

شناسایی الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۲/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲

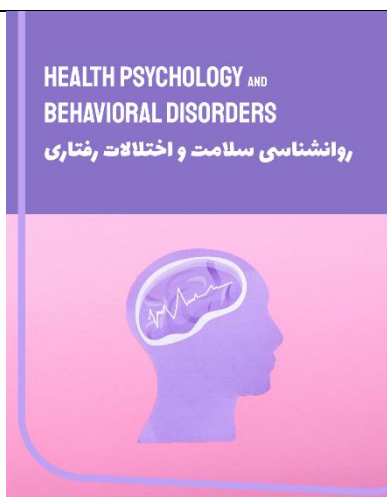
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی با استفاده از رویکرد کیفی تحلیل مضمون بود. این مطالعه با روش کیفی و بهره‌گیری از تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از بازماندگان سوگ ناگهانی از شهر تهران بودند که به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تمامی مصاحبه‌ها ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo مورد تحلیل قرار گرفت. در تحلیل داده‌ها مراحل کدگذاری باز، شناسایی مضامین فرعی و استخراج درون‌مایه‌های اصلی دنبال شد. تحلیل داده‌ها به شناسایی سه مقوله اصلی انجامید: «بازسازی معنای سوگ»، «تنظیم هیجان در بستر ارزش‌ها» و «تحول در روابط و نگرش‌ها». این مقولات شامل ۱۵ زیرمقوله و مفاهیمی نظیر جستجوی معنا، پذیرش مرگ، پابندی اخلاقی، وفاداری به عهد درونی، بازسازی نقش‌ها و رشد همدلی بودند. یافته‌ها نشان دادند که بازماندگان با تکیه بر ارزش‌های شخصی، خانوادگی و معنوی خود، به تنظیم هیجان پرداخته و فرایند بازسازی معنا را طی می‌کنند. سوگ ناگهانی می‌تواند منجر به تحولی بنیادین در ساختارهای هیجانی، ارزشی و ارتباطی افراد شود. ارزش‌های فردی نقش مهمی در معنا دادن به فقدان و مدیریت هیجانات بازی می‌کنند. نتایج پژوهش می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر ارزش برای بازماندگان سوگ ناگهانی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، سوگ ناگهانی، بازسازی معنا، ارزش‌های فردی، تحلیل مضمون، رویکرد کیفی



راضیه طاهری*

۱. گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی،

کاشان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: razieh.taherloo@gmail.com

شیوه استناددهی: طاهری، راضیه. (۱۴۰۲). شناسایی الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱(۲)، ۱۸-۲۵.

Identifying Value-Based Emotion Regulation Patterns in Survivors of Sudden Bereavement

Submit Date: 2023-04-25

Revise Date: 2023-05-19

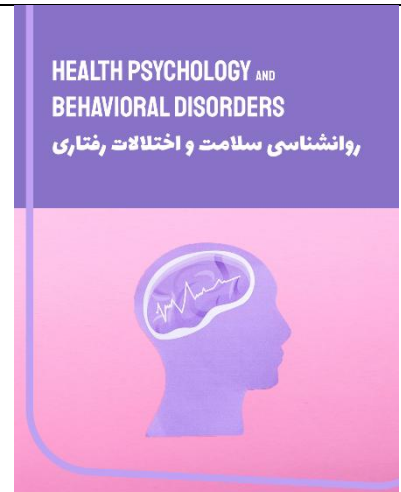
Accept Date: 2023-06-02

Publish Date: 2023-06-20

Abstract

The objective of this study was to identify value-based emotion regulation patterns in survivors of sudden bereavement using a qualitative thematic analysis approach. This qualitative study employed thematic analysis to explore participants' experiences. The sample consisted of 20 individuals from Tehran who had experienced sudden bereavement and were selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured interviews, continuing until theoretical saturation was reached. All interviews were audio-recorded, transcribed, and analyzed using NVivo software. Data analysis involved open coding, subtheme identification, and extraction of overarching themes. Thematic analysis revealed three main categories: "Reconstruction of Grief Meaning," "Emotion Regulation within the Framework of Values," and "Transformation in Relationships and Perspectives." These categories encompassed 15 subthemes and included concepts such as meaning-making, acceptance of death, moral commitment, inner loyalty to the deceased, role redefinition, and increased empathy. Findings indicated that survivors regulated emotions by relying on personal, familial, and spiritual values, engaging in meaning reconstruction. Sudden bereavement may lead to a profound transformation in individuals' emotional, value-based, and relational frameworks. Personal values play a critical role in assigning meaning to loss and regulating grief-related emotions. The study's results can inform the design of value-based psychological interventions for survivors of sudden bereavement.

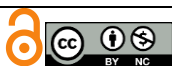
Keywords: *Emotion regulation, sudden grief, meaning reconstruction, personal values, thematic analysis, qualitative research*

Razieh Taheri^{1*}

1. Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran

*Corresponding Author's Email: razieh.taherloo@gmail.com

How to cite: Taheri, R. (2023). Identifying Value-Based Emotion Regulation Patterns in Survivors of Sudden Bereavement. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(2), 18-25.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

تجربه سوگ، به‌ویژه زمانی که ناگهانی و پیش‌بینی‌نشده رخ می‌دهد، یکی از شدیدترین بحران‌های روانی در زندگی انسان محسوب می‌شود که پیامدهای هیجانی، شناختی و رفتاری متعددی به دنبال دارد. فقدان ناگهانی عزیزان در اثر عواملی مانند تصادف، سکت قلبی، خودکشی یا بلایای طبیعی، اغلب با احساس ناباوری، شوک، سردرگمی، خشم و ناتوانی در تنظیم هیجانات همراه است. برخلاف سوگ تدریجی که فرد فرصت آماده‌سازی روانی برای پذیرش فقدان را دارد، در سوگ ناگهانی، این فرصت از بین می‌رود و آسیب‌پذیری هیجانی افراد افزایش می‌یابد (Gold et al., 2022). در چنین شرایطی، سازوکارهای تنظیم هیجان نقشی تعیین‌کننده در روند انطباق روانی و بازگشت به تعادل هیجانی ایفا می‌کنند.

تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از فرایندهای درونی و بیرونی اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها فرد هیجانات خود را تجربه، ارزیابی، بیان یا مهار می‌کند تا بتواند با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی مقابله نماید (Gross, 2015). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افرادی که از راهبردهای مؤثرتر تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، سازگاری روانی بهتری در مواجهه با سوگ دارند و احتمال ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلال استرس پس از سانحه در آنان کمتر است (Aldao et al., 2010). در مقابل، استفاده از راهبردهای ناکارآمد مانند سرکوب، انکار یا اجتناب شناختی می‌تواند روند سوگ را مزمن کرده و خطر اختلالات هیجانی را افزایش دهد (Eisma & Stroebe, 2020).

در سال‌های اخیر، توجه به بعد ارزش‌مدار تنظیم هیجان در بستر سوگ افزایش یافته است. رویکردهای نوین روان‌شناسی، بر نقش ارزش‌های شخصی، معنوی و اخلاقی در فرایند تنظیم هیجان تأکید دارند. در نظریه پذیرش و تعهد (ACT)، ارزش‌ها به‌عنوان جهت‌دهنده رفتارهای سازگارانه معرفی می‌شوند که می‌توانند به فرد در موقعیت‌های بحرانی معنا و هدف ببخشند (Hayes et al., 2012). طبق این رویکرد، افراد با تکیه بر ارزش‌های بنیادین خود، می‌توانند هیجانات دردناک ناشی از سوگ را بپذیرند و در عین حال، به رفتارهای معنادار ادامه دهند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بازماندگان سوگ، در صورتی که بتوانند فقدان را در چارچوبی ارزشی و معنایی بازسازی کنند، در مسیر سوگ به‌سوی رشد روانی و بازسازی هویت حرکت می‌کنند (Neimeyer, 2014).

مفهوم «بازسازی معنا» نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی تنظیم هیجان در شرایط سوگ ناگهانی مطرح شده است. این فرایند شامل تلاش‌های شناختی و هیجانی فرد برای درک و تفسیر مجدد حادثه، بازسازی نظام اعتقادی و ایجاد پیوستگی بین فقدان رخ داده و ساختار معنایی زندگی است (Park, 2010). در بسیاری از پژوهش‌ها، بازسازی معنا به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر آسیب‌های روانی ناشی از سوگ شناسایی شده و حتی با پدیده رشد پس از سانحه نیز ارتباط یافته است (Currier et al., 2006). افزون بر این، مطالعات کیفی مختلف نیز نشان داده‌اند که تجربه سوگ می‌تواند به تحولی عمیق در نظام ارزشی و نگرشی فرد منجر شود؛ به‌نحوی که فرد نه‌تنها تلاش می‌کند معنای جدیدی برای فقدان بیابد، بلکه به بازتعریف نقش‌ها، بازسازی روابط و ارتقاء همدلی با دیگران نیز می‌پردازد (Gillies & Neimeyer, 2006).

با این حال، اغلب مطالعات موجود در حوزه سوگ، تمرکز خود را بر ابعاد پاتولوژیک و بیماری‌زا گذاشته‌اند و کمتر به سازوکارهای مثبت تنظیم هیجان، به‌ویژه در بستر ارزش‌ها، پرداخته‌اند. علاوه بر این، سوگ ناگهانی به‌عنوان تجربه‌ای متمایز از سایر انواع سوگ، نیازمند توجه ویژه‌ای است چرا که به‌دلیل ماهیت غیرمنتظره و فقدان آماده‌سازی روانی، می‌تواند واکنش‌های هیجانی شدیدی را برانگیزد (Kristensen et al., 2012). همچنین، با وجود گسترش پژوهش‌های کمی در این حوزه، همچنان جای خالی مطالعات کیفی برای کشف تجارب زیسته افراد و شناسایی الگوهای ارزشی و معنایی تنظیم هیجان احساس می‌شود.

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بهره‌گیری از تحلیل مضمون، درصدد شناسایی الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی است. هدف این مطالعه، نه صرفاً توصیف واکنش‌های هیجانی افراد، بلکه کشف شیوه‌هایی است که این افراد با تکیه بر ارزش‌های شخصی، اخلاقی و معنوی خود، تلاش کرده‌اند تا هیجانات خود را تنظیم کرده و معنا و انسجام ازدست‌رفته را بازسازی کنند. با شناسایی این الگوها، می‌توان مداخلات روان‌شناختی مؤثرتری را در حوزه مشاوره سوگ طراحی کرد که بر ارتقاء منابع درونی و

ارزش‌محور افراد تمرکز داشته باشند. همچنین، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به غنای نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، معنای‌محور و ارزش‌مدار در حوزه سوگ و ازدست‌دادن کمک شایانی کند.

روش‌شناسی

این مطالعه با رویکرد کیفی و با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون انجام شد تا الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی شناسایی شود. جامعه آماری پژوهش شامل افرادی از شهر تهران بود که تجربه فقدان ناگهانی یکی از عزیزان خود را در طی یک تا سه سال گذشته داشته‌اند. برای انتخاب مشارکت‌کنندگان، از روش نمونه‌گیری هدفمند با معیارهای ورود مشخص استفاده شد. معیارهای ورود شامل تجربه فقدان ناگهانی (مانند تصادف، سکت قلبی یا حوادث غیرمترقبه)، توانایی بیان تجربیات به صورت کلامی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. نمونه‌گیری تا زمان رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت که در نهایت ۲۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. این مصاحبه‌ها در فضایی آرام و بدون مزاحمت انجام شدند و هر مصاحبه به‌طور متوسط بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه به طول انجامید. سؤالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شده بودند که ابعاد مختلف تجربه سوگ، واکنش‌های هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان با تأکید بر ارزش‌های شخصی و معنایی را پوشش دهند. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کامل پیاده‌سازی شدند.

جهت تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزار Nvivo برای سازماندهی و کدگذاری اطلاعات استفاده شد. تحلیل داده‌ها براساس مراحل تحلیل مضمون انجام گرفت که شامل کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین پایه، سازمان‌دهی مضامین، و استخراج مضامین نهایی بود. برای افزایش اعتبار تحلیل‌ها از روش بررسی همکار، بازبینی مشارکت‌کنندگان (member check) و بازبینی هم‌زمان داده‌ها و تحلیل‌ها استفاده شد. همچنین برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه از تمام مشارکت‌کنندگان دریافت شد، و اطلاعات آنان به صورت محرمانه حفظ گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش، داده‌های حاصل از تحلیل مضمون مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته در سه مقوله اصلی شامل «بازسازی معنای سوگ»، «تنظیم هیجان در بستر ارزش‌ها»، و «تحول در روابط و نگرش‌ها» سازمان‌دهی شد. هر یک از این مقولات، دارای زیرمقوله‌هایی بودند که بر مبنای کدهای باز استخراج شده شکل گرفتند. در ادامه، هر زیرمقوله همراه با مفاهیم استخراجی و نمونه‌هایی از نقل‌قول‌های مشارکت‌کنندگان ارائه می‌گردد.

زیرمقوله: یافتن معنای جدید برای فقدان

در این زیرمقوله، مشارکت‌کنندگان تلاش داشتند تا از طریق جستجوی معنا در رنج، نگاه تازه‌ای به زندگی پیدا کنند. مفاهیمی چون "معنادهی به رنج"، "الهام از رنج دیگران"، و "امید به آینده" بارز بودند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «فکر می‌کردم دیگه زندگی برام تموم شده، ولی الان احساس می‌کنم شاید باید دنبال هدف جدیدی باشم، چیزی که با رفتن اون آدم، برای من معنا پیدا کنه».

زیرمقوله: سؤال‌مندی وجودی

این مضمون ناظر بر چالش‌های فلسفی و وجودی پس از تجربه سوگ ناگهانی بود. مفاهیمی چون "پرسش از چرایی مرگ"، "مواجهه با پوچی"، و "بازبینی هویت شخصی" در بیانات افراد تکرار می‌شد. یکی از افراد گفت: «مرگ ناگهانی پدرم باعث شد همه‌چیز رو زیر سؤال ببرم؛ اینکه اصلاً چرا زنده‌ام؟ برای چی تلاش می‌کنیم وقتی همه‌چیز به لحظه تموم میشه؟».

زیرمقوله: بازسازی باورهای مذهبی

تعدادی از شرکت‌کنندگان به دین و باورهای مذهبی به‌عنوان مرجعی برای معناجویی بازگشتند. مفاهیمی نظیر "توسل به مفاهیم دینی"، "بازگشت به دین"، و "گفت‌وگو با خدا" از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمد. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «وقتی هیچ چیزی نمی‌تونست آروم کنه، فقط نماز و دعا بود که یکم از اون سنگینی رو از دلم برداشت».

زیرمقوله: پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی از زندگی

در این زیرمقوله، مفهوم پذیرش و تسلیم در برابر واقعیت مرگ نمایان بود. مشارکت‌کنندگان از عباراتی چون "فهم چرخه زندگی" و "کاهش مقاومت روانی" استفاده کردند. یکی از آنان گفت: «اوایل مقاومت می‌کردم، ولی بعد از مدتی پذیرفتم که مرگ هم بخشی از زندگیه، نه پایانش».

زیرمقوله: پایبندی به ارزش‌های اخلاقی

در این زیرمقوله، راهبردهای اخلاق‌مدار برای تنظیم هیجان نمایان شد. مفاهیمی مانند "راستگویی در رفتار"، "وفاداری در ارتباط"، و "رعایت انصاف" برجسته بود. مشارکت‌کننده‌ای بیان کرد: «بعد از فوت ناگهانی برادرم، سعی می‌کنم با صداقت بیشتری با آدم‌ها رفتار کنم. حس می‌کنم باید آدم بهتری باشم».

زیرمقوله: تکیه بر مسئولیت‌پذیری

مفاهیمی چون "مراقبت از بازماندگان"، "ادامه نقش‌ها در غیاب متوفی"، و "احساس مسئولیت اخلاقی" در این بخش مشخص شد. به گفته یک شرکت‌کننده: «بعد از فوت مادرم، نقش مراقب خواهر کوچکم رو گرفتم. حس می‌کنم باید به‌جای او قوی باشم».

زیرمقوله: حفظ کرامت فردی

در این بخش، افراد تلاش داشتند با حفظ عزت نفس و حریم شخصی، از آسیب‌های روانی سوگ بکاهند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «نمی‌خواستم کسی منو ضعیف ببینه. سعی کردم جلوی بقیه قوی باشم حتی اگه درونم خرد شده بود».

زیرمقوله: توجه به ارزش‌های خانوادگی

مفاهیمی چون "حمایت از دیگر اعضای خانواده"، "حفظ انسجام خانوادگی"، و "افزایش تعهد به خانواده" به طور مکرر مطرح شد. یکی از افراد گفت: «مرگ ناگهانی پدرمون باعث شد بیشتر دور هم جمع شیم. حس می‌کنم حالا بیشتر قدر همو می‌دونیم».

زیرمقوله: وفاداری به عهده‌های درونی با متوفی

این مضمون به تداوم پیوند روانی با فرد فوت‌شده اشاره داشت. مفاهیمی چون "ادامه راه متوفی"، "عمل به وصایا"، و "نگهداری اشیای نمادین" برجسته بود. مشارکت‌کننده‌ای بیان کرد: «وصیتش این بود که درس بخونم، حالا بیشتر از همیشه برایش تلاش می‌کنم».

زیرمقوله: بازتعریف نقش‌های اجتماعی

افراد تلاش کردند نقش‌های خود را در غیاب متوفی بازنگری کنند. مفاهیمی چون "پذیرش مسئولیت‌های جدید" و "تغییر نقش خانوادگی" نمود یافت. یک نفر گفت: «بعد از فوت مادرم، انگار من باید مادر خانواده می‌شدم. خیلی زود بزرگ شدم».

زیرمقوله: بازسازی روابط بین‌فردی

مشارکت‌کنندگان از تلاش برای بهبود روابط خانوادگی و کاهش تعارضات قدیمی سخن گفتند. یکی اظهار داشت: «وقتی برادرم فوت شد، فهمیدیم دعاها پوچ بودن. حالا بیشتر همدیگه رو درک می‌کنیم».

زیرمقوله: ارتقاء همدلی با دیگران

افزایش حس همدلی، پذیرش تفاوت‌ها و توجه به احساسات دیگران از مضامین اصلی این بخش بود. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «حالا وقتی کسی رو می‌بینم که عزیزی از دست داده، بهتر می‌فهمش. قبلاً نمی‌دونستم دردش یعنی چی».

زیرمقوله: تغییر در نظام ارزشی

تغییر در نگرش نسبت به زندگی و ارزش‌گذاری بیشتر به روابط انسانی از جمله مفاهیم پرتکرار بود. به گفته یک فرد: «قبلاً فقط دنبال پول بودم، اما حالا فهمیدم که هیچ‌چیزی مهم‌تر از بودن کنار عزیزانه».

زیرمقوله: خودآگاهی از نیازهای عاطفی

در این بخش، شناخت احساسات سرکوب‌شده و تمایل به خودشناسی برجسته بود. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «بعد از فوت همسرم، تازه فهمیدم چقدر نیاز به صحبت داشتم ولی همیشه خودمو ساکت نگه می‌داشتم».

زیرمقوله: استقلال در تصمیم‌گیری

برخی افراد استقلال هیجانی و خوداتکایی بیشتری پیدا کردند. یکی از آنان گفت: «دیگه نمی‌خوام وابسته باشم. می‌خوام تصمیم‌هامو خودم بگیرم چون دیگه کسی نیست که برام تصمیم بگیره».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی که با هدف شناسایی الگوهای تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش در بازماندگان سوگ ناگهانی انجام شد، نشان داد که فرایند تنظیم هیجان در این گروه پیچیده، چندبعدی و متکی بر ساختارهای ارزشی، معنایی و اجتماعی است. بر اساس تحلیل مضمون مصاحبه‌ها، سه مقوله اصلی شامل «بازسازی معنای سوگ»، «تنظیم هیجان در بستر ارزش‌ها» و «تحول در روابط و نگرش‌ها» شناسایی شد که هر یک شامل چند زیرمقوله و مفاهیم مرتبط بودند. این یافته‌ها مؤید آن است که بازماندگان، برای مواجهه با درد ناگهانی از دست‌دادن عزیز، به فرآیندهای ذهنی و هیجانی‌ای متوسل می‌شوند که در آن ارزش‌های فردی، اخلاقی و خانوادگی نقشی محوری ایفا می‌کنند.

در مقوله «بازسازی معنای سوگ»، شرکت‌کنندگان تلاش کردند تا برای فقدان رخ داده معنایی نوین خلق کنند؛ مفاهیمی مانند جستجوی معنا در رنج، بازبینی باورهای مذهبی، و پذیرش مرگ به عنوان بخشی از زندگی، نشان از آن دارد که سوگ نه صرفاً تجربه‌ای دردناک، بلکه فرایندی برای بازسازی جهان‌بینی و جهت‌گیری ارزشی افراد است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو است که تأکید دارند بازسازی یکی از راهبردهای سازگارانه در سوگ ناگهانی محسوب می‌شود و نقش حفاظتی در برابر اختلالات روانی دارد (Neimeyer, 2014; Park, 2010). افراد در این مسیر ممکن است با پرسش‌های وجودی مواجه شوند، معنای زندگی را بازنگری کنند و حتی نظام ارزشی خود را بازسازی نمایند، که این موضوع با نتایج پژوهش Currier و همکاران (۲۰۰۶) درباره معنادگی و سوگ همخوانی دارد.

مقوله دوم، یعنی «تنظیم هیجان در بستر ارزش‌ها»، ناظر بر آن است که شرکت‌کنندگان برای مقابله با هیجانات شدید ناشی از فقدان، به ارزش‌های بنیادین خود تکیه می‌کنند. مفاهیمی چون پایبندی به اصول اخلاقی، حفظ کرامت فردی، و وفاداری به عهده‌های درونی با فرد متوفی نشان می‌دهد که ارزش‌ها نقش کلیدی در جهت‌دهی به رفتار و مهار هیجانات دارند. این یافته با اصول نظریه پذیرش و تعهد (ACT) هماهنگ است که ارزش‌ها را به عنوان قطب‌نمایی برای ادامه زندگی معنادار حتی در مواجهه با رنج مطرح می‌کند (Hayes et al., 2012). همچنین یافته‌های این بخش با نتایج مطالعات تجربی در زمینه تأثیر ارزش‌های اخلاقی و مسئولیت‌پذیری بر تنظیم هیجانات در سوگ همسو است (Eisma & Stroebe, 2020). به‌ویژه در شرایطی که فقدان ناگهانی رخ می‌دهد و فرد با بی‌ثباتی هیجانی مواجه است، ارزش‌ها به عنوان ساختارهای پایدار روان‌شناختی عمل می‌کنند که توان انطباق را افزایش می‌دهند (Gross, 2015).

در مقوله سوم، یعنی «تحول در روابط و نگرش‌ها»، مشخص شد که تجربه سوگ ناگهانی می‌تواند به بازتعریف نقش‌های اجتماعی، بهبود روابط بین فردی، افزایش همدلی، و تغییر در نظام ارزشی منجر شود. شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که پس از فقدان، نسبت به روابط انسانی، زمان حال، و ارزش‌های غیرمادی توجه بیشتری پیدا کرده‌اند. این یافته‌ها مؤید آن است که سوگ می‌تواند به جای فرورفتن در انزوا، بستر رشد روانی و اجتماعی را فراهم کند؛ یافته‌ای که در پژوهش‌های مربوط به رشد پس از سوگ نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Gillies & Neimeyer, 2014).

2006). تحول در نگرش‌ها و روابط نیز با نتایج تحقیق Kristensen و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد که نشان می‌دهد بازماندگان پس از سوگ ناگهانی، در برخی موارد، رویکردشان به زندگی انسانی‌تر، مشارکتی‌تر و معنادارتر می‌شود.

آنچه این پژوهش را متمایز می‌سازد، تمرکز آن بر تنظیم هیجان در بستر ارزش‌هاست؛ در حالی که بیشتر پژوهش‌های پیشین بر واکنش‌های پاتولوژیک به سوگ تمرکز داشته‌اند، این مطالعه نشان داد که بازماندگان، حتی در شرایط دشوار سوگ ناگهانی، از منابع درونی ارزش‌مدار برای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند. این یافته با جهت‌گیری‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌نگر هماهنگ است که به‌جای تمرکز صرف بر آسیب، به شناسایی ظرفیت‌های رشد و معنا در بحران‌ها می‌پردازد (Gold et al., 2022). علاوه بر آن، استفاده از روش کیفی و تحلیل تجارب زیسته، امکان درک عمیق‌تر و واقع‌گرایانه‌تر این فرایندها را فراهم کرده است.

با وجود دستاوردهای علمی این پژوهش، برخی محدودیت‌ها باید مد نظر قرار گیرند. نخست آنکه داده‌های این پژوهش تنها از طریق مصاحبه با ۲۰ نفر از بازماندگان ساکن شهر تهران گردآوری شده است که ممکن است دیدگاه‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی خاصی داشته باشند؛ بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جوامع یا گروه‌های فرهنگی محدود است. همچنین، به‌دلیل حساسیت موضوع و بار هیجانی بالای آن، برخی مشارکت‌کنندگان ممکن است در بیان کامل تجارب خود دچار تردید یا محافظه‌کاری شده باشند. از سوی دیگر، تمرکز این مطالعه صرفاً بر سوگ ناگهانی بوده است و واکنش‌های افراد به سوگ‌های تدریجی یا مزمن در آن بررسی نشده است.

برای توسعه فهم علمی در این حوزه، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، نمونه‌هایی با تنوع فرهنگی و قومی بیشتر مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان ویژگی‌های مشترک و متمایز در شیوه‌های تنظیم هیجان مبتنی بر ارزش را بهتر شناسایی کرد. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند سیر تحول راهبردهای هیجانی و ارزشی را در طول زمان پس از فقدان بررسی کند. پژوهش‌های ترکیبی (Mixed Methods) نیز می‌توانند هم از قدرت تحلیل عمیق کیفی و هم از توان تعمیم‌پذیری کمی بهره بگیرند. همچنین پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهایی مانند سن، جنسیت، سطح مذهبی بودن، و نوع رابطه با متوفی در فرایند معناسازی و تنظیم هیجان بررسی گردد.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی در حوزه مشاوره سوگ، به‌ویژه برای بازماندگان سوگ ناگهانی، مورد استفاده قرار گیرد. مشاوران و درمانگران می‌توانند با تمرکز بر کشف ارزش‌های فردی مراجعان، به آنان کمک کنند تا معنای جدیدی برای فقدان خلق کرده و راهبردهای هیجانی کارآمدتری را به‌کار بگیرند. همچنین ادغام تکنیک‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در جلسات مشاوره سوگ، می‌تواند مسیر معناسازی و پذیرش فقدان را تسهیل کند. آموزش همدلی، بازتعریف نقش‌ها، و بازسازی روابط خانوادگی نیز می‌تواند به بازماندگان کمک کند تا از مسیر سوگ، به رشد روانی، تقویت هویت و افزایش انسجام شخصی دست یابند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30(5), 403–428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2020). Emotion regulation following bereavement: State of the art and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.005>
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gold, S. D., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2022). The impact of sudden loss on mental health: An updated meta-analysis. *Death Studies*, 46(9), 1753–1768. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1800421>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 75(1), 76–97. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76>
- Neimeyer, R. A. (2014). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. Routledge.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>