

تحلیل مضمون الگوهای تعارض شناختی-هیجانی در مراجعان دچار بحران عاطفی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۵/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳

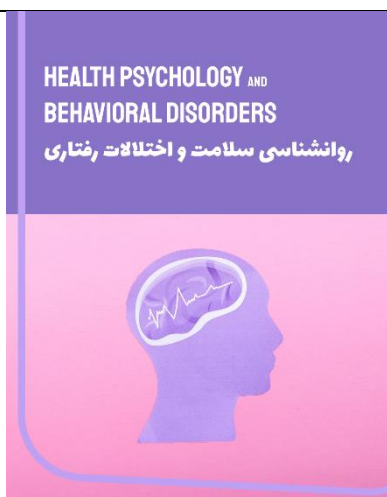
تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی و تحلیل مضمون الگوهای تعارض شناختی-هیجانی در مراجعان دچار بحران عاطفی بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۴ نفر از مراجعان دچار بحران عاطفی در شهر تهران جمع‌آوری شد. انتخاب مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند انجام گرفت و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون براساس مراحل پیشنهادی براون و کلارک (۲۰۰۶) استفاده شد و نرم‌افزار NVivo جهت سازمان‌دهی داده‌ها به کار رفت. تحلیل داده‌ها به استخراج سه مقوله اصلی انجامید: «تعارض بین باورهای فردی و تجربه عاطفی»، «راهنمایی‌های ناسازگارانه در مدیریت تعارض»، و «تلاش برای بازیابی انسجام روانی». این مقوله‌ها شامل زیرمقوله‌هایی چون شکاف عقل و احساس، باورهای ناکارآمد، اجتناب هیجانی، سرزنش خود، بازنگری شناختی و معنویت‌گرایی بودند. نقل قول‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که تعارض‌های شناختی-هیجانی نقش مهمی در تصمیم‌گیری، تجربه هیجانی و خودپنداره آن‌ها در جریان بحران عاطفی داشته‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تعارض‌های شناختی-هیجانی در بستر بحران‌های عاطفی، نه تنها به رفتارهای ناسازگارانه منجر می‌شوند، بلکه در فرایند بازسازی روانی نیز نقش دوگانه دارند. یافته‌ها می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات درمانی مؤثر در جهت بازسازی شناختی و تقویت مهارت‌های هیجانی باشد.

کلیدواژه‌گان: تعارض شناختی-هیجانی؛ بحران عاطفی؛ تحلیل مضمون؛ راهنمایی‌های مقابله‌ای؛ بازسازی

روانی

ساناز عبادی^{۱*}

۱. گروه علوم تربیتی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: sanaz.ebadi17@yahoo.com

شیوه استناددهی: ساناز، عبادی، (۱۴۰۲). تحلیل مضمون الگوهای تعارض شناختی-هیجانی در مراجعان دچار بحران عاطفی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱ (۳)، ۴۰-۴۷.

Thematic Analysis of Cognitive–Emotional Conflict Patterns in Clients Facing Emotional Crisis

Submit Date: 2023-07-28

Revise Date: 2023-08-26

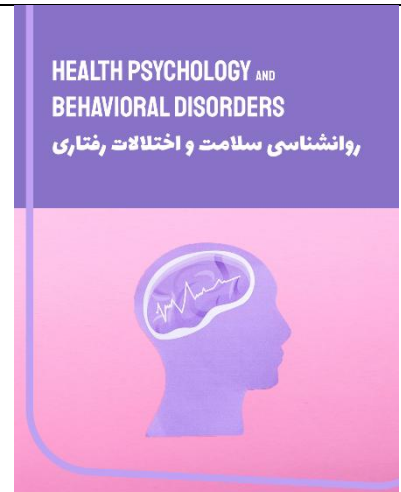
Accept Date: 2023-09-05

Publish Date: 2023-09-20

Abstract

The aim of this study was to identify and thematically analyze patterns of cognitive–emotional conflict in clients experiencing emotional crises. This qualitative study employed thematic analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 24 individuals in Tehran who had experienced emotional crises. Participants were selected using purposive sampling and interviews continued until theoretical saturation was reached. All interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed based on Braun and Clarke’s (2006) framework using NVivo software. Data analysis resulted in three main themes: “conflict between personal beliefs and emotional experience,” “maladaptive strategies for managing conflict,” and “attempts to restore psychological coherence.” These included subthemes such as the gap between logic and emotion, dysfunctional relational beliefs, emotional avoidance, self-blame, cognitive reframing, and spirituality. Participant quotations revealed that cognitive–emotional conflicts significantly influenced their emotional processing, decision-making, and self-perception during the crisis. The findings highlight that cognitive–emotional conflicts not only lead to maladaptive reactions but also play a dual role in psychological recovery. The results can inform the development of targeted therapeutic interventions aimed at cognitive restructuring and emotional regulation in individuals facing emotional crises.

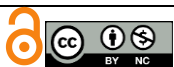
Keywords: *Cognitive–emotional conflict; emotional crisis; thematic analysis; coping strategies; psychological reconstruction*

Sanaz Ebadi^{1*}

1. Department of Educational Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

*Corresponding Author's Email: sanaz.ebadi17@yahoo.com

How to cite: Ebadi, S. (2023). Thematic Analysis of Cognitive–Emotional Conflict Patterns in Clients Facing Emotional Crisis. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(3), 40-47.



© 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.

در دنیای پرتحول و پرفشار امروزی، افراد در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی، از جمله جدایی عاطفی، فقدان، شکست‌های عاطفی و تنش‌های شدید بین‌فردی، اغلب دچار گسست درونی میان فرایندهای شناختی و هیجانی می‌شوند. این گسست، که به صورت تعارض شناختی-هیجانی نمود می‌یابد، ممکن است منجر به بی‌ثباتی روانی، سردرگمی تصمیم‌گیری، و حتی بروز رفتارهای ناسازگارانه شود (Greenberg & Safran, 1987). تعارض شناختی-هیجانی زمانی رخ می‌دهد که باورها، ارزش‌ها یا شناخت‌های ذهنی فرد با احساسات، نیازهای عاطفی یا تجربه‌های هیجانی‌اش در تضاد قرار گیرند؛ موقعیتی که در بسیاری از مراجعان دچار بحران‌های عاطفی به‌وضوح دیده می‌شود (Leahy, 2015).

از منظر روان‌شناسی شناختی، باورها و طرحواره‌های فردی نقش اساسی در پردازش اطلاعات و تنظیم هیجانات دارند. هنگامی که این باورها ناکارآمد یا غیرمنعطف باشند، فرد در رویارویی با تجربه‌های هیجانی متضاد دچار نوعی فروپاشی در انسجام روان‌شناختی می‌گردد (Beck, 2011). به عنوان مثال، فردی که به شدت به ارزش وفاداری معتقد است، در مواجهه با خیانت در رابطه ممکن است بین بخشش و جدایی دچار تعارض عمیق شود. این تعارض نه تنها مانع تصمیم‌گیری سالم می‌شود، بلکه منجر به تجربه اضطراب، احساس گناه، و کاهش عزت‌نفس می‌گردد (Berking & Whitley, 2014). در این میان، هیجاناتی چون خشم، غم، ترس و شرم نیز نه تنها تجربه می‌شوند، بلکه اغلب بدون راهکارهای مؤثر تنظیم می‌گردند.

دیدگاه‌های انسان‌گرایانه نیز بر اهمیت انسجام هیجانی و شناختی در سلامت روان تأکید می‌کنند. کارل راجرز، انسجام میان خود واقعی و خود ایده‌آل را پیش‌شرط رشد روانی می‌دانست و معتقد بود که ناسازگاری میان این دو منبع اصلی رنج روان‌شناختی است (Rogers, 1961). در همین راستا، زمانی که فرد درگیر بحران عاطفی است، اغلب با تجربه فقدان انسجام و هم‌زمانی میان شناخت و احساس روبه‌رو می‌شود. این وضعیت ممکن است موجب کناره‌گیری اجتماعی، اجتناب هیجانی و بروز رفتارهای جبرانی یا ناسازگار شود (Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004).

پژوهش‌های اخیر در زمینه اختلالات هیجانی نشان داده‌اند که تعارض شناختی-هیجانی می‌تواند به عنوان یک نشانگر مهم برای ارزیابی شدت بحران‌های عاطفی و کیفیت راهبردهای مقابله‌ای در نظر گرفته شود (Gross, 2015). به‌ویژه در افرادی که فاقد مهارت‌های تنظیم هیجانی مؤثر هستند، این تعارض‌ها اغلب به صورت نشخوار فکری، رفتارهای انفجاری، یا پرهیز از تصمیم‌گیری بروز می‌یابند (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). در همین راستا، نظریه‌پردازانی چون Greenberg (۲۰۰۲) بر نقش هیجان‌های پیچیده و ترکیبی در وضعیت‌های تعارضی تأکید داشته و معتقدند که فرآیند درمانی زمانی ثمربخش خواهد بود که فرد بتواند شناخت و هیجان را به شیوه‌ای یکپارچه بازشناسی کند.

در بافت فرهنگی ایران، مواجهه با بحران‌های عاطفی اغلب با لایه‌هایی از هنجارهای اجتماعی، باورهای سنتی و فشارهای جمعی ترکیب می‌شود که خود به تشدید تعارض شناختی-هیجانی دامن می‌زند. مطالعات فرهنگی-روان‌شناختی در ایران نشان داده‌اند که بسیاری از افراد به دلیل حفظ آبرو، ترس از قضاوت اطرافیان، یا تعهدات خانوادگی، احساسات درونی خود را سرکوب می‌کنند یا نسبت به انتخاب‌های خود دچار تردیدهای مزمن می‌شوند (Bagheri, 2020). این مسئله در بافت رابطه‌ای، به‌ویژه روابط عاطفی، بسیار پررنگ‌تر است. از این‌رو، شناخت عمیق‌تر از ساختار تعارض‌های درونی در بافت فرهنگی بومی، گامی مهم برای طراحی مداخلات درمانی کارآمد محسوب می‌شود.

در کنار این موارد، توجه به نقش ذهن‌آگاهی، خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های بازسازی شناختی می‌تواند به عنوان منابع حمایتی در بازایی انسجام روانی پس از بحران‌های عاطفی ایفای نقش کند (Segal, Williams, & Teasdale, 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از رویکردهایی چون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و درمان هیجان‌محور (EFT)، از طریق کاهش اجتناب هیجانی و تسهیل پردازش شناختی، می‌توانند به کاهش تعارض‌های شناختی-هیجانی کمک کنند (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2016; Greenberg & Watson, 2006).

با وجود اهمیت این موضوع، اغلب پژوهش‌ها در حوزه تعارض‌های شناختی-هیجانی، به‌ویژه در فضای بحران‌های عاطفی، به‌صورت کمی یا مبتنی بر سنجه‌های ساختارمند بوده‌اند. درحالی‌که فهم عمیق از نحوه تجربه و معنا دادن افراد به این تعارض‌ها مستلزم بهره‌گیری از روش‌های کیفی است. رویکرد کیفی، به‌ویژه تحلیل مضمون، با فراهم‌سازی امکان شناسایی الگوهای ذهنی و هیجانی، می‌تواند ساختار پیچیده این تعارض‌ها را با وضوح بیشتری نمایان سازد (Braun & Clarke, 2006).

از این منظر، هدف مطالعه حاضر شناسایی و تحلیل مضمون الگوهای تعارض شناختی-هیجانی در میان مراجعانی است که تجربه بحران عاطفی را از سر گذرانده‌اند. این پژوهش تلاش می‌کند با استخراج مقوله‌ها، زیرمقوله‌ها و مفاهیم تجربه‌شده توسط مشارکت‌کنندگان، بینش عمیق‌تری از نحوه شکل‌گیری، تداوم و مدیریت این تعارض‌ها فراهم آورد. امید است که یافته‌های این مطالعه بتواند مبنایی برای مداخلات روان‌درمانی مؤثرتر در زمینه مدیریت هیجانی و بازسازی شناختی در بستر بحران‌های عاطفی فراهم سازد.

روش‌شناسی

در این مطالعه از روش تحقیق کیفی با رویکرد تحلیل مضمون استفاده شد. هدف، شناسایی و تحلیل الگوهای تعارض شناختی-هیجانی در میان افرادی بود که با بحران‌های عاطفی مواجه بودند. این تحقیق در شهر تهران انجام شد و شرکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند و با استفاده از معیارهای ورود شامل تجربه یک بحران عاطفی اخیر، تمایل به شرکت در مصاحبه، و توانایی بیان تجارب در قالب کلامی انتخاب شدند. تعداد شرکت‌کنندگان در مجموع ۲۴ نفر بود (۱۳ زن و ۱۱ مرد) که همگی در بازه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال قرار داشتند. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌طوری‌که در مراحل پایانی، داده‌های جدیدی به یافته‌ها اضافه نشد و تکرار مضمون‌ها مشاهده شد. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت. برای طراحی پرسش‌های مصاحبه از چارچوبی راهنما استفاده شد که بر اساس ادبیات پیشین و نظر متخصصان حوزه روان‌شناسی بالینی تهیه شده بود. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و بدون تنش انجام شد و هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید. تمامی مصاحبه‌ها با اجازه شرکت‌کنندگان ضبط صوتی شدند و سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی گردیدند.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) استفاده شد. در این فرآیند، داده‌های متنی حاصل از مصاحبه‌ها ابتدا چندین بار به‌صورت کامل خوانده شد تا پژوهشگران با محتوای آن‌ها آشنا شوند. سپس کدگذاری اولیه انجام گرفت و مضامین اولیه استخراج گردید. در ادامه، مضامین مشابه در دسته‌بندی‌های مفهومی سازمان‌دهی شده و ساختار نهایی تم‌ها شکل گرفت. برای سازماندهی و کدگذاری داده‌ها از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ استفاده شد تا دقت و قابلیت بازبینی داده‌ها افزایش یابد.

یافته‌ها

مقوله اول: تعارض بین باورهای فردی و تجربه عاطفی

در زیرمقوله «شکاف بین عقل و احساس»، اغلب شرکت‌کنندگان نوعی تضاد درونی میان تحلیل شناختی و احساسات تجربه‌شده در زمان بحران را گزارش کردند. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «می‌دونم عقل می‌گه تمومش کن، ولی دلم هنوز نمی‌تونه دل بکنه». این تعارض منجر به تعلیق تصمیم‌گیری و بلاتکلیفی مداوم شده بود، به‌گونه‌ای که تصمیم‌گیری‌ها نه بر اساس منطق، بلکه متأثر از نوسانات هیجانی انجام می‌شد.

در «تردیده‌های ارزشی»، بسیاری از افراد دچار تعارض میان ارزش‌های تربیتی و خواسته‌های شخصی خود بودند. یکی از مراجعان گفت: «خانواده‌م همیشه می‌گفتن زن باید بسازه، ولی من نمی‌تونم دیگه ادامه بدم». این وضعیت سبب شده بود که فرد احساس گناه نسبت به ترک رابطه داشته باشد و حتی هویت خود را زیر سؤال ببرد.

در «باورهای ناکارآمد درباره رابطه»، الگوهای ذهنی تثبیت شده مانند «اگر دوست داره باید تغییر کنه» یا «من باید همه چی رو تحمل کنم» به عنوان موانعی برای تصمیم گیری سالم عمل می کردند. یکی از شرکت کنندگان گفته بود: «من همیشه فکر می کردم اگه کسی رو واقعاً دوست داشته باشم، باید همه سختی ها رو به جون بخرم».

در زیرمقوله «ابهام در معنای عشق و وابستگی»، مرز میان وابستگی ناسالم و عشق واقعی برای برخی شرکت کنندگان گنگ و مبهم بود. یکی از آنها گفت: «نمی دونم که واقعاً عاشقشم یا فقط چون از تنهایی می ترسم نمی خوام بره». این ابهام موجب می شد که فرد درگیر احساساتی متضاد شود و نتواند ارزیابی دقیقی از رابطه داشته باشد.

در «تداخل هنجارهای اجتماعی با تجربه شخصی»، بسیاری از مراجعان به فشار بیرونی از سوی جامعه یا خانواده اشاره کردند. به عنوان مثال، یکی از شرکت کنندگان عنوان کرد: «اگه طلاق بگیرم همه می گن دیدی نتونست زندگی کنه». این فشارها غالباً باعث می شد افراد در روابط آسیب زای باقی بمانند.

زیرمقوله «ادراک ناپایدار از خود در مواجهه با بحران» به ازمهم گسیختگی احساس هویت در زمان تجربه بحران اشاره دارد. جمله ای چون «بعد از رفتنش دیگه نمی دونستم کی هستم» بازتابی از تجربه از دست دادن انسجام روانی بود که در بین افراد مشاهده شد.

مقوله دوم: راهبردهای ناسازگارانه در مدیریت تعارض

در زیرمقوله «اجتناب هیجانی»، اکثر شرکت کنندگان برای فرار از مواجهه با احساسات منفی، به راهکارهایی چون خوابیدن بیش از حد، شلوغ کردن وقت، یا پرهیز از فکر کردن به مسئله روی آورده بودند. یکی از آنها بیان داشت: «ترجیح می دم فقط بخوابم که دیگه بهش فکر نکنم».

زیرمقوله «سرزنش خود» نیز در میان بسیاری از مراجعان دیده شد. آنها خود را مقصر اصلی بحران می دانستند و این احساس گناه موجب تضعیف عزت نفسشان شده بود. یکی گفت: «اگه من یه کم بیشتر تلاش می کردم شاید همه چی درست می شد».

در «واکنش های انفجاری»، برخی شرکت کنندگان از رفتارهایی چون فریاد زدن، پرتاب اشیاء یا ترک ناگهانی محل مشاجره به عنوان واکنش به تنش یاد کردند. به طور نمونه، فردی گفت: «یه بار وقتی بحثمون شد، گوشی مو پرت کردم سمت دیوار».

زیرمقوله «درگیری های ذهنی مداوم» شامل نشخوار فکری، مرور خاطرات و حتی دیدن کابوس های تکراری می شد. یکی از مراجعان اظهار داشت: «هر شب خواب می بینم برگشته ولی بازم داره می ره».

در «پرهیز از تصمیم گیری»، ناتوانی در انتخاب میان ماندن یا رفتن به کرات گزارش شد. جمله ای چون «همه گزینه ها بد هستن» بارها شنیده شد و نشان از فقدان احساس کنترل در فرآیند تصمیم گیری داشت.

در «رفتارهای جبرانی»، برخی افراد برای کنترل درد هیجانی به رفتارهایی مانند پرخوری، خرید افراطی یا اعتیاد به شبکه های اجتماعی روی آورده بودند. یکی از آنها گفت: «همین که خرید می کنم آرام می شم، حتی اگه لازم نداشته باشم».

مقوله سوم: تلاش برای بازیابی انسجام روانی

زیرمقوله «بازنگری شناختی» نشان می دهد که برخی افراد تلاش کرده اند تا تجربه را در چارچوب رشدی یا یادگیری معنا دهند. برای مثال، یکی عنوان کرد: «شاید این رابطه باید تموم می شد تا من خودمو بهتر بشناسم».

در «جستجوی حمایت اجتماعی»، بهره گیری از روابط حمایتی چون دوستان، خانواده یا مراجعه به مشاور گزارش شد. فردی گفت: «وقتی با دوستم حرف می زنم، حس می کنم تنها نیستم».

زیرمقوله «تقویت خودآگاهی هیجانی» شامل اقداماتی مثل نوشتن احساسات، توجه به محرک های هیجانی، یا تمرین تمرکز بر لحظه حال بود. یکی از شرکت کنندگان بیان کرد: «شروع کردم به نوشتن خاطراتم، کم کم می کنه بفهمم کی تحریک می شم».

در «استفاده از معنویت و نیایش»، دعا، ذکر و نیایش نقش مهمی در کاهش تنش هیجانی داشتند. شرکت‌کننده‌ای گفت: «وقتی قرآن می‌خونم حس می‌کنم دوباره کنترل دارم».

در «بازتعریف هدف و معنا»، برخی افراد تلاش کرده‌اند تا معنای جدیدی برای زندگی خود فراتر از رابطه قبلی بیابند. یکی گفت: «شاید باید بیشتر روی خودم تمرکز کنم، نه فقط رابطه».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مراجعان دچار بحران عاطفی، در بستر تجربه‌های دشوار خود، درگیر الگوهای متعددی از تعارض شناختی-هیجانی هستند که در سه مقوله اصلی قابل تحلیل‌اند: «تعارض بین باورهای فردی و تجربه عاطفی»، «راهبردهای ناسازگارانه در مدیریت تعارض»، و «تلاش برای بازیابی انسجام روانی». در مقوله اول، شرکت‌کنندگان به‌وضوح تعارضات درونی میان آنچه عقل و منطق حکم می‌کردند با احساسات عمیق هیجانی خود اشاره داشتند. باورهای بنیادین ناکارآمد، فشارهای هنجاری، و درک ناپایدار از خود در شرایط بحرانی از عوامل تشدیدکننده این تعارضات بود. در مقوله دوم، مراجعان عمدتاً از راهبردهایی استفاده می‌کردند که به‌جای حل مسئله، منجر به تداوم یا تشدید تعارض می‌شد؛ از جمله اجتناب هیجانی، سرزنش خود، یا پرهیز از تصمیم‌گیری. در مقابل، در مقوله سوم، برخی مراجعان در مسیر بازسازی روانی، از راهکارهایی چون بازنگری شناختی، جستجوی حمایت اجتماعی و نیایش بهره گرفته بودند.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند تعارض شناختی-هیجانی نقش کلیدی در فرایندهای بحران روان‌شناختی ایفا می‌کند. برای مثال، Leahy (۲۰۱۵) به نقش باورهای سخت‌گیرانه، افکار غیرمنعطف و شناخت‌های غیرواقع‌بینانه در ایجاد تعارض درونی اشاره کرده است. همچنین، Gross (۲۰۱۵) بیان می‌دارد که ناتوانی در تنظیم هیجانات در موقعیت‌های پرتنش، احتمال بروز رفتارهای اجتنابی و ناسازگارانه را افزایش می‌دهد. در همین راستا، یافته‌های حاضر نیز نشان می‌دهد که در بستر بحران‌های عاطفی، به‌ویژه در فرهنگ‌هایی با هنجارهای سنتی و فشارهای اجتماعی بالا، این تعارض‌ها شدت بیشتری می‌یابند. مشارکت‌کنندگان در مطالعه ما بارها به تجربه سردرگمی هویتی، تردید ارزشی، و فشار برای انکار احساسات واقعی به‌منظور تطابق با انتظارات اجتماعی اشاره داشتند.

بررسی راهبردهای ناسازگارانه شرکت‌کنندگان با یافته‌های Aldao et al. (۲۰۱۰) نیز هم‌راستا است. آن‌ها در مرور نظام‌مند خود دریافتند که افرادی که از راهکارهایی چون اجتناب هیجانی، نشخوار ذهنی و سرزنش خود استفاده می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از راهکارهای پذیرش و بازسازی شناختی بهره می‌گیرند، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند. در پژوهش حاضر نیز راهبردهای پرهیزی و اجتنابی، نه‌تنها به کاهش تنش عاطفی نینجامیده، بلکه موجب تشدید نشانه‌های هیجانی شده بود.

از سوی دیگر، زیرمقوله‌هایی چون «بازنگری شناختی» و «جستجوی حمایت اجتماعی» که در مقوله سوم استخراج شد، بیانگر تلاش افراد برای سازگاری با بحران و بازیابی انسجام روانی است. این یافته با نظریه «انسجام خود» در درمان‌های هیجان‌محور همخوانی دارد؛ جایی که Greenberg (۲۰۰۲) تأکید می‌کند فرآیند بازسازی روانی از طریق ترکیب شناخت و هیجان در بستر تجربه‌ای معنادار اتفاق می‌افتد. همچنین، یافته‌های ما نشان می‌دهد که معنویت و نیایش می‌تواند برای برخی افراد به‌عنوان منبعی برای بازگشت به تعادل روانی عمل کند. این نکته در پژوهش Bagheri (۲۰۲۰) نیز مطرح شده که معنویت در فرهنگ ایرانی، نقش مهمی در مواجهه با رنج‌های روانی دارد.

یکی دیگر از نتایج مهم این پژوهش، شناسایی تنش‌های فرهنگی در فرآیند تعارض شناختی-هیجانی بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که در تصمیم‌گیری‌های عاطفی، نه‌فقط با احساسات و باورهای خود، بلکه با ترس از قضاوت اجتماعی، انتظارات خانوادگی، و نقش‌های جنسیتی مواجه بوده‌اند. این یافته با نتایج پژوهش Haidt (۲۰۱۲) هم‌راستا است که نقش محیط فرهنگی و ارزشی در شکل‌گیری قضاوت‌های هیجانی را برجسته می‌سازد. همچنین، در زمینه هنجارهای جنسیتی، یافته‌ها با کار Mahalik et al. (۲۰۰۳) همخوانی دارد که نشان داده‌اند انتظارات نقش جنسیتی می‌تواند در مردان و زنان منجر به سرکوب احساسات، انکار نیازهای عاطفی، و احساس بی‌کفایتی در روابط شوند.

نکته قابل تأمل دیگر در این پژوهش، دوگانه بودن بسیاری از تجارب بیان شده توسط شرکت کنندگان بود؛ به گونه‌ای که یک احساس مثبت و منفی به صورت همزمان تجربه می‌شد. برای مثال، بسیاری از افراد همزمان احساس عشق و خشم، امید و ناامیدی، وابستگی و نیاز به استقلال را گزارش کردند. این پیچیدگی تجربه، با مفهوم «هیجانات ترکیبی» در روان‌شناسی هیجان هم‌راستا است؛ جایی که Larsen et al. (۲۰۰۱) به تجربه همزمان هیجانات متضاد در موقعیت‌های انتقالی و بحرانی اشاره کرده‌اند.

در نهایت، یافته‌ها اهمیت توجه به فرایندهای درونی و ذهنی افراد در بستر فرهنگی خاص را تأیید می‌کنند. شناخت تعارض‌های شناختی-هیجانی تنها از طریق مصاحبه‌های عمیق و تحلیل تجربیات زیسته امکان‌پذیر است. این نتایج می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات درمانی مبتنی بر هیجان و شناخت در بافت فرهنگی ایران باشد؛ مداخلاتی که نه تنها بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان تأکید دارند، بلکه به بازسازی نظام باورها و کاهش فشارهای اجتماعی نیز توجه دارند.

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>
- Bagheri, M. (2020). Cultural dimensions of emotional conflict in Iranian couples. *Journal of Psychology and Culture*, 12(3), 45–59.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of emotional disorders*. Penguin.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training*. Springer.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association.

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.
- 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. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Leahy, R. L. (2015). *Emotional schema therapy*. Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.