

یافته های نو در روان شناسی

سال پنجم، شماره ۱۷، زمستان ۱۳۸۹

صفحات مقاله: ۱۷-۷

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۴/۱۴ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۶/۲۶

مقایسه کنترل هیجان و احساسات با سطوح بالا و پایین عشق در دانشجویان

حسن بنی اسدی*
زهرا جمشیدی فر**

چکیده

عاشق شدن باعث می شود که فرد تغییرات جسمی و روانی را تجربه کند و این تجربیات، کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی فرد را متأثر می کند. به منظور بررسی اثر سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی و با استفاده از روش تحقیق توصیفی-تحلیلی، تعداد ۳۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان به روش نمونه گیری تصادفی-طبقه ای، انتخاب شدند. برای اندازه گیری سطوح بالا و پایین عشق از پرسشنامه مقیاس عشق ایوانز (۱۹۸۰) و برای اندازه گیری شکیبایی و کنترل هیجان و احساسات از پرسشنامه شکیبایی و تشخیص هیجان و احساسات ایوانز (۱۹۸۰) استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل یک طرفه واریانس نشان داد که سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات اثر دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$) که با افزایش عشق، کنترل هیجان و احساسات کاهش می یابد ولی سطوح بالا و پایین عشق بر شکیبایی اثر معنی داری نداشت. از آنجایی که عاشق در معرض هیجان و احساسات شدید و متضاد که گاهی مثبت و منفی هستند قرار می گیرد، توانایی او در کنترل هیجان و احساسات برخواسته از عشق کاهش می یابد که می تواند بیانگر جنبه منفی عشق باشد که نیاز به مدیریت هیجان و احساسات دارد ولی شکیبایی او بدلیل حفظ رابطه عاشقانه نشانگر جنبه مثبت و منفی عشق است.

واژه های کلیدی: عشق، شکیبایی، هیجان

*استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان

** دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان (نویسنده مسئول)

مقدمه

عاشق شدن باعث می شود فرد در معرض احساساتی که گاه شدید هستند قرار بگیرد که این احساسات گاهی مثبت و خوشایند و گاهی ناخوشایند و منفی هستند. عاشق احساسات مثبتی را چون احساس سرخوشی و شغف، اشتیاق، همدلی، خوش بینی، صبر، شکیبایی و مهربانی و گاهی احساسات منفی را چون، افسردگی، بی تابی و بی قراری، پرخاشگری، خشم، درگیری فیزیکی و کلامی، رفتارهای تکانه ای، بی علاقه‌گی به خود و دیگران، خیال پردازی، مشکل در خواب رفتن، عدم تمرکز و احساسات دوسو گرا مانند عشق و نفرت را تجربه می کند. جالینوس پزشک مشهور یونانی در قرن دوم میلادی اصرار داشت که عاشق شدن موضوعی مربوط به اخلاط چهار گانه بدن است، به عبارت دیگر هنگامی که تعادل صفرا و سودا و بلغم و خون به هم می خورند (بارتلس و زیکی^۱، ۲۰۰۰).

عاشق شدن پیش نیاز مهمی است برای کسب مهارت‌های روانی-اجتماعی و روانی-جنسی و هر دو جنس را درگیر کشف صمیمیت و تمایلات جنسی می کند (مونتگومری و سوریل^۲، ۱۹۹۸). فیشر^۳ (۱۹۹۲) نتیجه می گیرد که عشق هیجان قدرتمندی است که می تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی تاثیر بگذارد و تحقیق او (۱۹۹۸) نشان داد فردی که عشق رمانتیک را تجربه می کند با تغییراتی در سطوح مختلف رفتاری، روانشناختی و فیزیولوژیکی مواجه می شود. و این تغییرات شامل تغییرات فیزیولوژیکی خاصی مانند، عرق کردن کف دستان، تپش قلب، صرف انرژی زیاد برای معشوق و افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک (فیشر و همکاران، ۲۰۰۵) و در همین راستا آرون^۴ و همکاران (۲۰۰۵) با تاکید بر تغییرات شناختی و عاطفی نتیجه می گیرد که این تغییرات در برگیرنده ابعادی چون، توجه انتخابی به فرد مورد نظر، اشتغال ذهنی و فکر کردن مداوم و مستمر به معشوق، دلدادگی و مردن برای او و همچنین از تغییرات رفتاری می توان به تغییر عادات‌ها به منظور تحت تایید قرار دادن معشوق و یا حفظ ارتباط با او نام برد. برند^۵ و همکاران (۲۰۱۰) نتیجه گرفتند که نوجوانانی که به عشق رمانتیک مبتلا بودند نمره بالایی در مقیاس نیمه شدیدایی کسب کردند و علایمی چون، کاهش نیاز به خواب، انرژی و فعالیت بیشتر، افزایش اعتماد به نفس، ولخرجی، عشوہ گری^۶، افزایش مثبت خلق و خوش بینی داشتند. عشق رمانتیک^۷، عشقی فراگیر و جهانی است که افراد زیادی آن را تجربه می کنند (فیشر، ۲۰۰۴؛ جان کواک و پالادینو^۸، ۲۰۰۸)؛ که این عشق در بر گیرنده احساس رفاقت، تفاهم و توجه به رفاه فرد دیگری است (جان کواک و پالادینو، ۲۰۰۸؛ هاروی و ونزل^۹، ۲۰۰۱؛ هاتفیلد و راپسون^{۱۰}، ۲۰۰۴)؛ در مقابل فیشر

1. Bartels & Zeki
2. Montgomery & Sorell
3. Fisher
4. Aron
5. Brand
6. flirtatiousness
7. Romantic Love
8. Jankowiak & Paladino
9. Harvey & Wenzel
10. Hatfield & Rapson

(۲۰۰۴)، نجیب^۱ و همکاران (۲۰۰۴) روی دیگر عشق را خشم، عصبانیت، اضطراب، حملات پانیک، افسردگی، درد جدایی، ناامیدی، احساس بدبختی و تسلیم می داند و همچنین نتایج تحقیق مارازیتی و کانالی^۲ (۲۰۰۴) و مارازیتی و همکاران (۲۰۰۳) نشان داد که بین افرادی که دچار عشق رمانتیک هستند با افرادی که از اختلال وسواسی-جبری رنج می برند مشابهت هایی وجود دارد. در هر دو کمبود سروتونین وجود دارد و ترکیب ۳-H-پاروکستین^۳ در خون افراد عاشق و اختلال وسواسی-جبری پایین تر از افراد طبیعی است و افکار حسادت در افراد عاشق و اختلال وسواسی-جبری بیشتر از افراد طبیعی است. تحقیقات زیادی نشان داده است افرادی که سطح بالای از اضطراب را دارند و مضطرب و یا تحت استرس هستند آمادگی بیشتری برای عشق رمانتیک دارند و در مقیاس عشق رمانتیک هم نمره بالاتری می آورند (هاتفیلد و همکاران، ۱۹۸۹ و ۱۹۹۸؛ هاتفیلد و راپسون، ۲۰۰۹).

دسته دیگری از تحقیقات به عوارض شکست عشقی پرداخته اند؛ از جمله بامیستر^۴ و همکاران (۱۹۹۳) نشان دادند، وقتی که رابطه عشقی به شکست می انجامد، احساسات و حالاتی که توسط طرد کننده^۵ و عاشق طرد شده^۶ تجربه می شود متفاوت است. عاشق طرد شده احساساتی چون، تحقیر شدن، دل شکستگی، عشق ناکام و عزت نفس پایین و طرد کننده احساساتی چون، ناکامی، گناه، ناپختگی اجتماعی، از دست دادن توان و نیرو و پریشانی ناشی از طرد را تجربه می کنند. به طور کلی عاشق شدن جنبه های مثبتی از قبیل، لذت بردن از روابط صمیمی با انسانی دیگر، افزایش عزت نفس، افزایش اهمیت شخصی، پیوند، مصاحبت، تعهد و حمایت (اسچایفر^۷، ۲۰۰۸)؛ گسترش خود و خود کارآمدی (آرون و دیگران، ۱۹۹۵)، خود-افشایی دو جانبه و همبستگی اجتماعی (جیمسون^۸، ۱۹۹۸) دارد. در مقابل اسچایفر (۲۰۰۸)؛ از جنبه های منفی عاشق شدن مانند، صرف کردن وقت زیاد، دوگانگی عاطفی و یا احساسات متضاد، آشفتگی و متاثر شدن از روابط عاشقانه، ترس از رابطه عاشقانه بعدی، فقدان امنیت نام می برد؛ از طرف دیگر از والترز^۹ (۱۹۹۰) از دست دادن حس پیوند با دیگران در روابط صمیمی آینده و به خطر افتادن سلامت روانی و بهزیستی عشاق را جنبه های منفی عشق می داند.

وقتی که فرد گرفتار عشق می شود و عاشق می شود تغییری در خصوصیات روانی او ایجاد می گردد و در ادبیات و فرهنگ مردم عاشق را با مجموعه ای از خصوصیات توصیف می کنند که عاشق صبر ندارد، شکیباییش را از دست داده، بیقراری می کند، تحملش کم است، کنترلی بر احساسات خود ندارد، زود رنج و حساس است و وسعت نظر ندارد. بنا بر این در این پژوهش تلاش می شود تا اثر سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی بررسی شود و در همین راستا فرضیه های عمده

1. Najib
2. Marazziti & Canale
3. 3H.parooxetine
4. Baumeister
5. Rejector
6. Rejected Lover
7. Schäfer
8. Jamieson
9. Walters

پژوهش عبارتند از:

- ۱- سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات اثر متفاوتی دارد.
- ۲- سطوح بالا و پایین عشق بر شکیبایی اثر متفاوتی دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

مطالعه حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان است که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ در رشته های مختلف و در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بوده اند. از این جامعه آماری که شامل ۱۸۶۵۸ دانشجوی است بر اساس فرمول کوکران حجم نمونه ای برابر با ۳۸۴ نفر بدست آمد. پس از تعیین حجم نمونه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی-طبقه ای اعضای نمونه از دانشکده های مختلف انتخاب شدند و پرسشنامه ها در اختیار آنها قرار داده شد و در صورتی که دانشجویان در تکمیل آنان با مشکلی مواجه می شدند توضیحات لازم به دانشجویان داده می شد تا پرسشنامه ها با حداکثر دقت تکمیل شوند.

ابزار

پرسشنامه مقیاس عشق^۱

به منظور اندازه گیری عشق از پرسشنامه مقیاس عشق استفاده شد. این پرسشنامه را ایوانز^۲ (۱۹۸۰) برای سنجش عشق ساخته و این پرسشنامه نشان می دهد که افراد عاشق هستند یا خیر و در صورت عاشق بودن میزان عاشقی آنها چه میزان است. این پرسشنامه را رضاخانی (۱۳۷۹) به فارسی برگردانیده است. این پرسشنامه دارای ۱۴ ماده هفت گزینه ای است که به گزینه کاملاً درست امتیاز هفت، بیشتر درست امتیاز شش، کمی درست امتیاز پنج، نامطمئن امتیاز چهار، کمی غلط امتیاز سه، بیشتر غلط امتیاز دو و کاملاً غلط امتیاز یک تعلق می گیرد و نمره افراد بین ۹۸-۱۴ است. به منظور سنجش روایی سازنده تست از روایی ملاکی استفاده کرد و برای این منظور ابتدا از دانشجویان خواسته شد که بگویند "مطمئناً عاشق هستند"، "به احتمال زیاد عاشق هستند"، به احتمال کم عاشق هستند"، به احتمال زیاد عاشق نیستند" یا "مطمئناً عاشق نیستند". در مرحله بعد از آنان خواسته شد تا به سؤالات مقیاس عشق در ارتباط با کسی که او را دوست دارند پاسخ دهند و نتایج نشان داد میانگین نمرات افرادی که مطمئناً عاشق بودند ۸۹، به احتمال زیاد عاشق بودند ۸۰، به احتمال کم عاشق بودند ۷۷، به احتمال زیاد عاشق نبودند ۶۸، و مطمئناً عاشق نبودند ۵۹ بود. همچنین ضریب روایی این آزمون به روش همبسته کردن نمره های آن با مقیاس عشق پرشور هاتفیلد و ریسون (۱۹۹۳) بر روی نمونه ۱۵۰ نفری (۷۵ نفر زن و ۷۵ نفر مرد) ۰/۴۱، همچنین ضریب پایایی بر روی نمونه حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

1. Love Questionnaire

2. Evans

پرسشنامه شکیبایی^۱

این پرسشنامه را ایوانز (۱۹۸۰) برای سنجش شکیبایی ساخته و رضاخانی (۱۳۷۹) آن را به فارسی برگردانیده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده سه گزینه ای است. برای نمره گذاری مقیاس، به گزینه های انتخاب شده که نشان دهنده نگرش مثبت هستند صفر امتیاز، به گزینه های بینابین دو امتیاز و به گزینه هایی که گویای نگرش منفی هستند چهار امتیاز داده می شود. نمره پایین در این مقیاس بیانگر شکیبایی بالا است. ضریب روایی این آزمون به روش همبسته کردن نمره های آن بر روی نمونه ۱۰۰ نفری (۵۰ زن و ۵۰ نفر مرد) ۰/۳۳، همچنین ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و به روش دو نیمه کردن ۰/۷۰ محاسبه شد (شریفی و همکاران، ۲۰۰۵).

پرسشنامه تشخیص هیجان و احساسات^۲

این پرسشنامه را ایوانز (۱۹۸۰) برای سنجش میزان کنترل فرد بر هیجان و احساسات خود ساخته و رضاخانی (۱۳۷۹) آن را به فارسی برگردانیده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ ماده سه گزینه ای است. برای نمره گذاری مقیاس، به گزینه های انتخاب شده که نشان دهنده نگرش مثبت هستند یک امتیاز، به گزینه های بینابین دو امتیاز و به گزینه هایی که گویای نگرش منفی هستند سه امتیاز داده می شود. نمره پایین در این مقیاس بیانگر کنترل زیاد بر احساسات است و افرادی که نمره پایین می آورند افرادی خونسرد، آرام و خوددار می باشند و افرادی که نمره بالا می آورند افرادی هیجانی، پرخاشگر هستند. همچنین روایی سازه (همگرا) این آزمون با خرده مقیاس تنش عصبی «Q تست شخصیت ۱۶ عاملی کتل بر روی نمونه ۱۵۰ نفری (۷۵ نفر زن و ۷۵ نفر مرد) ۰/۳۸ و ضریب پایایی بر روی نمونه حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.»

شیوه اجرا

پس از مراجعه به دانشکده های مختلف توضیحات لازم در خصوص پژوهش و اهداف آن به دانشجویان داده می شد و در صورت ابراز علاقه به شرکت در پژوهش؛ ابتدا پرسشنامه اطلاعات فردی - سن، جنسیت، رشته تحصیلی، محل تولد و سال ورودی - به همراه مقیاس عشق در اختیار آنان گذاشته و از آنان خواسته می شد تا آن را تکمیل کنند و پس از تکمیل آن، مجدداً از شرکت کنندگان تقاضا می شد تا پرسشنامه شکیبایی و تشخیص هیجان و احساسات را تکمیل کنند. در فرآیند تکمیل پرسشنامه ها اگر دانشجویان با مشکلی مواجه می شدند و یا سؤالی برای آنان پیش می آمد، توضیحات لازم داده می شد تا پرسشنامه ها با حداکثر دقت تکمیل شوند. تعدادی از شرکت کنندگان مایل بودند که پرسشنامه ها را تحویل گرفته و در فرصت مناسبی در منزل آنها را تکمیل کنند و در اولین فرصت آنها را برگردانند که با این درخواست موافقت می شد. در پایان کار نمونه ای با حجم ۳۸۴ نفر بدست آمد که ۱۶۵ نفر از حجم نمونه (۴۳ درصد) مرد و ۲۱۹ نفر (۵۷ درصد) رازن تشکیل دادند همچنین

1. Patient Questionnaire
2. Emotion and Feelings State Questionnaire

۹۸ نفر (۲۵/۵ درصد) نمرات آنان در مقیاس عشق ۶۸-۱۷ بود که در گروه «عاشق نبودند» قرار گرفتند، ۵۱ (۱۳/۳ درصد) نمرات آنان در مقیاس عشق ۷۷-۶۹ بود که در گروه «احتمالاً عاشق بودند» قرار گرفتند و ۲۳۵ نفر (۶۱/۲ درصد) نمرات آنان در مقیاس عشق ۷۸ به بالا بود که در گروه «عاشق بودند» قرار گرفتند.

یافته‌های پژوهش

برای بررسی اثر سطوح بالای عشق - افرادی که، احتمالاً عاشق بودند و عاشق بودند- و پایین عشق - افرادی که عاشق نبودند- بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی از تحلیل واریانس چند متغییری استفاده شد. در حالیکه سطوح بالا و پایین عشق، به عنوان متغیر مستقل و نمره شکیبایی و کنترل هیجان و احساسات به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند.

جدول ۱ میانگین نمرات کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی را با سطوح بالا و پایین عشق نشان می‌دهد. میانگین نمره کنترل هیجان و احساسات برای افرادی که عاشق بودند ۵۹ با انحراف استاندارد ۷/۲ برای افرادی که احتمالاً عاشق بودند (سطح بالای عشق) ۵۷/۶ با انحراف استاندارد ۷/۶ و برای افرادی که عاشق نبودند (سطح پایین عشق) ۵۳/۹ با انحراف استاندارد ۸/۹ و کل ۵۷/۸ با انحراف استاندارد ۷/۸ است و میانگین نمره شکیبایی در جدول شماره ۱ برای افرادی که عاشق بودند ۵۲/۴ با انحراف استاندارد ۱۰/۵ برای افرادی که احتمالاً عاشق بودند (سطح بالای عشق) ۵۲/۷ با انحراف استاندارد ۱۰/۳ و برای افرادی که عاشق نبودند (سطح پایین عشق) ۵۱/۳ با انحراف استاندارد ۱۱/۲ و کل ۵۲/۱ با انحراف استاندارد ۱۰/۶ است. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش (تاثیر سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی) از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغییری (شاخص لامبدا و یلکز) $P < 0/001$ و $F(2, 381) = 23/24$ و Wilks استفاده شد. چنانکه از جدول ۲ مشاهده می‌شود اثر عشق بر متغیرهای وابسته تفاوت معناداری را در سطح $P < 0/001$ نشان می‌دهند. به منظور بررسی این که تاثیر سطوح عشق بر کدام یک از متغیرهای وابسته معنی دار است از تحلیل واریانس یک متغییری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین‌های کنترل هیجان و احساسات در سطوح عشق $P < 0/001$ و $F(2, 381) = 23/24$ وجود دارد. متغیر عشق ۳۳ درصد از واریانس متغیر کنترل هیجان و احساسات ($\eta^2 = 0/33$). همچنین تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین‌های شکیبایی در سطوح بالا و پایین عشق $P < 0/066$ و $F(2, 381) = 0/42$ وجود ندارد. برای بررسی بیشتر میانگین‌های کنترل هیجان و احساسات در سطوح بالا و پایین عشق نتایج آزمون تعقیبی شفه (جدول شماره ۴) نشان داد افرادی که عاشق بودند به طور معناداری نمره‌های بالاتری در مقیاس کنترل هیجان و احساسات ($M = 59$) نسبت به افراد که عاشق نبودند ($M = 53/9$) و احتمالاً عاشق بودند ($M = 57/6$) داشته‌اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی با سطوح عشق

میانگین نمره کنترل هیجان و احساسات آزمودنیها با سطوح عشق							
عاشق نبودند		احتمالاً عاشق بودند		عاشق بودند		کل	
Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D
۵۳/۹	۸/۹	۵۷/۶	۷/۶	۵۹	۷/۲	۵۷/۸	۷/۸

میانگین نمره شکیبایی آزمودنیها با سطوح عشق							
عاشق نبودند		احتمالاً عاشق بودند		عاشق بودند		کل	
Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D
۵۱/۳	۱۱/۲	۵۲/۷	۱۰/۳	۵۲/۴	۱۰/۵	۵۲/۱	۱۰/۶

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری عوامل به دست آمده از سطوح عشق بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی

منبع	شاخص	ارزش	F	df	df	p
سطوح عشق	اثر پیلایی	۰/۱۱	۱۱/۰۹	۴	۷۶۲	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۸۹	۱۱/۳۹	۴	۷۶۰	۰/۰۰۱
	تی هوتلینگ	۰/۱۲	۱۱/۶۸	۴	۷۵۸	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه ری	۰/۱۲	۲۳/۲۸	۲	۳۸۱	۰/۰۰۱

جدول ۳. آزمون تحلیل واریانس یک متغیری جهت مقایسه میران کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی در سطوح عشق

منبع تغییرات	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	η^2
سطوح عشق	کنترل هیجان و احساسات	۱۸۲۴/۴۷	۲	۹۱۲/۲۳	۲۳/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	شکیبایی	۹۴/۱۷	۲	۴۷/۰۸	۰/۴۲	۰/۶۶	۰/۰۴۸
خطا	کنترل هیجان و احساسات	۱۴۹۵۴/۳۳	۳۸۱	۳۹/۲۵			
	شکیبایی	۴۳۲۶۹/۵۱	۳۸۱	۱۱۱/۵۷			

جدول ۴: آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه تفاوت میانگین های اثر متقابل سطوح عشق بر کنترل هیجان و احساسات

p	خطای معیار	میانگین تفاوت ها	عشق	
۰/۰۰۱	۰/۷۸	۴/۷۲	عاشق نبودند	عاشق بودند
۰/۰۰۱	۱/۱	۳/۵۹	احتمالاً عاشق بودند	عاشق بودند
۰/۳۴	۱/۲	۱/۱۳	عاشق نبودند	احتمالاً عاشق بودند

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر سطوح بالا و پایین عشق بر کنترل هیجان و احساسات و شکیبایی است که نتایج پژوهش نشان داد که سطوح بالا و پایین عشق با کنترل هیجان و احساسات ارتباط معنی داری دارد و با افزایش عشق، کنترل هیجان و احساسات کاهش می یابد، اما رابطه معنی داری بین اثر سطوح بالا و پایین عشق بر شکیبایی مشاهده نگردید و تفاوتی بین سطوح بالای عشق - افرادی که، احتمالاً عاشق بودند - و پایین عشق - افرادی که عاشق نبودند - با شکیبایی وجود نداشت. یا به عبارتی دیگر، افراد در سطوح بالا و پایین عشق شکیبیا و صبور بودند و همانطور که جدول ۱ نشان می دهد، میانگین کل نمره شکیبایی ۵۲/۱ است و بر اساس آزمون (شریفی، ۲۰۰۵) افرادی که نمره آنان زیر ۶۰ است افرادی صبور می باشند.

نتایج این پژوهش با سایر پژوهش های انجام شده در این زمینه هماهنگی دارد. از قبیل تجربه عشق با تغییرات رفتاری، روانشناختی و فیزیولوژیکی (مونتگومری و سوریل، ۱۹۹۸؛ فیشر، ۱۹۹۸؛ آرون و همکاران، ۲۰۰۵)؛ نمره بالا در مقیاس عشق با علایم نیمه شدیدایی (برند و همکاران، ۲۰۰۷)؛ متأثر شدن از روابط عاشقی و به خطر افتادن سلامت و بهزیستی فرد (اسچایفر، ۲۰۰۸؛ والترز، ۱۹۹۰) و همچنین رابطه بین اختلال وسواسی-جبری و اضطراب، حملات پانیک، خشم و عصبانیت با عشق (هاتفیلد و همکاران، ۱۹۸۹؛ هاتفیلد و راپسون، ۲۰۰۹؛ مارازیتی و همکاران، ۲۰۰۳؛ مارازیتی و کانالی، ۲۰۰۴) و شکست در رابطه عاشقی باعث تجربه احساساتی چون، تحقیر شدن، دل شکستگی، عزت نفس پایین، ناکامی و گناه می شود (بامیستر و همکاران، ۱۹۹۳).

از طرف دیگر، عشق و عاشقی جنبه های مثبتی هم دارد از جمله اینکه این عشق دربر گیرنده احساس رفاقت، تفاهم و توجه به رفاه فرد دیگری است (جان کواک و پلادینو، ۲۰۰۸؛ هاروی و ون زل، ۲۰۰۱؛ هاتفیلد و راپسون، ۲۰۰۴) و عاشق شدن پیش نیاز مهمی است برای کسب مهارت های روانی-اجتماعی و روانی-جنسی (مونتگومری و سوریل، ۱۹۹۸) و همچنین نتیجه این تحقیق با تحقیق رویین (۱۹۷۰) که نشان داد افراد عاشق در برابر خطاهای طرف مقابل از خود صبر و شکیبایی نشان می دهند و تحقیق سوونسون (۱۹۷۲) که صبور و شکیبیا بودن به رفتارهای نسبتاً ناخوشایند طرف مقابل یکی از ویژگیهای عاشق است هماهنگی دارد.

عشق یکی از هیجانانات اساسی است و بنا به تعبیر فیشر (۱۹۹۲) عشق هیجان قدرتمندی است که بر جنبه های مختلف زندگی اثر می گذارد. زیرا اگر در عشق هیجانی وجود نداشته باشد کششی و جذابیتی بوجود نمی آید. اگر قرار باشد که رابطه ای عاطفی ایجاد شود باید جذابیت و خواستنی وجود داشته باشد و از اینجا است که هیجان موجب راه اندازی عشق می شود. و اگر در فرآیند عشق فرد بتواند دو عنصر دیگر هیجان را که شناخت و تعهد است همراه خود کند، عشق تبدیل به هیجانی مثبت می شود و در غیر اینصورت فرد با هیجانی منفی که از شدت بالایی هم برخوردار است، مواجه خواهد شد. هیجان عشق همانند هر هیجان دیگری از سه مؤلفه اساسی تشکیل شده است. مؤلفه شناختی که در بر گیرنده افکار، باورها و انتظاراتی هستند که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می کنند؛ مؤلفه فیزیولوژیکی، شامل تغییرات جسمی در بدن است که با فعالیت سیستم عصبی خود مختار همراه است

و مؤلفه رفتاری، به حالت های مختلف ابراز هیجان در قسمت های مختلف بدن مانند چهره، تماس چشمی، اشارات و حرکات بدن، حالات بدن و آهنگ (تن) صدا ظاهر می شود. بنابراین عشق باعث تغییر در عاشق می شود که از این تغییرات می توان به تغییر در بدن، (فیژیولوژیکی) رفتار و حرکات، شناخت، عواطف و احساسات و انگیزش های فرد اشاره کرد. وقتی عاشق با این تغییرات مواجه شد برای تغییر وضعیت جاری حرکت می کند حال نحوه برخورد فرد با تغییرات ناشی از عشق به عوامل متعددی مانند، هوش شناختی، هوش هیجانی، تاب آوری در برابر فشارها، منطقی و واقع گرا بودن، عزت و اعتماد به نفس، مسؤلیت پذیری، عوامل خانوادگی و فرهنگی، پایبندی به اخلاق و از همه مهم تر مهارت های مدیریت عواطف و هیجانها، استرس و خشم و عصبانیت دارد. بنابراین عوامل ذکر شده نقش بسیار مهمی در تعیین مثبت یا منفی بودن و بالا یا پایین بودن هیجان برخوردارند که نیاز به تحقیقات گسترده تری دارد.

از سوی دیگر، عاشق شدن باعث می شود فرد در معرض احساسات مثبت و منفی که گاهی هم شدید هستند قرار بگیرد. عاشق وقتی که توجه طرف مقابل را می بیند، احساس شور و شغف را تجربه می کند و زمانی که طرف مقابل از او روی برمی گرداند و به او بی توجهی می کند احساس غم و اندوه او را فرا می گیرد و این احساس متضاد و دوسوگرا ممکن است بارها تکرار شود و مدیریت این احساسات متضاد گاهی بسیار مشکل است و ممکن است موجب ناتوانی عاشق در کنترل احساسات و هیجانها برخواسته از عاشقی شود. از طرف دیگر، فرد وقتی وارد وادی عاشقی می شود ممکن است هم از عاشقی خود مطمئن نباشد و هم از احساس طرف مقابل نسبت به خودش. از یک طرف باید عاشق بشود تا طرف مقابل متوجه عشق او شود و از سوی دیگر اگر عاشق شود و به وصال طرف مقابل نرسد، احساسات ناخوشایند و یا شکست عشقی را تجربه می کند. بنابراین فرد مجبور است حد وسطی را حفظ کند که در این حد وسط فرد به خودش اجازه عاشق شدن کامل را نمی دهد و وقتی که عشقش را کاملاً نشان ندهد طرف مقابل نمی تواند از احساس او مطمئن گردد و فرد در برزخی و تعارضی گرفتار می شود که نتیجه آن نابسامانی هیجانی است که فرد را در کنترل احساسات و هیجانها ناتوان می سازد. از طرفی دیگر، عشق هیجان قدرتمندی است که فرد از آن لذت می برد و مایل است هیجان عشق پایدار باشد تا لذت بیشتری کسب کند. اما گاهی اوقات عاشق قادر نیست از هیجان ناشی از عشق استفاده مطلوب و گاهی تظاهرات آن را کنترل کند و به جای اینکه هیجان ناشی از عشق در اختیار خودش باشد، هیجان عشق بر او حاکم می شود و او را به هر سوی که بخواهد می کشاند. بنابراین لازم است که عاشق در کنار فرایند عاشقی بدنال کسب مدیریت و کنترل هیجانها خویش باشد و یا به عاشق مدیریت کنترل هیجانها آموزش داده شود تا بتواند از جنبه های مثبت هیجان عشق استفاده کند و جنبه های منفی آن را از خود دور کند.

هر چند که نتایج تحقیق نشان داد که افراد عاشق در این تحقیق صبور و شکیب بودند و از خود ناشکیبایی و نابدباری نشان ندادند که این یافته از دو منظر قابل بررسی است. می توان از شکیبایی به عنوان جنبه مثبت عشق نام برد که عاشق مشکلات و دشواریهای طرف مقابل را درک می کند و حتی زمانی که متوجه تفاوت ها در علایق، ارزش ها و اعتقادات می شود ظرفیت خود را برای پذیرش

تفاوت ها افزایش می دهد و با دیدی سخت گیرانه و متعصبانه به تفاوت ها و تضادها نگاه نمی کند تا قادر به حفظ روابط عاشقانه شود. از منظری دیگر، عاشق علاقه شدیدی به حفظ رابطه عاشقانه دارد و مایل است که رابطه عاشقانه آسیب نبیند و ادامه یابد و این عامل باعث می شود علی رغم تفاوت های عقیدتی، احساسی، ارزشی که بین خود و طرف مقابل می بیند و همچنین خطاهایی که از طرف مقابل سر می زند، نسبت به آنها گذشت و بردباری داشته باشد که از این جنبه نمی توان به عنوان جنبه مثبتی نام برد نه از این دید که انسان نباید توانایی پذیرش تفاوت ها و تضادها را نداشته باشد بلکه از این دید که تفاوت ها و تضادها در مراحل بعدی مشکل آفرین هستند و تحمل فرد را در برابر خطا ها کاهش می دهد و زمینه ساز ناسازگاریها می شود. بنا بر این لازم است که در آموزش عشق، مدیریت احساسات و هیجانات به عنوان یکی از ابعاد اساسی آموزش عشق در نظر گرفته شود و همچنین به افراد آموزش داده شود که در فرآیند عشق که ممکن است به همسر گزینی منجر شود نادیده گرفتن تفاوت های اساسی بین عاشق و معشوق نمی تواند در برگیرنده صبر و شکیبایی باشد و صبر و شکیبایی موقتی است و نمی تواند پایدار باشد و همچنین در خصوص علایم که ممکن است ناشی از حرکت فرد به سمت بیماری عشق باشد، آگاهی های لازم به افراد و خانواده ها داده شود که هر زمانی احساس کردند عاشق به سمت بیماری عشق می رود اقدامات پیشگیرانه لازم را انجام دهند.

منابع

- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D.J., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion system associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94, 327-37.
- Aron, A., M. Paris and E. N. Aron. (1995). "Falling in Love: Prospective Studies of Self-concept Change." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69:1102-1112.
- Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Nuroreport*, 11, (17), 29-34.
- Baumeister, R.F., S. R. Notman and A. Iverson. (1993). "Unrequited Love: On Heartbreak, Anger, Guilt, Sriptlessness, and Humiliation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, (3), 377-394.
- Brand, S., Luethi, M., von Planta, A., Hatzinger, M., & Holsboer-Trachsler, E. (2007). Romantic love, hypomania, and sleep pattern in adolescents: *Journal of Adolescent Health*, 41, (1), 69-76.
- Fisher, H.E. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt.
- Fisher, E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9, 23-52.
- Fisher, H.E. (1992). *Anatomy of love: The natural history of monogamy, adultery, and divorce*. New York: Norton and Company.
- Fisher E., Aron A., & Brown, LL. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, 493, 58-62.
- Harvey, J., & Wenzel, A. (2001). *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Hatfield, E. & Rapson, R. L. (2009). The neuropsychology of passionate love. In E. Cuyler and M. Ackhart (Eds.). *Psychology of relationships*. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1996). *Love and sex: Cross cultural perspectives*. Boston: Allyn & Bacon.

- Hatfield, E., Brinton, C., & Cornelius, J. (1989). Passionate love and anxiety in young adolescents. *Motivation and Emotion*, 13, 271-289.
- Hatfield, E., Schmitz, E., Cornelius, J., & Rapson, R. L. (1988). Passionate love: How early does it begin? *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 1, 35-52.
- Jamieson, L. (1998). *Intimacy: Personal Relationships in Modern Societies*. Cambridge: Polity.
- Jankowiak, W., & Paladino, T. (2008). Desiring sex, longing for love: A tripartite conundrum. In Jankowiak, W. (Ed.). *Intimacies: Love and sex across cultures*. New York: Columbia University Press.
- Marazziti, D. & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psycho neuro endocrinology*, 29,(7), 931-936.
- Marazziti, D., Di Nasso, E., Masala, I., Baroni, S., Abelli, M. Mengali, F., Mungali, F., & Rucci, P. (2003). Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults. *European Psychology*, 18, 106-111.
- Montgomery, MJ, & Sorell GT. (1998). Love and dating experience in early and middle adolescence: Grade and gender comparisons. *Journal of Adolescence*, 21,677-89.
- Najib, A., Loberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161, 2245-2256.
- Rezakhani, Z. (2000). Love questioner. *Ravantajhiz Sina*. Tehran. (Persion).
- Rezakhani, Z. (2000). Emotions and feeling questioner. *Ravantajhiz Sina*. Tehran. (Persion).
- Schäfer, G. (2008). Romantic Love in Heterosexual Relationships: Women's Experiences, *Journal of Social Science*, 16,(3), 187-197.
- Sharifi, T., Mehrabizadeh, H. M., & Shokrkon, H. (2005). Religious attitude, general health and patient. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 40,89- 99. (Persion).
- Walters, M. (1990). "The Codependent Cinderella Who Loves Too Much ... Fights Back." *Networker*. July/August: 53-57. Retrieved March 20,2011 from <http://www.freepatentsonline.com>.