

تحلیل روان‌شناختی تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان

۱. ماندانا هدایتیان: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

۲. پژمان نیازیان*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول). p.niazian_clin@gmail.com

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تحلیل روان‌شناختی تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان انجام شد. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ مرد جوان ۲۰ تا ۳۵ ساله ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع حداکثری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط، پیاده‌سازی و کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، استخراج کدهای اولیه، شکل‌دهی مضامین، بازبینی مضامین و نام‌گذاری نهایی انجام گرفت. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی و مقایسه مداوم داده‌ها استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: ناآشنایی با زبان هیجان، ترس از قضاوت و تضعیف تصویر مردانه، تبدیل هیجان به سکوت یا کناره‌گیری، تجربه فشار بدنی و ذهنی ناشی از هیجان‌های بیان‌نشده، و نیاز به رابطه ایمن برای ابراز هیجان. یافته‌ها نشان داد که ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان صرفاً یک مشکل فردی یا زبانی نیست، بلکه در پیوند با اجتماعی‌شدن جنسیتی، الگوهای خانوادگی، تجربه شرم، ترس از آسیب‌پذیری و فقدان فضای امن بین‌فردی شکل می‌گیرد. ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان را می‌توان فرایندی چندبعدی دانست که در آن ضعف در شناسایی هیجان، هنجارهای مردانگی، اجتناب ارتباطی و ترس از قضاوت متقابلاً یکدیگر را تقویت می‌کنند. مداخلات روان‌شناختی مؤثر در این زمینه باید بر آموزش سواد هیجانی، بازسازی باورهای محدودکننده درباره مردانگی، تقویت مهارت‌های بیان هیجان و ایجاد روابط درمانی و اجتماعی ایمن متمرکز باشند.

کلیدواژه‌ها: ابراز هیجان؛ مردان جوان؛ الکسی‌تایمیا؛ مردانگی؛ تحلیل مضمون؛ تجربه زیسته.

۱



Analyzing the Lived Experiences of Individuals with Performance Anxiety in Academic Settings

1. Mandana Hedayatian: Department of Health Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran

2. Pejman Niazian*: Department of Clinical Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran. (Corresponding Author). p.niazian_clin@gmail.com

Submit Date: 2025-09-28

Revise Date: 2025-12-25

Accept Date: 2026-01-03

Publish Date: 2026-03-21

Abstract

This study aimed to provide a psychological analysis of young men's lived experience of inability to express emotions. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 22 young men aged 20 to 35 years living in Tehran, selected through purposive sampling with maximum variation. Data were collected through individual semi-structured interviews, and recruitment continued until theoretical saturation was reached. Interviews lasted between 45 and 75 minutes. With informed consent, all interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis included familiarization with the transcripts, generation of initial codes, construction of candidate themes, review and refinement of themes, and final naming of categories. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, analytic memo writing, and constant comparison were used throughout the research process. The analysis led to the identification of five main categories: unfamiliarity with the language of emotion, fear of judgment and weakening of the masculine image, transformation of emotion into silence or withdrawal, bodily and mental pressure caused by unexpressed emotions, and the need for a safe relationship to express emotions. The findings indicated that young men's inability to express emotions is not merely an individual or linguistic difficulty; rather, it is shaped by gender socialization, family interaction patterns, shame experiences, fear of vulnerability, and the absence of emotionally safe interpersonal contexts. The inability to express emotions among young men can be understood as a multidimensional process in which poor emotional awareness, restrictive masculinity norms, relational avoidance, and fear of judgment mutually reinforce one another. Effective psychological interventions should focus on emotional literacy, reconstruction of restrictive beliefs about masculinity, development of emotional communication skills, and creation of safe therapeutic and interpersonal spaces.

Keywords: *Emotional expression; young men; alexithymia; masculinity; thematic analysis; lived experience*

مقدمه

ابراز هیجان یکی از بنیادی‌ترین توانایی‌های روان‌شناختی انسان است که در تنظیم روابط بین‌فردی، شکل‌گیری صمیمیت، کاهش تنش روانی و معنا دادن به تجربه‌های درونی نقش محوری دارد. انسان‌ها از طریق زبان هیجان، نه تنها حالات درونی خود را برای دیگران قابل فهم می‌کنند، بلکه به خود نیز امکان می‌دهند احساسات میهم، پراکنده و گاه آشفته را به تجربه‌هایی نام‌گذاری شده، قابل پردازش و قابل تنظیم تبدیل کنند. از این منظر، ابراز هیجان صرفاً انتقال بیرونی احساس نیست، بلکه بخشی از فرایند خودآگاهی، تنظیم هیجان و ارتباط‌پذیری روانی به شمار می‌رود. در مقابل، ناتوانی در ابراز هیجان می‌تواند موجب گسست میان تجربه درونی و رفتار بیرونی شود؛ فرد ممکن است هیجان را در سطح بدنی، شناختی یا رفتاری تجربه کند، اما نتواند آن را به کلام، درخواست، مرزبندی یا گفت‌وگوی روشن تبدیل نماید. این وضعیت در ادبیات روان‌شناسی با مفاهیمی مانند دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، سرکوب هیجانی، بازداری عاطفی و الکسی‌تایمیا پیوند دارد. (Sifneos, ۱۹۷۳; Taylor et al., ۱۹۹۷)

الکسی‌تایمیا یا ناتوانی در واژه‌بخشی به هیجان‌ها، مفهومی است که برای توصیف دشواری افراد در شناسایی، تمایزگذاری و بیان احساسات به کار می‌رود. افراد دارای ویژگی‌های الکسی‌تایمیک معمولاً در تشخیص اینکه دقیقاً چه احساسی دارند، تمایز میان هیجان و نشانه‌های بدنی، و تبدیل تجربه عاطفی به زبان روشن با دشواری مواجه‌اند. این وضعیت لزوماً به معنای فقدان هیجان نیست؛ بلکه بسیاری از این افراد هیجان را با شدت تجربه می‌کنند، اما توانایی سازمان‌دهی شناختی و کلامی آن را ندارند. به همین دلیل، هیجان‌های بیان‌نشده ممکن است به شکل خشم ناگهانی، کناره‌گیری، بی‌حسی عاطفی، تنش بدنی، اضطراب، شکایت‌های جسمانی یا اختلال در روابط صمیمانه ظاهر شوند (Taylor et al., ۱۹۹۷; Preece et al., ۲۰۲۰). بنابراین، مسئله اصلی در ناتوانی ابراز هیجان، نبود احساس نیست، بلکه گسست میان احساس، شناخت، زبان و رابطه است.

در میان مردان جوان، ناتوانی در ابراز هیجان اهمیت خاصی دارد؛ زیرا این دوره سنی با شکل‌گیری هویت بزرگسالی، استقلال روانی، ورود جدی‌تر به روابط عاطفی، تحصیلی و شغلی، و مواجهه با فشارهای اجتماعی مرتبط است. مردان جوان در این مرحله غالباً با انتظارات متعارضی مواجه می‌شوند: از یک سو، روابط صمیمانه از آنان انتظار صداقت عاطفی، گفت‌وگو و همدلی دارد؛ از سوی دیگر، هنجارهای سنتی مردانگی آنان را به کنترل هیجان، خوداتکایی افراطی، پنهان‌سازی آسیب‌پذیری و اجتناب از بیان ضعف فرامی‌خواند. نظریه فشار نقش جنسیتی بیان می‌کند که هنجارهای سخت‌گیرانه مربوط به مردانگی می‌توانند به منبع تنش روان‌شناختی تبدیل شوند؛ زیرا فرد برای حفظ تصویر اجتماعی «مرد قوی» مجبور می‌شود بخش‌هایی از تجربه هیجانی خود را انکار یا سرکوب کند. (Pleck, ۱۹۹۵; Levant, ۲۰۱۱)

در ادبیات روان‌شناسی مردان، مفهوم «الکسی‌تایمیا یا هنجاری مردانه» برای توضیح این وضعیت مطرح شده است. این مفهوم اشاره دارد به اینکه بخشی از دشواری مردان در بیان هیجان نه ناشی از نقص فردی، بلکه پیامد فرایند اجتماعی‌شدن جنسیتی است؛ فرایندی که در آن پسران از کودکی می‌آموزند برخی هیجان‌ها، به‌ویژه غم، ترس، نیازمندی، شرم و آسیب‌پذیری، با تصویر مطلوب مردانه ناسازگار تلقی می‌شود

(Levant, ۱۹۹۲; Levant et al., ۲۰۰۶) در چنین زمینه‌ای، مرد جوان ممکن است خشم را مجازترین هیجان برای بیان بداند، اما برای بیان اندوه، ترس، عشق، وابستگی یا نیاز به حمایت واژگان کافی در اختیار نداشته باشد. این محدودیت هیجانی به تدریج به بخشی از سبک ارتباطی فرد تبدیل می‌شود و می‌تواند روابط عاطفی، خانوادگی و اجتماعی او را تحت تأثیر قرار دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیروی شدید از هنجارهای سنتی مردانگی با پیامدهای نامطلوب روان‌شناختی و کاهش تمایل به کمک‌طلبی همراه است. مردانی که باور دارند باید همواره مستقل، کنترل‌گر، غیر آسیب‌پذیر و هیجان‌ناپذیر باشند، معمولاً کمتر درباره مشکلات روانی خود صحبت می‌کنند، دیرتر برای دریافت کمک اقدام می‌کنند و بیشتر از راهبردهایی مانند انکار، اجتناب، مصرف مواد، پرکاری یا کناره‌گیری استفاده می‌کنند (Addis & Mahalik, ۲۰۰۳; Wong et al., ۲۰۱۷). از این رو، ناتوانی در ابراز هیجان را باید نه فقط به عنوان یک مسئله ارتباطی، بلکه به عنوان عاملی مؤثر بر سلامت روان مردان بررسی کرد. هنگامی که مردان جوان نتوانند درباره تجربه‌های هیجانی خود گفت‌وگو کنند، احتمال انباشت تنش، سوء تفاهم ارتباطی، احساس تنهایی، کاهش صمیمیت و افزایش رفتارهای دفاعی بیشتر می‌شود.

از منظر تنظیم هیجان، بیان نکردن هیجان می‌تواند با راهبرد سرکوب هیجانی مرتبط باشد. سرکوب هیجانی به معنای مهار آگاهانه یا نیمه‌آگاهانه نشانه‌های بیرونی هیجان پس از برانگیخته شدن آن است. گرچه سرکوب ممکن است در کوتاه مدت به حفظ کنترل ظاهری کمک کند، اما در بلندمدت معمولاً با کاهش تجربه هیجان مثبت، افزایش فشار فیزیولوژیک، کاهش کیفیت روابط و تضعیف احساس اصالت همراه است (Gross, ۱۹۹۸; Gross & John, ۲۰۰۳). سرکوب هیجانی می‌تواند به صورت سکوت طولانی، تغییر موضوع، شوخی‌سازی، خشم ناگهانی، فاصله‌گیری عاطفی یا ناتوانی در پاسخ به نیازهای هیجانی شریک عاطفی، اعضای خانواده یا دوستان ظاهر شود. این وضعیت اغلب از سوی دیگران به عنوان بی تفاوتی تعبیر می‌شود، در حالی که در سطح درونی ممکن است فرد دچار آشفتگی، ترس، شرم یا درماندگی باشد.

بعد بین فردی ناتوانی در ابراز هیجان نیز اهمیت زیادی دارد. روابط صمیمانه بر پایه تبادل هیجانی، افشای خود، پاسخ‌دهی عاطفی و احساس امنیت شکل می‌گیرند. وقتی فرد نتواند هیجان‌های خود را بیان کند، دیگران با یک «سطح بسته» مواجه می‌شوند و امکان فهم نیازهای او کاهش می‌یابد. این وضعیت می‌تواند چرخه‌ای معیوب ایجاد کند: مرد جوان برای جلوگیری از قضاوت یا طرد شدن سکوت می‌کند؛ سکوت او موجب سوء تفاهم یا فاصله در رابطه می‌شود؛ فاصله ایجاد شده احساس ناکامی و تنهایی او را افزایش می‌دهد؛ و این ناکامی دوباره میل به سکوت و اجتناب را تقویت می‌کند. بنابراین، ناتوانی در ابراز هیجان تنها در درون فرد رخ نمی‌دهد، بلکه در میدان رابطه، فرهنگ، خانواده و انتظارات جنسیتی بازتولید می‌شود.

خانواده نخستین زمینه یادگیری زبان هیجان است. اگر در خانواده، گفت‌وگو درباره احساسات تشویق نشود، گریه یا ترس پسران با تحقیر پاسخ داده شود، یا تعارض‌ها از طریق سکوت، پرخاشگری یا انکار مدیریت شوند، کودک می‌آموزد که هیجان امری خطرناک، شرم‌آور یا بی‌فایده است. در چنین شرایطی، مرد جوان در بزرگسالی ممکن است نه تنها از بیان هیجان بترسد، بلکه اساساً نداند چگونه باید هیجان را شناسایی و به کلام تبدیل کند. این موضوع در فرهنگ‌هایی که نقش‌های جنسیتی سنتی در آن‌ها پررنگ‌تر است، می‌تواند شدت بیشتری پیدا کند؛ زیرا پسران از سنین پایین پیام‌هایی مانند «مرد گریه نمی‌کند»، «ضعف نشان نده»، «خودت حلش کن» یا «احساساتی نباش» دریافت می‌کنند. این پیام‌ها

در ظاهر ممکن است برای تقویت مقاومت روانی به کار روند، اما در عمل می‌توانند به محدودیت هیجانی، شرم از آسیب‌پذیری و قطع ارتباط با خود هیجانی منجر شوند. (Connell, ۱۹۹۵; Courtenay, ۲۰۰۰)

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود درباره هیجان در مردان، بر مطالعات کمی، سنجش پرسشنامه‌ای یا پیامدهایی مانند افسردگی، اضطراب، کمک‌طلبی و سلامت روان متمرکز بوده‌اند. این مطالعات ارزشمندند، اما نمی‌توانند به‌تنهایی نشان دهند مردان جوان در سطح تجربه زیسته چگونه ناتوانی در ابراز هیجان را معنا می‌کنند، چه موقعیت‌هایی را برای بیان هیجان ناامن می‌دانند، چه روایت‌هایی از کودکی و خانواده در ذهن آنان باقی مانده است، چگونه بدن و ذهن آنان هیجان‌های بیان‌نشده را حمل می‌کند، و چه نوع رابطه‌ای می‌تواند امکان بیان هیجان را برای آنان فراهم سازد. از این رو، رویکرد کیفی می‌تواند لایه‌های پنهان، پیچیده و زمینه‌مند این پدیده را آشکار کند و تصویری عمیق‌تر از فرایندهای روان‌شناختی، ارتباطی و فرهنگی مرتبط با آن ارائه دهد.

مطالعه کیفی تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان از چند جهت ضرورت دارد. نخست، این موضوع با سلامت روان مردان ارتباط مستقیم دارد و می‌تواند در فهم شکل‌های پنهان رنج روانی در آنان مؤثر باشد. دوم، ناتوانی در بیان هیجان می‌تواند کیفیت روابط عاطفی و خانوادگی را کاهش دهد و به شکل‌گیری تعارض‌های مزمن یا فاصله عاطفی بینجامد. سوم، شناخت این تجربه می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی متناسب با نیازهای مردان جوان کمک کند؛ مداخلاتی که به جای سرزنش یا برچسب‌زنی، بر آموزش زبان هیجان، ایجاد امنیت رابطه‌ای و بازنگری در باورهای محدودکننده درباره مردانگی تمرکز داشته باشند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تحلیل روان‌شناختی تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، سنجش میزان ناتوانی در ابراز هیجان یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه پژوهش در پی فهم عمیق تجربه زیسته، معناهای ذهنی، الگوهای تفسیری و زمینه‌های روان‌شناختی و اجتماعی مرتبط با ناتوانی مردان جوان در ابراز هیجان بود. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد تا از دل روایت‌های مصاحبه‌ای، الگوهای تکرارشونده، مفاهیم محوری و ساختارهای معنایی پنهان در تجربه مشارکت‌کنندگان استخراج شود. این روش به‌ویژه برای

مطالعه پدیده‌هایی مناسب است که در مرز میان تجربه فردی، روابط بین‌فردی و بافت فرهنگی قرار دارند. (Braun & Clarke, ۲۰۰۶)

جامعه پژوهش شامل مردان جوان ساکن شهر تهران بود که تجربه دشواری در بیان هیجان‌های خود را گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن اصل تنوع حداکثری انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل مرد بودن، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، سکونت در تهران، توانایی بیان تجربه شخصی در مصاحبه، گزارش تجربه دشواری در ابراز هیجان در روابط خانوادگی، دوستانه یا عاطفی، و تمایل آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، تمایل به انصراف، یا وجود آشفتگی شدید هیجانی در جریان مصاحبه بود. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که در مصاحبه‌های پایانی، کدها و مضامین جدید معناداری به داده‌ها افزوده نشد. در نهایت، ۲۲ مرد جوان در پژوهش شرکت کردند.

داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه مشارکت‌کنندگان از بیان یا پنهان کردن هیجان، نخستین خاطرات آنان از مواجهه با هیجان، واکنش خانواده به احساسات، تجربه آنان در روابط دوستانه و عاطفی، موقعیت‌هایی که بیان هیجان را دشوار یا تهدیدکننده می‌کرد، احساسات بدنی و ذهنی هنگام ناتوانی در بیان هیجان، و شرایطی که می‌توانست بیان هیجان را آسان‌تر سازد، بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی ناراحت یا آسیب‌دیده هستید، معمولاً چه می‌کنید؟»، «در خانواده شما درباره احساسات چگونه صحبت می‌شد؟»، «چه هیجان‌هایی را راحت‌تر و چه هیجان‌هایی را سخت‌تر بیان می‌کنید؟»، «وقتی نمی‌توانید احساسات را بگویید، در بدن یا ذهن شما چه اتفاقی می‌افتد؟» و «چه شرایطی باعث می‌شود بتوانید راحت‌تر درباره احساسات خود صحبت کنید؟». پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید نمونه‌ای بزنید؟»، «آن لحظه چه فکری داشتید؟» و «واکنش طرف مقابل چه اثری بر شما گذاشت؟» برای عمق‌بخشی به داده‌ها استفاده شد.

مصاحبه‌ها در محیطی آرام و محرمانه انجام شد و مدت آن‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، اختیاری بودن مشارکت، امکان انصراف در هر مرحله، محرمانه‌بودن اطلاعات و نحوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. سپس رضایت آگاهانه شفاهی و کتبی دریافت شد. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، نام واقعی مشارکت‌کنندگان حذف و از کدهایی مانند «مشارکت‌کننده ۱» استفاده شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه ناتوانی در ابراز هیجان مشخص و کدگذاری اولیه انجام شد. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. این مضامین با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا اطمینان حاصل شود که هم با داده‌های خام و هم با کل مجموعه داده‌ها هماهنگ‌اند. در نهایت، مضامین اصلی نام‌گذاری و تعریف شدند. برای افزایش دقت تحلیل، از مقایسه مداوم داده‌ها، یادداشت‌برداری تحلیلی، بازبینی بخشی از یافته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان و مرور همتای پژوهشی استفاده شد. معیارهای اعتمادپذیری شامل اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس پیشنهاد‌های لینکلن و گوبا مورد توجه قرار گرفت (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵; Nowell et al., ۲۰۱۷).

یافته‌ها

از مجموع ۲۲ مشارکت‌کننده، ۹ نفر در دامنه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال، ۸ نفر در دامنه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال و ۵ نفر در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تأهل، ۱۵ نفر مجرد، ۵ نفر در رابطه عاطفی پایدار و ۲ نفر متأهل بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای مدرک دیپلم یا کاردانی، ۱۰ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۶ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲ نفر دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت شغلی، ۷ نفر دانشجو، ۹ نفر شاغل تمام‌وقت، ۴ نفر شاغل پاره‌وقت و ۲ نفر در زمان مصاحبه بیکار بودند. همچنین ۱۲ نفر گزارش کردند که در خانواده آنان گفت‌وگو درباره احساسات بسیار محدود بوده است، ۶ نفر بیان کردند که تنها درباره برخی احساسات مانند خشم یا نگرانی صحبت می‌شده است و ۴ نفر تجربه نسبی گفت‌وگوی هیجانی در خانواده را گزارش کردند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی

منجر شد: ناآشنایی با زبان هیجان، ترس از قضاوت و تضعیف تصویر مردانه، تبدیل هیجان به سکوت یا کناره‌گیری، فشار بدنی و ذهنی هیجان‌های بیان‌نشده، و نیاز به رابطه ایمن برای ابراز هیجان.

ناآشنایی با زبان هیجان. نخستین مقوله به دشواری مشارکت‌کنندگان در شناسایی، نام‌گذاری و توضیح هیجان‌های خود اشاره داشت. بسیاری از آنان بیان کردند که هنگام ناراحتی، دلخوری یا اضطراب، فقط می‌دانند «حالشان خوب نیست»، اما نمی‌توانند دقیقاً توضیح دهند چه احساسی دارند. این ناتوانی به‌ویژه در هیجان‌هایی مانند غم، ترس، دلتنگی، شرم و نیاز به محبت آشکارتر بود. برخی مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که برای خشم واژه و رفتار آماده دارند، اما برای اندوه یا آسیب‌دیدگی نه. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی ناراحتم، خودم هم نمی‌فهمم دقیقاً چی‌ام شده. فقط سنگین می‌شم. اگه کسی پرسه چی شده، می‌گم هیچی، چون واقعاً کلمه‌ای ندارم.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من تا وقتی عصبانی نشم، نمی‌فهمم ناراحت بودم. انگار همه احساس‌ها آخرش تبدیل می‌شن به عصبانیت.» این مقوله نشان داد که برای بخشی از مردان جوان، مشکل اصلی تنها ترس از بیان نیست، بلکه ضعف در تشخیص و صورت‌بندی تجربه هیجانی است.

ترس از قضاوت و تضعیف تصویر مردانه. دومین مقوله بیانگر آن بود که بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان هیجان را با خطر قضاوت، تحقیر یا از دست دادن اعتبار مردانه همراه می‌دانستند. آنان نگران بودند که اگر درباره ترس، غم، نیاز یا وابستگی خود صحبت کنند، «ضعیف»، «وابسته»، «بچه‌گانه» یا «کم‌تحمّل» تلقی شوند. این ترس در روابط عاطفی، محیط کار و حتی جمع دوستان مردانه شدت بیشتری داشت. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «آدم وقتی جلوی دوستانش بگه دلم گرفته، انگار خودش رو کوچک کرده. همه شاید چیزی نگن، ولی نگاهشون عوض می‌شه.» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «تو رابطه هم همیشه می‌ترسم اگه بگم احتیاج دارم بیشتر بهم توجه کنی، طرف فکر کنه خیلی وابسته‌ام یا مرد نیستم.» داده‌ها نشان داد که تصویر اجتماعی مردانگی در ذهن مشارکت‌کنندگان با خودکنترلی، کم‌حرفی، تحمل فشار و نشان ندادن نیاز گره خورده بود. بنابراین، ابراز هیجان برای آنان تنها یک رفتار ارتباطی نبود، بلکه تهدیدی برای هویت جنسیتی و تصویر اجتماعی محسوب می‌شد.

تبدیل هیجان به سکوت یا کناره‌گیری. سومین مقوله به شیوه‌هایی اشاره داشت که مشارکت‌کنندگان برای مواجهه با هیجان‌های بیان‌نشده به کار می‌بردند. رایج‌ترین الگو، سکوت، فاصله گرفتن، تغییر موضوع، مشغول کردن خود با کار، بازی، ورزش، رانندگی یا فضای مجازی بود. برخی مشارکت‌کنندگان می‌گفتند هنگام ناراحتی «ناپدید» می‌شوند، پیام‌ها را دیر جواب می‌دهند، تماس‌ها را قطع می‌کنند یا ترجیح می‌دهند تنها باشند. این سکوت از بیرون ممکن است بی‌تفاوتی به نظر برسد، اما در روایت مشارکت‌کنندگان نوعی تلاش برای جلوگیری از انفجار، شرمندگی یا گفتن حرف‌های نامناسب بود. یکی از آنان گفت: «وقتی ناراحت می‌شم، حرف نمی‌زنم. نه اینکه مهم نباشه؛ اتفاقاً خیلی مهمه. ولی می‌ترسم شروع کنم و نتونم کنترل کنم.» مشارکت‌کننده دیگری توضیح داد: «دوست‌دخترم فکر می‌کرد بی‌احساسم، ولی من فقط بلد نبودم بگم چی تو دلمه. برای همین ساکت می‌موندم.» این یافته نشان داد که سکوت مردان جوان همیشه نشانه فقدان هیجان نیست، بلکه گاهی شکل دفاعی مدیریت هیجان‌های بیان‌ناپذیر است.

فشار بدنی و ذهنی هیجان‌های بیان‌نشده. چهارمین مقوله به پیامدهای درونی ناتوانی در ابراز هیجان مربوط بود. مشارکت‌کنندگان از تجربه‌هایی مانند فشار در قفسه سینه، گرفتگی گلو، سردرد، بی‌خوابی، نشخوار فکری، خستگی روانی، تحریک‌پذیری و احساس سنگینی ذهنی سخن گفتند. آنان بیان کردند که وقتی نمی‌توانند احساس خود را بگویند، هیجان از بین نمی‌رود، بلکه به شکل فشار بدنی یا درگیری ذهنی باقی می‌ماند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی حرف نمی‌زنم، بدنم حرف می‌زنه. گلویم می‌گیره، قفسه سینه‌ام سنگین می‌شه، شب تا صبح فکر می‌کنم.» دیگری اظهار کرد: «من خیلی وقت‌ها بعد از بحث، ظاهراً آرومم، ولی تو ذهنم صد بار اون صحنه رو تکرار می‌کنم.» این مقوله نشان داد که ناتوانی در ابراز هیجان می‌تواند به انباشت تنش روان‌تنی و شناختی منجر شود. هیجان بیان‌نشده در سطح رابطه خاموش می‌ماند، اما در سطح بدن و ذهن فعال باقی می‌ماند.

نیاز به رابطه ایمن برای ابراز هیجان. پنجمین مقوله نشان داد که مشارکت‌کنندگان ابراز هیجان را زمانی ممکن‌تر می‌دانستند که در رابطه احساس امنیت، عدم قضاوت، پذیرش و اعتماد داشته باشند. آنان بیان کردند که با هر کسی نمی‌توانند درباره احساسات خود صحبت کنند و حتی در روابط نزدیک نیز ابتدا واکنش طرف مقابل را می‌سنجند. برخی مشارکت‌کنندگان تجربه کرده بودند که یک واکنش همدلانه، شنیدن بدون تمسخر و حفظ محرمانگی می‌تواند امکان بیان هیجان را افزایش دهد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «با یکی از دوستانم راحت‌ترم، چون وقتی حرف می‌زنم مسخره نمی‌کنه، نصیحت فوری هم نمی‌کنه، فقط گوش می‌ده.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من وقتی حس کنم طرف مقابلم از حرفم علیه خودم استفاده نمی‌کنه، می‌تونم کم‌کم باز بشم.» این یافته نشان داد که توانایی ابراز هیجان تنها مهارتی فردی نیست، بلکه به کیفیت رابطه نیز وابسته است. رابطه ایمن می‌تواند به تدریج شرم هیجانی را کاهش دهد و به مرد جوان امکان دهد احساسات خود را بدون ترس از تحقیر یا طرد بیان کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تحلیل روان‌شناختی تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان بود. یافته‌ها نشان داد که این تجربه در پنج مقوله اصلی سازمان می‌یابد: ناآشنایی با زبان هیجان، ترس از قضاوت و تضعیف تصویر مردانه، تبدیل هیجان به سکوت یا کناره‌گیری، فشار بدنی و ذهنی هیجان‌های بیان‌نشده، و نیاز به رابطه ایمن برای ابراز هیجان. در مجموع، نتایج نشان داد که ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان را نمی‌توان صرفاً به کم‌حرفی، سردی عاطفی یا ضعف مهارت ارتباطی تقلیل داد؛ بلکه این پدیده حاصل تعامل میان دشواری‌های درون‌فردی در شناسایی احساسات، هنجارهای جنسیتی محدودکننده، تجربه‌های خانوادگی، ترس از آسیب‌پذیری و فقدان بسترهای رابطه‌ای امن است. این یافته با دیدگاه‌هایی همسو است که ابراز هیجان را فرایندی چندسطحی می‌دانند؛ فرایندی که در آن تجربه بدنی، پردازش شناختی، زبان، هویت و رابطه با یکدیگر درآمیخته‌اند. (Gross, ۱۹۹۸; Taylor et al., ۱۹۹۷)

مقوله نخست، یعنی ناآشنایی با زبان هیجان، نشان داد که بسیاری از مردان جوان پیش از آنکه از بیان احساسات بترسند، در سطح شناسایی و نام‌گذاری احساسات دچار ابهام‌اند. آنان اغلب هیجان‌های گوناگون را به صورت کلی و مبهم تجربه می‌کردند و تنها زمانی متوجه ناراحتی خود

می‌شدند که هیجان به خشم، بی‌قراری یا تنش بدنی تبدیل شده بود. این یافته با ادبیات الکسی تایمیا همخوان است؛ زیرا در این ادبیات تأکید می‌شود که دشواری در شناسایی و توصیف احساسات می‌تواند مانع تنظیم مؤثر هیجان و ارتباط روشن با دیگران شود (Sifneos, ۱۹۷۳; Preece et al., ۲۰۲۰). همچنین نتایج پژوهش حاضر با دیدگاه تیلور و همکاران همسو است که بیان می‌کنند افراد دارای ویژگی‌های الکسی تایمیک الزاماً فاقد هیجان نیستند، بلکه در تبدیل تجربه هیجانی به بازنمایی شناختی و کلامی با دشواری مواجه‌اند (Taylor et al., ۱۹۹۷). بنابراین، در مردان جوان مورد مطالعه، ناتوانی در ابراز هیجان تا حد زیادی با فقر واژگان هیجانی و ضعف در تمایزگذاری میان حالت‌های درونی پیوند داشت.

مقوله دوم، یعنی ترس از قضاوت و تضعیف تصویر مردانه، نشان داد که مشارکت‌کنندگان ابراز هیجان را در بسیاری از موقعیت‌ها تهدیدی برای اعتبار مردانه خود می‌دانستند. آنان نگران بودند که بیان غم، نیاز، ترس یا وابستگی موجب شود ضعیف، غیرمستقل یا آسیب‌پذیر تلقی شوند. این یافته با نظریه فشار نقش جنسیتی همخوان است؛ بر اساس این نظریه، مردان زمانی دچار فشار روانی می‌شوند که برای انطباق با هنجارهای سخت‌گیرانه مردانگی ناچار باشند بخش‌هایی از تجربه انسانی خود را سرکوب کنند (Pleck, ۱۹۹۵; Levant, ۲۰۱۱). همچنین مفهوم الکسی تایمیای هنجاری مردانه دقیقاً به همین مسئله اشاره دارد که محدودیت هیجانی در بسیاری از مردان می‌تواند پیامد جامعه‌پذیری جنسیتی باشد، نه صرفاً یک ویژگی فردی یا زیستی (Levant, ۱۹۹۲; Levant et al., ۲۰۰۶). در این پژوهش نیز مردان جوان بارها به پیام‌هایی اشاره کردند که از کودکی دریافت کرده بودند؛ پیام‌هایی مانند اینکه مرد نباید گریه کند، نباید نیاز نشان دهد و باید مشکلاتش را به تنهایی حل کند. این پیام‌ها به تدریج درونی شده و ابراز هیجان را به تجربه‌ای آمیخته با شرم تبدیل کرده بود.

مقوله سوم، یعنی تبدیل هیجان به سکوت یا کناره‌گیری، نشان داد که مردان جوان هنگام مواجهه با هیجان‌های دشوار، غالباً به راهبردهای اجتنابی متوسل می‌شوند. سکوت، فاصله‌گیری، تغییر موضوع، مشغولیت افراطی و قطع موقت ارتباط، الگوهای رایجی بودند که مشارکت‌کنندگان برای مدیریت هیجان به کار می‌بردند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به سرکوب هیجانی همسو است. گروس و جان نشان داده‌اند که سرکوب بیان هیجان در بلندمدت می‌تواند با پیامدهای منفی برای بهزیستی، صمیمیت و کیفیت روابط همراه باشد (Gross & John, ۲۰۰۳). در پژوهش حاضر نیز سکوت در ظاهر نوعی کنترل هیجانی بود، اما در عمل موجب سوءتفاهم، فاصله عاطفی و تشدید تنش در روابط می‌شد. نکته مهم آن است که مشارکت‌کنندگان سکوت خود را غالباً بی‌تفاوتی نمی‌دانستند، بلکه آن را راهی برای جلوگیری از شرمندگی، از دست دادن کنترل یا آسیب‌دیدن بیشتر توصیف می‌کردند. بنابراین، سکوت در اینجا معنایی دفاعی و محافظتی داشت، نه صرفاً ارتباطی یا رفتاری.

مقوله چهارم، یعنی فشار بدنی و ذهنی هیجان‌های بیان‌نشده، نشان داد که ناتوانی در ابراز هیجان می‌تواند به شکل نشانه‌های روان‌تنی و شناختی ظاهر شود. مشارکت‌کنندگان از گرفتگی گلو، فشار قفسه سینه، بی‌خوابی، نشخوار فکری و خستگی ذهنی سخن گفتند. این یافته با دیدگاه‌های روان‌تنی درباره الکسی تایمیا همخوان است که نشان می‌دهند وقتی هیجان‌ها به درستی شناسایی و بیان نمی‌شوند، ممکن است در قالب نشانه‌های بدنی، تنش مزمن یا برانگیختگی فیزیولوژیک باقی بمانند (Taylor et al., ۱۹۹۷). همچنین این یافته با مدل‌های تنظیم هیجان سازگار است؛ زیرا سرکوب هیجان نه تنها هیجان را حذف نمی‌کند، بلکه می‌تواند بار شناختی و فیزیولوژیک آن را افزایش دهد (Gross,

(۱۹۹۸) در این پژوهش، مردان جوان اغلب پس از سکوت ظاهری، در ذهن خود بارها موقعیت تعارضی را مرور می‌کردند. این مسئله نشان می‌دهد که بیان نکردن هیجان لزوماً به تنظیم آن منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است هیجان را از سطح گفت‌وگو به سطح بدن و نشخوار ذهنی منتقل کند.

مقوله پنجم، یعنی نیاز به رابطه ایمن برای ابراز هیجان، نشان داد که مردان جوان در صورت تجربه پذیرش، عدم قضاوت و اعتماد، توان بیشتری برای بیان احساسات خود پیدا می‌کنند. این یافته اهمیت زمینه رابطه‌ای در ابراز هیجان را برجسته می‌سازد. برخلاف تصور رایج که ناتوانی در ابراز هیجان را صرفاً یک ضعف فردی می‌داند، نتایج این پژوهش نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان در روابط امن‌تر، آرام‌تر و پذیراتر می‌توانند به تدریج درباره احساسات خود صحبت کنند. این نتیجه با دیدگاه‌های بین‌فردی درباره هیجان همسو است که بیان می‌کنند تنظیم هیجان فقط درون فرد رخ نمی‌دهد، بلکه در بستر پاسخ‌دهی، همدلی و امنیت رابطه‌ای شکل می‌گیرد. همچنین با یافته‌های مربوط به کمک‌طلبی مردان همخوان است؛ زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند مردان زمانی بیشتر به گفت‌وگو و دریافت کمک گرایش پیدا می‌کنند که محیط را غیرقضاوت‌گر، محترمانه و سازگار با شأن خود تجربه کنند. (Addis & Mahalik, ۲۰۰۳; Seidler et al., ۲۰۱۶)

در تبیین کلی نتایج می‌توان گفت که ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان، چرخه‌ای روان‌شناختی و اجتماعی ایجاد می‌کند. این چرخه با یادگیری اولیه محدودیت هیجانی در خانواده و فرهنگ آغاز می‌شود؛ سپس از طریق باورهای مردانگی مانند خودتاکایی افراطی، شرم از آسیب‌پذیری و ترس از قضاوت تقویت می‌شود؛ در ادامه، فرد به دلیل فقدان واژگان هیجانی و ناامنی رابطه‌ای، هیجان را به سکوت، خشم یا کناره‌گیری تبدیل می‌کند؛ و در نهایت، پیامدهایی مانند فشار بدنی، نشخوار فکری، تنهایی و کاهش صمیمیت را تجربه می‌کند. این چرخه می‌تواند خودتقویت‌گر باشد؛ زیرا هر بار که فرد احساسات خود را بیان نمی‌کند، فرصت یادگیری زبان هیجان و تجربه پذیرش را از دست می‌دهد. در مقابل، هر تجربه موفق از بیان هیجان در یک رابطه امن می‌تواند این چرخه را تضعیف کند و به بازسازی تدریجی خود هیجانی فرد کمک نماید.

از منظر بالینی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که کار با مردان جوانی که در ابراز هیجان مشکل دارند، نباید با پیش‌فرض بی‌احساسی یا مقاومت صرف آغاز شود. بسیاری از این مردان ممکن است دروناً هیجان‌های شدیدی تجربه کنند، اما زبان، امنیت و الگوی ارتباطی لازم برای بیان آن را در اختیار نداشته باشند. بنابراین، درمانگر باید میان فقدان هیجان و ناتوانی در بیان هیجان تمایز بگذارد. مداخلات مبتنی بر آموزش سواد هیجانی، شناسایی نشانه‌های بدنی هیجان، گسترش واژگان عاطفی، تمرین بیان نیازها، بازسازی باورهای جنسیتی محدودکننده و ایجاد رابطه درمانی غیرقضاوت‌گر می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد. همچنین مداخلات گروهی مردان، در صورتی که فضای امن و محترمانه داشته باشند، می‌توانند به عادی‌سازی گفت‌وگو درباره هیجان و کاهش شرم کمک کنند.

محدودیت نخست پژوهش حاضر مربوط به تمرکز آن بر مردان جوان ساکن تهران است. اگرچه انتخاب مشارکت‌کنندگان از نظر سن، تحصیلات، وضعیت شغلی و وضعیت رابطه‌ای با تنوع همراه بود، اما یافته‌ها الزاماً قابل تعمیم مستقیم به مردان جوان در شهرهای کوچک‌تر، بافت‌های روستایی یا زمینه‌های فرهنگی متفاوت نیست. محدودیت دوم آن است که داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها

گردآوری شد و ممکن است برخی تجربه‌ها به دلیل شرم، خودسانسوری یا دشواری در یادآوری کامل بیان نشده باشند. همچنین از آنجا که موضوع پژوهش ماهیتی حساس و مرتبط با هویت مردانه داشت، احتمال دارد برخی مشارکت‌کنندگان در آغاز مصاحبه از بیان عمیق تجربه‌های خود پرهیز کرده باشند. محدودیت دیگر آن است که پژوهش حاضر فقط دیدگاه خود مردان جوان را بررسی کرد و دیدگاه افراد نزدیک به آنان، مانند شریک عاطفی، اعضای خانواده یا دوستان، وارد تحلیل نشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این موضوع را در گروه‌های سنی، فرهنگی و اجتماعی متفاوت بررسی کنند تا مشخص شود تجربه ناتوانی در ابراز هیجان در مردان جوان چگونه تحت تأثیر طبقه اجتماعی، وضعیت تأهل، پیشینه خانوادگی، قومیت، سطح تحصیلات و تجربه‌های رابطه‌ای قرار می‌گیرد. همچنین انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای میان مردان و زنان، یا میان مردان دارای سبک‌های متفاوت دلبستگی، می‌تواند به فهم دقیق‌تر نقش جنسیت و رابطه در ابراز هیجان کمک کند. پژوهش‌های طولی نیز می‌توانند نشان دهند که ناتوانی در ابراز هیجان چگونه در طول زمان شکل می‌گیرد، چه رویدادهایی آن را تشدید یا کاهش می‌دهند و چه نوع مداخلاتی می‌توانند به تغییر پایدار آن کمک کنند. علاوه بر این، ترکیب روش‌های کیفی با ابزارهای کمی مانند مقیاس الکسی‌تیمیا، دشواری در تنظیم هیجان یا هنجارهای مردانگی می‌تواند تصویری جامع‌تر از این پدیده ارائه دهد.

از نظر کاربردی، یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی و آموزشی برای مردان جوان باید بر ایجاد زبان هیجان، کاهش شرم از آسیب‌پذیری و اصلاح باورهای محدودکننده درباره مردانگی تمرکز کنند. در مراکز مشاوره دانشگاهی، کلینیک‌های روان‌شناسی و برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان کارگاه‌هایی درباره شناسایی هیجان، بیان نیاز، گفت‌وگوی صمیمانه، مدیریت تعارض و کمک‌طلبی سالم طراحی کرد. همچنین خانواده‌ها و نظام آموزشی باید از بازتولید پیام‌هایی مانند «مرد نباید گریه کند» یا «احساسات نشانه ضعف است» پرهیز کنند و به پسران بیاموزند که توانایی بیان هیجان نه تنها با مردانگی ناسازگار نیست، بلکه نشانه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری رابطه‌ای و سلامت هیجانی است. در سطح درمانی نیز توصیه می‌شود درمانگران با مردان جوان به شیوه‌ای تدریجی، غیرقضاوت‌گر و مبتنی بر احترام کار کنند تا تجربه بیان هیجان برای آنان به جای تهدید، به تجربه‌ای ایمن و قابل تحمل تبدیل شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385–1401.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3–4), 379–402.
- Levant, R. F. (2011). Research in the psychology of men and masculinity using the gender role strain paradigm as a framework. *American Psychologist*, 66(8), 765–776.
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S. W., O'Neil, J. M., Smalley, K. B., Owen, K., & Richmond, K. (2006). The Normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(4), 212–224.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books.
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Allan, A., & Boyes, M. (2020). What is alexithymia? Using factor analysis to establish its latent structure and relationship with fantasizing and emotional reactivity. *Journal of Personality*, 88(6), 1162–1176.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106–118.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2–6), 255–262.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.