Journal of Counseling Research
Iranian Counseling Association
Vol. 25, No. 97 Spring 2026
Research Article

e-issn:4018-2717 p-issn:400-2717X

DOI:10.18502/qjcr.v25i97.22286

Lived Experience of Factors Sustaining Distress Following Romantic Breakup: A Qualitative Study

Mojtaba Hafezi[1], Masoud Janbozorgi[2], Masoud Azarbayejani[3]

1. Ph.D. Student in Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran. mhafezi@rihu.ac.ir
2. (Corresponding Author) Ph.D. in Psychology, Professor, Department of Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran. MJanbozorgi@rihu.ac.ir
3. Ph.D. in Psychology, Professor, Department of Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran. Mazarbayejani@rihu.ac.ir

Received: 19/08/2025 - Accepted: 10/05/2026

ABSTRACT

Ai,m: The present study aimed to explore the lived experience of factors sustaining distress following romantic breakup among women and men who had experienced a romantic breakup within the cultural context of Iran. Methods: This study was conducted using a qualitative approach based on Bengtsson's (2016) qualitative content analysis method. The study population consisted of all men and women residing in the city of Qom who had experienced a romantic breakup. Using purposive sampling with maximum variation and continuing sampling until data saturation was achieved, semi-structured interviews were conducted with 15 participants (10 women and 5 men). Data analysis was carried out through four stages: decontextualization, recontextualization, categorization, and compilation. To ensure the trustworthiness of the findings, the four criteria of credibility, confirmability, transferability, and dependability were evaluated according to the standards proposed by Lincoln and Guba. To strengthen dependability, 10 experts reviewed the findings, and the Content Validity Index (CVI) was calculated to confirm the adequacy of the extracted categories. Results: The findings indicated that the factors sustaining distress following romantic breakup comprised 14 subcategories, 2 categories, and 1 overarching theme. These factors included sustaining reactions (failure to terminate contact, insistence on meeting again, pursuing the former romantic partner, frequent exposure to reminder cues, social withdrawal and inactivity, self-harming behaviors, and low social support) and sustaining cognitions (conflicting spiritual cognitions, conflicting personal cognitions, rumination about causal explanations, self-blame, hope for the relationship's restoration, suppression of thoughts and emotions, and thoughts of meaninglessness and emptiness). Conclusion: The findings of this study provide a basis for developing culturally grounded counseling and therapeutic interventions that can be applied in counseling centers and psychological services with the aim of reducing the clinical symptoms associated with romantic breakup.

Keywords: Romantic Breakup; Love Trauma; Sustaining Factors; Etiology; Qualitative Content Analysis

فصلنامه علمی پژوهشهای مشاوره
انجمن مشاوره ایران
جلد ۲۵، شماره ۹۷، بهار ۱۴۰۵
مقاله پژوهشی
e-issn:4018-2717 p-issn:400-2717X
DOI:10.18502/qjcr.v25i97.22286

تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی: یک مطالعه کیفی

مجتبی حافظی[1]، مسعود جان‌بزرگی[2]، مسعود آذربایجانی[3]

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران. mhafezi@rihu.ac.ir
(نویسنده مسئول)، دکتری روان‌شناسی، استاد، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
MJanbozorgi@rihu.ac.ir
دکتری روان‌شناسی، استاد، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
Mazarbayejani@rihu.ac.ir

(صفحات ۱۳۴-۱۶۳)

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف بررسی تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی در دختران و پسران شکست‌خورده عشقی در بستر فرهنگ ایران، صورت پذیرفته است. **روش:** این پژوهش با رویکرد کیفی و با اتکا بر روش تحلیل محتوای بنگستون (۲۰۱۶) انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش را کلیه مردان و زنان ساکن شهر قم که تجربه شکست عشقی داشتند، تشکیل می‌دادند. با اتخاذ روش «نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع» و رعایت اصل اشباع، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ نفر (۱۰ زن و ۵ مرد) انجام پذیرفت. فرآیند تحلیل داده‌ها شامل طی چهار گام ازمتن‌گیری، به‌متن‌دهی، مقوله‌بندی و یکپارچه‌سازی صورت گرفت. جهت اطمینان نتایج حاصل به‌دست آمده، چهار ملاک «اعتمادپذیری»، «تأییدپذیری»، «انتقال‌پذیری» و «اتکاپذیری» بر اساس استانداردهای لینکن و گابا تحلیل گردید. جهت دست‌یابی به ملاک «اتکاپذیری»، ۱۰ نفر از متخصصان محاسبه «شاخص روایی محتوایی»(CVI) صحت یافته‌ها را تأیید کردند. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی شامل ۱۴ زیرمقوله، ۲ مقوله و ۱ درون‌مایه می‌باشد. این عوامل شامل واکنش‌های تداوم‌بخش (عدم قطع تماس، اصرار به دیدار دوباره، پیگیری شریک عاطفی، رجوع زیاد به محرک‌های یادآور، گوشه‌گیری و عدم فعالیت، آسیب رساندن به خود و حمایت اجتماعی پایین) و شناخت‌های تداوم بخش (شناخت‌های متعارض معنوی، شناخت‌های متعارض فردی، نشخوار فکری پیرامون دلیل‌یابی، سرزنش خود، امید به بازگشت رابطه، سرکوبی افکار و احساسات و افکار بی‌معنایی و پوچی) می‌باشد. **نتیجه‌گیری:** نتایج حاصل از این مطالعه، زمینه را برای تدوین مداخلات مشاوره‌ای و درمانی مبتنی بر فرهنگ بومی با قابلیت کاربرد در مراکز مشاوره‌ای و خدمات روان‌شناختی، به‌منظور کاهش نشانگان بالینی ناشی از شکست عشقی مهیا ساخته است.

واژه‌های کلیدی: شکست عاطفی، ضربه عشق، عوامل تداوم‌بخش، سبب‌شناسی، تحلیل محتوای کیفی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

مقدمه

وجود انسان را می‌توان متشکل از طیفی به‌هم‌پیوسته از نیازهای فیزیولوژیکی[1] و روان‌شناختی[2] دانست که در این میان، نیاز به توجه، مراقبت و تأیید اجتماعی از جمله اساسی‌ترین نیازها به شمار می‌آید (امینی، ۱۳۹۷). این نیاز بنیادین، در بالاترین سطح خود، در قالب پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی موسوم به «عشق» جلوه‌گر می‌شود (گومز-لوپز و همکاران[3]، ۲۰۱۹). عشق، به‌عنوان تجربه یک هیجان مثبت، همواره تأثیرات گسترده‌ای بر ارتقای رضایت از زندگی و احساس معنا در وجود انسان دارد (گومز ـ لوپز و همکاران، ۲۰۱۹؛ اوراوکز و همکاران[4]، ۲۰۲۰) و به زندگی شاداب‌تر و سالم‌تر انسان کمک می‌کند (روکاک[5]، ۲۰۱۹)؛ بااین‌وجود، مطالعات مختلف از شیوع چشمگیر شکست در روابط عاشقانه خبر می‌دهند؛ برای نمونه بنتون و همکاران[6] (۲۰۰۳) گزارش کرده‌اند که حدود نیمی از مراجعان مراکز مشاوره‌ی دانشگاهی این مشکل را تجربه می‌کنند، کالینز و گیلات[7] (۲۰۱۲) تقریباً ۷۰ درصد دانشجویان را درگیر آن یافته‌اند و گاریملا و همکاران[8] (۲۰۱۴) بیش از ۸۵ درصد جوانان آمریکایی را تحت تأثیر آن شمرده‌اند.

مطالعات اخیر حاکی است که شکست عشقی به‌مثابه یک سندرم پیچیده می‌تواند دامنه‌ای از نشانگان بالینی شامل افزایش اضطراب، افسردگی و خودکشی (گِل و همکاران[9]، ۲۰۲۴؛ والادارس-گاریدو و همکاران[10]، ۲۰۲۴)، افکار و خاطرات تکرارشونده

1. Physiological needs
2. Psychological needs
3. Gómez-López, et al
4. Oravecz, et al
5. Rokach
6. Benton, et al
7. Collins, & Gillath
8. Garimella, et al
9. Gehl, et al
10. Valladares-Garrido, et al

(وندروات و همکاران[1]، ۲۰۲۲)، مصرف الکل، کاهش وزن، بدتر شدن سلامت جسمی و افزایش رفتار مجرمانه (ودهان و همکاران[2]، ۲۰۲۰)، اختلال خواب و مشکلات تحصیلی (چونگ و هانت[3]، ۲۰۱۴)، ناامیدی و درماندگی (ورهالن و همکاران[4]، ۲۰۱۹) را در پی داشته باشد.

باوجودآنکه نشانه‌های بالینی مرتبط با پایان یک رابطه‌ی عاشقانه، شدت درد روانی را نشان می‌دهند، اما این تجربه در میان افراد یکسان نیست؛ برخی به‌سرعت با آن سازگار شده و برخی برای مدت طولانی دچار این علائم باقی می‌مانند (کوک و فرایزر[5]، ۱۹۹۳). پژوهش‌های متعدد، مجموعه‌ای از عوامل را در ایجاد رنج پس از جدایی شناسایی کرده‌اند که می‌توان ریشه‌ی برخی را در تجربه‌های عمیق دوران کودکی، بخشی را در انتظارات جریان رابطه و بخشی دیگر را در تداوم رنج پس از پایان پیوند عاشقانه جست‌وجو کرد. از میان این ابعاد، عوامل تداوم رنج پس از شکست عشقی کمتر مورد توجه مطالعات قرار گرفته است و غالب مطالعات به علل پیش از شکست عشقی پرداخته‌اند؛ درحالی‌که تمرکز بر آن‌ها می‌تواند به توسعه مداخلات روان‌شناختی مؤثرتر برای کاهش اثرات بلندمدت جدایی کمک کند و ضرورت تحقیقاتی عمیق‌تر در این حوزه را برجسته می‌سازد. به‌عنوان نمونه اسبارا و امری[6] (۲۰۰۵) و ورهالن و همکاران[7] (۲۰۱۹) در مطالعاتی نشان دادند که «تماس مکرر» و «تلاش برای دیدار با شریک سابق پس از جدایی»، به‌طور معناداری با سطوح بالاتر پریشانی روان‌شناختی مرتبط است؛ چراکه این اعمال مانع فرآیند پذیرش واقعیت و بازسازی هویت مستقل می‌شود. فاکس و

1. Van der Watt, et al
2. Wadhawan, et al
3. Chung, & Hunt
4. Verhallen, et al
5. Frazier, & Cook
6. Sbarra, & Emery
7. Verhallen, et al

توکوناگا[1] (۲۰۱۵) به نقش «چک کردن» فعالیت‌های آنلاین شریک سابق پس از جدایی اشاره کردند که نه‌تنها به‌طور موقت موجب کاهش اضطراب نمی‌شود، بلکه با تقویت احساس دل‌بستگی ناخودآگاه، مانع گذار به مراحل بالاتر سازگاری می‌گردد. الگوهای «خودآزاری» یا مصرف الکل و مواد مخدر پس از جدایی در مطالعه ریپ و همکاران[2] (۲۰۱۶) اشاره شده که می‌تواند علاوه بر عوارض جسمانی، افراد را در مسیر بهبودی عاطفی نیز دچار اختلال جدی کند. عامل «خودتنبیهی» و نقش آن در و سطوح بالاتر افسردگی و اضطراب پس از جدایی رابطه نیز در مطالعه گِل و همکاران (۲۰۲۴) مورد بررسی قرار گرفته است.

باوجود تعداد محدود این مطالعات، غالب آن‌ها در بافت فرهنگی غیر ایران انجام شده و طبق بررسی محقق، ماهیت این عوامل در بستر منحصربه‌فرد فرهنگی-اجتماعی ایران هنوز به‌صورت نظام‌مند و کیفی مورد کنکاش قرار نگرفته است. از سوی دیگر، بررسی‌های بین‌فرهنگی نشان داده‌اند که فرهنگ می‌تواند بر نحوه تجربه و ادراک عشق، واکنش به شکست عشقی و راهبردهای مقابله‌ای افراد تأثیرگذار باشد (لندیس و اوشی[3]، ۲۰۰۰؛ هاتفیلد و همکاران[4]، ۲۰۰۱؛ فیشر و جولی[5]، ۲۰۰۴؛ باس[6]، ۲۰۰۶؛ گودوین[7]، ۲۰۱۳؛ کرندشف[8]، ۲۰۱۵). این شواهد ضرورت مطالعه تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی را با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگ ایرانی برجسته می‌سازد.

تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی در این مطالعه به تجاربی اشاره دارند که هرچند مستقیماً باعث شکست عشقی نشده‌اند؛ اما پس از وقوع شکست عشقی، رنج ناشی از آن را طولانی‌تر یا تشدید می‌کنند. این مطالعه صرفاً بر تجربه

1. Fox, & Tokunaga
2. Wrape, et al
3. Landis, & O'Shea
4. Hatfield, et al
5. Fisher, & Jolly
6. Buss
7. Goodwin
8. Karandashev

زیسته‌ای متمرکز است که باعث تداوم رنج پس از پایان رابطه می‌شود؛ ازاین‌رو سؤال اصلی این مطالعه آن است که عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی در تجربه زیسته دختران و پسران شکست‌خورده عشقی در بستر فرهنگ ایران چه مواردی است؟

روش

این پژوهش با به‌کارگیری روش تحلیل محتوای کیفی بنگستون[1] (۲۰۱۶) اجرا شد. چارچوب این تحلیل محتوا شامل «برنامه‌ریزی»[2]، «جمع‌آوری داده‌ها»[3]، «تحلیل داده‌ها»[4] و «تهیه گزارش و ارائه نتایج»[5] می‌باشد.

۱- مرحله برنامه‌ریزی: در این گام، تحلیل محتوای کیفی استقرائی[6] انتخاب شد تا با ذهنی فارغ از فرضیات قبلی، مضامین معنادار مرتبط با سؤال پژوهش استخراج شود. «واحد تحلیل»[7] مطالعه مضمون است که مطابق تعریف معروفی و یوسف‌زاده (۱۳۸۸: ۱۳۶)، مفهومی است که از یک جمله یا پاراگراف به‌دست می‌آید. همچنین براساس دیدگاه بنگستون (۲۰۱۶) در این مرحله انتخاب «روش تحلیل»[8] صورت گرفت که دو سطح تحلیل محتوای آشکار[9] و پنهان[10] به‌کار گرفته شد.

۲-مرحله جمع‌آوری داده‌ها: اطلاعات از طریق ابزار مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به‌دست آمد. سؤالات مصاحبه از طریق مرور ادبیات، بررسی پیشینه و مشورت با صاحب‌نظران تنظیم و نسخه اولیه آن برای اصلاح به اساتید ناظر ارائه شد. مطابق با

1. Bengtsson
2. the planning
3. data collection
4. data analysing
5. creating a report and presentation of the result
6. inductive
7. unit of analysis
8. analysis method
9. manifest content
10. latent content

ساختار پیشنهادی کرسول و پاث[1] (۲۰۱۶)، پرسش‌ها پیش از اجرا بر روی دو نفر به‌صورت آزمایشی سنجیده و پس از اعمال تغییرات لازم، در مصاحبه‌های اصلی به کار گرفته شدند. در مرحله اصلی، مصاحبه‌ها با زمان‌بندی ۶۵ تا ۱۱۰ دقیقه (متوسط ۸۷ دقیقه) و با توافق قبلی درباره زمان و مکان انجام شد. تمامی گفتگوها توسط پژوهش‌گر ضبط صوتی و سپس تایپ دقیق شدند؛ این تایپ شامل جزئیات لحن، تأکید گفتار و واکنش‌های احساسی مانند گریه یا لبخند است.

۳- مرحله تحلیل داده‌ها: از چارچوب چهارمرحله‌ای بنگستون (۲۰۱۶) برای تحلیل داده‌های کیفی بهره برده شد. مرحله اول: «ازمتن‌گیری»[2]: مفاهیم اصلی هر جمله از مصاحبه‌ها توسط پژوهش‌گر استخراج و در قالب ۶۷ گزاره مفهومی اولیه ثبت شد. فرایند کدگذاری چند نوبت با شروع از بخش‌های متفاوت متن تکرار گردید تا پایایی مطالعه تقویت شود. مرحله دوم: «به‌متن‌دهی»[3]: پژوهش‌گر بررسی کرد که آیا کلیه جوانب مرتبط با اهداف پژوهش پوشش یافته‌اند یا خیر و داده‌های نامرتبط کنار گذاشته شوند. متن اصلی با استفاده از قلم‌های رنگی در نرم‌افزار ورد[4] نشانه‌گذاری شد و بخش‌های بدون نشانه پس از بررسی مجدد، درصورت غیرمرتبط بودن با سؤال پژوهش حذف شدند. مرحله سوم: «مقوله‌بندی»[5]: در این مرحله زیرمقوله‌ها[6]، مقوله‌ها[7] و درون‌مایه[8] شناسایی شدند (۱۴ زیرمقوله، ۲ مقوله و ۱ درون‌مایه). مرحله چهارم: «یکپارچه‌سازی»[9]: پس از دسته‌بندی، تحلیل نهایی و نگارش آغاز شد. پژوهش‌گر در تحلیل آشکار از عبارات خود متن و در تحلیل پنهان از کاوش در معانی ضمنی بهره برد. نهایتاً جداول خلاصه‌ای

1. Creswell & Poth
2. decontextualisation
3. recontextualisation
4. Microsoft Word
5. categorisation
6. sub-categories
7. categories
8. theme
9. the compilation

از زیرمقولات، مقولات و درون‌مایه فراهم شد تا مرور بر نتایج را تسهیل کند.

۴- مرحله تهیه گزارش و ارائه نتایج: در این مرحله گزارش نهایی پیرامون عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی، بر مبنای تحلیل مصاحبه‌ها ارائه و این مرحله به پایان رسید.

جامعه آماری، نمونه پژوهش و روش نمونه‌گیری

در این مطالعه، جامعه آماری کلیه زن و مرد ساکن شهر قم با تجربه شکست عشقی بودند. از روش «نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع» بهره گرفته شد تا مطابق دیدگاه پاتون[1] (۲۰۰۲) افراد غنی از اطلاعات برای تحلیل عمیق انتخاب شوند. نمونه‌های پژوهش از بین مراجعین سال ۱۴۰۳ مرکز مشاوره آرامش قم به دلیل شکست عشقی و نیز داوطلبان معرفی‌شده از فراخوان مرکز مذکور، انتخاب گردیدند. تمامی معیارهای ورود و خروج هم در ابتدای انتخاب و هم در طول مصاحبه، مورد ملاحظه قرار گرفت. حجم نمونه با استناد به اصل اشباع مشخص گردید و مصاحبه‌ها تا رسیدن به ۱۳ نفر (۹ زن و ۴ مرد) تداوم یافت. بعد از مصاحبه سیزدهم، پژوهشگر وقوع تکرار در اطلاعات و کاهش محسوس داده‌های جدید را تشخیص داد. برای کسب اطمینان از اشباع داده‌ها، دو مصاحبه تکمیلی دیگر صورت پذیرفت که حاوی مطالب تکراری بودند و در این مرحله فرآیند جمع‌آوری داده‌ها خاتمه پیدا کرد. در مجموع، تعداد ۱۵ نفر (۱۰ زن و ۵ مرد) حجم نمونه نهایی را تشکیل دادند. جهت تضمین تنوع و اشباع داده‌ای، مشارکت‌کنندگان از نظر وضعیت تأهل (مجرد، متأهل، جدا شده)، مقطع تحصیلی (ابتدایی تا دکتری) و سن (۱۵ تا ۴۲ سال؛ میانگین ۲۴/۶ سال) گوناگون انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان زیر ۱۸ سال تنها در صورت ارائه‌ی رضایت‌نامه‌ی کتبی ولی یا سرپرست قانونی و اعلام موافقت آگاهانه‌ی خود نوجوان وارد نمونه گردیدند.

شرایط ورود مشارکت‌کنندگان به مطالعه: ۱- اعلام رضایت آگاهانه و تمایل به همکاری در پژوهش ۲- فاصله زمانی بین ۲ ماه تا ۳ سال از خاتمه رابطه عاشقانه ۳-

1. Patton

اخذ حداقل نمره ۲۰ در بخش نشانگان جدی پرسشنامه ضربه عشق (راس[1]، ۱۹۹۹). لازم است تأکید شود که پرسشنامه صرفاً به‌عنوان ابزار غربالگری جهت تعیین واجدین شرایط برای انجام مصاحبه به‌کار رفته و داده‌های حاصل از آن برای انجام تحلیل‌های کمی یا استنتاج آماری مورد استفاده قرار نگرفته است تا ماهیت مطالعه کیفی باقی بماند. ۴- نداشتن سابقه اختلالات سایکوتیک و وابستگی به الکل یا مواد مخدر. شرایط خروج از مطالعه: ۱- نقص در پاسخ‌دهی یا عدم تداوم رضایت در طول فرآیند مصاحبه.

قابلیت اطمینان

به‌منظور کسب «قابلیت اطمینان»[2] از نتایج، از ملاک‌های لینکن و گابا[3] (۱۹۸۵) استفاده شد. جهت تحقق «اعتمادپذیری»[4]، از روش «بررسی مشارکت‌کنندگان»[5] و «درگیری مستمر»[6] با داده‌ها استفاده شد؛ به‌گونه‌ای که نسخه‌های اصلی و کدگذاری‌شده مصاحبه‌ها به عده‌ای از شرکت‌کنندگان ارائه شد تا صحت نتایج را تأیید نموده و اصلاحات ضروری را پیشنهاد دهند. برای تأمین «تأییدپذیری»[7]، پژوهش‌گر تلاش کرد تا از ورود سوگیری‌ها و پیش‌فرض‌های خود به فرایند گردآوری و تحلیل خودداری نماید. جهت دست‌یابی به معیار «انتقال‌پذیری»[8]، کوشش شد مصاحبه‌شوندگان دارای سنین، مدارج تحصیلی، مشاغل و وضعیت‌های اجتماعی متنوعی باشند. در بخش «اتکاپذیری»[9] از «نگهداری منظم سوابق پژوهش»[10] شامل متن مصاحبه‌ها و یادداشت‌های تحلیلی به‌منظور امکان بازبینی مسیر تحلیل استفاده شد.

1. Rosse
2. trustworthiness
3. Lincoln, & Guba
4. credibility
5. member check
6. prolonged engagement
7. confirmability
8. transferability
9. dependability
10. audit trail

همچنین «بازبینی بیرونی فرایند تحلیل»[1] توسط پژوهشگری مستقل انجام گرفت تا تا مسیر تحلیل و استنتاج‌ها از دیدگاه شخص ثالث ارزیابی شود. علاوه بر این، به‌منظور تأیید محتوایی ساختار مفهومی استخراج‌شده و نشان دادن میزان توافق صاحب‌نظران از متخصصان (دارای مدرک دکتری تخصصی روان‌شناسی) درخواست شد یافته‌های استنتاج‌شده از مصاحبه‌ها را با محاسبه «شاخص روایی محتوایی»[2] (CVI) ارزیابی کنند. یافته‌ها در قالب سه پرسش‌نامه به ۱۰ متخصص ارائه شد؛ دو پرسش‌نامه اول برای ارزیابی تطابق مستندات با زیرمقولات و میزان مطابقت زیرمقولات با مقولات، و پرسش‌نامه سوم برای سنجش تناسب مقولات با درون‌مایه بررسی شد.

در نمودار ۱، مراحل انجام پژوهش با استفاده از تحلیل محتوای کیفی بنگستون (۲۰۱۶) نمایش داده می‌شود.

نمودار ۱. روند مراحل پژوهش با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی بنگستون (۲۰۱۶)

1. external audit
2. content validity index (CVI)

یافته‌ها

در جدول ۱، ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌های کیفی ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان مصاحبه‌های کیفی

ردیف	جنس	سن	سطح تحصیلات	شغل	مدت زمان رابطه	گذشت از رابطه	وضعیت تأهل	نمره پرسشنامه ضربه عشق
۱	زن	۱۷	دانش‌آموز	محصل	۱ هفته	۲ سال و ۸ ماه	مجرد	۲۷
۲	زن	۲۹	کارشناسی	مدرس زبان انگلیسی	۲ سال	۳ ماه	مجرد	۲۵
۳	زن	۳۲	کارشناسی	آرایش‌گر	۱ سال و ۵ ماه	۸ ماه	متأهل	۲۶
۴	زن	۲۱	دیپلم	منشی مطب	۱ سال	۱ سال و ۵ ماه	مجرد	۲۰
۵	زن	۳۰	کارشناسی ارشد	تصویرگر کتاب کودکان	۱ سال و ۶ ماه	۷ ماه	مجرد	۲۵
۶	زن	۲۳	کارشناسی	خانه‌دار	۲ سال و ۴ ماه	۳ ماه	مجرد	۲۱
۷	زن	۲۵	کارشناسی	جویای کار	۱ سال و ۲ ماه	۹ ماه	جدا شده	۲۷
۸	زن	۲۲	کارشناسی	معلم	۶ ماه	۲ ماه	مجرد	۲۱
۹	زن	۲۸	ابتدایی	بدون کار	۱ سال و ۲ ماه	۵ ماه	مجرد	۲۳
۱۰	زن	۱۸	دیپلم	دانش‌جو	۲ سال و ۳ ماه	۲ ماه	مجرد	۲۲
۱۱	مرد	۲۳	دیپلم	فروشنده	۶ ماه	۵ ماه	مجرد	۲۰

ردیف	جنس	سن	سطح تحصیلات	شغل	مدت زمان رابطه	گذشت از رابطه	وضعیت تأهل	نمره پرسشنامه ضربه عشق
۱۲	مرد	۴۲	سیکل	راننده تاکسی	۳ سال و ۳ ماه	۶ ماه	متأهل	۲۵
۱۳	مرد	۱۵	دانش‌آموز	محصل	۷ ماه	۴ ماه	مجرد	۲۴
۱۴	مرد	۲۸	دکتری	پژوهش‌گر	۳ ماه	۳ ماه	مجرد	۲۱
۱۵	مرد	۱۶	دانش‌آموز	محصل	۱۱ ماه	۴ ماه	مجرد	۲۳

در فرآیند تحلیل، برای شفاف‌سازی و نشان‌دادن چگونگی گذر از متن خام به کدها و سپس به زیرمقوله‌ها و مقولات، ابتدا نمونه‌هایی از روند کدگذاری در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نمونه‌ای از نحوه کدگذاری متون مصاحبه

نمونه واحد معنایی (گزیده)	گزاره مفهومی اولیه (خلاصه)	زیرمقوله	مقوله	درن‌مایه
«یه ساله هرروز دارم فکر می‌کنم... باید اون لعنتی رو ببینمش و حرف‌هام رو بهش بزنم... ولی نمی‌دونم چی می‌خوام بگم...».(خانم، ۱۷ ساله).	اصرار به ملاقات برای بیان خشم و جبران	اصرار به دیدار دوباره	واکنش‌های تداوم‌بخش	عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی
«باید ببینم وحید رو یه بار دیگه... نمی‌خوام برگردم، فقط می‌خوام بگم چقدر نامردی کردی... صبح و شب دارم توی ذهنم باهاش حرف می‌زنم» (خانم، ۳۲ ساله).	تلاش برای دیدار به‌منظور ابراز خشم و بازگویی ذهنی			
«همیشه قهر می‌کردم... بعد از جدایی زنگ می‌زدم، پیام می‌دادم؛ رفتم مادرش رو هم دیدم... نمی‌تونستم تحمل کنم» (خانم، ۲۹ ساله).	تماس‌ها و پیگیری اصراری برای برقرارکردن ارتباط مجدد			

یافته‌های حاصل از نمونه واحدهای معنایی و تمامی زیرمقوله‌ها، مقوله‌ها و درون‌مایه مربوط به مصاحبه‌ها در قالب جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. یافته‌های حاصل از مصاحبه‌های کیفی

نمونه واحد معنایی	زیرمقوله	مقوله	درون‌مایه
«کم‌کم داشت حالم بهتر می‌شد. فراموشش می‌کردم. هشت ماه خب گذشته بود. ولی پریروز اتفاقی توی پارک دیدمش. این‌قدر که حالم بد شد و بهم ریختم نمی‌دونید. انگار دوباره برگشتم به هشت ماه پیش که ازش جدا شده بودم»(خانم، ۳۲ ساله).	عدم قطع تماس	واکنش‌های تداوم‌بخش	عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی
«یه ساله هرروز دارم فکر می‌کنم که من باید اون لعنتی رو ببینمش و حرف‌هام رو بهش بزنم. چرا با من این کار رو کردی؟ روز و شبم شده همین. از یه طرفی هم باخودم می‌گم خب چی می‌خوای بگی بهش؟ هرچی بگم مایه روسیاهیه برام. ولی نمی‌تونم حرف‌هام رو هم نزنم»(خانم، ۱۷ ساله).	اصرار به دیدار دوباره		
«من خب هرروز باید حتماً ببینمش. شهر ما خیلی کوچیکه. یه مقدار بری بیرون دور بزنی بالاخره یه جایی می‌بینیش. هرروز به یه بهانه با کسی یا تنها میرم بیرون و از دور حتماً می‌بینمش و برمی‌گردم. مثل این دیوونه‌ها شدم. نمی‌تونم یه روزم نبینمش»(خانم، ۱۸ ساله).	پیگیری شریک عاطفی		
«همه گل‌هایی که برام خریده رو خشک کردم. گذاشتم لای دفترم. هرروز بهشون نگاه می‌کنم. بوشون می‌کنم. منو آتیش می‌زنه این گل‌ها... کجا برم که یادم نیافته؟ ما همه جای این شهر باهم خاطره داریم»(خانم، ۲۵ ساله).	رجوع زیاد به محرک‌های یادآور		
«اولش فقط می‌خواستم کمی تنهاتر باشم تا حالم بهتر بشه، ولی کم‌کم این هیچ‌جا نرفتن تبدیل به عادت شد. دیگه بیرون رفتن با دوستام برام مهم نیست و حتی توی خونه هم هیچ‌کاری نمی‌کنم» (خانم، ۲۳ ساله).	گوشه‌گیری و عدم فعالیت		
«من خب چند شب پیش بخاطر وحید خودکشی کردم... معجزه‌وار نجات پیدا کردم. یه بسته قرص رو خورده بودم»(خانم، ۲۲ ساله).	آسیب رساندن به خود		

نمونه واحد معنایی	زیرمقوله	مقوله	درون‌مایه
«فضای خونمون خیلی بسته‌ست. بفهمن با کسی بودم و تموم شده بجای ذره‌ای درک کردن شروع می‌کنن به سرزنش و ناسزا. واقعاً احساس تنهایی می‌کنم توی خونه. اگر پدر و مادر دلگرمی داشتم فرق داشت»(خانم، ۲۹ ساله).	حمایت اجتماعی پایین		
«عصبانی‌ام، ناراحت‌ام، گیج‌ام، همه این احساسات با هم قاطی شدن. یه لحظه ازش متنفرم و لحظه بعد دلتنگش می‌شم. نمی‌دونم باید چه حسی داشته باشم. یه طرفم می‌گه که تقصیر خودمه که اون رفت، ولی از طرف دیگه، می‌بینم که اون هیچ تلاشی نکرد تا رابطه رو حفظ کنه»(خانم، ۳۰ ساله).	شناخت‌های متعارض فردی	شناخت‌های تداوم‌بخش	
«من شدید هیئتی بودم. کسی بودم که کل محرم و صفر هیئت بودم. لباس سیاه رو از تنم درنمیاوردم... به امام حسینم گفتم یه جوری این دختر رو برای من جور کن. ولی نکرد. من همه چی رو گذاشتم کنار...یه بار ازش خواستم. چرا اینطوری کرد؟»(آقا، ۲۳ ساله).	شناخت‌های متعارض معنوی		
«من باور دارم که ما برای همدیگه هستیم. بالاخره یه روزی دوباره باهم ازدواج می‌کنیم. همه‌چی درست می‌شه»(خانم، ۳۰ ساله).	امید به بازگشت رابطه		
«این حس‌های بد رو اوایل سرکوب می‌کردم. باکسی درباره‌شون حرف نمی‌زدم. تو خودم می‌رختم. حتی گریه نمی‌کردم. نمی‌اومد گریه‌ام. به خودم می‌گفتم اگه احساسی نشون ندم، راحت‌تر می‌تونم این جدایی رو پشت سر بذارم. ولی حالم خیلی بد بود. انگار توی شوک بودم»(آقا، ۱۵ ساله).	سرکوبی افکار و احساسات		
«چرا من این‌قدر احمق بودم و نمی‌فهمیدم طرف بالاخره خسته می‌شه از من. چرا این‌قدر گیر دادم بهش و خستش کردم؟ حالا هم که نیست چرا این‌قدر باید برام مهم باشه؟»(خانم، ۳۰ ساله).	سرزنش خود		
«فقط دوست دارم از قضیه سردربیارم. مشکل از کجا اصلاً شروع شد. چرا من رو دیگه دوست نداشت. با من سرد شد. اگه منو نمی‌خواست چرا این همه محبت و حمایت کرد؟ چرا اینطوری کرد واقعاً؟»(خانم، ۲۲ ساله).	نشخوار فکری ناشی از دلیل‌یابی		

نمونه واحد معنایی	زیرمقوله	مقوله	درون‌مایه
«حس می‌کنم دیگه حتی گریه هم فایده‌ای نداره. هیچی برام مهم نیست. قبلاً فکر می‌کردم که تو زندگیم هدف دارم، می‌دونستم برای چی دارم تلاش می‌کنم، ولی حالا همه اون هدفا برام بی‌معنی شده»(خانم، ۳۰ ساله).	افکار بی‌معنایی و پوچی		

در جدول ۴ و ۵ نتایج میزان ارتباط مستندات با زیرمقولات، میزان تناسب زیرمقولات با مقولات و میزان تناسب مقولات با درون‌مایه توسط ۱۰ متخصص ارائه شده است.

جدول ۴. روایی‌سنجی حرکت از مستند به زیرمقوله و از زیرمقوله به مقوله

مقولات	زیرمقولات	میزان مطابقت هر زیرمقوله با مستندات			میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات		
		تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI	تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI
واکنش‌های تداوم‌بخش	عدم قطع تماس	۹	۱	۰/۹	۸	۲	۰/۸
	اصرار به دیدار دوباره	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	پیگیری شریک عاطفی	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	رجوع زیاد به محرک‌های یادآور	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱
	گوشه‌گیری و عدم فعالیت	۸	۲	۰/۸	۱۰	۰	۱
	آسیب رساندن به خود	۱۰	۰	۱	۸	۲	۰/۸
	حمایت اجتماعی پایین	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱

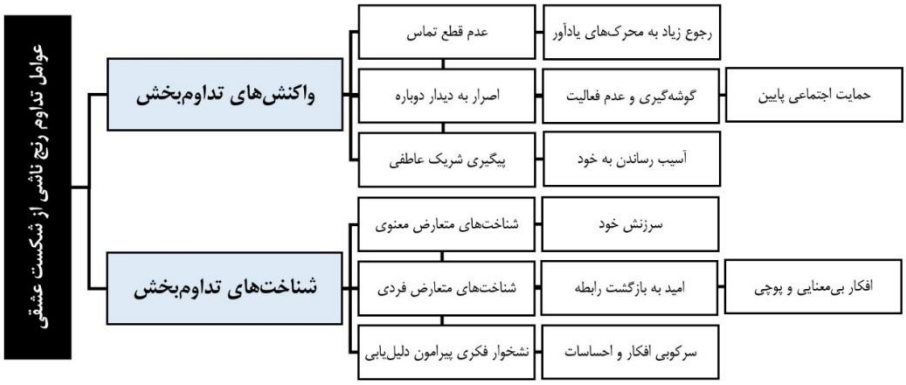
مقولات	زیرمقولات	میزان مطابقت هر زیرمقوله با مستندات			میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات		
		تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI	تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI
شناخت‌های تداوم‌بخش	شناخت‌های متعارض فردی	۸	۲	۰/۸	۸	۲	۰/۸
	شناخت‌های متعارض معنوی	۹	۱	۰/۹	۹	۱	۰/۹
	امید به بازگشت رابطه	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	سرکوبی افکار و احساسات	۱۰	۰	۱	۹	۱	۰/۹
	سرزنش خود	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱
	نشخوار فکری ناشی از دلیل‌یابی	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱
	افکار بی‌معنایی و پوچی	۱۰	۰	۱	۹	۱	۰/۹
میانگین				۰/۹۳۱			۰/۹۳۶

جدول ۵. روایی‌سنجی حرکت از مقوله به درون‌مایه

درون‌مایه	مقولات	میزان تناسب درون‌مایه با مقولات		
		تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI
عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی	واکنش‌های تداوم‌بخش	۱۰	۰	۱
	شناخت‌های تداوم‌بخش	۱۰	۰	۱

همان‌طور که از جدول ۴ و ۵ مشخص است میزان مطابقت هر زیرمقوله با مستندات، میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات، میزان تناسب مقولات با درون‌مایه در شاخص CVI، ۰/۸ و بالاتر ارزیابی شده است و از مقدار CVI بحرانی یعنی ۰/۷۸ بالاتر است؛ بنابراین مطابقت همه زیرمقوله‌ها با مستندات مصاحبه‌ها، میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات و میزان تناسب هر مقوله با درون‌مایه تأیید شد.

نمودار نهایی تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی در نمودار ۲، آمده است.



نمودار ۲. تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی

بحث و نتیجه‌گیری

تجربه زیسته عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی به عواملی اشاره داشتند که پس از وقوع شکست عشقی، رنج و پریشانی ناشی از آن را طولانی‌تر یا تشدید می‌کنند.

اولین مقوله از این عوامل، «واکنش‌های تداوم‌بخش» است که به رفتارها و روش‌های مقابله‌ای ناکارآمد اشاره دارند که پس از وقوع شکست عشقی، رنج و پریشانی ناشی از آن را طولانی‌تر یا تشدید می‌کنند. زیرمقوله «اصرار به دیدار دوباره» به معنای تلاش مداوم برای بازگشت یا دیدار با شریک سابق است. نظریه‌ی «رابطه‌ی ادامه‌یافته»[1] نشان می‌دهد که پیوند روانی و رفتارهای تماس‌جویانه پس از پایان رابطه مانع معناسازی و سازگاری با وضعیت جدید می‌شود (کلاس و همکاران[2]، ۱۹۹۶) و مطالعات اسبارا و امری (۲۰۰۵) و ورهالن و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از آن است که تماس‌ها و تلاش‌های مکرر برای دیدار پس از جدایی با سطوح بالاتر پریشانی ارتباط داشته و فرایند سازش با واقعیت پایان رابطه را مختل می‌کند. همچنین مطالعات دیگری نشان دادند که این رفتارهای نظارتی موجب تقویت چرخه‌های نشخوار ذهنی درباره رابطه (ولز[3]، ۲۰۱۱)، کاهش رضایت از زندگی (رودز و همکاران[4]، ۲۰۱۱) و احتمالاً موجب به بار آمدن هزینه‌هایی برای شریک عاطفی سابق (ایمهاف و بانسه[5]، ۲۰۱۱) خواهد شد. زیرمقوله دیگر «پیگیری شریک عاطفی» واکنشی است که در برخی پژوهش‌ها ۶۳-۹۹ درصد شرکت‌کنندگان حداقل یک‌بار آن را تجربه کرده‌اند (لی و اسالیوان[6]، ۲۰۱۴؛ دیاسمت و همکاران[7]، ۲۰۱۵). این رفتارها، که در مطالعات اسپیتزبرگ و کوپاچ[8] تحت عنوان «رفتارهای پیگیری

1. continuing bonds
2. Klass, et al
3. Wells
4. Rhoades, et al
5. Imhoff & Banse
6. Lee, & O'Sullivan
7. De Smet, et al
8. Spitzberg, & Cupach

ناخواسته»[1] شناخته شده‌اند، شامل رصد مکرر فعالیت‌های شریک سابق در فضای مجازی یا تعقیب حضوری می‌شود و نه تنها روند سازگاری هیجانی را مختل می‌کند، بلکه با فعال‌سازی مداوم سامانه‌های دلبستگی و تشدید پاسخ‌های استرسی، مدت و شدت نشانگان افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد (مارشال[2]، ۲۰۱۲؛ فاکس و توکوناگا، ۲۰۱۵؛ اوهارا و همکاران[3]، ۲۰۲۰). زیرمقوله «گوشه‌گیری و عدم فعالیت» نشان‌دهنده‌ی ترجیح انزوا و کاهش تعامل‌های اجتماعی پس از جدایی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رفتار با پدیدآمدن تنهایی همراه است (مظلوم‌پور، دیاریان و آرین‌فر، ۱۴۰۴؛ ونتیلبورگ و همکاران[4]، ۲۰۱۵؛ کلیننبرگ[5]، ۲۰۱۶). از منظر نظری، مدل بازاندیشی[6] نولن ـ هوکسیما و همکاران (۲۰۰۸) آن را نتیجه‌ی تمایل مزمن به نشخوار منفی درباره‌ی جدایی می‌داند، و در چارچوب «مدل فرآیند دوقطبی سوگ»[7] استروئبه و شوت[8](۱۹۹۹) ناتوانی در گذر به مرحله‌ی پذیرش و حرکت به‌سوی زندگی جدید توضیح‌دهنده است. این الگو با نظریه‌های شناختی ـ رفتاری افسردگی نیز همخوانی دارد، چرا که اجتناب رفتاری به‌عنوان عاملی نگه‌دارنده در چرخه‌ی افسردگی مطرح شده است (بک[9]، ۲۰۲۰). دیگر عامل «آسیب رساندن به خود» است که مطالعات بین‌المللی (مانند راس، ۱۹۹۹؛ هاستون[10]، ۲۰۰۹؛ سیداوی و همکاران[11]، ۲۰۱۵) همسو تأکید دارند که هیجانات منفی شدید ناشی از شکست، خطر گرایش به خودزنی، مصرف مواد، خودکشی یا دیگر اشکال آسیب به خود را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد. همچنین

1. unwanted pursuit behaviours (UPB)
2. Marshall
3. O’Hara, et al
4. Van Tilburg, et al
5. Klinenberg
6. rumination
7. dual process model of coping with bereavement
8. Stroebe, & Schut
9. Beck
10. Huston
11. Siddaway, et al

خودآسیبی می‌تواند بازتابی از وارونگی هیجانات دوران عشق (مهدی‌زاده، ۱۳۹۹) یا مکانیسمی برای تنظیم هیجان و حتی تلاشی ناکارآمد برای جلب توجه و تأیید معشوق پیشین (یعقوب‌نژاد، ۱۴۰۰) باشد. ریپ و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند این رفتارها علاوه بر عوارض جسمانی، در مسیر بهبودی عاطفی نیز دچار اختلال جدی می‌شوند. آخرین واکنش نیز، «حمایت اجتماعی پایین» که این حمایت با تسهیل فرایند سوگ و حل مسئله فقدان، خروج از بحران را امکان‌پذیر می‌سازد (خداوردیان و همکاران ۱۳۹۹؛ کاظم‌زادگان، ۱۴۰۰). در مقابل، فقدان این صمیمیت به‌دلیل ترس، شرم یا آشفتگی خانوادگی، افراد را از این منبع حمایتی محروم می‌کند؛ این امر نه‌تنها زمینه‌ساز انتخاب‌های نادرست است، بلکه پاسخ‌های تکانشی و مخرب به شکست را نیز تشدید می‌نماید (کنیر و بیگلر[1]، ۲۰۱۵). همسو با این یافته، لاگراند (۱۹۸۹)، فنکلستین (۲۰۱۴) بر تأثیر مثبت حمایت اجتماعی بر شکست عشقی و باروتچو ییلدیریم و دمیر[2] (۲۰۱۵) و هاروی و کارپینسی[3] (۲۰۱۶) بر اثرات مثبت حمایت اجتماعی پس از تجربه‌ی رویدادی اضطراب‌زا، تأکید کردند.

دومین مقوله از عوامل تداوم رنج، «شناخت‌های تداوم‌بخش» است که به باورها، افکار و پردازش‌های شناختی اطلاق می‌شود که در واکنش به شکست عشقی فعال شده و باعث ادامه یافتن یا تشدید پریشانی هیجانی می‌شوند. تجربه‌های عاطفی و روابط پیشین با شکل‌دهی به ادراکات ذهنی نسبتاً پایدار، می‌توانند الگوهای شناختی ماندگاری ایجاد کنند که بر هیجان‌ها و رفتارهای آتی افراد و تصمیم‌های بعدی آنان در حوزه‌ی روابط اثرگذار است (جهاندار و شریعتمدار، ۱۴۰۳). زیرمقوله اول از آن، «شناخت‌های متعارض فردی» است که فرد در روند سوگ از دست دادن معشوق، پس از مدتی احساسات متعارضی را تجربه کرده و همین مسئله او را دچار رنج بیشتر می‌کرد.

1. Kennair, & Biegler
2. Barutçu Yıldırım, & Demir
3. Harvey, & Karpinski

این احساس دوگانگی نسبت به معشوق که شامل نوسان میان کشش و اشتیاق به بازگشت به رابطه تا احساس گناه و سرزنش خود است، از جمله تجربه‌های هیجانی پیچیده‌ای است که فرایند عبور از شکست عشقی را دشوار می‌کند (الیوت و دیوین[1]، ۱۹۹۴؛ لوی، و همکاران[2]، ۲۰۱۸). تحلیل نظام‌مند انواع آشفتگی در روابط عاشقانه نیز نشان می‌دهد که شکل‌های صریح دودلی، به‌طور معناداری با بدتر شدن بهزیستی فردی همراه است (زوپولات و همکاران[3]، ۲۰۲۴). این افکار دوگانه نه‌تنها احساس ناراحتی را تشدید می‌کنند، بلکه احتمال تلاش برای ازسرگیری رابطه را نیز افزایش می‌دهند (دیلی و همکاران[4]، ۲۰۲۰). دیگر زیرمقوله آن، «شناخت‌های متعارض معنوی» است که به‌معنای ایجاد تعارض‌هایی با دین و معنویت است. رودکی سمرقندی (۱۳۹۳: ۱۲۲) از شعرای نام‌دار سده چهارم هجری از تزلزلی که عشق شورانگیز، ممکن است در باورهای اعتقادی انسان به‌وجود آورد، سخن به‌میان آورده است[5] و یافته‌های حاصل از پژوهش حاجلو و مولایی (۱۳۹۶)، باهنر و همکاران (۱۳۹۸) و علیزاده (۱۴۰۰) نشان داد در افراد دچار شکست عشقی، میزان اعتماد، توجه و توکل به خدا پایین‌تر بوده و این افراد دارای گلایه‌های معنوی از خداوند به‌عنوان قدرت برتر می‌باشند. «سرکوبی افکار و احساسات»، دیگر عامل است که یافته‌های حاصل از مطالعات گراس و جان[6] (۲۰۰۳)، اسبارا و فرر[7] (۲۰۰۶) و سالازار کمپف و همکاران[8] (۲۰۲۳) نشان داد که سرکوب هیجانی با افزایش شدت علائم منفی و کندی بهبودی عاطفی پس از پایان رابطه‌ی جدی مرتبط

1. Elliot, & Devine
2. Levy, et al
3. Zoppolat, et al
4. Dailey, et al
۵. از کعبه کلیسیا نشینم کردی / آخر در کفر بی‌قرینم کردی ـ بعد از دو هزار سجده بر درگه دوست / ای عشق چه بیگانه زدینم کردی.
6. Gross, & John
7. Sbarra, & Ferrer
8. Salazar Kämpf, et al

است. زیرمقوله دیگر از شناخت‌ها، «سرزنش خود» است که این افراد غالباً اشتباهات گذشته را در ذهن خود تکرار کرده و خود را مقصر برای شکست می‌دانند. نتایج حاصل از مطالعات اسبارا و امری (۲۰۰۵) و گِل و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که سرزنش خود به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه، با افزایش خلق منفی، سطوح بالاتر استرس، افسردگی و اضطراب و طولانی شدن علائم منفی مرتبط است. «نشخوار فکری پیرامون دلیل‌یابی» دیگر زیرمقوله است که به‌معنای آن است که افراد سعی می‌کردند از طریق دلیل‌تراشی، برای جدایی معنا ایجاد کنند؛ اما این فرآیند اغلب به شکل‌گیری افکار نشخوارگونه و احساسات ناخوشایند منجر می‌شد. ریپ و همکاران (۲۰۱۶) و دل‌پالاسیو-گونزالس و همکاران[1] (۲۰۱۷)، ورهالن و همکاران[2] (۲۰۲۲)، مانکون و همکاران[3] (۲۰۲۵) نشان دادند نشخوار فکری مزاحم که معلول اجتناب از پردازش هیجانات مرتبط با جدایی است، با شدت و ماندگاری بالاتر پریشانی پس از خاتمه رابطه و کاهش عملکرد مرتبط است. یافته‌های کانسکی و آلن[4] (۲۰۱۸) نیز بر نقش معناسازی در عبور از رابطه پیشین تأکید دارد و نشان می‌دهد هنگامی‌که افراد تلاش می‌کنند با ساخت معنای جدید از تجربه، پردازش خودآگاه هیجانات را آغاز کنند، احتمال فرونشستن نشخوار کاهش می‌یابد. «افکار بی‌معنایی و پوچی»، آخرین زیرمقوله این مطالعه، افکاری است که زندگی را بدون رابطه عاطفی فاقد معنا و ارزش می‌پندارد. این افکار، با فراوانی نزدیک به ۶۰ درصد در مطالعه قاضی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۹)، رایج‌ترین واکنش شناختی ـ هیجانی در دختران دارای نشانگان شکست عشقی است. این یافته در مطالعه پارکیس[5] (۲۰۱۳) نیز بازتاب یافته است؛ بدین معنا که پس از فروپاشی رابطه، رؤیاها و امیدهای فرد نیز فرو می‌ریزد و جهان برای او رنگ می‌بازد؛

1. Del Palacio-Gonzalez, et al
2. Verhallen, et al
3. Mancone, et al
4. Kansky, & Allen
5. Parkes

به‌گونه‌ای که حتی مواجهه با زندگی جدید، همراه با ترس و بحران هویتی می‌شود.

شناسایی عوامل تداوم رنج ناشی از شکست عشقی، برای مشاوران و روان‌درمانگران از آن جهت حائز اهمیت است که امکان درک دقیق‌تری از چرایی مزمن‌شدن پریشانی پس از جدایی فراهم می‌سازد. این یافته‌ها به درمانگران کمک می‌کند تا فرایند ارزیابی را از تمرکز صرف بر نشانه‌ها فراتر برده و به سازوکارهای نگه‌دارنده‌ی رنج توجه کنند. بر این اساس، مداخلات درمانی می‌تواند هدفمندتر، متناسب با نیازهای واقعی مراجع و ناظر بر عوامل تداوم‌بخش پریشانی طراحی شود. در سطح گسترده‌تر، ادغام این بینش‌ها در برنامه‌های آموزشی حرفه‌ای، به تقویت صلاحیت‌های بالینی متخصصان منجر شده و در نهایت، کیفیت خدمات بهداشت روانی در حوزه اختلالات عاطفی وابسته به روابط را بهبود می‌بخشد. در مجموع، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی عملی برای ارتقای دقت تشخیص و اثربخشی مداخلات مشاوره‌ای و روان‌درمانی در حوزه‌ی شکست عشقی فراهم آورد.

نتایج این پژوهش، با توجه به رویکرد کیفی و اتکا بر مصاحبه‌ها، قابلیت تفسیرهای متفاوتی از سوی خوانندگان را فراهم می‌آورد (کرسول[1]، ۲۰۱۴)؛ از این‌رو، یکی از محدودیت‌های اصلی مطالعه امکان تاثیرگذاری سوگیری‌ها و برداشت‌های فردی پژوهشگر بر تحلیل مضامین مطرح‌شده است. علاوه بر این، در بررسی روایی محتوایی از فرم نظرسنجی متخصصان استفاده شد. نظر متخصصان پیرامون روایی محتوایی محدود به آن چیزی است که در فرم ثبت شده و امکان گفت‌وگو و بحث وجود ندارد؛ بااین‌حال از متخصصان درخواست شد تا پیشنهادات کیفی خود را در توضیحات فرم ارائه نمایند. انتخاب محدود شرکت‌کنندگان صرفاً از شهر قم نیز، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با چالش مواجه می‌سازد. در پایان، پیشنهاد می‌شود علاوه بر تدوین یک الگوی کلان سبب‌شناسی شکست عشقی، مدل فرآیندی هیجانات تداوم‌بخش نیز مورد بررسی قرار

1. Creswell

گیرد تا جایگاه و اولویت هر یک از عوامل نسبت به دیگری در ساختار کلی مشخص گردد.

ملاحظات اخلاقی: مواردی مانند حفظ محرمانگی اطلاعات، داوطلبانه بودن شرکت در مطالعه و رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان نیز در این مرحله رعایت شد. برای شرکت‌کنندگان زیر ۱۸ سال، پیش از انجام مصاحبه به سرپرست و نوجوان اطلاعات شفافی درباره‌ی هدف پژوهش، مدت زمان مصاحبه، نحوه‌ی ضبط، محرمانگی داده‌ها، اختیاری بودن مشارکت و حق کناره‌گیری در هر زمان ارائه شد و رضایت‌نامه‌ی کتبی سرپرست قانونی پیش از انجام مصاحبه اخذ شد. همچنین کمیته اخلاق دانشگاه قم با اعطای شناسه IR.QOM.REC.1404.013، این مطالعه را مورد تأیید قرار داده است.

مشارکت نویسندگان: این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی نویسنده اول در رشته روان‌شناسی می‌باشد. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم استاد مشاور این مطالعه می‌باشند.

حمایت مالی: این مقاله تحت حمایت مالی و معنوی جایی نبوده و با هزینه نویسنگان انجام گرفته است.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه، هیچ‌گونه تعارض و تضاد با منافع سازمانی یا شخصی ندارد.

قدردانی: از کلیه‌ی مصاحبه‌شوندگان این مطالعه (دختران و پسران شکست‌خورده عشقی در شهر قم) که به روند اجرای مطالعه کمک کردند، سپاس‌گذاری می‌شود.

منابع

امینی، مرتضی (۱۳۹۷). مطالعه‌ی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر کارکردهای خانواده و صمیمیت زوج‌ها (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه کردستان.

باهنر، فهیمه؛ آسایش، محمدحسن؛ و قاضی نژاد، نیکو (۱۳۹۸). تبیین واکنش‌های رفتاری و مقابله‌های

دانشجویان دختر با نشانگان ضربه عشقی: یک مطالعه پدیدارشناسانه. زن و فرهنگ، ۱۱(۴۱).
https://journals.iau.ir/article_669166.html
جهانـدار ابـراهیم؛ شـریعتمدار آسـیه (۱۴۰۳). بررسـی فراینـد بـه تعویـق انـداختن ازدواج جوانـان: یـک مطالعـه پدیدارشناختی. پژوهش های مشاوره، ۲۳ (۸۹)، ۴-۳۵. 10.18502/qjcr.v23i89.15787
حـاجلو، نـادر؛ و مـولایی، مهـری (۱۳۹۶). عملکـرد خـانواده اصـلی، تمـایز یـافتگی خـود و دلبسـتگی بـه خـدا در دانشجویان با و بدون شکست عاطفی. پژوهش های نوین روان شناختی، ۱۲(۴۶)، ۶۳-۸۰.
https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_6703.html
خـداوردیان، سـارا؛ خدابخشـی کـولایی، آناهیتـا؛ و ثنـاگو، اکـرم (۱۳۹۹). تبیـین تجـارب سـازگاری روان‌شـناختی و اجتماعی دختران جوان پیرامون تجربه شکست عاطفی: یک مطالعه کیفی. روان پرستاری، ۸(۱)، ۱-۹.
http://ijpn.ir/article-1-1427-fa.html
رودکی، ابوعبدالله جعفر بن محمد (۱۳۹۳). دیوان رودکی سمرقندی. مؤسسه انتشارات نگاه.
https://www.iranketab.ir/book/6580-collected-poems
علیـزاده، مهشـید (۱۴۰۰). بررسی کیفی عوامل موثر بر برون رفت از شکست عـاطفی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشـد). دانشگاه اردکان.
https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/5ced2d4a2e319d5edb0e8c2730cd1aec
قاضی نژاد، نیکو؛ آسایش، محمدحسن؛ و باهنر، فهیمه (۱۳۹۹). واکنش‌های شناختی دختران با نشـانگان شکسـت عشقی: یک مطالعه‌ی پدیدارشناسی. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۹(۱)، ۹۷-۱۰۶.
https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1399.9.1.13.6
کاظم زادگان، مینا (۱۴۰۰). تجربه زیسته زنان از شکست عشقی: یک مطالعه پدیدارشناسانه. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه خوارزمی.
https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/62f709ee3f1000f28ca6ed6d9dd837fa
مظلوم پور، ندا؛ دیاریان، محمدمسعود؛ و آرین فر نیره (۱۴۰۴). تحول دلبستگی در بستر طلاق والدین: مطالعه‌ای کیفی مبتنی بر تجارب زیسته دختران نوجوان. پژوهش های مشاوره، ۲۴ (۹۴)، ۱۵۱-۱۰۲.
مهدی زاده، ریحانه (۱۳۹۹). تحلیل پدیدارشناسانه ادراك نوجوانان دچار شکست عشقی از عشق و سوگ پس از شکست (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علامه طباطبایی.
https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/d4ee68e73bf3d11b2b5c7524f8db2f30
یعقوب نژاد، فاطمه (۱۴۰۰). دیدگاه و تجربه‌ی افراد از رشد و آسیب پس از شکست عشقی: یک مطالعه‌ی کیفی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه بهشتی.
https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/fd3eb9daf23b5cdfc19503c6ba93c0e7
یوسف زاده، محمدرضا؛ و معروفی، یحیی (۱۳۸۸). تحلیل محتوا در علوم انسانی (راهنمای عملی تحلیل کتابهای درسی). سپهر دانش. https://elmnet.ir/doc/30359202-21594

Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. Journal of Counseling & Development, 93(1), 38–44. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x
Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications. https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavior-Therapy/Judith-Beck/9781462544196

Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. NursingPlus Open, 2, 8–14. https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001

Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W.-C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. Professional Psychology: Research and Practice, 34(1), 66–72. https://doi.org/10.1037/0735-7028.34.1.66

Buss, D. M. (2006). Strategies of human mating. Psihologijske Teme, 15(2), 239–260. https://hrcak.srce.hr/9280

Chung, M. C., & Hunt, L. J. (2014). Posttraumatic stress symptoms and well-being following relationship dissolution: Past trauma, alexithymia, suppression. Psychiatric Quarterly, 85(2), 155–176. https://doi.org/10.1007/s11126-013-9280-4

Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. Journal of Research in Personality, 46(2), 210–222. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. https://study.sagepub.com/creswellrd4e

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. https://edge.sagepub.com/creswellqi4e

Dailey, R. M., Zhong, L., Pett, R., & Varga, S. (2020). Post-dissolution ambivalence, breakup adjustment, and relationship reconciliation. Journal of Social and Personal Relationships, 37(5), 1604–1625. https://doi.org/10.1177/0265407520906014

De Smet, O., Uzieblo, K., Loeys, T., Buysse, A., & Onraedt, T. (2015). Unwanted pursuit behavior after breakup: Occurrence, risk factors, and gender differences. Journal of Family Violence, 30, 753–767. https://doi.org/10.1007/s10896-015-9687-9

Del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. Stress and Health, 33(5), 540–548. https://doi.org/10.1002/smi.2738

Elliot, A. J., & Devine, P. G. (1994). On the motivational nature of cognitive dissonance: Dissonance as psychological discomfort. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 382–394. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.382

Finkelstein, L. P. (2014). Breaking your own heart: A qualitative study of grief after initiating a breakup. University of Denver. https://digitalcommons.du.edu/etd/198

Fisher, H., & Jolly, A. (2004). Books and arts—Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love. Nature, 427(6973), 396–396. https://www.nature.com/articles/427396b

Fox, J., & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic partner monitoring after breakups: Attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(9), 491–498. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123

Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. Journal of Social and Personal Relationships, 10(1), 55–67. https://doi.org/10.1177/0265407593101004

Garimella, V. R. K., Weber, I., & Dal Cin, S. (2014). From "I love you babe" to "leave me alone"—Romantic relationship breakups on Twitter. In Social Informatics: 6th International Conference, SocInfo 2014 (pp. 199–215). Barcelona, Spain: Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-13734-6_14

Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A.-A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. Emerging Adulthood, 12(1), 41–54. https://doi.org/10.1177/21676968231209232

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(13), 2415. https://doi.org/10.3390/ijerph16132415

Goodwin, R. (2013). *Personal relationships across cultures*. Routledge.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Harvey, A. B., & Karpinski, A. (2016). The impact of social constraints on adjustment following a romantic breakup. Personal Relationships, 23(3), 396–408. https://doi.org/10.1111/pere.12132

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Martel, L. D. (2002). Passionate love and sexual desire. Stability and Change in Relationships, 306–324. https://www.elainehatfield.com/ch70.pdf

Huston, T. L. (2009). What's love got to do with it? Why some marriages succeed and others fail. Personal Relationships, 16(3), 301–327. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01225.x

Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. Emerging Adulthood, 6(3), 172–190. https://doi.org/10.1177/2167696817711766.

Karandashev, V. (2015). A cultural perspective on romantic love. Online Readings in Psychology and Culture, 5(4). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1135.

Kennair, L. E. O., & Biegler, R. (2015). Conflicting Tastes: Conflicts between Female Family Members in Choice of Romantic Partners. In M. L. Fisher (Ed.), The Oxford Handbook of Women and Competition (pp. 359–374). Oxford University Press. https://academic.oup.com/edited-volume/27991/chapter/174451532

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (1996). **Continuing bonds: New understandings of grief**. Washington, DC: Taylor & Francis. https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315800790/continuing-bonds-dennis-klass-steven-nickman-phyllis-silverman

Klinenberg, E. (2016). Social isolation, loneliness, and living alone: identifying the risks for public health. American Journal of Public Health, 106(5), 786–787. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303166

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. https://methods.sagepub.com/book/mono/content-analysis-4e/toc

LaGrand, L. E. (1989). Youth and the disenfranchised breakup. In K. J. Doka (Ed.), Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow (pp. 173–185). Lexington Books

Landis, D., & O'Shea III, W. A. (2000). Cross-cultural aspects of passionate love: An individual differences analysis. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(6), 752–777. https://doi.org/10.1177/0022022100031006005

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In The handbook of behavioral medicine (pp. 282–325). Guilford Press.

Lee, B. H., & O'Sullivan, L. F. (2014). The ex-factor: Characteristics of online and offline post-relationship contact and tracking among Canadian emerging adults. The Canadian Journal of Human Sexuality, 23(2), 96–105. https://doi.org/10.3138/cjhs.2415

Levy, N., Harmon-Jones, C., & Harmon-Jones, E. (2018). Dissonance and discomfort: Does a simple cognitive inconsistency evoke a negative affective state? Motivation Science, 4(2), 95–108. https://doi.org/10.1037/mot0000079

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc. https://archive.org/details/naturalisticinqu00linc

Mancone, S., Celia, G., Bellizzi, F., Zanon, A., & Diotaiuti, P. (2025). Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. Frontiers in Psychiatry, 16, 1525913. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1525913

Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(10), 521–526. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125

Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. Journal of Relationships Research, 8, 1–12. https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088

O'Hara, K. L., Grinberg, A. M., Tackman, A. M., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2020). Contact with an ex-partner is associated with psychological distress after marital separation. Psychological Science, 8(3), 450–463. https://doi.org/10.1177/2167702620916454

Oravecz, Z., Dirsmith, J., Heshmati, S., Vandekerckhove, J., & Brick, T. R. (2020). Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life. Personality and Individual Differences, 153, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109620

Parkes, C. M. (2013). *Love and loss: The roots of grief and its complications*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203086148

Patton, M. Q. (2002). Designing qualitative studies. Qualitative Research and Evaluation Methods, 3(2002), 230–246. https://doi.org/10.4135/9781412986299

Rajabi, S., & Nikpoor, N. (2018). Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and

love break up. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 20(4), 17–28. https://doi.org/10.12740/APP/99970

Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. Journal of Family Psychology, 25(3), 366–374. https://doi.org/10.1037/a0023627

Rokack, A. (2019). Development, Causes, and Effects of Social and Emotional Isolation: chapter 9: On love and loneliness. The Psychological Journey to and from Loneliness, 207–236. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815619-3.00009-0

Rosse, R. B. (1999). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken*. Perseus Publishing. https://archive.org/details/lovetraumasyndro0000ross

Salazar Kämpf, M., Adam, L., Rohr, M. K., Exner, C., & Wieck, C. (2023). A meta-analysis of the relationship between emotion regulation and social affect and cognition. Clinical Psychological Science, 11(6), 1159–1189. https://doi.org/10.1177/21677026221149953

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. Personal Relationships, 12(2), 213–232. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. Emotion, 6(2), 224–238. https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224

Siddaway, A. P., Taylor, P. J., Wood, A. M., & Schulz, J. (2015). A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. Journal of Affective Disorders, 184, 149–159. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.05.046

Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2007). The state of the art of stalking: Taking stock of the emerging literature. Aggression and Violent Behavior, 12(1), 64–86. https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.05.001

Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197–224. https://doi.org/10.1080/074811899201046

Valladares-Garrido, D., Zila-Velasque, J. P., Santander-Hernández, F. M., Guevara-Morales, M. A., Morocho-Alburqueque, N., Failoc-Rojas, V. E., … Valladares-Garrido, M. J. (2024). Association between love breakup and suicidal ideation in Peruvian medical students: a cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. Frontiers in Psychiatry, 14, 1287036. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1287036

Van der Watt, A. S. J., Roos, A., Du Plessis, S., Bui, E., Lesch, E., & Seedat, S. (2022). An attachment theory approach to reframing romantic relationship breakups in university students: A narrative review of attachment, neural circuitry, and posttraumatic stress symptoms. Journal of Couple & Relationship Therapy, 21(2), 129–150. https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1908197

Van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J., & Van der Pas, S. (2015). Loneliness after divorce: A cohort comparison among Dutch young-old adults. European Sociological Review, 31(3), 243–252. https://doi.org/10.1093/esr/jcu086

Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & Ter Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic

relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. Stress and Health, 38(4), 653–665. https://doi.org/10.1002/smi.3123

Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. PloS One, 14(5), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320

Wadhawan, J., Srivastava, P., Agrawal, P., Jindal, P., Singh, D., Sharma, S., & Ahmed, S. (2020). Breakup among Medical Students: Aftermath and Resumption. Indian Journal of Public Health Research & Development, 11(10). https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i10.11128

Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press. https://www.guilford.com/books/Metacognitive-Therapy-for-Anxiety-and-Depression/Adrian-Wells/9781609184964

Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. Journal of College Counseling, 19(2), 110–123. https://doi.org/10.1002/jocc.12035.

Zoppolat, G., Righetti, F., Faure, R., & Schneider, I. K. (2024). A systematic study of ambivalence and well-being in romantic relationships. Social Psychological and Personality Science, 15(3), 329–339. https://doi.org/10.1177/19485506231165585.

© 2026 Iran Counseling Association, Tehran, This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0)