

واکنش‌های شناختی دختران با نشانگان شکست عشقی: یک مطالعه‌ی پدیدارشناسی Explanation of Cognitive Reactions in Girls with Love Trauma Syndrome: A Phenomenological Study

Nikoo Ghazinejad

M.A. in Family Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran.

Dr. Mohammad Hassan Asayesh *

Assistant Professor, Educational Psychology and Counseling Department, University of Tehran, Tehran, Iran.

Asayesh@ut.ac.ir

Fahime Bahonar

Ph.D. student in Counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

نیکو قاضی نژاد

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر محمدحسن آسایش (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

فهیمة باهنر

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

Abstract

Love trauma syndrome is a set of symptoms that occurs after the end of romantic relationship and has negative effects on individual performance in different functions. The aim of present study was to explanation of cognitive reactions in girls with love trauma syndrome living in dormitory. The research method was a qualitative method with phenomenological approach. The population consisted of girls with love trauma syndrome during 2018 living in a dormitory in University of Tehran. They were selected by invitation through a purposive sampling. Sampling continued until data saturation and finally 14 girls were selected. The data were analyzed using Colaizzi method. The data analysis resulted in 2 main themes, 9 subthemes and 38 initial concepts. As the first theme, "adaptative cognitive reactions" consisted (1- positive defensive thoughts, 2- adaptative decision-making, 3- flourish). The second main theme was "maladaptive cognitive reactions" consisted (1- disorientation, 2- maladaptive decision-making, 3- bargaining, 4- changed beliefs, 5- cognitive distortions, 6- rumination). Results showed different reactions in participants. Environmental and psychological supports, personal insight and personality type were effective on reactions. People with more self-awareness and independence got less impression from this experience.

Key words: Emotional break-up, Love Trauma Syndrome, Cognitive reactions.

چکیده

نشانگان شکست عشقی، مجموعه علائمی است که پس از پایان یک رابطه‌ی عاطفی به وجود می‌آید و عملکرد فرد را در حوزه‌های مختلف مورد تأثیر منفی خود قرار می‌دهد. پژوهش حاضر با هدف تبیین واکنش‌های شناختی دختران با نشانگان شکست عشقی ساکن خوابگاه انجام شد. روش پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی، انتخاب گردید. جامعه پژوهش را کلیه دختران دانشجوی خوابگاهی دانشگاه تهران که در سال ۱۳۹۷ تجربه‌ی شکست عشقی داشتند، تشکیل دادند. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران طی یک فراخوان انتخاب شدند. نمونه‌گیری، تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۱۴ نفر انتخاب و با مصاحبه نیمه‌ساختار یافته مورد مطالعه قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها از طریق روش کلایزی انجام شد. نتایج منجر به تولید ۲ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی و ۳۸ مفهوم اولیه گردید. مضمون اصلی نخست «واکنش‌های سازگارانه‌ی شناختی» بود که مضمون‌های فرعی (۱- افکار دفاعی مثبت، ۲- تصمیم‌گیری سازگارانه، ۳- رشد و بالندگی شناختی) را در بر می‌گرفت. مضمون اصلی دوم، «واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی» شامل مضمون‌های فرعی (۱- گم‌گشتگی، ۲- تصمیم‌گیری غیرسازشی، ۳- چانه زنی، ۴- تغییر باورها، ۵- تحریفات شناختی، ۶- نشخوار فکری) بود. نتایج نشان دهنده واکنش‌های متنوع در مشارکت‌کنندگان بود. حمایت‌های محیطی و روانشناختی، بینش فردی و تیپ شخصیتی در کیفیت واکنش‌ها موثر بود و افرادی که خودآگاهی و استقلال بالاتری داشتند تأثیرات محدودتری را از این آسیب کسب کرده بودند.

واژه‌های کلیدی: شکست عشقی، نشانگان ضربه عشق، دختران، واکنش‌های شناختی

مقدمه

نیاز به عشق و تعلق، یکی از خصوصیات اصلی بشر است و یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است (منطقی، ۱۳۹۰؛ شولتز، شولتز^۱، ۱۳۹۷). ادراک ما از بزرگسال خرسند و خودشکوفه، فردی است که قابلیت عشق ورزیدن و ایجاد روابط بلند مدت را داشته باشد (مویتا، ویسر^۲، ۲۰۱۸). از دیدگاه اریکسون نیز دوره جوانی با بحران صمیمیت در برابر انزوا مشخص می‌شود. در این دوره سنی افراد به دنبال شروع روابط عاطفی با جنس مخالف هستند (بیرز و سیفگی کرنکی^۳، ۲۰۱۰) و روابط عاشقانه، بخش مهمی از زندگی اکثر جوانان را تشکیل می‌دهد (راتو^۴، ۲۰۱۴). عشق یکی از حیرت‌انگیزترین و در عین حال می‌تواند یکی از دردناک‌ترین هیجان‌هایی باشد که تجربه می‌شود. 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). دهقانی (۱۳۸۹) در بررسی خود نشان داد از دست دادن موضوع عشق در دوره جوانی یکی از بزرگترین آسیب‌هایی است که می‌تواند برای فرد اتفاق بیفتد. همه‌ی برنامه‌ها، امیدهای فرد فرو می‌پاشد، تمامی دنیای او رنگ می‌بازد و با ترسی برای ورود به دنیای جدید و یافتن خود مواجه می‌شود.

به نظر می‌رسد کیفیت روابط عاشقانه نسبت به کیفیت روابط دیگر تاثیر بسیار قوی تری بر اعتماد به نفس افراد دارد (پس، لیندنبرگ و پارک^۵، ۲۰۱۰). در این رهگذر دختران به مراتب بسیار بیشتر از پسران آسیب‌های روانی و اجتماعی، و گاه جسمی و بهداشتی می‌بینند، که بر زندگی شخصی، خانوادگی و سلامت جسمی آنان اثرات منفی بر جای می‌گذارد و گاه موجب از هم پاشیدگی زندگی آنان می‌شود (موسوی، ۱۳۸۶).

راس^۶ (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان شکست عشقی^۷ را معرفی کرد. شکست عشقی، مجموعه‌ی علائمی هستند که پس از پایان یافتن یک رابطه‌ی عاطفی در افراد به وجود می‌آیند و عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف همچون تحصیلی، اجتماعی و شغلی را مورد تاثیر منفی خود قرار می‌دهند، واکنش‌های غیرمنطقی به دنبال دارد و مدت زمان زیادی این نشانه‌ها باقی می‌ماند (راس، ۲۰۰۷). نشانگان شکست عشقی به عنوان رویدادی همراه با استرس شدید و تا اندازه‌ای آسیب‌زا تجربه می‌شود (فیلد^۸، ۲۰۱۱). در مجموع نشانگان شکست عشقی دارای چهار ویژگی کلیدی شامل برانگیختگی^۹، اجتناب^{۱۰}، یادآوری خودکار^{۱۱} و کرختی هیجانی^{۱۲} هستند (گیلبرت و سیفر^{۱۳}، ۲۰۱۱). این برانگیختگی با علائم هیجانی و عاطفی اضطراب مانند احساس نگرانی، بیقراری و انتظار بدترین رویداد و حتی در مواردی بیش برانگیختگی، مشکل در خواب همراه است. اجتناب به معنای کوششی در جهت فرار از رویارویی با هر نشانه‌ای است که شکست عشقی را تداعی می‌کند. همچنین افراد ممکن است به طور کلی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند. یادآوری خود آیند، در برگیرنده افکار و خاطراتی است که می‌تواند به احساس‌ها و آشفتگی‌های ناخوشایندی منتهی گردد. کرختی هیجانی، به کاهش توانایی بعضی افراد در تجربه آتی احساس عشق پس از رخداد نشانگان شکست عشقی اطلاق می‌گردد (رجبی، جوکار و علیمزادی، ۱۳۹۷). مطالعات حکایت از این دارند که دختران در شکست عشقی بهای سنگینی چون از دست دادن اعتماد به نفس، افسردگی، نشخوارفکری و بی‌اعتمادی پرداخت می‌کنند (پولینگ^{۱۴}، ۲۰۰۶). همچنین یکی از عواطف اساسی به هنگام از دست دادن کسی که مورد علاقه فرد است غم و اندوه و ترکیب با احساساتی همچون عصبانیت می‌باشد (روزنر، پف و کاتوکاوا^{۱۵}، ۲۰۱۱).

¹ Schultz JA, Sydney ellen

² Moita, Wieser

³ Beyers, Seiffge-Krenke

⁴ Ratto

⁵ Pass, Lindenberg, Park

⁶ Rosse

⁷ The love trauma syndrome

⁸ Field

⁹ Arousal

¹⁰ Avoidance

¹¹ Automatic membering

¹² Emotional anaesthesia

¹³ Gilbert & Sifers

¹⁴ Poling

¹⁵ Rosner, Phof & Kotoucova

راسنر، فو، کوتوکووا و هاگل^۱ (۲۰۱۴) و پریگرسون^۲ و همکاران (۲۰۰۹) تعدادی از نشانه های شکست عشقی ارائه داده اند که از جمله عبارتند از: (۱) حزن و ناراحتی، (۲) پریشانی ناشی از جدایی که خود چند نشانه دارد شامل؛ افکار خود آیند مربوط به رابطه ازدست رفته، احساس ها عمیق غم و درد و ناراحتی ناشی از رابطه ازدست رفته و اشتیاق به فرد ازدست رفته، (۳) نشانه های شناختی شامل؛ سردرگمی نقش در زندگی و کاهش عزت نفس، مشکل در پذیرش ضربه، اجتناب از تداعی کننده های شکست، کاهش اعتماد به دیگران، کاهش عواطف و تحرک در زندگی، احساس پوچی و بی معنایی و ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر. پژوهش ها حکایت از این دارند جوانانی که تجربه شکست در روابط عاشقانه را دارند در واقع از طرف مقابل تصور آرمانی می سازند، ویژگی های مثبت او را اغراق و ویژگی های منفی را انکار می کنند (یعقوبی، ۱۳۸۹). به نظر می رسد روابط عاشقانه و شکست های عاطفی نقش مهمی در بهداشت روانی افراد به ویژه جوانان ایفا می کند. به طور کلی ۰/۷۰ از دانشجویان پریشانی بعد از شکست عاطفی را تجربه می کنند (کولینز و گیلان^۳، ۲۰۱۲). در ایران براساس نتایج پژوهش ها بیش از ۲۰ درصد دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه اعلام کرده اند که درگیر شکست عشقی بوده اند (پورشریفی، پیروی، طارمیان و همکاران، ۱۳۸۴). این در حالی است که در مواردی اعلام شده است که آمار شکست دانشجویان در حین دانشگاه بیشتر از آمار می باشد که در ابتدای ورود به دانشگاه به دست آمده است (اکبری، ۱۳۹۰). این موضوع از آن جهت است که دانشگاه برای جوانان همراه با تجربه های جدید و ارتباط با جنس مخالف است، تغییر موقعیت و دوری از خانواده موجب می شود که نیازمندی های عاطفی خاص تر شده و احتمال درگیر شدن در روابط عاطفی با جنس مخالف ظهور بیشتری پیدا کند. به علاوه در این دوره سنی، به تدریج یافتن شریک زندگی رویداد مهمی در زندگی محسوب می شود و در نتیجه پدیده عشق در فرد ظهور می یابد (مک کراتی و مگین^۴، ۲۰۱۰). افراد در دوران دانشجویی با شور و اشتیاق فراوان رابطه عاشقی خود را شروع می کنند، ولی در ادامه به دلایل گوناگون این رابطه خاتمه می یابد. شکست در اینگونه روابط هزینه های زیادی را از لحاظ روانی برای فرد به وجود می آورد. در این میان دانشجویانی که در خوابگاه ها سکونت دارند به سبب دوری و فاصله از خانواده و به تبع از دست دادن بخش قابل توجهی از کیفیت زندگی نخستین خود و مواجه شدن با چالش های روابط عاشقانه، هر چه بیشتر سلامت روانی شان تهدید می شود. همچنین با توجه به بررسی نتایج پژوهش های انجام گرفته در زمینه شکست عاطفی مشخص شد که سهم دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بوده و درصد بیشتر از دانشجویان دختر دچار این نوع اختلالات می شوند (گرچی چالسیاری، ۱۳۹۷). بنابراین چنانچه دانشجویان جوان نتوانند این شکست را به خوبی اداره و کنترل کنند، باعث ضربه های عمیق تر در حوزه های مختلف زندگی از جمله اجتماعی، تحصیلی و شغلی می شود و ورودشان به زندگی آینده را با تاخیر همراه می سازد.

با توجه به عوارض چندجانبه‌ی نشانگان شکست عشقی در دختران دانشجوی دارای این تجربه، لزوم پرداخت به این موضوع بیشتر احساس می گردد؛ از سویی دیگر از آنجا که بیشتر پژوهش ها در این حوزه از نگاه پژوهش های کمی بوده و سهم پژوهش های کیفی به عنوان روشی که تجربه های خود افراد را از رخداد نقل می کند کمتر است، بر آن شدیم تا با استفاده از پژوهش کیفی به شناخت دقیق تری از تجارب این گروه دست یابیم. چند عامل بسیار مهم باعث شکل گیری تحقیق حاضر شد. اول اینکه به دلیل افزایش آمار شکست عشقی، تمرکز بر تجربه های آسیب دیدگان آن قابل توجه است. دوم اینکه شکست عشقی اثرات زیانباری بر کانون خانواده دارد و موجب تعارضات و گسستگی های فردی، اجتماعی و گاهاً خانوادگی می شود. سوم این که شکست عشقی می تواند به عنوان یک پدیده خاص فرهنگی دیده شود و وابسته به نوع فرهنگ آثار متفاوتی داشته باشد، چهارم اینکه بیشترین آسیب دیدگان نیز دختران هستند لذا بررسی بر روی دختران آسیب دیده قابل توجه است. پنجم اینکه پژوهش چندان در حوزه بررسی کیفی آثار شکست های عشقی در ایران انجام نشده است و قابلیت تعمیم یافته های خارج از کشور به نمونه های داخلی با محدودیت روبرو است. ششم اینکه برای تهیه بسته های مداخله ای مناسب لازم است به بررسی عمیق تجربه آسیب دیدگان و نوع واکنش های شناختی و دیگر واکنش های آنها پرداخته شود؛ لذا پژوهشگران در این پژوهش با انجام یک مطالعه کیفی درصدد پاسخگویی به این سؤال هستند که «واکنش های شناختی دختران آسیب دیده از شکست عشقی چیست؟».

روش

¹ Rosner, Pfoh, Kotoucova & Hagl

² Prigerson

³ Collins and Gillath

⁴ Mc-Carthy & Maughan

با توجه به اینکه هدف از انجام پژوهش پیش رو، درک کیفی واکنش‌های شناختی ناشی از شکست عشقی از نقطه نظر تجربه‌ی زیسته‌ی دختران با تجربه شکست عشقی بود؛ بنابراین، به منظور ورود به درون جهان زیسته‌ی آن‌ها از روش پدیدارشناسی^۱ استفاده شد؛ مطالعه‌ی پدیدارشناسی، معنای تجارب زیسته افراد متعدد از یک مفهوم یا پدیده را مدنظر قرار می‌دهد (کرسول، ۱۳۹۶).

جامعه‌ی مطالعه‌ی حاضر را کلیه دختران دانشجوی خوابگاهی دانشگاه تهران که در سال ۱۳۹۷ تجربه‌ی شکست عشقی را داشتند، تشکیل دادند. و به منظور نمونه‌گیری از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران در طی یک فراخوان انتخاب شدند. نمونه‌گیری، تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت و در نهایت تعداد ۱۴ نفر انتخاب گردیدند. لازم به ذکر است افرادی که علت شکست عشقی آن‌ها طلاق بود از نمونه حذف شدند.

روش جمع‌آوری داده‌های این پژوهش، مبتنی بر مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته^۲ بودند. این مصاحبه‌ها با سؤالات بازپاسخ شروع و بر اساس صحبت‌های مشارکت‌کنندگان هدفمند شد. مصاحبه‌ها بر اساس مبانی نظری و هدف پژوهش و با تایید یک استاد مسلط بر مبانی پژوهش کیفی در محور واکنش‌های شناختی طراحی شد. پیش از شروع مصاحبه، آگاهی‌های لازم در مورد اهداف پژوهش، محرمانه ماندن مشخصات مشارکت‌کنندگان و استفاده از کد عددی برای محفوظ ماندن هویت آن‌ها و سوگیری پژوهشگران به مشارکت‌کنندگان داده شد و اجازه‌ی ضبط مصاحبه جهت پیاده‌سازی متن از ایشان گرفته شد. زمان اجرای هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کلایزی^۳ استفاده شد که یکی از رویه‌های تحلیلی پرکاربرد در تحقیقات پدیدارشناسی توصیفی است. جهت بررسی اعتبار و صحت داده‌های پژوهش، از چهار معیار قضاوت شامل باورپذیری^۴، انتقال‌پذیری^۵، اطمینان‌پذیری^۶ و تصدیق‌پذیری^۷ که توسط گوبا و لینکن^۸ پیشنهاد شده است استفاده شد (لینکن و گوبا، ۱۹۹۴). برای تضمین باورپذیری، متن مصاحبه در اختیار همکار پژوهشگر قرار گرفت تا درستی نتایج اعمال شود و برای افزایش قابلیت انتقال داده‌ها سعی شد مشارکت‌کنندگان این پژوهش با بیشترین تنوع در ویژگی‌های جمعیت‌شناسی انتخاب شوند. برای رسیدن به اصل اعتماد و اطمینان، روش تحلیل کلایزی که یک روش قابل قبول از سوی پژوهشگران پژوهش‌های پدیده‌شناسی است انتخاب گردید. افزون بر این جهت تامین تصدیق‌پذیری، سعی شد پژوهشگران قضاوت‌ها و سوگیری‌های خود را تا حد امکان در کار دخالت ندهند.

یافته‌ها

بر اساس مصاحبه‌های انجام شده، ۱۴ نفر در پژوهش حاضر شرکت کرده بودند مشارکت‌کنندگان در بازه سنی ۲۶-۲۰ سال با میانگین سنی ۲۴/۳۵ در پژوهش شرکت کردند. نتایج حاصل از تجربه و تحلیل داده‌ها در جدول شماره (۱) آمده است.

جدول (۱) مضامین اصلی، مضامین فرعی و مفاهیم اولیه‌ی واکنش‌های شناختی دختران با تجربه شکست عشقی

مضمون اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	فراوانی
		مثبت‌نگری	۴
		کسب‌بینش	۷
		آسیب‌شناسی فردی	۲
افکار دفاعی مثبت		شناخت نو از جنس مخالف	۱۲
		واقع‌بینی	۶
		خودباوری	۱۰
		استمداد به باورهای معنوی	۴

¹ phenomenology

² semi-structured

³ colaizzi

⁴ credibility

⁵ transferability

⁶ dependability

⁷ confirmability

⁸ Guba & Lincoln

۳	منطقی سازی		
۹	پذیرش		
۱۳	آماده شدن برای یک رابطه سالم	تصمیم گیری سازگاران	
۳	سوق دادن روابط به سوی ازدواج		واکنش‌های شناختی
۲	بخشش		سازگاران
۶	خود آگاهی		
۵	کسب عبرت	رشد و بالندگی شناختی	
۲	هدف گذاری جدید		
۷	امید به زندگی		
۵	کشف معنای جدید		
۲	شوک و انکار		
۴	گسستگی هویت		
۲	مورد سوء استفاده قرار گرفتن	گم گستگی	
۶	پشیمانی از اعتماد نابجا		واکنش‌های شناختی
۸	بی معنایی و پوچی		ناسازگاران
۷	بی ارزشی		
۸	اندیشه انتقام	تصمیم گیری غیر سازشی	
۲	دگرگونی منفی خود		
۲	امید به بهبود رابطه		
۷	عدم پذیرش	چانه زنی	
۳	امید به بازگشت مجدد		
۳	تفسیرهای پوچ		
۱۰	بی اعتمادی نسبت به روابط دوستی	تغییر باورها	
۸	بدبینی نسبت به جنس مخالف		
۴	تنزل باورهای دینی		
۳	بزرگ نمایی	تحریفات شناختی	
۲	شخصی سازی		
۲	تعمیم دهی		
۳	تداوم فکر		
۴	افکار منفی	نشخوار فکری	
۴	نشخوار خاطرات		

همانطور که در جدول شماره (۱) نشان داده شده است؛ تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به تولید ۲ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی و ۳۸ مفهوم اولیه گردید. مضمون اصلی نخست «واکنش‌های سازگاران‌های شناختی» بود که مضمون‌های فرعی (۱- افکار دفاعی مثبت، ۲- تصمیم‌گیری سازگاران، ۳- رشد و بالندگی شناختی) را در بر می‌گرفت. مضمون اصلی دوم، «واکنش‌های ناسازگاران‌های شناختی» شامل مضمون‌های فرعی (۱- گم‌گستگی، ۲- تصمیم‌گیری غیرسازشی، ۳- چانه زنی، ۴- تغییر باورها، ۵- تحریفات شناختی، ۶- نشخوار فکری) بود. در ادامه به توصیف بیشتر یافته‌ها پرداخته خواهد شد.

واکنش‌های سازگارانه‌ی شناختی

در این تحقیق واکنش‌های شناختی سازگارانه شامل ۱- افکار دفاعی مثبت، ۲- تصمیم‌گیری سازگارانه، ۳- رشد و بالندگی شناختی بود. **افکار دفاعی مثبت:** یکی از واکنش‌های شناختی شرکت‌کنندگان، افکار مثبت آن‌ها به دنبال تجربه‌ی شکست عشقی بود. این واکنش شامل مثبت نگری، کسب بینش، آسیب‌شناسی فردی، شناخت نو از جنس مخالف، واقع‌بینی، خودباوری، استمداد به باورهای معنوی، منطقی‌سازی و پذیرش بود. به گفته‌ی افراد، این افکار به منزله‌ی نوعی تعبیر و آگاهی جدید بود. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «باعث شد من دیگه چیزایی که می‌خوام توی رابطه با جنس مخالف برام فرق کنه. من الان میدونم هیچکس نمیتونه اون نیازهای روحی که آدم داره همشو برطرف کنه». (شرکت‌کننده شماره ۱۴).

تصمیم‌گیری سازگارانه: از اندیشه‌های برخی از مشارکت‌کنندگان، تصمیم‌گیری سازگارانه بود. در این مقوله آن‌ها به فکر راه‌هایی که در پیش رو داشتند و یا حق انتخاب‌های خود اعم از روابط جدید و اهداف نو بودند. تلاش برای آماده شدن برای یک رابطه‌ی جدید در بیش از ۹۰٪ (۱۳ مورد از ۱۴ شرکت‌کننده) دیده می‌شد. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «تفاتی که دوست دارم بیفته اینه که به ادم خوب تر و مناسب تر و معقول تر بیاد توی زندگی و با اون رابطه‌ی خوبی داشته باشم نه اینکه اون ادم قبلیه برگرده» (شرکت‌کننده شماره ۵).

رشد و بالندگی شناختی: برخی از شرکت‌کنندگان اعتقاد داشتند که این تجربه باعث آگاهی آن‌ها از ملاک‌ها و خواسته‌های فردی در مورد شریک عشقی خود در آینده شده است. این رشد و بالندگی در مقوله‌های خودآگاهی، کسب عبرت، هدف‌گذاری جدید، امید به زندگی و کشف معنای جدید، خود را نشان داد. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «باعث شد خیلی دقیق‌تر نگاه کنم به جنس مخالف، دیگه دستم بیاد چی می‌خوام چی نمی‌خوام» (شرکت‌کننده شماره ۵).

واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی

مضمون اصلی دوم در این پژوهش، «واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی» بود که شامل مضمون‌های فرعی ۱- گم‌گشتگی، ۲- تصمیم‌گیری غیرسازشی، ۳- چانه زنی، ۴- تغییر باورها، ۵- تحریفات شناختی، ۶- نشخوار فکری بود. در ادامه به توصیف بیشتر آن پرداخته خواهد شد. **گم‌گشتگی:** برخی افراد پس از تجربه‌ی شکست عشقی چنین ادعای می‌کردند که دچار نوعی ابهام و سرگشتگی شدند و انتظار وقوع این تجربه را نداشتند. همچنین به تجربه‌ی احساس پوچی و بی‌ارزشی منجر گردید. مشارکت‌کنندگان تجارب این بخش را به شوک و انکار، گسستگی هویت، مورد سوء استفاده قرار گرفتن، پشیمانی از اعتماد نابجا، بی‌معنایی و پوچی و بی‌ارزشی تقسیم کردند. احساس بی‌معنایی و پوچی رایج‌ترین واکنش این حوزه با فراوانی نزدیک به ۶۰٪ (۸ مورد از ۱۴ شرکت‌کننده) بود. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «من به مدت که منگ و گیج بودم نمی‌فهمیدم چی شده، احساس می‌کردم شوخیه» (شرکت‌کننده شماره ۴).

تصمیم‌گیری غیرسازشی: در این بخش، یکی از واکنش‌های شناختی افراد، اندیشه ورزی برای تصمیم‌گیری به طور غیر سازش طلبانه بود. این واکنش شامل اندیشه‌ی انتقام و دگرگونی منفی خود بود. در این مقوله، شرکت‌کنندگان در ابتدای تجربه به دلیل شوک و خشم تمایل به بروز آن به صورت انتقام داشتند و از طریق بدگویی، جایگزینی فرد جدید و یا تلاش افراطی برای فراموشی تجربه‌ی خود دست به تصمیم‌گیری غیرسازشی می‌زدند. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «می‌خوام به جایگزین بیارم که خودش متوجه شه» (شرکت‌کننده شماره ۹).

چانه زنی: مشارکت‌کنندگان اغلب، از چانه زنی به عنوان یکی از واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی استفاده می‌کردند و ادعای داشتند که به دلیل علاقه به آن فرد همچنان میل به بازگشت رابطه دارند و هنوز این تجربه و رفتن آن فرد را نپذیرفته‌اند. زیرمجموعه‌های چانه زنی عبارتند از: امید به بهبود رابطه، عدم پذیرش، امید به بازگشت مجدد و تفسیرهای پوچ. نمونه‌ای از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «میدوارم برگرده، شاید امید واهی باشه ولی خیلی امیدوارم که برگرده» (شرکت‌کننده شماره ۹).

تغییر باورها: از آثار شکست عشقی می‌توان به تغییر باورها نیز اشاره کرد. در بی‌اعتمادی نسبت به روابط دوستی، بدبینی نسبت به جنس مخالف و تنزل باورهای دینی از جمله موارد اشاره شده در بحث تغییر باورها بود. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «دیگه نمی‌تونم راحت به کسی اعتماد کنم و فکر می‌کنم کلا به ادم متفاوت شدم» (شرکت‌کننده شماره ۱).

تحریفات شناختی: یکی از واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی افراد، به کار بردن تحریف‌های شناختی بود. این افکار نادرست معمولاً برای تقویت افکار و احساسات منفی استفاده می‌شدند. در این پژوهش، برخی از مشارکت‌کنندگان از تحریفات شناختی استفاده می‌کردند

بدین ترتیب به بزرگنمایی، شخصی سازی و تعمیم دهی می‌پردازند. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «بار اول که این اتفاق افتاد چون اون آدم تبدیل به بت تمام خوبی‌ها برام شده بود، اصلا نمی‌تونستم بهش حس بدی پیدا کنم». (شرکت کننده شماره ۱۱).

نشخوار فکری: اگر نشخوار فکری را به عنوان تمرکز اجبارگونه‌ی توجه یک فرد، بر علائم و علل یک پریشانی در گذشته و توجه به دلایل آن و نتایجش، در نظر بگیریم می‌توانیم بگوییم که مشارکت کنندگان این پژوهش با مفاهیم تداوم فکر، افکار منفی و نشخوار خاطرات به این کار می‌پردازند. آن‌ها بیان می‌کردند که فکر کردن دائمی به آن فرد و خاطرات گذشته و تداوم افکار منفی در مورد چرایی اتمام رابطه در عین آگاهی از آزار دهنده بودن آن رخ می‌دهد. یک نمونه از گزارش تجربی شرکت کنندگان در این زمینه اشاره شده است: «آدم هر لحظه خاطراتشو با طرف مرور می‌کنه و هر لحظه بهش فکر می‌کنه. جاهایی که میره و با طرف رفته براش آزاردهنده میشه» (شرکت کننده شماره ۱۰).

بحث و نتیجه گیری

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که از دست دادن عشق در دوره‌ی جوانی یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌هایی است که می‌تواند برای افراد رخ دهد (اکبری، خانجانی، پورشریفی، محمودعلیلو و عظیمی، ۱۳۹۱). به دنبال این تجربه در افکار افراد تغییراتی رخ می‌دهد. نتایج این مطالعه نشان داد که واکنش‌های شناختی دخترانی که تجربه‌ی شکست عشقی را داشتند به دو صورت سازگارانه و ناسازگارانه است که در بعضی واکنش‌ها افراد شباهت و در برخی تفاوت دارند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، یکی از واکنش‌های شناختی شرکت کننده‌ها نسبت به شکست عشقی، افکار دفاعی مثبت بود. برخی از آن‌ها با مثبت نگری، کسب بینش، آسیب شناسی فردی، شناخت نو از جنس مخالف و خودباوری سعی در حفظ خود داشتند. این دست از واکنش‌ها با نتایج پژوهش ریف و کیز^۱ (۱۹۹۵) نیز قابل تبیین است، بر اساس پژوهش آن‌ها پذیرش خود یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته. برخی دیگر از شرکت کننده‌ها نیز با استمداد به باورهای معنوی، منطقی سازی و در نهایت پذیرش به بازسازی خویش می‌پردازند. در این راستا آسایش، فرحبخش، دلاور و سلیمی بجستانی (۱۳۹۷) اشاره کردند که افکار دفاعی مثبت بیشتر جنبه‌ی دفاعی برای حفظ یکپارچگی شخصیت دارد. شرکت کنندگان در این مطالعه نیز با تعمق در خود به کسب بینش و خودباوری می‌رسیدند و آن‌هایی که باورهای دینی قوی‌تری داشتند در این بعد ارزشمندی خود را حفظ کردند.

تصمیم گیری سازگارانه از جمله دیگر واکنش‌های شناختی سازگارانه بود که خود را در سه حیطه‌ی آماده شدن برای یک رابطه‌ی سالم، سوق دادن روابط به سوی ازدواج و بخشش نشان می‌داد. هر چند فرآیند ذهنی تصمیم گیری پیچیده است، ولی فرد مساله‌ی مورد نظر را برای خود مشخص و نتایج دلخواه را نیز مجسم می‌نماید، آن‌گاه به یافتن راه‌هایی می‌اندیشد که طی آنها موجب تغییر وضعیت موجود در راستای حصول هدف‌ها و مقاصد مورد نظر می‌شود (مولرت، سیفرت، لیچت، کیرچ، ارتل، کارچ و موسمنن^۲، ۲۰۰۸). در این راستا در پژوهش حاضر نیز بیشتر شرکت کنندگان به آماده شدن برای شروع یک رابطه‌ی سالم و در ادامه به تمایل برای هدایت رابطه به سوی ازدواج اشاره کردند. همچنین برخی شرکت کنندگان نیز به بخشش فکر می‌کردند و این تصمیم را به مثابه‌ی یک تصمیم سازگارانه در نظر می‌گرفتند.

یکی دیگر از واکنش‌های شناختی دختران دارای تجربه‌ی شکست عشقی رشد و بالندگی شناختی بود. شرکت کنندگان این مقوله را با مفاهیمی همچون خودآگاهی، کسب عبرت، هدف گذاری جدید، امید به زندگی و کشف معنای جدید نشان دادند. رشد شخصی، احساس رشد بادوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادها بالقوه تعریف می‌شود (ریف و کیز، ۱۹۹۵). در تبیین این موضوع می‌توان گفت رشد شخصی بر بعد شناختی و رفتاری تأکید زیادی دارد، بنابراین همانطور که روبیتشک و آشتون^۳ (۲۰۰۹) نیز ذکر کرده اند، وقتی که فرد به صورت فعالانه در جستجوی تغییر و رشد باشد، تغییراتی در شناخت‌ها و نگرش وی ایجاد خواهد شد. جوینر و آدری^۴ (۲۰۰۰) به نقل از بیکر^۵ (۲۰۰۶) معتقدند حتی تجربه‌ی منفی از شکست رابطه‌ی عاشقانه می‌تواند برای افرادی که از

¹ Ryff & Keyes

² Mulert, Seifert, Leicht, Kirsch, Ertl, Karch & Moosmann

³ Robitschek & Ashton

⁴ Joyner, & Udry

⁵ Baker

این رابطه درس می‌گیرند و آن را به عنوان فرصتی برای رشد و تکامل شخصی در نظر می‌گیرند مثبت باشد. شرکت کنندگان در این پژوهش نیز بیان می‌کردند در گذر از تجربه‌ی شکست عشقی، تعریف اهداف و بازبینی معنای زندگی باعث تغییر نگاه بیشتر شده است. همانطور که اشاره شد از جمله مضامین شناسایی شده، واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی شرکت کنندگان و یکی از این واکنش‌های ناسازگارانه، گم‌گشتگی بود. بیشتر شرکت کنندگان به تجربه‌ی بی‌معنایی و پوچی اشاره کردند. این یافته با مطالعه‌ی بخشی زاده (۱۳۹۳) مبنی بر این که فردی که دچار شکست عشقی شده معنا و انگیزه زندگی را از دست داده همراستاست. پارکیس^۱ (۲۰۰۶) نیز در بررسی‌های خود به این نتیجه رسید که همه‌ی برنامه‌ها، امیدها و رویاهای فرد فرو می‌پاشد، تمامی دنیای او رنگ می‌بازد و با ترسی برای ورود به دنیای جدید و یافتن خود مواجه می‌شود (فهیمی، عظیمی، اکبری، امیری پیچا کلایی و پورشریفی، ۱۳۹۳).

از دیگر موارد مطرح شده در واکنش‌های ناسازگارانه‌ی دختران دارای شکست عشقی، تصمیم‌گیری غیرسازشی است که خود را در دو حیطة‌ی اندیشه‌ی انتقام و دگرگونی منفی خود نشان داد. آسیب روانی پس از تجربه شکست عشقی در افراد این پژوهش موجب اختلال در سیستم پردازش شناختی آنها و متعاقباً فرایند تصمیم‌گیری آنها شده است. با توجه به این که مهارت تصمیم‌گیری در جهت ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی عمل می‌کند و سلامت روانی-اجتماعی را تامین می‌کند (بهرامی، معاضدیان و حسینی المدنی، ۱۳۹۲)، پرداختن به این مهارت در برخورد با این افراد ضروری است.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، یکی از واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی نسبت به تجربه‌ی شکست عشقی، چانه زنی بود. لوکت^۲ (۲۰۰۶) ادعا می‌کند که آسیب در روابط عاشقانه شامل چند مرحله است که شباهت زیادی به مراحل سوگ دارد. افراد ابتدا در مواجهه با تغییر رفتار شریک عشقی خود، شوک را تجربه می‌کنند و در مراحل بعدی به ترتیب با انکار، خشم، چانه زنی، افسردگی و پذیرش رو به رو می‌شوند. چانه زنی به عنوان یک واکنش روان‌شناختی در برابر سوگ در این پژوهش با پژوهش دهقانی (۱۳۸۹) همسوست، بر اساس یافته‌های پژوهش دهقانی یکی از شایع‌ترین و عمیق‌ترین تجربه‌های فقدان و سوگ، در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه تجربه می‌شود. همچنین این مولفه با یافته‌های پارکیس و ویس^۳ (۱۹۸۳) نیز قابل تبیین است؛ آنها اشاره به سندرمی در رابطه دارند که در آن عناصر عشق و نفرت همزیستی دارند، درگیری‌های مکرری در آن وجود دارد و فرد سوگوار هنوز هم ممکن است به فرد از دست رفته در حالت پنهان متصل باشد. برخی از شرکت کنندگان در پژوهش حاضر نیز بیان می‌کردند همچنان امید به بازگشت رابطه داشته‌اند و در این باب دست به تفسیرهای واهی و چانه زنی‌های مکرر زده‌اند.

طبق نتایج این پژوهش، واکنش رفتاری تعدادی از دختران نسبت به تجربه شکست عشقی، تغییر باورها بود. شرکت کنندگان بیان کردند که پس از شکست عشقی نوعی بی‌اعتمادی در روابط و اعتقادات معنوی به چشم می‌خورد. یافته‌های یآوری (۱۳۹۶) نیز به نقش باورها و نگرش‌های ناکارآمد در روند سازگاری افرادی که شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند و کاهش شاخصه‌های رضایتمندی روانی اشاره می‌کند و معتقد است این باورها نه تنها سودی برای آنها ندارد بلکه تنها باعث می‌شود اعتماد خود را به تمامی افراد از دست بدهند و در برقراری روابط سالم ناتوان باشند.

یکی دیگر از موارد مهم در واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی ناشی از شکست عشقی، تحریف شناختی است. برخی شرکت کنندگان هنگام نتیجه‌گیری از تجربیات خود دست به تحریفات شناختی می‌زدند. هالچین و ویتبورن^۴ (۱۳۹۶) معتقدند این تحریفات شناختی شامل به کارگیری قواعد غیرمنطقی است. استفاده از این قواعد باعث می‌شود فرد به رخدادها گذشته و حال معنی منفی دهد و درباره‌ی آینده پیش‌بینی‌های ملال‌آور کند. مطالعات رولی و داک^۵ (۲۰۰۶) و فکاندز^۶ (۲۰۱۱) در زمینه‌ی نشانگان شکست عشقی این یافته را تایید کرده‌اند که افراد به سازگاری هیجانی نمی‌رسند مگر که روش بازنامی شناختی خود را تغییر دهند. شرکت کنندگان در تحقیق حاضر با بزرگنمایی و اغراق رویداد، شخصی‌سازی به معنی خود را مقصر جلوه دادن و تعمیم دهی را به کار گرفته بودند.

نشخوار فکری نیز از دیگر واکنش‌های ناسازگارانه‌ی شناختی شرکت کنندگان با تجربه شکست عشقی می‌باشد. نشخوار فکری را می‌توان به عنوان یک شکل تکراری از تفکر که در آن به کرات و به شیوه‌ای ارزیابانه در مورد خود، علل احتمالی و معنا و مفاهیم قضاوت

¹ Parkes

² Luquet

³ Parkes & Weiss

⁴ Halgin & Whitbourne

⁵ Rollie & Duck

⁶ Fagundes

می‌شود شرح داد (نولن-هوکسما، ویسکو و لیوبمیرسکی^۱، ۲۰۰۸). در این واکنش، شرکت کنندگان به مجموعه‌ای از افکار منفی و منفعلانه فکر می‌کردند و این افکار مانع حل مساله‌ی سازگاران و افزایش احساس پوچی و بی‌معنایی می‌شد. صداقت، رفیعی پور و سماوی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان با نشانگان شکست عشقی نشخوارفکری شدیدتری نسبت به افراد بهنجار تجربه می‌کنند. براساس نظریه سبک پاسخ نولن-هوکسما، نشخوار فکری، افکار تکراری درباره علت و پیامدهای نشانه‌های عاطفه منفی است که فرد به تازگی تجربه کرده است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند نشخوار فکری با افسردگی شدیدتر و طولانی مدت تر و تاخیر در بهبودی و افزایش اندیشه پردازشی‌های خودکشی، تخریب در حل مساله، انگیزش و تمرکز ارتباط دارد (صداقت، رفیعی پور و سماوی، ۱۳۹۵). نشخوار فکری شرکت کنندگان می‌تواند تبیین کننده افسردگی آنها نیز باشد.

به طور کلی نتایج این مطالعه، نشان داد که واکنش‌های شناختی دختران قربانی شکست عشقی در مواردی دارای مشابهت است و در مواردی تفاوت‌هایی دارد؛ مضاف بر این واکنش‌های شناختی در دو دسته‌ی سازگاران و ناسازگاران قرار می‌گیرند. نوع حمایت‌های محیطی و روانشناختی، بینش فردی و ویژگی‌های شخصیتی در کیفیت واکنش‌های شرکت کنندگان موثر بود و افرادی که خودآگاهی، استقلال و نگرش بالاتری داشتند تاثیرات محدودتری را از این تجربه کسب کرده بودند. از جمله محدودیت‌های موجود در پژوهش حاضر می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این مطالعه بر روی دختران انجام شده است لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، نمونه‌ای از پسران دارای تجربه‌ی شکست عشقی نیز مورد مطالعه قرار گیرند.

منابع

- آسایش، محمدحسن؛ فرحبخش، کیومرث؛ دلاور، علی و سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۹۷). تجارب و واکنش‌های شناختی زنان آسیب دیده از بی‌وفایی همسر: یک مطالعه پدیدارشناسی. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۲۷(۲)، ۱۸۸-۲۰۳.
- استراوس، انسلم و کوربین، جولیت (۱۳۹۶). *مبانی پژوهش کیفی (فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای)*. ترجمه‌ی افشار، ابراهیم. تهران: نشر نی.
- اکبری، ابراهیم (۱۳۹۰). *مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی- رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- اکبری، ابراهیم؛ خانجانی، زینب؛ پورشریفی، حمید؛ محمودعلیلو، مجید و عظیمی، زینب (۱۳۹۱). *مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان*. *مجله روانشناسی بالینی*، ۴(۳)، ۸۷-۱۰۱.
- بهرامی، فرزانه؛ معاضدیان، آمنه و حسینی المدنی، سید علی (۱۳۹۲). *اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر کاهش نگرش مثبت وابستگان به مواد افیونی*. *مجله اعتیاد پژوهی*، ۷(۲۵)، ۷۲-۵۷.
- پورشریفی، حمید؛ پیروی، حمید؛ طارمیان، فرهاد؛ زرانی، فریبا؛ وقار، معصومه و جعفری، علی اکبر (۱۳۸۴). *طرح بررسی بهداشت روان دانشجویان ورودی ۱۳۸۳ دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم*. *دانشگاه تهران و ستاد مبارزه با مواد مخدر*.
- تردست، کوثر (۱۳۹۳). *پیش‌بینی نشانگان ضربه‌ی عشق براساس خودشفقتی، سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر اهواز*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- دهقانی، محمود (۱۳۸۹). *کارایی روان‌درمانی کوتاه مدت تعدیل‌کننده اضطراب در بهبود نشانگان ضربه عشق*. پایان نامه دکتری روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- رجبی، سوران؛ جوکار، مهناز؛ علیمزادی، خدیجه (۱۳۹۷). *اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان*. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۸(۱)، ۹۶-۷۹.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی آلن (۱۳۹۷). *نظریه‌های شخصیت (سال چاپ کتاب به زبان اصلی، ۲۰۱۳)*. ترجمه سیدمحمدی، یحیی. تهران: انتشارات ویرایش.
- صداقت، فیروزه؛ رفیعی پور، امین و سماوی، عبدالوهاب (۱۳۹۵). *مقایسه نشخوارفکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق شهر بندرعباس*. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۱(۳)، ۷۵-۸۱.
- فهیمی، صمد؛ عظیمی، زینب؛ اکبری، ابراهیم، امیری پیچا کلایی، احمد و پورشریفی، حمید (۱۳۹۳). *پیش‌بینی نشانگان بالینی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بر اساس ساختارهای شخصیتی: نقش تعدیل‌کننده حمایت اجتماعی ادراک شده*. *مجله دانش و تندرستی*، ۹(۴)، ۴۶-۵۹.
- کرسول، جان (۱۳۹۶). *پویای کیفی و طرح پژوهش انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده بنیاد، قوم‌نگاری، مطالعه موردی)*. ترجمه‌ی دانایی فرد، حسن و کاظمی، حسین. تهران: انتشارات صفار.

¹ Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky

Explanation of Cognitive Reactions in Girls with Love Trauma Syndrome: A Phenomenological Study

گرچی چالسپاری، مهرنوش (۱۳۹۷). مقایسه علایم روانشناختی (افسردگی، اضطراب، جسمانی سازی) و مشکلات خواب در دانشجویان دختر با و بدون شکست عاطفی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ملایر.

منطقی، مرتضی (۱۳۹۰). روانشناسی عشق شورانگیز، تهران: انتشارات بعثت.

هالچین، ریچارد پی و ویتبورن، سوزان کراس (۱۳۹۶). *آسیب شناسی روانی جلد ۱: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلالات روانی بر اساس DSM-5 (سال چاپ کتاب به زبان اصلی، ۲۰۱۴)*. ترجمه‌ی سیدمحمدی، یحیی. تهران: انتشارات روان.

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*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

Baker, R. T. (2006). *Romantic Dissolution and social support during Adolescents Transition To College*. Bowling Green State University. Master of Art.

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.

Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *J Res Pers*, (46), 210-22.

Fagundes, C. P. (2011). Implicit negative evaluations about expartner 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.

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.

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington DC: American Psychological Association Pub.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.

Luquet, W. (2006). *Short-term couple's therapy: The Imago model in action*. Routledge

McCarthy, G. Maughan, B. (2010). Negative childhood experiences and adult love relationships: The role of internal working models of attachment. *Attachment & Human Development*; 12(5): 445-461.

Moita, G., Wieser, M. A. (2018). The relationships love of dictatorship of love relationship zeitschrift for Psychodrama and Soziometrie, 17(1), 21-32

Mulert, C., Seifert, C., Leicht, G., Kirsch, V., Ertl, M., Karch, S., ... & Pogarell, O. (2008). Single trial coupling of EEG and fMRI reveals the involvement of early anterior cingulate cortex activation in effortful decision making. *Neuroimage*, 42(1), 158-168.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

Parkes, C. M. (2006). *Love and loss: the roots of grief and its complications*, Routledge, Taylor & Francis Group; London and New York.

Parkes, C.M; Weiss, R. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Book

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(2), 221-234.

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), e1000121.

Ratto, N. (2014). *Attachment Style with Mother and Relationship Context as Predictors of Late Adolescents' Conflict Behaviours with a Romantic Partner or Close Friend: A multi-method study (doctoral dissertation, concordia university)*.

Robitschek, C. and Ashton. (2009). Development of the Personal Growth Initiative Scale-II. Poster presented at the First World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, Pennsylvania, U.S.A.

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. (2011). Treatment of complicated grief, *European Journal of Psychotraumatology*, 2, 1-9.

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.

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

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.