

نقش خودکارآمدی، سبک دل‌بستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و

خودمراقبتی در افراد با تجربه سوگ: مرور نظام‌مند متون پژوهشی

عاطفه عربی^۱، هدی زرج^۲، سمانه صومعلو^{۳*}

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره یازدهم، شماره پنجاه و نهم، سال ۱۴۰۵، صفحات ۲۶۶-۲۵۹

تاریخ وصول: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

چکیده

هدف این پژوهش انجام مروری بر نقش خودکارآمدی، سبک دل‌بستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و خودمراقبتی در افراد با تجربه سوگ بود. این پژوهش به شیوه مرور نظام‌مند انجام شد. درواقع، با ترکیب کلیدواژه‌های مرتبط با «سوگ» و متغیرهای موردنظر شامل «خودکارآمدی»، «سبک دل‌بستگی»، «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی»، «راهبردهای تنظیم هیجان» و «خودمراقبتی» جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی الکترونیکی، ازجمله PubMed، PsycINFO، Scopus و science direct که به‌عنوان پایگاه‌های معتبر در این زمینه ساخته می‌شوند، به‌طور نظام‌مند برای مقالات منتشرشده از سال ۲۰۲۰ تا سال ۲۰۲۴ جستجو شدند. ۱۳۰ مقاله بررسی شد و ۲۷ مقاله انتخاب شد و اطلاعات لازم از آن‌ها استخراج شد. یافته‌ها نشان داد که متغیرهای وابسته مربوط به خودکارآمدی شامل اضطراب و افسردگی، تاب‌آوری و رضایت از زندگی، متغیرهای وابسته مربوط به سبک دل‌بستگی شامل شدت و مدت سوگ، پاسخ‌های هیجانی و کیفیت روابط اجتماعی، متغیرهای وابسته مرتبط با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شامل سطح استرس و تنش، پذیرش و سازگاری و فرسودگی هیجانی، متغیرهای وابسته مرتبط با راهبردهای تنظیم هیجان شامل سلامت روانی، توانایی مقابله و شدت و کنترل هیجانات منفی و متغیرهای وابسته مرتبط با خودمراقبتی شامل سلامت جسمانی و روانی، کیفیت خواب و تغذیه و رضایت از زندگی بود.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، سبک دل‌بستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان، خودمراقبتی، سوگ.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره یازدهم، شماره پنجاه و نهم، سال ۱۴۰۵

مقدمه

سوگ به عنوان یکی از عمیق ترین و پیچیده ترین تجربیات انسانی، از دیرباز توجه پژوهشگران و روانشناسان را به خود جلب کرده است. این تجربه که اغلب در پی از دست دادن فردی عزیز رخ می دهد، می تواند تأثیرات شدیدی بر سلامت روانی و جسمانی فرد داشته باشد (اوزل و اوزکان، ۲۰۲۰). بررسی عوامل مؤثر در تطبیق افراد با سوگ و کاهش پیامدهای منفی آن، موضوعی اساسی در روانشناسی سلامت و مشاوره است. یکی از رویکردهای مهم در این زمینه، توجه به سازوکارهای روان شناختی و فردی است که می تواند به افراد کمک کند تا با سوگ خود به شکلی مؤثرتر مقابله کنند (دیوی، ۲۰۲۰).

در این میان، مفهوم خودکارآمدی نقشی کلیدی در مواجهه با سوگ ایفا می کند. خودکارآمدی به معنای باور فرد به توانایی هایش برای انجام دادن وظایف و چالش هاست و در مواجهه با موقعیت های تنش زا و ناراحت کننده همچون سوگ، این باور می تواند نقشی تعیین کننده داشته باشد (برودیک و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش ها نشان داده اند که افراد با سطح بالای خودکارآمدی، با احتمال بیشتری قادر به مدیریت احساسات و تطبیق با شرایط دشوار هستند (برگر و همکاران، ۲۰۲۲). تحقیقات درباره خودکارآمدی که توسط آلبرت بندورا توسعه یافت، نشان داده اند که باور به توانایی های شخصی می تواند نقش مهمی در مواجهه با استرس ها و چالش های زندگی داشته باشد. از آنجاکه سوگ نیز تجربه ای چالش برانگیز است، مفهوم خودکارآمدی به تدریج وارد مطالعات سوگ شد. پژوهش ها نشان می دهند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، بهتر می توانند با هیجانات منفی ناشی از سوگ کنار بیایند و راهکارهای مؤثرتری برای مدیریت این تجربه پیدا کنند (رایینز، ۲۰۱۵).

سبک دلبستگی نیز به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر تجربه و مدیریت سوگ شناخته می شود. سبک دلبستگی که در دوران کودکی و بر اساس تعاملات اولیه با مراقبان شکل می گیرد، نقش مهمی در نحوه تجربه و ابراز احساسات افراد در زمان از دست دادن عزیزان دارد (محرمی و اسماعیلی، ۲۰۲۰). افراد با سبک دلبستگی ایمن، اغلب در مواجهه با سوگ کمتر دچار بحران های شدید می شوند و بهتر می توانند با این تجربه دردتناک کنار بیایند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۸). سوگ از دیرباز مورد توجه اندیشمندان و روانشناسان بوده و به عنوان یکی از مهم ترین تجربیات هیجانی و روانی انسان شناخته می شود. مطالعات اولیه درباره سوگ عمدتاً بر واکنش های هیجانی و آسیب های روانی ناشی از آن متمرکز بود و آن را بحرانی روانی می دانستند (اسپیتی و همکاران، ۲۰۲۲). با پیشرفت روانشناسی بالینی، نظریه پردازانی مانند زیگموند فروید و بعدها جان بالبی به بررسی عمیق تر این پدیده پرداختند و به شناخت ابعاد مختلف آن کمک کردند (اسپیتی و همکاران، ۲۰۲۲). بالبی که به خاطر نظریه دلبستگی شهرت دارد، پیوندهای عاطفی و نقش آن ها در واکنش فرد به فقدان را بررسی کرد و نشان داد که دلبستگی نقشی کلیدی در تجربه سوگ دارد (ویمنت و ویرتالر، ۲۰۰۲). سبک دلبستگی که ابتدا توسط بالبی و سپس توسط ماری اینزورث توسعه یافت، به عنوان یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر واکنش به سوگ شناخته شده است. مطالعات نشان داده اند افرادی با سبک دلبستگی ایمن، سوگ را متفاوت از افراد با دلبستگی نایمن تجربه می کنند (هریس و بیفولکو، ۲۰۰۶). به طور کلی، افراد با دلبستگی ایمن هنگام مواجهه با فقدان کمتر دچار آشفتگی هیجانی می شوند و توانایی بیشتری برای پذیرش و سازگاری با آن دارند (استروبی و همکاران، ۲۰۰۵).

انعطاف پذیری روان شناختی عامل دیگری است که می تواند تأثیر مثبتی بر فرایند تطبیق با سوگ داشته باشد. انعطاف پذیری روان شناختی به توانایی فرد در پذیرش تجربیات ناخوشایند و تنظیم رفتاری در راستای ارزش های شخصی اشاره دارد (مورل و همکاران، ۲۰۱۸). این مفهوم در حوزه روانشناسی مثبت به ویژه برای مدیریت بحران ها و چالش های زندگی بسیار اهمیت دارد و به افراد کمک می کند تا از پس دشواری های ناشی از سوگ برآیند (بورتون و همکاران، ۲۰۱۲). انعطاف پذیری روان شناختی، یکی دیگر از مفاهیم کلیدی در پژوهش های سوگ، به توانایی پذیرش تجربیات ناخوشایند و تنظیم رفتار بر اساس ارزش های شخصی اشاره دارد. این مفهوم در رویکردهای جدید روانشناسی به ویژه روانشناسی مثبت نگر و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اهمیت ویژه ای یافته است (مورل و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان می دهند افرادی که انعطاف پذیری روان شناختی بالاتری دارند، کمتر تحت تأثیر پیامدهای منفی سوگ قرار می گیرند و بهتر می توانند این تجربه دردتناک را بپذیرند (برتون و همکاران، ۲۰۱۲).

راهبردهای تنظیم هیجان به عنوان بخشی از مهارت های مقابله ای، در مدیریت احساسات شدید ناشی از سوگ نقش بسیار مؤثری دارند. این راهبردها شامل طیف گسترده ای از تکنیک ها و مهارت ها می شوند که به افراد کمک می کنند هیجانات خود را کنترل و مدیریت کنند. تحقیقات نشان داده اند که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سالم می تواند شدت تجربه سوگ را کاهش داده و به بازگشت به حالت تعادل روانی کمک کند (غلامی و همکاران، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان اخیراً به عنوان یکی از مهم ترین مهارت های روان شناختی در مطالعات سوگ مطرح شده است. تنظیم هیجان شامل مجموعه ای از راهبردها و مهارت هاست که به افراد کمک می کند هیجانات خود را در موقعیت های استرس زا مدیریت کنند

(قلع‌امینی و همکاران، ۲۰۲۲). در زمینه سوگ، این مهارت‌ها به افراد امکان می‌دهند از هیجانات منفی خودآگاه شوند و به‌جای فروپاشی هیجانی، به شیوه‌ای سازنده با آن‌ها روبرو شوند (پنیا-وارگاس و همکاران، ۲۰۲۱).

خودمراقبتی نیز در مدیریت اثرات منفی سوگ اهمیت ویژه‌ای دارد. خودمراقبتی شامل اقدامات و فعالیت‌هایی است که فرد به‌منظور حفظ و بهبود سلامت جسمی و روانی خود انجام می‌دهد. این مفهوم شامل جنبه‌های مختلفی از جمله مراقبت از خواب، تغذیه مناسب، ورزش، و فعالیت‌های آرامش‌بخش است که همگی می‌توانند در مواجهه با فشار روانی ناشی از سوگ مؤثر باشند (واتز، ۲۰۱۰). مفهوم خودمراقبتی در روانشناسی سلامت به‌عنوان رویکردی مهم برای حفظ سلامت روانی و جسمانی در شرایط دشوار مانند سوگ شناخته می‌شود. خودمراقبتی به فعالیت‌ها و تمرین‌هایی اشاره دارد که به حفظ و بهبود سلامت فرد کمک می‌کند و شامل مراقبت از نیازهای جسمانی، عاطفی و اجتماعی است. در فرآیند سوگ، خودمراقبتی می‌تواند به افراد کمک کند تعادل روانی و جسمی خود را حفظ کنند و از پیامدهای منفی سوگ بکاهند (مولمی، ۲۰۲۰). به‌تدریج با رشد دیدگاه‌های چندبعدی و توجه به عوامل مختلف، پژوهشگران تأثیر ترکیبی این متغیرهای روان‌شناختی بر تجربه سوگ را بررسی کرده‌اند. این رویکرد که نقش چندین عامل روان‌شناختی را به‌صورت همزمان مطالعه می‌کند، به درک جامع‌تری از سوگ و نحوه مواجهه افراد با آن انجامیده است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که ترکیب خودکارآمدی، سبک دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تنظیم هیجان و خودمراقبتی می‌تواند به افراد کمک کند با سوگ به شیوه‌ای سازنده‌تر کنار بیایند (اوزل و اوزکان، ۲۰۲۰). ترکیب این عوامل می‌تواند به افراد کمک کند تا با شرایط دشواری همچون سوگ کنار بیایند و از شدت پیامدهای منفی آن بکاهند. شناسایی و تقویت هر یک از این عوامل، می‌تواند به‌عنوان راهکاری در برنامه‌های مداخله‌ای و درمانی برای افراد داغ‌دیده به کار رود. از این‌رو، بررسی نقش و اهمیت این عوامل در کنار هم می‌تواند دیدگاهی جامع از روند مقابله با سوگ و عوامل مؤثر بر آن ارائه دهد.

در این مقاله مروری، سعی شده است تا نقش خودکارآمدی، سبک دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و خودمراقبتی به‌عنوان عوامل کلیدی در فرایند مدیریت سوگ موردبررسی قرار گیرد. با توجه به تأثیرات پیچیده و چندلایه‌ای این عوامل، تحلیل مطالعات پیشین و جمع‌بندی یافته‌های پژوهشی می‌تواند به فهم بهتر این مفاهیم و توسعه راهکارهای عملی برای کمک به افراد در مقابله با سوگ منجر شود. این مرور نظام‌مند از مطالعات پیشین، به دنبال پاسخ به این سؤال است که چگونه این عوامل می‌تواند بر کاهش پیامدهای منفی سوگ تأثیر بگذارد و به بهبود وضعیت روانی و جسمانی افراد داغ‌دیده کمک کند.

روش پژوهش

این پژوهش به شیوه مرور نظام‌مند انجام شد. درواقع، با ترکیب کلیدواژه‌های مرتبط با «سوگ» و متغیرهای موردنظر شامل «خودکارآمدی»، «سبک دلبستگی»، «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی»، «راهبردهای تنظیم هیجان» و «خودمراقبتی» جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی الکترونیکی، از جمله PubMed، PsycINFO، Scopus و science direct که به‌عنوان پایگاه‌های معتبر در این زمینه ساخته می‌شوند، به‌طور نظام‌مند برای مقالات منتشرشده از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۲۴ جستجو شدند. پس از جستجوی اولیه پایگاه داده، تمام رکوردهای بازبایی شده بر اساس معیارهای ورود و خروج غربالگری شدند. معیارهای ورود شامل موارد زیر بود:

۱) عنوان مقاله باید شامل حداقل یکی از متغیرهای پژوهش و یک متغیر وابسته باشد.

۲) جامعه آماری پژوهش باید افراد در حال سوگ باشد.

۳) جامعه آماری پژوهش باید شامل افراد بزرگسال باشد.

۴) مقاله به زبان انگلیسی باشد.

تعداد مقالات استخراج‌شده و غربال‌شده در هر مرحله (مرتبط با هر متغیر) مطابق جدول ۱ است.

جدول ۱. مقالات استخراج‌شده و غربال‌شده

متغیر	تعداد مقاله استخراج‌شده	تعداد مقاله غربال‌شده در مرحله نخست	تعداد مقاله غربال‌شده در مرحله دوم
خودکارآمدی	۳۴	۷	۵
سبک دلبستگی	۴۱	۱۲	۵
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۱۱	۴	۳
راهبردهای تنظیم هیجان	۱۴	۴	۴
خودمراقبتی	۴۰	۱۶	۱۰
جمع	۱۳۰	۴۳	۲۷

استخراج داده‌ها به کمک بازبینی مقالات انتخاب‌شده انجام شد (بر اساس جدول ۱، ۱۳۰ مقاله بررسی شد و ۲۷ مقاله انتخاب شد). اطلاعات لازم از مقاله‌ها استخراج شد و در خلاصه آن در جدول ۲ آمده است.

پژوهش‌های اخیر با استفاده از رویکردهای میان‌رشته‌ای و تلفیق یافته‌های روانشناسی، علوم اعصاب و روانشناسی مثبت‌نگر، بینش‌های ارزشمندی در حوزه سوگ ارائه کرده‌اند. این رویکردها راهکارهایی ارائه می‌دهند که به افراد داغ‌دیده کمک می‌کند از ظرفیت‌های درونی خود برای بازسازی و بازگشت به تعادل استفاده کنند (دیوی، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، بررسی دقیق‌تر نقش ترکیبی این متغیرهای روان‌شناختی می‌تواند سهم مهمی در توسعه مداخلات عملی و مؤثر برای حمایت از افراد داغ‌دیده داشته باشد. درنهایت، اهمیت این پژوهش‌ها و مرور متون به آن است که راهی نوین و علمی برای درک بهتر تجربه سوگ و عوامل مؤثر بر آن فراهم آورند. خلاصه مقالات بررسی‌شده در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. خلاصه پیشینه پژوهش

نویسندگان	سال	متغیر مستقل	متغیر وابسته	نوع سوگ	نوع رابطه	تأیید فرضیه
۱. برادیک و همکاران	۲۰۲۲	خودکارآمدی	افسردگی	سوگ همسر	منفی	تأیید شد
۲. برگر و همکاران	۲۰۲۲	خودکارآمدی	اضطراب	سوگ پدر	منفی	تأیید شد
۳. سانپاسری و همکاران	۲۰۲۴	خودکارآمدی	تاب‌آوری	سوگ والدین	مثبت	تأیید شد
۴. زالی	۲۰۲۴	خودکارآمدی	تاب‌آوری	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۵. دی‌موا	۲۰۲۳	خودکارآمدی	رضایت از زندگی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۶. موهاری و اسماعیلی	۲۰۲۰	سبک دلبستگی	شدت و مدت سوگ	سوگ همسر	ایمن؛ منفی	تأیید شد
۷. اوزل و اوزکان	۲۰۲۰	سبک دلبستگی	شدت و مدت سوگ	سوگ والدین	ایمن؛ منفی	تأیید شد
۸. راس و همکاران	۲۰۲۴	سبک دلبستگی	شدت و مدت سوگ	سوگ همسر	ایمن؛ منفی	تأیید شد
۹. مانویچ و همکاران	۲۰۲۲	سبک دلبستگی	پاسخ‌های هیجانی	سوگ همسر	ایمن؛ منفی	تأیید شد
۱۰. بوتمن و همکاران	۲۰۲۳	سبک دلبستگی	عملکرد اجتماعی	سوگ همسر	ایمن؛ مثبت	تأیید شد
۱۱. متکونو و همکاران	۲۰۲۴	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	استرس	سوگ همسر	منفی	تأیید شد
۱۲. میلمن	۲۰۲۲	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	سازگاری	سوگ پدر	مثبت	تأیید شد
۱۳. کاتاری	۲۰۲۰	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	فرسودگی هیجانی	سوگ والدین	منفی	تأیید شد
۱۴. غلامی و همکاران	۲۰۲۲	راهبردهای تنظیم هیجان	سلامت روانی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۱۵. موحدی	۲۰۱۸	راهبردهای تنظیم هیجان	سلامت روانی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۱۶. داولینگ	۲۰۱۵	راهبردهای تنظیم هیجان	توانایی مقابله	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۱۷. شیر	۲۰۱۲	راهبردهای تنظیم هیجان	هیجانات منفی	سوگ همسر	منفی	تأیید شد
۱۸. پلنت	۲۰۲۲	خودمراقبتی	سلامت جسمانی	سوگ پدر	مثبت	تأیید شد
۱۹. روان	۲۰۱۷	خودمراقبتی	سلامت جسمانی	سوگ والدین	مثبت	تأیید شد
۲۰. فیلین	۲۰۱۱	خودمراقبتی	سلامت جسمانی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۱. کیلاچاک و هاپس	۲۰۰۴	خودمراقبتی	سلامت روانی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۲. کرگر	۲۰۰۳	خودمراقبتی	سلامت روانی	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۳. هوروات و گروب	۲۰۲۴	خودمراقبتی	سلامت روانی	سوگ والدین	مثبت	تأیید شد
۲۴. دارتل و همکاران	۲۰۱۷	خودمراقبتی	کیفیت خواب	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۵. نیمیر و همکاران	۲۰۰۲	خودمراقبتی	کیفیت خواب	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۶. دی‌آنتونیو	۲۰۱۴	خودمراقبتی	کیفیت تغذیه	سوگ همسر	مثبت	تأیید شد
۲۷. جونز	۲۰۱۷	خودمراقبتی	رضایت از زندگی	سوگ پدر	مثبت	تأیید شد

یافته‌ها

در پژوهش‌های مرتبط با تجربه سوگ، متغیرهای خودکارآمدی، سبک دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و خودمراقبتی هر یک می‌توانند تأثیرات مهمی بر متغیرهای وابسته مرتبط با سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد داغ‌دیده داشته باشند. در ادامه، اثرات هر کدام از این متغیرهای مستقل بر برخی از متغیرهای وابسته مهم که اغلب در پژوهش‌ها بررسی‌شده‌اند، شرح داده شده است:

۱- خودکارآمدی:

اضطراب و افسردگی:

خودکارآمدی، به معنای باور فرد به توانایی خود در مدیریت چالش‌ها، نقشی اساسی در کاهش اضطراب و افسردگی در افراد سوگوار دارد. این باور به فرد کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر شرایط دشوار داشته باشد و از درماندگی دوری کند. افراد با خودکارآمدی بالا، معمولاً از راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند و توانایی بیشتری در حل مسائل مرتبط با فقدان دارند. این توانایی‌ها، اضطراب و نگرانی‌های ناشی از آینده نامعلوم را کاهش داده و احساس امیدواری و اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کنند (برودیک و همکاران، ۲۰۲۲). درنتیجه، فرد کمتر به افکار منفی یا احساس یأس دچار می‌شود و افسردگی نیز کاهش می‌یابد. بهبود مهارت‌های مقابله‌ای نیز به تنظیم هیجانات منفی و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند (برگر و همکاران، ۲۰۲۲).

تاب‌آوری:

خودکارآمدی با تقویت باور فرد به توانایی مدیریت مشکلات، نقش کلیدی در افزایش تاب‌آوری افراد سوگوار دارد. این باور مثبت، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های سوگ، احساس کنترل و توانمندی بیشتری داشته باشد. افراد با خودکارآمدی بالا، راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با استرس و مشکلات به کار می‌گیرند و بهتر می‌توانند هیجانات منفی را مدیریت کنند (لوکاتلی و همکاران، ۲۰۱۷). این توانایی‌ها موجب می‌شود فرد به جای تمرکز بر فقدان، بر سازگاری و بازسازی زندگی تمرکز کند. درنتیجه، تاب‌آوری بهبودیافته و توانایی بازگشت به زندگی عادی افزایش می‌یابد (زالی، ۲۰۲۴).

رضایت از زندگی:

خودکارآمدی با ایجاد حس کنترل و توانایی در مدیریت چالش‌های ناشی از سوگ، به افراد کمک می‌کند تا به جای احساس درماندگی، بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنند. این باور به توانمندی، فرد را قادر می‌سازد اهداف جدیدی تعیین کند و به‌طور فعال در جهت بازسازی زندگی تلاش کند. با کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود هیجانات مثبت، کیفیت تجربیات روزمره افزایش می‌یابد. درنتیجه، افراد سوگوار احساس رضایت بیشتری از زندگی خود پیدا می‌کنند (دیمووا، ۲۰۲۳).

۲- سبک دلبستگی:

شدت و مدت سوگ: سبک دلبستگی تأثیر قابل توجهی بر شدت و مدت سوگ دارد. افراد با دلبستگی ایمن به دلیل توانایی در دریافت حمایت اجتماعی و تنظیم هیجانات، سوگ را با شدت کمتری تجربه کرده و سریع‌تر به تعادل روانی بازمی‌گردند. در مقابل، افراد با سبک‌های دلبستگی ناایمن ممکن است به دلیل وابستگی یا اجتناب هیجانی، سوگ طولانی‌تر و پرشدت‌تری داشته باشند (اوزل و اوزکان، ۲۰۲۰). پاسخ‌های هیجانی: سبک دلبستگی به‌شدت بر نحوه‌ی پاسخ هیجانی افراد به سوگ اثرگذار است. افراد با دلبستگی ناایمن ممکن است تجربه‌های هیجانی منفی‌تری داشته باشند و کمتر قادر به تنظیم این احساسات باشند (مانویچ و همکاران، ۲۰۲۲). عملکرد اجتماعی: سبک دلبستگی می‌تواند کیفیت روابط اجتماعی پس از سوگ را نیز تحت تأثیر قرار دهد؛ افراد با دلبستگی ایمن به راحتی از حمایت اجتماعی بهره‌مند می‌شوند، درحالی‌که افراد با سبک‌های ناایمن ممکن است منزوی شوند (بوتمان و همکاران، ۲۰۲۳).

۳- انعطاف‌پذیری روان‌شناختی:

استرس: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با تقویت توانایی پذیرش فقدان و تمرکز بر راه‌حل‌ها به جای مقاومت در برابر تغییر، استرس ناشی از سوگ را کاهش می‌دهد. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا دیدگاهی مثبت‌تر نسبت به چالش‌ها اتخاذ کرده و سازگاری بهتری با شرایط جدید پیدا کنند. با استفاده از راهبردهای مؤثرتر برای تنظیم هیجانات و تمرکز بر ارزش‌های شخصی، فشارهای روانی کاهش یافته و فرد آرامش بیشتری را تجربه می‌کند (مانکینو و همکاران، ۲۰۲۴).

سازگاری: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت فقدان را بپذیرند و انرژی خود را بر بازسازی زندگی متمرکز کنند. این ویژگی به جای مقاومت در برابر تغییر، فرد را تشویق می‌کند تا با استفاده از راهبردهای مثبت، چالش‌های جدید را بپذیرد و به دنبال راه‌حل باشد. افراد منعطف توانایی بیشتری در مدیریت هیجانات منفی و حفظ تمرکز بر اهداف و ارزش‌های مهم خود دارند. این رویکرد، سازگاری با شرایط جدید را تسهیل کرده و توانایی بازگشت به زندگی عادی را افزایش می‌دهد. درنتیجه، احساس امید و توانمندی در مواجهه با سوگ تقویت می‌شود (میلن، ۲۰۲۲).

فرسودگی هیجانی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با تقویت توانایی پذیرش احساسات و مدیریت آن‌ها، به کاهش فرسودگی هیجانی در افراد سوگوار کمک می‌کند. افراد منعطف به جای گرفتار شدن در هیجانات منفی، می‌توانند هیجانات خود را بهتر پردازش کرده و از روش‌های مثبت برای مقابله با استرس استفاده کنند. این ویژگی آن‌ها را قادر می‌سازد تا منابع انرژی روانی خود را حفظ کرده و از خستگی ناشی از سوگ و استرس‌های مرتبط بکاهند. همچنین، تمرکز بر راه‌حل‌ها و پذیرش شرایط جدید، احساس فشار روانی را کاهش می‌دهد. درنتیجه، افراد منعطف احساس تعادل بیشتری در زندگی تجربه می‌کنند و فرسودگی هیجانی کمتری دارند (کاپتاری، ۲۰۲۰).

۴- راهبردهای تنظیم هیجان:

سلامت روانی: راهبردهای تنظیم هیجان با مدیریت مؤثر هیجانات منفی مانند غم، خشم و ناامیدی، تأثیر مثبتی بر سلامت روانی افراد سوگوار دارند. این راهبردها، ازجمله پذیرش، بازسازی شناختی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت، به کاهش شدت هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت کمک می‌کنند (موحدی، ۲۰۱۸). افراد با این توانایی‌ها می‌توانند استرس را بهتر مدیریت کرده و از احساس درماندگی فاصله بگیرند. استفاده از راهبردهای سازگارانه، توانایی مقابله با چالش‌های روانی ناشی از سوگ را تقویت کرده و از بروز مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی جلوگیری می‌کند. این فرایند بهبود سلامت روانی و بازگشت به تعادل روانی را تسهیل می‌کند (شیر، ۲۰۱۲).

توانایی مقابله: راهبردهای تنظیم هیجان با کمک به افراد سوگوار در مدیریت هیجانات منفی، توانایی مقابله آن‌ها را تقویت می‌کنند. استفاده از تکنیک‌هایی مانند پذیرش، بازسازی شناختی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های سوگ، استرس کمتری تجربه کند (دولینگ، ۲۰۱۵). این راهبردها به افراد اجازه می‌دهند تا به جای اجتناب یا انکار، به‌طور فعال با احساسات خود روبه‌رو شوند و به راه‌حل‌های سازگارانه دست یابند. درنتیجه، توانایی مقابله با مشکلات روانی افزایش یافته و فرد در مواجهه با بحران‌های آینده انعطاف‌پذیرتر

می‌شود. این فرایند باعث می‌شود فرد کنترل بیشتری بر شرایط خود داشته باشد و از احساس درماندگی جلوگیری کند (برودبک و همکاران، ۲۰۲۲).

هیجانان منفی: راهبردهای تنظیم هیجان به افراد سوگوار کمک می‌کنند تا هیجانان منفی مانند غم، خشم و اضطراب را بهتر مدیریت کنند. استفاده از تکنیک‌هایی مثل پذیرش و بازسازی شناختی، این امکان را به فرد می‌دهد تا به جای سرکوب احساسات، آن‌ها را به‌طور سالم پردازش کند (شیر، ۲۰۱۲). این راهبردها به کاهش شدت هیجانان منفی کمک کرده و فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با سوگ، واکنش‌های هیجانی متعادل‌تری نشان دهد. همچنین، تنظیم هیجان‌ها می‌تواند از تجربه احساساتی مانند افسردگی و ناامیدی جلوگیری کند. درنتیجه، این فرایند به بهبود وضعیت روانی و کاهش استرس کمک می‌کند (پلانت، ۲۰۲۲).

۵- خودمراقبتی:

سلامت جسمانی و روانی: خودمراقبتی با تقویت فعالیت‌های سالم مانند خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش، به حفظ سلامت جسمانی افراد سوگوار کمک می‌کند. این اقدامات موجب افزایش انرژی و کاهش علائم جسمانی ناشی از استرس و سوگ می‌شود (کرگر، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، خودمراقبتی به بهبود وضعیت روانی کمک کرده و فرد را قادر می‌سازد تا با هیجانان منفی بهتر مقابله کند. درنتیجه، این رفتارها به تقویت تاب‌آوری، کاهش اضطراب و افسردگی، و بهبود کیفیت زندگی فرد سوگوار می‌انجامد (جونز، ۲۰۱۷).

کیفیت خواب و تغذیه: افراد با خودمراقبتی بالا معمولاً خواب بهتری دارند و تغذیه سالم‌تری را دنبال می‌کنند، که به سلامت روانی آن‌ها نیز کمک می‌کند (هوروات و همکاران، ۲۰۲۴).

رضایت از زندگی: خودمراقبتی به بهبود احساس رضایت از زندگی و افزایش خوشبختی فرد کمک می‌کند و باعث می‌شود تا فرد در فرآیند سوگ راحت‌تر بتواند بهبود یابد و بازسازی شود (جونز، ۲۰۱۷).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه مروری نشان داد که سوگ به‌عنوان یک تجربه پیچیده هیجانی و روان‌شناختی، تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند خودکارآمدی، سبک دلبستگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و خودمراقبتی قرار دارد. این متغیرها، به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، نقش تعیین‌کننده‌ای در شدت و مدت سوگ، کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روانی افراد سوگوار ایفا می‌کنند. خودکارآمدی به‌عنوان یکی از متغیرهای اساسی، ارتباط معناداری با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی دارد. افراد با خودکارآمدی بالا توانایی بیشتری در مدیریت چالش‌های ناشی از سوگ دارند و می‌توانند در مواجهه با این بحران روان‌شناختی عملکرد بهتری داشته باشند.

سبک‌های دلبستگی، به‌ویژه دلبستگی ایمن، نقش مهمی در کاهش شدت و مدت سوگ دارند. افراد با این سبک دلبستگی از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند و توانایی بهتری در تنظیم هیجانان و برقراری روابط سالم دارند، درحالی‌که سبک‌های دلبستگی ناایمن ممکن است به تشدید پاسخ‌های هیجانی منفی و طولانی‌تر شدن دوره سوگ منجر شوند.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان یک عامل محوری در مدیریت استرس و پذیرش واقعیت‌های ناخوشایند، تأثیر قابل‌توجهی در کاهش فرسودگی هیجانی و افزایش سازگاری با شرایط جدید دارد. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا به‌جای مقاومت در برابر تغییرات ناشی از فقدان، با شرایط جدید کنار بیایند و به‌تدریج تعادل روانی خود را بازیابند.

راهبردهای تنظیم هیجان، مانند پذیرش، بازسازی شناختی و تمرکز بر هیجانان مثبت، تأثیر مثبتی بر کنترل هیجانان منفی و بهبود سلامت روانی دارند. این راهبردها می‌توانند توانایی مقابله افراد را افزایش داده و آن‌ها را در مدیریت چالش‌های ناشی از سوگ توانمندتر کنند.

خودمراقبتی نیز به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر، تأثیرات چشمگیری بر سلامت جسمانی و روانی افراد سوگوار دارد. رعایت عادات سالم مانند خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، علاوه بر بهبود سلامت جسمانی، می‌تواند کیفیت زندگی و رضایت کلی افراد را ارتقا دهد.

درنهایت، نتایج این مرور نظام‌مند بر اهمیت توجه به این متغیرها در طراحی مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های حمایتی برای افراد سوگوار تأکید دارد. تقویت این عوامل می‌تواند به کاهش اثرات منفی سوگ و بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک کند.

منابع

- Berger, T., Biesold, N., Schmidt, S. J., Znoj, H., & Brodbeck, J. (2022). The role of emotion regulation and loss-related coping self-efficacy in an internet intervention for grief: Mediation analysis.
- Bottemanne, H., English, I., Bottemanne, L., Torres, P., Beauquier, B., & Joly, L. (2023). From love to pain: Is oxytocin the key to grief complications? *L'Encéphale*.
- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., Schmidt, S. J., & Znoj, H. (2022). The role of emotion regulation and loss-related coping self-efficacy in an internet intervention for grief: Mediation analysis. *JMIR Mental Health*, 9(5), e27707.
- Burton, C. L., Yan, O. H., Pat-Horenczyk, R., Chan, I. S., Ho, S., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility and complicated grief: A comparison of American and Chinese samples. *Depression and Anxiety*, 29(1), 16-22.
- Captari, L. E. (2020). Clinical fortitude in the time of COVID-19: Therapeutic challenges and creative possibilities amidst collective trauma and grief. *Journal of Psychology and Christianity*, 39(4), 328-338.
- Davey, R. (2020). A history of mourning (Vol. 1). Library of Alexandria.
- Dimova, C. (2023). Generational status and acculturation as determinants of Bulgarian Americans' life satisfaction and perceptions of self.
- Döveling, K. (2015). Emotion regulation in bereavement: Searching for and finding emotional support in social network sites. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 21(1-2), 106-122.
- Gholami, S., Keshavarzi, F., Mohamadkhani, P., & Hasani, F. (2022). The effectiveness of emotion-based therapy on cognitive regulation of emotion and self-criticism of adolescent girls experiencing parental divorce mourning. *Journal of Modern Psychological Research*, 17(67), 187-196.
- Harris, T., & Bifulco, A. (2006). Loss of parent in childhood, attachment style, and depression in adulthood. In *Attachment across the life cycle* (pp. 242-275). Routledge.
- Horwat, J., Yu, G. G., & Grube, V. J. (2024). Good mourning: Existing with loss while living in the anxious now. *Journal of Social Theory in Art Education (Online)*, 43, 87-115.
- Jones, A. K. (2017). Oncology nurse retreat: A strength-based approach to self-care and personal resilience. *Number 2/April 2017*, 21(2), 259-262.
- Kreger, J. (2003). When your patients are in mourning. *Family Practice Management*, 10(10), 49.
- Locatelli, S. M., Etingen, B., Miskevics, S., & Lavela, S. L. (2017). Effect of the environment on participation in spinal cord injuries/disorders: The mediating impact of resilience, grief, and self-efficacy. *Rehabilitation Psychology*, 62(3), 334.
- Manevich, A., Rubin, S. S., Katz, M., Ben-Hayun, R., & Aharon-Peretz, J. (2022). Spousal mourning for partners living with cognitive impairment: The interplay of attachment and the two-track model of dementia grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228221142632.
- Manquinho, S., Albuquerque, S., Delalibera, M., Coelho, A., & Salvador, Á. (2024). "I could not give him the funeral he deserved": The role of alternative mourning rituals during the pandemic. *Current Psychology*, 43(15), 13668-13678.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). An attachment perspective on bereavement.
- Millmann, M. M. (2022). Acceptance, loss, and death attitudes [Doctoral dissertation].
- Moharari, Z., & Esmaeili, M. (2020). The mediating role of meaning of life and theism in the relationship between a person's attachment style and premature mourning in women with MS. *Psychology Woman Journal*, 1(4), 54-66.
- Movahedi, Z. (2018). The effectiveness of compassion-based cognitive behavioral training on attribution, self-criticism, stress, and difficulty in emotion regulation in 20-40-year-old mourning individuals. In *Second international conference on psychology, counseling, education*.
- Mulemi, B. A. (2020). Mourning and grieving. In *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 1520-1524). Cham: Springer International Publishing.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2018). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226.
- Nimroody, T. (2014). Mourning, identity, creativity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 62(2), 313-321.
- Özel, Y., & Özkan, B. (2020). Psychosocial approach to loss and mourning. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(3), 352-367.
- Peña-Vargas, C., Armaiz-Peña, G., & Castro-Figueroa, E. (2021). A biopsychosocial approach to grief, depression, and the role of emotional regulation. *Behavioral Sciences*, 11(8), 110.
- Plant, B. (2022). Living posthumously: From anticipatory grief to self-mourning. *Mortality*, 27(1), 38-52.
- Robbins, R. A. (2015). Death competency: Bugen's coping with death scale and death self-efficacy. In *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 149-165). Taylor & Francis.
- Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 119-128.
- Smith, C. M. (2002). Effect of counseling self-efficacy, training, and previous bereavement on counselors' ability to cope with death [Doctoral dissertation, Kent State University].
- Spiti, J. M., Davies, E., McLiesh, P., & Kelly, J. (2022). How social media data are being used to research the experience of mourning: A scoping review. *PLoS ONE*, 17(7), e0271034.

- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48-66.
- Watts, J. H. (2010). *Deathscapes: Spaces for death, dying, mourning and remembrance*: Chapter 2: 'Its not really like a hospice' spaces of self-help and community care for cancer.
- Wayment, H. A., & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma*, 7(2), 129-149.
- Zalli, E. (2024). Grief and resilience: Finding strength and growth through the grieving process. *Earth Science*, 128, 48.