

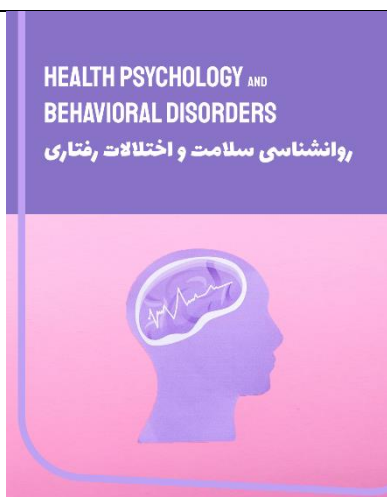
واکاوی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴



چکیده

هدف این مطالعه واکاوی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن به منظور درک عمیق‌تر تجربه‌های زیسته و فرآیندهای بازسازی هویت آنان بود. این پژوهش از نوع کیفی و رویکرد پدیدارشناسی توصیفی بهره گرفت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۲ زن نجات‌یافته ساکن تهران جمع‌آوری شد. نمونه‌گیری هدفمند انجام شد و مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و روش تحلیل مضمون انجام شد. یافته‌ها حاکی از پنج سازوکار اصلی در بازسازی هویت روانی بود که عبارت بودند از: بازتعریف خود، استقلال هیجانی، بازیابی نقش‌های اجتماعی، افزایش خودآگاهی و خوددوستی. همچنین فرایندهای بازسازی اعتماد به دیگران، مدیریت مرزهای بین‌فردی، معنابخشی به تجربه‌های دردناک و تاب‌آوری روانی به عنوان عوامل کلیدی در تقویت هویت روانی شناسایی شدند. این مطالعه نشان داد که هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی یک فرآیند پویا و چندبعدی است که نیازمند بازتعریف و بازسازی مداوم است. شناخت سازوکارهای درونی این بازسازی می‌تواند به طراحی مداخلات روانشناختی هدفمند و مؤثرتر کمک کند و سلامت روان این گروه آسیب‌دیده را ارتقاء دهد.

کلیدواژگان: هویت روانی، سوءاستفاده عاطفی، زنان نجات‌یافته، بازسازی هویت، پژوهش کیفی،

پدیدارشناسی.

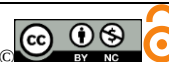
سعید جمشیدیان^۱، الهام مهدوی‌نسب^{۲*}

۱. گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

۲. گروه علوم تربیتی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Drmahdavinassab1980@gmail.com

شیوه استناددهی: جمشیدیان، سعید، و مهدوی‌نسب، الهام. (۱۴۰۳). واکاوی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۲)، ۱-۸.



Exploring the Mechanisms of Psychological Identity in Women Survivors of Chronic Emotional Abuse: A Phenomenological Study

Submit Date: 2024-04-24

Revise Date: 2024-05-22

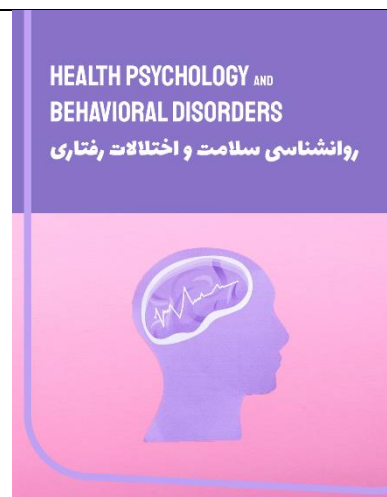
Accept Date: 2024-05-31

Publish Date: 2024-06-20

Abstract

This study aimed to explore the psychological identity mechanisms in women survivors of chronic emotional abuse to gain an in-depth understanding of their lived experiences and identity reconstruction processes. A qualitative descriptive phenomenological approach was employed. Data were collected through semi-structured interviews with 22 women survivors residing in Tehran. Purposeful sampling was used, and interviews continued until theoretical saturation. Data were analyzed using Nvivo software and thematic analysis. Five main mechanisms in psychological identity reconstruction emerged: self-redefinition, emotional independence, recovery of social roles, increased self-awareness, and self-compassion. Additionally, processes such as rebuilding trust in others, managing interpersonal boundaries, meaning-making of painful experiences, and psychological resilience were identified as key factors strengthening psychological identity. The study demonstrated that psychological identity in women survivors of emotional abuse is a dynamic and multidimensional process requiring continuous redefinition and reconstruction. Understanding these internal mechanisms can aid in designing targeted and effective psychological interventions and enhance the mental health of this vulnerable population.

Keywords: *Psychological identity, emotional abuse, women survivors, identity reconstruction, qualitative research, phenomenology*

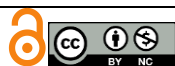
Saeed Jamshidian¹, Elham Mahdavinassab^{2*}

1. Department of Curriculum Planning, Yasouj University, Yasouj, Iran

2. Department of Educational Sciences, Yasouj University, Yasouj, Iran

*Corresponding Author's Email: Drmahdavinassab1980@gmail.com

How to cite: Jamshidian, S., & Mahdavinassab, E. (2024). Exploring the Mechanisms of Psychological Identity in Women Survivors of Chronic Emotional Abuse: A Phenomenological Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-8.



هویت روانی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روانشناختی، نقشی کلیدی در تعیین سلامت روان و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند (Erikson, 1968). هویت، مجموعه‌ای از باورها، احساسات و شناخت‌های فرد نسبت به خود است که در تعامل با محیط و تجارب زیسته شکل می‌گیرد و پایداری نسبی دارد (Marcia, 1980). در این میان، تجربه سوءاستفاده عاطفی مزمن می‌تواند آسیب‌های عمیقی به هویت روانی وارد آورد و موجب اختلال در فرآیندهای خودشناسی، خودپذیری و خودکنترلی شود (Lavi & Solomon, 2016). زنان به عنوان گروهی که در معرض آسیب‌های عاطفی و روانی به ویژه سوءاستفاده‌های مزمن قرار می‌گیرند، نیازمند درک عمیق‌تری از چگونگی بازسازی هویت خود پس از این تجربیات هستند (Paine & Hansen, 2002).

سوءاستفاده عاطفی مزمن، نوعی خشونت روانی است که به شکل‌های مختلفی مانند تحقیر، تحمیل ترس، انکار حمایت عاطفی و کنترل رفتاری بروز می‌کند و اغلب اثرات طولانی‌مدتی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی قربانیان دارد (Finkelhor, 1990). این نوع سوءاستفاده برخلاف آسیب‌های جسمی، ممکن است به سختی قابل شناسایی باشد اما تأثیرات روانشناختی آن، از جمله اختلال در هویت روانی، عمیق و پایدار است (Glaser, 2002). مطالعات نشان داده‌اند که زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی، غالباً با چالش‌های متعددی در شناخت و پذیرش خود، تنظیم هیجانات و برقراری روابط سالم مواجه‌اند (Evans, 2018).

با توجه به اهمیت هویت روانی در بازیابی سلامت روانی و عملکرد اجتماعی، بررسی سازوکارهای آن در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن، اهمیت ویژه‌ای دارد. مطالعات پیشین عمدتاً به پیامدهای آسیب روانی و اختلالات روانی ناشی از سوءاستفاده پرداخته‌اند و کمتر به فرآیندهای بازسازی هویت و راهکارهای مقابله‌ای در این گروه توجه شده است (Cyr & Dubois-Comtois, 2020). از این رو، پژوهش‌های کیفی و به ویژه پدیدارشناختی، می‌توانند درک عمیق‌تری از تجربیات زیسته زنان و سازوکارهای روانی که به بازسازی هویت منجر می‌شود، فراهم آورند (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

مطالعات کیفی قبلی در حوزه سوءاستفاده عاطفی نشان داده‌اند که بازتعریف خود و تغییر در نگرش‌های شخصی، یکی از مهم‌ترین گام‌ها در مسیر بهبود است (Herman, 1997). همچنین، بازیابی استقلال هیجانی و توانایی مدیریت احساسات منفی، به عنوان عوامل کلیدی در تقویت هویت روانی شناسایی شده‌اند (Kaufman, 2009). بازسازی روابط سالم و ایجاد حمایت‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در بهبود روانی و بازسازی هویت ایفا می‌کنند (Coker et al., 2002). علاوه بر این، معنابخشی به تجربه‌های دردناک و توسعه تاب‌آوری، از دیگر مؤلفه‌های مهم در مسیر بهبود و رشد پس از آسیب هستند (Tedeschi & Calhoun, 2004).

با این حال، با توجه به پیچیدگی و ظرافت‌های تجربیات زنان نجات‌یافته، شناخت سازوکارهای دقیق هویت روانی و فرآیندهای درونی آنان نیازمند پژوهش‌های عمیق‌تری است. شناخت این سازوکارها می‌تواند در طراحی مداخلات روانشناختی مؤثرتر و حمایت‌های تخصصی نقش مهمی ایفا کند و به بهبود کیفیت زندگی این زنان کمک نماید (Schäfer & Ferraro, 2016). به ویژه در جامعه ایرانی که موضوع سوءاستفاده‌های عاطفی کمتر به صورت علنی مطرح شده و حمایت‌های روانی محدود است، چنین پژوهش‌هایی از اهمیت بالایی برخوردارند (Ahmadi et al., 2019).

از سوی دیگر، مطالعه هویت روانی در زمینه سوءاستفاده عاطفی، به عنوان یک حوزه نسبتاً کم‌تحقیق شده در ادبیات روانشناسی فارسی، می‌تواند شکاف‌های موجود را پر کرده و بستر مناسبی برای تحقیقات بعدی فراهم آورد. رویکرد پدیدارشناختی که بر فهم عمیق و تجربیات زیسته افراد متمرکز است، این امکان را می‌دهد که صدای زنان آسیب‌دیده بدون واسطه و با حساسیت به ابعاد فرهنگی، اجتماعی و فردی آنان شنیده شود (Van Manen, 1990). در نهایت، شناخت این سازوکارها به ارتقاء دانش علمی در زمینه آسیب‌شناسی روانی و حمایت‌های بهبودبخش کمک شایانی خواهد کرد.

هدف اصلی این پژوهش واکاوی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن است. این مطالعه تلاش می‌کند با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی توصیفی، تجربه‌های زیسته این زنان را به شکلی جامع و عمیق بررسی کرده و مؤلفه‌ها و فرآیندهای کلیدی بازسازی هویت روانی را شناسایی نماید. نتایج این پژوهش می‌تواند به پژوهشگران و درمانگران روانی در ارائه خدمات تخصصی‌تر و موثرتر کمک کند و نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی این گروه ایفا نماید.

روش‌شناسی

در این پژوهش از رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی برای بررسی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن استفاده شد. جامعه پژوهش شامل زنان ساکن شهر تهران بود که تجربه سوءاستفاده عاطفی مزمن را پشت سر گذاشته بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و مبتنی بر معیار انجام شد و شرکت‌کنندگان بر اساس شاخص‌هایی چون تجربه سوءاستفاده عاطفی به مدت طولانی، اعلام رضایت آگاهانه، و تمایل به شرکت در مصاحبه انتخاب شدند. جمعاً ۲۲ نفر پس از رسیدن به اشباع نظری در داده‌ها، به عنوان شرکت‌کننده نهایی وارد مطالعه شدند.

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. هر مصاحبه به طور میانگین بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید و کلیه مصاحبه‌ها با کسب اجازه از شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. سؤالات مصاحبه با هدف شناسایی و واکاوی تجارب زیسته زنان از هویت روانی خود پس از خروج از روابط سوءاستفاده‌گرانه طراحی شد و انعطاف‌پذیری لازم برای پیگیری موضوعات جدید و عمیق‌تر در خلال مصاحبه‌ها لحاظ گردید.

برای تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل مضمون با بهره‌گیری از نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۲ استفاده شد. در ابتدا متون مصاحبه‌ها به دقت مطالعه و کدگذاری اولیه انجام شد. سپس کدها با توجه به شباهت‌ها و تفاوت‌ها در قالب مضامین اصلی و فرعی دسته‌بندی گردید. اعتبار داده‌ها از طریق بازبینی مجدد کدها توسط پژوهشگر دوم و نیز بازخورد شرکت‌کنندگان درباره یافته‌های استخراج‌شده مورد تأیید قرار گرفت. در تمام مراحل پژوهش اصول اخلاقی شامل حفظ محرمانگی، کسب رضایت آگاهانه و امکان خروج آزادانه از پژوهش رعایت شد.

یافته‌ها

۱. بازتعریف خود

یکی از مهم‌ترین زیرمحوهای سازوکار هویت روانی در زنان نجات‌یافته، بازتعریف خود بود. این مفهوم شامل پذیرش خود با تمام کاستی‌ها و نقاط ضعف، رشد شخصی و تغییر ارزش‌ها بود. شرکت‌کنندگان به تدریج توانستند اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند و خود را فارغ از آسیب‌های گذشته بپذیرند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «حالا می‌توانم خودم را ببینم، نه آن زن ضعیف و ناتوان قبلی. خودم را بیشتر دوست دارم و می‌فهمم که ارزش دارم.» این بازتعریف خود، زمینه‌ساز تحول در دیگر ابعاد هویتی آن‌ها شد.

۲. استقلال هیجانی

جدایی روانی از فرد سوءاستفاده‌گر و توانمندی در مدیریت احساسات یکی از زیرمحوهای کلیدی بود. زنان یاد گرفتند که تصمیمات خود را مستقل‌تر بگیرند و هیجانات منفی را کنترل کنند. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «قبلاً هر بار که یاد آن روزها می‌افتادم، غرق در ترس و اضطراب می‌شدم، اما حالا می‌توانم احساساتم را مدیریت کنم و تصمیم‌های خودم را بگیرم.» این استقلال هیجانی، از عوامل مهم تقویت هویت روانی آنان به شمار می‌رود.

۳. بازیابی نقش‌های اجتماعی

زنان پس از خروج از روابط سوءاستفاده‌گرانه، تلاش کردند نقش‌های اجتماعی خود را بازیابی و بازتعریف کنند. بازگشت به نقش‌های مادری، شغلی و اجتماعی از طریق ارتباط دوباره با خانواده و دوستان صورت گرفت. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «حالا دوباره در جمع خانواده حضور دارم و سعی می‌کنم نقش مادری‌ام را بهتر از قبل ایفا کنم.» این بازگشت به نقش‌های اجتماعی، به بازسازی هویت کمک شایانی کرد.

۴. افزایش خودآگاهی

آگاهی از الگوهای رفتاری گذشته و شناسایی نیازهای درونی نیز یکی از ابعاد مهم هویت روانی بود. شرکت‌کنندگان با افزایش خودآگاهی توانستند از تکرار تجربه‌های آسیب‌زا جلوگیری کنند. در این زمینه یکی از زنان بیان کرد: «وقتی فهمیدم چرا آن‌قدر وابسته بودم و چرا به خودم آسیب زدم، توانستم بهتر خودم را کنترل کنم.» این شناخت، ابزار مهمی برای بهبود هویت روانی به حساب می‌آید.

۵. خوددوستی و مراقبت از خود

مراقبت از سلامت جسمی و روانی و پرهیز از خودسرزنی، به عنوان زیرمجموعه دیگری در بازسازی هویت روانی مطرح بود. زنان در این مسیر برنامه‌هایی برای مراقبت از خود طراحی کردند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «یادم آمد که باید به خودم اهمیت بدهم، حتی اگر گذشته‌ام تلخ باشد. حالا ورزش می‌کنم و سعی می‌کنم به خودم مهربان‌تر باشم.» این خوددوستی، به بهبود کلی هویت کمک کرد.

۶. بازسازی اعتماد به دیگران

یکی از چالش‌های مهم برای زنان نجات‌یافته، بازسازی اعتماد به دیگران بود. آنها به تدریج توانستند با ایجاد روابط جدید، به دیگران اعتماد کنند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «اول خیلی سخت بود که به کسی اعتماد کنم، اما الان یاد گرفته‌ام که به کسانی که ارزش دارند، فرصت بدهم.» این بازسازی اعتماد، پایه‌ای برای ارتباطات سالم‌تر ایجاد کرد.

۷. ارتقاء ارتباطات سالم

ابراز احساسات به صورت سالم، شنیدن فعال و احترام به مرزهای شخصی از مواردی بود که زنان برای تقویت ارتباطات خود آموختند. در این خصوص، یکی از زنان اظهار داشت: «حالا می‌توانم بدون ترس یا خجالت احساساتم را بیان کنم و انتظار دارم دیگران هم مرا بفهمند.» این مهارت‌ها موجب بهبود کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها شد.

۸. مدیریت مرزهای بین‌فردی

توانایی تعیین حد و مرزهای مشخص در روابط، از دیگر زیرمجموعه‌های مهم بود. زنان یاد گرفتند نه گفتن را به شکلی قاطعانه انجام دهند و از ورود به روابط آسیب‌زا پرهیز کنند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «قبل از این نمی‌توانستم نه بگویم، اما حالا مرزهای خودم را مشخص کرده‌ام و از خودم محافظت می‌کنم.» این مرزبندی‌ها به سلامت روانی و هویتی آنان کمک کرد.

۹. بازسازی روابط خانوادگی

یکی از زنان بیان کرد: «سعی کردم دوباره با خانواده‌ام ارتباط برقرار کنم، حتی اگر دردهایمان باقی مانده باشد.» بازسازی این روابط به عنوان یکی از گام‌های مهم در ترمیم هویت و حمایت اجتماعی مطرح بود.

۱۰. بازتعریف روابط عاشقانه

شرکت‌کنندگان پس از تجربه سوءاستفاده عاطفی، رویکردی محتاطانه به روابط عاشقانه داشتند. یکی گفت: «دیگر آسان وارد رابطه نمی‌شوم، معیارهای خودم را گذاشته‌ام و سلامت روانم را اولویت می‌دهم.» این بازتعریف باعث حفاظت از هویت روانی آنان شد.

۱۱. معنابخشی به رنج

زنان توانستند به تجربه رنج و درد خود معنا ببخشند و آن را بخشی از فرآیند رشد خود بدانند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «این سختی‌ها باعث شد انسان قوی‌تری شوم و به خودم ایمان بیاورم.» معنابخشی، به نوعی تسکین‌دهنده روانی و منبع قدرت تبدیل شد.

۱۲. تاب‌آوری و امید

حفظ امید و انعطاف‌پذیری روانی در برابر مشکلات از جمله عوامل مهم رشد پس از آسیب بود. «هرچقدر هم که سخت بود، ناامید نشدم و به آینده امیدوارم.» این تاب‌آوری نقش کلیدی در تقویت هویت داشت.

۱۳. معنویت و اتکا به باورهای فردی

بسیاری از زنان با اتکا به باورهای معنوی و انجام مناسک دینی آرامش یافتند. یکی گفت: «دعا و توکل به خدا بهترین داروی دل من بود.» معنویت به عنوان منبعی برای بازیابی هویت مطرح شد.

۱۴. رشد و توانمندسازی شخصی

کشف استعدادها و یادگیری مهارت‌های جدید باعث توانمندسازی زنان شد. «شروع کردم به یادگیری چیزهای جدید، این برایم قدرت می‌آورد.» این رشد فردی، مسیر بازسازی هویت را هموار کرد.

۱۵. بخشش و رهاسازی

بخشش خود و دیگران و رهایی از احساسات منفی، به زنان کمک کرد تا از گذشته رها شوند. «بخشش باعث شد سبک شوم و بیشتر به خودم احترام بگذارم.» این فرآیند، پایانی برای چرخه آسیب و آغاز تازه‌ای بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی سازوکارهای هویت روانی در زنان نجات‌یافته از سوءاستفاده عاطفی مزمن انجام شد و یافته‌ها نشان دادند که بازتعریف خود، استقلال هیجانی، بازسازی نقش‌های اجتماعی، افزایش خودآگاهی و خوددوستی، از مهم‌ترین مؤلفه‌های شکل‌دهنده به هویت روانی در این گروه هستند. این نتایج تأکیدی بر اهمیت فرآیندهای درونی بازسازی هویت پس از تجربه سوءاستفاده عاطفی داشتند که با مطالعات پیشین همسو است (Lavi & Solomon, 2016; Kaufman, 2009).

بازتعریف خود به عنوان یکی از اصلی‌ترین زیرمحورها، نشان‌دهنده تلاش زنان برای پذیرش دوباره خود با تمام ضعف‌ها و نقاط قوت بود. این یافته هم‌راستا با نتایج مطالعه Herman (۱۹۹۷) است که بازسازی تصویر خود را به عنوان پیش‌نیاز بهبود روانی پس از تجربه آسیب‌های روانی معرفی کرده است. در این پژوهش، شرکت‌کنندگان با عبور از مرحله انکار و سرزنش خود، توانستند هویتی مقاوم‌تر و انعطاف‌پذیرتر شکل دهند که این موضوع نقش کلیدی در بازسازی سلامت روانی آنها داشته است.

استقلال هیجانی و توانایی مدیریت احساسات نیز از دیگر یافته‌های مهم بود. زنان یاد گرفتند هیجانات منفی و کنترل‌شده خود را به شیوه‌ای سالم‌تر بروز دهند و از وابستگی عاطفی به فرد سوءاستفاده‌گر رهایی یابند. این نتیجه با یافته‌های Evans (۲۰۱۸) که استقلال هیجانی را عامل کلیدی در ترمیم روانی قربانیان خشونت‌های عاطفی معرفی کرده، همخوانی دارد. افزایش این مهارت‌ها نه تنها به بهبود خودکارآمدی فردی کمک کرد بلکه به افزایش حس کنترل و تسلط بر زندگی نیز منجر شد.

بازسازی نقش‌های اجتماعی، به ویژه بازگشت به نقش‌های مادری، شغلی و اجتماعی، از دیگر محورهای مهم بود که زنان را قادر ساخت دوباره در جامعه حضور فعال داشته باشند. مطالعات پیشین مانند Coker et al. (۲۰۰۲) نیز نشان داده‌اند که توانایی بازیابی نقش‌های اجتماعی و برقراری ارتباطات سالم، نقش مهمی در بهبود سلامت روان دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فرایند بازیابی هویت روانی علاوه بر تغییرات درونی، نیازمند اصلاح تعاملات و روابط بیرونی نیز هست.

افزایش خودآگاهی و شناخت الگوهای رفتاری گذشته، یکی دیگر از اجزای مهم بود که در این پژوهش به چشم می‌خورد. شرکت‌کنندگان با فهم بهتر از دلایل وابستگی و آسیب‌پذیری خود توانستند از تکرار تجربه‌های منفی جلوگیری کنند. این یافته در راستای پژوهش Smith et al. (۲۰۰۹) است که تأکید دارد خودآگاهی پایه‌ای برای تغییر رفتار و بهبود کیفیت زندگی پس از تجربه آسیب است. همچنین افزایش خودآگاهی به زنان کمک کرد تا نیازهای واقعی خود را شناسایی کنند و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنند.

خوددوستی و مراقبت از خود به عنوان یک فرایند کلیدی در بازسازی هویت روانی در این گروه دیده شد. زنان به تدریج یاد گرفتند که باید به نیازهای جسمی و روانی خود توجه کنند و از خودسرزنی بپرهیزند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های Lavi & Solomon (۲۰۱۶) و Schäfer & Ferraro (۲۰۱۶) است که نشان داده‌اند خوددوستی و پذیرش خود از عوامل مهم تاب‌آوری در زنان آسیب‌دیده محسوب می‌شوند.

از سوی دیگر، بازسازی اعتماد به دیگران و ارتقاء ارتباطات سالم نیز به عنوان زیرمحوهای مهم در ترمیم روابط و هویت روانی شناسایی شدند. زنان پس از تجربه سوءاستفاده عاطفی، با مشکلاتی در اعتماد و برقراری ارتباط مواجه بودند که توانستند با حمایت‌های اجتماعی و آموزش مهارت‌های ارتباطی این چالش‌ها را پشت سر بگذارند. این نتایج با پژوهش‌های Coker et al (۲۰۰۲) و Cyr & Dubois-Comtois (۲۰۲۰) همخوانی دارد که نشان می‌دهند حمایت اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی از عوامل اصلی بهبود روانی قربانیان خشونت هستند.

مدیریت مرزهای بین‌فردی و توانایی «نه» گفتن به روابط آسیب‌زا، دیگر یافته کلیدی بود که نقش محافظتی در حفظ سلامت روان داشت. این مهارت به زنان امکان داد از ورود به روابط جدید آسیب‌زا جلوگیری کنند و سلامت روان خود را حفظ نمایند. این موضوع در مطالعات Kaufman (۲۰۰۹) و Schäfer & Ferraro (۲۰۱۶) نیز به عنوان بخشی از فرآیند بهبود شناسایی شده است.

از منظر رشد پس از آسیب، معنابخشی به رنج و تجربه‌های دردناک یکی از مؤلفه‌های اصلی بود که به تاب‌آوری و امیدواری منجر شد. زنان توانستند درد و رنج خود را به عنوان بخشی از مسیر رشد ببینند و این موضوع باعث افزایش احساس قدرت و کنترل آنان شد. این یافته با نظریه رشد پس از آسیب Tedeschi & Calhoun (۲۰۰۴) همخوانی دارد که معتقد است معنابخشی به تجربه‌های سخت، عامل مهمی در بازسازی هویت و ارتقای سلامت روان است.

همچنین، اتکا به باورهای معنوی و فعالیت‌های مذهبی، به عنوان منبع آرامش و توانمندسازی شخصی مطرح شد. این موضوع در مطالعات Ahmadi et al (۲۰۱۹) و Van Manen (۱۹۹۰) نیز تأیید شده است که معنویت می‌تواند منبع مهمی برای مقابله با استرس‌های روانی و بهبود هویت روانی باشد.

در نهایت، بخشش و رهاسازی احساسات منفی مانند خشم و گناه نیز از دیگر فرایندهای مهم بازسازی هویت بود. زنان با بخشیدن خود و دیگران توانستند چرخه آسیب را قطع کرده و به سمت آینده‌ای روشن‌تر حرکت کنند. این موضوع در پژوهش Herman (۱۹۹۷) نیز به عنوان یکی از مراحل بهبودی معرفی شده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازين اخلاقي

در انجام این پژوهش تمامی موازين و اصول اخلاقي رعايت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هيچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

شفافيت 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

- Ahmadi, K., Delavar, A., & Farnia, V. (2019). Emotional abuse and its psychological consequences among Iranian women: A qualitative study. *Journal of Family Violence*, 34(3), 223–234.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Bethea, L., King, M. R., & McKeown, R. E. (2002). Physical health consequences of physical and psychological intimate partner violence. *Archives of Family Medicine*, 9(5), 451–457.
- Cyr, M., & Dubois-Comtois, K. (2020). Beyond symptomatology: Exploring identity in women survivors of chronic emotional abuse. *Journal of Trauma & Dissociation*, 21(2), 151–170.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Evans, S. E. (2018). The impact of emotional abuse on identity development in women: A meta-synthesis. *Psychology of Violence*, 8(3), 302–310.
- Finkelhor, D. (1990). Early and long-term effects of child sexual abuse: An update. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(5), 325–330.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697–714.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Kaufman, G. (2009). Emotional abuse: The hidden abuse. *Psychotherapy Networker*, 33(1), 24–30.
- Lavi, T., & Solomon, Z. (2016). Identity reconstruction following trauma: A narrative approach. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 321–334.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). Wiley.