

واکاوی نقش حافظه روایی در بازتولید تجربه اضطراب فراگیر

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۵/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

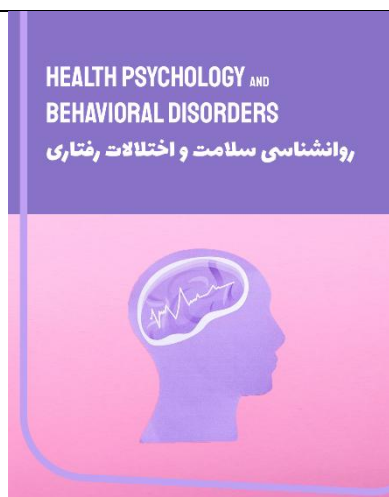
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، واکاوی نقش حافظه روایی در بازتولید تجربه اضطراب فراگیر در بزرگسالان از منظر پدیدارشناختی بود. این مطالعه با روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۶ فرد بزرگسال مبتلا به اضطراب فراگیر از شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری گردید و تحلیل داده‌ها به صورت کدگذاری مضمون‌محور در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با استفاده از نرم‌افزار Nvivo ۱۲ انجام گرفت. فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. یافته‌ها منجر به شناسایی سه مقوله اصلی شامل «بازخوانی ذهنی»، «روایت‌سازی اضطراب» و «بازتولید هیجانی» شدند. زیرمقوله‌هایی مانند تداعی‌های زمانی، گفت‌وگوهای درونی اضطراب‌آور، خاطرات حسی و بازتجربه هیجانی، نقش کلیدی در بازسازی و تداوم اضطراب در حافظه روایی ایفا می‌کردند. شرکت‌کنندگان هنگام بازگویی خاطرات اضطرابی، نشانه‌های فیزیولوژیکی و هیجانی را نیز تجربه می‌کردند که نشان‌دهنده فعال شدن مجدد اضطراب در فرایند روایت‌گری بود. حافظه روایی نه تنها محملی برای بازگویی گذشته، بلکه عاملی فعال در بازتولید و تقویت اضطراب فراگیر است. مداخلات درمانی می‌توانند با تمرکز بر بازسازی ساختار روایت و بازنگری در الگوهای ذهنی اضطراب‌محور، به بهبود تجربه زیسته این افراد کمک کنند.

کلیدواژگان: اضطراب فراگیر، حافظه روایی، بازخوانی ذهنی، روایت‌درمانی، تحلیل مضمون.



لیلا رجبی اصل^۱، حسن فلاح هاشمی^۲، نرگس حاجی زاده نیا^۳

۱. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران
۲. گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران
۳. گروه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: h.f.hashemi.fallah82@gmail.com

شیوه استناددهی: رجبی اصل، لیلا، فلاح هاشمی، حسن، و حاجی زاده نیا، نرگس. (۱۴۰۲). واکاوی نقش حافظه روایی در بازتولید تجربه اضطراب فراگیر. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱(۳)، ۳۹-۳۲.

Exploring the Role of Narrative Memory in the Reproduction of Generalized Anxiety Experience: A Qualitative Study

Submit Date: 2023-07-25

Revise Date: 2023-08-23

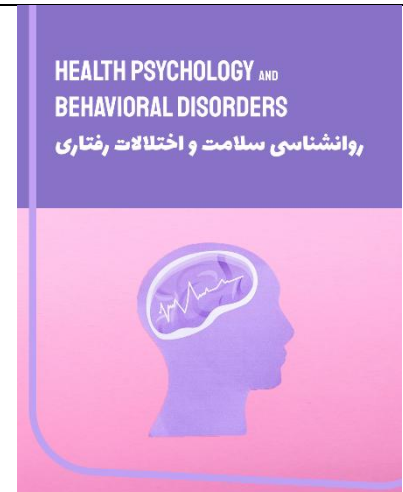
Accept Date: 2023-09-02

Publish Date: 2023-09-20

Abstract

The aim of this study was to explore the role of narrative memory in the reproduction of generalized anxiety experience from a phenomenological perspective. This qualitative research employed an interpretative phenomenological approach. The participants included 26 adults diagnosed with generalized anxiety disorder in Tehran, selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed using thematic coding (open, axial, and selective) via Nvivo 12 software. Data collection continued until theoretical saturation was reached. The analysis yielded three main themes: "mental recollection," "anxiety narrative construction," and "emotional reproduction." Subthemes such as temporal associations, intrusive inner dialogues, sensory-laden memories, and emotional re-experiencing played central roles in reconstructing and sustaining anxiety through narrative memory. Participants often displayed physiological and emotional symptoms during the act of storytelling, indicating real-time reactivation of anxiety. Narrative memory functions not only as a repository of past experiences but also as an active mechanism in the reproduction and intensification of generalized anxiety. Therapeutic interventions focusing on restructuring narrative patterns and challenging anxiety-oriented cognitive frameworks may facilitate relief for individuals with chronic anxiety.

Keywords: *Generalized anxiety, narrative memory, mental recollection, narrative therapy, thematic analysis*

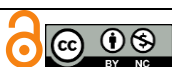


Leila Rajabi Asl¹, Hassan Fallah Hashemi^{2*},
Narges Hajizadeh Nia³

1. Department of Educational Management, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
2. Department of Curriculum Planning, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
3. Department of Islamic Education, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

*Corresponding Author's Email:
h.f.hashemi.fallah82@gmail.com

How to cite: Rajabi Asl, L., Fallah Hashemi, H., & Hajizadeh Nia, N. (2023). Exploring the Role of Narrative Memory in the Reproduction of Generalized Anxiety Experience: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(3), 32-39.



اضطراب فراگیر (Generalized Anxiety Disorder) یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی در سطح جهان محسوب می‌شود که با نگرانی‌های مزمن، مفرط و غیرقابل کنترل نسبت به موضوعات مختلف زندگی روزمره مشخص می‌شود (American Psychiatric Association, 2013). این نوع اضطراب معمولاً بدون یک محرک خارجی مشخص به صورت مداوم در ذهن افراد حضور دارد و عملکردهای مختلف روانی و اجتماعی آن‌ها را مختل می‌کند. در سال‌های اخیر، پژوهشگران تمرکز خود را از صرف نشانه‌شناسی بالینی به درک فرایندهای شناختی-هیجانی زیربنای این اختلال سوق داده‌اند (Behar et al., 2009). یکی از این فرایندها که کمتر مورد توجه قرار گرفته، نقش حافظه روایی (narrative memory) در تجربه، تداوم و بازتولید اضطراب است.

حافظه روایی به معنای توانایی افراد در بازسازی و بازگویی رخداد‌های گذشته در قالب روایت است، به گونه‌ای که آن‌ها بتوانند هویت، تجربه و احساسات خود را در یک ساختار معنایی بازنمایی کنند (Bruner, 1990). این روایت‌ها نه تنها انعکاسی از گذشته‌اند بلکه به شکلی فعال در ساختاردهی به تجربه کنونی و پیش‌بینی آینده نقش دارند (Singer et al., 2013). بر همین اساس، حافظه روایی فراتر از بازخوانی وقایع گذشته، درواقع یکی از مکانیزم‌های فعال‌سازی مجدد تجربه‌های هیجانی از جمله اضطراب تلقی می‌شود. افرادی که دچار اضطراب فراگیر هستند، اغلب خاطراتی دارند که مملو از تهدید، ناکامی، یا ناتوانی است و در هنگام روایت این خاطرات، گویی همان تجربه‌های هیجانی دوباره فعال می‌شوند (Boals & Banks, 2012).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حافظه افراد مضطرب بیشتر مستعد تحریف‌های منفی، تداوم تصاویر ذهنی تهدیدآمیز و فقدان انسجام در روایت رویدادهای استرس‌زا است (Hallford & Sharma, 2019). این تحریف‌ها ممکن است به عنوان یک حلقه بازخوردی عمل کرده و اضطراب را در چرخه‌ای از بازخوانی، بازتجربه و پیش‌بینی مجدد تقویت کنند. به عبارت دیگر، حافظه نه فقط به مثابه ابزاری برای یادآوری گذشته بلکه به عنوان عامل فعال در پویایی روان‌شناختی اضطراب ایفای نقش می‌کند (Ehlers & Clark, 2000).

یکی از جنبه‌های مهم حافظه روایی در این بستر، مفهوم «بازخوانی اضطرابی» (anxious recall) است؛ فرآیندی که در آن فرد، خاطره‌ای تهدیدآمیز را با جزئیات و کیفیت هیجانی بالا بازگو می‌کند و در نتیجه نه تنها تجربه اضطراب احیا می‌شود بلکه ساختار شناختی فرد نیز بار دیگر با الگوی تهدید مطابقت می‌یابد (Hitchcock et al., 2017). این امر به ویژه در افرادی که دارای سبک‌های تفکر نشخوارگونه یا اجتنابی هستند، شایع‌تر است و می‌تواند به تثبیت اضطراب کمک کند (Nolen-Hoeksema, 2000).

از منظر نظریه‌های شناختی، نقش حافظه روایی در اضطراب می‌تواند به واسطه الگوهای شناختی ناکارآمد، تعمیم بیش از حد، و اشتغال ذهنی به گذشته توضیح داده شود. مدل شناختی اضطراب فراگیر که توسط بک و همکاران توسعه یافته، بر اهمیت طرح‌واره‌های منفی و تفسیرهای تهدیدمحور تأکید دارد (Beck & Clark, 1997). در این مدل، حافظه روایی به عنوان محتوای فعال‌ساز این طرح‌واره‌ها می‌تواند نقش مهمی در چرخه اضطراب ایفا کند. همچنین مطالعاتی نشان داده‌اند که افراد مضطرب در هنگام بازگویی خاطرات منفی، دچار نوعی سردرگمی زمانی و ناتوانی در انسجام‌بخشی به روایت می‌شوند که این امر نیز با شدت اضطراب رابطه دارد (Williams et al., 2007).

از سوی دیگر، نظریه‌های روایت‌محور در روان‌شناسی، حافظه را نه به مثابه ذخیره‌ای ایستا، بلکه به عنوان فرآیندی اجتماعی و در حال شکل‌گیری در تعامل با بافت‌های فرهنگی و هویتی می‌دانند (McAdams, 2001). به بیان دیگر، افراد نه صرفاً گذشته را به خاطر می‌آورند بلکه آن را روایت می‌کنند، و این روایت‌گری تحت تأثیر تجربیات فرهنگی، خانوادگی و بین‌فردی است. این مسئله به ویژه در جوامعی که تجربه اضطراب با انگ اجتماعی همراه است، اهمیت دوچندان دارد، زیرا افراد ممکن است در روایت خود، از الگوهای خاصی برای توجیه یا پنهان‌سازی اضطراب استفاده کنند که خود به بازتولید آن منجر می‌شود (Adler et al., 2016).

در بستر جامعه ایران نیز تجربه اضطراب فراگیر، با پیچیدگی‌های خاصی همراه است. فشارهای اجتماعی، ناپایداری اقتصادی، تغییرات فرهنگی و نظام‌های تربیتی مبتنی بر کنترل و انضباط، از جمله عواملی هستند که می‌توانند زمینه‌ساز تجربه‌های اضطرابی شوند و در حافظه روایی افراد

بازتاب یابند (Sadeghi et al., 2020). با این حال، تاکنون پژوهشی که به‌طور خاص به تحلیل کیفی حافظه روایی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر پرداخته باشد، بسیار محدود است.

از این‌رو، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از رویکرد کیفی و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، به دنبال واکاوی عمیق نقش حافظه روایی در بازتولید تجربه اضطراب فراگیر در افراد بزرگسال ساکن تهران است. هدف از این مطالعه، شناسایی الگوهای بازگویی، عناصر مشترک در روایت‌های اضطرابی، و بررسی نحوه بازنمایی هیجانی در این روایت‌هاست. از طریق تحلیل مضمون داده‌ها، پژوهش در پی آن است تا تصویری ژرف‌تر از سازوکارهای ذهنی و روایی بازتولید اضطراب ارائه دهد؛ تصویری که بتواند مبنایی برای مداخلات روان‌درمانی روایت‌محور در درمان اضطراب فراگیر فراهم آورد.

روش‌شناسی

در این پژوهش، از روش تحقیق کیفی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری بهره گرفته شده است تا درک عمیق‌تری از نقش حافظه روایی در بازتولید تجربه اضطراب فراگیر به‌دست آید. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۶ فرد بزرگسال ساکن تهران بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود نظیر تجربه مداوم اضطراب فراگیر، تمایل به مشارکت در مصاحبه و توانایی روایت تجارب شخصی انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت که هر مصاحبه به‌طور میانگین بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید.

مصاحبه‌ها با سؤالاتی آغاز می‌شد که مشارکت‌کنندگان را به توصیف موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز گذشته و نحوه بازخوانی ذهنی آن‌ها دعوت می‌کرد، و در ادامه مصاحبه‌گر بر اساس پاسخ‌ها، سؤالات کاوش‌گرایانه بیشتری را مطرح می‌کرد. فرایند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه با شرکت‌کننده بیست‌وششم، داده‌های جدید، مقوله‌های تازه‌ای به تحلیل اضافه نکردند. پس از پایان مصاحبه‌ها، فایل‌های صوتی به‌صورت کامل پیاده‌سازی شده و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۲ مورد تحلیل قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با روش کدگذاری مضمون‌محور انجام شد که شامل مراحل کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی بود. به‌منظور اعتبارسنجی یافته‌ها، از راهبردهایی همچون بررسی توسط اعضا (member checking)، تحلیل نظیر به نظیر (peer debriefing) و بازبینی توسط متخصص روش‌شناسی استفاده شد. پژوهش حاضر با رعایت اصول اخلاقی از جمله اخذ رضایت‌نامه آگاهانه، تضمین محرمانگی اطلاعات و امکان خروج آزادانه از مطالعه برای مشارکت‌کنندگان انجام گرفت.

یافته‌ها

مقوله اول: بازخوانی ذهنی

یکی از زیرمقوله‌های برجسته در این بخش «تداعی‌های زمانی» بود. شرکت‌کنندگان تجربه می‌کردند که حافظه‌شان در لحظات اضطرابی، بدون کنترل آن‌ها به گذشته بازمی‌گردد. این تداعی‌ها اغلب با نوعی گسست زمانی همراه بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «یه‌هو احساس می‌کنم برگشتم به همون لحظه‌ای که تو اتاق تاریک نشسته بودم و بابام داد می‌زد؛ انگار زمان متوقف می‌شه.»

زیرمقوله‌ی دیگر «تصاویر ذهنی ناخواسته» بود. بسیاری از افراد اشاره کردند که در هنگام اضطراب، تصاویر خاصی مثل یک نگاه، اتاق خاص یا چهره مبهم، بی‌اجازه به ذهن آن‌ها هجوم می‌آورد. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «همیشه موقع اضطراب، تصویر اون در بسته‌ای که از پشتش صدا می‌اومد، تو ذهنم زنده می‌شه، نمی‌دونم چرا.»

«خاطرات حسی» نیز نقش قابل‌توجهی در فعال‌سازی اضطراب داشت. بو، نور، صدا یا لمس خاصی می‌توانستند منجر به بازخوانی اضطراب شوند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «وقتی بوی الکل میاد، کل بدنم منقبض می‌شه، چون یاد بیمارستان و اون شب وحشتناک می‌افتم.»

«داستان‌های ناقص» نیز زیرمقوله‌ای بود که شرکت‌کنندگان در آن از ناتمام ماندن روایت‌های ذهنی خود سخن گفتند؛ نوعی قطع شدن حافظه در لحظه‌های بحرانی. به نقل از یک فرد: «هر وقت می‌خوام اون خاطره رو تعریف کنم، یه جاش قطع می‌شه، نمی‌تونم جلوتر برم.»

زیرمقوله آخر این مقوله، «اضطراب بازسازی‌شده» بود؛ به این معنا که افراد با بازخوانی خاطرات، اضطراب را به شکل کامل در بدن و ذهن خود تجربه می‌کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «هر بار که اون روز رو به یاد می‌آرم، انگار همون تپش قلب، همون لرزش و همون حس خفگی دوباره میاد سراغم.»

مقوله دوم: روایت‌سازی اضطراب

«چارچوب‌های معنایی مکرر» به عنوان یکی از زیرمقوله‌ها مشخص شد. شرکت‌کنندگان وقایع گذشته را همواره با واژگان، تفسیرها و مفاهیم یکسانی روایت می‌کردند که اغلب بر محور تهدید و ناامنی می‌چرخید. «همیشه می‌گم که اون اتفاق لعنتی زندگی‌مو نابود کرد. حتی اگه ده بار تعریف کنم، همین جمله رو می‌گم.»

زیرمقوله‌ی «گفت‌وگوی درونی اضطراب‌آور» شامل بازنمایی‌های ذهنی در قالب جملات تکراری، تهدیدکننده و هشداردهنده بود. افراد مدام در ذهن خود با جملاتی چون «باز خراب می‌کنی»، «همه می‌فهمن» یا «فرار کن» مواجه می‌شدند. یکی از افراد گفت: «همیشه یه صدای ذهنی هست که می‌گه مراقب باش، خطر داره میاد.»

«مقایسه‌گری ذهنی» به عنوان ابزاری برای تثبیت اضطراب در حافظه ظاهر شد. شرکت‌کنندگان خود را با گذشته، دیگران یا نسخه‌ای آرمانی از خود مقایسه می‌کردند. «وقتی می‌بینم بقیه چقدر راحت حرف می‌زنن و من هنوز از ارائه می‌ترسم، بیشتر حس شکست می‌کنم.»

در زیرمقوله‌ی «بازنمایی هویتی اضطراب» افراد اضطراب را بخشی از هویت خویش می‌دانستند. برخی از آن‌ها خود را با برچسب‌هایی چون «آدم مضطرب»، «ناتوان» و «بیمار همیشگی» معرفی می‌کردند. «من از بچگی مضطرب بودم، این دیگه بخشی از شخصیت منه.»

«پیوند دادن رویدادها» نیز یکی از الگوهای روایت‌سازی بود. خاطرات پراکنده با ساختاردهی و اتصال به یکدیگر، روایت معنادار اما اضطراب‌برانگیزی می‌یافتند. «وقتی همه چیز رو کنار هم می‌ذارم، می‌بینم همیشه این اضطراب بوده، از مدرسه تا الان.»

در زیرمقوله‌ی «حافظه جمعی و خانواده» اشاره‌هایی به انتقال اضطراب از والدین یا بازتولید روایت‌های خانوادگی دیده شد. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «مامانم همیشه می‌گفت که توی خانواده ما اضطراب ارثیه، منم همین حس رو پیدا کردم.»

در نهایت، «پویایی‌های تکرارشونده در داستان‌گویی» نشان می‌داد افراد اغلب با الگوهای زبانی و ساختاری تکراری درباره اضطراب خود صحبت می‌کردند. همان واژه‌ها، همان ترتیب روایت، و همان نقطه‌های تأکید در همه بازگویی‌ها دیده می‌شد. «هر بار که تعریف می‌کنم، از همون جمله شروع می‌کنم: 'اون شب لعنتی...!'»

مقوله سوم: بازتولید هیجانی

زیرمقوله‌ی «برانگیختگی ثانویه» حاکی از آن بود که بسیاری از شرکت‌کنندگان هنگام روایت خاطرات اضطرابی، نشانه‌های جسمی تجربه اضطراب را نیز بروز می‌دادند. «وقتی از اون شب حرف می‌زنم، بدنم می‌لرزه، صدام می‌گیره، دستام عرق می‌کنه.»

«فرار به گذشته» نیز به عنوان سازوکاری برای مواجهه با اضطراب مطرح شد؛ یعنی تلاش برای پناه بردن به خاطراتی که حتی اگر تلخ بودند، قابل پیش‌بینی و آشنا بودند. «بعضی وقتا دلم می‌خواد برگردم به همون دوران، با اینکه سخت بود، ولی حداقل معلوم بود چی به چیه.»

«جستجوی معنا در رنج» دیگر زیرمقوله‌ای بود که نشان می‌داد شرکت‌کنندگان تلاش می‌کردند به تجربه اضطراب معنای فلسفی یا وجودی ببخشند. «شاید اضطراب باعث شد قوی‌تر بشم. شاید یه چیزی رو باید از دلش دربیارم.»

زیرمقوله‌ی «خودسرزنشی روایی» به شیوه‌ای اشاره داشت که افراد هنگام بازگویی خاطرات، خود را به خاطر تصمیمات یا واکنش‌های گذشته ملامت می‌کردند. «همش فکر می‌کنم اگه اون روز نه نمی‌گفتم، الان این‌جوری نمی‌شدم.»

و نهایتاً «عدم قطعیت نسبت به زمان حال» نشان می‌داد که بازتولید اضطراب در حافظه باعث نوعی گسست یا بی‌ثباتی در درک زمان حال شده بود. «همیشه حس می‌کنم هنوز اون اتفاق تموم نشده، هنوز یه جاش گیر کردم.»

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حافظه روایی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر نقش فعالی در بازتولید، تثبیت و تقویت تجربه اضطرابی دارد. تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۶ شرکت‌کننده بزرگسال، سه مقوله اصلی را آشکار ساخت: «بازخوانی ذهنی»، «روایت‌سازی اضطراب» و «بازتولید هیجانی». یافته‌ها حاکی از آن بودند که بازخوانی خاطرات گذشته، به‌ویژه در قالب تصاویر ذهنی ناخواسته، خاطرات حسی و روایت‌های ناقص، می‌تواند به بازتجربه کامل اضطراب منجر شود. این مسئله در مشارکت‌کنندگانی که خاطرات تهدیدآمیز خود را به‌صورت زنده و با جزئیات حسی و هیجانی بازگو می‌کردند، به‌وضوح مشاهده شد.

این یافته‌ها با مطالعات پیشین در زمینه نقش حافظه در اختلالات اضطرابی همسو هستند. به‌طور خاص، پژوهش‌های Clark و Ehlers (۲۰۰۰) نشان داده‌اند که حافظه‌های تهدیدآمیز در اختلالات اضطرابی، نه تنها به شکل تحریف‌شده ذخیره می‌شوند، بلکه در هنگام بازخوانی، ساختار شناختی فرد را به سمت الگوهای تهدید سوق می‌دهند. در پژوهش حاضر نیز دیده شد که بسیاری از شرکت‌کنندگان هنگام بازگویی خاطرات خود، از عباراتی استفاده می‌کردند که دال بر یک چارچوب معنایی تهدیدمحور و تثبیت‌شده بود. این ساختارهای معنایی مکرر، همان‌گونه که در پژوهش Bruner (۱۹۹۰) و Singer et al (۲۰۱۳) آمده است، نه تنها در فهم گذشته بلکه در شکل‌گیری انتظارات از آینده نیز نقش دارند.

علاوه بر این، حضور گسترده گفت‌وگوهای درونی اضطراب‌آور و برجسب‌زنی‌های هویتی («من همیشه مضطرب بودم»، «اضطراب تو ذاتمه») در روایت‌های مشارکت‌کنندگان، نشان‌دهنده نقش روایت‌گری در تثبیت هویت اضطرابی است. این یافته با مدل‌های هویت روایی (McAdams, 2001) تطابق دارد که نشان می‌دهند افراد، از طریق روایت خاطرات، نه تنها گذشته خود را تفسیر می‌کنند بلکه هویت خود را نیز بازسازی و بازتعریف می‌نمایند. هنگامی که این روایت‌ها سرشار از الگوهای نشخوارگونه، خودسرزنش‌گر و غیرمنسجم باشند، اضطراب به بخشی از هویت پایدار فرد تبدیل می‌شود.

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که تجربه بازتولید هیجانی هنگام بازگویی خاطرات اضطرابی، با نشانه‌های فیزیولوژیکی نظیر لرزش صدا، تعریق، و تنش عضلانی همراه بود. این یافته با مطالعه Hitchcock et al (۲۰۱۷) هم‌راستا است که در آن نشان داده شد بازگویی خاطرات منفی می‌تواند به‌صورت کامل پاسخ‌های هیجانی اضطرابی را فعال کند. در پژوهش حاضر، حتی برخی از شرکت‌کنندگان هنگام روایت، دچار قطع گفتار و واکنش‌های هیجانی شدید شدند که نشان‌دهنده فعال شدن مجدد نظام تهدید در ذهن آن‌ها بود.

پژوهش حاضر همچنین به ابعاد فرهنگی حافظه روایی در اضطراب پرداخت. برخی از مشارکت‌کنندگان به روایت‌هایی اشاره داشتند که از طریق خانواده یا فضای جمعی به آن‌ها منتقل شده بود. این یافته با نظریه حافظه جمعی Halbwachs (۱۹۹۲) هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد که روایت‌های اضطرابی نه تنها فردی، بلکه فرهنگی و انتقال‌پذیر هستند. این انتقال می‌تواند منجر به تثبیت الگوهای اضطراب در نسل‌ها و خانواده‌ها شود؛ مسئله‌ای که در جامعه ایران، با توجه به ساختار خانواده‌محور و فشارهای اجتماعی و اقتصادی مزمن، اهمیت دوچندان دارد (Sadeghi et al., 2020).

علاوه بر موارد فوق، نقش «داستان‌های ناقص» نیز یافته‌ای کلیدی بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان قادر به پایان‌بندی روایت خود نبودند، یا در میانه خاطره متوقف می‌شدند. این ناتوانی در انسجام‌بخشی، با مطالعات Williams et al (۲۰۰۷) سازگار است که نشان دادند حافظه‌های کلی، مبهم و ناتمام در افراد مضطرب و افسرده شایع‌تر است و می‌تواند منجر به افزایش سطح نشخوار ذهنی و کاهش تاب‌آوری شناختی شود.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نه تنها بر نقش فعال حافظه روایی در بازتولید اضطراب تأکید دارند، بلکه اهمیت توجه به روایت‌درمانی، انسجام‌بخشی به خاطرات و بازنگری در ساختارهای معنایی ذهنی را برجسته می‌سازند. به بیان دیگر، برای مداخلات درمانی مؤثر در اضطراب فراگیر، صرف تمرکز بر علائم کفایت نمی‌کند و لازم است به نحوه بازگویی و ساختار روایت‌های ذهنی نیز توجه شود.

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

- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142–175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011–1023. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>
- Boals, A., & Banks, J. B. (2012). Positive cognitive reappraisal and the relationship between stress and anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(4), 389–403. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.631526>
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Hallford, D. J., & Sharma, M. K. (2019). Anticipatory and retrospective episodic memory biases in social anxiety. *Memory*, 27(4), 488–495. <https://doi.org/10.1080/09658211.2018.1529792>

- Hitchcock, C., Werner-Seidler, A., Blackwell, S. E., & Dalgleish, T. (2017). Autobiographical episodic memory-based training for the treatment of mood, anxiety and stress-related disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 52, 92–107. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.12.003>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Sadeghi, A., Mirzaei, A., & Bahrami, H. (2020). Sociocultural determinants of anxiety disorders among Iranian adolescents: A qualitative study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2), e101025. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.101025>
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 569–582. <https://doi.org/10.1111/jopy.12005>
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.122>