

April-May 2020, Volume 8, Issue 1

Explanation of Psychological and Social Adjustment of Young Girls on Emotional Breakdown Experience: A Qualitative Study

Khodaverdian S¹, *Khodabakhshi-Koolaee A², Sanagoo A³

1- MSc of Family Counseling, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran (**Corresponding Author**)

Email: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

3- Associate Professor, Nursing Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran

Received: 5 Sep 2019

Accepted: 16 March 2020

Abstract

Introduction: People's emotional relationships in life can often lead to emotional breakdown on both sides. Psychological and social adjustment after emotional failures helps individuals to return to their normal lives more quickly. The purpose of this study is explanation the psychological and social adjustment of young girls on Emotional Breakdown.

Methods: The approach of the research is qualitative and the type of descriptive phenomenology Approach. Data collecting method was semi-structured interview. 17 women who all referred to the health centers of eighth district of Tehran city were selected by using a purposeful sampling method in 2018. The data analysis method was based on a seven-step Colaizzi's method.

Results: The results of content analysis indicated three main categories that include negative emotions and uncertainty in separation, physical consequences, protecting resources and adequacy in solving problems.

Conclusions: According to the overall results of the research, attaining to compatibility by reading book and referring to expert, redefined the goals of life, attending in the society and doing recreational activities and sports and coming back to doing daily activities is possible.

Keywords: Females, Adjustment, Emotional failure, Qualitative Study.

تبیین تجارب سازگاری روانشناختی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی: یک مطالعه کیفی

سارا خداوردیان^۱، *آناهیتا خدابخشی کولایی^۲، اکرم ثناگو^۳

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران.

۲- استادیار، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

ایمیل: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

۳- دانشیار، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۶/۱۵

چکیده

مقدمه: روابط عاطفی افراد در زندگی در بسیاری از مواقع ممکن است به شکست عاطفی در یکی از طرفین منجر شود. سازگاری روان شناختی و اجتماعی پس از شکست های عاطفی به افراد کمک می کند تا به زندگی متداول خود سریعتر بازگردند. هدف این پژوهش تبیین تجارب سازگاری روان شناختی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی است.

روش کار: رویکرد این پژوهش، کیفی از نوع پدیدار شناسی توصیفی است. جامعه پژوهش حاضر دخترانی بودند که به مرکز سلامت شهرداری در منطقه هشت تهران و برای مشاوره تکمیلی مراجعه کردند. روش نمونه گیری به صورت هدفمند انجام شد. ابزار پژوهش مصاحبه نیمه ساختار یافته بود. نمونه گیری با ۱۷ نفر از دخترانی که تجربه شکست عاطفی داشته و به سازگاری رسیده اند بودند به اشباع نظری رسید. داده ها از طریق روش هفت مرحله ای کلایزی تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل محتوا، نشان دهنده سه مضمون اصلی که شامل احساسات منفی و بلا تکلیفی بعد از جدایی، پیامدهای جسمانی، منابع حمایتی و کفایت یابی در حل مشکلات است.

نتیجه گیری: دستیابی به سازگاری روان شناختی و اجتماعی در دختران از طریق مطالعه کتاب و مراجعه به متخصص، باز تعریف اهداف زندگی، حضور در جمع دوستان، انجام فعالیت های تفریحی و ورزشی و بازگشت به انجام فعالیت های روزمره زندگی امکان پذیر است.

کلیدواژه ها: دختران، سازگاری، شکست عاطفی، مطالعه کیفی.

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

مأیوسانه به دنبال هر رابطه ای برای ادامه بقاست نه برای دستیابی به رشد و تکامل. یکی از همین عواملی که باعث کاهش این اضطراب می شود، عشق و علاقه است (۲). بر اساس آنچه بیان شد روابط رمانتیک و عاشقانه در دوره جوانی متداول است و بر اساس آمار موجود نزدیک به ۶۵ درصد از جوانان آن را تجربه می کنند. Smith و همکاران به این نکته اشاره کردند که تجارب عاشقانه قبل از ازدواج به شرط آن که تجاربی موفق و توأم با باز اندیشی باشد، احتمالاً بتواند به فرد در انتخاب همسر مناسب کمک کند. می توان تجارب افراد را در این مرحله به عنوان فرصت تمرین مهارت های زندگی مشترک تلقی کرد (۳). وقتی که

نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از اساسی ترین نیاز های انسان از کودکی تا پیری است و به طوری که می توان گفت که بخش مهمی از زندگی بزرگسالی را روابط عاشقانه در بر می گیرد (۱) به طور کلی، انسان ها از تنهایی وحشت دارند و معمولاً می کوشند این وحشت را از طریق یک شیوه بین فردی تسکین دهند. آنها نیازمند حضور دیگران اند تا هستی خود را اثبات کنند، حال آرزو دارند توسط دیگران مورد عشق واقع شوند تا درماندگی ناشی از تنهایی شان را فرو بنشانند. در نتیجه آن که هر فردی که در حال غرق شدن در اضطراب تنهایی است،

سارا خداوردیان و همکاران

تشکیل دهنده شخصیت آنهاست در تحمل یا عدم تحمل شکست عاطفی ناشی از عشق تاثیر گذار است (۸). از این رو، یکی از ویژگی های روان شناختی که نقش عمده ای در بقای انسان و سلامت روانی او پس از وقوع هر پریشانی عاطفی وجود دارد، سازگاری است. انسان با کمک این توانایی می تواند با شرایط در حال تغییر و دگرگونی محیطی و درونی خود کنار آید و موجودیت و سلامت روان خود را حفظ کند. می توان گفت سازگاری امری نسبی است و در انسان ها بسته به نوع شخصیت شان متفاوت است (۹).

سازگاری در این پژوهش از نظر روانشناختی و اجتماعی مورد بررسی قرار می گیرد. سازگاری روانشناختی به معنای تطابق با محیط به منظور رفع نیاز های فرد است. در واقع، هر کسی نیازهای روانی دارد که باید برطرف شوند تا تعادل روانی در وی پدیدار شود. سازگاری اجتماعی نیز به معنای ایجاد تعادل بین خواسته های فرد و انتظارات اجتماع یا جامعه است. اما آنچه در این زمینه اهمیت دارد آن است که زنان و مردان از نظر صمیمیت در روابط عاشقانه با یکدیگر تفاوت دارند و معمولاً زنان در مقایسه با مردان در روابط عاطفی صمیمت بیشتری را تجربه می کنند (۱۰).

با توجه به اینکه عده زیادی از دختران جوان ممکن است در زندگی شان با شکست عاطفی رو به رو شوند و این مشکل یکی از اصلی ترین علت های مراجعه به کلینیک های مشاوره و روانشناسی است، اما متأسفانه به این امر توجه چندانی نشده است. پژوهش های گذشته بیشتر در غالب اثربخشی و از نوع کمی و یا بررسی سبک های دلبستگی و آسیب های ناشی از شکست عاطفی بوده است. در حالی که، تجارب زنده و عمیق دختران برای دستیابی به سازگاری روان شناختی و اجتماعی نه تنها می تواند به درک و آگاهی بهتر متخصصان سلامت روان از نحوه کنار آمدن آنها با مشکل هیجانی شان کمک کند، بلکه می تواند به سایر دختران جوانی که تجربه ناکام کننده عاطفی داشته اند، یاری رسان باشد. از این رو، این پژوهش با هدف، بررسی کیفی درباره سازگاری روانشناختی و اجتماعی زنان جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی انجام شده است.

روش کار

این پژوهش از نوع کیفی می باشد که به شیوه پدیدار شناسی توصیفی انجام شد. این پژوهش به توصیف رخدادها یا پدیده از دیدگاه تجربه کنندگان آن می پردازد

روابط عاشقانه قبل از ازدواج، موفقیت آمیز نباشند، فرد باید توانمندی کافی برای ختم رابطه را داشته باشد یا بتواند به ترک رابطه تصمیم بگیرد که معمولاً چالشی بسیار طاقت فرسا است که البته بیشتر افراد در برهه ای از زندگی خود مجبور می شوند یک رابطه صمیمی را کنار بگذارند (۴). گرچه، روابط دوستانه قبل از ازدواج با جنس مخالف، بر خلاف هنجارهای سنتی، مذهبی و فرهنگی برخی از کشورها از جمله؛ ایران است اما با حضور گسترده جوانان در عرصه های مختلف اجتماعی، گسترش بیشتر رسانه های گروهی، دنیای مجازی، دگرگونی های بنیادی در بستر زمینه های فرهنگی، افزایش سن ازدواج در جامعه، تغییر نگرش جامعه افزایش روابط عاشقانه قبل از ازدواج رواج بیشتری یافته است که غالباً این روابط منبع شادی و رضایت هستند. با این حال، در برخی موارد پایداری لازم را نداشته و به جدایی و شکست عاطفی منجر می شود. این شکست در داشتن رابطه پایا یکی از دردناک ترین هیجان هایی است که فرد تجربه می کند (۵).

خروج از مرحله ی رمانتیک عشق در بر گیرنده مراحل است که این مراحل مانند دیگر انواع سوگ می باشد به طوری که افراد ابتدا در مواجهه با تغییر رفتار و شریک خود، شوک را تجربه می کنند و در مراحل بعدی به ترتیب با انکار، خشم شدید، غمگینی و ناامیدی روبه رو می شوند. با توجه به این پیامدها، سلامت روان افرادی که ضربه ی عشق را تجربه می کنند با خطر مواجه می شود. شکست عشقی، تمام شخصیت فرد را به کام خود می کشد که البته شکست در عشق فقط عشق را از میان نمی برد، عاشق را نیز نابود می کند (۶). در پژوهش هایی که توسط Eastwick و همکاران اش انجام شده است، وقتی از افراد خواستند که افسردگی یا حوادث ناسازگار و ناگواری را در زندگی شان یادآوری کنند، اکثریت قریب به اتفاق آنها پاسخ های یکسانی داشتند یعنی تجربه نوعی از آشفتگی و انحلال یک رابطه عاشقانه (۷).

البته در مطالعه دیگری نتایج نشان داد که افراد در شدت پاسخ های خود به پایان روابط عاشقانه به طور قابل ملاحظه ای با یکدیگر متفاوت هستند و بسته به ویژگی های شخصیتی و الگوهای رفتاری آنها رفتار متفاوتی را از خود بروز می دهند. به عنوان مثال، برخی از افراد به سرعت بهبود می یابند و به روال عادی زندگی بر می گردند، اما برخی پریشانی عاطفی قابل توجهی را از خود بروز می دهند که این امر با توجه به انگیزه ها، توانایی ها، تمایل ها، باورها و افکار آنها که در واقع اجزای

داده های به ظاهر نامناسب چشم پوشی کند (۵) سپس تلفیق نتایج در قالب یک توصیف جامع در مورد پژوهش انجام شد (۶) سپس، توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه به صورت یک بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه به عنوان «ساختار ذاتی پدیده» به دست آمد (۷) از طریق مراجعه مجدد به هر یک از شرکت کنندگان و انجام یک مصاحبه منفرد و یا انجام جلسات متعدد مصاحبه، نظر شرکت کنندگان را درباره یافته ها پرسیده شد و نسبت به اعتبارسنجی نهایی یافته ها اقدام گردید (۱۲). به منظور دستیابی به صحت و اعتبار مطالعه معیارهای اعتبارپذیری (Credibility) و اعتمادپذیری با روش Lincoln و Guba مورد توجه و استفاده قرار گرفت (۱۳). با تأکید بر انتخاب بستر مناسب، همسوسازی (Triangulation) داده‌های حاصل از نتایج مصاحبه، با پژوهش های پیشین در حوزه مشکلات عاطفی و سازگاری پس از شکست در رابطه جوانان به این رابطه و همچنین تجارب دختران شرکت کننده در پژوهش و نظرات مشارکت کنندگان و همچنین مشارکت و تعامل نزدیک و مستمر و درگیر کردن مشارکت کنندگان در امر تفسیر، مراجعه مجدد به آنان و نیز مشخص نمودن هرچه واضح تر مراحل و چگونگی فرایندها به منظور سهولت در بررسی و درک آن توسط دیگران به این مهم پرداخته شد تا از اعتبار و صحت مطالعه، هر چه بیشتر اطمینان حاصل گردد. Peer Checking داده ها با همکاری مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد. برای ملاحظات اخلاقی در پژوهش های کیفی، انجام مصاحبه به منظور جمع آوری اطلاعات به صورت داوطلبانه، ورود و خروج داوطلبانه شرکت کنندگان، کسب اجازه جهت ضبط مصاحبه ها، مطلع کردن مصاحبه شوندگان از نتیجه ی پژوهش انجام شد. همچنین، پس از پیاده سازی مصاحبه های ضبط شده و نگارش کامل مصاحبه ها با پیاده سازی مصاحبه های ضبط شده انجام شد، سپس صداهای ضبط شده پاک شدند. این پژوهش با شماره کد اخلاقی IR.KH.S.100.2581 در دانشگاه خاتم تهران به ثبت رسیده است.

یافته ها

با توجه به (جدول ۱)، ۱۷ نفر از دختران ۲۵ تا ۳۵ ساله که شکست عاطفی را تجربه کرده بودند و در عین حال به سازگاری رسیده بودند انتخاب شدند. با توجه به شواهد می توان به این نکته اشاره کرد که بالاترین تحصیلات برای شرکت کنندگان دکتری و پائین ترین تحصیلات کاردانی می باشد. هم چنین مدت زمان دوستی و سوگ

(۱۱). مشارکت کنندگان شامل ۱۷ نفر از دختران ۲۵ تا ۳۵ ساله که در خانه های سلامت شهرداری منطقه ۸ حضور یافته بودند، است که مصاحبه ها در بازه زمانی بهمن ماه ۱۳۹۶ تا مرداد ماه ۱۳۹۷ انجام گرفت. برای جمع آوری اطلاعات مطالعه از روش نمونه گیری هدفمند استفاده شده است. پایان نمونه گیری با استفاده از تکنیک اشباع نظری تعیین شد که بر مبنای این تکنیک انتخاب افراد نمونه تا جایی ادامه یافت که مصاحبه با افراد جدید اطلاعات تازه تری را در اختیار محقق قرار ندهد. بر این مبنای پژوهشگر پس از مصاحبه با ۱۷ دختر در محدوده سنی یاد شده که پس از شکست عاطفی سازگار شده بودند به اشباع رسید. ابزار مورد استفاده در این بخش مصاحبه نیمه ساختار یافته بود که توالی پرسش ها بستگی به فرایند مصاحبه و پاسخ های فرد شرکت کننده داشت و در پایان از افراد شرکت کننده درخواست شد چنانچه مطلب دیگری برای ارائه دارند اضافه نمایند. به عنوان مثال از شرکت کنندگان سوالات زیر پرسیده شد: چه تجربه هایی پس از شکست عاطفی از سر گذاراندید؟ چه تجربه های از سازگاری پس از شکست عاطفی دارید؟

عوامل زمینه ساز سازگاری پس از شکست عاطفی از طریق مصاحبه با شرکت کنندگان شناسایی شد. اطلاعات حاصل از مصاحبه ضبط شد که این عامل در صورت رضایت کامل شرکت کنندگان انجام گرفت که لازم به ذکر است که مدت زمان مصاحبه با هر نفر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. زمان کل مصاحبه ها ۱۱۲۶ دقیقه محاسبه گردید. پس از مصاحبه کلیه مطالب و مشاهدات حین جلسه نوشته شد و تمامی گفته ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در نهایت نتیجه یافته ها نسبت به گفته ها بیان شد تا اعتبار سنجی انجام شود که منظور از اعتبار سنجی تماس مجدد با مصاحبه شوندگان و ابلاغ نتایج تحقیق به آنان است. از آنجایی که روش پژوهش کیفی و از نوع پدیدار شناسی کلایزی بود، پژوهشگر از روش تحلیل محتوا هفت مرحله ای کلایزی استفاده کرد. روش کلایزی دارای هفت مرحله است که شامل: (۱) تمامی توصیف های ارائه شده توسط شرکت کنندگان که مرسوم به پروتکل است را به منظور به دست آوردن احساس و مانوس شدن با آنها توسط پژوهشگران خوانده شد (۲) سپس جملات مهم استخراج شد (۳) سعی شد تا به معنای هر یک از جملات پی برده شود و به فرموله کردن معنای پرداخته شد (۴) مراحل فوق را برای هر پروتکل تکرار شدند و معنای فرموله شده و مرتبط با هم را در خوشه های متعدد مورد توجه قرار گرفتند که محقق نباید از این

سارا خداوردیان و همکاران

مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به مصاحبه ها کم ترین مدت زمان دوستی ۱۰ ماه و بیش ترین ۶ سال و هم چنین کم ترین مدت زمان سوگ ۱ ماه و بیشترین ۲ سال بود.

جدول ۱: اطلاعات توصیفی شرکت کنندگان در پژوهش

کد	سن	تحصیلات	شغل	نوع مصاحبه	مدت سنوات	دوره سوگ
۱	۲۵	کارشناسی ارشد مشاوره	کارمند مدرسه	حضورى	۳ سال	۳ ماه
۲	۲۷	کارشناسی ارشد جغرافیا	بیکار	حضورى	۴ سال	۴ ماه
۳	۲۸	کارشناسی ارشد کامپیوتر	کارمند شرکت دارویی	حضورى	۱۱ ماه	۵ ماه
۴	۲۶	کارشناسی ارشد روانشناسی	روانشناس	حضورى	۴ ماه و نیم	۶ ماه
۵	۳۲	کارشناسی معماری	بیکار	حضورى	۱ سال و نیم	۱ سال و نیم
۶	۲۵	کارشناسی علوم اجتماعی	بیکار	حضورى	۴ سال	۱ سال
۷	۲۸	کارشناس زبان انگلیسی	مدرس زبان	تلفنى	۲ سال و نیم	۱ سال
۸	۳۲	کارشناسی عمران	کارمند محصولات بهداشتی	حضورى	۴ سال	۴ ماه
۹	۲۹	کارشناسی زیست شناسی	بیکار	حضورى	۱ سال و نیم	۲ ماه
۱۰	۲۷	کارشناسی مکانیک	کارمند	حضورى	۳ سال	۶ ماه
۱۱	۳۱	کارشناسی ارشد حسابداری	بیکار	حضورى	۶ سال	تقریباً ۲ سال
۱۲	۲۸	کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزش	کارمند	تلفنى	۱ سال	حدود ۵ ماه
۱۳	۲۸	کارشناسی ارشد حقوق	دانشجو	حضورى	۱ سال	۲ ماه
۱۴	۳۰	دکتری صنایع	دانشجو	حضورى	۱ سال و ۸ ماه	۲ ماه
۱۵	۳۳	کارشناسی ادبیات فارسی	کارمند	حضورى	۳ سال	۱ سال
۱۶	۳۵	کاردانی حسابداری	آزاد	حضورى	۱۰ ماه	۱ ماه
۱۷	۳۱	کارشناسی شیمی	کارمند	حضورى	۴ سال	۱ سال و نیم

یافته های حاصل از پژوهش بررسی کیفی سازگاری روانشناختی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی در قالب مضامین اصلی و مضامین اولیه مشخص گردید که در (جدول ۲) داده شده است.

جدول ۲: تجارب دختران جوان پیرامون سازگاری روان شناختی و اجتماعی

مضامین اصلی	مضامین اولیه
	نشخوار فکری
	عصبانیت نسبت به خود و دیگران
	تمایل به انزواء طلبی
احساسات منفی و بلا تکلیفی بعد از جدایی	فراموش کاری و اختلال در کار های روزانه
	عدم اعتماد به نفس
	افسردگی و گریه
	کابوس های شبانه
	تهوع و سردرد
پیامد های جسمانی جدایی	بی خوابی و بی اشتهايي
	بی حسی دست و پا و تاری چشم
	حمایت خانواده
	مطالعه کتاب و مراجعه به متخصص
	باز تعریف اهداف زندگی
منابع حمایتی و کفایت یابی در حل مشکلات	حضور در جمع دوستان
	انجام فعالیت های تفریحی و ورزشی
	بازگشت به انجام فعالیت های روزمره زندگی

مضمون اصلی اول: احساسات منفی و بلا تکلیفی بعد از جدایی

نشخوار فکری: زمانی که دختران با شکست عاطفی مواجه می شوند باعث می شود که به صورت مداوم به مرور خاطرات خود بپردازند و با یاد آوری آن احساس ناراحتی شدید کنند. " من حدود یک ماه بعد از جدایی فقط خاطراتمان را مرور می کردم و از این همه فکر و خیال از خودم عصبی و ناراحت می شدم. " (کد ۹).

عصبانیت نسبت به خود و دیگران: پس از شکست عاطفی افراد علاوه بر اینکه نسبت به خود خشمگین بودند نسبت به دیگران نیز خشمگین و این ناراحتی و خشم را نیز به دیگران تعمیم داده بودند. " بعد جدایی به شدت پرخاشگر شده بودم. سر مسائل جزئی با عصبانیت با اطرافیانم برخورد می کردم و خیلی عذاب وجدان می گرفتم " (کد ۲).

تمایل به انزواء طلبی: برخی از دخترانی که شکست عاطفی را تجربه کرده بودند، سعی کرده بودند که از دیگران فاصله بگیرند و در هیچ فعالیت اجتماعی شرکت نمی کردند. " من کمک کردن به خودم را در تنهایی و سکوت دیدم. البته بعد از کلی فکر و خیال و بودن در تنهایی بعد یک مدت احساس کردم که دارم افسرده میشم " (کد ۱۱).

فراموش کاری و اختلال در فعالیت های روزمره: یکی از عواملی که در افرادی که شکست عاطفی را تجربه می کنند، دیده می شود مختل شدن فعالیت های روزمره و فراموش کاری در ابعاد مختلف زندگی است. " بسیار کلافه بودم و ذهنم به هم ریخته بود و از همه مهم تر فراموش کار شده بودم و اصلا هیچی یادم نمی ماند. آنقدر ذهنم درگیر شده بود که مهم ترین مسائل زندگی را فراموش می کردم و هر کسی با من کار داشت باید ده بار یاد آوری می کرد " (کد ۸).

عدم اعتماد به نفس: یکی از مهم ترین آسیب هایی که بسیاری از دخترانی که شکست عاطفی را تجربه کرده و با آن رو به رو شده بودند از دست دادن اعتماد به نفس بود. این آسیب بیشتر در دخترانی ملاحظه شد که طرف مقابل رابطه را تمام کرده بود نه خود فرد. " همش روی خودم عیب و ایراد می گذاشتم. مثلا می رفتم جلوی آینه به خودم نگاه می کردم می گفتم حتما من زشتم که اون منو گذاشت و رفت یا اینکه می گفتم حتما اخلاقم بده یا رفتارای درست ندارم. " (کد ۱۶).

افسردگی و گریه: اولین واکنش اکثر شرکت کنندگان به

شکست عاطفی، گریه بود. آنان پس از تجربه شکست ناراحتی و افسردگی شدیدی را تجربه کرده بودند. " اولین واکنش من بعد از شکست گریه بود، آنقدر شدید گریه می کردم که انگار یکی از عزیزانم را از دست داده ام به محض اینکه یکی بهم چیزی می گفت سریع به گریه می افتادم و واقعا اصلا دست خودم نبود نه شروعش و نه تمام شدنش. " (کد ۱۶).

کابوس های شبانه: برخی از شرکت کنندگان تحت تأثیر آسیب های شکست با اختلالات خواب مواجه شده بودند. آنان در زمان خواب کابوس می دیدند و از خواب می پریدند. " اصلا شب ها نمی توانستم بخوابم و زمانی هم که می خوابیدم همش کابوس می دیدم. مثلا خواب می دیدم که دارم از یک جایی سقوط می کنم و با وحشت از خواب می پریدم و به خاطر همین کم خوابی ها هیچ انرژی نداشتم " (کد ۵).

مضمون اصلی دوم: پیامدهای جسمانی جدایی

تهوع و سردرد: بسیاری از شرکت کنندگان پس از تمام شدن رابطه شان نشانگان جسمانی را تجربه کرده بودند. از مهم ترین این نشانگان جسمانی تهوع و سردرد بود. " حالت تهوع شدیدی گرفتم و به شدت معده درد داشتم. این طوری شده بودم که هفته ای سه بار سرم می زدم و وقتی هم که دکتر می رفتم بهم می گفت همش از استرس و فشار عصبی است " (کد ۹).

بی خوابی و بی اشتها: از عمده ترین مشکلات جسمانی که شرکت کنندگان پژوهش با آن رو به رو شده بودند اختلال در خواب و خوردن بود. " خیلی بی اشتها شدم، حتی بوی غذا هم حالم را بد می کرد. طی روز هیچی نمی خوردم و همش حالت تهوع داشتم. توی دو ماه هفت کیلو وزنم کم شد " (کد ۳).

بی حسی دست و پا و تاری چشم: از جمله شدیدترین حالات جسمانی که شرکت کنندگان تجربه کرده بودند و آنها پس از تجربه این نشانه ها بسیار استرس گرفته بودند، بی حسی دست و پا و تاری دید بود. " یک مدت دست و پایم خواب می رفت و بی حس شده بود. اوایل فکر می کردم که ام.اس گرفتم و وقتی که آزمایش دادم معلوم شد که ویتامین های بدنم پایین آمده روز اولیم که رابطه مان تمام شد یادمه با دوستم رفتیم بیرون لحظه خداحافظی اصلا فراموش کردم که کجا هستم و وقتی که به خانه رسیدم به مدت ده دقیقه تار می دیدم و سریع دکتر رفتم و مشخص شد که فشار چشم هایم از شدت ناراحتی بالا رفته است. " (کد ۶).

سارا خداوردیان و همکاران

کردند. "به خاطر اون با دوستانم رفت و آمد نمی کردم و دلیلش هم این بود که آن آقا دوست داشت که روابط من محدود به خودمان باشه. زمانی هم که رابطه تمام شد همین طوری مانده بودم ولی بعدا من با دوستان زیادی آشنا شدم و کلا شدم همان آدم اجتماعی سابق." (کد ۷). فعالیت های تفریحی و ورزشی: از مهم ترین عوامل سازگاری که شرکت کنندگان از آن یاد کردند ورزش و انجام فعالیت های تفریحی است. شرکت در این فعالیت ها ناراحتی های افراد را به حداقل رسانده بود. "من آن دورانی که حالم خوب نبود خیلی ورزش کردم و اتفاقا خیلی هم بهم کمک کرد. به نظرم برای کسی که شکست عاطفی را تجربه کرده واقعا بهترین راه ورزش هست و علتش هم این هست که ورزش آنقدر آدم رو خسته می کنه که تمرکز آدم نسبت به آن مسئله دور می شه." (کد ۶).

بازگشت به انجام فعالیت های روزمره: یکی از مهم ترین عواملی که در زندگی افراد پس از تجربه شکست عاطفی رخ می دهد، مختل شدن انجام فعالیت های روزمره زندگی است. دختران شرکت کننده پس از رسیدن به سازگاری به روال عادی زندگی خود برگشتند و بیان کردند که با هدفمند شدن زندگی شان توانستند فعالیت های خود را به طور صحیح انجام دهند. "من برای برگشتن زندگی ام به روال عادی خیلی تلاش کردم. ورزشم را کنار گذاشته بودم اما الان خیلی جدی تر از قبل دوباره شروع کردم، شغلم را تغییر دادم و شغل دلخواهم را پیدا کردم، با دوستانم رفت و آمد می کنم" (کد ۸).

بحث

در بعد احساسات منفی و بلاتکلیفی بعد از جدایی نتایج نشان داد افراد با چالش هایی از جمله نشخوار فکری، عصبانیت نسبت به خود و دیگران، تمایل به انزوا طلبی، فراموشکاری و اختلال در کار های روزمره، عدم اعتماد به نفس، افسردگی و گریه و کابوس شبانه رو به بودند. نتایج یافته ها مبنی بر احساسات با نتیجه پژوهش های Chang و همکاران (۱۴) و Sbarra و همکاران (۶) همخوانی دارد. آنان در مطالعات خود نشان دادند که افرادی که شکست در روابط عاشقانه را تجربه می کنند، احساس ناراحتی شدید، افسردگی، از دست دادن اعتماد به نفس و عزت نفس می کنند و با زیر سوال بردن خود احساسات منفی شان را افزایش می دهند (۶، ۱۴). هم گام با احساسات منفی افراد، عده ای از شرکت کنندگان که سطوح بالاتری از پریشانی روانی را پس از فروپاشی رابطه شان تجربه کردند با مشکلات

مضمون اصلی سوم: منابع حمایتی و کفایت یابی در حل مشکلات

حمایت خانواده: یکی از مهم ترین عوامل رسیدن دختران به سازگاری حمایت از طرف خانواده شان به عنوان یک تکیه گاه محکم بود. شرکت کنندگان این پژوهش یکی از مهم ترین عوامل در رسیدن به سازگاری را همدلی خانوادشان و درک شرایط توسط آنان بیان کردند. "من آدمی هستم که وقتی در این موقعیت ها قرار می گیرم خیلی احتیاج به صحبت کردن دارم، خانواد همیشه به حرفام گوش دادند و این خیلی بهم آرامش می داد. شاید بیش ترین کمک رو از طرف خانوادم گرفتم" (کد ۴).

مطالعه کتاب و مراجعه به متخصص: شرکت کنندگان زمانی که حالات افسردگی و ناامیدی شدیدی را تجربه کرده بودند و زمانی که به این نتیجه رسیدند که خودشان نمی توانند یاری رسان خود باشند، از عوامل خارجی مثل کتاب و متخصص کمک گرفتند. "من خیلی زیاد به مشاوره رفتم البته نه فقط به خاطر شکستم قبلا به خاطر مسائلی مثل مشکلات خانوادگی، استرس و.. می رفتم که بعدا این موضوع هم به مسائل قبلی اضافه شد. وقتی که رفتم پیش مشاور به من تکنیک A-B-C و تحلیل طرحواره را یاد داد و اینکه هر چیزی که در ذهنم می آید را بنویسم و این که بعد از فکر کردن چه احساسی دارم؛ یکی دیگه از چیزهایی که بهم گفتند این بود که سرم رو گرم کنم مثلا کتاب بخوانم. کتاب واقعا به من کمک کرد. البته من از دوران نوجوانی به بعد کتاب می خواندم و وقت هایی که کتاب می خوانم غرق در داستان کتاب می شوم" (کد ۲). باز تعریف اهداف زندگی: اکثر افراد پس از شکست عاطفی اهداف و مسیر زندگی خود را گم می کنند. شرکت کنندگان این پژوهش پس از گذشت زمان به باز تعریف اهداف زندگی خود پرداختند و به این نتیجه رسیده بودند که زندگی بدون هدف، یک زندگی پوچ است. "بعد از شکست زندگی ام پوچ شده بود اما شروع کردم که برنامه ریزی کنم. مثلا برای کنکور ارشد خواندم و دانشگاه قبول شدم، کلاس زبان ثبت نام کردم، خیلی چاق شده بودم و شروع به گرفتن رژیم کردم و تمام سعی ام را کردم که در همه زمینه هایی که در آنها ضعف دارم پیشرفت کنم" (کد ۱۱). حضور در جمع دوستان: اکثر افراد پس از تجربه شکست، تمایل به انزواء و دوری از اطرافیان را دارند در واقع می توان گفت گوشه نشینی از ویژگی های مهم افراد پس از تجربه شکست است. دختران این پژوهش پس از رسیدن به سازگاری تمایل به حضور در جمع دوستان و اجتماع را پیدا

افرادی که تجربه عمیق عاطفی و دلبستگی ایمن را در خانواده تجربه نمی کنند، به احتمال بیشتری پس از هر ضربه عاطفی در معرض فروپاشی روانی قرار می گیرند (۱۹). این یافته پژوهش با مطالعه Luquet همسو است. نتیجه پژوهش او نشان داد که افرادی که شکست های عاطفی را تجربه می کنند بسته به نوع و نقش خانواده در زندگی آنها میزان شکیبایی و بازگشت به زندگی شان متفاوت است (۲۰).

عدم دسترسی به پژوهش های کیفی انجام شده در داخل و خارج از کشور یکی از ممانعت های اصلی را برای بررسی تطبیقی نتایج پژوهش با سایر پژوهشها ایجاد کرد. نقش جنسیت در نحوه سازگاری پس از شکست های عاطفی بسیار قابل توجه است که پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مورد توجه قرار بگیرد.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دختران پس از تجربه شکست عاطفی به لحاظ روان شناختی و جسمانی آسیب دیدند. در این پژوهش از جمله مهم ترین منابع حمایتی و کفایت یابی در رسیدن به سازگاری مطالعه کتاب، مراجعه به متخصص، باز تعریف اهداف زندگی، حضور در جمع دوستان، انجام فعالیت های تفریحی و ورزشی و بازگشت به انجام فعالیت های روزمره بیان شد. تجارب دختران جوان نشان داد که حمایت خانواده در بازگشت آنها به زندگی روزمره نقش بسیار مهمی را ایفا می کند.

سپاسگزاری

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده نویسنده اول در دانشگاه خاتم می باشد. پژوهشگران از کلیه شرکت کنندگان محترمی که در انجام پژوهش ما را یاری دادند کمال تشکر و قدردانی را داریم. همچنین، از مسئولین محترم خانه های سلامت منطقه هشت شهرداری تهران برای امکان پژوهش تشکر می شود.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافع بین نویسندگان بیان نشده است.

References

1- Manteghi M. The psychology of passionate love. Publication of the Ministry of Science, Research, and Technology Headquarters, 2007, Tehran, Iran.

جدی جسمانی بر خورد کرده بودند. از مهم ترین مشکلات جسمانی توسط دختران این پژوهش: تهوع و سردرد، بی خوابی و بی اشتها، بی حسی دست و پا و تاری چشم بود که پس از تجربه این علائم با اضطراب شدید به پزشک مراجعه کرده و پس از آزمایش های علت بیماری آنان استرس و ناراحتی شدید بیان شده بود.

اختلالات جسمانی یکی از بحث برانگیزترین تشخیص های روان پزشکی است که هنوز هم در مورد ملاک های تشخیصی آن اختلاف نظر وجود دارد. در این اختلالات برخی از نشانگان فیزیکی وجود دارد که نشان دهنده بیماری های جسمانی و عصبی هستند که معاینات و آزمایشات مختلف هیچ نوع بیماری جسمانی را نشان نمی دهند (۱۵) که طی آن رویدادهای استرس زای فرد می تواند نشانه ها را تشدید کند. بیان این نکته حائز اهمیت است که شیوع علائم جسمانی سازی مشخص نیست ولی بین ۵ تا ۷ درصد در زنان بیش تر از مردان است. نتیجه پژوهش حاضر با پژوهش Hardison و همکاران (۱۶) و Field و همکاران (۱۷) که همگی نشانگان جدایی را بیان نمودند همسو است.

در راستای منابع حمایتی و کفایت یابی در حل مشکل پژوهش حاضر با پژوهش فهیمی (۱۸) هم راستاست که طی آن بعد از شکست عاطفی، اگر خانواده بتوانند فرزندان را با حمایت مستقیم و غیر مستقیم از این بحران خارج کند، فرد این داغدیدگی را به طور طبیعی می گذراند و نشانگان بالینی کمتری در وی تداوم می یابد. به طور کلی پیش بینی رفتار یک عضو خاص خانواده بدون در نظر گرفتن سایر اعضای خانواده، دشوار است. برای حل مسأله فقدان در زندگی و کنار آمدن با مشکلات ناشی پس از آن حمایت خانواده و دوستان و افراد مهم زندگی بسیار با اهمیت می باشد.

همانطوری که در نتایج پژوهش حاضر مشاهده می شود، یکی از شیوه های کنار آمدن با مشکلات عاطفی در دختران جوان توانایی جلب و جذب حمایت های اجتماعی بود. افرادی که حمایت اجتماعی مناسب و بیشتری را تجربه می کنند، نشانگان افسردگی و غم پس از جدایی کمتری را تجربه می کنند. حمایت خانواده و داشتن حس امنیت در افراد از همان دوران نخستین کودکی شکل می گیرد.

2- Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books; 1980 Aug.

3- Smith, J. D., Welsh, D. P., & Fite, P. J. Adolescents' relational schemas and their subjective understanding of romantic

- relationship interactions. *Journal of Adolescence*, 2010; 33 (1), 147-157. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.04.002> PMID:19476992 PMCID:PMC3322111
- 4- Hebert SE. "Where do I go from here?" A grounded theory of distress, change, and personal growth following the dissolution of non-marital romantic relationships (Doctoral dissertation, Faculty of Education-Simon Fraser University).2006.
 - 5- Todres, L., & Holloway, I. Phenomenological research. In K. Gerrish & A. Lacey (Eds.), *the research process in nursing*, 2014, (pp. 177-187). Oxford, England: Blackwell.
 - 6- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological science*, 2012; 23 (3), 261-269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466> PMID:22282874
 - 7- Eastwick PW, Finkel EJ, Krishnamurti T, Loewenstein G. Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2008 May 1; 44 (3): 800-7. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.001>.
 - 8- Hirk J. *Eros and Arrows, Love's Futile Exercise: A Phenomenological Study*. Pacifica Graduate Institute; 2017.
 - 9- Hebert S, Popadiuk N. University students' experiences of non-marital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*. 2008; 49 (1): 1-4. <https://doi.org/10.1353/csd.2008.0008>
 - 10- Sailor JL. *A Phenomenological Study of Falling Out of Romantic Love*. Qualitative Report. 2013;18:37.
 - 11- Satvat A, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad M R, sanagoo A. Title: Identifying the challenges Marriage of Person with Physical-Motor Disabilities in Tehran: A phenomenological study. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 2019; 5 (2) :55-62 URL: <http://ijrn.ir/article-1-355-fa.html>.(Persian)
 - 12- Shosha, G.A., Employment of Colaizzi's strategy in descriptive phenomenology: A reflection of a researcher. *European Scientific Journal*, ESJ, 2012. 8.-27.
 - 13- Cope DG. Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. In *Oncology nursing forum* 2014 Jan 1; 41 (1): 89-91. 3p. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91> PMID:24368242
 - 14- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health*, 2003; 19 (1), 27-36. <https://doi.org/10.1002/smi.956>
 - 15- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub; 2013 May 22. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
 - 16- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A., & Lichstein, K L. Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 2005; 3 (2), 99- 111. https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0302_4 PMID:15802260
 - 17- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. Breakup distress university students. *Adolescence*, 2009; 44 (176), 705-727. <https://doi.org/10.1037/t66170-000>
 - 18- Fahimi S, Azimi Z, Akbari E, Amiri Pichakolaei A, Poursharifi H. Predicting clinical syndrome in students with emotional breakdown experience based on personality structures: the moderating role of perceived social support. *Journal of Knowledge & Health* 2015;9(4):46-59. (Persian)
 - 19- Riahinia N, Farzad V , Haseli N ., Emami M. Comparing the effectiveness of bibliotherapy and cognitive behavior therapy on the depression of undergraduate students with emotional breakdown. *Journal of Academic leadership and information Research*, 2015; 48 (4): 501-514. (Persian).
 - 20- Luquet W. *Short-term couples therapy: The Imago model in action*. Routledge; 2006 Nov 6. <https://doi.org/10.4324/9780203961452>