

نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده

سال پانزدهم، شماره ۵۳، زمستان ۱۳۹۹: ۱۵۴ - ۱۲۵

تبیین واکنشهای عاطفی دختران با نشانگان شکست عشقی؛

مطالعه‌ای کیفی

نیکو قاضی نژاد^۲

محمدحسن آسایش^۱

فهیمه باهنر^۳

پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۲/۱۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۰۳

چکیده

نشانگان شکست عشقی، مجموعه علائمی است که پس از پایان یافتن یک رابطه عاطفی در افراد به وجود می‌آیند و عملکرد فرد را در حوزه‌های مختلف مورد تأثیر منفی خود قرار می‌دهد. این پژوهش با هدف توصیف و تبیین واکنشهای عاطفی دختران با نشانگان شکست عشق انجام شد. روش پژوهش کیفی و از نوع کیفی و پدیدارشناسی بود. جامعه پژوهش را تمام دختران دانشجوی خوابگاهی دانشگاه تهران تشکیل دادند که در سال ۱۳۹۷ تجربه شکست عشقی داشتند. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران انتخاب شدند. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت و در نهایت ۱۴ نفر انتخاب شدند و از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته مورد مطالعه قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها از طریق روش کلایزی انجام شد. تحلیل مصاحبه‌ها به تولید دو مضمون اصلی، ۱۵ مضمون فرعی و ۴۹ مفهوم اولیه منجر شد. مضمون اصلی نخست «واکنشهای عاطفی سازگاران» بود که مضمونهای فرعی «احساس ارزشمندی، احساس رضایت و تنظیم عواطف» را در بر می‌گرفت. مضمون اصلی دوم «واکنشهای عاطفی ناسازگاران» بود که مضمونهای فرعی «احساس شکست، احساس بی‌ارزشی، احساس سردرگمی هیجانی، احساس ترس، احساس کمبود و سوگ، احساس آسیب‌پذیری، افسردگی، احساس خشم، احساس حسادت، احساس ملالت، بی‌اشتیاقی و دلزدگی و تنفر» بود. نتایج پژوهش نشان داد که تجربه شکست عشقی، پیامدهای سخت و ناگوار و بعضاً رشد محوری دارد که در افراد مختلف متفاوت و بعضاً مشابه است. نتایج پژوهش به دلیل بومی بودن و استفاده از رویکردی کیفی، امکان تعمیم‌پذیری در جامعه ما را دارد و هم‌چنین زمینه‌ای برای تدوین دستورالعملهای مداخلاتی و بسته‌های مشاوره‌ای متناسب با این آسیب فراهم می‌کند.

کلیدواژه‌ها: سندرم ضربه عشق، جدایی عاطفی، واکنشهای عاطفی، دانشجویان با تجربه شکست عشقی، مطالعه پدیدارشناسی.

asayesh@ut.ac.ir

nikoo.ghazinejad@ut.ac.ir

fahime.bahonar@ut.ac.ir

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

از دیدگاه نظریه اریکسون، وجه تمایز دوره جوانی با دیگر دوره‌های سنی از طریق بحران صمیمیت در برابر انزوا مشخص می‌شود. افراد در این بازه سنی اغلب به دنبال ایجاد رابطه با جنس مخالف هستند (بیرز و سیفگی کرنگی^۱، ۲۰۱۰) و این روابط برای آنها می‌تواند منبع مهم هویت، صمیمیت، موقعیت اجتماعی و امنیت عاطفی باشد (سیلور^۲، ۲۰۱۳). گاهی اوقات روابط عاشقانه به دلایلی از هم گسسته می‌شود و پایان رابطه عاشقانه یکی از دردناکترین حوادثی است که افراد می‌توانند در زندگی خود تجربه کنند (تردست، ۱۳۹۳). در واقع قطع رابطه عاشقانه، رخدادی پرتنش است که به خشم زیاد و احساس ناامنی منجر می‌شود (رجبی، جوکار و علیمزادی، ۱۳۹۷). یافته‌های پژوهشی ایستویک، فینکل، کریشنامورتی و لوئنستین^۳ (۲۰۰۸) حاکی است که افراد از آشفته‌گی و نابودی رابطه عشقی به عنوان یکی از افسردگی‌های پرتکرار و حوادث ناگواری یاد می‌کنند که تجربه کرده‌اند.

نتایج مطالعات در مورد روابط نشان می‌دهد که شکست در رابطه عاطفی، پیامدهای منفی مانند احساس ناراحتی، افسردگی، خاطرات منفی و ضربه عاطفی به دنبال دارد (دل پالسیو گونزالز، کلارک و سولیوان^۴، ۲۰۱۷ و پارکس^۵، ۲۰۰۶). رأس^۶ (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق^۷ را معرفی کرد. شکست عشقی، مجموعه نشانه‌هایی است که پس از پایان یافتن رابطه عاطفی در افراد به وجود می‌آید و عملکرد فرد را در حوزه‌های مختلف همچون تحصیلی، اجتماعی و شغلی تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد؛ واکنشهای غیرمنطقی به دنبال دارد و مدت زمان زیادی این نشانه‌ها باقی می‌ماند (رأس، ۲۰۰۷). نشانگان ضربه عشق به عنوان رویدادی همراه با تنش شدید و تا اندازه‌ای آسیب‌زا تجربه می‌شود (فیلد^۸، ۲۰۱۱). رویداد ضربه عشق، فشار روانی را برمی‌انگیزد و در فرد احساس ناتوانی در کنترل و پیشگیری از رویدادها را ایجاد می‌کند (اشمیت^۹ و همکاران، ۲۰۰۹). در مجموع نشانگان ضربه عشق، چهار ویژگی کلیدی شامل برانگیختگی^{۱۰}، پرهیز^{۱۱}،

1. Beyers & Seiffge-Krenke
2. Sailor
3. Eastwick, Finkel, Krishnamurti, & Loewenstein
4. del Palacio-González, Clark and O'Sullivan
5. Parkes
6. Rosse
7. the love trauma syndrome
8. Field
9. Schmitt
10. Arousal
11. Avoidance

یادآوری خودکار^۱ و کرختی هیجانی^۲ دارد (گیلبرت و سیفر^۳، ۲۰۱۱). این برانگیختگی با نشانه‌های هیجانی و عاطفی اضطراب مانند احساس نگرانی، بی‌قراری و انتظار بدترین رویداد و حتی در مواردی بیش برانگیختگی، مشکل در خواب و بیداری همراه است. کرختی هیجانی به کاهش توانایی بعضی افراد در تجربه آینده احساس عشق پس از رخداد نشانگان ضربه عشق اطلاق می‌شود (رجبی، جوکار و علیمزادی، ۱۳۹۷).

نتایج دیگر پژوهشها نیز در تأیید این آثار نشان می‌دهد که انحلال رابطه عاطفی می‌تواند نتایج و پیامدهای متعددی از نظر عاطفی و هیجانی از جمله بروز اختلالات خلقی و نشانه‌های غم به دنبال داشته باشد (سیلور، ۲۰۱۳) و نقش راهبردهای مقابله‌ای در کاهش یا افزایش عواطف تجربه‌شده، شکل‌گیری افسردگی و کاهش سلامت روان تأثیرگذار است (گرانفسکی، کرایج و اسپینهوون^۴، ۲۰۰۲). از نظر لوکویت^۵ (۲۰۰۶) ضربه در روابط عاشقانه از نظر عاطفی و هیجانی شبیه به سوگ است و فرد ابتدا در رویارویی با تغییر رفتار معشوق خود، احساس شوک و بهت را تجربه می‌کند و در مراحل بعدی به ترتیب با انکار، خشم شدید و غمگینی و ناامیدی روبه‌رو می‌شود.

یکی از تکالیف مهم پیش رو در جوانی، برقراری روابط صمیمی پایدار و رضایت‌بخش است. یکی از مهمترین دغدغه‌های دوران جوانی را می‌توان یافتن شریک مناسب برای زندگی دانست که باعث آرامش روحی و جسمی در فرد می‌شود (برک^۶، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۱). ورود به دانشگاه نیز برای جوانان همراه با تجربه‌های جدید ارتباط با جنس مخالف است. تغییر موقعیت و دوری از خانواده بویژه برای دانشجویان ساکن خوابگاه موجب می‌شود که نیازمندیهای عاطفی خاصتر شود و احتمال درگیر شدن در روابط عاطفی با جنس مکمل ظهور بیشتری پیدا کند (گرایلی، ۱۳۹۶). در این میان پژوهشها دلالت می‌کند که تجربه شکست عشقی و از دست دادن رابطه رمانتیک در دوران دانشجویی پدیده بسیار شایعی است و غالباً به افت عملکرد تحصیلی و افسردگی منتهی می‌شود؛ لذا نیازمند توجه روانشناختی ویژه است (دهقانی، ۱۳۹۰). به نظر بروانستین^۷ (۲۰۱۱) با افزایش سن ازدواج و افزایش روابط عاشقانه قبل از آن بین جوانان، بسیاری

-
1. Automatic membering
 2. Emotional anaesthesia
 3. Gilbert & Sifers
 4. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
 5. Luquet
 6. Berk
 7. Brownstein

از آنها فروپاشی روابط عاشقانه را تجربه می‌کنند. فراوانی مراجعه افراد با شکست عشقی به مراکز مشاوره در باب این مسئله، دلیل اهمیت و ضرورت بررسی این موضوع را مشخص می‌کند (پولینگ^۱، ۲۰۰۶). در طی شکست روابط رمانتیک، زنان بیشتر از مردان آسیب‌پذیر هستند؛ این عدم توازن باعث می‌شود در آنان پیامدهای منفی مانند افسردگی و خشم بیشتر باشد. با توجه به عوارض چند جانبه نشانگان ضربه عشق و اینکه بیشترین آسیب‌دیدگان، دختر هستند (اکبری خانجانی، پورشریفی، علیلو و عظیمی، ۱۳۹۱)، لزوم پرداخت به این موضوع در دختران دانشجویی با این تجربه بیشتر احساس می‌شود. از سویی دیگر بیشتر پژوهشها در این حوزه از نگاه پژوهشهای کمی است و سهم پژوهشهای کیفی به‌عنوان روشی که تجربه خود افراد را از رخداد نقل می‌کند، کمتر است. یکی از پژوهشهای کیفی در این زمینه پژوهش باهنر، آسایش و قاضی‌نژاد (۱۳۹۸) است. آنها در تحقیق خود نشان دادند دختران با تجربه شکست عشقی در حوزه واکنشهای رفتاری و مقابله‌ها، دو واکنش اصلی دارند: مضمون اصلی نخست «واکنشهای رفتاری و مقابله‌های سازگارانه» بود که مضمونهای فرعی حرکت به سوی دیگران، سازگاری با شرایط، درخواست کمک حرفه‌ای، احتیاط در رفتار، خودمدیریتی، اشتغال و فعالیت، بهره‌مندی از مهارت و واکنشهای معنوی سازگارانه را دربرمی‌گرفت و مضمون اصلی دوم «واکنشهای رفتاری و مقابله‌های ناسازگارانه» بود که مضمونهای فرعی مقایسه‌گری، سرزنشگری، عدم مراجعه به متخصص، بازی نقش، یادآوری خاطرات، دوری‌گزینی، خودآسیب‌رسانی، اهمالکاری و گلابه‌های معنوی بود. با توجه به کمبود تحقیقات کیفی در حوزه واکنشهای عاطفی و هیجانی و وجود واکنشهای گوناگون در قربانیان، شناخت واکنشهای عاطفی دانشجویان در برخورد با چنین رویدادی می‌تواند زمینه توانمندسازی و حفظ سلامت روان آنان را ارتقا بخشد؛ لذا بر آن شدیم تا با استفاده از پژوهش کیفی به شناخت دقیقتری از تجربه زیسته عاطفی این گروه از افراد دست یابیم که قربانی شکست عشقی شدند.

چند عامل بسیار مهم باعث شکل‌گیری تحقیق شد: اول اینکه براساس نتایج پژوهشها، میزان شیوع تجربه شکست عشقی مشهود است به‌طوری که در تحقیقات غیربومی بیش از ۸۵٪ جوانان، شکست عاطفی را تجربه می‌کنند (گاریملا، ویر و دال^۲، ۲۰۱۴). طبق آمار وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ۲۱٪ دانشجویان نیز اظهار کردند که اخیراً تجربه شکست عاطفی را داشته‌اند (پورشریفی،

1. Poling
2. Garimella, Weber & Dal

زرانی، وقار، جعفری و طارمیان، ۱۳۸۴). همچنین طبق اعلام رئیس سابق مرکز مشاوره وزارت علوم با اشاره به مشکلات شایع دوران دانشجویی براساس آمارها یک سوم دانشجویان ایرانی شکست عشقی را در دوران دانشجویی تجربه می‌کنند (یعقوبی، ۱۳۹۸)؛ لذا به دلیل گسترش شکست عشقی، تمرکز بر تجربه‌های آسیب‌دیدگان آن قابل توجه است. دوم اینکه شکست عشقی بر افراد تأثیرات زیانباری دارد و موجب تعارضات و گسستگی‌های فردی، اجتماعی و گاهی خانوادگی و نیز واکنشهای روانشناختی آسیب‌زایی در آسیب‌دیدگان می‌شود. سوم اینکه شکست عشقی می‌تواند به‌عنوان پدیده خاص فرهنگی دیده شود و وابسته به نوع فرهنگ آثار متفاوتی داشته باشد. چهارم اینکه بیشترین آسیب‌دیدگان دختران هستند؛ لذا بررسی دربارهٔ دختران به‌عنوان همسران و مادران آینده و اهمیت بازسازی روانی آنان در پرورش نسلهای بعدی قابل توجه است. پنجم اینکه پژوهش‌چندانی در حوزه بررسی کیفی آثار شکست‌های عشقی در ایران انجام نشده است و امکان تعمیم یافته‌های خارج از کشور به نمونه‌های داخلی محدودیت دارد. ششم اینکه برای تهیهٔ بسته‌های مداخله‌ای مناسب لازم است به بررسی عمیق تجربه آسیب‌دیدگان و نوع واکنشهای عاطفی و دیگر واکنشهای آنها پرداخته شود؛ لذا پژوهشگران در این پژوهش با مطالعه‌ای کیفی درصدد پاسخگویی به این سؤال هستند که: «واکنشهای عاطفی دختران آسیب‌دیده از شکست عشقی چه ویژگیها و کیفیاتی دارد؟».

روش

با توجه به اینکه هدف پژوهش، درک کیفی واکنشهای عاطفی افراد دچار شکست عشقی از نظر تجربهٔ زیستهٔ دختران با شکست عشقی ساکن خوابگاه بود، ورود به درون جهان زیسته آنها مستلزم انتخاب رویکرد و روشی است که بتوانند این کار را انجام دهند. یکی از انواع رویکردهای کیفی، روش پدیدارشناسی^۱ است. مطالعهٔ پدیدارشناسی، معنای تجربه زیسته افراد متعدد از هر مفهوم یا پدیده را مدنظر قرار می‌دهد (کرسول، ۲۰۰۷)؛ ترجمه دانایی فرد و کاظمی، ۱۳۹۶). پدیدارشناسی از نظر لغوی، مطالعهٔ پدیده‌ها از هر نوع و توصیف آنها با در نظر گرفتن چگونگی بروز تجلی آنها، قبل از هرگونه ارزشگذاری، تأویل یا قضاوت ارزشی است (امامی سیگارودی، دهقان نیری، رهنورد و نوری، ۱۳۹۱). به‌منظور درک تجربه زیستهٔ عاطفی دختران

دچار شکست عشقی در این پژوهش روش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی، انتخاب شد. نمونه مطالعه این تحقیق از بین دختران دانشجویان مجرد ساکن خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران در نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۹۸ - ۱۳۹۷ بود که دچار شکست عشقی شده بودند و حداقل یک ماه و حداکثر ۱۲ ماه از زمان قطع روابطشان با فرد مقابل سپری شده بود؛ بین ۲۰ تا ۲۶ سال داشتند و در رابطه جدیدی با کسی نبودند. افزون بر این تمایل شرکت در پژوهش و علاقه‌مندی به فهم ماهیت و معنای تجربه خود از دیگر ملاکهای ورود به پژوهش بود. هم‌چنین افرادی که علت شکست عاطفی آنها طلاق و پایان یافتن رابطه زناشویی بود از نمونه حذف شدند. دیگر ملاک خروج از پژوهش نیز ابتلا به بیماریهای روانی، تحت درمان روانشناختی بودن و مصرف دارو بود. به‌منظور نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند^۱ استفاده شد. نمونه‌گیری هدفمند به منزله‌گزینش واحدهای مورد مطالعه با توجه به ملاکهای معینی است که توسط پژوهشگر تعیین می‌شود (هومن، ۱۳۹۰). نمونه این پژوهش، از بین دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران، که تجربه شکست عشقی را در یک سال گذشته داشتند از طریق نصب اعلامیه در تابلوهای اعلانات خوابگاه انتخاب شدند. از آنجا که در تحقیقات کیفی قاعده کلی این است که پژوهشگر باید به گردآوری داده‌ها ادامه دهد تا زمانی که مقوله‌ها اشباع شود، نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت؛ یعنی تا زمانی که هیچ داده جدید یا مرتبط به یک مضمون به دست نیامد. لازم است مقوله‌ها از لحاظ ویژگیها و ابعاد بخوبی پرورش یافته باشد؛ گوناگونیهای آن را به نمایش بگذارد و مناسبات مقوله‌ها بخوبی مشخص، و اعتبارشان ثابت شده باشد (استراوس و کوربین^۲، ۱۹۹۰؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۶). پس از بررسی دارا بودن شرایط این پژوهش در نهایت با اشباع داده‌ها ۱۴ نفر انتخاب شدند.

داده‌های این پژوهش، داده‌های کیفی، و بر مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته^۳ مبتنی بود. این مصاحبه‌ها با سؤالات باز پاسخ شروع، و براساس صحبت‌های مشارکت‌کنندگان هدفمند و هدایت شد. پس از اطمینان‌دادن به مراجعه‌کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات، اجازه ضبط مصاحبه‌ها از آنان گرفته شد. در ابتدا، مصاحبه با یک سؤال کلی که: «تجربه شکست عشقی چه آثاری بر

1. Purposive sampling
2. Strauss & Corbin
3. Semi-structured

عواطف و احساسات شما داشته است و شما چه واکنشهای عاطفی داشته‌اید؟» آغاز می‌شد که به مشارکت‌کنندگان اجازه می‌داد به موضوع شکست عشقی خود در این حوزه به صورت تیزدیگ شوند که علاقه‌مند بودند. در ادامه با توجه به پاسخهای آنان و با در نظر داشتن هدف پژوهش، سؤالات جدیدتری مطرح می‌شد. مصاحبه‌ها بین ۴۵ - ۳۰ دقیقه متناسب با روایات، میزان تحمل و علاقه مشارکت‌کنندگان به طول می‌انجامید. سپس برای تحلیل‌های بعدی، مصاحبه‌ها بدقت روی کاغذ پیاده‌سازی شد. مصاحبه‌ها براساس مبانی نظری و هدف پژوهش و با تأیید یک استاد مسلط بر مبانی پژوهش کیفی در دو محور کلی روانشناختی (شامل بعد رفتاری و معنوی) طراحی شد. لازم به ذکر است که برای محفوظ ماندن ویژگی آزمودنیها در گزارش نقل قولها از عبارات (شرکت‌کننده شماره ۱، ۲ و...) استفاده شد.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کلایزی^۱ استفاده شد که یکی از روشهای پرکاربرد تحلیل در تحقیقات پدیدارشناسی توصیفی است (محمدپور، ۱۳۹۰). این روش شامل خواندن یافته‌های مهم هر مصاحبه و هم احساس شدن با افراد مشارکت‌کننده به‌منظور درک آنها، استخراج جملات مهم در رابطه با پدیده مورد مطالعه، دادن مفاهیم خاص به جملات استخراج شده (فرمول‌بندی)، دسته‌بندی مفاهیم مشترک، رجوع به مطالب اصلی و مقایسه افکار و ترکیب آنها، توصیف نهایی پدیده مورد مطالعه و در نهایت بازگردانی توصیف پدیده‌ها به مشارکت‌کنندگان در راستای معتبرسازی نتایج است.

برای بررسی اعتبار و صحت داده‌های پژوهش از چهار معیار قضاوت شامل باورپذیری^۲، انتقال‌پذیری^۳، اطمینان‌پذیری^۴ و تصدیق‌پذیری^۵ استفاده شد که توسط لینکن و گوبا (۱۹۸۵، ۱۹۹۴) پیشنهاد شده است. برای تضمین باورپذیری، متن مصاحبه در اختیار همکار پژوهشگر قرار گرفت تا درستی نتایج اعمال شود و برای افزایش امکان انتقال داده‌ها سعی شد مشارکت‌کنندگان این پژوهش با بیشترین تنوع در ویژگیهای جمعیت شناختی انتخاب شوند. برای رسیدن به اصل اعتماد و اطمینان، روش تحلیل کلایزی انتخاب گردید که روش مرسوم و قابل‌قبولی از سوی پژوهشگران پژوهشهای پدیدارشناسی است. افزون بر این به منظور تأمین تصدیق‌پذیری، سعی شد

1. Colaizzi
2. Credibility
3. Transferability
4. Dependability
5. Confirmability

پژوهشگران قضاوتها و سوگیریهای خود را تا حد امکان در کار دخالت ندهند.

یافته‌ها

با ۱۴ نفر در این پژوهش مصاحبه شد که اطلاعات جمعیت‌شناختی آنان در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش

شناسه	سن	مدت رابطه	مدت جدایی
۱	۲۶	۴ سال	۶ ماه
۲	۲۵	۱ سال	۲ ماه
۳	۲۴	۳ سال	۶ ماه
۴	۲۳	۲ سال	۳ ماه
۵	۲۴	۴ سال	۱۲ ماه
۶	۲۴	۱,۵ سال	۵ ماه
۷	۲۲	۱ سال	۱۲ ماه
۸	۲۵	۲ سال	۸ ماه
۹	۲۶	۱ سال	۱۰ ماه
۱۰	۲۴	۲ سال	۱۰ ماه
۱۱	۲۵	۵ سال	۷ ماه
۱۲	۲۶	۳ سال	۶ ماه
۱۳	۲۴	۶ سال	۸ ماه
۱۴	۲۳	۴ سال	۹ ماه

براساس داده‌های جدول، ۱۴ دختر در بازه سنی ۲۶ - ۲۰ سال در پژوهش شرکت کردند که میانگین سنی آنها ۲۴/۳۵ بود. یافته‌ها نشان می‌دهد مشارکت‌کنندگان واکنشهای عاطفی متفاوتی نسبت به تجربه شکست عشقی نشان دادند. نتایج تجربه و تحلیل داده‌ها در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. مضمونهای اصلی، مضمونهای فرعی و مفاهیم اولیه واکنشهای عاطفی شکست عشقی

مضمون اصلی	مضمونهای فرعی	مفاهیم اولیه	فراوانی
واکنشهای عاطفی سازگارانه	احساس ارزشمندی	احساس بهبودی	۴
		احساس عزت نفس	۳
		خویشتر دوستی	۲
		حس قدرت و استقلال	۴
	احساس رضایت	احساس رضایت از خویش	۳
		رسیدن به آرامش	۴
		کاهش تنش	۳
		حس رضایت از زندگی	۲
	تنظیم عواطف	مدیریت احساسات	۵
		تاب آوری	۳
		تمایز یافتگی عقل و احساس	۴
		احساس شکست عاطفی	۳
واکنشهای عاطفی ناسازگارانه	احساس شکست	احساس شکست غرور	۲
		سرشکستگی	۵
		تأسف برای خود	۵
		احساس بی ارزشی	۲
	سردرگمی هیجانی	حس دوسویه گرایی	۸
		پریشانی و نابسامانی	۲
		احساس گیجی	۳
		احساس عدم تعلق	۲
		بهت زدگی عاطفی	۴
	احساس ترس	ترس از دست دادن	۴
		ترس از تنهایی	۹
		ترس از شروع رابطه جدید	۳
احساس فقدان و سوگ	حس از دست دادن فرد	۲	
	حس از دست دادن رابطه	۱	
	احساس خلأ عاطفی	۴	
	نبود عشق	۲	

ادامه جدول ۲. مضمونهای اصلی، مضمونهای فرعی و مفاهیم اولیه واکنشهای عاطفی شکست عشقی

مضمون اصلی	مضمونهای فرعی	مفاهیم اولیه	فراوانی
واکنشهای عاطفی ناسازگارانه	احساس آسیب‌پذیری	آسیب روحی	۴
		احساس ضعف و ناتوانی	۲
	افسردگی	حزن و اندوه	۱۴
		گریه و زاری	۶
		سردی هیجانی	۲
	احساس خشم	خشم به خود	۵
		خشم از معشوق	۱۳
		خشم از خدا	۵
		خشم انفجاری	۲
	احساس حسادت	حسادت به هم‌جنسان خود	۲
	احساس ملالت	بی‌حوصلگی	۱۰
		بی‌حالی	۴
		خستگی	۲
		کرتختی	۳
	بی‌اشتیاقی	بی‌علاقگی	۴
		بی‌انگیزگی	۳
		دلخوشی واهی	۲
		ناامیدی	۴
	دلزدگی و تنفر	دلزدگی از خود	۵
		دلزدگی از فرد مقابل	۸
دلزدگی از جنس مخالف		۵	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تجزیه و تحلیل داده‌ها به تولید دو مضمون اصلی، ۱۵ مضمون فرعی و ۴۹ مفهوم اولیه منجر شد. مضمون اصلی نخست «واکنشهای عاطفی سازگارانه» بود که مضمونهای فرعی «احساس ارزشمندی، احساس رضایت و تنظیم عواطف» را در برمی‌گرفت. مضمون اصلی دوم «واکنشهای عاطفی ناسازگارانه» بود که مضمونهای فرعی «احساس شکست، احساس بی‌ارزشی، احساس سردرگمی هیجانی، احساس ترس، احساس نبود و سوگ، احساس آسیب‌پذیری، افسردگی، احساس خشم، احساس حسادت، احساس ملالت،

بی‌اشتیافی و دلزدگی و تنفر" بود.

واکنشهای عاطفی سازگاران

احساس ارزشمندی: یکی از واکنشهای عاطفی سازگاران افراد، ارزشمندی بود. این واکنش شامل احساس بهبودی، احساس عزت‌نفس، خویشتن دوستی و حس قدرت و استقلال بود. مشارکت‌کنندگان چنین اذعان کردند که با گذشت زمان و خودکاوای بمرور موفق به تجربه احساس ارزشمندی شدند. به دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است:

«به مرور با این واقعیت مواجه شدم که واقعاً به درد هم نمی‌خوردیم و این درک، حالمو خوب می‌کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

«بعد از شکست عشقی خودمو باور کردم و نمی‌دونی چقدر این حس از درون بهم کمک کرد که کنار بیام» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰).

احساس رضایت: تجربه احساس خرسندی از جمله واکنشهای مشارکت‌کنندگان بود. این مضمون خود را در قالب احساس رضایت از خویش، رسیدن به آرامش، کاهش تنش و حس رضایت از زندگی نشان داد. برخی مشارکت‌کنندگان ادعا کردند که بمرور احساسات بهتری را تجربه کردند و تا حدی به تثبیت رسیدند. در زیر به دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است:

«وقتی رابطه رو تو ذهنم برای خودم تموم کردم به آرامش رسیدم» (مشارکت‌کننده شماره ۵).
 «الان که دارم به قبل نگاه می‌کنم، می‌بینم چقدر حالم خوب شده» (مشارکت‌کننده شماره ۹).
 تنظیم عواطف: یکی از ابعاد واکنشهای سازگاران عاطفی مشارکت‌کنندگان، تنظیم عواطف بود. مشارکت‌کنندگان اعتقاد داشتند پس از گذر از این تجربه دریافتند که می‌توانند عواطف خود را مدیریت کنند و آستان تحمل خود را افزایش دهند. در این میان، تنظیم عواطف، خود را در مقوله مدیریت احساسات بیشتر نمایان ساخت. در زیر به دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است:

«از بعد از اون یاد گرفتم که احساسم توی مشکلاتی که برام به وجود میاد کنترل کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

«توی این اتفاق فهمیدم همه مشکلات قابل حله، فقط باید تحملم رو ببرم بالا» (مشارکت‌کننده شماره ۸).

واکنشهای عاطفی ناسازگارانه

احساس شکست: مشارکت کنندگان چنین بیان می کردند که نوعی احساس شکست را تجربه کرده بودند. این احساس در چهار قلمروی احساس شکست عاطفی، احساس شکست غرور، سرشکستگی و تأسف برای خود نمود پیدا کرد. آنها گزارش کردند که احساس بازنده بودن می کردند و فرد نسبت به خود احساس ناتوانی را تجربه کرده بود. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت کنندگان:

«اوایل خیلی اذیت شدم؛ چون من باخته بودم و نمی دونستم با زندگی بعد اون چه کار کنم» (مشارکت کننده شماره ۸).

«حس کردم غرورمو برای یه آدمی گذاشتم که اصلاً چیزی از عشق نمی فهمه» (مشارکت کننده شماره ۱۱).

احساس بی ارزشی: برخی از شرکت کنندگان در مصاحبه ها از احساس بی ارزشی خود صحبت کردند. در نظر آنان تمام شدن ارتباط با معشوق و رفتن وی به القای احساس بی ارزشی در دختران آسیب دیده از شکست عشقی منجر شده است. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت کنندگان:

«خیلی حس بی ارزشی و مفید نبودن داشتم» (مشارکت کننده شماره ۱).
«همش با خودم می گفتم اگر براش ارزش داشتم منو اینجوری رها نمی کرد» (مشارکت کننده شماره ۱۱).

احساس سردرگمی هیجانی: با توجه به بررسیهای این مطالعه مشخص شد که اغلب مشارکت کنندگان قربانی شکست عشقی، سردرگمی و شوک هیجانی را در مصاحبه گزارش کردند. این هیجانات شامل حس دوسویه گرایی، پریشانی و نابسامانی، احساس گیجی، احساس عدم تعلق و بهت زدگی است. فرد در این واکنشهای هیجانی دچار به هم ریختگی و آشفتگی می شود و توانایی درک شرایط را ندارد. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت کنندگان:

«خیلی نسبت به زندگیم گیج شده بودم؛ نمی دونستم کجای دنیام» (مشارکت کننده شماره ۵).
«اوایل این قدر پریشان بودم که همه فکر می کردن دیوونه شدم» (مشارکت کننده شماره ۱۰).

احساس ترس: یکی از واکنشهای ناسازگارانه عاطفی و هیجانی افراد، احساس ترس است. بیشتر دختران قربانی شکست عشقی به احساسات ترس اشاره کردند. این احساسات عمدتاً به ترس از دست دادن رابطه، ترس تنهایی و ترس از رابطه جدید مربوط می شد. مشارکت کنندگان از نوعی احساس ترس و نگرانی نسبت به اکنون و آینده یاد می کردند و در این باب حس تنهایی بیشتر از

دیگر احساسات مربوط به ترس خود را نمایان ساخت. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان:

«حس می‌کردم تنهام و دیگه توی دنیا کسی رو ندارم» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

«خیلی می‌ترسم توی رابطه جدیدم با کسی صمیمی بشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳).

احساس نبود و سوگ: در مصاحبه‌ها مشخص شد که اغلب مشارکت‌کنندگان نوعی تجربه سوگ را پشت سر گذاشته بودند. دختران شرکت‌کننده در پژوهش این نبود و سوگ را به صورت از دست‌دادن فرد، از دست‌دادن رابطه، احساس خلأ عاطفی و نبود عشق را تجربه کرده بودند. بین مضمونهای شناسایی شده در حیطه سوگ، احساس خلأ بیشترین گزارش را داشت. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان:

«خیلی بهش وابسته شده بودم و وقتی رفت انگار جونم رفته» (مشارکت‌کننده شماره ۶).

«برام خیلی دردناک بود که خاطرات اون رابطه رو دیگه نمی‌تونم تکرار کنم» (مشارکت‌کننده

شماره ۳).

احساس آسیب‌پذیری: برخی از دختران قربانی شکست عشقی، احساس آسیب‌پذیری را گزارش کردند. این احساس ناسازگار شامل آسیب روحی و احساس ضعف و ناتوانی است. دو نمونه از گزارش تجربی مشارکت‌کنندگان:

«بعد از این اتفاق خیلی از لحاظ روحی آسیب دیدم» (مشارکت‌کننده شماره ۱).

«چون ضربه بدی خورده بودم اصلاً حس می‌کنم ناتوانم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

افسردگی: تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که از جمله واکنشهای عاطفی و هیجانی ناسازگار در خور توجه، مفهوم افسردگی است. تمام مشارکت‌کنندگان در مطالعه احساس افسردگی را تجربه کرده بودند و حزن و اندوه، گریه و زاری و سردی هیجانی در واکنش ناسازگار افسردگی استخراج شد. دو نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان:

«افسردگی خودمو با گریه و زاری نشون می‌دادم؛ خیلی ناراحت بودم» (مشارکت‌کننده شماره

۳).

«حس می‌کنم این غم من باعث سرد شدن من به روابط می‌شه و تا آخر عمر باقی می‌مونه»

(مشارکت‌کننده شماره ۵).

احساس خشم: مشارکت‌کنندگان اغلب از احساس خشم به‌عنوان یکی از واکنشهای

ناسازگارانه عاطفی و هیجانی استفاده می‌کردند و تقریباً تمام آنها این حس را تجربه کرده بودند.

این واکنش هم شامل خشم به خود، هم خشم به معشوق، هم خشم به خدا و خشم انفجاری بود. دختران شرکت کننده در پژوهش بیش از همه نسبت به معشوق احساس خشم و پرخاش، و از حالتی از خشم فروخورده و نهفته یاد می کردند. دو نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان:

«هر وقت بهش فکر می کردم یه حالت خشم به هم دست می داد که می خواستم فقط تخلیه ش کنم» (مشارکت کننده شماره ۱۰).

«نسبت به خودم، طرف مقابل، خدا، اصلاً زمین و زمان خشم داشتم» (مشارکت کننده شماره ۶). احساس حسادت: این رفتار ناسازگارانه در برخی از دختران با تجربه ضربه عشق دیده شد. آنها چنین بیان می کردند که پس از دست رفتن ارتباط عاشقانه خود به دوستان و اطرافیان خود حسادت می ورزیدند که در روابط عاطفی بودند و یا حالات روحی و هیجانی مساعدتری داشتند. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان:

«نسبت به دوستانم که خیلی شاد و خوشحال بودن خیلی حسادت می کردم» (مشارکت کننده شماره ۱۲).

احساس ملالت: برخی از شرکت کنندگان از تغییر خلق خود به عنوان حالات ملال آور و خستگی صحبت می کردند. آنها گزارش کردند که بیحالی، خستگی و کرختی نسبت به کارهای روزمره زیاد، و نسبت به وظایف زندگی دچار افت شده بودند. دو نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان:

«حوصله هیچ کس رو نداشتم؛ فقط می خواستم با خودم تنها باشم» (مشارکت کننده شماره ۱).
«یه حس کسلی و کرختی داشتم که دست و دلم به هیچ کاری نمی رفت» (مشارکت کننده شماره ۲).

بی اشتیاقی: این احساس از بی علاقه‌گی، بی انگیزگی، ناامیدی و دلخوشی واهی تشکیل شده است. دختران آسیب دیده از شکست عشقی از نوعی دلمردگی یاد می کردند و نسبت به زندگی و روابط بی انگیزه بودند. دو نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان:

«با این اتفاق حس کردم دنیا برام تموم شده و دیگه زندگیم به روال سابق برنمی گرده» (مشارکت کننده شماره ۱۰).

«چون توی این رابطه خیلی انرژی گذاشته بودم، تموم که شد منم انگیزمو از دست دادم» (مشارکت کننده شماره ۱۱).

دلزدگی و تنفر: از آثار شکست عشقی می توان به دلزدگی و تنفر نیز اشاره کرد. این دلزدگی و

تنفر، خود را در حیطه‌های دزدگی از خود، دزدگی از فرد مقابل و دزدگی از جنس مخالف نشان می‌دهد. برخی از مشارکت‌کنندگان در پی این تجربه از خود متنفر شده بودند و برخی دیگر علاوه بر تنفر از خود، تنفر نسبت به فرد مقابل را نیز گزارش کردند. هم‌چنین تنفر نسبت به جنس مخالف نیز با شدت هیجانی بیشتر شناسایی شد. دو نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان: «خیلی از خودم نفرت داشتم؛ چون حس می‌کردم به خاطر رفتارهای خودمه که اون این کار رو با من کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۹).

«توی این مدت علاقم به طرف به نفرت ازش تبدیل شد» (مشارکت‌کننده شماره ۱).
با توجه یافته‌های پژوهش پرواضح است که واکنشهای عاطفی افراد با تجربه شکست عشقی در دو بعد واکنشهای سازگارانه و ناسازگارانه قابل تبیین است. در ادامه به بحث بیشتر در این زمینه پرداخته شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که در برخی از واکنشهای عاطفی قربانیان ضربه عشقی، مشابهت، و در برخی واکنشهای دیگر تفاوت وجود داشت. همان‌طور که بیان شد، تجزیه و تحلیل داده‌ها به تولید دو مضمون اصلی، ۱۵ مضمون فرعی و ۴۹ مفهوم اولیه منجر شد. مضمونهای اصلی شامل واکنشهای عاطفی سازگارانه و واکنشهای عاطفی ناسازگارانه بود این یافته با یافته آسایش، فرحبخش، سلیمی و دلاور (۱۳۹۷) و باهنر، آسایش و قاضی‌نژاد (۱۳۹۸) همسو بود. آنها در تحقیقی که درباره زنان قربانی بی‌وفایی انجام دادند، نشان دادند که افراد قربانی بی‌وفایی نیز به نوعی دچار آسیب عشقی هستند و واکنشهای عاطفی زنان قربانی ترومای بی‌وفایی در دو بعد سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم‌بندی می‌شود. در ادامه به بحث و نتیجه‌گیری بیشتر پرداخته می‌شود.

واکنشهای عاطفی سازگارانه

واکنشهای عاطفی سازگارانه افراد آسیب‌دیده از ضربه عشقی شامل سه مضمون احساس ارزشمندی، احساس رضایت و تنظیم عواطف بود. براساس یافته‌های پژوهش، یکی از واکنشهای عاطفی سازگارانه شرکت‌کننده‌ها نسبت به شکست عشقی، احساس ارزشمندی بود. این احساس، خود را در مضمونهای احساس بهبودی، احساس عزت‌نفس، خویشتن دوستی و حس قدرت و

استقلال نشان داد. طبق مطالعات لیری و مک دونالد^۱ (۲۰۰۳)، عزت نفس، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای خودارزیابی و احساسات شخص درباره خود در رویارویی با شکست عشقی است. هم‌چنین افراد با عزت نفس بیشتر از راهبردهای تأکید بر خود در زمان شکست عشقی استفاده می‌کردند و بر دیگر جنبه‌های وجودی خویش برای حفظ خودارزشمند و احساس شایستگی تأکید می‌ورزند (والرو مک دونالد^۲، ۲۰۱۰). یافته‌های پژوهش نیز مؤید این است که برخی از دختران با نشانگان ضربه عشق در گذر از این اتفاق از تجربه احساسات بهتر و حس خودارزشمندی صحبت کردند.

از دیگر موارد واکنش‌های عاطفی سازگارانه شرکت‌کنندگان، احساس رضایت است. رضایت با حس صلح و آشتی، تندرستی و سکون - وضعیتی که در آن جستجوگری وجود ندارد - در ارتباط است. براساس دیدگاه شفقت محور پاول گیلبرت، خرسندی و آرامش تنها به معنای نبود تهدید یا فعالیت کم در سامانه حفاظت در برابر تهدید نیست، بلکه به نظر می‌رسد واکنش و روند ویژه‌ای است که با تسکین دهنده‌ها در ارتباط است؛ یعنی حس رضایت و خرسندی و تندرستی را میانجی‌گری می‌کند (گیلبرت^۳، ۲۰۰۹) و افرادی که سامانه تسکین قوی‌تری دارند، امکان تسکین خود و رضایت بیشتری را می‌توان در آنها پیش‌بینی کرد؛ همان‌گونه که در نتایج این پژوهش نیز مشخص شد، احساس رضایت، خوشبختی و خوشی از طریق رویارویی با چالش‌های زندگی، مشکلات و نیازها به دست می‌آید. در واقع بهزیستی انسان در گروی تعامل و همراهی مقولات متضادی چون، درد و لذت، بلندپروازی و امیدواری در مقابل رنج و ناامیدی است (عبدالخانی و معین، ۱۳۹۵). در باب این مفهوم با گذشت زمان برخی مشارکت‌کنندگان پژوهش به این نتیجه رسیدند که رابطه به پایان رسیده است و بدین ترتیب از مقدار درماندگی اولیه کاسته شد. به عقیده اوزگل^۴ (۲۰۰۴) نیز با گذشت مدت بیشتری از شکست رابطه، افراد فشارهای روانی کمتری را تجربه می‌کنند. در واقع هدف بهداشت روان و رضایتمندی روانی این است که فرد بتواند به پختگی عاطفی و اجتماعی برسد؛ از هم‌وابستگی رهانده شود؛ با خود و دنیای پیرامونش سازگار شود؛ مسئولیت زندگی و رویارویی با مشکلاتی را بردوش بکشد که برایش پیش؛ واقعیت زندگی را بپذیرد و در عین حال رضایتمندی و حال مثبت را تجربه کند (یاوری، ۱۳۹۶).

تنظیم عواطف از جمله واکنش‌های عاطفی و هیجانی سازگارانه بود که خود را در سه حیطه

1. Leary & MacDonald
2. Waller & McDonald
3. Gilbert
4. Uzgle

کنترل احساسات، تاب‌آوری و تمایز یافتگی نشان داد. تنظیم احساسات از طریق شناخت به‌طور جدایی‌ناپذیری با زندگی انسان در ارتباط است. در طول یا پس از تجربه هر رویداد منفی یا پرتنش زندگی، شناخت یا فرایندهای شناختی به تنظیم هیجانات افراد یا احساساتشان کمک می‌کند و نمی‌گذارد در شدت این احساسات غرق شوند (گرانفسکی، کرایچ و اسپینهوون، ۲۰۰۲). گراس^۱ (۲۰۰۱) تنظیم هیجان را به‌صورت کاربرد راهبردهای خودآگاه و ناخودآگاه برای کاهش، حفظ یا افزایش احساسات مثبت یا منفی تعریف کرده است. تحقیقات تفاوت افراد در کاربرد تنظیم شناختی هیجان و ارتباط آن را با پیامدهای متعدد تنظیم روانی، مانند تجربه عاطفی، شناخت و عملکردهای اجتماعی نشان می‌دهد (جان^۲ و گراس، ۲۰۰۴ به نقل از بالزاروتی، بیاسونی، ویلانی و پراناس^۳، ۲۰۱۴). افرادی که دچار شکست عشقی شده بودند و ظرفیت هیجانی بیشتری داشتند، قدرت تنظیم بیشتری در هیجانات خود و در نتیجه آسیب‌پذیری کمتری داشتند.

واکنشهای عاطفی ناسازگارانه

علاوه بر واکنشهای سازگارانه در قربانیان شکست عشقی، یکی دیگر از مجموعه واکنشهای آنها شامل واکنشهای ناسازگارانه و بیمارگون بود. مشارکت‌کنندگان در این مطالعه از تجربه عواطف و احساسات منفی پس از این تجربه یاد کردند. در این پژوهش این واکنشها شامل احساس شکست، احساس بی‌ارزشی، احساس سردرگمی هیجانی، احساس ترس، احساس نبود سوگ، احساس آسیب‌پذیری، افسردگی، احساس خشم، احساس حسادت، ملالت، بی‌اشتیاقی و دلزدگی و تنفر بود.

احساس شکست با زیرمجموعه‌های احساس شکست عاطفی، احساس شکست غرور، سرشکستگی و تأسف برای خود مشخص می‌شود. مسائل خودانتقادی و اغلب ریشه در سابقه سواستفاده، قلدری، هیجانات بسیار سرکوب شده، غفلت و یا نبود محبت ریشه دارد (کافمن^۴ ۱۹۸۹، اندریوس^۵ ۱۹۹۸، شور^۶ ۱۹۹۸). افرادی که تجربه قبلی از این نوع را دارند، نسبت به تهدیدات انتقاد یا طردشدن از دنیای خارج، بسیار حساس هستند و می‌توانند بسرعت به خودتهاجمی روی بیاورند. آنها هم دنیای بیرونی و هم دنیای درونی را دشمنانی درک می‌کنند که

-
1. Gross
 2. John
 3. Balzarotti, Biassoni, Villani & Prunas
 4. Kaufman
 5. Andrews
 6. Schore

به آسانی تغییر می‌کنند. همسو با این یافته از دیدگاه نظریه درمان متمرکز بر شفقت نیز افراد با سطوح زیاد شرم و خودانتقادی ممکن است ایجاد احساس رضایت، امنیت یا ملایمت و گرما را در روابط خود با دیگران و با خودشان، بسیار سخت و دشوار بدانند (گیلبرت، ۲۰۰۹).

احساس بی‌ارزشی از دیگر تجربه عاطفی یاد شده توسط دختران با نشانگان ضربه عشقی بود. کاپاتر، اسپتزرگ و تلیتوچی^۱ (۲۰۱۱) معتقدند از پیامدهای قطع رابطه عاشقانه، کاهش عزت‌نفس و احساس حقارت است. هم‌چنین نتایج برخی تحقیقات حاکی است که طرد از سوی معشوق با کاهش عزت‌نفس ارتباط دارد (آندرسون و ویلسون و اکرت^۲، ۲۰۰۵). این پیامدها با احساس بی‌ارزشی نزدیک است و می‌توان در تبیین آن این‌گونه گفت که افرادی که با شکست عشقی روبه‌رو می‌شوند با طرد و رها شدن، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس خود را تا حدی از دست می‌دهند که این می‌تواند به دلیل وابسته‌بودن ادراک خودپنداره نوجوانان و برخی از جوانان و به ارزشگذاری و تأییدات بیرونی (برک، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۱) از جمله تأیید از سوی طرف عشقی مربوط است.

سردرگمی هیجانی نیز از دیگر واکنشهای ناسازگارانه عاطفی شرکت‌کنندگان با تجربه شکست عشقی است. براساس تجربه شرکت‌کنندگان این تحقیق، دوسویه‌گرایی، پریشانی و نابسامانی، احساس گیجی، احساس عدم تعلق و بهت‌زدگی در آنها دیده شد. از نظر روزنر، پف و کاتوکوا^۳ (۲۰۱۱) یکی از عواطف اساسی هنگام از دست‌دادن فرد مورد علاقه، غم و ناراحتی و ترکیب آن با احساساتی همچون عصبانیت است. افرادی که غم طولانی را تجربه کرده‌اند در دو حیظه دچار مشکل می‌شوند: اول پریشانی ناشی از جدایی و دوم نشانه‌های هیجانی است. منطبق با این یافته پریگرسون^۴ (۲۰۰۹)، نیز در مورد غم مزمن نشانه‌های هیجانی مانند سردرگمی نقش در زندگی، مشکل در پذیرش ضربه، کاهش عواطف و تحرک در زندگی و احساس پوچی را ذکر می‌کند. در این پژوهش نیز برخی از شرکت‌کنندگان، فرایند درد هیجانی شکست عشقی را در مدت زمانی بیش از دیگران تجربه، و گمگشتگی و نابسامانی هیجانی را گزارش کردند که این می‌تواند به دلیل شوک شکست عشقی و یا مزمن شدن درد هیجانی ناشی از شکست عشقی باشد. براساس یافته‌های این مطالعه، واکنش عاطفی تعدادی از دختران نسبت به تجربه شکست

1. Cupach, Spitzberg, Bolingbroke & Tellitocci
2. Aronson, Whilson & Akert
3. Rosner, Pfoh & Kotoucova
4. Prigerson

عشقی احساس ترس بود. این مؤلفه خود را در مفاهیمی همچون ترس از دست دادن، ترس از تنهایی، ترس از رابطه جدید نمایان کرد. همان‌طور که آغاز هر رابطه با حس پذیرش و هیجانهای مثبتی از قبیل شادی، سرخوشی، عشق و لذت همراه است، پایان آن نیز عموماً با احساس طردشدن و نبود و هیجانهایی از قبیل ناامیدی و تنهایی همراه است (منطقی، ۱۳۹۰). در این پژوهش نیز دختران شرکت‌کننده در مصاحبه‌ها از نوعی احساس ترس در مورد تنهایی و ترس از رابطه جدید سخن گفتند که این می‌تواند بیانگر نیاز به تداوم رابطه باشد.

یکی دیگر از موارد مهم در واکنشهای سازگارانه قربانیان شکست عشقی، احساس نبود و سوگ بود. بالبی^۱ (۱۹۸۰) دو مؤلفه اصلی آسیب‌شناسی سوگواری را تعریف کرد: سوگواری مزمن و سوگواری هشیار. سوگواری مزمن با واکنش هیجانی غیرمعمول، شدید و طولانی مشخص می‌شود و در بسیاری از موارد با خشم دیرپا، سرزنش خود و افسردگی همراه با اضطراب است؛ همان‌گونه که پارکس نیز (۲۰۰۶) معتقد است افراد سوگوار چهار دوره کرحتی، اشتیاق بازگرداندن فرد و تمایل به دائمی‌بودن کمبود، از هم پاشیدگی، سازمان یافتن دوباره و سامان بخشیدن به زندگی بدون فرد از دست رفته را سپری می‌کنند. در این باب از نظر پارکس و ویس^۲ (۱۹۸۳) نوعی دوسوگرایی در فردی وجود دارد که دچار سوگ شده است: عناصر عشق و نفرت همزیستی و درگیری مکرری دارد و فرد سوگوار هنوز هم ممکن است به فرد از دست رفته در حالت نهفته متصل باشد و حس حضور غم در سوگ بارها و بارها می‌تواند بازگردد. در همین راستا نتایج پژوهشهای کونور و سوزمن^۳ (۲۰۱۳) با هدف بررسی حسرت در موقعیت‌های کمبود، سوگ و فروپاشی رمانتیک نشان داد که جدایی و همگرایی در سوگ و فروپاشیهای عاشقانه به کار می‌رود.

از دیگر واکنشهای ناسازگارانه دختران با شکست عشقی، احساس آسیب‌پذیری بود که خود را در دو حیطة آسیب روحی و احساس ضعف و ناتوانی نشان داد. همان‌طور که رأس (۱۹۹۹) معتقد بود رویداد ضربه عشق در فرد، احساس ناتوانی در کنترل و پیشگیری رویدادها را ایجاد می‌کند. در این راستا یافته‌های مطالعه کرمی‌نژاد (۱۳۹۴) در مورد پریشانی افراد در گذر از شکست عشقی به احساس خودشکندگی و ناامنی نسبت به این تجربه اشاره می‌کند. در این تحقیق

افرادی که دچار شکست عشقی بودند، این حس ناامنی و شکنندگی را گزارش کردند. در واقع افراد دچار شکست عشقی به دلیل آسیب دریافت شده احتمالاً دچار غمگینی و ناتوانی می‌شوند و فرد در این حالت به همدلی و حمایت دیگران از جمله خانواده و مشاوره نیاز دارد.

افسردگی یکی دیگر از واکنشهای ناسازگارانه عاطفی بود که در سه حیطه حزن و اندوه، گریه و زاری و سردی هیجانی خود را نشان داد. در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی (DSM-5) افسردگی وجود غم، پوچی یا خلق تحریک‌پذیر، همراه با تغییرات جسمانی و شناختی است که به طور قابل ملاحظه‌ای بر توانایی و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۳). غمگینی، آشکارترین نشانه هیجانی افراد مبتلا به افسردگی است (زارع، ۱۳۹۴). یافته‌های این پژوهش با تحقیقات برکینگ^۱ (۲۰۱۶)؛ روسنر، پف، کوتوکوا و هاگل^۲ (۲۰۱۴)؛ رجبی، جوکار و علیمرادی (۱۳۹۶) همسو است. مطالعات رولی و داک^۳ (۲۰۰۶) و فگاندرز^۴ (۲۰۱۱) در زمینه ضربه عشق نشان می‌دهند که افراد به سازگاری هیجانی نمی‌رسند مگر اینکه روش بازنمایی شناختی از دست رفته را تغییر دهند. طبق نظریه شناختی - رفتاری، مشکلات روانشناختی نظیر افسردگی به این علت است که فرد پاسخی درونی نسبت به موقعیت زندگی خود می‌سازد که سازگارانه نیست (یالوم، ۱۹۸۳). منطق بنیادی این نظریه این است که معنایی که هر فرد به رویدادها نسبت می‌دهد، تعیین می‌کند که او چگونه احساس و رفتار کند.

یکی دیگر از واکنشهای ناسازگارانه، احساس خشم بود که شامل خشم به خود، خشم از معشوق، خشم از خدا و خشم انفجاری بود. به نظر براون آستین^۵ (۲۰۱۱) یکی از مشکلات عمده افراد، شکست در روابط عشقی و عاطفی است که باعث بروز پیامدهای منفی مانند افسردگی و خشم می‌شود. در این دیدگاه معتقدند هیجانات از جمله خشم می‌تواند کل وجود فرد را تغییر دهد، خشم ما را از انرژی لازم برای جنگیدن، هراساندن مهاجمان و دفاع در برابر خطر برخوردار می‌سازد (محمودی، ۱۳۹۵). در تحقیق فینکل و لونشتاین^۶ (۲۰۰۷) با عنوان پیش‌بینی‌کننده تنش و افسردگی به دنبال فروپاشی روابط عاطفی، نتایج نشان داد افرادی که شخصیت روان رنجوری

1. Berking
2. Rosner, Pfoh, Kotoučová, & Hagl
3. Rollie & Duck
4. Fagundes
5. Brownstein
6. Finkel & Loewenstein

داشتند به علت عواطف منفی مانند ترس و خشم ناپایداری هیجانی بیشتری را بروز می‌دهند و هنگام فروپاشی بیشتر دچار خشم، و فشار روانی می‌شوند. این یافته با نتایج پژوهش لوکویت (۲۰۰۶) مبنی بر تجربه شوک، انکار و خشم شدید نسبت به خود و طرف مقابل و هم‌چنین دیگر عوامل محیطی دیگر پس از شکست عشقی همسوست.

براساس یافته‌های این پژوهش، یکی از واکنشهای ناسازگارانه عاطفی نسبت به تجربه شکست عشقی، احساس حسادت بود. در این مؤلفه حسادت نسبت به هم‌جنسان، خود را بیشتر نشان می‌داد. گورنیه و روسو^۱ (۱۳۸۴) معتقدند حسادت احساس منفی است که با دیدن امتیازی به ما دست می‌دهد که نداریم یا آرزو می‌کنیم فقط ما داشته باشیم؛ به عبارت دیگر حسادت نسبت به کسی است که دارای برخی چیزها یا ویژگیهای با کیفیت و مطلوب است که شخص ندارد و نمی‌تواند به دست آورد. هم‌چنین در تبیین حسادت، لازاروس^۲ (۱۹۹۱) ادعا کرد که مقایسه اجتماعی نه تنها به پاسخهای رفتاری منجر می‌شود، بلکه با احساسات نیز مرتبط است. او حسادت را نمونه‌ای از احساساتی معرفی می‌کند که با مقایسه اجتماعی برانگیخته می‌شود. از نظر او حسادت اغلب هنگامی رخ می‌دهد که دیگران دستاوردهای برتر و یا اموال مطلوب را در اختیار دارند. طبق تحقیق افراسیابی، سعیدی مدنی و شکوهی فر^۳ (۱۳۹۵)، که با هدف بررسی فهم و تفسیر دانشجویان از حسادت و زمینه‌های شکل‌گیری آن انجام شد براساس دیدگاه مشارکت‌کنندگان تحقیق، زمینه‌های مختلف اجتماعی در شکل‌گیری حسادت نقش داشت. از آنجا که افراد در ضربه عشقی نوعی محرومیت را تجربه می‌کنند، خود را در موقعیت شخصی با فردی مقایسه می‌کنند که نقطه مقابل او است؛ خود را مستحق بهره‌مندی از امتیازاتی ارزیابی می‌کنند که از آنها محروم مانده‌اند و دیگران و شرایط اجتماعی را مقصر محرومیت خود می‌دانند؛ احساس بی‌عدالتی می‌کنند و نسبت به کسانی حسادتشان برانگیخته می‌شود که از این امتیازات برخوردارند (کلیتون^۳، ۲۰۰۶). براساس تجربه مشارکت‌کنندگان این پژوهش نیز احتمالاً نابرابری و احساس محرومیت از مهمترین زمینه‌های برانگیختن حسادت در آنها بود.

از جمله دیگر واکنشهای ناسازگارانه عاطفی در این پژوهش احساس ملالت بود. در این پژوهش، ملالت شامل بی‌حوصلگی، بیحالی، خستگی و کمرختی بود. ملالت وضعیتی روحی یا

روانی است که در زمان نبود فعالیتی خاص برای انجام دادن و یا عدم علاقه به شرایط محیطی و یا احساس بطالت در روز یا بازه زمانی خاصی رخ می‌دهد (بردسکی^۱، ۱۹۸۹). طبق نظریه واقعیت‌گرایی درمانی بسیاری از افراد دچار شکست عشقی به آسانی دچار ناامیدی، افسردگی و ملالت خاطر می‌شوند که این در نتیجه نشناختن درست نیازهای خود، عدم تلاش مؤثر با توجه به واقعیت‌های دنیای پیرامون برای رفع نیازها و عدم انطباق درست و مؤثر با درد هیجانی خودشان است. در این حالت زندگی آگاهانه، پذیرش موقعیت خود، کسب اطلاعات و دستیابی به هویت موفق در کاهش اثرهای زیانبار روحی - روانی و به دنبال آن کنترل درست زندگی نقش مؤثری دارد (پریمو^۲، ۲۰۱۳؛ به نقل از توسلی، آقامحمدیان شعرباف، سپهری شاملو و شهسواری، ۱۳۹۶). در این پژوهش نیز برخی شرکت‌کنندگان احساس ملالت را گزارش کردند که می‌تواند به دلیل افسردگی و ناامیدی در آنها باشد.

بی‌اشتیاقی یکی دیگر از واکنش‌های ناسازگارانه عاطفی با زیرمجموعه‌های بی‌علاقگی، بی‌انگیزگی، دلخوشی واهی و ناامیدی بود. بی‌اشتیاقی فرایند شناختی است که در آن افراد، توجه‌هایی را برای رفتارهایی به کار می‌برند که استانداردهای موجود را نقض می‌کند (بندورا، بارباراتلی، کاپارا و پاستوریلی^۳، ۱۹۹۶). مطابق مبانی نظری، بی‌اشتیاقی صفت ثابتی نیست؛ بلکه جهتگیری شناختی نسبت به جهان است که با گذر زمان رشد می‌کند و تحت تأثیر بافتهای اجتماعی قرار دارد که شخص عمل می‌کند (موری^۴، ۲۰۰۸). پژوهشگران نشان دادند که افراد با بی‌اشتیاقی زیاد به شرکت در رفتارهای بزهکارانه، سطح بالاتر پرخاشگری و سطوح پایین‌تر گناه و گرایش به نفع اجتماعی تمایل بیشتری دارند (بندورا، بارباراتلی، کاپارا و پاستوریلی، ۱۹۹۶). والراند^۵ (۲۰۱۲) الگوی دوگانه‌ای از اشتیاق را ارائه کرده‌اند که در آن، اشتیاق این‌گونه تعریف شده است: میل یا خواسته‌ای قوی نسبت به فعالیتی معین که فرد آن را دوست دارد یا حتی به آن عشق می‌ورزد؛ ارزش زیادی برای آن قائل است و وقت، اشتیاق و انرژی خود را صرف آن می‌کند و نقطه مقابل آن بی‌اشتیاقی است. طبق این الگو، دو نوع اشتیاق مطرح است: اشتیاق ارادی و اشتیاق اجباری یا بی‌اشتیاقی. تحقیقات نشان داده است که این دو نوع اشتیاق به پیامدهای روانی

-
1. Brodsky
 2. Primoo
 3. Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli
 4. Moore
 5. Vallerand

متفاوتی منجر می‌شود؛ بویژه نشان داده شده است که اشتیاق ارادی برای بهزیستی فرد مفید است در حالی که اشتیاق اجباری یا بی‌اشتیاقی، رابطه‌ای منفی با بهزیستی دارد یا رابطه‌ای ندارد (بایوگر^۱، ۲۰۱۱؛ فیلیپ، والراند و لاویگن^۲، ۲۰۰۹). شکست عاطفی نیز از نظر هیجانی، بی‌اشتیاقی را برای افراد به همراه می‌آورد که با کاهش سطح بهزیستی افراد همراه است (سیمون و برت^۳، ۲۰۱۰) که این بی‌اشتیاقی در شرکت‌کنندگان پژوهش، بهزیستی آنها را تهدید می‌کرد.

دلزدگی و تنفر نیز به‌عنوان یکی دیگر از واکنشهای ناسازگارانه عاطفی بیان شد. این حس شامل دلزدگی از خود، دلزدگی از طرف مقابل و دلزدگی به جنس مخالف بود. بونکه و شوفلی^۴ (۲۰۰۳) دلزدگی را حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی تعریف می‌کنند که در شرایط درگیری طولانی‌مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود. در این تعریف خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب و در نتیجه، خشم است. خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی برمی‌گردد. مبتلایان به دلزدگی احساس می‌کنند زندگی آنها تباه شده است و دیگر حوصله‌ای برای رفع مشکلات بین فردی ندارند و چون زندگی و روابط مشترک خود را تباه شده می‌دانند، اغلب افسرده هستند؛ بنابراین نگاه مثبتی هم به امکان ایجاد تغییرات در زندگی نخواهند داشت و در موارد شدیدتر و حادث‌تر حتی ممکن است بر اثر آشفتگی‌های عاطفی به خودکشی اقدام کنند (خواصی، ۱۳۹۲). بنابراین دلزدگی به دلیل وجود اشکال در یک یا هر دو نفر نیست. دلزدگی از عشق، روندی تدریجی است که کمتر و به‌طور ناگهانی بروز می‌کند. در دلزدگی صمیمیت و عشق رنگ می‌بازد و خستگی عمومی عارض می‌شود (برنشتاین^۵، ۱۹۹۶؛ ترجمه توزندجانی، ۱۳۸۰) که افراد این پژوهش در پیامد شکست عشقی خود این موارد را نیز تجربه کردند.

نتایج این پژوهش نشان داد که تجربه شکست عشقی، پیامدهای سخت و ناگوار و بعضاً رشد محوری دارد که در دو محور اصلی واکنشهای عاطفی سازگارانه و و واکنشهای عاطفی ناسازگارانه دسته‌بندی شد. در تبیین این واکنشها می‌توان این‌گونه گفت که براساس نظریه هیجان‌مدار، علت بیشتر مشکلات روانی افراد نقض روابط عاطفی و شکل‌گیری هیجان‌ات منفی در

1. Bauger
2. Philippe, Vallerand, & Lavigne
3. Simon & Barrett
4. Schaufeli, & Buunk
5. Bernstein

آنها است. هیجان منبع غنی از معنا به‌شمار می‌رود که بازخوردهای قوی و ارزنده‌ای را دربارهٔ چگونگی اثرگذاری محیط به ما ارائه می‌کند. از طرفی ابرازگری هیجانی از طریق ارتباط با دیگران به تعاملات اجتماعی ما ساختار می‌دهد. هیجان‌ات مانند قطب‌نمای درونی، ما را به سمت دنیای پیرامونمان سوق می‌دهد و اطلاعات مهمی دربارهٔ اهمیت فردی رویدادها در اختیارمان می‌گذارد؛ در نتیجه دسترسی به هیجانهای انطباقی، که قبلاً مهار شده است، مانند خشم و اندوه به‌طوری که اطلاعات مرتبط با این هیجانها در سامانه‌های فعلی معنایی یکپارچه شود، یکی از راهبردهای مهم تغییر است. هیجان‌ات از جمله هیجان‌ات منفی می‌تواند کل وجود فرد را تغییر دهد. این نظریه راه‌رهای از پیامدهای شکست عشقی را خروج از هیجان‌ات منفی می‌داند.

بنابراین افراد درگیر شکست عشقی لازم است به سطحی از تنظیم هیجان‌ات برسند و عزت‌نفس خود را بازیابند. مهارتهای تنظیم هیجان شامل شناسایی هیجانها و عواطف، پذیرش و تحمل هیجان، افزایش هیجان مثبت و تسلی بخشیدن به خود است؛ لذا برای تنظیم عواطف لازم است از گنگی هیجان‌ات به آگاهی، پذیرش و تبدیل آن به عواطف مثبت رسید تا بتوان با اضطرابهای موقعیت آسیبزا کنار آمد. در این پژوهش نتایج، نشان‌دهنده ناتوانی در اجرای این فرایند توسط بیشتر شرکت‌کنندگان بود. آنها لازم است به این مرحله برسند که چه دیگران دوستشان داشته، و یا نداشته باشند برای اینکه احساس ارزشمندی، و از ملالت دوری کنند، رفتاری مثبت، خوشایند و مطابق با معیارهای پذیرفته شده از خود نشان دهند. برای احساس ارزشمندی باید یاد بگیرند هنگامی که رفتارشان نادرست است، خود را واقع‌بینانه ارزیابی کنند و هنگامی که رفتارهایشان درست است به خود افتخار کنند و عواطف مثبت و مشفقانه‌ای از خود نشان دهند.

ارتباط سالم نوجوانان و جوانان بویژه تعامل سالم دختر و پسر با یکدیگر در جامعه اسلامی ایران از دغدغه‌های مهم فرهنگ و خانواده‌های ایرانی و متصدیان امور فرهنگی است که در پی آن، مسئله خانواده و ازدواج نیز همیشه از موضوعات مهم جامعه اسلامی ایران تلقی شده است. رشد اجتماعی جوانان و نوجوانان جامعه ایرانی در راستای تأمین اهداف، حقوق و اجرای وظایف متقابل انسانی آنان است. بهره‌گیری درست از امکانات در راستای تعالی شخصیت فردی و اجتماعی می‌تواند خود یکی از لوازم سعادت‌مندی جوانان در جامعه تلقی شود. یکی از نیازهای اولیه هر جوان میل طبیعی به جنس مخالف در راستای ارضای نیازهای روانی و جسمانی است. ارضای این نیاز می‌تواند بنیانهای عشقی اصیل و مقدس را فراهم سازد و یا برعکس، بنیانهای هر احساس پاکی را یکنه تخریب کند؛ موجب ایجاد اختلال روانی، و احساس گناه و وسواس شود و

امیدهای فرد را به ویرانه‌ای بی‌امید و منزجر از ازدواج تبدیل کند؛ از این دیدگاه نوعی نظارت بر روابط دختر و پسر بویژه در آغاز و شکوفایی این نوع نیاز عقلانی به نظر می‌رسد. واقعیت این است که برهه‌ای از زندگی جوانان آکنده از شور و حرارت مقدس اما ناپایدار و موقتی است که هرچند گذران است، قابل اغماض نیست و گاهی موجب شکل‌گیری روابط عاطفی یا جنسی نامناسب می‌شود. با توجه به آسیب‌هایی که دوستی‌های نسنجیده، نامناسب و بدون مشاوره علمی و توجه به اصول خانوادگی ایجاد می‌کند و پیامدهای عاطفی و هیجانی آن ممکن است در برخی از افراد مدتها و حتی تا بعد از ازدواج هم پایدار و به شکل آتش زیر خاکستر باقی بماند، یافته‌های این تحقیق می‌تواند به‌عنوان محتوایی به‌منظور تدوین دستورالعمل آموزش نوجوانان و جوانان مورد استفاده قرار گیرد و هم‌چنین برای ساخت شیوه روان‌درمانی و مشاوره‌ای نیز استفاده شود. از طرفی والدین و خانواده‌ها و مدارس و دانشگاه‌ها نیز می‌توانند از این یافته‌ها در جهت توجه به نیازها و آسیب‌های ارتباطی دوستی دختر و پسر در تربیت صحیح نوجوانان و جوانان در عصر امروز بهره بگیرند و در ارائه اهداف پرورشی و تربیتی مناسب به کار گیرند و آگاهی کافی ارائه کنند. خانواده‌ها نیز در موارد کنترل نشده و ایجاد شکست عشقی فرزندان خود نیز با آگاهی از این یافته‌ها به درک صحیح‌تر شرایط روانشناختی و عاطفی جوان خود دست پیدا خواهند کرد. یافته‌های این پژوهش برای خود نوجوانان و جوانان درگیر این شکست نیز کمک‌کننده است تا به درک بهتری از احساسات و هیجانات خود دست یابند. روانشناسان درگیر این موضوع نیز در جهت آگاهی‌رسانی و تنظیم هیجانی این نوجوانان و جوانان از این یافته‌ها استفاده کنند.

نتایج پژوهش به‌دلیل بومی بودن و استفاده از رویکردی کیفی، امکان تعمیم‌پذیری در جامعه ما و ارزش استفاده بیشتری دارد؛ با این حال از محدودیتهای پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این مطالعه به‌صورت هدفمند فقط دربارهٔ دختران انجام شده است؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهشهای آینده، نمونه‌ای از جامعه پسران با تجربهٔ شکست عشقی نیز مورد مطالعه قرار گیرد. این مطالعه با روش کیفی مورد بررسی قرار گرفته است و جا دارد در دیگر پژوهشها به‌منظور گردآوری اطلاعات بجز روشهای کیفی از رویکردهای کمی - کیفی (ترکیبی) استفاده گردد. پیشنهاد می‌شود به‌منظور پیشگیری از شدت مشکلات ناشی از شکست عشقی و افزایش عملکرد افراد با نشانگان ضربه عشق، الگوها و برنامه‌هایی در زمینه آموزش و مشاوره مناسب برای مدیریت روابط عاطفی و ارتباط با جنس مخالف و استحکام‌سازی عزت‌نفس صورت گیرد. از جمله نتایج

و دستاوردهای این پژوهش، دستیابی به الگوی آسیبهای عاطفی شکست عشقی و ایجاد زمینه‌ای برای تدوین دستورالعمل مداخلاتی و بسته‌های مشاوره‌ای متناسب با این آسیبها بود.

منابع

- آسایش، محمدحسن؛ فرحبخش، کیومرث؛ سلیمی بجستانی، حسین و دلور، علی (۱۳۹۶)، تبیین تجارب و واکنش‌های عاطفی زنان قربانی بی‌وفایی همسر: یک مطالعه کیفی، *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ش ۶ (۴): ۳۵۵ - ۳۷۲.
- استراوس، انسلم و کربین، جولیت (۱۹۹۰)، *مبانی پژوهش کیفی (فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای)*، ترجمه ابراهیم افشار (۱۳۹۶)، تهران: نشر نی.
- افراسیابی، حسین؛ سعیدی مدنی، محسن و شکوهی فر، کاوه (۱۳۹۵)، زمینه‌های اجتماعی حسادت در تعاملات روزمره؛ مطالعه کیفی دانشجویان دانشگاه یزد، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۲۷ (۴): ۱۵۲ - ۱۳۳.
- اکبری، ابراهیم (۱۳۹۰)، *مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی - رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- اکبری، ابراهیم؛ خانجانی، زینب؛ پورشریفی، حمید؛ محمود علیلو؛ مجید و عظیمی، زینب (۱۳۹۱)، *مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی - رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان*، *مجله روانشناسی بالینی*، ش ۴ (۳): ۱۰۱ - ۸۷.
- امامی سیگارودی، عبدالحسین؛ دهقان نیری، ناهید؛ رهنورد، نوری، زهرا و سعید، علی (۱۳۹۱)، *روشناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی، پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ش ۲۲ (۶۸): ۵۳-۵۶.
- انجمن روانشناسی امریکا (۲۰۱۳)، *راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی DSM_5*، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۳)، تهران: نشر روان.
- باهتر، فهیمه؛ آسایش، محمدحسن و قاضی‌نژاد، نیکو (۱۳۹۸)، *تبیین واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های دانشجویان دختر با نشانگان ضربه عشقی: یک مطالعه پدیدارشناسانه*، *نشریه علمی زن و فرهنگ*، ش ۱۱ (۴۱): ۱۱۱-۱۳۴.
- برک، لورا (۲۰۰۷)، *روانشناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی)*، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۱)، ج دوم، تهران: نشر ارسباران.
- برنشتاین، فلیپ و برنشتاین، مارس (۱۹۹۶)، *روشهای درمان مشکلات زناشویی*، ترجمه حسن تونزدجانی و نسرين کمالپور (۱۳۸۰)، مشهد: نشر مرندیز.
- پورشریفی، حمید؛ زرانی، فریبا؛ وقار، معصومه؛ جعفری، علی‌اکبر و طارمیان، فرهاد (۱۳۸۴)، *بررسی بهداشت روانی بین دانشجویان ورودی سال ۱۳۸۳ در میان دانشگاه‌های تحت وزارت علوم*، دانشگاه تهران و ستاد فرماندهی کنترل مواد.

- تردست، کوثر (۱۳۹۳)، پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خودشفقتی، سبک‌های دلبستگی و تمایزیافتگی در دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- توسلی، زهرا؛ آقامحمدیان شریاف، حمیدرضا؛ سپهری شاملو، زهره و شهسواری، مجید (۱۳۹۶)، اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر نشانگان ضربه عشق و عملکرد کلی افراد شکست‌خورده عاطفی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، ش ۱۲(۴۵): ۱۰۲ - ۸۳.
- جاوید، محمدجواد (۱۳۹۱)، فرهنگ دوستی اسلامی ناظر به روابط اجتماعی - حقوقی دختر و پسر، زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)، ش ۴(۲): ۱۲۵ - ۱۴۵.
- خواصی، لیلا (۱۳۹۲)، معنای حریم همسران در ازدواج‌های موفق حریم و مرزهای زناشویی در مواجهه با عامل یا شخص سوم، تهران: انتشارات قطره.
- دهقانی، محمود (۱۳۹۰)، کارایی روان‌درمانی کوتاه‌مدت تعدیل‌کننده اضطراب در بهبود نشانگان ضربه عشق، پایان‌نامه دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- رجبی، سوران؛ جوکار، مهناز و علیمراد، خدیجه (۱۳۹۷)، اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ش ۸(۱): ۹۶ - ۷۹.
- زارع، مهرانگیز (۱۳۹۴)، بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش نشانگان ضربه عشق، و افسردگی و افزایش پذیرش و رشد پس از شکست در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- عبدالخانی، مریم و لادن، معین (۱۳۹۵)، رابطه سبک‌های دفاعی و کیفیت زندگی با بهزیستی روانشناختی بیماران مبتلا به سرطان شهر شیراز، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان.
- کرسول، جان (۲۰۰۷)، پویای کیفی و طرح پژوهش انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت‌پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده‌بنیاد، قوم‌نگاری، مطالعه موردی)، ترجمه حسن دانایی‌فرد، و حسین کاظمی، تهران: انتشارات صفار.
- کرمی‌نژاد، زینب (۱۳۹۴)، اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر تحمل‌پریشانی و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه چمران اهواز.
- گرایلی، مژگان (۱۳۹۶)، اثربخشی روان‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر افزایش امید و بخشودگی بین فردی در نشانگان ضربه عشق، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- گورنیه، بناتریس و روسو، آگنس (۱۳۸۴)، غلبه بر حسادت، ترجمه فروزان تجویدی، تهران: جیحون.
- محمدپور، احمد (۱۳۹۰)، روش تحقیق کیفی ضد روش ۱، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- محمودی، فاطمه (۱۳۹۵)، اثربخشی درمان گروهی هیجان‌مدار بر بهبود ضربه نشانگان عشق، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- منطقی، مرتضی (۱۳۹۰)، روانشناسی عشق شورانگیز، تهران: انتشارات بعثت.

هومن، حیدرعلی (۱۳۹۱)، راهنمای عملی پژوهش کیفی، تهران: سمت.
یاوری، مهدیه (۱۳۹۶)، اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر افزایش رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود در دختران مبتلا به هم وابستگی و تجربه شکست عاطفی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

یعقوبی، حمید (۱۳۹۸)، یک‌سوم دانشجویان شکست عاطفی را تجربه می‌کنند (اخبار)، بازیابی شده در تاریخ
<https://www.irna.ir/news/83532792> ۶/۸/۱۳۹۸

- Andrews B. (1998). Shame and childhood abuse. In *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (eds P Gilbert, B Andrews): 176–90. Oxford University Press.
- Aronson, E. Whilson, T. D. & Akert, R. M. (2005). *Social psychology* (5th ed). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., & Prunas, A. (2014). «Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being», *Journal of Happiness Studies*, 1-19.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Loss and depression (vol 3).
- Brownstein, J. (2011). *Bad Romance: Women Regret Love Failures More than Men*, www.livescience.com.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., Pastorelli, C. (1996). «Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency», *Journal Pers Soc Psychol* 71(2):364–374.
- Bauger, Lars. (2011). *personality, passion, self-esteem and psychological well-being among junior elite athletes in Norway*, Master Thesis in Psychology, University of Troms.
- Beyers, W. & Seiffge-Krenke, I. (2010). «Does Identity Precede Intimacy? Testing Erikson's Theory on Romantic Development in Emerging Adults of the 21st Century», *Journal of Adolescent Research Reprints and permission*, 25 (3), 387-415.
- Clanton, G. (2006). «Jealousy and Envy», In: *Handbooks of the Sociology of Emotions*.
- Connor, M & Sussman, T. J. (2013). «Developing the Yearning in Situations of Loss Scale: Convergent and Discriminant Validity for Bereavement, Romantic Breakup, and Homesickness», *Journal Death Studies*, 38, 450- 458.
- Cupach, W. R., Spitzberg, B. H., Bolingbroke, C. M. and Tellitocci, B. S. (2011). «Persistence of attempts to reconcile a terminated romantic relationship: a partial test of relational goal pursuit theory», *Communication Reports*, 24(2): 99–115.
- Del Palacio-González, A., Clark, D. A. and O'Sullivan, L.F. (2017). «Distress severity following a romantic breakup is associated with positive relationship memories among emerging adults», *Emerging Adulthood*, 5(4): 259-267.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). «Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error». *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800-807.
- Fagundes, C. P. (2011). «Implicit negative evaluations about ex-partner predicts break-up adjustment: The brighter side of dark cognitions», *Cognition and emotion*, 25(1):164-173.
- Field, T. (2011). «Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement», *Psychology*, 2 (4), 382-387.
- Garimella, V. R. K., Weber, I., & Dal, C. S. (2014). From «I Love You Babe» to «Leave Me Alone»: Romantic Relationship Breakups on Twitter. *Social Informatics Lecture Notes in Computer Science*, 199-215.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, Ph. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.

- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). «Bouncing Back from a Breakup: Attachment, Time Perspective, Mental Health, and Romantic Loss», *Journal of College Student Psychotherapy*, 25 (4), 295-310.
- Gross, J. J. (2001). «Emotion regulation in adulthood: Timing is everything», *Psychological Science*, 10, 214-219.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
- Kaufman G. (1989). *The Psychology of Shame*. Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration.
- Luquet, W. (2006). *Short-term couple's therapy: The Imago model in action*. Routledge.
- Moore, C. (2008). «Moral disengagement in processes of organizational corruption», *Journal of Business Ethics*, 80 (1): 129-139.
- Parkes, C.M; Weiss, R. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Book.
- Parkes CM. (2006). *Love and loss: the roots of grief and its complications*. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York.
- Philippe F, Vallerand RJ, Lavigne G.(2009). «Passion does make a difference in people's lives: A look at wellbeing in passionate and non-passionate individuals», *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1:3-22.
- Poling, K. (2006). *Cognitive Behavioral Therapy Modifications and Techniques Modifications for Depressed Teens: CBT Techniques to Help a Teen with a Romantic Breakup. Services for Teens at Risk Romantic Breakup. Services for Teens at Risk, STAR-Center Outreach, Western Psychiatric Institute & Clinic*.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Bonanno, G. (2009). «Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11», *PLoS medicine*, 6(8), 1000121.
- Rollie, S. S., & Duck, S. (2006). Divorce and dissolution of romantic relationships: Stage models and their limitations. *Handbook of divorce and relationship dissolution*, 223-240.
- Rosner, R., Pfoh, G., Kotoučová, M., & Hagl, M. (2014). «Efficacy of an outpatient treatment for prolonged grief disorder: A randomized controlled clinical trial», *Journal of Affective Disorders*, 167, 56-63.
- Rosner, R., Pfoh, G., & Kotoučova, M. (2011). «Treatment of complicated grief», *European Journal of Psychotraumatology*, 2, 1-9.
- Rosse, R. B. (1999). *The love trauma syndrome: Free yourself from the pain of a broken heart*. Cambridge, Massachusetts: Published by Perseus Publishing, a member of the Perseus Books Group.
- Rosse, R. B. (2007). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart*. Da Capo Press.
- Sailor, J. L. (2013). «A phenomenological study of falling out of romantic love», *The Qualitative Report*, 18, 1-22.
- Schaufeli WB, Buunk BP. (2003). Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*. Netherlands: University of Gromingen; P. 282-424.
- Schmitt, D. P. Youn, G. Bond, B. Brooks, S. Frye, H. Johnson, S. Klesman, J. Peplinski, C. Sampias, J. Sherrill, M. Stoka, C. (2009). «When will I feel love? The effects of culture, personality, and gender on the psychological tendency to love», *Journal of Research in Personality*; 43:830-846.

- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). «Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood Does the Association Differ for Women and Men?», *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168-182.
- Schore AN .(1998). Early shame experiences and infant brain development. In *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (eds P Gilbert, B Andrews): 57-77. Oxford University Press.
- Uzgle, B. (2004). The Prediction of psychological distress following a romantic relationship dissolution: Relationship characteristics, problem Solving skills, and self- esteem. Master of science. Middle East Technical University.
- Vallerand. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 2:1.
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). «Trait Self-Esteem Moderates the Effect of Initiator Status on Emotional and Cognitive Responses to Romantic Relationship Dissolution. *Journal of Personality*», 78(4), 1271-1299.
- Yalom, I. D. (1983). *Inpatient group psychotherapy*. New York: Basic Books.