

Psychological Consequences of Emotional Failure Based on Lived Experiences

Raziea Pirmoradian 

Ph.D. Student, Department of Counseling,
Khomeinishahr Branch, Islamic Azad
University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran

Mehdi Tabrizi 

Assistant Professor, Department of Counseling
Khomeinishahr Branch, Islamic Azad
University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran

Fahime Namdarpour 

Assistant Professor, Department of Counseling
Khomeinishahr Branch, Islamic Azad
University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran

Abstract

Background: Emotional failure is one of the main problems of people, so that it is directly related to the decrease in the level of well-being, life satisfaction, anger and sadness. Objective: In the present study, the goal was to investigate the psychological consequences of emotional failure based on lived experiences. Method: This research was conducted with a qualitative approach and phenomenological model. The target population consisted of all female individuals aged 20 to 25 years, residing in Isfahan city, who had experienced an emotional breakup. Participants were selected through purposive sampling, considering that at least one month and at most 12 months had passed since the termination of their previous romantic relationship and they had not entered a new romantic relationship. Data collection continued until data saturation and no new information was obtained, resulting in a sample size of 9 participants. Instrument: The data collection instrument was a semi-structured interview, which lasted between 50 to 70 minutes for each participant. All interviews were recorded and transcribed verbatim. The 7-step Collaizian method and MAXQDA software version 2018 were used for data analysis. Result: In this study, 414 open codes, 7 intermediate codes, and one main code were extracted. The main

– Corresponding Author: tabrizi@iaukhsh.ac.ir

How to Cite: Pirmoradian, R., Tabrizi, M., Namdarpour, F. (2023). Psychological Consequences of Emotional Failure Based on Lived Experiences, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(58), 155-185. DOI: 10.22054/QCCPC.2023.74924.3160

code was "psychological consequences," and the intermediate codes included: reduction in self-worth and self-confidence, changes in various behavioral, physical, and cognitive dimensions, impairment in executive functioning, and occurrence of positive and negative emotions. Please note that the provided translation is a direct translation of the text. Some of the terms used in the original text may not have direct equivalents in English, and the translation may not fully capture the nuances of the original language.

Keywords: Emotional Failure, Girls, Psychological-Social Consequences.





پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته

دانشجوی دکتری مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

رضیه پیرمردبان 

استادیار گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

مهدی تبریزی  *

استادیار گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

فهیمه نامدارپور 

چکیده

زمینه: شکست عاطفی یکی از مشکلات عمده افراد است به طوری که با کاهش سطح بهزیستی، رضایت زندگی، خشم و اندوه ارتباط مستقیم دارد. هدف: در پژوهش حاضر هدف عبارت بود از بررسی پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته. روش: این تحقیق با رویکرد کیفی و الگوی پدیدارشناسی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دختران ۲۰ تا ۲۵ سال دارای تجربه شکست عاطفی ساکن شهر اصفهان بودند که با توجه به اینکه حداقل یک ماه و حداکثر ۱۲ ماه از زمان قطع رابطه عاطفی آن‌ها نگذشته باشد و وارد رابطه عاطفی جدیدی نشده باشند وارد این تحقیق شدند. مشارکت کنندگان با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها و عدم دستیابی به داده‌های جدید یعنی به تعداد ۹ نفر ادامه یافت. ابزار: وسیله گردآوری اطلاعات مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که برای هر شرکت‌کننده بین ۵۰ تا ۷۰ دقیقه طول کشید. تمام مصاحبه‌ها ضبط و کلمه به کلمه پیاده شدند و با استفاده از روش ۷ مرحله‌ای کلابزی و نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۲۰۱۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتیجه: در این مطالعه ۴۱۴ مقوله باز، ۷ مقوله میانی و یک مقوله اصلی استخراج شد. مقوله اصلی پیامدهای روان‌شناختی و مقوله‌های میانی عبارت‌اند از کاهش احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس، ایجاد تغییر در ابعاد مختلف رفتاری، جسمانی، شناختی، بروز اختلال در عملکرد اجرایی و بروز هیجان‌های مثبت و منفی بود.

کلیدواژه‌ها: شکست عاطفی، دختران، پیامدهای روان‌شناختی - اجتماعی.

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر است.

* نویسنده مسئول: tabrizi@iaukhsh.ac.ir

مقدمه

در هر دوره از زندگی، فرد درگیر روابط ویژه‌ای با دیگران است که می‌تواند سلامت فردی و اجتماعی او را ارتقا بخشد یا وی را دچار آسیب کند (تقدس، کهن‌سال، نیکوش، افکاری و قاضی‌زاده، ۱۴۰۰) و عوامل فردی یعنی سه عامل ویژگی‌های شخصیتی، سبک دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و همچنین عامل اجتماعی یعنی متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده بر شکست عشقی مؤثرند (عراقی و همکاران، ۱۳۹۹). این امر می‌تواند به زخم‌های روان‌شناختی مختلفی از قبیل احساس طردشدن، عصبانیت، احساس تنهایی و گناه، نشخوارهای فکری، کاهش عزت‌نفس (وینچ^۱، ۲۰۱۸) و کاهش اعتمادبه‌نفس (پس، لیندبرگ و پارک^۲، ۲۰۱۰) منجر شود. جدایی عاشقانه ممکن است باعث ایجاد استرس و احساس بی‌ارزشی در فرد شود و شایستگی شخصی برای برقراری روابط عاشقانه در آینده تضعیف کند (کانولی و مک‌ایزاک^۳، ۲۰۰۹)، فورمن و شافر^۴ (۲۰۰۳) و مور؛ لئونگ، کارنیلوویچز و لانگ^۵، ۲۰۱۲) و طبق یافته‌های آسایش و همکاران (۱۳۹۹) واکنش‌های عاطفی ناسازگارانه مانند 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 را ایجاد کند.

علاوه بر این شکست عاطفی احساس ناراحتی، افسردگی، خاطرات منفی و ضربه عاطفی نیز به دنبال دارد (تقدس و همکاران، ۱۴۰۰) و مدت‌زمان زیادی این نشانه‌ها باقی می‌مانند و در فرد خشم، غم، حسادت، ناامیدی و تنهایی (منطقی، ۱۳۹۰؛ ابرواریز^۶، ۲۰۱۱؛ وینچ، ۲۰۱۸)، افکار خودکشی و تلاش برای خودکشی و پایان بخشیدن به زندگی (دل پالاسیو و همکاران^۷، ۲۰۱۷؛ رجبی و همکاران، ۱۳۹۸)، استرس (ورهلان و همکاران^۸،

1. Winch, G.
2. Pass, J. A., Lindenberg, S. M., & Park, J. H.
3. Connolly, J.A.; McIsaac, C.
4. Furman, W., & Schaffer, L.
5. Moore, S., Leung, C., Karnilowicz, W., & Lung, C. L.
6. Erber, R., & Erber, M. V.
7. Del Palacio-Gonzalez, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F.
8. Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & ter Horst, G. J

(۲۰۲۱)، دل‌شکستگی، احساس گناه، پوچی، غم، سرگردانی، ناتوانی در رهایی برخی افکار ناکارآمد می‌گردد (فوروارد^۱، ۲۰۲۱). شکست عاطفی سبب اجتناب از ارتباط، پرخاشگری و همراه با رفتارهای خودتخریبی (نیکوگفتار، سانتانا، احمدی، رامک، ۱۳۹۷) و عامل ازدست‌دادن قدرت تصمیم‌گیری، حس استقلال (یوسفی و عابدی، ۱۳۸۶)، گوشه‌گیری و کم‌حرفی، زودرنجی، غمگینی، کم‌حرفی، پرخاشگری، اضطراب، سوء‌مصرف مواد و الکل (موتابی و صادقی، ۱۳۹۷)، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، هراس، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، ازدست‌دادن تمرکز، انگیزه و انرژی، نشانه‌های جسمانی مثل سردرد و بی‌نظمی خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری، تغییراتی در میل جنسی، بی‌حوصلگی و خستگی، حس قربانی شدن، کندی کلامی - حرکتی (مکناو و ویلیورن^۲، ۲۰۱۷؛ اکبری و همکاران، ۱۳۹۱؛ رجبی و همکاران، ۱۳۹۸؛ محمدخانی، ۱۳۹۹؛ موتابی و صادقی، ۱۳۹۶)، نگرانی، استرس شدید، تغییر در عادات غذایی و خوابیدن، تمایل به کناره‌گیری از دوستان و خانواده، احساس غرق شدن (زاپاتا^۳، ۲۰۲۰)، حملات اضطرابی، افسردگی یا هراس کامل (الونسو^۴، ۲۰۲۱)، بیماری‌های مقاربتی و بارداری‌های ناخواسته (یوسفی و عابدی، ۱۳۸۶) و شکایات جسمانی از قبیل عملکرد فیزیکی، درد بدنی (بهرامی و همکاران، ۱۳۹۰؛ شالمن و همکاران^۵، ۲۰۱۷)، تکرار رفتارهای غیرمنطقی (وسواس که دو نوع «وسواس فکری» و «وسواس عملی» است) (فوروارد، ۱۴۰۰) پاسخ‌های غم و اندوه (رجبی و همکاران، ۱۳۹۸؛ زاپاتا، ۲۰۲۰)، افزایش سطح افسردگی و نشانه‌های استرس پس از سانحه می‌شود (رجبی و همکاران، ۱۳۹۸). در فرد دارای تجربه شکست عاطفی، تقریباً همیشه علائم شدید استرس و فلج وجود دارد و خود را از نظر عملکردی ناتوان می‌بیند؛ و در ذهن فرد افکاری مانند «من کنترل خود را از دست می‌دهم»، «همه‌چیز خراب است» و «من نمی‌دانم چه کنم»، «من از نظر روحی، جسمی و عاطفی تحت فشار هستم»، «من گیر کرده‌ام و نمی‌توانم کار کنم»،

1. Forward, S.

2. Makna & Hugh

3. Zapata, G.

4. Alonso, G

5. Shulman, S.; Davila, J.; Shachar-Shapira, L.

«همه چیز درست نمی‌شود»، «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم. من تسلیم می‌شوم» و «من فقط می‌خواهم تمام شود» مرور می‌شود و علاوه بر این، ممکن است علائم عاطفی و فیزیکی خاصی را نیز تجربه کند (گوپتا^۱، ۲۰۲۲). تحقیقات پریلوکس و بوس^۲ (۲۰۰۸) نشان می‌دهند که پس از جدایی، افراد عصبانی‌تر، سردرگم‌تر، شوکه‌تر و حسودتر می‌شوند. به علاوه، تحقیقات کارتر^۳ (۲۰۲۱) عوامل مرتبط با پیامدهای مثبت (احساس شادی، اضطراب کمتر، احساس آرامش و آزادی) و منفی (غمگینی، حسادت، از دست دادن عزت نفس و اضطراب) را پس از جدایی و از دست دادن عشق شناسایی می‌کند. یافته‌ها نشان داد رابطه معناداری بین شکست عاطفی و پیدایش مشکلات روان‌شناختی وجود دارد (هوشیدری فر، ۱۴۰۱) و با شدت گرفتن متغیر شکست عاطفی در دانشجویان، میزان خودکارآمدی تحصیلی کاهش ولی اهمال کاری تحصیلی آنان افزایش می‌یابد (نجفی پورتابستانق، ۱۴۰۱) و بین شکست عاطفی با کیفیت زندگی، رشد پس از سانحه و سبک های دفاعی در دختران آسیب‌دیده از شکست عاطفی رابطه چندگانه وجود داشت (کلانتری و همکاران، ۱۴۰۲) و علائم و نشانه‌های شدیدی پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می‌کند و عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف همچون تحصیلی، اجتماعی و شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و این آثار به قدری قدرتمندند که موجب تأثیرات منفی و شدیدی می‌گردد (رأس^۴، ۱۹۹۸)؛ کانسکی؛ آلن و دینر^۵ (۲۰۱۹) و عوامل خطر پریشانی (سرگردانی، طرد شدن، آغازگر رابطه جدید بودن، نظارت‌های اینترنتی مداوم، افکار مزاحم، ترس از مجرد بودن، داشتن رابطه به عنوان بخشی از هویت، ارزش شخصی و عزت نفس و تجربه محدودیت‌های اجتماعی) را به وجود می‌آورد (تفیان^۶، ۲۰۲۰).

از آنجایی که یکی از فقدان‌هایی که جوانان تجربه می‌کنند تجربه فقدان‌های فردی و

-
1. Gupta, S.
 2. Perilloux, C., & Buss, D. S
 3. Carter, K. R.
 4. Ross
 5. Kansky, Allen, Diener
 6. Tiffany, F

ارتباطی از جمله فقدان عاشقانه یا دوستانه است (رفیعی اردستانی و همکاران، ۱۳۹۸) و بعد از فروپاشی عاطفی سلامت روان فرد دچار پریشانی می‌شود (زاپاتا، ۲۰۲۰) و خود را به شکل بحران نشان می‌دهد (الونسو، ۲۰۲۱). هرچند سبک مقابله متمرکز بر مشکل با تاب‌آوری افراد سوگوار رابطه مستقیمی دارد (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹) ولی این اختلالات عاطفی می‌تواند فرد را در مسیر اشتباهی قرار دهد و بعد از اینکه متوجه شد که دیگر دیر شده است از عواقب آن پشیمان شود (الونسو، ۲۰۲۱). بر اساس شواهد پژوهشی گزارش شده توسط رید و همکاران^۱ (۲۰۱۹) مشکلات هیجانی و روان‌شناختی ناشی از شکست عاطفی در درازمدت، سبب به‌خطراتدن سلامت روان نوجوانان و جوانان، به‌عنوان بزرگ‌ترین سرمایه انسانی جامعه، می‌شود. بااین‌وجود، پژوهش‌های محدودی در حوزه شکست عاطفی جوانان ایرانی صورت گرفته است که اغلب مطالعات نیز تنها آثار جدایی ناشی از طلاق زنان را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ همچنین، اغلب پژوهش‌های انجام‌شده به بررسی کمی این مسئله پرداخته‌اند و در حوزه دختران مطالعات انگشت‌شماری صورت گرفته است، از این‌رو نیاز به وجود مطالعاتی است که به بررسی عوارض چندجانبه شکست عاطفی و داشتن آثار متفاوت بر حسب فرهنگ در زندگی افراد بخصوص دختران لزوم پرداخت به مطالعات عمیق در مورد این مسئله بیشتر احساس می‌شود، در همین راستا این پژوهش دنبال بررسی پیامدهای روان‌شناختی ناشی از تجربه شکست عاطفی در دختران ۲۵-۲۰ ساله هستیم تا به پیشگیری از آسیب‌های ناشی از این پدیده کمک کند.

روش^۲

در این تحقیق، از روش پدیدارشناسی^۳ تفسیری به‌منظور درک تجربه زیستی دختران دارای تجربه شکست عاطفی استفاده شده است. در این روش، از گزارش‌های کلامی افراد در مورد تجاربشان به‌عنوان داده استفاده شده و با استفاده از پرسش و کاوش باز پاسخ در قالب مصاحبه، پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی دختران مورد بررسی قرار گرفته است.

1. Reid, A., Halgunseth, L.C., Espinosa-Hernández, G., Csizmadia, A., Card, N.

2. method

3. phenomenological method

جامعه آماری مورد مطالعه شامل تمامی دختران مجرد دارای تجربه شکست عاطفی در سال‌های ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که حداقل یک ماه و حداکثر ۱۲ ماه از زمان قطع رابطه‌شان با فرد مقابل سپری شده باشد؛ بین ۲۰ تا ۲۵ سال داشته باشند و در رابطه جدیدی با کسی نباشند. همچنین، تمایل شرکت در پژوهش و علاقه‌مندی به فهم ماهیت و معنای تجربه خود از دیگر ملاک‌های ورود به پژوهش محسوب می‌شود. ملاک خروج عبارت بود از: حذف افرادی که علت شکست عاطفی آن‌ها طلاق و پایان یافتن رابطه زناشویی است یا به سؤالات جواب‌های خیلی مختصر دادند و تمایلی به ادامه دادن مصاحبه نداشتند. نمونه در این پژوهش به‌طور هدفمند انتخاب گردیده شد و با توجه به قاعده کلی در تحقیقات کیفی که پژوهشگر باید به گردآوری داده‌ها ادامه دهد تا زمانی که مقوله‌ها اشباع شود و داده‌های جدید یافت نشود، تعداد افراد نمونه در این پژوهش با ۹ نفر به اشباع رسیده است.

در این پژوهش، با مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و عمیق در مدت زمان ۵۰ تا ۷۵ دقیقه به بررسی تجربه دختران مجرد دارای تجربه شکست عاطفی پرداخته شد. سؤالات مصاحبه بر اساس هدف کلی پژوهش، پژوهش‌های قبلی مرتبط و نظرخواهی از اساتید و مشاوران با تجربه و آگاه به موضوع طراحی شدند تا دارای روایی محتوایی کافی باشند؛ و پس از تأیید متخصصین در خصوص روایی آن، مورد استفاده قرار گرفتند. سؤالات مورد نظر به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تجارب، آثار و واکنش‌های روان‌شناختی دختران دارای تجربه شکست عاطفی اعم از پیامدهای عاطفی، رفتاری، شناختی، جسمی و عملکرد اجرایی آن‌ها را مورد بررسی قرار دادند. به‌عنوان مثال، سؤالات زیر از شرکت‌کنندگان پرسیده شد: جدایی چه آثاری بر عواطف و احساسات شما دارد؟ ه افکار و احساساتی را تجربه کردید؟ بعد از جدایی چه واکنش‌های (جسمی، شناختی، روانی و عاطفی) را از سرگذرانید؟ مثلاً: عصبانیت، اضطراب، افسردگی، ازدست‌دادن تمرکز، ناتوانی در عملکرد در مدرسه یا محل کار و... تا پیامد روان‌شناختی شکست عاطفی از طریق مصاحبه با شرکت‌کنندگان شناسایی شود. هر مصاحبه به این سؤال ختم می‌شد که آیا موردی هست که پرسیده نشده باشد یا

مطلبی هست که بخواهید در مورد آن توضیح دهید؟

در این پژوهش، ملاحظات اخلاقی چون اخذ رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، محافظت از فایل صوتی جلسه و رازداری رعایت گردید. همچنین، قبل از جلسه مصاحبه، در مورد هدف مصاحبه و شکل انجام مصاحبه توضیح داده شد و به محرمانه ماندن محتوای مطرح‌شده و حق ترک مصاحبه و کناره‌گیری از پژوهش داده شد و تأکید شد و تعهد داده شد بعد از اتمام پژوهش کلیه مستندات حذف گردند و بعد از کسب رضایت افراد، مصاحبه به شکل صوتی بدون ذکر مشخصات در زمان اوج کرونا در فضای آنلاین و بعد از فروکش کردن بیماری کرونا به‌طور حضوری اجرا گردید سپس جهت رعایت اصول اخلاقی متن مصاحبه جهت تأیید قبل از تحلیل به مشارکت‌کنندگان بازگشت داده شد. علاوه بر موارد فوق، بیان گردید که از اطلاعات، بدون ذکر مشخصات مشارکت‌کنندگان و فقط در جهت اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد.

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه خمینی‌شهر و مراجعه به سازمان بهزیستی کل اصفهان و دانشگاه‌های شهر اصفهان، پژوهشگر به سازمان بهزیستی شعبه بزرگمهر ارجاع داده شد. پس از اخذ مجوز و معرفی‌نامه به مراکز مشاوره آن سازمان معرفی شد. مسئولین مراکز مشاوره با شناسایی و معرفی مراجعین متناسب باهدف پژوهش به پژوهشگر پرداختند و با بررسی شرایط ورود به مصاحبه با آن‌ها پرداخته شد. در سطح دانشگاه نیز با کسب مجوز پرسش‌نامه ضربه عشق بین دانشجویان توزیع گردید و بعد از نمره‌گذاری، افرادی که نمرات بالا کسب نمودند دعوت به مصاحبه شدند و خود افراد دارای تجربه دوستان خود که دارای تجارب مشابه بودند را نیز معرفی نمودند. قبل از جلسه مصاحبه اجازه ضبط جلسه گرفته شد. سپس در مورد هدف مصاحبه و شکل انجام مصاحبه توضیح داده شد بعد از کسب رضایت افراد، مصاحبه به شکل صوتی بدون ذکر مشخصات در فضای آنلاین و بعضاً حضوری اجرا گردید و برای محرمانه ماندن هویت افراد، از کد استفاده شد. جهت جلب همکاری مشارکت‌کنندگان مشخصات فردی از افراد گرفته نمی‌شد و موارد آنلاین بعد از تبدیل

ویس به نوشتار نسخه متنی جهت تأیید گفته‌ها برای مشارکت‌کننده ارسال گردید و به افراد تعهد داده شد بعد از اتمام پژوهش کلیه مستندات امحای خواهد گردید. در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای هفت مرحله‌ای کلایزی که در پدیدارشناسی مرسوم است، استفاده شد. براین اساس، پس از پیاده‌سازی همه مصاحبه‌ها، داده‌ها با استفاده از این روش تحلیل شدند. بدین صورت که ابتدا تمام اطلاعات به دقت خوانده شد تا احساس و درک عقاید و تجربیات افراد به دست آید؛ به گونه‌ای که قابل فهم برای محقق باشد. تحلیل مقوله‌ها نیز به صورت جدا کردن مقوله‌های اصلی از فرعی انجام شد و از رویکرد انتخابی استفاده شد، بدین صورت که چند بار متن خوانده یا شنیده شد و جملات و واحدهای معنادار از نظر پژوهشگر توصیف‌کننده پدیده موردنظر بود، جدا شدند. در دومین گام تمام کلمات و جملاتی که در ارتباط با پدیده موردنظر بود استخراج و مجموع مقوله‌ها که از مصاحبه‌ها استخراج شد در این مطالعه ۴۱۴ مقوله باز، ۷ مقوله میانی و یک مقوله اصلی بود. سپس با خواندن مجدد اطلاعات و دسته‌بندی آن‌ها مقوله‌ها بدت آمده، موردبررسی قرار گرفت. در این مرحله پژوهشگر سعی می‌کرد روابط بین مقوله‌ها و جملات مربوط به آن‌ها را و همچنین ارتباط بین مقوله‌ها را بیابد و توصیف جامعی از پدیده به دست آورد. برای اطمینان از صحت یافته‌ها، از شنیدن مجدد صوت‌ها و خواندن داده‌ها و استفاده از نظرات همکاران بهره گرفته شد.

یافته‌ها

جدول ۱: ویژگی دموگرافیک نمونه‌های پژوهش

کد	سن	تحصیلات	شغل	نوع مصاحبه	مدت سنوات رابطه	دوره سوگ
۱	۲۳	دانشجوی کارشناسی	بیکار	مجازی	۲ سال	۸ ماه
۲	۲۲	دیپلم	بیکار	حضوری	۲ ماه	۱۱ ماه
۳	۲۲	دانشجوی کارشناسی	اکستشن مژه	مجازی	۲ سال	۸ ماه
۴	۲۰	دیپلم	بیکار	حضوری	۸ ماه	۷ ماه
۵	۲۱	دیپلم	بیکار	حضوری	۲ ماه	۷ ماه
۶	۲۲	دانشجوی کارشناسی	منشی	مجازی	۹ ماه	۷ ماه

کد	سن	تحصیلات	شغل	نوع مصاحبه	مدت سنوات رابطه	دوره سوگ
۷	۲۰	دانشجوی کارشناسی	بیکار	مجازی	۵ ماه	۱ سال
۸	۲۱	دانشجوی کارشناسی	آزاد	مجازی	۲ سال	۱ سال
۹	۲۰	دانشجوی کارشناسی	بیکار	مجازی	۴ ماه	۹ ماه

جدول ۲: مقوله‌های استخراج‌شده از محتوای مصاحبه‌ها با دختران دارای تجربه شکست عاطفی

مقوله‌های باز	فراوانی	مقوله میانی	فراوانی	مقوله اصلی
جذاب نبودن و نداشتن قدرت جذب، احساس بی‌کفایتی، حس طردشدن، دست کم گرفتن خود، موفق نبودن، احساس خلأ، دوست‌نداشتن، عدم صداقت در ابراز احساسات، مهم نبودن	۳۵	ارزشمندی و عزت‌نفس		پیامد روان‌شناختی - اجتماعی
گریه کردن، انزوای طلبی، گوش دادن آهنگ، مرور کردن گذشته، تماس مکرر، حلاوت طلبیدن، گارد گرفتن، فرار کردن، پیگیری کردن، دوش گرفتن، دعا کردن، اصرار کردن، جستجوی روش خودکشی، اقدام به خودکشی، چک کردن گوشی، انتظار بازگشت، سرگرم کردن، به تعویق‌انداختن، مقایسه کردن، مرور پیام‌های قبل، خودگویی، جیغ‌زدن، بی‌توجهی به ظاهر، از کوره دررفتن، تندی به دیگران، منفعل بودن، پرخاشگری، گیردادن به بقیه	۸۸	بعد رفتاری		
اختلال کیفیت خواب، تغییر اشتها، اضافه‌وزن، کاهش وزن، تپش قلب، مشکل گوارشی، معده درد، ریزش مو، جوش‌زدن، گر گرفتگی، بی‌نظمی عادت ماهیانه، رنگ‌پریدگی، حس خفگی، بی‌حسی، سردرد	۵۲	بعد جسمانی		
نشخوار فکری، سردرگمی ذهنی، فاجعه‌انگاری، اگرها، بی‌اعتمادی، باید - نبایدها، ذهن‌خوانی کردن، ناتوانی در یادگیری، افکار خودکشی، احساس آسیب جسمی، ضعف حافظه، افکار ناامیدی، عدم تمرکز، ضعف حافظه عددی، پرسشگری، مشکل جهت‌یابی مکانی، فراموشی، عدم توجه به گذر زمان	۷۲	بعد شناختی		
افت تحصیلی، دورشدن از اهداف زندگی، اختلال در روند زندگی، کارهای ناتمام	۱۷	اختلال عملکرد اجرایی		
خوشحالی، حس آزادی و رهایی، حس افتخار، امیدواری، شکرگزاری	۷	احساس هیجان مثبت		

مقوله‌های باز	فراوانی	مقوله میانی	فراوانی	مقوله اصلی
حس ازدست‌دادن عزیز، حس عدم ارزشمندی، زودرنجی، حس ناامیدی، حس بازیچه بودن، حس ترس، حس دوست‌داشتنی نبودن، حس بردگی جنسی، حس انتقام، حس درآوردن قلب، احساس تقصیر، حس نگرانی، احساس بی‌هدفی، حس تنفر، سردرگمی، حس پوچی، احساس ناتوانی، احساس خطا، احساس پشیمانی، احساس نابودی، احساس وسوسه، احساس نگرانی، بی‌قراری و اضطراب، احساس بی‌انگیزگی، احساس بی‌پشتوانه بودن، حس غم و بغض، احساس تردید، حس دیوانگی، احساس دلتنگی، حس افسردگی، حس ناراحتی، کم‌حوصلگی، احساس کلافگی، احساس عذاب وجدان، احساس گیجی، حس خستگی، بدخلقی، حس تأسف، حس تنهایی، حس خورد شدن، حس ضعف، استرس، احساس خشم، حس گران تمام‌شدن رابطه، حس دگرگون‌شدن، عصبانیت از خدا، عصبانیت از خود، عصبانیت از دیگری، خود سرزنشی	۱۴۳	احساس هیجان منفی		

جدول شماره ۲ یافته‌های حاضر را نشان می‌دهد که شکست عاطفی برای دختران منجر به پیامدهای روان‌شناختی اعم از کاهش احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس شده، ایجاد تغییر در ابعاد مختلف رفتاری، جسمانی، شناختی، سبب بروز اختلال در عملکرد اجرایی و بروز هیجان مثبت و منفی است.

۱- احساس ارزشمندی و عزت‌نفس: بر اساس یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای شکست عاطفی آسیب‌زدن به احساس ارزشمندی و عزت‌نفس است که به فرد بعد از اتمام رابطه احساس جذاب نبودن و نداشتن قدرت جذب برای طرف مقابل (احساس کردم من قدرت جذب ندارم و در برقراری رابطه مشکل داشتم و توان حفظ رابطه را نداشتم (مشارکت‌کننده ۱))، احساس بی‌کفایتی ناتوانی حفظ رابطه (حس بی‌کفایتی می‌کنم (مشارکت‌کننده ۲))، حس طردشدن و رهایی از طرف مقابل (طردشدگی زیادی به من با رفتنش داد (مشارکت‌کننده ۲))، احساس خلأ و پوچی (ولی فکر می‌کنم یک‌تکه از قلبم خالی شده و احساس می‌کنم یکجایی در زندگی‌ام خالی است (مشارکت‌کننده ۳))،

احساس مهم نبودن و حتی احساس اینکه طرف مقابل در ابراز احساسش و بیان اینکه دوستت دارم صادق نبوده (با خودم می‌گفتم بهت دروغ می‌گفت تو رو دوست دارد تو اصلاً به راش مهم نبودی (مشارکت‌کننده ۵))، احساس اینکه طرف مقابل او را دوست نداشته است (حس می‌کنم من را دوست نداشت (مشارکت‌کننده ۷)) و احساس اینکه طرف مقابل جهت رفع نیاز خود و حفظ فرد در رابطه اصطلاحات عاطفی را بکار می‌برده است (من اصلاً براش مهم نبودم و خودش مهم بوده (مشارکت‌کننده ۷))، دست داده است که از بین مقوله‌ها احساس مهم نبودن ۸۸/۸۸ درصد افراد را تجربه کرده بودند.

۲- بعد رفتاری: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای دیگری که افراد دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند این بود که بعد از جدایی واکنش‌های رفتاری نسبت به این جدایی از خود بروز دادند و در بعد رفتاری زندگی‌شان تغییراتی ایجاد شد. این افراد اظهار نمودند بعد از جدایی افراد احساس غم شدید داشتند و ساعت‌ها گریه می‌کردند (گریه می‌کردم (مشارکت‌کننده ۹))، انزوایی را انتخاب می‌کردند و ترجیح می‌دادند، تنها باشند و از جمع‌گريزان شده بودند و برای تنها ماندن بهانه‌تراشی می‌کردند (گوشه‌گیر شده بودم دلم نمی‌خواست بیرون بروم همیشه در اتاقم بودم، با کسی نمی‌تونستم بیرون بروم (مشارکت‌کننده ۶))، برای بیرون رفتن با دوستانم بهانه‌تراشی زیادی می‌کردم و به دروغ می‌گفتم فلان کار را دارم. (مشارکت‌کننده ۹)) به آهنگ گوش می‌دادند که گاهی محتوای غمگین داشتند یا مرور آهنگ‌هایی بود که با طرف مقابل خاطره داشتند (آهنگ غمگین گوش می‌دادم و آهنگ‌هایی که گوش می‌دادیم می‌گذاشتم و گوش کردم (مشارکت‌کننده ۸))، مدام به مرور گذشته می‌پرداختند و خاطرات در ذهنشان مرور می‌شد (لحظه‌ای خدا حافظی کردنش از ذهنم نمی‌گذشت. (مشارکت‌کننده ۶))، مدام گوشی خود را چک می‌کردند (همش گوشی را چک می‌کردم به محض گذاشتن مطلب در اینستاگرام می‌خواندمش (مشارکت‌کننده ۸)) و منتظر دریافت یک پیام یا تماس از طرف مقابل بودند (به این امید که پیام داده و باز رابطه شروع میشه (مشارکت‌کننده ۳)) و گاهی به طرف مقابل جهت بازگشت تماس مکرر می‌گرفتند (با گوشی خواهرم به هش زنگ زدم به

دوستان پسرم گفتم به هش زنگ بزنند (مشارکت کننده ۴)، به بازگشت طرف مقابل اصرار می‌کردند (رفتم محل زندگی‌اش به هش اصرار کردم بر گرده، مدام می‌رفتم دایرکت افراد فامیلش بخصوص داداش و پسردایی‌اش که با هم صمیمی بودند حتی با خواهرش حرف زدم و به هش در مورد احساسم می‌گفتم و التماس می‌کردم که تو رو خدا به هش بگید من دوستش دارم بدون این نمی‌توانم زندگی کنم (مشارکت کننده ۲)) و پیگیر شرایط زندگی طرف مقابل بودن (زنگ می‌زدم به رفیق‌هاش که بتونم ازش سراغ بگیرم (مشارکت کننده ۸)) و بعضاً بابت دلایل جدایی حلالیت می‌طلبیدن (گفتم بیا برای آخرین بار بینمت و ازش بابت رفتارهام عذرخواهی (مشارکت کننده ۹))، در برابر صحبت کردن از اتفاق پیش‌آمده گارد می‌گرفتند (من وقتی این رابطه را تمام کردم خیلی حالت خنثی داشتم یعنی نمی‌دانستم چه درست است و چه غلط است وقتی هم که دوستم که از رابطه ما خبر داشت می‌آمد از آن رابطه حرف بزند گارد می‌گرفتم (مشارکت کننده ۹))، بعضاً زود از کوره در می‌رفتند و عصبانی می‌شدند (زود از کوره در می‌رفتم تند واکنش نشون می‌دادم (مشارکت کننده ۳))، به بقیه گیر می‌دادند (سر چیزهای الکی به بقیه گیر می‌دادم (مشارکت کننده ۹))، با تندی با دیگران برخورد می‌کردند (کسی چیزی می‌گفت سرش داد می‌زدم و با صدای بلند حرف می‌زدم (مشارکت کننده ۷)) و رفتار پرخاشگرانه از خود بروز می‌دادند (به طور عجیبی پرخاشگر شده بودم، به حدی حالم بد بود که مادرم وقتی در اتاق می‌آمد او را می‌زدم به حدی که صورتش سرخ می‌شد فرش روی زمین را گاز می‌زدم تا صدایم را خفه کند و صدایم بیرون نرود (مشارکت کننده ۷)) و به نوعی با سرگرم کردن خودشان سعی می‌کردند از ماجرا فرار کنند (خودم را سرگرم کارهای خونه و دانشگاه می‌کردم که رفتنش را کمتر حس کنم (مشارکت کننده ۱))، بعضاً برای برگشت طرف مقابل دعا و نذرونیاز می‌کردند (درسته من آدم مذهبی نبودم اهل نماز و روزه نبودم؛ ولی کلی دعا می‌کردم و نذر می‌کردم که اون بر گرده. (مشارکت کننده ۲)) و وقتی از بازگشت طرف مقابل ناامید می‌شدند بعضاً افرادی منفعل می‌شدند و نسبت به‌ظاهر خود بی‌توجه شده بودند (مثل قبل تیپ و ست کردن برام مهم نبود (مشارکت کننده

۹)) و به جستجوی روش خودکشی می‌پرداختند (داخل گوی در مورد قرص‌های خودکشی سرچ کردم (مشارکت‌کننده ۲)) و اقدام به خودکشی می‌کردند (یکبار هم رفتم پشت‌بام خودم را بندازم پایین (مشارکت‌کننده ۴))، بعضاً اهمال‌کار شده بودند و کارهای خود را به تعویق می‌انداختند (دیگه حوصله کاری نداشتم وقتی می‌خواستم انجام بدهم تا دقیقه نود که مجبور نمی‌شدم سراغش نمی‌رفتم (مشارکت‌کننده ۹)، خود را با بقیه مقایسه می‌کردند (مدام خودم را با شخص دیگری مقایسه می‌کردم که او بلد بود با چرب‌زبان خودش را توی دل بقیه جا کند و من همچنین استعدادی نداشتم و هرچه بودم خودم بود (مشارکت‌کننده ۹)) و با خودگویی منفی خود را جهت اتمام رابطه سرزنش می‌کردند (تو مقصری که رفت (مشارکت‌کننده ۱)، به خودم می‌گفتم تو اشتباه کردی نباید بچه‌بازی در می‌آوردی و وقتی می‌دونستی چی ناراحتش میکنه به حساب شوخی تکرارش می‌کردی (مشارکت‌کننده ۹)). از بین مقوله‌ها انزوای طلبی را ۸۸٫۸۸ درصد افراد به‌عنوان واکنش رفتاری انتخاب کردند

۳- بعد جسمانی: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای دیگری که افراد دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند بعد جسمانی است که این افراد اظهار بعد از جدایی در کیفیت خوابشان اختلال ایجاد شد (بعد رفتنش کل زندگی من عوض شد من که قبل سرم را می‌گذاشتم روی متکا می‌خوابیدم الان می‌خواهم خیلی هم زیاد ولی خواب خوبی نبود بیدار می‌شدم انگار کوه‌کننده بودم (مشارکت‌کننده ۴)، با کوچیک‌ترین صدا از خواب می‌پریدم و دیگه خوابم نمی‌برد (مشارکت‌کننده ۹)، بیشتر شب‌ها خوابم را می‌بینم در بیشتر خوابهام هست و در همه خواب‌هایم حال اون خوب نیست (مشارکت‌کننده ۲)، اگر بخوابم کابوس می‌بینم و با جیغ از خواب می‌پریم که یادم حتی یکبار از جیغ من حال مادرم بد شد (مشارکت‌کننده ۲)، تغییر اشتها پیدا کردند (دیگه میلی به غذا خوردن نداشتم بیشتر می‌خواستم بخوابم به‌زور و اصرار مادرم و با کلی دعوا می‌رفتم سر سفره ولی اشتهایی نداشتم بیشتر با غذا بازی می‌کردم (مشارکت‌کننده ۴) اضافه‌وزن (اضافه‌وزن پیدا کردم؛ چون و هیچ کاری نمی‌کردم و تحرکی نداشتم (مشارکت‌کننده ۷) یا کاهش وزن (وزنم

کم شده بود (مشارکت‌کننده ۸))، تپش قلب (دچار تپش قلب شده بودم (مشارکت‌کننده ۵))، مشکل گوارشی (و از استرس گوارشم به‌هم‌ریخته بود (مشارکت‌کننده ۵))، معده درد (بعد رفتنش دچار معده درد شدید شده بودم که دکتر گفت عصبی هست (مشارکت‌کننده ۴))، ریزش مو (ریزش موهام بیشتر شد (مشارکت‌کننده ۹))، جوش‌زدن (جوش‌های صورتم زیاد شد (مشارکت‌کننده ۹))، گرگرفتگی (مغزم آتیش گرفته بود (مشارکت‌کننده ۲))، بی‌نظمی عادت ماهیانه (تایم عادت ماهیانه‌ام خیلی به‌هم‌ریخته بود و بی‌نظم شده بود (مشارکت‌کننده ۷))، رنگ‌پریدگی (رنگم پریده بود (مشارکت‌کننده ۸)) حس خفگی (حس خفگی داشتم و احساس می‌کردم یکی گلویم را گرفته و داره فشار می‌ده تا بمیرم (مشارکت‌کننده ۵))، بی‌حسی (دست و پاهام بی‌حس میشه، دیگه کمتر حرف می‌زدم زندگیم شده بود مثل یک ربات که اتوماتیک یک چیزی می‌خورد و می‌خواهید بدون اینکه حسی داشته باشم. (مشارکت‌کننده ۲))، سردرد (در طول روز می‌شد ساعت‌ها سردرد داشتم (مشارکت‌کننده ۷)) را تجربه نمودند. از بین مقوله‌ها اختلال خواب را ۸۸/۸۸ درصد افراد تجربه کردند.

۴- بعد شناختی: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای دیگری که افراد دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند دچار مشکل شدن بعد شناختی‌شان بود. این افراد اظهار داشتند دچار نشخوار فکری شده (به او و حرف‌های خیلی فکر می‌کردم و تمام حرف‌های تکرار می‌شد و مثل خوره افکار به‌جانم افتاده بود انگار وسواس فکری گرفته باشم (مشارکت‌کننده ۱)) و مدام ذهنشان درگیر رابطه بود (خیلی فکر می‌کردم که چی شد که رابطه ما به اینجا رسید، چرا رابطه ما به‌خاطر یک مسئله جزئی و کوچک یک تک‌زنگ زدن مکرر به حساب شوخی زدم به هم خورد (مشارکت‌کننده ۹)) یا افکار خودکشی (به این فکر می‌کردم باید خودم را راحت کنم به این فکر می‌کردم وقتی کسی خونه نیست با تیغ خودم را راحت کنم (مشارکت‌کننده ۷)) و ناامیدانه در ذهنشان موج می‌زد (فکر می‌کردم من چرا باید زنده بمونم (مشارکت‌کننده ۴))، سردرگمی ذهنی پیدا کرده بودند (گاهی حتی نمی‌دونم چه کار می‌خواستم بکنم انگار که مغزم قفل کرده باشه چیزی یادش

نیاد (مشارکت‌کننده ۲))، دچار خطاهای شناختی فاجعه‌انگاری (فکر می‌کردم دیگه دنیام کلاً نابود شد (مشارکت‌کننده ۷))، اگرها (اگر براش مهم نبودم چرا چقدر حرص رفتاری من را می‌خورد و می‌گفت مواظب خودت باش (مشارکت‌کننده ۴))، باید - نبایدها (تو باید آدم محکمی می‌بودی که اون فکر نکنه می‌تونه بهت هر پیشنهادی بده (مشارکت‌کننده ۷))، ذهن خوانی شده بودند (وقتی تلفنم را جواب نمی‌داد معلوم بود من را دوست نداشت (مشارکت‌کننده ۶)). در یادگیری احساس ناتوانی داشتند (دروس را یاد نمی‌گرفتم (مشارکت‌کننده ۳))، دچار ضعف حافظه (حافظم خیلی بد شده بود؛ مثلاً بابام می‌گفت این خودکار بده به من و من با گوشیم یا دستم بجای دیگه بند بود می‌گفتم باشه این کار و انجام دادم میام میدم بعدش یادم می‌رفت خودکاری باید می‌دادم (مشارکت‌کننده ۹))، عدم تمرکز (قبل من حافظه قوی داشتم جای می‌رفتم بقیه جزئیات چیزی را می‌خواستن بدونند از من می‌پرسیدند؛ ولی الآن اصلاً تمرکز نداشتم و چیزی تو ذهنم نمی‌موند (مشارکت‌کننده ۴)) و فراموشی شده بودند (مطالبی که قبل راحت جواب می‌دادم الآن انگار بار اول می‌دیدمش، بارها شد می‌آمدم داخل اتاقم برای کاری؛ ولی یادم نمی‌موند دنبال چی اومدم (مشارکت‌کننده ۵))، در جهت یابی مکانی (برای پیدا کردن آدرس مشکل پیدا می‌کردم (مشارکت‌کننده ۸))، حافظه عددی دچار مشکل شده بودند (حتی یادم نمی‌آمد اعداد برای تومان و میلیون چقدر باید صفر داشته باشند یادم یکبار رفتم مغازه یک چیز بگرم به جای ۵۰ هزار ۵۰۰ هزار زده بودم آمدم خونه مامانم گفت مگه چی خریدی که این قدر پول کم شد متوجه شدم اشتباهی عدد را زده بودم (مشارکت‌کننده ۴)) و متوجه گذر زمان نمی‌شدند (و آن قدر غرق مرور کردن روزهای با هم بودن می‌شدم که متوجه گذشت زمان نمی‌شدم (مشارکت‌کننده ۱)).

۵- اختلال عملکرد اجرایی: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای دیگری که افراد دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند اختلال عملکرد اجرایی بود که این افراد اظهار نمودند دچار افت تحصیلی شدند (باعث شد امتحان نهایی مو را اونجوری که برنامه‌ریزی کردم پیش نرود، من که درس برام مهم بود و به خاطر پزشکی چندین سال پشت کنکور

مونده بودم برخلاف اینکه امسال خیلی خوب شروع کردم و کلاس کنکور می‌رفتم و معلم‌ها به من امید می‌دادند الآن نمی‌تونم سمت کتاب برم نمی‌تونم حتی یک تست در روز بزنم (مشارکت‌کننده ۵)، از اهداف زندگی خود دور شدند (هدف‌های زندگی‌م دور شدم تا جایی که شوهرخواهرم گفت می‌خواهی معرفیت کنم یک جا بروی سرکار و پیام‌نور بدون کنکور درس بخونی (مشارکت‌کننده ۵)) و در روند زندگی‌شان اختلال ایجاد شد (زندگی‌م دگرگون شد دیگه چیزی سرچاش نبود (مشارکت‌کننده ۸)) و به کارهایشان طبق برنامه زمانی نمی‌رسیدند و کارهای ناتمام زیادی داشتند (چندین آهنگ ناقص نوشته هر کاری می‌کردم تم را نمی‌تونستم کامل کنم (مشارکت‌کننده ۴)) ۸۸،۸۸ در صد افراد افت تحصیلی را تجربه کردند.

۶- احساس هیجان مثبت: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهای دیگری که افراد دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند برخلاف تصور احساس هیجان مثبت را نیز تجربه نمودند و این افراد اظهار نمودند که بعد از جدایی ابتدا احساس خوشحالی (وقتی خواستم جدا شوم خیلی حس خوبی داشتم این حس که واقعاً توانستم؛ چون یک رابطه خیلی خیلی اشتباه بود (مشارکت‌کننده ۷))، حس آزادی و رهایی (از اینکه فارغ شدم از این مصیبت، از این همه درد. حس رهایی داشتم حس آزاد بودن از همه جا (مشارکت‌کننده ۷)) و حس افتخار داشتند (حس افتخار داشتم که موفق شدم رابطه را تمام کنم (مشارکت‌کننده ۷)) و بابت جدایی خدا را شاکر بودند (بدون اینکه از او به ترسم و تهدید می‌کند که عکس‌ها را چه کار می‌کند و غیره با نیرویی که خدا پشتم بود خدا را شکر موفق شدم به او فهماندم و رابطه را تمام کردم (مشارکت‌کننده ۷)) و افرادی هم امیدوار بودند باز رابطه شکل بگیرد و با این حس خود را سرپا نگه داشتند (امیدوارم یه روزی یه اتفاقی بیوفته و ورق برگردد و من و اون بتونیم باهم باشیم شاید تنها امید واهی و کوچیکی که دارم باعث شده هنوزم سرپا باشم. (مشارکت‌کننده ۶)). احساس خوشحالی و شکرگزاری بیشترین فراوانی را داشت و ۲۲،۲۲ درصد افراد را شامل می‌شود.

۷- احساس هیجان منفی: طبق یافته‌های پژوهش یکی از پیامدهایی دیگری که افراد

دارای تجربه شکست عاطفی اشاره نمودند هیجان‌های منفی را تجربه نمودند و این افراد اظهار نمودند بعد از جدایی حس ازدست‌دادن یک فرد عزیز زندگی‌شان را داشتند (احساس آدمی که انگار یکی از عزیزانش را ازدست‌داده را داشتم (مشارکت‌کننده ۱)) و زوج رنج شدند (در دعوای حساس تر و زودرنج تر شدم. (مشارکت‌کننده ۶)) و احساس عدم ارزشمندی (و این رابطه حس ارزشمندی من را نابود کرد (مشارکت‌کننده ۵))، ناامیدی (دیگه از زندگیم خسته و ناامید شده بودم (مشارکت‌کننده ۷))، بازیچه بودن حس می‌کنم بازیچه‌اش بودم که فقط برای نیازش از من سراغ می‌گرفت (مشارکت‌کننده حس بازیچه بودن را داشتم (مشارکت‌کننده ۷))، ترس (که اگر خانواده‌ام بفهمند من وارد این مدل رابطه شدم در مورد من چی فکر می‌کنند (مشارکت‌کننده ۵))، دوست‌داشتنی نبودن (اون که ادعا می‌کرد من را دوست دارد چرا به من یک فرصت نداد، مدام فکر می‌کردم چرا اگر اون به من فکر نمی‌کند چرا زنگ زد و گفت خواب من را می‌بینه (مشارکت‌کننده ۲))، بردگی جنسی (برده جنسی اون باشی و اون کاملاً نیازشو با تو برطرف کنه (مشارکت‌کننده ۵))، انتقام (دوست دارم فقط یکبار دیگه پیام بده به خودم وابسته‌اش کنم و یکبار ره‌اش کنم و بعد که التماس میکنه بمونه، سرش فریاد بزنم بگم من ازت خوشم نمی‌اید پس فکر نکن که منم دوستت دارم. من از تو خوشم نمی‌اید. ازت متنفرم. حالم از خودت، خنده‌ها، قیافه‌ات و هیكلت به هم می‌خوره. فقط تحملت کردم (مشارکت‌کننده ۵))، درآوردن قلب (گاهی که به هوش فکر می‌کردم انگار یکی می‌خواست قلبم را از جاش دربیاره. (مشارکت‌کننده ۲))، تقصیر (اگر تونه باز به زندگی به راحتی برگرد چی میشه من مقصرم، حس اعتمادش را من برای همیشه نابود کردم (مشارکت‌کننده ۱))، نگرانی (حتی احساس نگرانی را بیشتر می‌کنه که نکنه من قبول بشوم دانشگاه و از پس این روابط بر نیام و آسیب ببینم (مشارکت‌کننده ۵))، بی‌هدفی (انگار دیگه چیزی نبود که من بخوام براش تلاش کنم (مشارکت‌کننده ۸))، تنفر (از خودم که عمرم را در این رابطه آزاردهنده خرج کردم متنفرم (مشارکت‌کننده ۷))، سردرگمی (بیشتر بی‌حوصله بودم و سردرگم، انگار چیزی برام علامت سؤال بود که حل نمی‌شد و براش

پاسخی نداشتم (مشارکت‌کننده ۵))، پوچی (از رفتنش در یک حالت مزخرف پوچی داشتم. (مشارکت‌کننده ۶))، احساس ناتوانی (زندگیم جهنم شده بود و فکر می‌کردم بدون اون نمی‌تونم زندگی کنم (مشارکت‌کننده ۲))، احساس خطا (جلوتر برویم فکر کنم اشتباه می‌کنم (مشارکت‌کننده ۳))، پشیمانی (همیشه خیلی احساس پشیمانی و احساس بد به سراغم می‌آمد (مشارکت‌کننده ۵))، نابودی (احساس می‌کنم همه چیزم را از دست دادم هیچ چیز دیگری ندارم. (مشارکت‌کننده ۶))، وسوسه (بارها وسوسه می‌شدم بهش پیام بدهم باز ازش سراغ بگیرم و ارتباط باز شروع کنم (مشارکت‌کننده ۳))، بی‌قراری و اضطراب (بی‌قراری و اضطراب سراغم آمد (مشارکت‌کننده ۵))، بی‌انگیزگی (حس می‌کردم که دیگه دلیلی برای زندگی ندارم (مشارکت‌کننده ۳))، بی‌پشتوانه بودن (حس می‌کردم پشتوانه دیگه ندارم (مشارکت‌کننده ۶))، غم و بغض (احساس غم شدید داشتم، حتی وقت غذاخوردن بغض گلوی من را گرفته بود (مشارکت‌کننده ۲))، تردید (مدام دچار شک بودم که این تصمیم درست بود یا نه (مشارکت‌کننده ۱))، دیوانگی (فقط وابستگی زیاد من رو دیوانه کرده بود. (مشارکت‌کننده ۸))، دلتنگی (دلم برایش خیلی تنگ می‌شد (مشارکت‌کننده ۸))، افسردگی (فکر کنم افسرده شده بودم و منی که از خرید لباس یا گرفتن کادوی لباس خوشحال می‌شدم الان دیگه برام مهم نبود (مشارکت‌کننده ۵))، زندگیم شده بود مثل یک زندگی مرده متحرک و دیگه هیچی برام معنا نداشت (مشارکت‌کننده ۴))، چیزی نبود که دیگه ازش خوشحال بشم (مشارکت‌کننده ۷))، ناراحتی (آن قدر از رفتنش ناراحت بودم مثل یه معتادی شده بودم که انگار مواد به هم نرسیده بود و یهو می‌خواستن ترکم بدهند (مشارکت‌کننده ۸))، کم‌حوصلگی (حوصله نداشتم هیچ کاری را انجام بدهم، حتی حوصله آدم‌ها را هم مثل قبل نداشتم (مشارکت‌کننده ۳))، کلافگی (حس کلافگی داشتم، رفتارهایش را با رفتنش تطبیق بدم دچار یک گیجی شده بودم و این من را بیشتر کلافه و ناراحت می‌کرد (مشارکت‌کننده ۴))، عذاب وجدان (از اینکه رابطه را قبول کرده بودم احساس عذاب وجدان داشتم بخصوص برای بارهایی که حضوری می‌دیدمش (مشارکت‌کننده ۱))، گیجی (من وقتی

این رابطه را تمام کردم خیلی حالت گیجی داشتم یعنی نمی‌دانستم چه درست است و چه غلط است (مشارکت‌کننده ۹)، خستگی (حس می‌کردم از همه چیز خستم حتی جسمم آن‌قدر خسته بود که انگار یکی با چوب زده باشد هرچه می‌خواهیم بی‌فایده بود (مشارکت‌کننده ۴)، بدخلقی (خیلی بدخلق شده بودم (مشارکت‌کننده ۹)، تأسف (از اینکه جرئت نه گفتن نداشتم برای خودم متأسف بودم (مشارکت‌کننده ۵)، تنهایی (کسی نبود که به حرفم گوش کند و درکم کند و حس احساس تنهایی خیلی داشتم. (مشارکت‌کننده ۶)، خورد شدن (قبلاً من اجازه نمی‌دادم کسی به من نزدیک بشه الان می‌بینم من با این رابطه خورم را خورد کردم (مشارکت‌کننده ۵)، ضعف (حس می‌کنم آن‌قدر آدم ضعیفی هستم که نمی‌تونم از خودم مراقبت کنم (مشارکت‌کننده ۵)، استرس (استرس و اضطراب داشتم. (مشارکت‌کننده ۶)، خشم (نسبت به او حس خشم داشتم، از اینکه ارزشم را نادیده گرفته بودم احساس خشم داشتم (مشارکت‌کننده ۵)، گران تمام‌شدن رابطه (حس می‌کردم عمرم را هدر دادم (مشارکت‌کننده ۸)، دگرگون‌شدن (گفتم دیگه به‌خاطر تجربه آن رابطه جنسی هیچ‌وقت آدم قبلی نمی‌شوم و یک... معصوم را کشتند و... جدیدی به وجود آمد. (مشارکت‌کننده ۶)، عصبانیت از خدا (از خدا عصبانی بودم چرا این آدم در مسیر من قرارداد چرا گذاشت من بهش احساس علاقه پیدا کنم (مشارکت‌کننده ۱)، عصبانیت از خود (و از خودم عصبانی بودم و هرچی حرف بود به خودم می‌زدم مثلاً؟ پس کی می‌خواهی بزرگ بشی، تو بی‌شعوری و... (مشارکت‌کننده ۹)، عصبانیت از دیگری (از اینکه نمود و فرصت نداد ازش عصبانی بودم (مشارکت‌کننده ۸)، خود سرزنشی (مدام خودم را سرزنش می‌کردم اگر این‌قدر سرد برخورد نکرده بودی و کلمات عاطفی را استفاده کرده بودی نمی‌رفت (مشارکت‌کننده ۵)، تو که قبلاً به کسی اجازه نمی‌دادی بهت نزدیک بشه الانم مقصر خودت هستی که این‌طور شد (مشارکت‌کننده ۱)، خودم را سرزنش می‌کردم که چرا گذاشتی ابزار جنسی بیندت (مشارکت‌کننده ۵) به سراغشان آمده بود. از بین مقوله‌ها حس افسردگی بیشترین فراوانی را دارد و ۷۷,۷۷ درصد افراد را شامل می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

روابط عاشقانه، بخش مهمی از زندگی اکثر جوانان را تشکیل می‌شود (برشاید ای، ریس اچ تی^۱، ۱۹۹۸) و برای آن‌ها، روابط عاشقانه می‌تواند از جنبه‌های مهمی هویت، منبع صمیمیت، موقعیت اجتماعی - رفاهی و امنیت عاطفی باشد (سیلور^۲، ۲۰۱۴؛ سولر^۳، ۲۰۱۴؛ تقدس، کهنسال و کلای، نیکوش، افکاری و قاضی‌زاده، ۱۴۰۰). هسته ادراک عشق‌ورزی دانشجویان تحت تأثیر شرایط علی (باورداشت‌های اعتقادی و مذهبی؛ جو خانواده و نظارت والدینی؛ چالش‌ها و تجارب اخلاقی) و در کنار شرایط مداخله‌گر (تحولات هویتی فردی، اجتماعی و فرهنگی؛ هویت‌سازی رسانه‌های نوین ارتباطی) و شرایط زمینه‌ای (جنسیت؛ سن؛ پایگاه اجتماعی اقتصادی؛ تحصیلات دانشگاهی)، طیفی از مکانیسم‌های خود پیروی تا اخلاق پیروی را در پی داشته است (افشاریان و همکاران، ۱۴۰۰). طبق تحقیق پیل و کالتابیانوآ^۴ (۲۰۲۰) افراد در روابط عاشقانه جهت حفظ رابطه حتی خودشان را خراب می‌کنند؛ لذا پایان این گونه روابط، معمولاً تلخ است (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱) و به دنبال این تجربه، تغییراتی در زندگی افراد رخ می‌دهد (فیشر^۵، ۲۰۱۸) و حالت ناراحتی و ناامیدی که پس از طرد و عدم‌پذیرش از طرف محبوب، به فرد دست می‌دهد با درد هجران همراه است (لی، هانگ و شن^۶، ۲۰۱۹). پریگرسون و همکارانش^۷ (۲۰۰۹) تعدادی از نشانه‌های شکست عاطفی ارائه داده‌اند که از جمله عبارت‌اند از: ۱) حزن و ناراحتی، ۲) پریشانی ناشی از جدایی که خود چند نشانه دارد شامل؛ افکار خود آیند مربوط به رابطه ازدست‌رفته، احساس‌های عمیق غم و درد و ناراحتی ناشی از رابطه ازدست‌رفته و اشتیاق به فرد ازدست‌رفته، ۳) نشانه‌های شناختی شامل؛ سردرگمی نقش در زندگی و کاهش

1. Berscheid E, Reis HT.

2. Soller, B

3. Sailor JL

4. Peel, R & Caltabiano, N.

5. Fisher HE

6. Li, H., & Shen, S

7. Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Bonanno, G.

عزت نفس، مشکل در پذیرش ضربه، اجتناب از تداعی‌کننده‌های شکست، کاهش اعتماد به دیگران، کاهش عواطف و تحرک در زندگی، احساس پوچی و بی‌معنایی و ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر، بی‌قراری، تنزل توانایی‌های هوشی و اختلالات خواب است (حیدری، ۱۳۹۸).

پژوهش حاضر (جدول شماره ۲) نیز نشان می‌دهد افراد دارای تجربه شکست عاطفی بعد از اتمام رابطه، پیامدهای روان‌شناختی - اجتماعی مختلفی را از خود نشان می‌دهند که به صورت کاهش ارزشمندی و عزت نفس، تغییر در بعد رفتاری، جسمانی و شناختی، اختلال عملکرد اجرایی، ایجاد احساس هیجان مثبت و منفی است. یافته‌های حاضر با نتایج تحقیقات انجام‌شده توسط رأس (۱۹۹۸)، پرلوکس و بوس (۲۰۰۸)، کانولی و مک‌ایزاک (۲۰۰۹)، فورمن و شافر (۲۰۰۳)، ابروواربر (۲۰۱۱)، و مور، لئونگ، کارنیلوویچز و لانگ (۲۰۱۲)، یوسفی و عابدی (۱۳۸۶)، مکنائو و ویلبورن (۲۰۱۷)، شالمن و همکاران (۲۰۱۷)، وینچ (۲۰۱۸)، بهرامی و همکاران (۱۳۹۰)، منطقی (۱۳۹۰)، اکبری و همکاران (۱۳۹۱)، نیکوگفتار، سانتانا، احمدی و رامک (۱۳۹۷)، هوشیدری فر (۱۴۰۱)، نجفی پور (۱۴۰۱)، آسایش و همکاران (۱۴۰۲)، کلانتری و همکاران (۱۴۰۲)، کانسکی، آلن و دینر (۲۰۱۹)، ورهالان و همکاران (۲۰۱۹)، تفیانی (۲۰۲۰)، پیل و کالتایانوآ (۲۰۲۰)، (زاپاتا، ۲۰۲۰)، فوروارد (۲۰۲۱) و کارتر (۲۰۲۱) و (الونسو، ۲۰۲۱) همخوانی دارد. در تبیین نتایج حاصله می‌توان گفت که چون افراد در سن جوانی هستند و به قول اریکسون در مرحله انزوا و صمیمیت هستند و افراد در این بازه اغلب به دنبال ایجاد رابطه با جنس مخالف هستند و چون عشق این دوران بیشتر تغنی و گذراست، عاشق (پسران) در تصور خود طرف مقابل را به عنوان یک دوست می‌بیند در صورتی که طرف مقابل (دختران) احساس را به یک عشق پایدار تعبیر می‌کنند و به طرف مقابل از نظر احساسی، جسمی نزدیک می‌شوند و به طرف مقابل وابسته می‌شوند و تصور اینکه زندگی‌شان با وجود یک عشق معنی‌دار شده است و وجودشان برای فردی به جز خانواده مهم و باارزش محسوب گردیده است و گاهی فکر می‌کنند بدون طرف مقابل امکان ادامه زندگی را ندارند و به قول خودشان طرف مقابل بت

زندگی‌شان گردیده و خودشان را به باد فراموشی سپردند و باهدف‌ها و برنامه‌های زندگی خود به دلیل بودن با وی خداحافظی نمودند؛ لذا بعد از جدایی احساس می‌کنند هر چیز مهم و با ارزشی که داشته‌اند را ازدست‌داده‌اند و به بن‌بست رسیده‌اند و این سبب ایجاد درد عاطفی زیادی می‌گردد و ممکن است پذیرفتن این جدایی برای فرد دارای این تجربه زمان بر باشد و این مسئله سبب افزایش پیامدهای روان‌شناختی مثل افسردگی، کاهش اعتمادبه‌نفس، فکر کردن به خودکشی و اختلالات عملکردی می‌گردد؛ ازاین‌رو جهت کاهش پیامدهای روان‌شناختی پس از جدایی از رابطه عاشقانه، نیاز به پشتیبانی و مشاوره روان‌شناختی است. از طرفی اینکه این روابط در ایران خارج از عرف و شرع محسوب می‌شود، برقراری رابطه اصولاً به طور پنهانی صورت می‌گیرد که خود رابطه بار روانی اضطراب‌زای زیادی برای دختران ایجاد می‌کند و جدایی نیز چون از طرف خانواده قابل‌پذیرش و قابل‌درک کردن نیست می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی زیادی را ایجاد کند به گونه‌ای که عملکرد فرد در ابعاد مختلف مختل گردد حال آنکه باتوجه‌به تغییر شکل روابط اجتماعی، سبک زندگی و افزایش تعاملات اجتماعی بین دو جنس این نوع روابط آموزشی در خصوص تعاملات اجتماعی سالم و مؤثر ارائه داده نشد و عدم شناخت و آگاهی سبب گردیده است دختران و پسران روابط را فقط از طیف عاطفی و منبع رفع نیاز ببینند و از این رو جدایی از یکدیگر به شدت آسیب‌های روانی می‌افزاید.

محدودیت پژوهش

باتوجه‌به حساسیت موضوع روابط عاطفی دختران و پسران برای افراد و جامعه راضی نمودن افراد واجد شرایط برای شرکت در پژوهش و انجام مصاحبه و ضبط اطلاعات بسیار دشوار بود و زمان زیادی صرف این مسئله شد. از طرفی بخشی از پژوهش هم‌زمان باتجربه بیماری کرونا بود و مصاحبه‌ها مجازی صورت گرفتند و افراد حوصله پاسخ‌دهی زیاد در این فضا را نداشتند بعد از تبدیل مصاحبه‌ها به متن و کدگذاری چون کد زیادی از برخی مصاحبه‌ها استخراج نمی‌شد؛ لذا بعد از کاهش بیماری مجدد با تعدادی به صورت حضوری مصاحبه انجام شد. از محدودیت دیگر پژوهش می‌توان به تبدیل کردن ویس به نوشتار و

ارسال نوشته‌ها به مشارکت‌کنندگان جهت رعایت اصول اخلاقی و هم‌زمانی آن با قطعی اینترنت و کاهش امکان دسترسی به پیام‌رسان‌ها اشاره کرد که زمان پژوهش را بیشتر نمود.

پیشنهادهای پژوهشی

باتوجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود: ۱- به دلیل اینکه تجربه شکست عاطفی ممکن است برای پسران تفاوت بیشتری داشته باشد؛ لذا پیشنهاد می‌گردد تجربه پیامدهای روان‌شناختی این گروه نیز بررسی شود ۲- دلایل گرایش به رابطه و جدایی جهت کاهش تأثیر این تجربه بر ازدواج و روابط بعدی صورت گیرد تا به کاهش پیامدهای جدایی کمک شود.

پیشنهادهای کاربردی

۱- باتوجه به گسترش روابط و تغییر سبک زندگی و برخی ارزش‌های جامعه جهت کاهش آسیب‌های ناشی از روابط دختران و پسران آموزش مهارت‌های زندگی به دو گروه ارائه شود تا افراد توان برقراری یک رابطه سالم و مراقبت از خود را پیدا کنند. ۲- چون روابط دختران و پسران قبل از ازدواج می‌تواند تمرینی از روابط زوجی باشد باتوجه به دلایل جدایی مهارت‌های ارتباط، تاب‌آوری و سازگاری به‌عنوان مهارت‌های مقدماتی ازدواج، جز برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها قرار گیرد.

تعارض منافع

این مقاله حامی مالی تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر است. بدین وسیله از تمامی دختران نمونه مورد مطالعه تشکر و قدردانی می‌گردد. ضمناً از سازمان بهزیستی و مرکز مشاوره دانشگاه‌های آزاد اصفهان جهت معرفی

نمونه‌ها و تسهیل در فرآیند اجرا تشکر و قدردانی می‌شود.

ORCID

Raziea Pirmoradian

 <http://orcid.org/0009-0007-8120-8143>

Mehdi Tabrizi

 <http://orcid.org/0000-0002-8150-7254>

Fahima Namdarpor

 <http://orcid.org/0000-0002-2857-4132>



منابع

افشاریان، ندا؛ درتاج، فریبرز؛ سعدی پور، اسماعیل؛ دلاور؛ علی و شریعتی، سیدصدرالدین (۱۴۰۰). ارائه الگوی مفهومی شناسایی ادراک عشق‌ورزی در دانشجویان مجرد،

فصلنامه فرهنگ و مشاوره، دوره ۱۲، شماره ۴۷

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، ۴(۳)، ۸۷-۱۰۱.

آسایش، محمدحسن؛ قاضی‌نژاد، نیکو و باهنر، فهیمه (۱۳۹۹). تبیین واکنش‌های عاطفی دختران با نشانگان شکست عشقی؛ مطالعه‌ای کیفی، محل انتشار: فصلنامه مطالعات فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، دوره: ۱۵، شماره: ۵۳.

بهرامی، ج؛ صادقی، م؛ کارخانه، ن (۱۳۹۰). بررسی اثرات شدت اضطراب اجتماعی و هوش معنوی بر پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان محمودآباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی. تقدس؛ کهنسال؛ نیکوش؛ افکاری و قاضی‌زاده (۱۴۰۰). درمان افسردگی، سوگ و شکست‌های عاطفی. تهران: نشر صالحیان.

حیدری، مژده (۱۳۹۸). ترمیم شکست عاطفی: چگونه می‌توان هنگام رویارویی با سختی‌های شکست عاطفی و درد تنهایی رضایتمند ادامه داد، تهران: نشر مانیان.

رجبی، سوران؛ جوکار، مهناز و علیمزادی، خدیجه (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ۱۸(۱)، ۷۹-۹۶.

رفیعی اردستانی، مانی؛ اسکندری، حسین؛ برجعلی و فرخی، نورعلی (۱۳۹۸). شناخت فقدان‌های تجربه‌شده در تاریخچه زندگی جوانان ساکن تهران: یک پژوهش پدیدارشناختی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی سال دهم بهار ۱۳۹۸ شماره ۳۷

عراقی، لادن؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ دلاور، علی و مردانی راد، مژگان (۱۴۰۲). مدل ساختاری شکست عشقی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، سبک دلبستگی، طرح‌واره‌های

ناسازگار اولیه، الگوهای فرزندپروری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، مجله روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۵۱، شماره ۴۰، مهر ۱۳۹۹، صفحه

۴۷-۷۵، <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.54367.2411>

کلانتری، سارا؛ ملکیان، منظر و قلاوند، فاطمه (۱۴۰۲). بررسی رابطه کیفیت زندگی، رشد پس از سانحه و سبک‌های دفاعی در دختران آسیب‌دیده از شکست عاطفی، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه. کیانی، احمدرضا؛ فتحی، داود؛ هنرمند، پژمان و عبدی، سیما (۱۳۹۹). رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره: ۱۱، شماره: ۴۱.

محمدخانی، محمد (۱۳۹۹). فراموش کردن عشق نافرجام، تهران: نشر مانیان. منطقی، مرتضی (۱۳۹۰). روانشناسی عشق شورانگیز، تهران: انتشارات بعثت. موتابی، فرشته و صادقی، منصوره سادات (۱۳۹۷). مداخله در شکست عاطفی ویژه متخصصین کارشناسان، تهران: جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی، مرکز انتشارات نجفی پورتابستانق، عباس و صادقی، منصوره سادات (۱۴۰۰). نقش شکست عاطفی در خودکارآمدی و اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان، محل انتشار: نهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

نیکو گفتار، منصوره؛ سنگانی، علیرضا؛ احمدی، انیس و رامک، ناهید (۱۳۹۷). اثربخشی معنادرمانی به شیوه هوتزل بر حالات شخصیتی، ضربه عشق و دوسوگرایی به جنس مقابل در دانشجویان دختر با شکست عاطفی، مجله: مطالعات روانشناسی بالینی «بهار ۱۳۹۷ - شماره ۳۰»

هوشیدری فر، سیما (۱۴۰۱). بررسی شکست عاطفی و پیامدهای روان‌شناختی آن بر افراد و ارائه درمان‌های مؤثر مبتنی بر آن: مطالعه موردی، هفتمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و حقوق کودک در جهان اسلام

یوسفی، زهرا و عابدی محمدرضا (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش روابط سالم بارویکرد یادگیری اجتماعی بر افزایش آگاهی دختران از روابط آسیب‌زای دختران و پسران،

فصلنامه اصول بهداشت روان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال نهم، شماره 35 و 36، ص ۱۶۰-۱۵۳

References

- Alonso, G (2021). Having an Emotional reackdown? 15 Ways to Re-Center Yourself, <https://www.lifehack.org/698445/showing-signs-of-a-nervous-breakdown>
- Berscheid, E., & Reis, H. T (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 193-281). McGraw-Hill.
- Carter, K. R (2019). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. doi: 10.3389/fnbeh.2019.00060
- Connolly, J.A.; McIsaac, C) 2009). Romantic Relationships in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology*; Lerner, M., Steinberg, L., Eds.; John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2009; pp. 104–151.
- Del Palacio-Gonzalez, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540-548. doi: 10.1002/smi.2745
- Erber, R., & Erber, M. V (2011). *Intimate relationships: Issues, theories, and research* (2nd ed.). Allyn and Bacon.
- Fisher, H (2018). *Why do we fall in love?: Nature and mutual emotional influence in romantic love* (N. Azizi, Trans.). Tehran: Sailav Publishing.
- Forward, S (2021). *Crossing poisonous loves: When forgetting a romantic relationship seems painful and impossible* (M. Fathi, Trans.). Tehran: Livosa Publishing.
- Furman, W., & Schaffer, L (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Gupta, S (2022). Signs of an emotional breakdown. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/emotional-breakdown-symptoms-causes-and-coping-5409205> ↗
- Kansky, j., Allen, j., & Diener, E (2019). The young adult love lives of happy teenagers: The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning, *Journal of Research in Personality*, Volume 80, June 2019, Pages 1-9.
- Li, H., & Shen, S (2019). *The impact of emotional failure on destructive*

- behavior [Master's thesis]. Peking University.
- Makna, P., & Wilbourn, H (2017). I can heal your broken heart (K. Spanalo, Trans.). Tehran: Simai Danesh Publishing House.
- McKnew, S & Hug, J (2019). *Emotional failure and mental resilience: Modeling emotional failure* [Master's thesis]. University of Tehran
- Narrative citations: ۱ (۲۰۰۹) کانولی و مک‌ایزاک
- 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), 221-231. doi: 10.1002/ejsp.632
- Peel, R., & Caltabiano, N (2008). Why Do we Sabotage Love? A Thematic Analysis of Lived Experiences of Relationship Breakdown and Maintenance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, Pages 99-131: <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1795039>
- Perilloux, C., & Buss, D. S (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Journal of Evolutionary Psychology*, 6, 164-181. doi: 10.1556/JEP.6.2008.3.2
- 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
- Reid, A., Halgunseth, L. C., Espinosa-Hernández, G., Csizmadia, A., & Card, N (2019). Cultural values and romantic relationship satisfaction in Mexican adolescents: The moderating effects of parental psychological control and gender. *Journal of Adolescence*, 77, 118-128. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.09.004
- Sailor, J.L (2019). A phenomenological study of falling out of romantic love. *The Qualitative Report*, 18, 1-22. ISSN: 1052-0147
- Shulman, S.; Davila, J.; Shachar-Shapira, L(2017) Assessing Romantic Competence among Older Adolescents. *J. Adolesc.* 2017, 34, 397–406.
- Soller, B (2014). Caught in a Bad Romance. *Journal of Health and Social Behavior*, 55, 56-72. doi: 10.1177/0022146514521422
- Tiffany, F (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 4(2), 1-9. doi: 10.15344/ijpr.2020.012
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & ter Horst, G. J (2019). Working memory alterations after a romantic relationship breakup. *Learning and Memory*, 26(9), 335-346. doi:

10.1101/lm.049676.119

Winch, Guy (2018). Emotional first aid: practical techniques for treating feelings of failure, rejection, guilt and other common psychological injuries, translated by Afshin Shahnava, Tehran: Nesher Arjamand
Zapata, Geny (2020). Emotional first aid: practical techniques for treating feelings of failure, rejection, guilt and other common psychological injuries, translated by Afshin Shahnava, <https://www.adventisthealth.org/blog/2020/march/how-to-navigate-an-emotional-breakdown/>



استناد به این مقاله: پیرمردیان، رضیه، تبریزی، مهدی، نامدارپور، فهیمه. (۱۴۰۳). پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵(۵۸)، ۱۵۵-۱۸۵. DOI: 10.22054/QCCPC.2023.74924.3160



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی