

## مقایسه نشخوارفکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق شهر بندرعباس

فیروزه صداقت<sup>۱</sup>، دکتر امین رفیعی پور<sup>۲</sup>، دکتر عبدالوهاب سماوی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استادیار، دکترای روانشناسی سلامت، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره اول، شماره سوم، دی ماه ۱۳۹۵، صفحات ۸۱-۷۵

### چکیده

عشق یکی از حیرت انگیزترین هیجان‌هایی است که ما می‌توانیم تجربه کنیم، اما همچنین عشق می‌تواند به نشانگان ضربه‌ی عشق بینجامد. این نشانگان به عنوان یک ماهیت بالینی مجزا با منظومه‌ی واحدی از علائم بروز می‌کند. ضربه‌ی عشقی هم اکنون به سادگی به عنوان بخشی از موقعیت‌های معمول روان پزشکی، مانند افسردگی یا اختلالات انطباقی در نظر گرفته می‌شود. این پژوهش به منظور مقایسه نشخوارفکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق شهر بندرعباس در سال ۱۳۹۵ انجام گرفت. این پژوهش از نظر هدف، از نوع کاربردی و از منظر گردآوری داده، روشی علی - مقایسه ای بود. جامعه آماری شامل دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق در شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس های پاسخ نشخواری نولن و هوکسما و پرسشنامه ضربه عشق راس بود. نتایج این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۰ مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین نشخوارفکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق رابطه معنی دار وجود دارد ( $p < 0.01$ )

**کلید واژه ها:** نشخوار فکری، نشانگان ضربه عشق، دانشجویان

## مقدمه

عشق یکی از سازه‌های روان‌شناختی است که توصیف آن دشوار است (گائو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان را از کودکی تا پیری تشکیل می‌دهد (منطقی، ۱۳۹۰). عشق یکی از حیرت‌انگیزترین هیجان‌هایی است که انسان می‌تواند تجربه کند، اما در عین حال، می‌تواند یکی از دردناک‌ترین هیجان‌هایی باشد که تجربه می‌شود (راس، ۱۹۹۹). «عشق رمانتیک» مفهومی بسیار قدیمی است (لافتس، نولن - هوکسما، فردریکسون، لافتس و وگنار<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴؛ ترجمه گنجی، ۱۳۹۰). در این باره فیلسوفان، ادیبان و عامه افراد نظرات خاصی دارند. در حوزه‌ی روان‌شناسی نیز به تدریج مدل‌های نظریه‌ی خاصی درباره‌ی این مفهوم ارائه شد. روان‌شناسان سعی کردند با استفاده از روش‌شناسی علمی، عشق را مفهوم‌سازی کنند و به تدوین مدل‌هایی در این باره پرداختند. روان‌شناسان عشق را یک هیجان اساسی و مثبت معرفی می‌کنند، اما در مورد مفهوم عشق و انواع آن اتفاق نظر ندارند (استرنبرگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹؛ ترجمه‌ی بهرامی، ۱۳۸۸). یکی از مهمترین تکالیف دوره بزرگسالی، انتخاب همسر است و در این راستا ایجاد رابطه با جنس متفاوت برای برقراری رابطه‌ای خوشایند و دیرپاست ضروری به نظر می‌رسد (زارب<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). همان‌طور که آغاز یک رابطه عموماً توأم با احساس پذیرش و هیجان‌های مثبتی از قبیل شادی، سرخوشی، عشق و لذت از سوی طرف مقابل است؛ پایان یک رابطه نیز عموماً توأم با احساس طرد شدن و فقدان و هیجان‌هایی از قبیل اضطراب، خشم، حسادت، ناامیدی و تنهایی از سوی طرف مقابل خواهد بود (منطقی، ۱۳۹۰؛ اربر<sup>۵</sup> و اربر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱؛ به نقل از صفایی مقدم، ۱۳۹۴).

در سالهای اخیر بررسی الگوهای تفکر در اختلالات هیجانی و بررسی افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از انواع این افکار ناخواسته، نشخوار فکری (Rumination) است. دیدگاه فراشناختی در مورد اختلالات هیجانی، نشخوارفکری را از مولفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌داند. (یوسفی، ۱۳۸۶). نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود (سادوک و سادوک، ۲۰۰۲). نشخوار فکری طبقه‌بندی از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می‌گردد و بدون آن که تقاضاهای محیطی فوری وابسته به آن‌ها باشد، این افکار تکرار می‌شوند. نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار منفعلانه هستند که جنبه تکراری دارند، بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامد. (نولن هوکسما و دویز، ۱۹۹۹). علاوه بر این طی دو دهه گذشته، نشخوار فکری به عنوان سازه مهم در فهم چگونگی ایجاد و تداوم خلق افسرده مورد توجه برخی محققان قرار گرفته است. تحقیق‌ها نشان داده‌اند که این نوع تفکر در برخی اختلالات هیجانی نظیر افسردگی، وسواس فکری عملی، اضطراب فراگیر و اختلال استرس پس از سانحه مشاهده می‌شود. افکار منفی در افسردگی تحت عنوان نشخوار فکری نام‌گذاری

<sup>1</sup> - Gao

<sup>2</sup> - Nolen- Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar

<sup>3</sup> - Esterenborg

<sup>4</sup> - zarb

<sup>5</sup> - Erber

شده اند، که به عنوان تعمق در مورد علایم افسردگی، همچنین علت ها و پیامدهای آن تعریف می شود (نولن هوکسما، ۲۰۰۴). در پیشرفت دانش مربوط به نشخوار فکری در بیماران افسرده و مضطرب نقش بسزایی داشته اند. آن ها نشخوار فکری را به عنوان افکار منفعلانه و مکرر درباره علایم افسردگی، علل و نتایج آن مفهوم سازی کرده اند. بر طبق این دیدگاه نشخوار فکری روی این حقیقت که فرد افسرده است، نشانه های افسردگی، علل و نتایج افسردگی و اضطراب متمرکز است و به طور کلی آن ها معتقدند که نشخوار فکری با احساس غم و اندوه و افسردگی و اضطراب ارتباط دارد (گشتیل، ۱۳۹۴).

### فرضیه تحقیق

بین نشخوار فکری دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق تفاوت معناداری وجود دارد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع علی - مقایسه ای (علی پس از وقوع) است. هدف از این طرح، یافتن علت های احتمالی یک الگوی رفتاری است. این روش را غالباً پس رویدادی نیز می نامند، زیرا اشاره به مواردی دارد که در آن ها علت از پیش رخ داده است و مطالعه آن در حال حاضر از طریق اثری که بر متغیر دیگر گذاشته، صورت می گیرد. در علوم رفتاری به این دلیل از این طرح استفاده می شود که محقق، بسیاری از روابطی را که علاقه مند به مطالعه و بررسی آن ها می باشد، نمی تواند کنترل و دستکاری نماید. در تحقیق حاضر، محقق به مقایسه نشخوار فکری، اضطراب و افسردگی در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق در شهرستان بندرعباس می پردازد. جامعه آماری این پژوهش به روش نمونه گیری تصادفی از بین دانشجویان شهرستان بندرعباس تعیین شد. نمونه مورد بررسی شامل ۱۰۰ دانشجو (۵۰ مورد دارای نشانگان ضربه عشق و ۵۰ مورد عدم نشانگان ضربه عشق) می باشد. از آنجائیکه روش نمونه گیری به صورت تصادفی بوده پس از توزیع پرسشنامه ضربه عشق بین ۲۰۰ دانشجو، ۱۰۰ مورد را به عنوان نمونه انتخاب شدند.

**مقیاس های پاسخ نشخواری:** مقیاسی ۲۳ ماده ای که توسط نولن، هوکسما تدوین شده است و روی یک مقیاس ۴ نقطه ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. آلفای کرونباخ این مقیاس از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ می باشد که نشان دهنده ی همسانی درونی بالای آن است. همبستگی درونی طبقه ای برای پنج بار اندازه گیری ۰/۷۵ و همبستگی بازآزمایی برای مدت بیش از ۱۲ ماه ۰/۶۷ و آلفای کرونباخ آن در نمونه ایرانی ۰/۹۰ گزارش شده است. (منصوری، ۱۳۸۹).

**پرسشنامه ضربه عشق:** مقیاسی است که راس (۱۹۹۹) برای سنجش شدت ضربه عشق تهیه کرده و از ۱۰ ماده ۴ گزینه ای تشکیل شده است. این پرسشنامه یک ارزیابی کلی از میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم می کند. نقطه برش این پرسشنامه ۲۰ در نظر گرفته می شود. ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) این پرسشنامه ۰/۸۱ و ضریب اعتبار آن در ایران با روش بازآزمایی با فاصله یک هفته ۰/۸۳ به دست آمده است. (دهقانی، ۱۳۸۹).

## یافته ها

یافته‌های این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین و انحراف معیار نمره ها می باشد که برای متغیر مورد مطالعه در این پژوهش شامل نشخوار فکری در دو گروه با و بدون نشانگان ضربه عشق در جداول ۱ و ۲ نشان داده شده است:

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار میانگین نمره‌های دو گروه با نشانه ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری

افراد دارای نشانه ضربه عشق				متغیرها
حداکثر	حداقل	انحراف معیار	میانگین	
۸۳	۲۲	۱۲/۶۶	۴۵/۰۸	نشخوار فکری

همان طوری که در جدول ۱-۴ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار در مورد افراد دارای نشانه ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری ۴۵/۰۸، ۱۲/۶۶، می باشد.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار میانگین نمره‌های دو گروه بدون نشانه ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری

افراد بدون ضربه عشق				متغیرها
حداکثر	حداقل	انحراف معیار	میانگین	
۲۲	۰	۱۲/۳۸	۳۶/۵۴	نشخوار فکری

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار در مورد افراد بدون نشانه ضربه عشق، در متغیر نشخوار فکری ۳۶/۵۴، ۱۲/۳۸، می باشد.

## یافته‌های مربوط به فرضیه پژوهش

❖ بین افراد دارای نشانه ضربه عشق و بدون ضربه عشق از لحاظ نشخوار فکری تفاوت وجود دارد.

در آزمون فرضیه های فوق از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. پیش از انجام تحلیل، ابتدا داده ها از نظر همگنی واریانس مورد بررسی قرار گرفت.

در جدول ۳ نتایج مربوط به همگنی واریانس های لوین در دو گروه با و بدون ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری، ارائه شده است:

جدول ۳. آزمون همگنی واریانس های لوین در دو گروه با و بدون نشانه های ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری

متغیر	F	Df1	Df2	سطح معنی داری
نشخوار فکری	۰/۱۷	۱	۹۸	۰/۶۷

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، نتایج آزمون همگنی واریانس های دو گروه (آزمون لوین) معنی دار می باشد.

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
نشخوار فکری	۳۷۶۳/۲۰۰	۱	۳۷۶۳/۲۰۰	۴۳/۸۴	۰/۰۰۱

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس یکراهه در متن مانوا روی میانگین نمره های دو گروه با و بدون نشانه های ضربه عشق در متغیر نشخوار فکری مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که مقدار F مشاهده شده بین دو گروه با و بدون نشانه ضربه عشق برای متغیر نشخوار فکری معنادار است؛ بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید شد.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور مقایسه نشخوار فکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق انجام گرفت. برای بررسی نشخوار فکری دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق با توجه به طرح پژوهش از تحلیل واریانس یکراهه در متن مانوا استفاده گردید. مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که مقدار F مشاهده شده بین دو گروه با و بدون نشانه ضربه عشق برای متغیر نشخوار فکری

معنی دار است؛ بنابراین، این فرضیه تأیید شد. این نتایج با نتیجه جرجیو، سانفلیپو، کلی مان، ریلی، بندر و واگنر (۲۰۱۱) و اسمیت، الوی (۲۰۰۹)، کوهنر، هافزیگر (۲۰۱۲) همخوانی دارد. نتایج نشان داد که دانشجویان با نشانگان ضربه عشق نشخوارفکری شدیدتری نسبت به افراد بهنجار تجربه می کنند. براساس نظریه سبک پاسخ نولن- هوکسما، نشخوار فکری، افکار تکراری درباره علت و پیامد های نشانه های عاطفه منفی است که فرد به تازگی تجربه کرده است. پژوهش ها نشان داده اند نشخوار فکری با افسردگی شدیدتر و طولانی مدت تر و تاخیر در بهبودی و افزایش اندیشه پردازی های خودکشی، تخریب در حل مساله، انگیزش و تمرکز ارتباط دارد. بررسی های طولی نشان داده است میزان نشخوار فکری، سطح نشانه های اضطراب را به اندازه سطح نشانه های افسردگی پیش بینی می کند. محتوای نشخوار فکری بسته به نگرانی فردی، در هر اختلالی می تواند تغییر کند. در تبیین این فرضیه می توان گفت که افراد درگیر با افکار نشخواری احتمال کمتری وجود دارد که به راه حل های مفید برای مقابله با مشکلات و وقایع منفی زندگی دست یابد. نشخوار فکری اثرات خلق منفی را بر تفکر افزایش می دهد. در این شرایط بیشتر احتمال دارد افراد از افکار منفی استفاده کنند و خاطرات منفی در مواجهه با واقعیت ها برانگیخته می شوند. افکار اتوماتیک منفی با ارزیابی مختصری از شکست یا فقدان برانگیخته می شوند ولی نشخوار فکری شامل زنجیره طولی از افکار تکرار شونده، چرخه ای، منفی و متمرکز بر خود است که می تواند پاسخی به افکار منفی باشد. افکار منفی در مقایسه با نشخوارهای فکری مدت زمان کمتری را در سیستم پردازش اطلاعات می مانند ( باقری نژاد، ۱۳۸۸). در پایان پیشنهاد می شود که دانشگاهها به عنوان نهاد دولتی که به صورت مستمر با این دسته از قشر ارتباط مستقیم دارد، می تواند با برگزاری کلاس های آموزشی خانواده و ارائه راهکارهای مناسب مشاوره ای بهبود کیفیت زندگی این قبیل دانشجویان مفید واقع شود.

## منابع

- استرنبرگ، رابرت جی (۱۹۹۸). قصه عشق نگرشی تازه به روابط زن و شوهر. ترجمه علی اصغر بهرامی (۱۳۸۶). تهران: انتشارات جوانه رشد
- دهقانی، محمود (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی روان درمانی کوتاه مدت تعدیل کننده اضطراب بر نشانگان ضربه عشق، پایان نامه دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- سادوک، بنجامین جیمز، چکیده روان پزشکی بالینی، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، تهران، نشر قطره، ۱۳۸۲
- سادوک، بنجامین جیمز، سادوک، ویرجینا آلکوت، (۲۰۰۲). خلاصه روانپزشکی در علوم رفتاری و روانپزشکی، نصرت الله پورافکاری، شهراب تهران، جلد ۱.

- صفایی مقدم، صفا (۱۳۹۴). بررسی نقش تعدیل گر سبک‌های دلبستگی نایمن در رابطه سازگاری معنوی و زوال تقدس با پریشانی روانی و رشد معنوی در دانشجویان پسر دارای تجربه شکست عاطفی دانشگاه‌های شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز
- گشتیل، خدیجه (۱۳۹۴). نشخوار فکری و نگرش به عنوان میانجی بین شفقت خود و افسردگی در پرستاران زن متاهل. *پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.*
- لافتس، جفری؛ نولن هکسما، سوزان؛ فردریکسون، باربارا؛ نولن هوکسما، سوزان؛ وگنار، ویلم (۱۳۹۰). زمینه روانشناسی اتکینسون و هیلگارد. مهدی گنجی (مترجم). تهران: انتشارات ساوالان
- منصورى، احمد (۱۳۸۹). مقایسه نگرانی و سواس فکری و نشخوار فکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر- اختلال و سواس اجبار-اختلال افسردگی عمده و افراد بهنجار، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تبریز
- منطقی، مرتضی (۱۳۹۰). *بهداشت روانی و عشق شورانگیز*. تهران: انتشارات بعثت.
- Gao, G. (2001). Intimacy, Passion and Commitment in Chinese and US American romantic Relationships. *International Journal of Relations* 25,329-342.
- Giorgio JM, Sanflippo J, Kleiman E, Reilly D, Bender RE, Wagner CA, et al. An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behav Res Ther.* 48(10):1021-31.
- Kuehner C, Huffziger S. (2012). Response styles to depressed mood affect the long-term course of psychosocial functioning in depressed patients. *Journal of affective disorders,* 136(3):627-33
- Nolen- Hoeksema, s. (2004 a) the response styles theory Inc. papageorgiou & A. Wells (Eds) , depressive Rumination: Nature , theory and treatment (pp.187-215) New York : wiley
- Novlen – hokesema S, and davis GG (1999). Tanks for sharing that; Ruminations and their support net works. *jperssopsychal,* 77, 801- 814.
- Rosse RB. ( 1999). the love trauma syndrome ; free yourself from the pain of a broken . perseus publishing , a member of the perseus Books Group;
- Smith JM, Alloy LB. A roadmap to rumination: A of this multifaceted construct. *Clin*