‌جویی ذهنی، اجتناب و فرسودگی شناختی» بود. برخی مشارکت‌کنندگان تجربه کردند که نشخوار فکری پس از تعارض به خیال‌پردازی درباره پاسخ‌های تند، جبران تحقیر، اثبات حقانیت یا تنبیه روانی طرف مقابل منجر می‌شود. این افکار الزاماً به رفتار آشکار پرخاشگرانه تبدیل نمی‌شد، اما در سطح ذهنی، خشم را زنده نگه می‌داشت و تمایل به کناره‌گیری، سکوت یا قطع ارتباط را افزایش می‌داد. مشارکت‌کننده زن ۳۵ ساله درباره تعارض زناشویی خود گفت: «بارها در ذهنم تصور می‌کردم که چطور جوابش را بدهم که بفهمد چقدر ناراحتم. حتی وقتی با او حرف نمی‌زدم، توی ذهنم داشتم دعوا را ادامه می‌دادم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۰ ساله نیز بیان کرد: «بعد از چند ساعت فکر کردن، دیگر فقط خسته می‌شدم. نه می‌توانستم ببخشم، نه می‌توانستم حرف بزنم. فقط فاصله می‌گرفتم.» این مقوله نشان داد که نشخوار فکری می‌تواند به چرخه‌ای تبدیل شود که در آن فرد از یک‌سو به‌طور ذهنی درگیر انتقام، دفاع یا اثبات خود است و از سوی دیگر، در عمل به سمت اجتناب، سکوت یا فرسودگی ارتباطی حرکت می‌کند. پیامد این چرخه، کاهش احتمال گفت‌وگوی ترمیمی و افزایش فاصله عاطفی است.

در مجموع، یافته‌ها نشان داد که نشخوار فکری پس از تعارض بین فردی فرایندی چندلایه است و تنها به تکرار خاطره تعارض محدود نمی‌شود. این فرایند شامل بازپخش ذهنی صحنه، بازسازی گفت‌وگوی ناتمام، تحلیل نیت دیگری، ارزیابی تهدید نسبت به خود و رابطه، جست‌وجوی

قطعیت، تلاش ناکام برای تنظیم هیجان و گاه خیال‌پردازی انتقام‌جویانه یا اجتنابی است. همچنین یافته‌ها نشان دادند که مشارکت‌کنندگان معمولاً میان دو قطب خودسرزنی و دیگرسرزنی نوسان می‌کردند؛ گاهی خود را به دلیل سکوت، واکنش شدید یا ناتوانی در بیان خواسته‌ها سرزنش می‌کردند و گاهی طرف مقابل را به بی‌انصافی، بی‌احترامی یا بی‌توجهی متهم می‌ساختند. این نوسان ذهنی باعث می‌شد تعارض برای مدت طولانی‌تری در حافظه فعال و فضای هیجانی فرد باقی بماند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی فرایندهای ذهنی مرتبط با نشخوار فکری پس از تعارض بین‌فردی انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که نشخوار پس از تعارض، فرایندی تکراری، هیجان‌محور و رابطه‌محور است که از چهار مقوله اصلی تشکیل می‌شود: بازپخش ذهنی تعارض و بازسازی گفت‌وگوی ناتمام، ارزیابی تهدیدآمیز از خود و رابطه، درماندگی در تنظیم هیجان و جست‌وجوی قطعیت، و چرخه انتقام‌جویی ذهنی، اجتناب و فرسودگی شناختی. این یافته کلی با ادبیات نشخوار فکری همسو است که نشخوار را نوعی اشتغال ذهنی مکرر با تجربه منفی، علل و پیامدهای آن می‌داند (Nolen-Hoeksema et al., ۲۰۰۸). با این حال، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که در زمینه تعارض بین‌فردی، نشخوار فکری ماهیتی صرفاً درون‌فردی ندارد، بلکه به‌طور جدی با برداشت فرد از رابطه، جایگاه خود در تعامل، نیت طرف مقابل و امکان ترمیم یا فروپاشی رابطه پیوند دارد. بنابراین، نشخوار پس از تعارض را می‌توان نوعی پردازش تکرارشونده منفی دانست که در مرز میان شناخت، هیجان و رابطه شکل می‌گیرد.

در مقوله نخست، مشارکت‌کنندگان تعارض را به‌صورت صحنه‌ای ناتمام تجربه می‌کردند که بارها در ذهن بازپخش می‌شد. آنان گفت‌وگو را بازسازی می‌کردند، پاسخ‌های جایگزین می‌ساختند و درگیر «اگر آن لحظه این را می‌گفتم» می‌شدند. این یافته با تمایز Watkins (۲۰۰۸) میان تفکر تکرارشونده سازنده و غیرسازنده همخوان است. در حالی که بازاندیشی سازنده می‌تواند به فهم بهتر موقعیت و اقدام مؤثر منجر شود، بازپخش ذهنی ناتمام اغلب در سطحی انتزاعی و هیجان‌زده باقی می‌ماند و خروجی عملی روشنی ندارد. همچنین این یافته با پژوهش Kross و همکاران (۲۰۰۵) قابل تبیین است؛ زیرا مشارکت‌کنندگان غالباً تجربه تعارض را از منظر خودغرقه و نزدیک مرور می‌کردند، نه از منظر مشاهده‌گر و فاصله‌گرفته. در چنین حالتی، ذهن به‌جای پردازش رویداد به‌عنوان تجربه‌ای گذشته، آن را دوباره فعال می‌کند و فرد هیجان‌های مرتبط با تعارض را مجدداً تجربه می‌نماید. از این رو، بازپخش ذهنی ممکن است نوعی تلاش برای بازگرداندن کنترل بر موقعیت از دست‌رفته باشد، اما به دلیل ماهیت خودغرقه و تکراری خود، به استمرار آشفتگی منجر می‌شود.

در مقوله دوم، نشخوار فکری با ارزیابی تهدیدآمیز از خود و رابطه همراه بود. مشارکت‌کنندگان تعارض را نشانه‌ای از بی‌احترامی، طرد، کاهش ارزشمندی یا نایمنی رابطه‌ای تلقی می‌کردند. این یافته نشان می‌دهد که شدت نشخوار پس از تعارض ممکن است بیش از آنکه به شدت عینی تعارض وابسته باشد، به معنایی وابسته باشد که فرد برای آن می‌سازد. اگر یک جمله یا رفتار به‌عنوان تهدیدی علیه شأن، ارزشمندی یا تعلق رابطه‌ای تفسیر شود، ذهن برای بررسی این تهدید فعال باقی می‌ماند. این تبیین با نظریه‌های شناختی هیجان همسو است که بر نقش ارزیابی

شناختی در شکل‌گیری و تداوم هیجان تأکید دارند. همچنین با دیدگاه Nolen-Hoeksema و همکاران (۲۰۰۸) سازگار است که نشان می‌دهد نشخوار فکری می‌تواند تفکر منفی را تشدید و حل مسئله را مختل کند. در این مطالعه، ارزیابی تهدیدآمیز باعث می‌شد تعارض کوچک به بخشی از روایت بزرگ‌تری درباره «بی‌ارزش بودن من»، «امن نبودن رابطه» یا «قابل اعتماد نبودن دیگری» تبدیل شود. این فرایند می‌تواند توضیح دهد که چرا برخی تعارض‌های ظاهراً محدود، اثرات روان‌شناختی طولانی‌مدت پیدا می‌کنند.

در مقوله سوم، درماندگی در تنظیم هیجان و جست‌وجوی قطعیت به‌عنوان یکی از موتورهای اصلی نشخوار فکری ظاهر شد. مشارکت‌کنندگان اغلب می‌کوشیدند با فکر کردن بیشتر، اضطراب یا خشم خود را کاهش دهند، اما چون داده جدیدی در اختیار نداشتند و ذهن آنان عمدتاً بر سناریوهای تهدیدمحور متمرکز بود، فکر کردن بیشتر به آرامش منجر نمی‌شد. این یافته با دیدگاه Ehring و Watkins (۲۰۰۸) درباره تفکر تکرارشونده منفی به‌عنوان فرایندی فراتشخیصی همسو است؛ فرایندی که در آن تلاش شناختی برای کنترل هیجان به دلیل تکراری، منفی و غیرحل‌مسئله‌ای بودن، خود به عامل تداوم ناراحتی تبدیل می‌شود. همچنین یافته حاضر نشان می‌دهد که ابهام رابطه‌ای نقش مهمی در نشخوار پس از تعارض دارد. در تعارض‌های بین‌فردی، فرد معمولاً نمی‌تواند با قطعیت بداند طرف مقابل چه نیتی داشته یا آینده رابطه چگونه خواهد شد. ذهن برای کاهش این ابهام به تحلیل مکرر روی می‌آورد، اما این تحلیل اغلب به قطعیت نمی‌رسد و در نتیجه چرخه نشخوار ادامه می‌یابد.

در مقوله چهارم، نشخوار فکری با خیال‌پردازی انتقام‌جویانه، سکوت، اجتناب و فرسودگی شناختی پیوند داشت. برخی مشارکت‌کنندگان در ذهن خود پاسخ‌های تند یا موقعیت‌هایی را تصور می‌کردند که در آن طرف مقابل متوجه اشتباه خود می‌شود. این یافته با پژوهش‌های مربوط به نشخوار خشم همسو است Sukhodolsky و همکاران (۲۰۰۱) نشخوار خشم را گرایش به اشتغال ذهنی با تجربه‌های خشم‌آور و افکار مرتبط با انتقام یا بی‌عدالتی می‌دانند. همچنین McCullough و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که افزایش نشخوار درباره رنجش بین‌فردی با کاهش بخشایش و تداوم خشم نسبت به فرد خطاکار مرتبط است. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که هرچه ذهن بیشتر درگیر اثبات حقانیت یا تصور پاسخ انتقام‌جویانه می‌شود، امکان گفت‌وگوی ترمیمی کاهش می‌یابد. افزون بر این، برخی مشارکت‌کنندگان پس از دوره‌ای از نشخوار، به فرسودگی شناختی و کناره‌گیری می‌رسیدند؛ یعنی نه توان گفت‌وگوی سازنده داشتند و نه توان رها کردن ذهنی تعارض. این وضعیت می‌تواند در بلندمدت به الگوهای اجتنابی، سردی رابطه‌ای و انباشت تعارض‌های حل‌نشده منجر شود.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که نشخوار فکری پس از تعارض ممکن است در ظاهر شبیه تلاش برای فهم یا حل مسئله باشد، اما در عمل اغلب از حل مسئله فاصله می‌گیرد. معیار تمایز اصلی در داده‌ها این بود که آیا فکر کردن به روشن شدن نیازها، پذیرش سهم خود، تصمیم‌گیری و گفت‌وگوی مؤثر منجر می‌شود یا صرفاً هیجان منفی را فعال‌تر می‌کند. این تمایز با چارچوب Watkins (۲۰۰۸) همخوان است که پیامدهای تفکر تکرارشونده را وابسته به سازنده یا غیرسازنده بودن آن می‌داند. مشارکت‌کنندگان زمانی بیشترین آشفتگی را گزارش می‌کردند که فکرهای آنان کلی، تکراری، تهدیدمحور و فاقد اقدام عملی بود. در مقابل، موارد محدودی وجود داشت که فرد پس از آرام شدن توانسته بود تجربه را بازسازی کند، سهم خود و دیگری را واقع‌بینانه‌تر ببیند و برای گفت‌وگوی بعدی آماده شود. این تفاوت نشان می‌دهد که

هدف مداخلات روان‌شناختی نباید حذف کامل فکر کردن درباره تعارض باشد، بلکه باید تبدیل نشخوار خودغرقه و هیجان‌زده به بازاندیشی فاصله‌گرفته، مشخص و حل مسئله‌محور باشد.

از منظر کاربردی، نتایج این مطالعه می‌تواند برای مشاوره فردی، زوج‌درمانی و آموزش مهارت‌های ارتباطی مفید باشد. در بسیاری از مداخلات، تمرکز اصلی بر رفتارهای آشکار تعارضی مانند پرخاشگری، سکوت، انتقاد یا کناره‌گیری است، اما یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که بخش مهمی از تعارض پس از پایان تعامل بیرونی، در ذهن افراد ادامه می‌یابد. اگر این تداوم ذهنی مورد توجه قرار نگیرد، حتی زمانی که فرد ظاهراً سکوت کرده یا از موقعیت خارج شده است، تعارض در سطح شناختی و هیجانی فعال باقی می‌ماند. بنابراین، درمانگران و مشاوران می‌توانند از مراجعان بخواهند الگوی ذهنی پس از تعارض را توصیف کنند: چه صحنه‌ای تکرار می‌شود، چه جمله‌ای برجسته می‌شود، فرد چه معنایی به آن می‌دهد، از چه چیزی می‌ترسد، چه پاسخی را در ذهن تمرین می‌کند و این فرایند چه اثری بر رفتار بعدی او دارد. چنین ارزیابی‌ای می‌تواند به شناسایی نقاط ورود برای مداخله کمک کند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، داده‌ها بر اساس روایت‌های خودگزارشی مشارکت‌کنندگان گردآوری شد و ممکن است تحت تأثیر حافظه، تمایل به ارائه تصویر قابل قبول از خود یا بازسازی پسینی تجربه قرار گرفته باشد. دوم، مشارکت‌کنندگان همگی ساکن تهران بودند و هرچند تلاش شد تنوع جنسیتی، سنی، تحصیلی و رابطه‌ای رعایت شود، انتقال یافته‌ها به سایر بافت‌های فرهنگی و جغرافیایی باید با احتیاط انجام گیرد. سوم، پژوهش حاضر بر تجربه افراد بزرگسال تمرکز داشت و فرایندهای ذهنی نوجوانان، سالمندان یا گروه‌های بالینی خاص ممکن است متفاوت باشد. چهارم، ماهیت کیفی مطالعه اجازه تعمیم آماری نمی‌دهد؛ هدف پژوهش فهم عمیق تجربه و استخراج الگوهای معنایی بود، نه برآورد شیوع یا آزمون علیت.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در گروه‌های مختلف از جمله نوجوانان، زوج‌ها، کارکنان سازمانی، افراد دارای اضطراب اجتماعی یا افراد دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن انجام شود تا تفاوت‌های زمینه‌ای در نشخوار پس از تعارض روشن‌تر گردد. همچنین ترکیب روش‌های کیفی و کمی می‌تواند سودمند باشد؛ برای مثال، مضامین استخراج‌شده از مطالعه حاضر می‌تواند مبنای طراحی پرسشنامه یا مدل مفهومی قرار گیرد و سپس در نمونه‌های بزرگ‌تر آزمون شود. پژوهش‌های طولی نیز می‌توانند بررسی کنند که نشخوار پس از تعارض چگونه در طول زمان بر کیفیت رابطه، بخشایش، اجتناب، خشم و سلامت روان اثر می‌گذارد. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهایی مانند خودفاصله‌گیری، تنظیم هیجان، تحمل ابهام، حساسیت به طرد و سبک‌های دلبستگی می‌تواند به تبیین دقیق‌تر سازوکارهای نگه‌دارنده نشخوار کمک کند.

از نظر کاربردی پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های مشاوره و آموزش مهارت‌های ارتباطی، بخشی اختصاصی به «پردازش ذهنی پس از تعارض» افزوده شود. افراد می‌توانند آموزش ببینند که تفاوت میان بازاندیشی سازنده و نشخوار آسیب‌زا را تشخیص دهند، پس از تعارض از تکنیک‌های آرام‌سازی و تنظیم هیجان استفاده کنند، پیش از تحلیل موقعیت به کاهش برانگیختگی هیجانی بپردازند، از خودفاصله‌گیری برای مشاهده رویداد از منظر سوم‌شخص بهره ببرند و افکار تهدیدمحور درباره خود و رابطه را بازسازی کنند. همچنین در زوج‌درمانی و مشاوره خانواده، توجه

به گفت‌وگوی ناتمام ذهنی می‌تواند به کاهش رنجش‌های انباشته کمک کند. مراجعان می‌توانند بیاموزند به‌جای ادامه دادن تعارض در ذهن، نیازها و مرزهای خود را به شکل روشن، غیرتهاجمی و زمان‌بندی‌شده بیان کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724–731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)