

Prediction of love trauma syndrome based on self compassion among female students having experienced romantic breakups

A. Amanelahi,^{1*} K. Tardast² & Kh. Aslani³

Received 8 June 2014; received in revised form 4 February 2015;
accepted 20 February 2015

Abstract

Aim: Purpose of the present study was the prediction of love trauma syndrome based on components of self compassion including: self kindness, self judgment, shared humanity, isolation, mindfulness and over identification in female university students having experienced romantic break ups in the City of Ahvaz. **Method:** Research method was correlational. Participants were 200 female students who reported to have experienced a romantic break up during the previous year. Participants were selected non randomly. Selection was based on availability using the snow ball effect principle. The instruments for data gathering included the Ross Love Trauma Inventory (1999) and the Neff Self Compassion Inventory (2003a). **Results:** Results showed that linear combination of the variables can predict love trauma syndrome. With the usage of stepwise discriminant analysis the following variables were identified in order of significance 1. mindfulness, 2. over identification and 3. shared humanity. Investigation of the variables separately showed that all the variables including self kindness, self judgment, shared humanity, isolation, mindfulness and over identification were significant predictors for love trauma syndrome. **Conclusion:** self compassion as a personal trait has an important role in the individuals' reaction to romantic break up. Self compassion can be considered as an important factor when designing counseling with people who are experiencing romantic break up.

Keywords: *break up, love trauma syndrome, self compassion*

1*. Corresponding author, Assistant Professor, Department of counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz Email: a.amanelahi@scu.ac.ir
2. M.A. in family counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz
3. Assistant professor, Department of counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی

عباس امان‌الهی^{*}، کوثر تردست^آ و خالد اصلانی^ب

دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۸؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۳/۱۱/۱۵؛ پذیرش مقاله: ۹۳/۱۲/۱

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس مؤلفه‌های خود شفقتی شامل خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی بود. **روش:** روش پژوهش همبستگی و جامعه‌ی آماری دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز در سال ۱۳۹۲ بود، که ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی انتخاب شد. ابزارهای پژوهش پرسش‌نامه‌های نشانگان ضربه عشق راس (۱۹۹۹) و خود شفقتی نف (۲۰۰۳a) بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل ممیز گام به گام تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد ترکیب خطی متغیرهای پژوهش قادر به پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی است. همچنین کارآمدترین متغیرها در پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق به ترتیب ذهن‌آگاهی، شناخت بیش از حد و انسانیت مشترک بود و خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد، پیش‌بین‌های معنی‌داری برای نشانگان ضربه عشق بودند. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که خود شفقتی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصی افراد، نقش تعیین‌کننده‌ای در واکنش به شکست عاطفی دارد، لازم است در مشاوره با افرادی که شکست عاطفی را تجربه می‌کنند به خود شفقتی به‌عنوان عامل مهم برای کاهش ضربه عاطفی توجه کرد.

کلیدواژه‌ها: خود شفقتی، نشانگان ضربه عشق، شکست عاطفی

^{*} نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز Email: a.amanelahi@scu.ac.ir

^آ کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز

^ب استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران

مقدمه

در امتداد دل‌بستگی مراحل اولیه، دل‌بستگی بزرگسال، به تمایل پایدار فرد به تلاش جدی برای حفظ مجاورت و تماس با یک یا تعداد معینی از افراد اطلاق می‌شود که می‌توانند برای آرامش و امنیت جسمی و روانی وی امکانات ذهنی فراهم سازند (برمن و اسپرلینگ، ۱۹۹۴ به نقل از بشارت، ۱۳۹۱). به‌نوعی تعلق را می‌توان از جلوه‌های دل‌بستگی دانست. یکی از جلوه‌های تعلق برای فرد عشق است. عشق رمانتیک انسانی، به‌عنوان عشق پرشور و عشق وسواسی که یک پدیده میان‌فرهنگی است شناخته شده است (فیشر، ۲۰۱۴). به گفته مازلو عشق یکی از چهار نیاز اساسی جسمانی، امنیت، عشق و عزت‌نفس انسان است. نیاز به عشق باید ارضا شود تا شخص بتواند به‌صورت غیر خود خواهانه عمل کند (سایلر، ۲۰۱۳). اما واقعیت این است که هر رابطه عاشقانه‌ای موفق نیست. به‌عبارت دیگر، شکست در عشق ممکن است در هر رابطه‌ای رخ دهد. در واقع، اگر عشق بر ابعاد مختلف سلامت تأثیرگذار باشد، مطالعه شکست در عشق و نتایج آن باید توسط پژوهشگران بسیار مهم تلقی شود (بهرامی احسان، بهرامی احسان، صادقی و کارخانه، ۲۰۱۱). با توجه به اهمیت چنین دل‌بستگی‌هایی، از دست‌دادن رابطه صمیمی ممکن است باعث ناراحتی شدید به‌ویژه در نوجوانان و جوانانی شود که روابط عاشقانه یکی از جنبه‌های اصلی در زندگی آن‌ها است (راتو، ۲۰۰۷). به‌لحاظ روانی، روابط بسیار صمیمی و پایدار به‌ویژه روابط عاشقانه برای افراد، بسیار مهم است و جایگزینی روابط عاشقانه از دست‌رفته به دلیل تعهد و صمیمیت عاطفی بالا، کار بسیار سختی است (لیری و بومیسستر، ۲۰۰۰، به نقل از پاس، لیندنبرگ و پارک، ۲۰۱۰). افرادی که شکست عاطفی را تجربه می‌کنند نشانه‌های مختلفی را بروز می‌دهند.

راس (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق^۱ را معرفی کرد. نشانگان ضربه عشق شامل مجموعه نشانه‌ها و علائم شدیدی است که پس از مدتی بعد از انحلال رابطه عاشقانه ظاهر می‌شود. این مسئله باعث اختلال در عملکرد فرد در بسیاری از حوزه‌ها از جمله علمی، اجتماعی یا شغلی و سپس منجر به واکنش‌های ناسازگار می‌شود.

از ویژگی‌های اساسی نشانگان ضربه عشق توسعه نشانه‌ها پس از تجربه ضربه عشق است. افراد ابتدا ضربه عشق را به‌عنوان "شوک" تجربه می‌کنند. آنچه که منجر به احساس شوک می‌شود این است که ضربه عشق، انتظارات فرد مورد نظر را از رابطه و پیش‌فرض‌های امنیت در ارتباط، نقض می‌کند. در نتیجه ضربه عشق به‌عنوان استرسی شدید و آسیب‌زا تجربه می‌شود. احساس شوکه شدن اغلب با احساس وحشت، ترس و درماندگی همراه است و مشابه با صدماتی است که

1. the love trauma syndrome

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

افراد در رابطه با مرگ و یا تهدید به مرگ تجربه می‌کنند. به این معنا که فرد پریشانی قابل توجه عاطفی، روانی و یا جسمانی را پس از ضربه تجربه می‌کند (راس، ۱۹۹۹).

بررسی پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که خود شفقتی^۱ می‌تواند توانایی مقابله فرد را در مواجهه با شکست‌ها بالا ببرد. خود شفقتی به معنای احساس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، درک، نگرش بدون داوری و قضاوت نسبت به کاستی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص این است که تجربه‌های شخصی بخشی از تجربه معمول انسانی است (نف، ۲۰۰۳a). خود شفقتی به‌عنوان یک میانجی‌های هنگامی که افراد با یک شکست مواجه می‌شوند، برای مداخله در ارزیابی منفی از خود و از ارتباطشان کارساز است (اسبارا، اسمیت و مهل، ۲۰۱۲). زمانی که درد و رنج بدون هیچ تقصیری از طرف خود شخص رخ می‌دهد و همچنین زمانی که تحمل شرایط خارجی زندگی سخت و دردناک می‌شود، شفقت را می‌توان نسبت به خود گسترش داد. افزون بر این، زمانی که درد و رنج ناشی از اشتباه‌ها، شکست‌ها و یا ضعف شخصی خود شخص باشد؛ شفقت به همان اندازه اهمیت پیدا می‌کند (نف و پامیر، ۲۰۱۲). با این حال، اگر فرد نقاط ضعف خود را نادیده بگیرد و در تلاش برای جلوگیری از سرزنش خود باقی بماند، شفقت نتیجه عکس می‌دهد (نف و تیچ، ۲۰۱۳).

خود شفقتی متغیری است که در نتیجه علاقه به مسائل روانی به‌عنوان نمونه منحصر به فرد از احساسات مثبت مورد توجه قرار گرفته و به‌وسیله ترکیبی از سه مؤلفه زیر تعریف شده است. خود مهربانی^۲ در مقابل خود قضاوتی^۳، ذهن‌آگاهی^۴ در مقابل شناخت بیش از حد^۵ و انسانیت مشترک^۶ در مقابل انزوا^۷. خود مهربانی، به معنی داشتن نگرشی امیدوارانه و درک‌کننده نسبت به خود، به‌جای نگرش منفی است. ذهن‌آگاهی، در چارچوب خود شفقتی نیازمند آن است که شخص دیدگاهی متعادل نسبت به احساسات منفی داشته باشد. به‌عنوان مثال از سرکوب و یا بیش از حد غرق شدن در این احساسات خودداری کند (نف، ۲۰۰۳a). انسانیت مشترک شامل به رسمیت شناختن این است که انسان ناقص است و این‌که ما در درد و رنج‌هایمان تنها نیستیم. در عوض، عیب‌های ما همان چیزی است که ما را جزئی از نژاد بشر به حساب می‌آورد. با این حال، اغلب، هنگامی که به کشمکش‌ها و شکست‌های خود توجه می‌کنیم؛ دچار احساس انزوا، جدایی

1. self-compassion
2. self-kindness
3. self-judgment
4. mindfulness
5. over-identification
6. common humanity
7. isolation

و دوری از دیگران می‌شویم. در واقع فراموش می‌کنیم که شکست و نقص طبیعی است. زمانی که غرق در درد و رنج هستیم، با یادآوری تجربه‌های مشترک انسانی، احساس جدا شدگی و انزوای کمتری می‌کنیم (جرمر و نف، ۲۰۱۳). این ویژگی‌ها در تعامل با هم، توانایی فرد را برای مشاهده شکست‌ها و سختی‌های خود به‌عنوان بخشی از تجربه انسانی معمول، که استعداد رجوع به خود و قضاوت منصفانه احساسات، به‌ویژه تجارب ناراحت کننده را دارد نشان می‌دهد (نف، ۲۰۰۳a). پژوهش‌ها نشان می‌دهند خود شفقتی رابطه‌ای قوی با سلامت روانی دارد. افرادی که سطوح خود شفقتی بالاتری دارند در مقایسه با افرادی که فاقد خود شفقتی هستند، سطوح پایین‌تری از افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری و سرکوب فکری را تجربه می‌کنند (نف، کریک-پاتریک و ریود، ۲۰۰۷)؛ و شادی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، انگیزه درونی، هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله، هوش و انعطاف‌پذیری آن‌ها بیشتر از کسانی است که به‌شدت از خودشان انتقاد می‌کنند (نف، هسیه و دیجیتیریت، ۲۰۰۵، نف، کریک‌پاتریک و ریود، ۲۰۰۷، نف، ریود و کریک‌پاتریک، ۲۰۰۷).

مطالعه یارنل و نف (۲۰۱۲) نشان داد، افرادی که خود شفقتی بالایی دارند به احتمال زیاد، قادرند تعارض‌های رابطه با شرکای عاشقانه خود را با استفاده از راه‌حل‌های مصالحه‌آمیز حل و فصل کنند که متعادل‌کننده و برطرف‌کننده نیازهای خود و طرف مقابل است. آن‌ها همچنین کمتر احتمال دارد که آشفتگی را تجربه کنند و به احتمال زیاد در هنگام حل و فصل تعارض‌ها اصالت دارند و موفق عمل می‌کنند که این نشان می‌دهد رفتار سازنده افراد خود شفقت در روابطشان، ممکن است منافع شخصی و همچنین بین‌فردی بیشتری به‌بار آورد. بنابراین می‌توان گفت حتی زمانی که روابط عاشقانه این افراد دچار شکست شود خود شفقتی بالا، به آن‌ها کمک خواهد کرد که آشفته نشوند و به جای بروز نشانه‌های بالینی، بتوانند راه‌حل مناسب‌تری را برای برخورد با این شکست بیابند. در پژوهش اسبارا و همکاران (۲۰۱۲) متغیر خود شفقتی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده منحصر به‌فرد و باثباتی از دوره بهبودی عاطفی در طول سه ماه پس از جدایی زناشویی شناخته شد. این پژوهش نشان داد افرادی که خود شفقتی پایینی دارند دوره بهبودی عاطفی‌شان در مقایسه با افرادی که خود شفقتی بالایی دارند، کندتر است. شرکت‌کنندگانی که در خود شفقتی بالا بودند نشانه‌هایشان در طول زمان سریع‌تر کاهش می‌یافت.

از دیدگاه روان‌شناسی تکاملی، بزرگسالی یک دوره رشدی است که در آن یافتن راهی برای به‌دست آوردن و حفظ همسر از نگرانی‌های عمده است. بسیاری از مشاوره‌های حرفه‌ای و شخصی در مراکز مشاوره دانشگاه می‌تواند در خدمت کمک به بزرگسالان برای نزدیک‌تر شدن به سوی انجام این وظایف روانی باشد. مسیر دست یافتن به این هدف همیشه هموار نیست، بلکه از دست‌دادن و جایگزینی، دو هدف حرفه‌ای در مورد شرکای عشقی است که بزرگسالان بتوانند

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

به‌راحتی به این دو هدف دست یابند. نتیجه اصولی یک عشق دانشگاهی این است که به پایان می‌رسد و در نهایت دیگری جایگزین آن می‌شود. کنار آمدن با از دست‌دادن و غم و اندوه همراه با فروپاشی عاشقانه، وظیفه رشدی و برجسته بزرگسالی در حال ظهور است. بنابراین جای تعجب نیست که اکنون شایع‌ترین دلایل حضور بزرگسالان در مراکز مشاوره دانشگاه پایان دلبستگی عاشقانه آن‌ها است. دانشجویان با درجات متفاوتی از انعطاف‌پذیری با این حوادث مقابله می‌کنند. برخی نسبتاً راحت، از طریق یادگیری از تجربه خود، با این مساله کنار می‌آیند، درحالی‌که افراد دیگر با اختلال‌های قابل توجهی در خلق و خو و عملکرد، به‌صورت حاد و مزمن، روبه‌رو می‌شوند و ممکن است پیشرفت‌های کُندی را در درمان به‌دست آورند. ناامیدی برخی از دانشجویان آنقدر شدید است که در پی رد رابطه عاشقانه، اقدام به خودکشی می‌کنند. بنابراین علاقه نظری و بالینی به درک آن دسته از متغیرهای افتراقی است که باعث انعطاف‌پذیری بالا و پایین در از دست‌دادن روابط عاشقانه در اوایل بزرگسالی می‌شود. وجود متغیرهای رشدی به شناسایی آسیب‌پذیرترین افراد که به احتمال زیاد به سختی قادر به مقابله و سازگاری هستند به پیشگیری کمک خواهد کرد (گیلبرت و سیفرس، ۲۰۱۱)؛ و نیز درک این‌که چگونه جوانان با چنین استرس‌هایی مقابله می‌کنند، به‌ویژه برای مشاوران و روان‌شناسان، به‌منظور کمک به تقویت تاب‌آوری و تحمل آن‌ها در پاسخ به استرس حاصل از قطع رابطه، مهم است (راتو، ۲۰۰۷). لذا با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر این است با توجه به مؤلفه‌های خود شفقتی دو دسته افراد شکست خورده عاطفی دارای نشانگان ضربه عشق و بدون نشانه را از یکدیگر تفکیک و فرضیه‌های زیر را آزمون کند.

۱. ترکیب خطی متغیرهای خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد، افراد شکست خورده عاطفی دارای نشانگان ضربه عشق را، از افراد بدون نشانه متمایز می‌نماید.

۲. خود مهربانی، انسانیت مشترک، و ذهن‌آگاهی به‌طور منفی نشانه‌های ضربه عشق را پیش‌بینی می‌کند.

۳. خود قضاوتی، انزوا، و شناخت بیش از حد به‌طور مثبت نشانه‌های ضربه عشق را پیش‌بینی می‌کند.

روش

پژوهش حاضر پژوهشی همبستگی از نوع پیش‌بین بود و با هدف پیش‌بینی عضویت گروهی افراد دارای نشانه‌های ضربه عشق و بدون نشانه‌های ضربه عشق و دستیابی به معادله ممیز طراحی شده بود. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر اهواز در سال ۱۳۹۲ بودند

که شکست عاطفی در یک سال گذشته را تجربه کرده بودند. افراد دارای شکست‌های عاطفی ناشی از طلاق و پایان روابط زناشویی، از نمونه حذف شدند. بر اساس قاعده کلی در تحلیل ممیز حجم نمونه باید حداقل ۲۰ نفر به ازای هر متغیر مستقل باشد (کرامر، ۲۰۰۴، ترجمه فراهانی، طلبی، صباحی و حلی‌ساز، ۱۳۸۸). بر این اساس به روش نمونه‌گیری هدفمند و نمونه‌گیری گلوله برفی با مراجعه به خوابگاه‌های دانشجویی ۲۰۰ دختر انتخاب شدند و براساس نمره برش ۲۰ از پرسشنامه ۱۰ سوالی نشانگان ضربه عشق راس (۱۹۹۹) در دو گروه "با نشانگان ضربه عشق" و "بدون نشانگان ضربه عشق" قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه خود شفقتی. این پرسشنامه ۲۶ ماده‌ای توسط نف (۲۰۰۳a) طراحی شد. اجزای سازنده این پرسشنامه اگرچه از لحاظ مفهومی با هم متفاوتند، اما از لحاظ نظری به هم مرتبطند. اگرچه ساختار اصلی با این سه جنبه تعریف شده (نف، ۲۰۰۳a)، اما تحلیل عاملی نشان‌دهنده جنبه‌های مثبت و منفی هر وجه شش خرده‌مقیاس است (نف، ۲۰۰۳b). این خرده‌مقیاس‌ها شامل خود مهربانی، خود انتقادی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد است. خرده‌مقیاس خود مهربانی با سؤال‌های ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶؛ خود قضاوتی با سؤال‌های ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱؛ انسانیت مشترک با سؤال‌های ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵؛ انزوا با سؤال‌های ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵؛ ذهن‌آگاهی با سؤال‌های ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲؛ و شناخت بیش از حد با سؤال‌های ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ ارزیابی می‌شود. ماده‌ها برای پی‌بردن به این‌که پاسخ‌دهندگان در شرایط دشوار نسبت به خودشان چگونه عمل می‌کنند طراحی شده‌اند. به‌عنوان مثال هنگامی که شرایط واقعاً دشواری پیش می‌آید، به خودم سخت می‌گیرم؛ و با استفاده از مقیاس لیکرت از ۱ = تقریباً هرگز تا ۵ = تقریباً همیشه درجه‌بندی شده‌اند (نف، ۲۰۰۳a). ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس خود شفقتی در پژوهش نف (۲۰۰۳b) ۰/۹۳ و در پژوهش ابوالقاسمی، تقی‌پور و نریمانی (۱۳۹۱) ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد. ضریب آلفا کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه در پژوهش بشرپور و عیسی زادگان (۱۳۹۱) در دامنه ۰/۶۱ برای همدردی بیش از حد، تا ۰/۸۹ برای ذهن‌آگاهی بود. در پژوهش نف (۲۰۰۳b) نتیجه روایی همزمان خود شفقتی با پرسشنامه‌های دیگر از جمله با خرده‌مقیاس انتقاد از خود پرسشنامه تجارب افسردگی بلات، دافلیتی و کوینلن ۱۹۷۶ رابطه منفی، و با مقیاس ارتباط اجتماعی لی و رابین ۱۹۹۵ رابطه مثبت را به‌دست داد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی، همبستگی خود شفقتی با پرسشنامه افسردگی بک ۱۹۶۱ برابر با ۰/۷۴- و با بخش صفت پرسشنامه اضطراب حالت-صفت اسپیل‌برگر ۱۹۷۰ برابر با ۰/۷۶- و

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

پایایی خرده‌مقیاس خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد و کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۷۳، ۰/۵۵، ۰/۸۳، ۰/۶۵ و ۰/۶۲ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامه ضربه عشق. این مقیاس توسط راس (۱۹۹۹) تهیه و از ۱۰ ماده ۴ گزینه‌ای تشکیل شده و نقطه برش آن ۲۰ است؛ و میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری را فراهم ارزیابی می‌کند. در نمره‌گذاری گزینه‌های هر سؤال، به ترتیب نمره ۳ تا ۰ می‌گیرند، فقط سؤال‌های ۱ و ۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بعد از امتیازدهی، جمع نمره‌ها به‌عنوان وضعیتی از نشانگان ضربه در نظر گرفته می‌شود. در پژوهش دهقانی، عاطف وحیدی و قرایی (۲۰۱۱) ضریب آلفای پرسشنامه در مورد دانشجویان ۰/۸۱ و ضریب اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ و در پژوهش اکبری، خانجانی، پورشریفی، محمودعلیلو و عظیمی، (۱۳۹۱) ۰/۸۱ و ضریب اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی، همبستگی نشانگان ضربه عشق با پرسشنامه افسردگی بک ۱۹۶۱ برابر با ۰/۶۴ و با بخش صفت پرسشنامه اضطراب حالت-صفت اسپیل‌برگر ۱۹۷۰ برابر با ۰/۶۱ همچنین آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۷۸ به‌دست آمد.

شیوه اجرا. از آنجا که نمونه این پژوهش شامل افرادی می‌شد که شکست عاطفی را تجربه کرده باشند و شکست عاطفی نیز یک تجربه محرمانه است، پیدا کردن دانشجویان در مکان مناسبی که به راحتی بتوانند به تجربه شکست‌شان اذعان و پرسشنامه‌ها را پر کنند اهمیت زیادی داشت. بنابراین برای جستجوی این افراد به خوابگاه‌های دانشجویی مراجعه شد و پس از جلب اعتماد آن‌ها در مورد محرمانه ماندن اطلاعات‌شان، افرادی که در سال گذشته شکست عاطفی را تجربه کرده بودند انتخاب شدند و پس از توضیح درباره نحوه پاسخدهی پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در پایان از شرکت‌کنندگان درخواست شد اگر افراد دیگری را می‌شناسند که شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند معرفی کنند، سپس با مراجعه به این افراد و جلب همکاری آن‌ها پرسشنامه‌های پژوهش جهت تکمیل در اختیار آن‌ها قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه نمونه ۲۳ و ۳/۱۶ و حداقل و حداکثر سن ۱۸ و ۳۷ سال بود. فراوانی و درصد مقطع تحصیلی افراد نمونه لیسانس ۱۲۹ و ۶۴/۵ درصد، مقطع ارشد ۵۲ و ۲۶ درصد و مقطع دکترا ۱۹ و ۹/۵ درصد بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش‌بین برای افراد با و بدون نشانه و کل

متغیرهای پیش‌بین	گروه دارای نشانه		گروه بدون نشانه		کل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خود مهربانی	۱۳/۷۶	۳/۹۴	۱۷/۰۴	۳/۵۵	۱۵/۰۴	۴/۰۹
خود قضاوتی	۱۸/۲۳	۳/۸۵	۱۴/۸۹	۳/۵۵	۱۶/۵۶	۴/۰۶
انسانیت مشترک	۹/۹۳	۳/۰۸	۱۲/۸۹	۲/۶۴	۱۱/۴۱	۳/۲۲
انزوا	۱۴/۶۷	۲/۹۰	۱۲/۱۱	۳/۶۵	۱۳/۳۹	۳/۵۳
ذهن‌آگاهی	۱۰/۴۵	۳/۰۶	۱۳/۷۸	۳/۱۶	۱۲/۱۱	۳/۵۲
شناخت بیش از حد	۱۵/۰۲	۲/۸۷	۱۱/۹۳	۳/۰۱	۱۳/۴۸	۳/۳۲

جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین خود مهربانی، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی در گروه دارای نشانه بیشتر از گروه بدون نشانه است.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در مورد توزیع طبیعی متغیرهای پژوهش

مقیاس	K-S	سطح معنی‌داری
خود مهربانی	۱/۲۴۶	۰/۰۹
خود قضاوتی	۱/۴۱۴	۰/۰۵۷
انسانیت مشترک	۱/۱۵۵	۰/۱۳۹
انزوا	۱/۲	۰/۱۱۲
ذهن‌آگاهی	۰/۹۷۵	۰/۲۹۸
شناخت بیش از حد	۱/۲۹۹	۰/۰۶۸

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت در متغیرها معنی‌دار نیست و توزیع طبیعی داده‌ها برقرار است.

جدول ۳. کجی و کشیدگی (شاخص‌های توزیع طبیعی داده‌ها)

مقیاس	کجی	انحراف معیار کجی	کشیدگی	انحراف معیار کشیدگی
ضربه عشق	-۰/۳۲۹	۰/۱۷۲	-۰/۶۹	۰/۳۴۲
خود شفقتی	-۰/۰۹۷	۰/۱۷۲	-۰/۴۳۸	۰/۳۴۲
خود مهربانی	-۰/۲۱۳	۰/۱۷۲	-۰/۵	۰/۳۴۲
خود قضاوتی	-۰/۱۳۳	۰/۱۷۲	-۰/۹۹۸	۰/۳۴۲
انسانیت مشترک	-۰/۱۱۹	۰/۱۷۲	-۰/۵۲	۰/۳۴۲
انزوا	۰/۷۹۹	۰/۱۷۲	۳/۶۲۲	۰/۳۴۲
ذهن‌آگاهی	-۰/۰۷۶	۰/۱۷۲	-۰/۴۴	۰/۳۴۲
شناخت بیش از حد	-۰/۱۶۴	۰/۱۷۲	-۰/۶۷۸	۰/۳۴۲

در جدول ۳ با توجه به معیار طبیعی بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچکتر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچکتر از ۱۰ بودند و لذا تخطی از توزیع طبیعی داده‌ها مشاهده نشد.

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

جدول ۴. خلاصه یافته‌های تحلیل ممیز به روش گام به گام سه متغیر پیش‌بین

متغیرهای وارد شده	لامبدای ویلکز	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۳	آماره	F دقیق	درجه آزادی
ذهن‌آگاهی	۰/۷۷	۱	۱	۱۹۸	۵۶/۹۶**	۱	۱
شناخت بیش از حد	۰/۶۹	۲	۱	۱۹۸	۴۲/۷۷**	۲	۲
انسانیت مشترک	۰/۶۷	۳	۱	۱۹۸	۳۰/۹۹**	۳	۳

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۴ هر سه متغیر ذهن‌آگاهی، شناخت بیش از حد و انسانیت مشترک معنادار هستند. برای دستیابی به تابعی که به بهترین نحو بتواند دو گروه افراد شکست خورده با و بدون نشانه را از هم تفکیک کند از روش همزمان و گام به گام استفاده شده است. حال این سؤال به وجود می‌آید که بین تابع تشکیل شده با روش گام به گام و روش همزمان از نظر شاخص‌های آماری و صحت طبقه‌بندی چه میزان تفاوت وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش لازم است که نتایج حاصل از هر دو روش با یکدیگر مقایسه شوند که نتایج این مقایسه در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. مقایسه شاخص‌های تابع ممیز متعارف به روش همزمان و گام به گام

شاخص‌ها	همزمان	گام به گام
تعداد تابع	۱	۱
مقدار ویژه	۰/۴۹۳	۰/۴۷۴
درصد واریانس	۱۰۰	۱۰۰
همبستگی متعارف	۰/۵۷۵	۰/۵۷۶
مجذوراتا	۰/۳۳	۰/۳۲
لامبدای ویلکز	۰/۶۷	۰/۶۷
مجذوركای	۷۸/۱۴	۷۶/۲۸
درجه آزادی	۶	۳
معنی‌داری تابع ممیز	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
مرکزواره‌ها	۰/۶۹	۰/۶۸
	در افراد بدون نشانه	
	در افراد دارای نشانه	-۰/۶۸
درصد صحت پیش‌بینی عضویت گروهی	٪۷۸/۵	٪۷۵/۵

در جدول ۵ بر اساس لامبدای ویلکز و مجذوركای مشاهده می‌شود در روش همزمان و روش گام به گام تابع ممیز معنی‌دار است. با توجه به مقدار لامبدای کوچک و مجذوركای بالا و معنی‌دار، نتیجه می‌شود تابع ممیز به دست آمده از قدرت تشخیصی خوبی برای تبیین واریانس متغیر وابسته یعنی گروه با و بدون نشانه برخوردار است. بنابراین، فرضیه اصلی تأیید می‌شود. با دقت

در ردیف درصد صحت پیش‌بینی عضویت گروهی جدول ۵، آشکار می‌شود که تابع ممیز به‌دست آمده با روش همزمان، به‌طور کلی ۷۸/۵ درصد از افراد شکست خورده را به‌درستی دسته‌بندی نموده است. در روش گام به‌گام صحت طبقه‌بندی ۷۵/۵ درصد است.

جدول ۶. ضرایب غیراستاندارد، استاندارد، ساختاری و طبقه‌بندی به روش همزمان

روش همزمان					متغیرهای پیش‌بین
ضریب طبقه‌بندی		ضریب ساختاری	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	
بدون نشانه	با نشانه				
۱/۱۰	۱/۰۴	۰/۶۲	۰/۰۴	۰/۱۷	خود مهربانی
۱/۱۴	۱/۱۸	-۰/۶۴	-۰/۰۳	-۰/۱۲	خود قضاوتی
۱/۰۸	۰/۹۲	۰/۷۳	۰/۱۱	۰/۳۳	انسانیت مشترک
۰/۶۴	۰/۶۴	-۰/۵۵	-۰/۰۰۱	-۰/۰۱	انزوا
۰/۸۰	۰/۶۷	۰/۷۶	۰/۰۸	۰/۲۷	ذهن آگاهی
۰/۸۱	۱/۰۳	-۰/۷۵	-۰/۱۵	-۰/۴۵	شناخت بیش از حد
-۳۹/۸۴	-۳۹/۳	-	-۰/۳۸	-	عدد ثابت

جدول ۶ ضریب استاندارد، غیراستاندارد، ساختاری و طبقه‌بندی متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۷. پیش‌بینی احتمال عضویت گروهی و نمره‌های ممیز برای ۳ شکست خورده دارای

نشانه و ۳ شکست خورده بدون نشانه به روش همزمان

ردیف	گروه واقعی	گروه پیش‌بینی شده	احتمال تعلق به گروه با نشانه	احتمال تعلق به گروه بدون نشانه	نمره ممیز
۱۵	بدون نشانه	بدون نشانه	۰/۱۳	۰/۸۶	۱/۳۵
۴۶	بدون نشانه	دارای نشانه	۰/۶۷	۰/۳۲	-۰/۵۲۵
۹۵	بدون نشانه	بدون نشانه	۰/۰۹	۰/۹۰	۱/۵۹
۱۰۸	دارای نشانه	دارای نشانه	۰/۷۴	۰/۲۵	-۰/۷۷۲
۱۲۴	دارای نشانه	بدون نشانه	۰/۴۱	۰/۵۸	۰/۲۵
۱۶۶	دارای نشانه	دارای نشانه	۰/۸۷	۰/۱۲	-۱/۴۱

همانگونه که جدول ۷ نشان می‌دهد از بین ۳ شکست خورده بدون نشانه مورد شماره ۱۵ و ۹۵، گروه واقعی و پیش‌بینی شده آن‌ها یکسان است. اما گروه واقعی و پیش‌بینی شده مورد ۴۶ یکسان نیست. از بین ۳ شکست خورده دارای نشانه مورد شماره ۱۰۸ و ۱۶۶، گروه واقعی و پیش‌بینی شده آن‌ها یکسان است اما گروه واقعی و پیش‌بینی شده مورد ۱۲۴ یکسان نیست.

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

جدول ۸. آزمون برابری میانگین گروه افراد با نشانه و افراد بدون نشانه

مقیاس‌ها	لامبدای ویلکز	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
خود مهربانی	۰/۸۳	۳۸/۰۷**	۱	۱۹۸
خود قضاوتی	۰/۸۳	۴۰/۴۳**	۱	۱۹۸
انسانیت مشترک	۰/۷۸	۵۳/۰۴**	۱	۱۹۸
انزوا	۰/۸۶	۳۰/۲۲**	۱	۱۹۸
ذهن آگاهی	۰/۷۷	۵۶/۹۶**	۱	۱۹۸
شناخت بیش از حد	۰/۷۸	۵۵/۰۳**	۱	۱۹۸

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۸ نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه افراد شکست خورده با و بدون نشانه، در خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و شناخت بیش از حد معنی‌دار است.

جدول ۹. نتایج آزمون‌های تحلیل ممیز به صورت تفکیکی

متغیرهای پیش‌بین	عدد ثابت	ضریب کاپا	ضریب کاپا معنی‌داری	مرکزواره داده‌ها		درصد پیش‌بینی عضویت گروهی
				افراد بدون نشانه	افراد با نشانه	
خود مهربانی	-۴/۱۰	۰/۳۱	۰/۱۰	-۰/۴۴	۰/۴۴	٪۶۵
خود قضاوتی	-۴/۴۶	۰/۴۰	۰/۱۰	۰/۴۵	-۰/۴۵	٪۷۰
انسانیت مشترک	-۳/۹۸	۰/۴۲	۰/۱۰	-۰/۵۲	۰/۵۲	٪۷۱
انزوا	-۴/۰۶	۰/۳۶	۰/۱۰	۰/۳۹	-۰/۳۹	٪۶۸
ذهن آگاهی	-۳/۸۹	۰/۴۲	۰/۱۰	-۰/۵۳	۰/۵۳	٪۷۱
شناخت بیش از حد	-۴/۵۸	۰/۴۰	۰/۱۰	۰/۵۲	-۰/۵۲	٪۷۰

متغیرهای پیش‌بین	تعداد تابع	مقدار ویژه	درصد واریانس	همبستگی متعارف	لامبدای ویلکز	مجدور کای	د درجه آزادی	معنی‌داری تابع ممیز	درصد پیش‌بینی عضویت گروهی
خود مهربانی	۱	۰/۱۹	۱۰۰	۰/۴۰	۰/۸۴	۳۴/۷۴	۱	۰/۰۱۰	٪۶۵
خود قضاوتی	۱	۰/۲۰	۱۰۰	۰/۴۱	۰/۸۳	۳۶/۷۰	۱	۰/۰۱۰	٪۷۰
انسانیت مشترک	۱	۰/۲۷	۱۰۰	۰/۴۶	۰/۷۹	۴۶/۸۸	۱	۰/۰۱۰	٪۷۱
انزوا	۱	۰/۱۵	۱۰۰	۰/۳۶	۰/۸۷	۲۸/۰۶	۱	۰/۰۱۰	٪۶۸
ذهن آگاهی	۱	۰/۲۹	۱۰۰	۰/۴۷	۰/۷۸	۴۹/۹۴	۱	۰/۰۱۰	٪۷۱
شناخت بیش از حد	۱	۰/۲۸	۱۰۰	۰/۴۷	۰/۷۸	۴۸/۴۱	۱	۰/۰۱۰	٪۷۰

جدول ۹ نشان می‌دهد تابع ممیز خود مهربانی، خود قضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و شناخت بیش از حد معنی‌دار است؛ و توابع به صورت جداگانه از قدرت تشخیص و تفکیک برای

تبیین متغیر وابسته یعنی عضویت گروهی در دو سطح افراد شکست خورده با و بدون نشانه برخوردار است. بر این اساس فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هرچند پژوهشی به‌طور مستقیم تحت عنوان رابطه خود شفقتی با شکست عاطفی و یا مقابله با شکست عاطفی انجام نگرفته است اما می‌توان با پژوهش‌های مشابه در حیطه خود شفقتی و معنای نهفته در درون هر یک از متغیرها به‌خوبی نتایج به‌دست آمده را تبیین کرد. مؤلفه‌های مربوط به خود شفقتی هر چند شامل ابعاد مثبت و منفی مانند خود مهربانی و خود قضاوتی است، اما تمام این ابعاد به معنی مهربانی‌کردن با خود از طریق خود را قضاوت نکردن، در مشکلات غرق نشدن، خود را در مشکلات تنها ندیدن است. نتایج پژوهش نف، کریک‌پاتریک و ریود (۲۰۰۷)، اسبارا و همکاران (۲۰۱۲) و یارنل و نف (۲۰۱۲) به‌طور ضمنی تأییدکننده نتایج این پژوهش است. همخوان با نتایج این پژوهش، اسبارا و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان دادند افرادی که خود شفقت‌ترند پس از تجربه جدایی سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند. افرادی که به‌ویژه در متغیرهای ذهن‌آگاهی، شناخت بیش از حد و انسانیت مشترک، خود شفقت‌ترند؛ نشانگان ضربه عشق پایین‌تری دارند و بهتر می‌توانند با این شکست کنار بیایند. پژوهش یارنل و نف (۲۰۱۲) هم بیانگر این بود هر چه سطح خود شفقتی در فرد بالاتر باشد، آن فرد اصالت بیشتر و سطوح پایین‌تری از آشفتگی عاطفی را نشان خواهد داد.

آلن و لاری (۲۰۱۰) بیان می‌کنند یکی از دلایلی که افراد دارای خود شفقتی بالا سازگاری بهتری با رویدادهای آسیب‌زا دارند، این است که این افراد تمایل بیشتری دارند تا هنگام فکر کردن به این رویدادها به‌صورت مثبت به بازسازی شناختی خود بپردازند. لاری، تیت، آدامز، آلن و هانکوک (۲۰۰۷) نیز نشان دادند افراد دارای خود شفقتی بالا، افکار منفی کمتری را تجربه می‌کنند. در نتیجه تمایل به تفکر مثبت و افکار منفی کمتر، می‌تواند منجر به کاهش میزان آسیب در افراد دچار تجربه شکست عاطفی شود. همچنین نف، هسی و دجیترات (۲۰۰۵) بیان می‌کنند افراد دارای خود شفقتی بالا از راهبردهای اجتنابی کمتری استفاده می‌کنند. زیرا استفاده از راهبردهای اجتنابی باعث می‌شود که افراد با تجارب خود روبه‌رو نشوند اما افراد دارای خود شفقتی بالا با استفاده از راهبردهای رویارویی با تجربه‌های خود روبه‌رو می‌شوند و هیجان‌های مرتبط با آن را تجربه و با استفاده از این راهبردها به‌نوعی خلق خود را تنظیم می‌کنند.

به‌صورت منطقی هم پذیرفتنی است زمانی که فردی در روابط عاشقانه شکست می‌خورد منبع حمایتی و عاطفی خود را از دست می‌دهد و برای مدتی این اتفاق منشأ ناراحتی روانی در

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

فرد می‌شود. پذیرفتن ماهیت ناراحتی‌های همراه با این شکست که برای مدتی هم دور از انتظار نیست با داشتن خود قضاوتی‌ها و سرزنش خود مانند گفتن "همه این رویدادها تقصیر من است، من شریکم را از دست داده‌ام، ای کاش می‌توانستم همان چیزی باشم که او می‌خواست، من باید متفاوت عمل می‌کردم" باعث پیچیده‌تر شدن و بدتر شدن این وضعیت و همان‌طور که نتایج این پژوهش نیز نشان داد باعث ماندگاری نشانگان ضربه عشق در فرد خواهد شد. نتیجه این پژوهش نشان داد که افراد خود شفقت‌تر بهتر می‌توانند با شکست عاطفی مقابله کنند. افرادی که در این پژوهش نمره‌های بالایی در خود شفقتی کسب کردند در حقیقت افرادی بودند که با خودشان با مهربانی و توجه رفتار می‌کردند. دست به قضاوت و خوددآوری نمی‌زدند و شکست را به‌عنوان تجربه‌ای مشترک که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید می‌دیدند، احساس جدایی نمی‌کردند و احساس نمی‌کردند متفاوت از تمام دنیا هستند و فقط آن‌ها هستند که دچار شکست شده‌اند. به‌طور متعادل‌ی به احساسات منفی‌شان توجه می‌کردند، نه آن‌را سرکوب می‌کردند و نه به‌طور کامل در آن غرق می‌شدند به‌گونه‌ای که آن‌را با خود به سراسر زندگیشان بکشاند. رویکرد آگاه این افراد به احساسات منفی‌شان، اجازه داد احساسات خود را با وضوح بیشتر، چشم‌انداز بزرگ‌تر و قضاوت منصفانه‌تر ببینند. همین ویژگی‌های درونی افراد خود شفقت در این پژوهش، به آن‌ها کمک کرد تا با شکست عشقی‌شان کنار بیایند.

افراد شکست خورده که فاقد نشانه‌های ضربه عشق هستند تشخیص می‌دهند که افکار و احساسات آن‌ها فقط افکار و احساسات هستند و به خودشان کمک می‌کنند از باورهای بی‌چون و چرا که آن‌ها را بی‌ارزش می‌کند رها شوند، چون توانایی ذهن‌آگاهی این افراد آن‌ها را قادر می‌سازد به افکار و احساسات دردناک خود توجه کنند و آن‌ها را همانطوری که هستند بدون سرکوب یا اجتناب ببینند و بپذیرند (نف، ۲۰۰۳a)، و همچنین داشتن این عقیده که شکست جزء لاینفک زندگی و بخشی از طبیعت انسان است آن‌ها را در برابر صدمه‌های ناشی از شکست عشقی بیشتر محفوظ نگه می‌دارد.

با آزمون فرضیه‌های این پژوهش توانایی هر یک از متغیرهای پژوهش در پیش‌بینی عضویت گروهی به صورت تفکیکی و توانایی مجموع متغیرها در پیش‌بینی عضویت گروهی بررسی شد و نتایج آزمون تحلیل ممیز به روش همزمان نشان داد با استفاده از ترکیب متغیرهای مطرح شده در پژوهش حاضر، می‌توان تعلق هر فرد به گروه افراد شکست خورده با و بدون نشانه را پیش‌بینی کرد. همبستگی متعارف تابع تشکیل شده و مجذور آن نشان داد در کل ۳۳ درصد از واریانس متغیر ملاک، توسط متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. با استفاده از این متغیرها و تابع تشکیل شده توسط آن‌ها، می‌توان با صحت ۷۸/۵ درصد، افراد شکست خورده دارای نشانه را از بدون نشانه متمایز نمود.

در این پژوهش همه مؤلفه‌های خود شفقتی به‌طور معنی‌داری توانستند نشانه‌های ضربه عشق را پیش‌بینی کنند، یعنی نتایج همه مؤلفه‌ها همسو با یکدیگر بود. این نتیجه نظر نف (۲۰۰۳a) تأیید می‌کند که معتقد است مؤلفه‌ها با یکدیگر هم‌پوشی دارند و باعث به‌وجود آمدن یک‌دیگر می‌شوند. به‌عنوان مثال، نف (۲۰۰۳a) معتقد است موضع پذیرش ذهن‌آگاهی به کاهش خود قضاوتی کمک می‌کند و بینش لازم را برای تشخیص انسانیت مشترک‌مان فراهم می‌کند. به‌طور مشابه، خود مهربانی تأثیر تجربه‌های عاطفی منفی را کاهش می‌دهد و ذهن‌آگاهی در مورد آن‌ها را آسان‌تر می‌کند؛ و درک این واقعیت که درد و رنج و شکست‌های شخصی با دیگران به اشتراک گذاشته شده است، خود سرزنشی را کاهش می‌دهد، در حالی که به سرکوب روند شناخت بیش از حد نیز کمک می‌کند؛ که نتایج به دست آمده در این پژوهش نیز این هم‌پوشی را تأیید کرد.

از میان محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به پنهان بودن جامعه دانشجویان دارای شکست عاطفی اشاره کرد که امکان استفاده از نمونه‌گیری تصادفی را میسر نکرد. از آنجا که این پژوهش در مورد دانشجویان دختر صورت گرفت، نمی‌توان آن‌را به پسران و حتی دیگر اقشار دختر جامعه تعمیم داد. پیشنهاد می‌شود نقش پیش‌بین سایر ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش‌بینی و اعتماد به‌نفس بر نشانه‌های ضربه عشق بررسی و همچنین پژوهش‌های بیشتری در زمینه شکست روابط عاشقانه در جامعه ما برای شناخت هرچه بیشتر مسائل پنهانی فرهنگی و دینی و دیگر ابعاد مؤثر در این زمینه انجام شود. از سوی دیگر برای استفاده کاربردی پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابهی به‌صورت آزمایشی و به شکل آموزش متغیرهای تمیزدهنده مقابله با شکست عشقی در افراد دارای تجربه شکست انجام و اثربخشی این متغیرها تأیید شود، تا مراکز دانشگاهی و سایر مراکز برای مشاوره با افراد دارای شکست رابطه عاشقانه از نتایج این پژوهش‌ها استفاده کنند.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس، تقی‌پور، مریم، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۱). ارتباط تیپ شخصیتی D، خود دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی در بیماران کرونر قلبی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*، ۱۱(۱): ۲۰-۵.
- اکبری، ابراهیم، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، محمودعلیلو، 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*، ۴(۳): ۸۷-۱۰۱.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای مکانیزم‌های دفاعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۶(۱): ۲۲-۷.

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

بشرپور، سجاد، و عیسی‌زادگان، علی. (۱۳۹۱). بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان. *تحقیقات علوم رفتاری*. ویژه نامه سلامت روان. ۱۰(۶): ۴۶۱-۴۵۲.

کرامر، دانکن. (۱۳۸۸). تحلیل پیشرفته داده‌های کمی در علوم رفتاری و اجتماعی. ترجمه حجت‌الله فراهانی، پرویز صباحی، هوشنگ طالبی و مریم حلی‌ساز. تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر. تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۴.

مروتی، ذکراالله. (۱۳۹۰). رابطه علی محیط یادگیری سازنده‌گرایی ادراک شده و عملکرد ریاضی با میانجی‌گری جهت‌گیری درونی هدف، ارزش تکلیف، نگرش نسبت به ریاضی و خودکارآمدی ریاضی در دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستانی شهر اهواز. رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

Allen, A. B., & leary, M. r. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping, *Journal of Social and personality psychology compass*, 4(2): 107-118.

Bahrami Ehsan, Z., Bahrami Ehsan, H., Sadeghi, S. Hadi., & Karkhane, S. (2011). Relationship between consequences of love-failure and health's dimensions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30: 2405-2407.

Brewer, M. B. (2004). Taking the social origins of human nature seriously: Toward a more imperialist social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 8:107-113.

Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (2004). *The dark side of relationship pursuit: From attraction to obsession and stalking*. Lawrence Erlbaum Associates.

Dehghani, M., Atef-Vahid, M. K., Gharraee, B. (2011). Efficacy of short-term anxiety regulating psychotherapy on love trauma syndrome. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 5(2): 18-25.

Fisher, H. E. (2014). *The Tyranny of Love: Love Addiction-An Anthropologist's View*. In K. P. Rosenberg, L. G. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions*, (pp. 237-265). London, NW: Academic Press.

Gardner, W. L., Pickett, C. L., & Brewer, M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26: 486-496.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8): 856-867.

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: 295-310.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5):887-904.

- Neff, K. D. (2003a). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2): 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3): 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships, *Self and Identity*, 1: 1- 21.
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41: 908-916.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4: 263-287.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K., (2005). Self-comassion and achievement goal and coping with academic failure. *Journal of self and Identity*, 4: 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41: 139–154.
- Neff, K. D., Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2): 160-176.
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78-106). Oakland, CA US: Context Press/New Harbinger Publications.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stoop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: William morrow
- Pass, J. A., Lindenberg, S. M., & Park, J. H. (2010). All you need is love: Is the sociometer especially sensitive to one's mating capacity? *European Journal of Social Psychology*, 40: 221–234.
- Ratto, N. (2007). *The role of attachment style with mother and father in adolescents' ways of coping with a romantic break up*. Presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts (Psychology) at Concordia University Montreal, Quebec, Canada.
- 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.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Journal of Psychological Science*, 23(3): 261-269.
- Smith, H. L. (2011). *Expressive Writing Following Divorce: The moderating effect of self-compassion*. A thesis submitted to the honors college in partial fulfillment of the bachelors degree with honors in psychology. The University of Arizona.

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 1: 1–14.

پرسشنامه ضربه عشق

- لطفاً هر عبارت را به دقت بخوانید. سپس جمله‌ای را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما بعد از شکست عشقی است.
۱. در زمان بیداری، چه قدر به ضربه عشق فکر می‌کنید؟ (تفکر شامل تصاویر، افکار، احساس‌ها، خیال‌پردازی‌ها یا ادراک‌ها مربوط به ضربه عشق می‌شود).
الف. اصلاً فکر نمی‌کنم.
ب. گاهی فکر می‌کنم (کمتر از ۲۵ درصد از زمان بیداری).
ج. اغلب فکر می‌کنم (حدود ۵۰ درصد از زمان بیداری).
د. بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم. (حداقل ۷۵ درصد از زمان بیداری).
 ۲. زمانی که به ضربه عشق فکر می‌کنید تا چه اندازه از لحاظ جسمی احساس ناخوشی می‌کنید؟
الف. اصلاً، هیچ احساس جسمی ناخوشایندی مربوط به فکر کردن مورد ضربه عشقی وجود ندارد.
ب. اندکی ناخوش هستم. تا اندازه‌ای احساس جسمی ناخوشایند وجود دارد، و معمولاً احساس آشفتگی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند گذرا دارم.
ج. تا اندازه‌ای ناخوش هستم. احساس واضح آشفتگی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایندی دارم که در کمتر از یک دقیقه از بین می‌رود.
د. بسیار ناخوش هستم. احساس عمیق آشفتگی جسمی، عصبانیت و برانگیختگی ناخوشایند دارم که بین چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشد.
 ۳. تا چه اندازه پذیرش واقعیت و درد هیجانی ضربه عشق برای شما راحت است؟
الف. پذیرش آن برایم بسیار دشوار است. خیلی ناراحت می‌شوم و گریه می‌کنم. احساس می‌کنم که نمی‌توانم آن را تحمل کنم. نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق افتاده است.
ب. تا اندازه‌ای پذیرش آن برایم دشوار است. ناراحت می‌شوم و گاهی گریه می‌کنم. معمولاً می‌توانم آن را تحمل کنم.
ج. اندکی پذیرش آن برایم دشوار است. فقط به‌طور لحظه‌ای ناراحت می‌شوم. می‌توانم آن را تحمل کنم.
د. پذیرش آن اصلاً دشوار نیست. زمانی که به پذیرش واقعیت رویداد ضربه عشق فکر می‌کنم، ناراحت نمی‌شوم. همیشه قادر به تحمل آن هستم.
 ۴. چند سال پیش ضربه عشق رخ داده است؟ (برای هر سال یک نمره در نظر بگیرید. اگر بیشتر از ۳ سال بود، باز هم سه نمره در نظر بگیرید. اگر کمتر از ۶ ماه بود نمره صفر را لحاظ کنید).
الف. رویداد ضربه عشق ۳ سال پیش روی داده است.
ب. رویداد ضربه عشق ۲ سال پیش روی داده است.
ج. رویداد ضربه عشق ۱ سال پیش روی داده است.
د. رویداد ضربه عشق کمتر از ۶ ماه پیش روی داده است.
 ۵. اغلب تا چه اندازه خواب مرتبط با این ضربه عشق را می‌بینید؟ (روایاها باید مرتبط با احساس‌ها یا برانگیختگی ناخوشایند باشد).
الف. حداقل هفته‌ای یکبار.
ب. حداقل ماهی یکبار.
ج. حداقل شش ماهی یکبار.
د. هیچ رویای مرتبط با ضربه عشق وجود ندارد.
 ۵. مقاومت در مقابل افکار، احساس‌ها و خاطره‌های مرتبط با این ضربه عشق تا چه اندازه برای شما آسان است؟ (منظور از مقاومت، میزان موفقیت شما در کنار زدن افکار، احساس‌ها و خاطره‌های این ضربه عشق در هنگامی است که به ذهن‌تان هجوم می‌آورند؟ برای مثال، آیا شما می‌توانید به‌طور موفقیت‌آمیزی حواس خود را با فعالیتی دیگر یا فکر کردن در مورد چیز دیگری پرت کنید؟)
الف. در هنگامی که این افکار به ذهنم هجوم می‌آورند معمولاً نمی‌توانم در مقابل آن‌ها مقاومت کنم، و آن‌ها برای چند دقیقه تا چند ساعت دوام می‌آورند.
ب. نیمی از مواقع نمی‌توانم در مقابل آن‌ها مقاومت کنم، و آن‌ها بندرت بیشتر از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حضور دارند.
ج. اغلب اوقات می‌توانم در مقابل آن‌ها مقاومت کنم و آن‌ها بندرت بیشتر از چند دقیقه محدود حضور دارند.
د. همیشه می‌توانم در مقابل آن‌ها مقاومت کنم و آن‌ها بندرت بیشتر از یک دقیقه حضور دارند.
۷. آیا فکر می‌کنید هرگز بتوانید بر احساس‌های ناخوشایند مرتبط با این ضربه عشق فائق آید؟ (آیا امید به بهبودی کامل دارید؟)

- الف. فکر نمی‌کنم که به‌طور کامل بهبود بیابم.
- ب. در مورد بهبودی بدبین هستم.
- ج. تا اندازه‌ای در مورد بهبودی کامل خوش‌بین هستم.
- د. در مورد بهبودی کامل خوش‌بین هستم.
۸. تا چه اندازه به‌منظور اجتناب از محرک‌هایی که ضربه عشق را برای شما تداعی می‌کنند، مسیر خود را تغییر می‌دهید؟
- الف. من همیشه از محرک‌ها یا نشانه‌های مرتبط با ضربه عشق اجتناب می‌کنم. اگر از چنین محرکی آگاه شوم، بی‌درنگ و واکنشی از تماس بیشتر با آن‌ها اجتناب می‌کنم.
- ب. تنها بعضی وقت‌ها از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه عشق اجتناب می‌کنم.
- ج. بندرت از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه عشق اجتناب می‌کنم.
- د. هرگز از محرک‌ها و نشانه‌های مرتبط با ضربه عشق اجتناب نمی‌کنم.
۹. آیا برانگیختگی ناخوشایند و اضطراب مرتبط با افکار و احساس‌های پیرامون ضربه عشق، در خواب و بیداری شما مشکلی بوجود آورده است.
- الف. تقریباً هر شب به‌دلیل افکار، احساس‌ها یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشق، مشکلات خواب دارم.
- ب. گهگاه به‌دلیل افکار، احساس‌ها یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشق مشکلات خواب دارم.
- ج. بندرت به‌دلیل افکار، احساس‌ها یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشق مشکلات خواب دارم.
- د. هرگز به‌دلیل افکار، احساس‌ها یا برانگیختگی ناخوشایند مرتبط با ضربه عشق مشکلات خواب ندارم.
۱۰. زمانی که شما در مورد این ضربه عشق فکر می‌کنید تا چه اندازه احساسی شبیه گریه، خشم یا بی‌قراری پیدا می‌کنید؟
- الف. حداقل روزی یکبار ب. حداقل هفته‌ای یکبار ج. حداقل ماهی یکبار د. هرگز چنین احساسی ندارم.

پرسشنامه خود شفق‌تی

عبارات	همیشه	بسیار زیاد	بسیار کم	کمی	کمی	بسیار کم	بسیار زیاد
۱ من دیدی قضاوت‌گونه در مورد معایب و کاستی‌های خودم دارم و از وجود آن‌ها ناراحت هستم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۲ وقتی که احساس غمگینی می‌کنم روی همه چیزهای منفی تمرکز می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۳ وقتی که اوضاع بدی برای من به‌وجود می‌آید (در شرایط بدی قرار می‌گیرم)، مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی که هر کسی با آن مواجه می‌شود می‌بینم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۴ فکر کردن در مورد نواقص باعث می‌شود که خودم را متفاوت ببینم و با تمام دنیا قطع رابطه کنم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۵ وقتی که یک درد و رنجی عاطفی را احساس می‌کنم سعی می‌کنم نسبت به خودم رئوف باشم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۶ وقتی که در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم احساس بی‌کفایتی مرا از پا در می‌آورد.	۵	۴	۳	۲	۱		
۷ وقتی که من احساساتم متغیر می‌شوند (بالا و پایین می‌روند)، به خودم یادآوری می‌کنم که بسیاری از افراد دیگر نیز احساسی مثل من دارند.	۵	۴	۳	۲	۱		
۸ هنگامی که شرایط دشواری برایم پیش می‌آید به خودم سخت می‌گیرم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۹ وقتی که چیزی مرا ناراحت می‌کند سعی می‌کنم تعادل خودم را حفظ کنم.	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۰ وقتی که به یک نوعی احساس بی‌کفایتی می‌کنم، سعی می‌کنم به خودم یادآوری کنم که احساس بی‌کفایتی در بسیاری از افراد مشترک است.	۵	۴	۳	۲	۱		

پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خود شفقتی ...

۱	۲	۳	۴	۵	۱۱	تحمل جنبه‌هایی از شخصیت‌م را که دوست ندارم برایم سخت است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲	وقتی که قرار است یک زمان خیلی سختی را پیش رو داشته باشم نسبت به خودم توجه و حساسیتی که به آن نیاز دارم را فراهم می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳	وقتی که غمگین هستم حس می‌کنم بسیاری از افراد دیگر احتمالاً خوشحال-تر از من هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴	هنگامی که چیز ناراحت‌کننده‌ای اتفاق می‌افتد سعی می‌کنم به یک دیدگاه متعادلی از آن وضعیت برسم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵	من سعی می‌کنم شکست‌هایم را به‌عنوان بخشی از شرایط انسانی ببینم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶	وقتی جنبه‌ای را در خودم می‌بینم که آن را دوست ندارم، ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷	وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم سعی می‌کنم کنترل خودم را حفظ کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸	وقتی که واقعاً برای چیزی تلاش می‌کنم احساس می‌کنم مانند خیلی از افراد باید زمان کمتری صرف آن کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹	وقتی که درد و رنجی را تجربه می‌کنم نسبت به خودم مهربان هستم (ترحم دارم).
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰	وقتی که از چیزی ناراحت می‌شوم سعی می‌کنم از احساسم دور شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱	وقتی درد و رنجی را تجربه می‌کنم می‌توانم تا حدی نسبت به خودم بی‌احساس (بی تفاوت) باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲	وقتی که احساس غمگینی می‌کنم سعی می‌کنم با دیدی باز و موشکافانه با احساساتم برخورد کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳	من عیب و نقص‌های خودم را می‌پذیرم و تحمل می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴	وقتی که اتفاق دردناکی برایم می‌افتد احساس می‌کنم این حادثه فراتر از توان من است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵	وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم احساس تنهایی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶	من سعی می‌کنم جنبه‌هایی از شخصیت‌م را که دوست ندارم درک کنم و بپذیرم (تحمل کنم).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی