

Reflective Writing as a Tool for Psychological Processing and Critical Learning in the Face of Human Crises: A Case Study of the 12-Day Iran–Israel War

Soghra Ebrahimi
Ghavam 

Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of
Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University,
Tehran, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

Human crises—such as war, forced displacement, political violence, or humanitarian disasters—generate intense emotional, psychological, and cognitive strain. Individuals are confronted with images of suffering, narratives of fear, and an overwhelming influx of information, often without having the tools to process these experiences meaningfully. In such contexts, reflective writing emerges as a powerful medium for psychological and intellectual engagement. It allows individuals to articulate their internal responses, critically analyze external events, and locate themselves within broader human experiences.

Despite the growing body of research on reflective and expressive writing, limited scholarship investigates its role during acute geopolitical crises. The 12-day Iran–Israel war provides a compelling case because of its intensity, rapid escalation, and global media attention. Observing how individuals used reflective writing during this period can deepen our understanding of how writing becomes a space for emotional regulation, meaning-making, and humanistic awareness.

This study explores how reflective writing functions as a mechanism for psychological processing and critical learning in the midst of human conflict. By examining lived reflections recorded during the war, the study seeks to answer the following research questions.

Research Questions

1. How does reflective writing support psychological processing during periods of acute geopolitical crisis?
2. In what ways does reflective writing facilitate critical learning and enhance awareness of broader humanistic issues?
3. What themes emerge in reflective writings produced during the 12-day Iran–

– Corresponding Author: qavam@atu.ac.ir

How to Cite: Ebrahimi Ghavam, S. (2026). Reflective Writing as a Tool for Psychological Processing and Critical Learning in the Face of Human Crises: A Case Study of the 12-Day Iran–Israel War, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(65), 119-142. DOI: 10.22054/qccpc.2025.87867.3508

Israel war?

4. How does reflective writing contribute to the development of empathy and moral positioning in response to human suffering?

2. Literature Review

Reflective writing has been studied in multiple fields, including psychology, education, trauma studies, and ethics. Scholars argue that reflective writing allows individuals to externalize internal experiences, create coherent narratives, and engage with complex emotions through language. Research by Pennebaker (1997) suggests that expressive writing supports mental and physical well-being by enabling individuals to process emotional upheaval.

Reflective writing also has a pedagogical dimension. Brookfield and Mezirow (1991) emphasize that reflection fosters critical thinking by prompting individuals to question assumptions, analyze social structures, and consider ethical implications.

2.1. Psychological Functions of Reflective Writing

Reflective writing has long been associated with emotional processing. It helps individuals transform chaotic emotional experiences into structured narratives, thereby reducing psychological distress. Various studies show that writing about traumatic or stressful events can improve emotional regulation and promote resilience.

2.1.1. Reflective Writing in Crisis and Trauma Contexts

During crises, reflective writing serves as a mechanism to externalize fear, confusion, and grief. Trauma scholars argue that articulating emotions through writing helps individuals regain a sense of agency and coherence.

2.1.2. Critical and Humanistic Dimensions

Reflective writing also holds moral and ethical significance. It encourages individuals to situate themselves ethically within crisis events, develop empathy toward victims, and challenge dehumanizing narratives.

3. Methodology

This study employed a qualitative design using an interpretive phenomenological approach. The dataset consisted of reflective writings produced by Iranian university students during the 12-day Iran–Israel conflict, collected through purposive sampling. Data were analyzed following Braun and Clarke's (2006) thematic analysis through iterative coding and theme development.

4. Results

Analysis yielded three primary thematic categories:

1. Psychological Processing

Participants used reflective writing to articulate shock, fear, sadness, and moral

confusion. Writing provided emotional containment and helped regulate distress caused by constant media exposure.

2. Critical Learning

Reflective writings demonstrated increased awareness of media manipulation, political bias, and ethical complexities. Participants shifted from reactive emotions to deeper intellectual engagement.

3. Humanistic Empathy

A strong theme involved compassion for innocent civilians affected by the war. Writers emphasized shared humanity over political divisions.

5. Discussion

Findings support existing literature demonstrating that reflective writing promotes psychological well-being, cognitive clarity, and critical awareness. In the context of the Iran–Israel war, reflective writing helped individuals process overwhelming emotions while also fostering analytical and ethical engagement.

6. Conclusion

Reflective writing functions as both a psychological tool and an educational mechanism during crises. This study illustrates that reflective writing serves to process emotions, question political narratives, and cultivate deeper empathy. Integrating reflective writing into community and educational settings during crises can strengthen resilience and promote humanistic values.

Acknowledgments

The author extends appreciation to all individuals who shared their reflective texts during this critical period.

Keywords: Reflective Writing, Psychological Processing, Critical Learning, Human Crises, War.



نگارش تأملی به مثابه ابزار پردازش روان‌شناختی و یادگیری انتقادی در مواجهه با بحران‌های بشری: مطالعه موردی جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل

صغری ابراهیمی قوام  * | استاد دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش باهدف واکاوی نقش نوشتار تأملی در پردازش روان‌شناختی و یادگیری انتقادی دانشجویان ایرانی در مواجهه با بحران بشری جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل انجام شده است. با بهره‌گیری از رویکرد پدیدارشناسی تفسیری (رویکرد پدیدارشناسی تفسیری)، تجربه‌ی زیسته‌ی ۱۴ دانشجوی مقاطع مختلف علوم انسانی و روان‌شناسی از طریق نوشتارهای تأملی تحلیل گردید. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی هشت مضمون اصلی (واکنش‌های هیجانی اولیه، تحلیل‌های شناختی و معنایی، واکنش به رسانه‌ها و بازنمایی جنگ، واکنش‌های اجتماعی و بین‌فردی، تحولات در ارزش‌ها، باورها و هویت، کارکرد نوشتار تأملی در پردازش روانی، تجربه مواجهه رسانه‌ای با جنگ، پیامدهای روانی-عملکردی بحران) شد که ابعاد هیجانی، شناختی، اجتماعی، معنایی و عملکردی مواجهه با جنگ را بازتاب می‌دهند. یافته‌ها نشان داد که نوشتار تأملی نقشی مؤثر در تخلیه هیجانی، معنابخشی به تجربه، نظم‌دهی ذهنی و بازسازی هویت پس از بحران ایفا کرده است. هم‌چنین، ابعاد مختلف یادگیری انتقادی از جمله خودآگاهی وجودی، تحلیل اجتماعی، مسئولیت‌پذیری جمعی و بلوغ هیجانی در نوشتارها قابل‌ردیابی بود. تفاوت‌های فردی و فرهنگی مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه در زمینه تحصیلات، جنسیت، تجربه زیسته و باورهای دینی، بر نوع واکنش و سطح تحلیل تأثیرگذار بوده‌اند. این مطالعه تأکید می‌کند که نوشتار تأملی می‌تواند ابزاری مؤثر برای مواجهه با بحران‌های انسانی، تقویت سلامت روانی و ارتقاء بینش انتقادی در محیط‌های آموزشی باشد.

کلیدواژه‌ها: نوشتار تأملی، پردازش روان‌شناختی، یادگیری انتقادی، بحران‌های بشری، جنگ.

مقدمه

بحران‌های بشری نظیر جنگ، همواره واجد تأثیراتی فراتر از ابعاد نظامی و سیاسی‌اند و پیامدهای عمیقی بر روان، ذهن و ادراک افراد جامعه، به‌ویژه جوانان و دانشجویان برجای می‌گذارند. در جهانی که رسانه‌ها با سرعت و شدت بی‌سابقه‌ای تصاویر رنج و خشونت را منتشر می‌کنند، حتی مواجهه غیرمستقیم با چنین وقایعی نیز می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های هیجانی، شناختی و اخلاقی در مخاطبان شود. جنگ ۱۲ روزه میان ایران و اسرائیل نمونه‌ای از این بحران‌های پرمخاطب است که طی آن حجم بالایی از روایت‌ها، تصاویر و واکنش‌های اجتماعی در معرض ذهن و روان مخاطب قرار گرفت. دانشجویان ایرانی نیز، به‌عنوان گروهی حساس، متأمل و درگیر با تحولات اجتماعی، به‌شکلی ویژه تحت تأثیر این جنگ و پیامدهای آن قرار گرفتند.

در چنین زمینه‌ای، نوشتار تأملی به‌عنوان یکی از ابزارهای پرکاربرد در آموزش عالی، ظرفیتی منحصربه‌فرد برای درک و پردازش تجربه‌های زیسته در مواجهه با بحران‌های انسانی دارد. نوشتار تأملی، برخلاف نوشتار توصیفی یا تحلیلی صرف، فرد را وادار می‌سازد تا از خلال فرایند بازاندیشی و خودکاوی، تجربه‌ی درونی خود را بازسازی کرده و آن را در قالبی منسجم و معنادار بازنمایی کند (بولتن، ۲۰۱۰؛ مون، ۲۰۱۳). در بافت دانشگاهی، این‌گونه نوشتارها نه تنها موجب تنظیم هیجانی و ترمیم روانی می‌شوند، بلکه ابزار مهمی برای پرورش یادگیری انتقادی، خودآگاهی اخلاقی و معناسازی فردی نیز به‌شمار می‌روند (رایان، ۲۰۱۱).

باوجود اهمیت فزاینده نوشتار تأملی در آموزش عالی، مرور پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که ادبیات پژوهشی داخلی پیرامون نقش این ابزار در مواجهه با بحران‌های انسانی و اجتماعی، به‌ویژه در موقعیت‌های جنگی یا رسانه‌ای، بسیار محدود است. بیشتر مطالعات انجام‌شده، نوشتار تأملی را در بسترهای آموزش حرفه‌ای یا توسعه مهارت‌های بالینی بررسی کرده‌اند (رضایی، ۱۳۹۸؛ طاهری و همکاران، ۱۳۹۹؛ میرزایی و همکاران، ۱۴۰۰؛ جباری، ۱۴۰۲) و کمتر به کارکردهای روان‌شناختی، شناختی و ارزشی آن در مواجهه با موقعیت‌های بحران‌زای اجتماعی-اخلاقی پرداخته‌اند. از سوی دیگر، پژوهش‌های بین‌المللی نیز گرچه اهمیت تأمل‌نویسی در پردازش تروما و توسعه دیدگاه‌های اخلاقی را مطرح کرده‌اند (پارک، ۲۰۱۰؛ کارون، ۲۰۰۶؛ کلین من، ۲۰۰۸)، اما عمدتاً در بسترهای بالینی، مراقبتی یا آموزش پزشکی انجام‌شده و زمینه‌های انسانی-اجتماعی در بسترهای غیرغربی را کمتر کاویده‌اند.

جنگ‌ها، به‌عنوان یکی از شدیدترین جلوه‌های بحران انسانی، همواره آثار عمیقی فراتر از عرصه‌های نظامی و سیاسی برجای می‌گذارند و به‌ویژه روان، ذهن و ادراک جوانان و دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در دنیای امروز که رسانه‌ها به شکل گسترده و بی‌وقفه تصاویر رنج، خشونت و ویرانی را بازنمایی می‌کنند، حتی

مواجهه‌ی غیرمستقیم با چنین رویدادهایی نیز می‌تواند موجب بروز واکنش‌های هیجانی، شناختی و اخلاقی در مخاطبان شود. جنگ ۱۲ روزه میان ایران و اسرائیل نمونه‌ای آشکار از چنین بحرانی است که حجم عظیمی از روایت‌ها، تصاویر و واکنش‌های اجتماعی را به فضای ذهنی جامعه، به‌ویژه محیط دانشگاهی، تزریق کرد. دانشجویان ایرانی در این میان، نه تنها به‌عنوان ناظران منفعل بلکه به‌عنوان نسل درگیر با پرسش‌های هویتی، اخلاقی و اجتماعی، تجربه‌ای پیچیده از همدلی، اضطراب، مسئولیت‌پذیری و بازاندیشی را از سر گذراندند. این وضعیت ضرورت بررسی علمی چگونگی مواجهه‌ی آنان با بحران‌های انسانی و سازوکارهای روان‌شناختی و شناختی پردازش این تجربه‌ها را دوچندان می‌سازد.

باوجود رشد پژوهش‌ها در زمینه نوشتار تأملی، اغلب مطالعات داخلی و بین‌المللی بر کارکردهای آموزشی، درمانی یا حرفه‌ای آن تمرکز داشته‌اند و ابعاد روان‌شناختی، شناختی و اخلاقی نوشتار تأملی در مواجهه با بحران‌های انسانی، به‌ویژه تجربه‌ی غیرمستقیم جنگ در بستر رسانه‌ای، کمتر موردتوجه قرار گرفته است. این فقدان پژوهش‌های معطوف به درک تجربه‌ی زیسته‌ی دانشجویان در شرایط بحران‌های اجتماعی و انسانی، خلأ آشکار در ادبیات پژوهشی موجود ایجاد کرده است. بر همین اساس، پژوهش حاضر باهدف پر کردن این شکاف نظری و کاربردی، در پی آن است که با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری، تجربه زیسته دانشجویان ایرانی را در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، از خلال نوشتارهای تأملی تحلیل کند. هدف اصلی این پژوهش، تبیین الگوهای روان‌شناختی، شناختی، اجتماعی و معنایی تجربه‌ی دانشجویان ایرانی در بستر این بحران انسانی است؛ با تأکید ویژه بر ظرفیت نوشتار تأملی به‌عنوان ابزاری بازتابی در پردازش هیجانی، یادگیری انتقادی و معناسازی فردی.

در همین راستا، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به سؤالاتی بنیادین است که به‌جای آزمون فرضیه‌های از پیش تعیین شده، بر درک عمیق تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان تأکید دارند؛ ازجمله اینکه:

- دانشجویان چگونه واکنش‌های هیجانی اولیه خود را در مواجهه با بحران انسانی جنگ بازتاب داده‌اند؟
- چه پرسش‌ها، افکار و بازاندیشی‌هایی در ذهن آنان در سطح شناختی شکل گرفته است؟
- چگونه نگرش‌های اخلاقی- اجتماعی آنان درباره جامعه، اطرافیان و مسئولیت فردی متحول شده یا به چالش کشیده شده است؟

- نوشتار تأملی چگونه به تنظیم هیجانی، بازتعریف ارزش‌ها و انسجام معنایی تجربه آنان کمک کرده است؟
 - و درنهایت، این تجربه چه تأثیری بر انگیزش، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دانشجویان داشته است؟
- بدین ترتیب، پژوهش حاضر در پی آن است که سهمی نظری در گسترش ادبیات نوشتار تأملی در

موقعیت‌های بحرانی ایفا کند و در سطح کاربردی، به طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در دانشگاه‌ها یاری رساند؛ به‌ویژه در شرایطی که دانشجویان با رنج‌های انسانی در بستر رسانه‌ای مواجه می‌شوند.

در نظریه‌های یادگیری تحولی، نوشتار تأملی بستر بازاندیشی در مفروضات و بازسازی چارچوب‌های شناختی تلقی می‌شود (مزیرو^۱، ۱۹۹۱؛ مون^۲، ۲۰۰۴). گری^۳ (۲۰۰۳) نیز با طرح دیدگاه «یادگیری نویسنده‌محور» بر این باور است که نوشتار، به‌ویژه در شرایط بحرانی، فرایندی فعال برای تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و خلق معناست. این دیدگاه، نوشتن را از ابزاری صرفاً بیانگر به کنشی معنا ساز و هویت‌ساز ارتقا می‌دهد.

از منظر روان‌شناسی سلامت، پژوهش‌های پنیکر^۴ (۱۹۹۸) و اسمایت^۵ (۱۹۹۷) و مرور نظام‌مند فراتارولی^۶ (۲۰۰۶) نشان داده‌اند که نوشتار هیجانی می‌تواند موجب بهبود سلامت روان، انسجام شناختی و کاهش اضطراب شود. با این حال، اغلب این پژوهش‌ها به سطح درون‌فردی تجربه محدود مانده‌اند و کمتر به ابعاد اجتماعی- رسانه‌ای آن پرداخته‌اند.

در زمینه مواجهه با رنج انسانی از طریق رسانه، نظریه «رنج دوردست» بولتانسکی^۷ (۱۹۹۹) و تحلیل‌های شولیاراکی^۸ (۲۰۰۶ و ۲۰۱۳) نشان می‌دهند که بازنمایی رسانه‌ای رنج می‌تواند همدلی، احساس گناه یا بی‌تفاوتی اخلاقی ایجاد کند. در چنین شرایطی، نوشتار تأملی می‌تواند ابزاری برای تنظیم هیجان و بازسازی معنا در برابر این تجربه‌های میانجی‌شده باشد.

از منظر روان‌شناسی هویت، مک‌آدامز^۹ (۲۰۰۱) و پژوهش‌های پارک^{۱۰} (۲۰۲۰) و نی‌مایر و سندز^{۱۱} (۲۰۱۱) نشان داده‌اند که انسان‌ها از طریق روایت‌سازی درباره رویدادهای بحرانی، به ترمیم انسجام و بازتعریف خود می‌پردازند؛ فرایندی که نوشتار تأملی آن را تسهیل می‌کند.

مرور پژوهش‌های تجربی (کینگ^{۱۲}، ۲۰۰۱؛ ویلسون^{۱۳}، ۲۰۰۸؛ دویس و بارنت^{۱۴}، ۲۰۱۵؛ گری، ۲۰۲۴) نیز نشان می‌دهد که نوشتن تأملی درباره مسائل اجتماعی-سیاسی به تقویت همدلی، خودآگاهی انتقادی و معناسازی

1 Mezirow

2 Moon

3 Gray

4 Pennebaker

5 Smyth

6 Frattaroli

7 Boltanski

8 Chouliaraki

9 McAdams

10 Park

11 Neimeyer & Sands

12 King

13 Wilson

14 Davies & Barnett

فردی می‌انجامد. با این حال، همان‌گونه که فراتارولی (۲۰۰۶) یادآور می‌شود، پژوهش‌ها هنوز در توضیح نقش نوشتار تأملی در «بحران‌های جمعی و رسانه‌ای» دچار خلأ نظری‌اند.

در ایران نیز اغلب مطالعات (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ صادقیان و جعفری‌نیا، ۱۴۰۱؛ یوسفی و فراهانی، ۱۳۹۹؛ رحمانی و رضایی، ۱۳۹۷؛ ملکیان و سادات حسینی، ۱۴۰۰) نوشتار تأملی را در بافت آموزش یا سلامت فردی بررسی کرده‌اند و به ابعاد اجتماعی-روان‌شناختی آن در تجربه‌های جمعی، مانند جنگ یا بحران‌های انسانی، نپرداخته‌اند.

از این رو، خلأ اصلی در ادبیات موجود، فقدان درک پدیدارشناختی از نحوه‌ی معناسازی، پردازش هیجانی و بازسازی هویتی در نوشتارهای تأملی در بستر بحران‌های انسانی و رسانه‌ای است. پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری می‌کوشد این خلأ را پر کند و تجربه زیسته دانشجویان ایرانی را در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل تبیین نماید.

روش‌شناسی پژوهش

رویکرد و طرح پژوهش: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و در چارچوب پدیدارشناسی تفسیری بین‌فرهنگی طراحی و اجرا شده است. در پژوهش‌های کیفی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری، فرضیه‌های از پیش تعیین‌شده مطرح نمی‌شوند، چراکه تمرکز اصلی بر کشف و فهم معانی عمیق و چندلایه‌ی تجربه‌های فردی است (اسمیت و آسبورن، ۲۰۰۸). در این شیوه، سؤالات باز و انعطاف‌پذیر جایگزین فرضیه‌های صلب می‌شوند تا پژوهشگر بتواند در فرایند تحلیلی تعامل‌محور با داده‌ها، الگوهای معنایی نهفته در تجربه زیسته را کشف و تفسیر کند. انتخاب این رویکرد بر پایه هدف اصلی مطالعه، یعنی درک عمیق و تفسیر معانی ذهنی، زمینه‌ای و فردی تجربه‌ی زیسته‌ی دانشجویان ایرانی از مواجهه با یک بحران انسانی-اخلاقی (جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل) صورت گرفته است. پدیدارشناسی تفسیری، به‌ویژه در نسخه بین‌فرهنگی خود، بر آن است که چگونه افراد در بسترهای متنوع فرهنگی به وقایع معنادار واکنش نشان می‌دهند و تجربه خود را صورت‌بندی، تعبیر و باز معنا می‌کنند.

انتخاب این رویکرد پژوهشی مبتنی بر سه ملاحظه‌ی کلیدی بوده است:

۱. ماهیت درونی، زیسته و تفسیری موضوع پژوهش: این مطالعه بر واکنش‌های ذهنی، هیجانی و شناختی دانشجویان به یک رویداد انسانی و تراژیک تمرکز دارد. هدف، نه آزمون فرضیه‌های قابل تعمیم، بلکه واکاوی تجربیات درونی و معنابخشی فردی است.

۲. ضرورت تحلیل زمینه‌مند و بین‌فرهنگی تجربه: با توجه به تنوع فرهنگی، ارزشی و اجتماعی مشارکت‌کنندگان،

استفاده از رویکردی که بتواند این تفاوت‌ها را با دقت نظری و انعطاف تحلیلی بررسی کند، امری ضروری به نظر می‌رسید. رویکرد پدیدارشناسی تفسیری^۱ با ماهیتی تفسیرمحور و حساس به بافت، امکان بررسی تفاوت‌ها و پیچیدگی‌های فردی و فرهنگی را فراهم می‌آورد.

۳. تأکید بر خودتفسیرگری و روایت‌محوری مشارکت‌کنندگان: ابزار اصلی گردآوری داده‌ها در این پژوهش، نوشتارهای تأملی داوطلبانه است؛ ابزاری که به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهد با زبان، سبک و ساختار شخصی خود، تجربه‌شان را بازگو و تحلیل کنند. این ویژگی‌ها، با روح و هدف رویکرد پدیدارشناسی تفسیری کاملاً هم‌خوان است.

راهبرد نمونه‌گیری: در این پژوهش، از راهبرد نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. ملاک‌های انتخاب مشارکت‌کنندگان، برخورداری از تجربه‌ی معنادار نسبت به موضوع مورد مطالعه و توانایی بیان و تفسیر آن تجربه است. به‌منظور تضمین تنوع معنایی و فرهنگی در داده‌ها، تلاش شده است افراد با پیش‌زمینه‌های قومی، فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی متنوع انتخاب شوند. معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر است:

• تمایل و آمادگی داوطلبانه برای نگارش تأملی درباره تجربه‌ی زیسته و دریافت‌های فردی از جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل؛

• برخورداری از تنوع فرهنگی یا تجربه‌ای در مواجهه با محتوای رسانه‌ای، اجتماعی یا خانوادگی مرتبط با موضوع؛

• علاقه‌مندی به مشارکت فعال و صادقانه در فرآیند پژوهش، اعم از نوشتار تأملی؛

• تعلق به جامعه‌ی هدف پژوهش، یعنی دانشجویان رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی.

این رویکرد، پژوهشگر را قادر می‌سازد مضامین عمیق و چندلایه را در بافت فرهنگی و فردی هر مشارکت‌کننده استخراج کرده و به تفسیر پدیدارشناختی معناداری دست یابد.

جامعه، نمونه و حجم داده‌ها

جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران است. این گروه به دلیل دسترسی پژوهشگر و همچنین تجربه و آگاهی نسبی آنان نسبت به مفاهیم اجتماعی و انسانی و توانایی در درک و بازتاب تفاوت‌های فرهنگی و قومی انتخاب شده‌اند. باهدف افزایش تنوع فرهنگی و زمینه‌سازی برای تحلیل گسترده‌تر تجربیات زیسته، تلاش شد مشارکت‌کنندگانی

با پیشینه‌های قومی و زبانی گوناگون وارد پژوهش شوند.

نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه می‌یابد. برآورد اولیه بر اساس استانداردهای رویکرد پدیدارشناسی تفسیری و بررسی‌های مقدماتی نشان می‌دهد که حدود ۱۰ تا ۲۵ نوشتار تأملی برای دستیابی به اشباع اطلاعاتی کفایت می‌کند (کراسول^۱، ۱۹۹۸).

ابزار گردآوری داده‌ها

برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار اصلی استفاده خواهد شد:

الف) نوشتارهای تأملی: پرسش‌های تأملی طراحی شده به صورت باز و غیردستوری هستند تا مشارکت‌کنندگان بتوانند احساسات، افکار و تحلیل‌های خود را آزادانه در محدوده‌ی ۳۰۰ تا ۶۰۰ واژه بیان کنند. این نوشتارها از طریق فرم‌های امن آنلاین (مانند Google Forms) گردآوری شده و داده‌ها به صورت ناشناس ذخیره‌سازی می‌شوند.

ب) پرسشنامه جمعیت‌شناختی: به منظور درک بهتر زمینه‌های فرهنگی، فردی و اجتماعی، اطلاعاتی از جمله سن، جنس، رشته تحصیلی، سابقه‌ی مواجهه با بحران‌ها یا جنگ‌های مشابه و مصرف رسانه‌ای گردآوری می‌شود.

شیوه اجرای پژوهش

روند اجرای پژوهش به ترتیب زیر پیش خواهد رفت:

- طراحی و ارسال فراخوان شرکت در پژوهش از طریق شبکه‌های علمی و دانشگاهی؛
- جمع‌آوری نوشتارهای تأملی و اطلاعات جمعیت‌شناختی از طریق بسترهای آنلاین رمزگذاری شده؛
- رمزگذاری داده‌ها و حفظ محرمانگی اطلاعات به صورت کامل؛
- ورود داده‌های نوشتاری به نرم‌افزار MAXQDA برای تحلیل مضمون.

شیوه تحلیل داده‌ها

فرآیند تحلیل داده‌ها بر مبنای روش تحلیل مضمون شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام می‌شود که به صورت زیر خواهد بود:

۱. آشنایی عمیق با داده‌ها از طریق مطالعه‌ی مکرر نوشتارها؛
۲. استخراج کدهای اولیه از واحدهای معنایی برجسته در داده‌ها؛

۳. شناسایی مضامین مقدماتی و گروه‌بندی کدها بر اساس مشابهت‌های مفهومی؛

۴. بازبینی، تقویت یا تلفیق مضامین برای دستیابی به ساختار مفهومی منسجم؛

۵. تعریف، نام‌گذاری و توصیف هر مضمون اصلی و فرعی؛

۶. تدوین گزارش تحلیلی همراه با نقل‌قول‌های گزینش شده برای تقویت استدلال‌های تفسیری.

روش تحلیل مضمون شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) به دلیل سازگاری بالای آن با پژوهش‌های کیفی و قابلیت استخراج مضامین عمیق و معنی‌دار از داده‌های متنی انتخاب شد. این روش امکان می‌دهد تا داده‌های پیچیده نوشتارهای تأملی به صورت سیستماتیک کدگذاری، گروه‌بندی و تفسیر شوند و درعین حال انعطاف لازم برای حفظ غنای معنایی تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان فراهم شود. همچنین، شش مرحله مشخص آن (آشنایی با داده‌ها، کدگذاری، شناسایی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری، تدوین گزارش تحلیلی) چارچوبی روشن و شفاف برای تحلیل فراهم می‌آورد و موجب افزایش اعتبار و تکرارپذیری فرایند تحلیل می‌شود، بدون آنکه ماهیت تفسیری و حساس به زمینه پژوهش از بین برود.

یافته‌ها

پیش از ارائه یافته‌های تحلیلی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان به منظور نشان دادن تنوع فرهنگی و تحصیلی نمونه بررسی شد. همان‌گونه که در جدول زیر مشاهده می‌شود، ترکیب شرکت‌کنندگان از نظر جنسیت، مقطع تحصیلی، رشته و پیشینه زبانی متنوع بوده و این امر به غنای داده‌های به‌دست‌آمده کمک کرده است

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

ردیف	سن (سال)	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی	جنسیت	وضعیت تأهل	قومیت / زبان مادری	دانشگاه محل تحصیل
۱	۲۱	روان‌شناسی	کارشناسی	زن	مجرد	فارسی	تهران
۲	۲۴	جامعه‌شناسی	کارشناسی ارشد	مرد	مجرد	آذری	علامه طباطبائی
۳	۲۲	علوم تربیتی	کارشناسی	زن	مجرد	کردی	خوارزمی
۴	۲۶	فلسفه تعلیم و تربیت	دکتری	مرد	متاهل	فارسی	شهید بهشتی
۵	۲۳	مطالعات فرهنگی	کارشناسی ارشد	زن	مجرد	عربی	تهران
۶	۲۵	علوم ارتباطات	کارشناسی	مرد	مجرد	فارسی	علامه طباطبائی
۷	۲۲	روان‌شناسی	کارشناسی	زن	مجرد	لری	خوارزمی
۸	۲۷	علوم تربیتی	کارشناسی ارشد	مرد	متاهل	فارسی	تهران

ردیف	سن (سال)	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی	جنسیت	وضعیت تأهل	قومیت / زبان مادری	دانشگاه محل تحصیل
۹	۲۴	علوم اجتماعی	کارشناسی	زن	مجرد	بلوچی	شهید بهشتی
۱۰	۲۳	روانشناسی	کارشناسی ارشد	مرد	مجرد	فارسی	علامه طباطبائی
۱۱	۲۲	علوم تربیتی	کارشناسی	زن	مجرد	آذری	خوارزمی

تحلیل نوشتارها با روش تحلیل پدیدارشناسی تفسیری (رویکرد پدیدارشناسی تفسیری)، به استخراج مجموعه‌ای از مضامین اصلی، زیرمضامین و نمونه کدهای تجربی انجامید که نشان‌دهنده پیچیدگی واکنش‌های روانی، شناختی، معنایی و اجتماعی دانشجویان در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل است. این مضامین دربرگیرنده گستره‌ای از تجربه‌های هیجانی اولیه مانند شوک و اضطراب تا تأملات عمیق وجودی، تغییر در الگوهای رسانه‌ای، بازسازی هویت و پیامدهای عملکردی بحران بوده‌اند. در جدول شماره ۱، نمونه‌ای از کدها، زیرمضامین و مضمون‌های اصلی استخراج شده ارائه شده است:

جدول ۱. کدها، زیرمضامین و مضمون‌های اصلی استخراج شده

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدها
واکنش‌های هیجانی اولیه	شوک و ناباوری	«باور نمی‌کردم»، «حس لمس شدگی»
	ترس و اضطراب	«ترس از مرگ»، «وحشت از آینده»، «ضربان قلب بالا»، «بی‌خوابی»، «رفلاکس معده»
	خشم و نفرت	«خشم نسبت به دشمن»، «نفرت از اشغالگر»
	غم و اندوه	«اشک ریختم»، «غم عمیق»، «دلشوره برای بچه‌ها»
	سردرگمی و بی‌تکلیفی	«سردرگمی»، «گیجی»، «نمی‌دانستم چه کنم»
	احساس فقدان و سوگ	«حس از دست دادن همه چیز»، «ترک هر چیزی که داشتم»
تحلیل‌های شناختی و معنایی	پرسش‌های فلسفی/وجودی	«آیا خدا انسان را برای جنگ آفرید؟»، «چرا زندگی ناپایدار است؟»
	بی‌اعتمادی به سیاست	«اعتماد ندارم به هیچ سیاستمداری»، «سیاست پر از دروغ است»
	تغییر دیدگاه نسبت به جهان	«دنیا صاحب ندارد»، «همه چیز مسخره است»، «فردیت در بحران بی‌معناست»
	بحران معنا و پوچی	«احساس پوچی»، «هیچ چیز ارزش زندگی ندارد»
	نگرانی برای آینده شخصی و ملی	«نمی‌دانم کشورم می‌ماند یا نه»، «از آینده می‌ترسم»
واکنش به رسانه‌ها و بازنمایی جنگ	بی‌اعتمادی به رسانه‌ها	«رسانه‌ها دروغ می‌گویند»، «سانسور»، «توهم امید ایجاد می‌کنند»
	درک محدودیت‌ها و روایت‌های رسانه‌ای	«می‌دانستم هر رسانه روایت خودش را دارد»
	تغییر در مصرف رسانه‌ای	«دیگر اخبار را دنبال نکردم»، «از رسانه‌ها دور شدم»
	تفاوت تجربه شخصی و روایت	«تجربه واقعی شدیدتر از رسانه بود»، «رسانه‌ها واقعیات را نمی‌گویند»

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدها
	رسانه‌ای	
واکنش‌های اجتماعی و بین فردی	همدلی و اتحاد اجتماعی	«همدلی بین مردم بیشتر شد»، «همه نگران بودند»
	نامیدی از جامعه با اطرافیان	«اطرافیان جدی نمی گرفتند»، «بعضی بی تفاوت بودند»
	رفتار مسئولانه	«کمک به آرام کردن دیگران»، «پرهیز از پخش اخبار دروغ»
	انتقاد از واکنش عمومی	«آدم‌ها فقط شعار می دهند»، «سازگاری بیش از حد مردم»
تحولات در ارزش‌ها، باورها و هویت	دگرگونی در ارزش‌ها	«پایبندی بیشتر به ارزش‌های دینی»، «از فردگرایی به ملی گرایی رفتم»
	هویت ملی /وطن دوستی	«عرق ملی قوی تر شد»، «احساس ایرانی بودن پررنگ شد»
	نگاه انتقادی به باورها	«باید عمل گرا باشیم نه شعاردهنده»
	بی ثباتی ارزش‌ها	«هیچ چیزی پایدار نیست»، «همه چیز پوچ است»
کارکرد نوشتار تأملی در پردازش روانی	تخلیه هیجانی	«اولین اشک‌هایم را ریختم»، «نوشتن آرامم کرد»
	معنابخشی به تجربه	«می‌خواستم بفهمم چرا این اتفاق افتاد»
	نظم‌دهی به ذهن	«نوشتن کمک کرد افکارم را مرتب کنم»
	خلق روایت شخصی	«تجربه‌ام را خلاصه کردم»، «حرف‌هایی که در دلم بود نوشتم»
تجربه مواجهه رسانه‌ای با جنگ	خستگی هیجانی	«احساس خستگی روحی»، «خستگی هیجانی»
	حس همدلی شدید	«احساس همدلی عمیق»، «اشک ریختم برای بچه‌ها»
	بی‌حسی عاطفی	«بی‌حس شده بودم»، «هیچ احساسی نداشتم»
	اختلال در تمرکز و عملکرد	«نتوانستم پایان‌نامه‌ام را بنویسم»، «تمرکز از بین رفت»
پیامدهای روانی - عملکردی بحران	تغییر الگوهای خواب	«شب‌ها نمی خوابیدم»، «الگوی خوابم تغییر کرد»
	خستگی مزمن	«خسته بودم حتی از نفس کشیدن»
	کاهش انگیزش تحصیلی / شغلی	«هیچ انگیزه‌ای برای دانشگاه نداشتم»، «کارهایم عقب افتاد»
	دوری اجتماعی یا انزوا	«حوصله دیدن دیگران را نداشتم»، «از جمع کناره گرفتم»

قطعات متنی کد شده

واکنش‌های هیجانی اولیه

باور نمی‌کردم آنچه در خبرها می‌دیدم واقعی باشد. حس لمس شدگی داشتم، انگار بدنم یخ کرده بود (P2)

ترس از مرگ تمام وجودم را گرفته بود. ضربان قلبم بالا رفته بود و نمی‌توانستم بخوابم (P10).

نمی‌توانستم جلوی خشمم را بگیرم؛ نسبت به کسانی که این وضعیت را به وجود آوردند، نفرت عمیقی حس می‌کردم (P7).

وقتی تصاویر کودکان زخمی را دیدم، اشک‌هایم بند نمی‌آمد. دلم برایشان می‌سوخت و غم شدیدی مرا فرا گرفت (P1).

در آن لحظات فقط گیج بودم. نمی‌دانستم باید چه کاری انجام دهم، فقط مات و مبهوت نگاه می‌کردم (P1). احساس کردم همه‌چیز را ازدست داده‌ام. حتی گیاه گلدانی‌ام را گذاشتم و رفتم؛ شبیه یک سوگ پنهان بود (P2).

تحلیل‌های شناختی و معنایی

آیا خدا انسان را برای جنگ آفرید؟ واقعاً چرا باید این قدر زندگی ناپایدار باشد؟ (P4). اعتماد ندارم به هیچ سیاست‌مداری. همه‌چیز دروغ است و ما فقط قربانی تصمیم‌های آن‌ها هستیم (P4). انگار دنیا بی‌صاحب است. هیچ منطقی پشت آن نیست. حس کردم فردیت و انتخاب شخصی در بحران هیچ ارزشی ندارد (P9).

احساس پوچی تمام وجودم را گرفته بود. گفتم هیچ‌چیز دیگر ارزش ادامه ندارد (P10). ترس داشتم از اینکه آینده چه می‌شود. کشورم، خانواده‌ام، خودم... همه‌چیز مبهم بود (P1).

واکنش به رسانه‌ها و بازنمایی جنگ

رسانه‌ها دروغ می‌گویند. فقط تصویری ساختگی از آرامش می‌سازند (P9). می‌دانستم هر رسانه روایتی دارد. نمی‌شود به هیچ کدام کامل اعتماد کرد (P4). دیگر اخبار را دنبال نکردم. از رسانه‌ها فاصله گرفتم چون بیشتر مرا مضطرب می‌کردند (P12). وقتی واقعیت را دیدم، فهمیدم رسانه‌ها فقط سطح ماجرا را نشان می‌دهند، نه عمق رنج را (P11).

واکنش‌های اجتماعی و بین‌فردی

بچه‌ها ترسیده بودند و مردم دیوانه‌وار خرید می‌کردند؛ انگار پایان دنیا نزدیک بود (P12). در بین مردم، حس همدلی قوی بود. همه نگران هم بودند، حتی غریبه‌ها (P9). برخی اطرافیانم بی‌تفاوت بودند. این بی‌تفاوتی آزارم می‌داد (P7). سعی کردم دیگران را آرام کنم و از پخش خبرهای نگران‌کننده خودداری کردم (P4). بعضی‌ها فقط شعار می‌دهند، ولی هیچ عمل واقعی‌ای در رفتارشان نیست (P8).

تحولات در ارزش‌ها، باورها و هویت

احساس کردم باید بیشتر به دین و ارزش‌های معنوی‌ام برگردم. انگار به ریشه‌هایم نزدیک‌تر شدم (P10). برای اولین بار حس عمیق‌تری از ایرانی بودن را تجربه کردم. عرق ملی‌ام بیشتر شده بود (P5). قبلاً شعار دادن برایم کافی بود. حالا فکر می‌کنم فقط عمل مهم است (P13). هیچ چیزی پایدار نیست. ارزش‌هایی که فکر می‌کردم ثابت‌اند، در بحران متزلزل شدند (P14).

کارکرد نوشتار تأملی در پردازش روانی

وقتی نوشتم، انگار بار بزرگی از روحم برداشته شد. اولین اشک‌هایم همان موقع آمد (P1). نوشتم تا بفهمم چرا این اتفاق افتاده. برایم سؤال بود که چطور دنیا به اینجا رسیده (P13). نوشتن باعث شد ذهنم منظم شود. افکارم از حالت پراکندگی خارج شد (P13). در نوشتن حرف‌هایی را نوشتم که سال‌ها توی دلم مانده بود. انگار یک روایت شخصی خلق شد (P3).

تجربه مواجهه رسانه‌ای با جنگ

تصویر سوختگی کودکی را دیدم که فراموش نمی‌کنم. آن تصویر در ذهنم حک شد (P12). احساس خستگی روحی داشتم. انگار دیگر توان عاطفی نداشتم (P7). وقتی کودکان را می‌دیدم، اشک‌هایم بی‌اختیار می‌آمد. حس همدلی عمیقی پیدا کرده بودم (P6). بعد از مدتی دیگر بی‌حس شده بودم. هیچ احساسی نداشتم، فقط سکوت بود (P5).

پیامدهای روانی - عملکردی بحران

“نمی‌توانستم پایان‌نامه‌ام را ادامه دهم. تمرکز کاملاً از بین رفته بود (P3). شب‌ها نمی‌خوابیدم. خوابم پر از کابوس و نگرانی شده بود (P4). خسته بودم حتی از نفس کشیدن. انگار انرژی‌ای برایم نمانده بود (P13). دیگر انگیزه‌ای برای درس خواندن نداشتم. همه چیز عقب افتاده بود (P6). دلم نمی‌خواست کسی را ببینم. ترجیح دادم از جمع دور شوم (P2). در گام نخست تحلیل، کدهای اولیه بر اساس بازتاب‌های احساسی، شناختی و معنایی مشارکت‌کنندگان استخراج گردید. این کدها به تدریج با استفاده از فرایند دسته‌بندی محوری در قالب مضامین مرکزی و سپس مضمون‌های نهایی ادغام و تلخیص شدند. جدول زیر، خلاصه‌ای از مضامین اصلی و محوری را ارائه می‌دهد که نمایانگر

چشم‌اندازهای متنوع و چندلایه دانشجویان در مواجهه با بحران جنگ و بازتاب آن در نوشتارهای تأملی ایشان است:

جدول ۲. خلاصه‌ای از مضامین اصلی و محوری

کد	خلاصه مضمون
شوک و ناباوری	واکنش هیجانی اولیه شامل عدم باور و حس لمس‌شدگی نسبت به رویداد
ترس و اضطراب	احساس ترس شدید، وحشت از آینده، اضطراب‌های جسمانی مثل ضربان قلب بالا و بی‌خوابی
خشم و نفرت	بروز خشم و نفرت نسبت به دشمن یا اشغالگر
غم و اندوه	احساس غم عمیق، اشک ریختن و دلشوره برای عزیزان
سردرگمی و بی‌تکلیفی	گیجی ذهنی و ندانستن چه باید کرد در شرایط بحران
احساس فقدان و سوگ	حس از دست دادن دارایی‌ها و تعلقات زندگی
پرسش‌های فلسفی/وجودی	پرسش درباره علت و معنای جنگ و زندگی
بی‌اعتمادی به سیاست	عدم اعتماد به سیاستمداران و نظام‌های سیاسی
تغییر دیدگاه نسبت به جهان	دیدگاه منفی و بحران هویت درباره جهان و فردیت
بحران معنا و پوچی	احساس پوچی و بی‌ارزشی زندگی
نگرانی برای آینده	ترس و نگرانی نسبت به آینده شخصی و ملی
واکنش به رسانه‌ها	بی‌اعتمادی به رسانه‌ها، شناخت محدودیت‌ها، دوری از اخبار و تضاد با تجربه واقعی
واکنش‌های اجتماعی	مشاهده رفتار دیگران، همدلی، ناامیدی، رفتار مسئولانه و انتقاد از واکنش‌های عمومی
تحولات در ارزش‌ها و هویت	تغییر باورها، هویت ملی، نگاه انتقادی و بی‌ثباتی ارزش‌ها
کارکرد نوشتار تأملی	تخلیه هیجانی، معنابخشی، نظم‌دهی ذهن و خلق روایت شخصی از طریق نوشتن
تجربه مواجهه رسانه‌ای	تأثیرگذاری تصاویر و ویدئوهای جنگ بر احساسات
پیامدهای روانی-عملکردی	خستگی هیجانی و مزمن، اختلال تمرکز، بی‌حسی، کاهش انگیزش، دوری اجتماعی و تغییر خواب

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی تحلیل داده‌ها در این پژوهش، استخراج و تبیین الگوهای روان‌شناختی، شناختی، اجتماعی و معنایی تجربه دانشجویان ایرانی در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل است. این تحلیل با تأکید ویژه بر نقش نوشتار تأملی به عنوان ابزاری بازتابی انجام شده تا نحوه پردازش هیجانی، یادگیری انتقادی و معناسازی فردی دانشجویان از این تجربه بحرانی به طور عمیق فهمیده شود.

مضامین به دست آمده به خوبی نشان می‌دهند که تجربه‌ی جنگ، صرفاً یک رویداد سیاسی یا امنیتی نبوده، بلکه لایه‌های عمیقی از هیجان، شناخت، ارزش، معنا و روابط اجتماعی را در زیست جهان دانشجویان فعال کرده است. تحلیل این مضامین، راهی برای فهم پیچیدگی‌های روانی و فرهنگی تجربه‌ی زیسته در

بحران‌های انسانی فراهم می‌سازد.

یکی از یافته‌های برجسته در تحلیل نوشتارهای تأملی، آشکار شدن تفاوت‌های فردی و فرهنگی در نحوه‌ی مواجهه با بحران جنگ بود؛ تفاوت‌هایی که در سطوح هیجانی، شناختی، ارزشی و رفتاری خود را نمایان کردند و نقش زمینه‌های اجتماعی، تحصیلی، مذهبی و سبک زیستی افراد را در تفسیر تجربه‌ی جنگ نشان دادند.

در سطح فردی، پاسخ‌ها نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله‌ای، سطح تحصیلات، تجربه‌های زیسته پیشین و تیپ شخصیتی تأثیر مستقیمی بر نحوه‌ی مواجهه دانشجویان با جنگ داشتند. برخی افراد با شوک و انکار اولیه مواجه بودند و به تدریج وارد مرحله‌ی هضم هیجانی شدند، درحالی‌که برخی دیگر فوراً وارد فاز تحلیلی، نقد اجتماعی یا معناتلبی وجودی شدند. به‌طور مثال، دانشجویانی با پیش‌زمینه روان‌شناسی و سطح تحصیلات بالاتر، بیشتر تمایل به واکاوی ابعاد ذهنی و معنایی بحران داشتند، درحالی‌که برخی دیگر بیشتر بر ترس بلافصل از مرگ یا نگرانی‌های ملموس متمرکز بودند.

در بُعد فرهنگی نیز، تفاوت‌هایی معنادار بین مشارکت‌کنندگان از مناطق و بافت‌های فرهنگی مختلف مشاهده شد. برای نمونه، دانشجویان ساکن شهرهای مذهبی‌تر یا با سابقه‌ی مشارکت در ارزش‌های جمعی، بیشتر بر همدلی ملی، غرور مذهبی یا هویت دینی تأکید داشتند، درحالی‌که برخی دیگر، به‌ویژه از شهرهای بزرگ‌تر یا با سابقه‌ی زیست‌فردگرایانه‌تر، بیشتر به نقد ساختارهای حاکم، احساس پوچی، یا لزوم مهاجرت و نجات فردی گرایش داشتند. همچنین میزان اعتماد یا بی‌اعتمادی به رسانه‌ها، تحلیل‌های سیاسی یا حتی برداشت از مفهوم وطن، در میان افراد با بافت فرهنگی متفاوت، شدت و جهت متفاوتی داشت.

نکته‌ی مهم دیگر، تفاوت در معنابخشی به رنج و جنگ بود. برخی نوشتارها نشان دادند که تجربه‌ی جنگ برای برخی شرکت‌کنندگان به بازگشت به ارزش‌های سنتی، حس عمیق‌تر از وطن‌دوستی و نزدیکی به مفاهیم دینی انجامیده، درحالی‌که برای برخی دیگر، منجر به گسست از باورهای گذشته، تردیدهای فلسفی یا احساس بی‌معنایی عمیق شده است. همین دوگانگی نشان می‌دهد که الگوهای معناسازی و تفسیر رنج تا چه حد تحت تأثیر زمینه‌های فرهنگی و ارزشی فرد قرار دارند.

به‌طور کلی، تفاوت‌های فردی و فرهنگی موجود در متن‌ها نشان می‌دهد که تجربه‌ی یک بحران انسانی، اگرچه در ظاهر یکسان است، اما از درون به صورت‌های متنوع، چندلایه و گاه متضاد معناپردازی می‌شود. این تنوع، اهمیت تحلیل بین‌فرهنگی تجربه‌های زیسته و درک تفاوت‌های فردی در واکنش به رنج و بحران را برجسته می‌سازد و نشان می‌دهد که مواجهه با جنگ، نه تنها یک تجربه‌ی سیاسی یا امنیتی، بلکه یک

پدیده‌ی عمیقاً روان‌شناختی و فرهنگی است.

ابعاد یادگیری انتقادی

بر اساس تحلیل متون نوشتار تأملی دانشجویان، ابعاد یادگیری انتقادی در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه را می‌توان در چهار محور اصلی خلاصه کرد:

نخست، خودآگاهی انتقادی به‌وضوح در پاسخ‌های بسیاری از مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی، دیده می‌شود. آن‌ها با طرح پرسش‌هایی بنیادین درباره معنای زندگی، هدف خلقت انسان و چرایی رنج و خشونت، وارد سطحی از بازاندیشی فلسفی شدند که نشان از مواجهه‌ی صادقانه با واقعیت‌های آشفته و پرتنش دارد. برای مثال، در برخی از نوشتارها این پرسش دیده می‌شد که «اگر من خدا بودم، با چه جسارتی انسان را خلق می‌کردم؟» یا «چرا هیچ چیزی پایدار نیست؟» این نوع تفکر بازتابی، نشان‌دهنده‌ی فعال شدن فرآیندهای درونی و خودتحلیلی است که به تغییر یا تزلزل در برخی باورهای پیشین انجامیده است.

در محور دوم، یعنی تحلیل اجتماعی، بسیاری از مشارکت‌کنندگان علاوه بر نقد ساختارهای قدرت و رسانه، به بازاندیشی درباره نظم جهانی، سیاست و عدالت نیز پرداختند. تجربه‌ی بحران، فرصتی فراهم کرد تا از سطح فردی فراتر رفته و جریان‌های اطلاعاتی و سیاسی جهانی را با نگاه انتقادی بررسی کنند. جملاتی مانند «سیاست یعنی دروغ»، «رسانه‌ها فقط توهم امید می‌سازند»، یا «هیچ کشوری پشت ایران نبود» نشان‌دهنده‌ی شکل‌گیری بی‌اعتمادی به رسانه‌ها و نقد عملکرد آن‌هاست. همچنین، آگاهی شرکت‌کنندگان نسبت به محدودیت‌ها و روایت‌های رسانه‌ای نیز افزایش یافته بود؛ برخی بیان کردند که «می‌دانستم هر رسانه روایت خودش را دارد» که حاکی از درک دقیق‌تر از چارچوب‌های رسانه‌ای و زاویه دیدهای مختلف بود. برخی دیگر برای مدیریت فشار اطلاعاتی، مصرف اخبار را محدود کردند یا به‌طور موقت از رسانه‌ها فاصله گرفتند («دیگر اخبار را دنبال نکردم»، «از رسانه‌ها دور شدم») و تجربه‌ی واقعی خود را با بازنمایی رسانه‌ای مقایسه کردند («تجربه واقعی شدیدتر از رسانه بود»، «رسانه‌ها واقعیات را نمی‌گویند») که نشان‌دهنده‌ی تفاوت تجربه شخصی و روایت رسانه‌ای و بازتابی هوشیارانه از تأثیر رسانه‌ها بر ادراک بحران بود.

در سطح سوم، مسئولیت اجتماعی در بسیاری از پاسخ‌ها برجسته بود. برخی مشارکت‌کنندگان به تجربه‌هایی اشاره کردند که در آن‌ها تلاش کرده بودند دیگران را آرام کنند، از انتشار اخبار کذب جلوگیری نمایند، یا با رفتارهای کوچک اما مؤثر، احساس امنیت و همدلی را در فضای پیرامونی تقویت

کنند. این احساس نقش داری در جامعه، از سطح کلام فراتر رفته و به سطح کنش رسیده بود، به گونه‌ای که برخی می‌نوشتند: «می‌توان با دو جمله آدم‌های نگران را آرام کرد» یا «از پخش اخبار نگران‌کننده پرهیز کردم».

نهایتاً، یادگیری هیجانی به عنوان بُعد چهارم یادگیری انتقادی، در شکل‌گیری درک تازه‌ای از ناپایداری زندگی، اهمیت آرامش در دل بحران و تجربه‌ی پذیرش رنج نقش مهمی ایفا کرده است. مشارکت‌کنندگان از مواجهه‌ی عمیق با ترس، اندوه، شوک و حتی پوچی گفته‌اند؛ تجربه‌هایی که گاه به نوشتار تأملی به عنوان ابزاری برای تخلیه، تنظیم و بازآفرینی روانی پناه برده‌اند. یکی از پاسخ‌ها این جمله را در خود داشت: «نوشتن آرامم کرد، انگار ذهنم منظم شد.» برخی دیگر از سوگ پنهان برای خانه‌ها، خاطرات یا حتی حیوانات خانگی‌ای گفته‌اند که ناگزیر رها شدند. این هیجانات خام و صادقانه، فرصتی برای یادگیری درونی، رشد روانی و معنابخشی به رنج ایجاد کرده‌اند.

درمجموع، مواجهه با این بحران انسانی، نه تنها موجب اضطراب و آشفتگی شد، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری تفکر انتقادی، آگاهی اجتماعی، رشد اخلاقی و بلوغ هیجانی در میان دانشجویان گردید. این یادگیری انتقادی، با تکیه بر نوشتار تأملی، به بازتابی از درون به بیرون بدل شد؛ حرکتی که از رنج آغاز شد و به بصیرت انجامید.

تحلیل نهایی پدیدارشناسانه (رویکرد پدیدارشناسی تفسیری)

در تحلیل نهایی داده‌ها، تلاش شده است تا با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری (رویکرد پدیدارشناسی تفسیری)، تجربه زیسته دانشجویان ایرانی در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل به گونه‌ای عمیق و چندوجهی تبیین شود. این رویکرد بر فهم معانی فردی و نحوه تفسیر تجربه‌های بحران انسانی تأکید دارد و ظرفیت نوشتار تأملی را به عنوان کانالی برای پردازش هیجانی، بازسازی شناختی و معناسازی فردی برجسته می‌کند.

۱. تجربه‌ی هیجانی و روانی: مواجهه با بحران به مثابه گسست و بازسازی

دانشجویان در ابتدای مواجهه، احساس شوک، ناباوری و ترس عمیقی را تجربه می‌کنند که گویی جهان پایدار و قابل پیش‌بینی‌شان ناگهان فرو می‌ریزد. این واکنش‌های اولیه با هیجانات شدیدی مانند خشم و نفرت نسبت به دشمن همراه است و در کنار اندوه عمیق، نوعی فقدان وجودی را به آنان تحمیل می‌کند. این هیجانات شدید و اغلب متناقض، تجربه بحران را به گسستی در پیوستگی روانی بدل می‌سازد که دانشجویان

با نوشتار تأملی در پی بازسازی آن برمی‌آیند.

۲. فرایند شناختی و معناسازی: پرسشگری فلسفی و بازاندیشی بنیادین

با گذر زمان، دانشجویان وارد مرحله‌ای از تأملات شناختی می‌شوند که در آن پرسش‌های فلسفی و وجودی درباره علت جنگ، معنای زندگی و بی‌ثباتی ارزش‌ها برجسته می‌گردد. این پرسشگری منجر به بازاندیشی در نگرش‌ها و تغییر دیدگاه نسبت به جهان، سیاست و خود می‌شود؛ برخی دچار بی‌اعتمادی عمیق به نهادها و رسانه‌ها شده و برخی دیگر دگرگونی در ارزش‌ها و هویت ملی را تجربه می‌کنند.

۳. تجربه اجتماعی و اخلاقی: مواجهه با دیگران و بازتاب جمعی

تجربه زیسته دانشجویان تنها فردی نیست، بلکه در بستر اجتماعی نیز معنا پیدا می‌کند. آن‌ها واکنش‌های اجتماعی مانند همدلی، ناامیدی از اطرافیان و نقد رفتار جمعی را مشاهده و بازتاب می‌دهند. حس مسئولیت‌پذیری و رفتار مسئولانه نیز در برابر دیگران در نوشته‌هایشان نمود می‌یابد که نمایانگر تعامل پیچیده میان تجربه فردی و زمینه‌های اجتماعی-اخلاقی است.

۴. نقش نوشتار تأملی در انسجام روانی و بازسازی هویت

نوشتار تأملی برای دانشجویان ابزاری حیاتی در تخلیه هیجانی، تنظیم احساسات و خلق روایت شخصی تجربه‌شان است. این فرایند نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند تا افکار و هیجانات پراکنده را نظم دهند، بلکه امکان معنابخشی عمیق‌تر و بازسازی هویت پس از بحران را فراهم می‌آورد. نوشتن، همچون پلی میان تجربه خام و فهم ساخت یافته، به بازسازی پیوستگی روانی یاری می‌رساند.

این پژوهش باهدف تبیین الگوهای روان‌شناختی، شناختی، اجتماعی و معنایی تجربه‌ی دانشجویان ایرانی در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل و با تمرکز بر نقش نوشتار تأملی انجام شد. تحلیل پدیدارشناسانه داده‌ها نشان داد که تجربه دانشجویان از این بحران چندلایه و پیچیده است و شامل واکنش‌های هیجانی اولیه همچون شوک، ناباوری، ترس، خشم و اندوه می‌باشد که به شدت بر وضعیت روانی آن‌ها تأثیر گذاشته است.

همچنین، دانشجویان در فرایند تأملی خود با پرسش‌های عمیق فلسفی و شناختی درباره معنا، ارزش‌ها و هویت مواجه شدند که بازتاب دگرگونی در نگرش‌ها و باورهای آنان بود. تجربه اجتماعی نیز با مشاهده رفتار اطرافیان، واکنش‌های همدلانه و مسئولیت‌پذیری فردی، بخش مهمی از پردازش این بحران را شکل داد.

نوشتار تأملی به عنوان یک ابزار بازتابی، نقش مهمی در تخلیه هیجانی، تنظیم احساسات و ایجاد انسجام روانی داشت و فرصت معنا بخشی و بازسازی هویتی را برای دانشجویان فراهم آورد. با این وجود، پیامدهای روانی-عملکردی بحران همچون خستگی مزمن، کاهش انگیزش و اختلال در تمرکز، چالش‌هایی بودند که بر زندگی روزمره و تحصیلی دانشجویان سایه افکندند.

بنابراین، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت حمایت‌های روانی، توجه به فضای بازاندیشی و فراهم آوردن فرصت‌های بیان و نوشتار تأملی برای دانشجویان در شرایط بحران تأکید دارد. این رویکرد می‌تواند به بهبود سلامت روانی، ارتقای یادگیری انتقادی و تقویت معنا سازی فردی کمک کند و ظرفیت‌های بالقوه نوشتار تأملی را به عنوان ابزاری مؤثر در مواجهه با بحران‌های انسانی برجسته سازد.

محدودیت‌ها

این پژوهش کیفی که به بررسی تجربه زیسته دانشجویان در مواجهه با جنگ ۱۲ روزه و نقش نوشتار تأملی در پردازش روانی و یادگیری انتقادی می‌پردازد، دارای محدودیت‌هایی ذاتی است که باید در نظر گرفته شوند. به کارگیری رویکرد پدیدارشناسی تفسیری (رویکرد پدیدارشناسی تفسیری) و تحلیل عمیق تجربیات ۱۴ دانشجوی علوم انسانی و اجتماعی، تعمیم‌پذیری آماری نتایج را محدود می‌سازد. همچنین، نمونه‌گیری خاص از دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران ممکن است تنوع فرهنگی و اجتماعی تجربه زیسته را کاهش داده و یافته‌ها را به بافتی محدود کند. وابستگی به خود گزارش دهی از طریق نوشتارهای تأملی نیز این شیوه را مستعد سوگیری‌های فردی، فراموشی، یا تمایل به ارائه تصویر مثبت می‌سازد. علاوه بر این، تمرکز بر یک بحران خاص (جنگ ۱۲ روزه) به این معناست که یافته‌ها لزوماً به سایر بحران‌های انسانی یا اجتماعی قابل تعمیم نیستند و مقطعی بودن پژوهش مانع از ارزیابی پیامدهای بلندمدت نوشتار تأملی بر بازسازی هویت یا سلامت روانی در طول زمان شده است.

پیشنهاد‌های پژوهشی

بر اساس یافته‌ها و محدودیت‌های این مطالعه، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی روش‌های ترکیبی و کمی را برای بررسی روابط بین نوشتار تأملی و پیامدهای روان‌شناختی، همچنین عوامل مؤثر بر پردازش بحران، به کار گیرند. انجام مطالعات تطبیقی و بین فرهنگی میان فرهنگ‌ها یا گروه‌های غیردانشجویی (مانند کادر درمان یا معلمان) نیز می‌تواند به درک تفاوت‌های معنا پردازشی بحران کمک کند. علاوه بر این، بررسی نقش نوشتار تأملی در مواجهه با سایر بحران‌ها نظیر بلایای طبیعی، پاندمی‌ها یا سوگ جمعی، برای شناخت

جامع‌تر از عملکرد آن ضروری است. مطالعات طولی برای رصد تأثیرات بلندمدت نوشتار تأملی بر هویت، تفکر انتقادی، سلامت روان و معناسازی فردی در بازه‌های زمانی متوالی پس از بحران، اهمیت ویژه‌ای دارد. شناسایی سازوکارهای میانجی روان‌شناختی و اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی یا تاب‌آوری) که می‌توانند نقش واسطه یا تعدیل‌کننده میان نوشتار تأملی و پیامدهای آن داشته باشند، از دیگر حوزه‌های قابل کاوش است. نهایتاً، ارزیابی مداخلات آموزشی از طریق طراحی کارگاه‌های مبتنی بر نوشتار تأملی و سنجش اثربخشی آن‌ها در تقویت مهارت‌های بازتابی، تاب‌آوری و کنشگری اجتماعی دانشجویان توصیه می‌شود.

پیشنهادهای کاربردی

یافته‌های پژوهش حاضر کاربردهایی ملموس برای سیاست‌گذاران آموزشی، مراکز مشاوره دانشجویی و برنامه‌ریزان دانشگاهی دارد. ادغام فعالیت‌های نوشتار تأملی در برنامه درسی رشته‌های علوم انسانی، روان‌شناسی و اخلاق می‌تواند به تقویت تفکر انتقادی، خودآگاهی هیجانی و تحلیل اجتماعی کمک کند. همچنین، ایجاد فضاهای امن حضوری یا آنلاین در دانشگاه‌ها برای تشویق دانشجویان به نوشتن و بیان احساسات در مواجهه با رویدادهای اجتماعی یا شخصی پیشنهاد می‌شود. طراحی برنامه‌های حمایت روان‌شناختی مبتنی بر روایت درمانی یا نوشتار تأملی برای دانشجویان درگیر بحران، باهدف کاهش اضطراب و بازیابی انسجام روانی، از دیگر اقدامات مهم است. تقویت سواد رسانه‌ای انتقادی از طریق برگزاری کارگاه‌هایی برای تحلیل محتواهای رسانه‌ای، به‌ویژه هنگام انتشار اخبار ناگوار، ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر این، بهره‌گیری از نوشتار تأملی برای ترویج هویت جمعی، مسئولیت اجتماعی و همدلی بین فردی در بین دانشجویان، به‌ویژه در شرایط آسیب یا شوک جمعی، توصیه می‌شود. درنهایت، توانمندسازی اساتید از طریق آموزش نحوه هدایت نوشتارهای تأملی، مدیریت واکنش‌های هیجانی و حمایت روان‌شناختی از دانشجویان در کلاس‌های حساس به مسائل اجتماعی یا اخلاقی از اهمیت بالایی برخوردار است.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

ORCID

Soghra Ebrahimighavam

منابع

- رضایی، سمیرا. (۱۳۹۸). «کاربرد نوشتار تأملی در آموزش حرفه‌ای معلمان». *نشریه مطالعات تربیتی*.
- طاهری، محمد. باقری، فاطمه و ملکی، هانیه. (۱۳۹۹). «تحلیل نقش نوشتار تأملی در رشد شناختی دانشجویان پرستاری». *مجله آموزش علوم پزشکی*.
- میرزایی، نازنین. محمودی، سارا. (۱۴۰۰). «تأثیر نوشتار تأملی بر رشد اخلاق حرفه‌ای دانشجویان». *پژوهش در آموزش عالی*.
- جباری، مهدی. (۱۴۰۲). «نوشتار تأملی در مواجهه با بحران کرونا». *فصلنامه آموزش و توسعه انسانی*.
- احمدی، مهدی، احمدیان، نسرين و طاهری، فاطمه. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی نوشتار تأملی در ارتقاء تفکر انتقادی دانشجویان علوم انسانی. *فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، ۱۸ (۷۲)، ۵۹-۷۸.
- جعفری، سارا. (۱۳۹۸). نوشتار خلاق و کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان: مطالعه موردی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی ایران*، ۱۵ (۲)، ۳۱-۴۴.
- رحمانی، مریم و رضایی، سارا. (۱۳۹۷). تأثیر نوشتار تأملی بر افسردگی دانشجویان جدیدالورود. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی*، ۹ (۳)، ۲۱-۳۶.
- صادقیان، نرگس و جعفری‌نیا، فاطمه. (۱۴۰۱). نوشتار بازتابی در آموزش مجازی و نقش آن در خودتنظیمی هیجانی دانشجویان. *فصلنامه مطالعات آموزش مجازی*، ۷ (۴)، ۶۵-۸۲.
- ملکیان، سمیه و سادات حسینی، نرگس. (۱۴۰۰). تأثیر نوشتار بازتابی بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان پرستاری. *پژوهش‌های پرستاری*، ۲۴ (۱)، ۲۸-۴۲.
- یوسفی، رقیه و فراهانی، مهدی. (۱۳۹۹). تأثیر نوشتار خودبیانگر بر اضطراب امتحانی و انسجام هیجانی دانشجویان دختر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴ (۱)، ۴۹-۶۵.

References

- Bolton, G. (2010). *Reflective Practice: Writing and Professional Development*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). *Interpretative phenomenological analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (2nd ed.). Sage.
- Boltanski, L. (1999). *Distant suffering: Morality, media and politics*. Cambridge University Press.
- Chouliaraki, L. (2006). *The Spectatorship of Suffering*. Sage.
- Chouliaraki, L. (2013). *The ironic spectator: Solidarity in the age of post-humanitarianism*. Polity Press.
- Davies, J., & Barnett, B. (2015). *Constructing the meaning of conflict: A discursive*

- analysis of written reflections in a peace education program. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 21(4), 589–602.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
- Gray, R. (2023). Writing the self in crisis: Reflective narratives and trauma. *Journal of Narrative Inquiry*, 33(1), 25–42.
- Gray, R. (2024). *Reflective writing and identity reconstruction after collective trauma*. Routledge.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
- Knobloch-Westerwick, S., Gong, Y., Hagner, A., & Kerbeykian, L. (2012). Tragedy viewers count their blessings: Feeling low on fiction leads to feeling high on life. *Communication Research*, 40(6), 747–766.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Moeller, S. D. (1999). *Compassion fatigue: How the media sell disease, famine, war and death*. Routledge.
- Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. RoutledgeFalmer.
- Moon, J. A. (2013). *Reflection and Employability*. 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.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Peters, J. D. (2001). Witnessing. *Media, Culture & Society*, 23(6), 707–723.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184.
- Wilson, E. (2008). *Psychological literacy and education in times of crisis*. Palgrave Macmillan.

استناد به این مقاله: ابراهیمی قوام، صغری. (۱۴۰۵). نگارش تأملی به مثابه ابزار پردازش روان‌شناختی و یادگیری انتقادی در مواجهه با بحران‌های بشری: مطالعه موردی جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۵)، ۱۱۹–۱۴۲. DOI: 10.22054/qccpc.2025.87867.3508



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.