

◇ نشریه علمی زن و فرهنگ

سال یازدهم، شماره ۴۱، پاییز ۱۳۹۸

صفحات: ۱۳۴-۱۱۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۲/۲۰- تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۰۴

## تبیین واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های دانشجویان دختر با نشانگان ضربه عشقی: یک مطالعه پدیدار شناسانه

فهیمة باهنر\*

محمد حسن آسایش\*\*

نیکو قاضی نژاد\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف، تبیین واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های دانشجویان دختر با نشانگان ضربه عشقی انجام شده است. جامعه مطالعه حاضر را کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ که در یک سال گذشته تجربه آسیب عشقی را داشتند، تشکیل دادند. به منظور نمونه‌گیری دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران در طی یک فراخوان به صورت هدفمند انتخاب شدند. در نهایت تعداد ۱۴ نفر انتخاب و از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده گردید. به منظور درک تجارب زیسته دختران با تجارب نشانگان ضربه عشق، روش پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی، اتخاذ گردید. پس از تحلیل محتوای مصاحبه‌ها و کدگذاری نهایی آن‌ها ۲ مضمون اصلی، ۱۷ مضمون فرعی و ۴۱ مفهوم استخراج شدند. نتایج نشان داد مضمون اصلی نخست «واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های سازگارانه» بود که مضمون‌های فرعی حرکت به سوی دیگران، سازگاری با شرایط، درخواست کمک حرفه‌ای، احتیاط در رفتار، خودمدیریتی، اشتغال و فعالیت، بهره‌مندی از مهارت و واکنش‌های معنوی سازگارانه را دربرمی‌گرفت. مضمون اصلی دوم «واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های ناسازگارانه» بود که مضمون‌های فرعی مقایسه‌گری، سرزنش‌گری، عدم مراجعه به متخصص، بازی نقش، یادآوری خاطرات، دوری‌گزینی، خود آسیب‌رسانی، اهمال کاری و گلابه‌های معنوی بود. بنابراین وجود واکنش‌های متنوع در شرکت‌کنندگان، نشان‌دهنده این است که نوع حمایت‌های محیطی و روان‌شناختی، بینش فردی و تیپ شخصیتی در کیفیت واکنش‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند.

کلید واژگان: نشانگان ضربه عشق، آسیب عشقی، شکست عشقی، واکنش‌های رفتاری، مقابله‌های معنوی.

\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (ایمیل: fahime.bahonar@ut.ac.ir)

\*\* استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول،

ایمیل: Asayesh@ut.ac.ir)

\*\*\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (ایمیل: nikoo.ghazinejad@yahoo.com)

## مقدمه

روابط رمانتیک و عاشقانه در دوره نوجوانی و جوانی بسیار رایج هستند به طوری که آمارها نشان می‌دهد نزدیک به ۶۵٪ افراد آن را تجربه می‌کنند (اسمیت، ولش و فیت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). بسیاری رابطه عاطفی را یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های زندگی انسان‌ها دانسته و آن را معنادارترین منبع بهزیستی در نظر می‌گیرند (فهمی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). روابط نزدیک و عاشقانه بین انسان‌ها به ویژه بین دو جنس مکمل، تأثیر معناداری بر جنبه‌های مختلف زندگی به ویژه ابعاد روان‌شناختی آنها دارد (واتسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). هرچند 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<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). یکی از شایع‌ترین و عمیق‌ترین تجربه‌های فقدان و سوگ مربوط به ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه و عمدتاً عشق است (گلاسر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹، ترجمه صاحبی، ۱۳۹۶). پژوهش‌ها دلالت بر آن دارند که از دست دادن موضوع عشق در دوره جوانی می‌تواند همه برنامه‌ها، امیدها و رویاهای فرد را فرو نشانند، تمامی دنیای او رنگ می‌بازد و با ترسی برای ورود به دنیای جدید و یافتن خود مواجه می‌شود (دهقانی، ۱۳۸۹).

جدایی از موضوع عشق می‌تواند برای هر فردی ضربه‌ای دردآور و زخمی عاطفی محسوب شود و تبدیل به یکی از غم‌انگیزترین حادثه‌ها و تلخ‌ترین دوره‌های زندگی فرد شود (یالوم<sup>۶</sup>، ۱۹۸۰، ترجمه حبیب، ۱۳۹۵)؛ در واقع شکست عشقی یک حالت ناکامی و حقارت است که یک فرد را پس از جدایی از شخص مورد علاقه و طرد شدن از جانب او، آزار می‌دهد (یعقوبی، ۱۳۸۹). به نظر بروان آستین<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) در روابط شکست عشقی زنان بیشتر از مردان آسیب پذیر هستند، و این عدم توازن باعث می‌شود در آنان پیامدهای منفی مانند افسردگی و خشم بیشتر باشد. کر<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) بیان می‌کند که معمولاً شکست در روابط عشقی، افسردگی را به دنبال دارد و این مساله به ویژه در میان زنان جوان نیز صدق می‌کند. از نظر سوری<sup>۹</sup> (۲۰۰۷) واکنش‌های قربانیان در روابط به دو دسته کلی تقسیم می‌شود: (۱) رفتارهای برون‌سازی شده، مانند رفتارهای پر خاشگرانه یا مخرب و (۲) رفتارهای درونی‌سازی شده مانند اضطراب، گوشه‌گیری و افسردگی. در تحقیقات نشان داده شده است که این فروپاشی، آن قدر قدرتمند است که افسردگی، خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، از دست دادن تمرکز، امیدواری، انگیزه و انرژی، نشانه‌های جسمانی مثل سردرد و بی‌نظمی خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری، تغییراتی در میل جنسی، بی‌حوصلگی، خستگی و کندی کلامی-حرکتی را ایجاد می‌کند (لی و کوئین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳)، و می‌تواند یک عامل مهم در پریشانی روان باشد (اسایر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳)، که می‌تواند از طریق

۱. Smith, Welsh & Fite

۲. Fahmy

۳. Watson

۴. Ross

۵. Glasser

۶. Yalom

۷. Brownstein

۸. Kerr

۹. Sori

۱۰. Lee & Kweon

۱۱. Sailor

الگوهای رفتاری مانند اشتغال ذهنی در مورد شریک از دست رفته، تداوم حس از دست دادن، درد و رنج جسمی و روانی و تلاش‌های اغراق آمیز برای برقراری دوباره رابطه به عنوان واکنش به فروپاشی رابطه رخ دهد (رجبی، جوکار و علیمزادی، ۱۳۹۷). در برخی موارد آسیب عشقی به دلیل بی‌وفایی معشوق اتفاق می‌افتد که این موضوع درد و رنج آسیب را دوچندان می‌کند و آسیب و جراحت وارد شده به دل‌بستگی قربانیان این پدیده همانند آسیب قربانیان بی‌وفایی همسر (آسایش، ۱۳۹۶) است.

در سایر زمینه‌ها نیز افراد قربانی نشانگان ضربه عشق واکنش‌هایی را نشان می‌دهند. در حوزه معنویت (عباسی، عزیزی، شمسی کوشکی، ناصری راد و اکبری لاکه، ۱۳۹۱)، نیز این افراد ممکن است تغییراتی پیدا کنند. برخی مطالعات نشان داده‌اند می‌توان خدا را به عنوان تکیه‌گاه دل‌بستگی به حساب آورد (روایت و کیریک پاتریک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). با این وجود بین دل‌بستگی به خدا با وقایع استرس‌آور زندگی و ناراحتی ارتباط منفی و معنی‌داری وجود دارد (مت برادزها، الیسون و مارکوم<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). شاپ-جانکر، الیزابت، اورلینگس-بانتکو، هتی-زاک و جانکر<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) دریافتند کسانی که تصویر مثبتی از خدا داشته‌اند، در ناملایمات میزان خشونت و پرخاشگری در آنها کم بوده و بالعکس کسانی که تصویر منفی از خداوند داشته‌اند بیشتر مضطرب بوده، احساس تنهایی کرده و نسبت به دیگران با پرخاشگری رفتار می‌کند. بنابراین بروز شکست عشقی می‌تواند دل‌بستگی معنوی به خدا را نیز خدشه دار نماید، در حالی که خدا می‌تواند منبع امن حمایتی برای مدیریت عاطفی در چنین بحرانی باشد.

برخی تحقیقات نشان داده است زمانی که فرد سوگ یا فقدان را مثل مرگ والدین، همسر و فرزند تجربه می‌کند؛ فرایند سوگ توسط رفتار حمایتی نزدیکان تسهیل می‌شود. درحالی‌که زمانی که فرد سوگ یا فقدان روابط عشق را تجربه می‌کند؛ چنین حمایتی نه تنها دیده نمی‌شود (گیلبرت و سیفرس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱)؛ بلکه در اصل فرایند سوگ توسط خانواده و نزدیکان او جدی تلقی نمی‌شود و یا این که سرزنش هم می‌شود و گاهی خود فرد نیز با اجتناب هیجانی یا درگیری شدید با فقدان، تجربه واقعی و دردناک سوگ را تحریف می‌کند (امانی، یوسفی و احمدی، ۱۳۹۲).

در این میان یکی از دوران بسیار حساسی که افراد در آن درگیر روابط عاطفی می‌شوند، دوران دانشجویی است. در دوران دانشجویی اغلب افراد در دوره همسرگزینی به سر می‌برند و برای رسیدن به این هدف روی به روابط عاطفی عاشقانه می‌آورند. با توجه به اینکه دانشجویان نیروی انسانی روشن‌فکر و آینده‌ساز کشور برای اداره آینده جامعه هستند، نتیجه شکست در روابط و افسردگی می‌تواند مانع جدی پیشرفت این قشر فرهیخته شود (لی، داو، آگینو، کورن و ماتسو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰)، چراکه چنین شکستی شدیداً می‌تواند در افت تحصیلی نقش داشته و دانشجویان را دچار ضربه عشقی کند (حاجلو و مولایی، ۱۳۹۶). این امر به ویژه زمانی بیشتر خود را نشان می‌دهد و آسیب‌رسان است که دانشجویان ساکن خوابگاه باشند و در کنار این تجربه از حمایت‌های خانواده بهره‌مند نباشند. تأمین بهداشت روان دانشجویان، نه تنها برای آنان مفید است، بلکه برای جامعه نیز ضروری است. شناخت واکنش‌های رفتاری دانشجویان در برخورد با چنین رویدادی

۱. Rowatt & Kirkpatrick

۲. Matt Brdshaw, Ellison & Marcum

۳. Schaap-Jonker, Elisabeth, Eurelings-Bontekoe & Hetty Zock, Jonker

۴. Gilbert & Sifers

۵. Le, Dove, Agnew, Korn & Mutso

می‌تواند زمینه را برای توانمندسازی آنان بالا برد.

در بین نظریه‌های موجود در تبیین شکست عشقی، رویکرد روان تحلیلی یونگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) فقدان عشق یا تعارض نسبت به آن را موجد انواع اختلالات روانی از جمله شخصیت اسکیزوئید می‌داند. هم‌چنین در نظریه‌های وجودی نیز بوگنتال، اسپنیدر و پیرسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) بیان می‌کند طرد و شکست در عشق می‌تواند باعث صدمه زدن فرد به خودشده، عزت نفس را پایین آورده، احساس ناامیدی و افسردگی، اضطراب و پوچی ایجاد کرده و موجب کناره‌گیری و مختل شدن زندگی فرد گردد. از منظر نظریه واقعیت‌درمانی بسیاری از افرادی که دچار شکست عشقی می‌شوند، در نتیجه عدم شناخت صحیح نیازهای خود، عدم تلاش مؤثر با توجه به واقعیات دنیای پیرامون برای رفع نیازها و عدم انطباق درست و مؤثر با درد هیجانی خویش است (توسلی، ۱۳۹۲). در رویکردهیجان‌مدار نیز شکست عشقی منجر به جراحات در دلستگی و افسردگی می‌شود، بنابراین چنانچه افراد نتوانند هیجان‌های ناشی از شکست رابطه را ترمیم و کنترل نمایند، منجر به رفتارهای خودتخریبی هم‌چون کشیدن سیگار، مصرف مواد مخدر و قرص‌های روان‌گردان می‌شود (کرمی‌نژاد، ۱۳۹۴). در نظریه مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)<sup>۳</sup> نیز پریشانی و تعارض در افراد دچار شکست عشقی برای این است که ترکیب کنترل‌های بی‌فایده و راهبردهای اجتناب‌تجربی را در پیش گرفته‌اند (زارع، ۱۳۹۴).

از آن‌جایی که افرادی که این آسیب را تجربه می‌کنند اکثراً در سن نوجوانی و یا جوانی هستند و هم‌چنین فراوانی مراجعه افراد با شکست عشقی به مراکز مشاوره در باب این مساله قابل تأمل است، گواه و دلیل اهمیت و ضرورت بررسی این موضوع می‌باشد (پولینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). چراکه افرادی که در روابط عشقی خود شکست می‌خورند، رنجش و خشم قابل توجهی دارند که سلامت روان و سلامت جسمانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چنانچه فرد اقدامی مؤثر جهت کمک به خود نداشته باشد، این رنجش و آسیب می‌تواند تا مدت‌ها ادامه پیدا کرده و سایر جنبه‌های زندگی او را نیز تحت الشعاع قرار دهد (امیری، ۱۳۹۴؛ کرمی‌نژاد، ۱۳۹۴). هم‌چنین با توجه به عوارض چندجانبه نشانگان ضربه عشق و این که بیشترین آسیب دیدگان دختران هستند (اکبری خانجانی، پورشریفی، علیلو و عظیمی، ۱۳۹۱)، لزوم پرداخت به این موضوع در دانشجویان دختر با این تجربه بیشتر احساس می‌گردد؛ از سویی دیگر از آن‌جا که بیشتر پژوهش‌ها در این حوزه از نگاه پژوهش‌های کمی بوده و سهم پژوهش‌های کیفی به عنوان روشی که تجربه واقعی افراد را از رخداد نقل می‌کند کمتر است و قابلیت تعمیم یافته‌های خارج از کشور به نمونه‌های داخلی با محدودیت روبرو است، هم‌چنین برای تهیه بسته‌های مداخله‌ای مناسب لازم است به بررسی عمیق تجربه آسیب دیدگان و نوع واکنش‌های شناختی و دیگر واکنش‌های آنها پرداخته شود؛ لذا هدف این پژوهش انجام یک مطالعه کیفی است که «واکنش‌های رفتاری دختران آسیب دیده از شکست عشقی دارای چه ویژگی‌ها و کیفیتی می‌باشد.

۱. Young

۲. Bugental, Schneider & Pierson

۳. Acceptance and Commitment Therapy

۴. Poling

## روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری: با توجه به اینکه هدف از انجام پژوهش حاضر، درک کیفی آثار رفتاری و مقابله‌های افراد دچار شکست عشقی از نقطه نظر تجربه زیسته دختران دارای شکست عشقی ساکن خوابگاه بود؛ بنابراین، ورود به درون جهان زیسته آن‌ها مستلزم اتخاذ رویکرد روشی است که قادر به انجام چنین کاری باشد. یکی از انواع رویکردهای کیفی، روش پدیدارشناسی<sup>۱</sup> می‌باشد؛ مطالعه پدیدارشناسی، معنای تجارب زیسته افراد متعدد از یک مفهوم یا پدیده را مد نظر قرار می‌دهد (کرسول<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰، ترجمه دانایی فر و کاظمی، ۱۳۹۶). پدیدارشناسی از نظر لغوی، عبارت است از مطالعه پدیده‌ها از هر نوع و توصیف آن‌ها با در نظر گرفتن نحوه بروز تجلی آن‌ها، قبل از هرگونه ارزش گذاری، تأویل یا قضاوت ارزشی (امامی سیگارودی، دهقان نیری، رهنورد و نوری، ۱۳۹۱). به منظور درک تجارب زیسته دختران دارای شکست عشقی ساکن خوابگاه، در این پژوهش روش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی، اتخاذ گردید. در این تحقیق نمونه مطالعه از بین دختران دارای تجربه شکست عشقی انتخاب شد. بنابراین جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر مجرد ساکن خوابگاه‌های دانشگاه‌های تهران در نیمسال دوم تحصیلی ۹۸-۹۷ بود که دچار شکست عشقی شده بودند و حداقل یک ماه و حداکثر ۱۲ ماه از زمان قطع روابط شان با فرد مقابل سپری شده بود، سن آنها بین ۲۰ تا ۲۶ سال قرار داشت و در رابطه جدیدی با کسی نبودند. افزون بر این تمایل مشارکت کننده در شرکت در پژوهش و علاقه‌مندی به فهم ماهیت و معنای تجربه خود از دیگر ملاک‌های ورود به پژوهش بود. هم چنین افرادی که علت شکست عاطفی آن‌ها طلاق و پایان یافتن رابطه زناشویی بود از نمونه حذف شدند. دیگر ملاک خروج از پژوهش نیز عبارت بود از ابتلا به بیماری‌های روانی، تحت درمان روان شناختی بودن و مصرف دارویی. به منظور نمونه‌گیری، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. نمونه‌گیری هدفمند به منزله گزینش واحدهای مورد مطالعه با توجه به ملاک‌های معینی می‌باشد که توسط پژوهشگر تعیین می‌شود (هومن، ۱۳۹۰).

## روش اجرا

نمونه پژوهش حاضر، از بین دختران ساکن یکی از خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تهران که تجربه شکست عشقی را در یک سال گذشته داشتند، از طریق نصب اعلامیه در تابلوهای اعلانات خوابگاه انتخاب شدند. از آنجا که در تحقیقات کیفی قاعده کلی این است که پژوهشگر باید به گردآوری داده‌ها تا زمانی که مقوله‌ها اشباع شوند ادامه دهد، لذا نمونه‌گیری، تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت، یعنی تا زمانی که هیچ داده جدیدی مرتبط به یک مضمون به دست نیاید. لازم است مقوله‌ها از لحاظ ویژگی‌ها و ابعاد به خوبی پرورش یافته باشد، گوناگونی‌های آن را به نمایش بگذارد و مناسبات میان مقوله‌ها به خوبی مشخص و اعتبارشان ثابت شده باشد (استراوس و کرین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰، ترجمه افشار، ۱۳۹۶). پس از بررسی دارا بودن شرایط این پژوهش، در نهایت با اشباع داده‌ها، تعداد ۱۴ نفر انتخاب گردیدند.

۱. phenomenology

۲. Carsol

۳. Strauss & Corbin

## ابزار سنجش

داده‌های این پژوهش، داده‌های کیفی و مبتنی بر مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته<sup>۱</sup> بودند. این مصاحبه‌ها با سؤالات باز پاسخ شروع و بر اساس صحبت‌های مشارکت کنندگان هدفمند و هدایت شد. پس از اطمینان دادن به مراجع از محرمانه بودن اطلاعات، اجازه ضبط مصاحبه‌ها از مشارکت کنندگان اخذ گردید. در ابتدا، مصاحبه با یک سؤال کلی که «تجربه شکست عشقی چه آثاری روی رفتارهای شما داشته است و شما چه مقابله‌هایی داشته‌اید؟» آغاز می‌شد که به مشارکت کنندگان اجازه می‌داد به موضوع شکست عشقی خود در این حوزه به صورتی که علاقه مند بودند، نزدیک شوند. در ادامه با توجه به پاسخ‌های مشارکت کنندگان و با در نظر داشتن هدف پژوهش، سؤالات جدیدتری پرسیده می‌شد. مصاحبه‌ها بین ۳۰-۴۵ دقیقه متناسب با روایات، میزان تحمل و علاقه مشارکت کنندگان به طول انجامید. سپس برای انجام تحلیل‌های بعدی، مصاحبه‌های ضبط شده به دقت روی کاغذ پیاده سازی شد. مصاحبه‌ها بر اساس مبانی نظری و هدف پژوهش و با تأیید اساتید مسلط بر مبانی پژوهش کیفی در دو محور کلی روان‌شناختی (شامل بعد رفتاری و معنوی) طراحی شد. لازم به ذکر است که برای محفوظ ماندن مشخصات آزمودنی‌ها، در گزارش نقل قول‌ها از عبارات (شرکت کننده شماره ۱، ۲ و ...) استفاده گردید.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کلایزی<sup>۲</sup> استفاده شد که یکی از رویه‌های پرکاربرد تحلیل در تحقیقات پدیدارشناسی توصیفی است. این روش شامل خواندن یافته‌های مهم هر مصاحبه و هم احساس شدن با افراد مشارکت کننده به منظور درک آنها، استخراج جملات مهم در رابطه با پدیده مورد مطالعه، دادن مفاهیم خاص به جملات استخراج شده (فرمول بندی)، دسته بندی مفاهیم مشترک به دست آمده، رجوع به مطالب اصلی و مقایسه ایده‌ها و ترکیب آنها، توصیف نهایی پدیده مورد مطالعه و در نهایت بازگردانی توصیف پدیده‌ها به مشارکت کنندگان در راستای معتبرسازی نتایج می‌باشد.

جهت بررسی اعتبار و صحت داده‌های پژوهش، از چهار معیار قضاوت شامل باورپذیری<sup>۳</sup>، انتقال پذیری<sup>۴</sup>، اطمینان پذیری<sup>۵</sup> و تصدیق پذیری<sup>۶</sup> که توسط لینکن و گوبا<sup>۷</sup> (۱۹۹۴) پیشنهاد شده است استفاده شد. برای تضمین باورپذیری، متن مصاحبه در اختیار همکار پژوهش قرار گرفت تا درستی نتایج اعمال شود و برای افزایش قابلیت انتقال داده‌ها سعی شد مشارکت کنندگان این پژوهش با بیشترین تنوع در ویژگی‌های جمعیت شناختی انتخاب شوند. برای رسیدن به اصل اعتماد و اطمینان، روش تحلیل کلایزی که یک روش قابل قبول از سوی پژوهشگران پژوهش‌های پدیده شناسی است انتخاب گردید. افزون بر این جهت تأمین تصدیق پذیری، سعی شد پژوهشگران قضاوت‌ها و سوگیری‌های خود را تا حد امکان در کار دخالت ندهند.

۱. semi-structured

۲. colaizzi

۳. credibility

۴. transferability

۵. dependability

۶. confirmability

۷. Guba & Lincoln

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۴ نفر شرکت کرده بودند، که اطلاعات جمعیت شناختی آنان در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

**جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش**

ردیف	سن	تحصیلات	مدت رابطه	مدت جدایی
۱	۲۶	دانشجوی کارشناسی ارشد	۴ سال	۶ ماه
۲	۲۵	دانشجوی کارشناسی ارشد	۱ سال	۲ ماه
۳	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	۳ سال	۶ ماه
۴	۲۳	دانشجوی کارشناسی ارشد	۲ سال	۳ ماه
۵	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	۴ سال	۱۲ ماه
۶	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	۱.۵ سال	۵ ماه
۷	۲۲	دانشجوی کارشناسی ارشد	۱ سال	۱۲ ماه
۸	۲۵	دانشجوی کارشناسی ارشد	۲ سال	۸ ماه
۹	۲۶	دانشجوی کارشناسی ارشد	۱ سال	۱۰ ماه
۱۰	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	۲ سال	۱۰ ماه
۱۱	۲۵	دانشجوی کارشناسی ارشد	۵ سال	۷ ماه
۱۲	۲۶	دانشجوی کارشناسی	۳ سال	۶ ماه
۱۳	۲۴	دانشجوی کارشناسی ارشد	۶ سال	۸ ماه
۱۴	۲۳	دانشجوی کارشناسی ارشد	۴ سال	۹ ماه

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ۱۴ نفر شرکت کننده با بازه سنی ۲۰-۲۶ سال که میانگین سنی آن‌ها ۲۴/۳۵ بود و با مدت رابطه ۱-۶ سال در این پژوهش شرکت کردند. پس از بررسی مصاحبه‌ها و تحلیل آن یافته‌ها نشان داد مشارکت کنندگان واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های متفاوتی به تجربه شکست عشقی نشان داده‌اند. نتایج حاصل از تجربه و تحلیل داده‌ها در جدول شماره ۲ آمده است.

**جدول ۲. مضامین اصلی، فرعی و مفاهیم اولیه واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های دختران با تجربه شکست عشقی**

مضمون اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	فراوانی
	حرکت به سوی دیگران	جستجوی حامی	۶
		جستن همدم و مونس	۱۰
	سازگاری با شرایط	گذر زمان و سازش	۱۱
		تداوم و بازگشت به زندگی	۳
	درخواست کمک حرفه‌ای	مراجعه به متخصص	۱۰
		گشودگی نسبت به مشاوره	۸
	احتیاط در رفتار	دل نبستن زود هنگام	۳
		احتیاط در شروع روابط جدید	۲
		تعیین مرز	۳
		حفظ حریم	۳
واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های سازگارانه	خود مدیریتی	کنترل رفتار	۷
		مدیریت ارتباط	۵
	اشتغال و فعالیت	مشغولیت به فعالیت‌های تحصیلی	۱۰
		فعالیت‌های تفریحی	۴
		مسافرت	۲
		ورزش	۲
		اشتغال کاری	۳
	بهره مندی از مهارت	حل مساله	۲
		پناه بردن به خدا	۱۰
		اجرای مناسک دینی (نماز و دعا)	۵
واکنش‌های معنوی سازگارانه			

**ادامه جدول ۲. مضامین اصلی، فرعی و مفاهیم اولیه واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های دختران با تجربه شکست عشقی**

۵	مقایسه با دیگران	مقایسه‌گری	
۳	مقایسه با پیشنهادات بعدی		
۳	باور به مفید نبودن	عدم مراجعه به متخصص	
۶	حس غریبگی		
۳	مراجعه به مکان‌های خاطره انگیز		
۴	خواندن پیام‌های گذشته	بازسازی خاطرات	
۲	مراجعه به پاتوق‌های فرد		
۵	شماقت خود	سرزنش‌گری	واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های ناسازگارانه
۳	سرزنش شدن توسط دوستان		
۵	ختنی سازی واکنشی	بازی نقش	
۹	پنهان سازی		
۵	سکوت		
۸	درون ریزی		
۲	بی میلی به تفریح	دوری‌گزینی	
۵	در خود ماندن		
۳	آسیب به بدن		
۱	سیگار کشیدن	خود آسیب‌رسانی	
۴	مصرف خودسرانه دارو		
۵	عقب ماندگی کارها	اهمال کاری	
۲	بی انگیزگی تحصیلی		
۱۲	شکوه و گلابه از خدا	گلابه‌های معنوی	

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به تولید ۲ مضمون اصلی، ۱۷ مضمون فرعی و ۴۱ مفهوم اولیه گردید. مضمون اصلی نخست «واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های سازگارانه» بود که مضمون‌های فرعی ۱- حرکت به سوی دیگران، ۲- سازگاری با شرایط، ۳- درخواست کمک حرفه‌ای، ۴- احتیاط در رفتار، ۵- خودمدیریتی، ۶- اشتغال و فعالیت، ۷- بهره‌مندی از مهارت و ۸- واکنش‌های معنوی سازگارانه را دربر می‌گرفت. مضمون اصلی دوم «واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های ناسازگارانه» بود که مضمون‌های فرعی ۱- مقایسه‌گری، ۲- سرزنش‌گری، ۳- عدم مراجعه به متخصص، ۴- بازی نقش، ۵- یادآوری خاطرات، ۶- دوری‌گزینی، ۷- خودآسیب‌رسانی و ۸- اهمال‌کاری، ۹- گلابه‌های معنوی بود.

### واکنش‌های سازگارانه رفتاری

حرکت به سوی دیگران: حرکت به سوی دیگران در مشارکت کنندگان نوعی واکنش رفتاری و مقابله مفید در مقابل شکست عشقی بود. این واکنش شامل: جستجوی حامی و جستجوی همدم و مونس بود. در این گونه واکنش‌ها افراد قربانی شکست عشقی از حمایت و آرامش بخشی نزدیکان و دوستان بهره‌مند می‌شوند. دو نمونه از گزارشات شرکت کنندگان در ادامه ارائه شده است.

«از دوستایی که منو می‌شناختن و می‌دونستم پشتم را خالی نمیکنن و هومو دارن خیلی کمک خواستم» (شرکت کننده شماره ۵)

«بعد قطع ارتباطم بیشتر سمت دوستانم می‌رفتم و باهاشون حرف می‌زدم» (شرکت کننده شماره ۳)

سازگاری با شرایط: یکی دیگر از واکنش‌های رفتاری سازگارانه، سازگاری با شرایط است که افراد از آن به عنوان مرحم و التیام بخش روح و روان خود یاد می‌کردند. گذر زمان و سازش، تداوم و بازگشت به روال زندگی از جمله مؤلفه‌های این عامل بود. در اثر گذر زمان غالب افراد به سازگاری می‌رسیدند و تلاش می‌کردند به زندگی طبیعی و جاری خود بازگردند. دو نمونه از گزارشات شرکت کنندگان در ادامه ارائه شده است.

«فهمیدم زندگیم به پایان نرسیده و بدون اون هم می‌تونم شاد باشم و با شرایط سازش پیدا کنم» (شرکت کننده شماره ۴).

«زمان که گذشت دیگه برام آزاردهنده نبود و برنامه زندگیمو پیاده کردم، کم کم برنامه زندگیم دستم اومد و کارمو از سر گرفتم» (شرکت کننده شماره ۶)

درخواست کمک حرفه‌ای: در باب کمک گرفتن جدا از اینکه بسیاری از افراد از دوستان خود کمک گرفته بودند ولی نیاز به مراجعه به متخصص برای یاری رساندن به آنان در ایامی که شکست عشقی را تجربه کرده بودند، گزارش می‌شد. زیرمجموعه‌های این درخواست حرفه‌ای شامل مراجعه به متخصص و گشودگی نسبت به مشاور مشهودتر بودند که از این میان کد «مراجعه به متخصص» دارای فراوانی بیشتری بود.

«وقتی مشکل بزرگی برام پیش بیاد حتماً میرم پیش مشاور» (شرکت کننده شماره ۵)

«در آینده اگر نیاز بشه آگاه‌تر بشم حتماً مجدد میرم پیش مشاور» (شرکت کننده شماره ۲)

احتیاط در رفتار: مشارکت کنندگان پس از درس‌هایی که در این تجربه گرفته بودند نسبت به قبل در زندگی بسیار محتاط‌تر شده بودند و قصد داشتند از تصمیم‌های زود هنگام در زندگی آینده‌شان خودداری

کنند. این حوزه شامل چهار بعد اساسی دل نبستن زود هنگام، احتیاط در شروع روابط جدید، تعیین مرز و حفظ حریم بود. با توجه به بررسی‌های مطالعه حاضر بیشتر به دل نبستن زود هنگام و تعیین مرزها و حفظ حریم توجه داشتند چرا که از نظر آنان اگر در این سه حوزه قوی عمل می‌کردند، پیامدهای ناشی از تجربه شکست عشقی کمتر به آنان ضربه وارد می‌کرد.

«قبلاها خیلی ساده بودم ولی بعد این ماجرا حواسم بود زود دل نبندم» (شرکت کننده شماره ۳)  
 «بعدش دیگه به همه افراد جنس مخالف حساس شدم و خط و خطوط تعیین کردم» (شرکت کننده شماره ۹)  
 خودمدیریتی: یکی از واکنش‌های سازگارانه افراد نسبت به تجربه شکست عشقی، مدیریت خود بود. شرکت کنندگان در جهت مدیریت خود به کنترل رفتار و مدیریت ارتباط می‌پرداختند. آنهایی که به خود آگاه‌تر بودند، بیشتر می‌توانستند خود را مدیریت کنند.

«خیلی روی خودم کار می‌کردم که رفتارمو کنترل کنم که بعداً پشیمان نشم» (شرکت کننده شماره ۱۴)  
 «مثل قبل با دوستانم و اطرافیانم رابطه داشتم و خللی این اتفاق بینمون ایجاد نکرد» (شرکت کننده شماره ۴)  
 اشتغال و فعالیت: افراد از اشتغال و فعالیت به عنوان سرگرم کننده‌های بسیار خوب و مفید برای گذراندن زمان استفاده می‌کردند. در این مشغولیت به فعالیت‌های تحصیلی و از آن جمله مطالعه با تعداد (۱۰ نفر) بیشترین فراوانی را داشت. سایر فعالیت‌های سازگارانه عبارت بودند از: تماشای فیلم، فعالیت خای تفریحی و پیاده روی، مسافرت، شغل، ورزش. افراد با انجام این کارها بیشتر مشغولیت فکری و رفتاری پیدا می‌کردند و کمتر آزاردهنده بودن این تجربه برای آنان یادآوری می‌شد. همچنین افراد اعتقاد داشتند که این کارها باعث عوض شدن روحیه آنان و کسب شادابی می‌شود.

«چندتا کتاب روانشناسی بهم معرفی کرده بودن که اون دوران میخوندمشون» (شرکت کننده شماره ۱۱)  
 «کارم توی اون دوران بهترین سرگرمی من بود» (شرکت کننده شماره ۸)

بهره مندی از مهارت: شرکت کنندگان اعتقاد داشتند که این تجربه باعث سنجش میزان بهره مندی از مهارت‌هایی بود که تا قبل از آن چندان توجهی به آن نداشتند. در واقع آنان معتقد بودند که ما یک سری توانایی‌هایی برای مقابله با اتفاقاتی که در زندگی مان می‌افتد داریم، اما استفاده از آن مهارت‌ها را در این تجربه یاد گرفتیم. در این میان این بهره مندی در مقوله حل مساله خود را بیشتر نشان داد.  
 «... در آینده بتونم مشکلاتی که توی روابطم به وجود میاد رو خودم حل کنم چون از پس این یکی خوب براومدم» (شرکت کننده شماره ۳)

واکنش‌های معنوی سازگارانه: در این واکنش برخی از شرکت کنندگان به خدا و مناسک دینی پای بندتر شده بودند. به طوری که در حوزه معنویت با پناه بردن به خدا و اجرای مناسک دینی (نماز و دعا) واکنش نشان دادند. پناه بردن به خدا با تعداد (۱۰ نفر) بیشترین فراوانی را در واکنش‌های معنوی سازگارانه داشت. یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در زیر ارائه شده است.  
 «تنها چیزی که میتونست منو آرام کنه معنویات و خدا بود» (شرکت کننده شماره ۱)

### واکنش‌های ناسازگارانه رفتاری

مقایسه‌گری: یکی از ابعاد واکنش‌های ناسازگارانه رفتاری مشارکت کنندگان مقایسه کردن خود بود. این مقایسه کردن در قالب مقایسه با دیگران و مقایسه با پیشنهادات بعدی مشاهده شد. با توجه به بررسی‌های

این مطالعه مشخص شد افراد بیشتر در باب مقایسه با دیگران درگیری ذهنی داشتند. آن‌ها بیان می‌کردند که خودشان متوجه نامناسب بودن مقایسه‌گری هستند اما گویی نمی‌توانند آن مانع آن شوند و مدام در ذهنشان بی‌اختیار این مقایسه رقم می‌خورد.

«وقتی می‌دیدم اونا دوست پسری دارن که باهاش خوبش همش حسودی و مقایسه می‌کردم» (شرکت کننده شماره ۱)

«این تجربه باعث میشه که هرکی میاد سمت در آینده رو با اون مقایسه می‌کنی» (شرکت کننده شماره ۳) عدم مراجعه به متخصص: در مصاحبه‌های انجام شده برخی از شرکت کنندگان در زمان شکست عشقی تمایلی به استفاده از خدمات مشاوره‌ای و بهره‌مند شدن از مشاوره برای بهبود حال خود نداشتند. آنان دلایل خود را برای عدم مراجعه به مشاور بدین صورت بیان کردند: باور به مفید نبودن و حس غریبگی. بیشتر افراد اعتقاد داشتند که مشاوره گرفتن برای آنان مفید نیست، و تجربه تلخی که از مشاوره داشتند و عدم داشتن دانش لازم مشاور در مراجعه‌های قبلی که داشتند عوامل مهمی برای مفید نبودن مشاوره بودند. لازم به ذکر است که آنان بعد از این اتفاق متوجه رفتار اشتباه خود شدند و تصمیم داشتند در اتفاق بعدی به مشاور مراجعه کنند و حتی چند نفر از آنان در حین مصاحبه نظرشان در مورد مراجعه به متخصص عوض شد. «فکر می‌کنم اونقدر نمی‌تونست به حال من مفید باشه بیشتر خودم باید برای خودم کاری می‌کردم» (شرکت کننده شماره ۱۰)

«بامشاورجماعت راحت نیستم، احساس می‌کنم نمیتونم راحت حرفمو بهشون بزنم» (شرکت کننده شماره ۴)

بازسازی خاطرات: یکی دیگر از مقابله‌های ناسازگارانه بازسازی خاطرات به صورت غیر ارادای بود که شامل مراجعه به مکان‌های خاطره‌انگیز، خواندن پیام‌های گذشته، مراجعه به پاتوق‌های فرد و مرور ذهنی و نشخوار گذشته بود. افراد اذعان داشتند که این بازسازی خاطرات در اوایل جدایی رابطه خیلی بیشتر بود و به تدریج و با گذر زمان و پی بردن به اشتباه بودن کار و فکر به اینکه کار عبثی است، کم و کمتر می‌شود. «چون بهش علاقه داشتم پیام‌هایی که بینمون ردوبدل شده بود رو داشتم و میخوندم» (شرکت کننده شماره ۳)

سرزنش‌گری: شماتت در بین تجربه کنندگان شکست عشقی یکی از واکنش‌های ناسازگارانه بود که خود به دو دسته سرزنش خود و سرزنش شدن توسط دیگران تقسیم شد. بیشتر افراد خود را سرزنش می‌کردند (۵ نفر). این افراد بیان می‌کردند زمانی که جدایی اتفاق افتاد به دلیل اینکه دنبال چرایی این حادثه بودند یکی از رفتارهایی که می‌توانستند انجام دهند، همین سرزنش خود بود. «از خودمی می‌پرسیدم چرا اینقدر سادم، چرا زود وامیدم، چرا اجازه میدم هرکسی وارد زندگیم بشه» (شرکت کننده شماره ۲)

بازی نقش: یکی دیگر از واکنش‌های ناسازگارانه رفتاری، که از طریق مصاحبه‌ها به دست آمد، می‌توان به بازی نقش اشاره کرد. در این واکنش افراد از بروز خود واقعی‌شان اجتناب و به نوعی نقش بازی می‌کنند تا دیگران متوجه حال درونی و احساسات آنها نشوند. زیرمجموعه‌ها نقش بازی کردن شامل: خنثی‌سازی واکنشی و پنهان‌سازی. پنهان‌سازی با (۹ نفر) بیشترین فراوانی را داشت و اغلب افرادی استفاده می‌کردند که در پی مخفی کردن و توانایی مواجهه با این اتفاق را نداشتند. در پاسخ به دلیل استفاده

از این رفتار افراد دلایل زیادی را بیان داشتند از جمله که این کار به نفع خودمان و اطرافیانمان بود و یا اینکه در آن زمان هیچ آگاهی نسبت به اطرافمان نداشتیم و دوست داشتیم نقشی را بازی کنیم. در زیر یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در این زمینه ارائه شده است.

«سعی می‌کردم نه حرفامو نه حالمو بروز ندم» (شرکت کننده شماره ۱۳)

دوری گزینی: مشارکت کنندگان اغلب به دلیل اینکه در آن زمان بی حوصله بودند، گوشه گیری را بهترین روش برای فاصله گرفتن از اطرافیان انتخاب کردند. سکوت، درون ریزی، بی میلی به تفریح، در خود ماندن از جمله موارد اشاره شده در بحث دوری گزینی و انزوا بود. بیشتر افراد از واکنش درون ریزی (۸ نفر) استفاده کرده بودند. در زیر یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در این زمینه ارائه شده است.

«من آدمی نیستم که غممو زیاد نشون بدم بیشتر تو خودم می‌ریختم» (شرکت کننده شماره ۴)

خودآسیب رسانی: از جمله واکنش‌های رفتاری ناسازگار که درخور توجه است بحث خودآسیب رسانی است. آسیب به بدن، سیگار کشیدن، مصرف خودسرانه دارو از جمله موارد اشاره شده توسط تجربه کنندگان شکست عشقی بود. بیشتر افراد این روش را برای خالی کردن ذهن و به دست آوردن تسکین موقت و لحظه‌ای استفاده می‌کردند و بعد از انجام این عمل پشیمان می‌شدند. در زیر یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در این زمینه ارائه شده است.

«چون خوابم بهم ریخته بود خودم مدام داروی خواب آور مصرف می‌کردم» (شرکت کننده شماره ۱۲)

اهمال کاری: این رفتار ناسازگارانه به دلیل اینکه افراد نمی‌توانستند بر شرایط خلقی و امور و وظایف خود مسلط شوند اتفاق می‌افتاد. عقب ماندگی کارها، بی انگیزگی تحصیلی، بی برنامگی از جمله زیرمجموعه‌های اهمال کاری می‌باشد. عقب ماندگی در کارها دارای بیشترین فراوانی (۵ نفر) است. در زیر یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در این زمینه ارائه شده است.

«اصلاً توی اون زمان هرچی برنامه می‌ریختم حس انجامشو نداشتم» (شرکت کننده شماره ۱۴)

گلایه‌های معنوی: یکی دیگر از مقابله‌های ناسازگارانه که در برخی از شرکت کنندگان اتفاق می‌فتاد گلایه‌های معنوی بود. برخی از شرکت کنندگان از خدا گله می‌کردند. تعداد (۱۱ نفر) بیشترین فراوانی را در حوزه رفتارهای معنوی ناسازگار داشت. در زیر یک نمونه از گزارش شرکت کنندگان در این زمینه ارائه شده است.

«همش می‌گفتم خدایا تو اگر می‌خواستی می‌شد» (شرکت کننده شماره ۱)

### بحث و نتیجه گیری

شکست عشقی یکی از دردآورترین اتفاقاتی است که ممکن است برای هرکسی رخ دهد و می‌تواند زندگی او را به گونه‌های مختلف درگیر سازد. در چنین وضعیتی کارکردهای روان شناختی، رفتاری و روابط بین فردی مختل می‌شود (اکبری، ۱۳۹۰). قربانیان شکست عشقی به صورت ناهشیار و هشیار واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. در این مطالعه نتایج نشان داد که واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های قربانیان ضربه عشقی به دو صورت سازگارانه و ناسازگارانه بود که در برخی از واکنش‌ها مشابهت و در برخی دیگر تفاوت بین مشارکت کنندگان وجود داشت. از جمله واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه افراد شامل: حرکت به سوی دیگران، سازگاری با شرایط، درخواست

کممک حرفه‌ای، احتیاط در رفتار، خودمدیریتی، اشتغال و فعالیت، بهره‌مندی از مهارت، واکنش‌های معنوی سازگارانه. و واکنش‌ها و مقابله‌های ناسازگارانه موارد مقایسه‌گری، سرزنش‌گری، عدم مراجعه به متخصص، بازی نقش، یادآوری خاطرات، دوری‌گزینی، خود آسیب‌رسانی، اهمال‌کاری و گلايه‌های معنوی را دربرمی‌گرفت.

یکی از واکنش‌های سازگارانه رفتاری شرکت‌کنندگان حرکت به سوی دیگران و نزدیک شدن به افراد نزدیک خود بود. آنان نیاز داشتند که در آن زمان حامی، همدم و مونس داشته باشند تا بتوانند جای خالی فردی را که اکنون از کنار او رفته است پر کنند. این افراد از این طریق دلگرم می‌شدند و حس تنهایی که به شدت بر آن‌ها غالب بود کم‌تر می‌شد و در کنار آنان بهتر می‌توانستند این ماجرا را بپذیرند و سازگار شوند. این مؤلفه با یافته‌های تحقیقات پیشین همسو می‌باشد. فهیمی، عظیمی، اکبری، امیری پیچ کلایی و پورشریفی (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که وقتی فرد بعد از شکست عاطفی از سوی اطرافیان خود مورد حمایت قرار گیرد یا این حمایت را ادراک کند، سوگواری بعد از جدایی و شکست را به طور طبیعی انجام می‌دهد، به مرور زمان آن را می‌پذیرد و دچار نشانگان بالینی بعد از شکست نخواهد شد. طبق نظر لیگراند (۱۹۸۹) نیز داشتن همدم و حامی می‌تواند سوگ ناشی از این واقعه را برای فرد قابل پذیرش سازد. هم چنین این مؤلفه با نظریه سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود، بدین صورت که در بزرگسالی روابط رمانتیک ممکن است به وسیله تمایل برای نزدیک شدن در روابط تعریف شود (اکبری، ۱۳۹۰).

یکی دیگر از واکنش‌های سازگارانه دختران دارای تجربه شکست عشقی سازگاری با شرایط بود. سازگاری به همه راهبردهایی گفته می‌شود که فرد برای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی به کار می‌برد (سادوک و سادوک، ۲۰۱۵، ترجمه گنجی، ۱۳۹۵). در مورد سازگاری با استرس ناشی از جدایی دو مدل مختلف وجود دارد. یک مدل بحران، که در آن فرض می‌شود که پیامدهای منفی آن یک پدیده موقت است که اکثر افراد با گذشت زمان با آن سازگار می‌شوند. مدل دوم مدل فشار مزمن، که برعکس مدل قبلی فرض می‌کند که جدایی با استرس حاد و مزمن همراه است. واکنش اخیر در شرکت‌کنندگان پژوهش از طریق مدل اول قابل تبیین است. در پژوهش آوی، لوتانز و یوسف<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) نیز شرکت‌کنندگان بیان می‌کردند با بازگشت به روال عادی زندگی منجر به رشد شخصی و دستیابی به قدرت تحمل بیشتر شدند. افراد با ویژگی‌هایی از قبیل باور به توانایی‌های خود، داشتن پشتکار و پیگیری اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت نسبت به خود و تحمل مشکلات بهتر می‌توانند با این شرایط سازگار شوند. درخواست کممک حرفه‌ای یکی دیگر از رفتارهای سازگارانه مشارکت‌کنندگان بود. از آنجایی که قرن حاضر، قرن استرس و فشار روانی است، بنابراین خدمات مشاوره‌ای یکی از ضرورت‌های زندگی امروزی است. افراد به دلیل درگیر بودن با زندگی روزمره، استرس مضاعفی را تحمل می‌کنند و بنابراین بیشتر در معرض آسیب قرار دارند (احمدی، ۱۳۸۲). بر این اساس ارائه خدمات مشاوره‌ای در چنین جامعه‌ای و برای قشرهای مختلف ضرورت دارد. مراکز خدمات مشاوره زمانی می‌توانند موثرتر باشند که شرایط لازم را داشته باشند. یکی از این شرایط بنا بر گفته شرکت‌کنندگان در این پژوهش راهنمایی گرفتن

۱. Legrand

۲. Saduk b& Saduk

۳. Avey, Luthans & Youssef

است. هم چنین در زمینه گشودگی به مشاوره و مراجعه مجدد اعتقاد داشتند به دلیل عوض شدن نگاه و کسب آرامش، توجه به نیازهای آنان، رازدار بودن مشاور است (احمدی، ۱۳۸۶). درمانگر با بررسی و کاوش شفاهی و همدلانه به تلخ‌ترین نکته‌های موجود در داستان‌های کلامی و غیر کلامی مراجع توجه می‌کند و با این کار می‌تواند تجربه‌های مراجع را عمیق‌تر و فراتر از توصیفات خود فرد درک کند و درمان صورت گیرد (گرینبرگ، ایوت و پاس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). یکی از ریز واکنش‌های این حوزه احساس غریبگی در شرکت کنندگان نسبت به مشاور و متخصص بود، در نظریه هیجان مدار همسویی همدلانه، رابطه درمانی صمیمانه و همکاری در انجام کارها سه اصل اساسی است. در صورت حاصل نشدن این اصول می‌تواند در مراجعه حس عدم اطمینان و غریبگی به وجود آورد. چیزی که در یافته‌های پژوهش حاضر هم به عنوان واکنش‌های رفتاری ناسازگار دیده می‌شود.

یکی دیگر از واکنش‌های سازگارانه رفتاری قربانیان تجربه شکست عشقی «احتیاط در رفتار» بود. در تبیین این موضوع مکتب کلاسیک رویکرد تحلیل رفتار متقابل<sup>۲</sup> (TA) بیان می‌کند که اولین گامی که مراجع برای تغییر خود بر می‌دارد این است که فهم خود را از اینکه چگونه برای خود در اتفاق مشکل تراشی می‌کرده است افزایش دهد. سپس او برای تغییرات رفتاری قرارداد می‌بندد که نشان دهنده خارج شدن او از الگوهای قدیمی پیش نویس و حرکت به سوی خود پیروی است. در این پژوهش نیز شرکت کنندگان از تجربه این اتفاق تصمیماتی مانند دل‌ن بستن زود هنگام، احتیاط در شروع روابط جدید، تعیین مرز و حفظ حریم گرفتند که خود باعث به وجود آمدن احساس متفاوتی در آنان شده بود (استوارت و جونز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ ترجمه دادگستر، ۱۳۸۸). در رفتاردرمانی نیز معتقدند رفتار نابهنجار پاسخ نابهنجار به شرایطی نابهنجار است و با تغییر شرایط می‌توان آن را تغییر داد (سیمونز و بک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). بر اساس نتایج این تحقیق می‌توان انتظار داشت که اثرات محیطی این تجربه احتمال احتیاط رفتاری در قربانیان شکست عشقی را بیشتر می‌کند و اتفاقات در محیط می‌تواند رفتار فرد را در موقعیت‌های بعدی تحت پوشش خود قرار دهد.

خود مدیریتی از جمله واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های سازگارانه بود که در دو حیطة کنترل خود و مدیریت ارتباط خود را نشان می‌داد. واژه‌های خودمدیریتی، خودکنترلی، خودنظم دهی و خود رهبری اغلب به طور مترادف مورد استفاده قرار می‌گیرد. هسته مشترک این مفاهیم، تئوری سیستمی سبیرنیتیک است (باومیستر و وهس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). خود مدیریتی یک استراتژی است که فرد بتواند توالی رفتار خود را حفظ کند یا یک رفتار مثبت و یا مهارت را افزایش دهد و یک رفتار نامناسب را کاهش دهد. در نتیجه فرد دارای خودمدیریتی به رشد و بلوغ دست می‌یابد که می‌تواند در رویارویی با مسائل و چالش‌های زندگی با آگاهی تصمیم بگیرد (موسلارد<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). یافته‌های این پژوهش با تحقیق سعدیان، باقری، نیلی احمدآبادی و بجستانی (۱۳۹۶) مبنی بر مفید بودن خودمدیریتی بر هوشیاری و انتخاب جوانان همسو است.

۱. Greenberg, Elliott, R & Pos

۲. Transactional Analysis

۳. Stewart & Joines

۴. Simmons & Beck

۵. Baumeister & Vohs

۶. Muesseler

همچنین ویلوفسکی و رایبسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نشان دادند افرادی که خود مدیریتی دارند بیشتر قادر به مدیریت ارتباطات خود هستند.

یکی دیگر از موارد مهم در واکنش‌های سازگارانه قربانیان شکست عشقی اشتغال و فعالیت بود. البته شواهد پژوهشی مشابهی در همسویی یا عدم همسویی آن در ادبیات پژوهشی مشاهده نشد. اما این واکنش با نظریه کنترل اجتماعی هیرشی<sup>۲</sup> (۱۹۶۶) قابل تبیین است. بر اساس این تئوری تصور این است که پیوند اجتماعی، شخص را با جامعه ارتباط می‌دهد. این پیوند چهار عنصر دارد: پیوستگی، التزام، مشغولیت و اعتقاد (نقل از فیوضات و حسینی نثار، ۱۳۹۰). بنابراین رفتارهای انحرافی زمانی رخ می‌دهد که تعلقات اشخاص به جامعه مرسوم (برای مثال تحصیلات و فعالیت‌های تفریحی) ضعیف شود و یا از بین برود. بنابراین یکی از عناصر کلیدی برای توسعه تعلق به جامعه مشارکت در فعالیت‌های مرسوم است. به قول هیرشی یک شخص ممکن است به حدی مشغول انجام کارهای مرسوم باشد که فرصتی برای انجام رفتارهای انحرافی پیدا نکند. بنابر گفته هیرشی این فعالیت‌ها شامل تماشای فیلم، تفریحات، کار، ورزش است (علیوردی نیا و علیمردانی، ۱۳۹۵). در این پژوهش نیز مشارکت کنندگان از فعالیت و اشتغال به عنوان رفتارهایی استفاده می‌کردند که امکان رفتارهای ناسازگارانه آنان را به حداقل برساند.

بهره‌مندی از مهارت‌ها نیز از دیگر واکنش‌های گروه مشارکت‌کننده می‌باشد. حل مساله که از مهم‌ترین مهارت‌های به کار گرفته شده می‌باشد به دلیل اینکه با اجرای آن فرد توانایی بیشتری برای تعریف واضح‌تر و آشکارتری از مشکلات زندگی خود به دست می‌آورند (ماینور والیز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). یافته‌های این پژوهش با مطالعات ابوالقاسمی، دادفر و بنی دوست (۱۳۹۵)، و شانی، شیردل زاده، قائمی و کریمی موفقی (۱۳۹۰)، آلگیری، ویسانی، افیدانی و روینی<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) همسو می‌باشد.

بر اساس یافته‌های این مطالعه، مقابله تعدادی از زنان نسبت به تجربه شکست عشقی پناه بردن به خدا و باورهای دینی بود. تعدادی از آن‌ها نسبت به دین و خدا ثبات بیشتری پیدا کرده بودند و از خدا و مناسک دینی به عنوان آرامش‌بخش و انگیزه‌دهنده برای ادامه راه بهره بردند. آنو و واسکونسلس<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) این یافته را تأیید کرد که راهکارهای مقابله‌ای مذهبی و دل‌بستگی به خدا به عنوان یک کارکرد محافظتی و سازگارانه برای فرد در برابر حوادث آسیب‌زا عمل می‌کند.

علاوه بر واکنش‌های سازگارانه در قربانیان شکست عشقی، یکی دیگر از مجموعه واکنش‌های آنها شامل واکنش‌های ناسازگارانه و بیمارگون بود. در زمینه واکنش‌های ناسازگارانه رفتاری می‌توان به «مقایسه‌گری» اشاره کرد. این عامل با نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر<sup>۶</sup> (۱۹۵۴) تبیین می‌شود. در این نظریه بیان می‌شود که در درون ما انسان‌ها، میل و محرکی وجود دارد که ما را به ارزیابی افکار و مهارت‌هایمان ترغیب می‌کند. ما برای اطمینان از این که این ارزیابی‌ها را با دقت کافی انجام داده‌ایم، در ذهن خود، افراد دیگر را تصور می‌کنیم و خودمان را با آن‌ها می‌سنجیم و مقایسه اجتماعی به ما کمک می‌کند خود و

۱. Wilkowski & Robinson

۲. Hirshi

۳. Mynors\_ Wallis

۴. Albieri, Visani, Offidani, Ottolini & Ruini

۵. Ano & Vasconcelles

۶. Festinger

جهان اجتماعی اطراف مان را بهتر بفهمیم و جایگاه خود را در محیط مان بهتر درک کنیم. ولی گاهی این مقایسه اثرات زیانباری برای فرد دارد که از پیامد مثبت مقایسه کردن فاصله می گیرد. از طرفی دیگر بعضی از محققین مقایسه گری در زندگی را به صعودی و نزولی تقسیم کرده اند. مقایسه صعودی یعنی تطابق زندگی خود با افرادی که در نقطه بالاتری از رفاه یا کمال هستند، و همچنین مقایسه نزولی یعنی قیاس کردن زندگی خود با کسانی که از درجه پایین رفاهی و یا کمالی برخوردار می باشند. موضوع مقایسه نیز در این چنین فضای می توان متفاوت باشد؛ گاهی قیاس کردن در امور مادی و دنیایی است و زمانی در امور معنوی و غیر مادی (نقل از پسندیده، ۱۳۹۱). در این پژوهش نیز مشارکت کنندگان با مقایسه کردن خود با دیگران و پیشنهادات بعدی، که بیشتر از نوع مقایسه صعودی بود، از رفتارهای سازگارانه و اعتماد به نفس خود فاصله می گرفتند.

بازسازی خاطرات و نشخوار فکری از جمله دیگر واکنش های رفتاری و مقابله های ناسازگارانه قربانیان شکست عشقی بود. در تبیین این موضوع می توان به نظریه های آسیب شناسی سوگ اشاره کرد. ارزیابی بهنجاری سوگ، شیوه ای است که فرد خاطرات ایژه را تجربه می کند. اگر خاطرات ایژه ناگهانی و به شیوه ای ملال آور و دائماً با فشار به هشیاری فرد وارد شوند، می تواند به عنوان یک نشانه سوگ آسیب شناختی در نظر گرفته شود. چنان که رویین<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) خاطر نشان نمود خاطرات ایژه باید به طور تصادفی در دسترس باشد و نباید به طور عاداتی سرکوب و یا از خود رانده شود. در این تحقیق نیز غالب افراد خاطرات خود را سرکوب نمی کردند، بلکه تنها قسمت مشکل زا در این واکنش عدم کنترل ارادی داشتن بر بازسازی خاطرات و نشخوار فکری بود.

سرزنش گری دیگر واکنشی است که به عنوان واکنش ناسازگارانه توسط قربانیان شکست عشقی اجرا می شد. به عقیده فروید<sup>۲</sup> (۱۹۱۷) تقریباً همه مکانیزم های دفاعی برای مخفی کردن (از خودمان یا دیگران) حس منفی و تحریف شده از خود طراحی شده اند. دو مکانیزمی که کاملاً مخالف هم عمل می کنند و در عین حال مکمل هایی برای یکدیگر اند شامل: ایمن بودن در برابر دیگران از طریق حمله به خود و ایمن بودن در برابر دیگران از طریق حمله کردن به آنها. در مورد اول فروید (۱۹۱۷) می گوید در درون ما یک منتقد درونی یعنی صدایی سرزنش گر وجود دارد که دائماً بیدار است و ما را به خاطر نقض هایمان (چه واقعی و چه تصویری) سرزنش می کند و در مقابل نیز یک منتقد بیرونی وجود دارد که حس انتقادگری یا خشم نسبت به دیگران را در ما فرا می خواند و هر دو این ها در ناهوشیار عمل می کنند. از طرف دیگر در مدل آی اف اس (IFS)<sup>۳</sup> نیز جی ارلی<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) منتقد درونی را تحت عنوان حمله به خود برای محافظت از خود توصیف می کند. این کارفرما و خودتخریب گر درونی در واقع برای کاهش دردی که عمدتاً در ما ایجاد شده است و کاهش خطای عملکردی انجام می شود (نقل از شولتز و شولتز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۷). مطابق همین نظریات یافته های این تحقیق مبنی بر شماتت خود و سرزنش شدن توسط دیگران توجیه می شود.

۱. Rubin

۲. Freud

۳. International Family Systems

۴. Jay Earley

۵. Schultz JA& Sydney ellen

بازی نقش نیز به عنوان یکی دیگر از واکنش‌های ناسازگارانه رفتاری می‌باشد. مطابق نظریه تحلیل رفتار متقابل، همان‌طور که هریس و هریس<sup>۱</sup> (۱۹۸۵، ترجمه فصیح، ۱۳۹۷) اشاره می‌کنند: بعضی روزها از روزهای دیگر بدتر است. کار بالغ که مقابله با احساس‌های بد است به خوبی به پیش نمی‌رود و ناگهان انبوهی از احساسات بد بر فرد غلبه می‌کند. اگر فرد خودش را تنبیه کند فرد کاملاً از کار می‌افتد و والد و کودک شروع به بازخواست اتهامات ضبط شده کرده و در نتیجه منجر به احساسات بدی نظیر پوچی و یأس می‌گردند. در چنین مواقعی برخی روش‌های اضطرابی به نام مسدود کننده‌های والد می‌توانند به عنوان مسکنی موقت و البته نه راه حل درازمدت برای رهایی از بدرفتاری‌های درونی و بازگرداندن خود به زمان حال و قلمرو و بالغ به کار آیند و آنگاه بالغ فعال شده، می‌تواند راه حل مناسبی اتخاذ نماید (اکبری، ۱۳۹۰)، در این پژوهش نیز افراد از طریق پس راندن والد (پنهان سازی) به عنوان روشی برای بیرون آوردن خود از حالت والد و بازگرداندن آن‌ها به حالت کودک یا بالغ به منظور حفظ و ادامه ارتباط بدون خطر دائمی تنبیه کودک به کار رفت. مطابق همین نظریه خنثی سازی نیز زمانی به وجود می‌آید که افراد به سوی پیش نویس خود بروند، و دنیای اطراف را به همان گونه که با تصمیم‌های اولیه‌ی دوران کودکی شان هماهنگ باشد ببینند. احتمال دارد که آگاهی خود را نسبت به برخی جنبه‌های وضعیت‌های واقعی به دست فراموشی بسپارند و هم‌زمان، ممکن است برخی دیگر از جنبه‌های مشکل این زمانی این مکانی را برای خود بسیار بزرگ سازند. به جای اینکه برای حل مسأله اقدامی به عمل آورند. بنابراین نادیده گرفتن و خنثی نشان دادن بدین صورت تعریف می‌شود "انکار ناآگاهانه اطلاعاتی که در رابطه با حل مسأله باشد" (استوارت و جونز، ۲۰۰۰، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۸).

از موارد دیگر اشاره شده در مورد واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های ناسازگارانه قربانیان شکست عشقی دوری‌گزینی می‌باشد. گوشه‌گیری به معنای تنها و مجرد و در خلوت نشستن و از جمع کناره گرفتن است. آنها بدان وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می‌سازند، البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن، گوشه‌گیری تلقی نمی‌شود. انسان گاه گاهی دوست دارد تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی پردازد. گوشه‌گیری زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از آمیزش با جمع و هموعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر گوشه‌گیری به موقع درمان نشود به پیدایش حالت روانی شدید و افسردگی منجر می‌شود (شفیع آبادی، ۱۳۹۰). عدم احساس توانمندی و کمی عزت نفس و نیز ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات، خود باعث جدایی فرد از فعالیت‌های گروهی است (حسینی بیرجندی، ۱۳۸۴). طبق نظریه دلبستگی والد-کودک نیز در خانواده‌های نابسامان که عوامل فشارزای متعدد نظیر مشکلات مالی، اختلافات زناشویی، بیکاری و یا آسیب‌های روانی والدین مانند افسردگی مادر، وجود دارد، والدین حساسیت لازم را برای مراقبت از کودک ندارند و دلبستگی والدین - کودک ضعیف می‌شود. در نتیجه، احساس ناامنی در کودک شکل می‌گیرد و موجب می‌شود وی در بزرگسالی نیز از مواجهه با محیط‌ها، مشکلات دوری نماید (محمدخانی و ابراهیم زاده، ۱۳۹۲). یافته‌های این پژوهش با مطالعات کیخا و شاهبازی (۱۳۹۷)، ولازکویر، ساییز و راسل<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) همسو می‌باشد.

خودآسیب‌رسانی از موارد دیگری است که با نظریه مقابله‌های ناکارآمد می‌توان تبیین کرد. گاهی

۱. Harris & Harris

۲. Velazquez., Saez& Rossello

اوقات افراد برای رهایی از رنج ناشی از استرس‌ها و بحران‌ها از داروهایی مانند الکل، نیکوتین، تریاک، هروئین و مسکن‌های خواب‌آور و ضد افسردگی بدون تجویز پزشک استفاده می‌کنند. استفاده از این داروها و داروهایی که اخیراً به بازار وارد می‌شوند مانند اکستازی، خطرات زیادی را به همراه می‌آورد و ضمن مشکل‌تر کردن روند بازسازی روانی اکثراً خود منبع جدیدی برای افزایش رنج برای فرد استفاده‌کننده می‌شوند. استفاده خودسرانه از دارو و هم‌چنین این گونه مواد بر فرایندهای ذهنی ما هم که قبلاً توسط استرس و هیجان شدید بی‌کفایت شده است به طور جانبی اثر می‌گذارد و توانایی‌هایی مانند قضاوت، برنامه‌ریزی، استدلال و تمرکز برای حل مشکل را از فرد می‌زداید (خراسانی، ۱۳۹۵). نتیجه این اثر خودآسیب‌رسانی می‌باشد.

اهمال کاری به عنوان یکی دیگر از واکنش‌های قربانیان شکست عشقی کشف شد. یافته‌های این پژوهش با مطالعات تمنایی فر و منصوره نیک (۱۳۹۳)، رز و ساکس<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) و کاپان<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) مبنی بر رابطه بین کم شدن رضایت از زندگی و به وجود آمدن مشکلات و افزایش اهمال کاری رابطه دارد. در تبیین این مؤلفه می‌توان گفت، اهمال کاری عموماً یک صفت و یا منش رفتاری برای به تأخیر انداختن انجام یک تکلیف یا تصمیم‌گیری است (میلگرام، می-تال، و لیوژن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). هم‌چنین اهمال کاری به عنوان تعویق عمدی کار یا وظیفه‌ای که باید تکمیل شود تعریف می‌شود (شارو، وادکینس، و اولافسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). از مصادیق اهمال کاری، اهمال کاری در موقعیت‌های آموزشی است. در اهمال کاری تحصیلی و برنامه‌ریزی به صورت تأخیر عمدی در انجام امور مرتبط با مطالعه نظیر خواندن، نوشتن مقالات و مطالعه برای امتحانات آشکار می‌شود. در نتیجه در انجام کامل تکالیف در چهارچوب زمانی مطلوب و مورد انتظار با شکست مواجه می‌شوند (سنکال، کاستنر و والراند<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

یکی دیگر از واکنش‌های ناسازگارانه گلایه‌های معنوی بود. در تبیین آن می‌توان گفت قربانیان شاید به علت ضعف در این بعد و ناتوانی در به کارگیری اعتقادات دینی در تبیین چگونگی این رخداد و حفظ یکپارچگی شخصیت خود، آن را رها کرده‌اند. نتایج این پژوهش با پژوهش حاجلو و مولایی (۱۳۹۶)، نیوتن و مک اینتاش<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) همسو می‌باشد. دانشجویان دارای تجربه شکست عشقی به دلیل علائم افسردگی، ناامیدی، و تنش، تاحدی دید منفی داشته و میزان توکل به خدا، اعتماد و توجه به خدا در این گروه نسبت به به دانشجویان بدون تجربه شکست عشقی پایین است. این گروه به دلیل علائم ناشی از ضربه عشق، دید منفی نسبت به دیگران پیدا کرده و مدام به دنبال گله و شکایت و مواخذه هستند (حاجلو و مولایی، ۱۳۹۶).

در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که شکست عشقی فرایندی است که به طور یکسان توسط همه قربانیان تجربه نمی‌شود. هم‌چنین برخی از تاثیرات می‌توانند سازگارانه، ناسازگارانه و یا ترکیبی از این دو فرایند باشند. داشتن حامی، مراجعه به مشاوره، خود‌مدیریتی و واکنش‌های معنوی نقش مهمی

۱. Özer & Saçkes

۲. Capan

۳. Milgram, Mey-Tal & Levison

۴. Schraw, Wadkins & Olafson

۵. Senécal, Koestner & Vallerand

۶. Newton & McIntosh

در واکنش تجربه کنندگان شکست عشقی دارد، به طوری که هر چقدر کیفیت این عوامل بالاتر باشد، میزان سازگاری و پذیرش نیز سریع تر اتفاق می افتد. در نقطه مقابل این امر سرزنش گری، عدم مراجعه به متخصص و بازی نقش می تواند این روند سازش با شرایط را به تعویق اندازد.

### منابع

- آسایش، محمد حسن. (۱۳۹۶). *تدوین الگوی چندبعدی مشاوره پس آسیب و اثربخشی آن بر انصراف از طلاق، رضایت زناشویی و سلامت روان زوج‌های با سابقه بی وفایی همسر*. رساله دکتری، گروه مشاوره، انشگاه علامه طباطبائی.
- ابوالقاسمی، عباس، دادفر، صدیف، بنی دوست، علیرضا. (۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی بر خودکنترلی، خودکارآمدی و تکانشوری در دانش آموزان دارای استعداد اعتیاد. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۳۹، ۳۱-۴۴*
- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۶). *بررسی نیازهای خانواده‌ها به خدمات مشاوره‌ای، فصلنامه مطالعات فرهنگی-دفاعی زنان، ۳(۱۰ و ۱۱)، ۶۸-۹۱*.
- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۲). *بررسی عوامل مؤثر بر کاهش و افزایش سازگاری زوجین دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا...، پژوهشکده طب رزمی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، پژوهش، ۸۲-۸۵*.
- استوارت، یان، جونز، ون. (۲۰۰۰). *تاملی در روانشناسی تجربی؛ تحلیل رفتار متقابل، ترجمه بهمن دادگستر. تهران: نشر دایره*.
- استراوس، انسلم، کرین، جولیت. (۱۹۹۰). *مبانی پژوهش کیفی (فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای)*، ترجمه ابراهیم افشار. (۱۳۹۶). تهران: نشر نی.
- 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*.
- 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*.
- امامی سیگارودی، عبدالحسین، دهقان نیری، ناهید، رهنورد، زهرا، نوری سعید، علی. (۱۳۹۱). *روش شناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی. پرستاری و مامایی جامع نگر، ۲۲(۶۸)، ۵۶-۵۳*.
- امانی، احمد، یوسفی، ناصر، احمدی، سرور. (۱۳۹۳). *اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر تاب آوری و احساس تنهایی دانشجویان دارای نشانگان ضربه عشق. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۲(۴)، ۸۲-۱۰۲*.
- امیری، فاطمه. (۱۳۹۴). *بررسی اثربخشی بخشش درمانی بر بهبود نشانگان ضربه عشق، سلامت روان و بخشش در دانشجویان دختر دارای ضربه عشق. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد*.
- پسندیده، عباس. (۱۳۹۱). *رضایت از زندگی، چاپ دهم. قم: انتشارات معارف*.

- تمنایی فر، محمدرضا، منصوری نیک، اعظم. (۱۳۹۳). تبیین اهمال کاری تحصیلی براساس صفات شخصیتی، کمال گرایی و رضایت از زندگی دانشجویان. *مجله آموزش عالی ایران*، ۵(۴)، ۱۶۶-۱۸۵
- توسلی، زهرا. (۱۳۹۴). *اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهبود نشانگان ضربه عشق*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد
- حاجلو، نادر، مولایی، مهری. (۱۳۹۶). عملکرد خانواده اصلی، تمایز یافتگی خود و دلبستگی به خدا در دانشجویان با و بدون شکست عاطفی. *پژوهش‌های نوین روان شناختی*، ۴۶: ۶۳-۸۰
- حسینی بیرجندی، سید مهدی. (۱۳۸۴). اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره. *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*، ۳، ۱۲۱-۱۳۲
- خراسانی، فاطمه. (۱۳۹۵). *مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، راهبردهای مقابله‌ای و بلوغ عاطفی بین دانشجویان دارای آسیب عاطفی و بدون آسیب عاطفی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود
- دهقانی، محمود. (۱۳۸۹). *کارایی روان درمانی کوتاه مدت تعدیل کننده اضطراب بر نشانگان ضربه عشق*. پایان نامه دکتری، رشته روان شناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی و روان شناسی ایران.
- رجبی، سوران، جوکار، مهناز، علیمزادی، خدیجه. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۸(۱)، ۷۹-۹۶
- زارع، مهرانگیز. (۱۳۹۴). *بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش نشانگان ضربه عشق، افسردگی و افزایش پذیرش و رشد پس از شکست در دانشجویان دارای تجربه ی شکست عاطفی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سادوک، بنجامین، سادوک، ویرجینیا. (۲۰۱۵). *خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک*. ترجمه مهدی گنجی. (۱۳۹۵). تهران: انتشارات سالواوان.
- سعدیان، فاطمه، باقری، فریبرز، نیلی احمدآبادی، محمدرضا، سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۹۶). تدوین و اثربخشی خودمدیریتی بر مولفه هوشیاری و انتخاب جوان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۳۰)، ۱۳۱-۱۶۵
- شانی، حمیدرضا، شیر دل زاده، سارا، قائمی، نصرت، کریمی موفقی، حسین. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش حل مسئله بر خودمدیریتی و هموگلوبین گلیکوزیله نوجوانان مبتال به دیابت نوع یک. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*، ۶۲، ۲۷۰-۲۸۸.
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۰). *اختلالات رفتاری کودکان و روش‌های اصلاح و ترمیم آن*. تهران: انتشارات بدر
- شولتز، دوآن، شولتز، سیدنی آلن. (۲۰۰۵). *نظریه های شخصیت*. ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۹۷). تهران: ویرایش
- عباسی، محمود، عزیزی، فریدون، شمسیکوشکی، احسان، ناصری راد، محسن، اکبریاکه، مریم. (۱۳۹۱). *تعریف مفهومی و عملیاتی سازه سلامت معنوی: یک مطالعه روش شناختی*. *فصلنامه اخلاقی پزشکی*، ۶(۲۰)، ۴۴-۱۲.

- علیوردی نیا، اکبر، علیمردانی، منا. (۱۳۹۵). کاربست تجربی نظریه فعالیت‌های روزمره در بررسی رفتارهای انحرافی دانشجویان. *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۸(۶۷)، ۱-۲۴.
- فهیمی، صمد، عظیمی، زینب، اکبری، ابراهیم، امیری پیچاکلاپی، احمد، پور شریفی، 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.
- فیوضات، ابراهیم، حسینی نژاد، محید. (۱۳۹۰). *انحرافات اجتماعی*. تهران: نشر پژوهاک
- کرسول، جان. (۱۹۹۰). *پویش کیفی و طرح پژوهش انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده بنیاد، قوم‌نگاری، مطالعه موردی)*. ترجمه حسن دانایی فرد و حسین کاظمی. (۱۳۹۶). تهران: انتشارات صفار.
- کرمی نژاد، زینب. (۱۳۹۴). *اثربخشی رویکرد هیجان-مدار بر تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز
- کیخا، عالمه، شاهبازی، حلیمه. (۱۳۹۷). بررسی برخی مشکلات رفتاری ناشی از گوشه‌گیری و انزوا در دانش‌آموزان دبستانی شهرستان زابل. *کنفرانس دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی-اجتماعی*
- گلاسر، ویلیام. (۱۹۹۹). *تئوری انتخاب: درآمدی بر روانشناسی امید*. ترجمه علی صاحبی. (۱۳۹۶). تهران: انتشارات سایه سخن.
- محمدخانی، شهرام، ابراهیم زاده، ناهید. (۱۳۹۲). *مشکالت روانی و رفتاری دانش‌آموزان شناسایی و مداخله*. تهران: وراي دانش.
- هریس، امی ب.، هریس، تامس آ. (۱۹۸۵). *ماندن در وضعیت آخر*. ترجمه اسماعیل فصیح (۱۳۹۷) تهران: نشر نو.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۹۱). *راهنمای عملی پژوهش کیفی*. تهران: سمت.
- یالوم، آروین. (۱۹۸۰). روان‌درمانی اگزستانسیال. ترجمه سپیده حبیب. (۱۳۹۵). تهران: انتشارات نی.
- یعقوبی، حمید. (۱۳۸۹). *مشکلات شکست عاطفی. ماهنامه پیام مشاور: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران*، ۷۶.
- Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Ottolini, F., & Ruini, C. (2009). Wellbeing therapy in children with emotional and behavioral disturbances: a pilot investigation. *PsychotherPsychosom*, 78, 6: 387-90.
- Ano, G.G., & Vasconcelles, E.B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4): 461-480.
- Avey, J.B., Luthans, F., & Youssef, C.M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of Management*, 36(2): 430-452.
- Baumeister, R., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: research, theory and applications*. New York: The Guilford Press
- Brownstein, J. (2011). Bad Romance: *Women Regret Love Failures More than Men*, www.livescience.com/13417, March 25, 2011, visited this page: 11/13/2015.
- Bugental, J., Schneider, K., & Pierson, F. (2001). *Humanistic Psychology*. sage publications. London: Tavistock

- Capan, B.E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Social and Behavior Sciences*, 5: 1665 – 1671.
- Fahmy, M.S. (2015). Love's Reasons. *Journal of value inquiry*, published online, 5: 123-135.
- Freud, S. (1917). Trauer and Melancholie [Grief and melancholy]. *Internationale Zeritschrift fur Artztliche Psychoanalyse*, 4: 288\_301.
- 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(3): 295–310
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Pos, A. (2007). Special topic: Emotion-focused therapy. *European Psychotherapy*, 7: 87-93.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194): 105.
- Kerr, M. (2012). *Depression and College Students*, Published on March. 29: 2012, www.healthline.com, visited this page on 1/22/2016.
- Lagrand, L. E. (1989). *Youth and the disenfranchised breakup*. In K. J. Doka (Ed.), *Disenfranchised grief: Recognising hidden sorrow*. Lexington, MA: Lexington Books, 173-185.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3): 377-390
- Lee, S., & Kweon, S. (2013). A study on empathy, credibility, and political attitude in social media: Focused on the relationship between empathetic intention and the motivation of belonging on intended pro-social and political behavior. *Journal of Advances in Journalism and Communication*, 1(3): 26-40.
- Matt Brdshaw, A., Ellison, C.G., & Marcum, J.P. (2010). Attachment to God, Images of God, and psychological Distress in a Nationwide sample of Presbyterians, *International Journal for the psychology of Religion*, 20(2): 130–147.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25 (2): 316-297.
- Muesseler, J. (2008). *Allgemeine Psychologie*. Spektrum Verlag.
- Mynors ñ, Wallis L. (2001). Problem ñ solving treatment in general psychiatric practice. *Advances in psychiatric Treatment*; 7(6): 417- 425.
- Newton, A.T., & McIntosh, D.N. (2010). Specific religious beliefs in a cognitive appraisal model of stress and coping. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1): 39-58.
- Özer, B.U., & Saçkes, M. (2011). Effects of Academic Procrastination on College Students' Life Satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12: 512–519
- 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*.
- Rosse, R. B. (1999). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken*. First ed. Perseus Publishing. *a Member of the Perseus Books Group*, 9-270.
- Rowatt, W.C., & Kirkpatrick, L. A. (2002). Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(4): 637-651.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Sailor, J. L. (2013). A phenomenological Study of failing out of romantic love. *The Qualitative Report*, 18(37): 1-22.

- Schaap-Jonker, H., Elisabeth, H.M., Eurelings-Bontekoe, B., Hetty Zock, C., & Jonker, E. (2008). Development and validation of the Dutch Questionnaire God Image: Effects of mental health and religious culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(5): 501-515.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1): 12-25
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R.J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135: 607-619.
- Simos, G., & Beck, T. A. (2002). *Cognitive Behaviour Therapy: A Guide for the Practicing Clinician*. Publisher: Routledge Mental Health
- Smith, J.D., Welsh, D.P., & Fite, P.J. (2010). Adolescents' relational schemas and their subjective understanding of romantic relationship interactions. *Journal of Adolescence*, 33:147-157
- Sori, C.F. (2007). *An Affair to Remember: Infidelity and Its Impact on Children*. In: P. R. Peluso (Ed). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. New York, NY: Routledge, 247-276.
- Velazquez. M., Saez, E., & Rossello, A. (2011). Coping Strategies and depression in Puertrican Adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 5(1): 65-75.
- Watson, J.C. (2011). The Process of growth and transformation: Extending the process model. *Journal of Person Centered and Experiential Psychotherapies*, 10(1): 11-27.
- Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2): 308-326.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorder: A schemafocused approach*. Professional Resource Exchange Inc.

### Explanation of Behavioral Reactions and Coping styles of Female Students with Love Truma Syndrome: A Phenomenological Study

F. Bahonar\*  
M.H. Asayesh\*\*  
N. Ghazinezhad\*\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to explain the behavioral reactions and coping style of girl students with love-truma symptoms. In order to understand the life experiences of girls with the experiences of love truma syndromes, a phenomenological study approach was adopted. The present study population was comprised of all girls college students at the University of Tehran who experienced a love failure in the past year. In order to sample the girls living in a student's dormitory at Tehran University during a recall, they were selected through purposive(judgmental) sampling. Finally, 14 subjects were selected and semi-structured interviews were used for collecting information. Data analysis was done through the coldizing methodology. Data analysis resulted in the production of 2 main themes, 17 sub-themes and 41 initial concepts. The main theme of the first was "behavioral reactions and adaptive copings". The sub-themes included: 1-move to others 2-coping with the conditions, 3-requesting professional help, 4- precaution in behavior, 5-self-management, 6-employment and activity, -self-management, 6-employment and activity, 7- skillfulness achieving and 8-adaptive spiritual reactions. The second main theme was "behavioral reactions and maladaptive coping" that included sub-themes 1-comparison, 2-blaming, 3-not referring to a specialist, 4-role play, 5- memories recalling, 6-rejection, 7-self-injury and 8- detachment, 9- spiritual coping. The results showed a variety of responses in the participants, and the type of environmental and psychological support, individual insight and personality type were effective in the quality of the reactions of the participants.

**Keywords:** love truma syndrome, emotional break-up, behavioral reactions, spiritual coping.

\*Counseling and Educational Sciences Department, School of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. (Email: fahime.bahonar@ut.ac.ir)

\*\* Counseling and Educational Sciences Department, School of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. (Corresponding Author, Email: Asayesh@ut.ac.ir)

\*\*\* Counseling and Educational Sciences Department, School of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. (Email: nikoo.ghazinejad@yahoo.com)