Qualitative Research in Behavioral Sciences
2026, Vol. 4, Issue. 2, No. 8, 117-136 https://doi.org/10.22077/qrbs.2026.10674.1151

Article type: research article

Lived Experience of Negative Emotions Perpetuating Distress Resulting from Romantic Breakup: A Qualitative Study

Mojtaba Hafezi[1*], Masoud Janbozorgi[2]

[1)] Ph.D. Student Psychology, Department of Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran
[2)] Professor, Department of Psychology, Behavioral Sciences Research Institute, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran

Received: 11/10/2025 Revised: 07/01/2026 Approved: 26/01/2026

Abstract

Background: Romantic breakup can lead to a wide range of clinical outcomes. Various factors have been identified in different studies as causes of post-separation distress, among which negative emotions are one of the most important variables perpetuating distress following separation.

Aim: The aim of this study was to identify the lived experience of negative emotions perpetuating distress resulting from romantic breakup.

Method: This study was based on qualitative interviews with individuals who had experienced romantic breakup and employed Bengtsson's qualitative content analysis method. The study population comprised all individuals with experience of romantic breakup in the city of Qom. Using purposeful sampling with maximum variation and until saturation of the data, fifteen participants (10 women, 5 men) were examined via semi-structured interviews. The data analysis procedure included the four stages of decontextualisation, recontextualisation, categorisation and the compilation. The trustworthiness of the findings from the qualitative interviews was examined using the four criteria of credibility, confirmability, transferability and dependability according to Lincoln, & Guba. To achieve the criterion of dependability, the findings were evaluated by ten experts through calculation of the content validity index (CVI).

Results: The research findings indicated that the negative emotions perpetuating romantic breakup distress comprise relational wounds and threat to personal identity. Relational wounds included dependency (feeling of dependence arising from affection, feeling of dependence arising from a physical relationship, longing for the sweetness of the relationship, distress about the temporality of the ended relationship, and feeling of emotional emptiness); anger (feeling of hatred and desire for revenge); humiliation (feeling of degradation, feeling of being betrayed, feeling of being a loser, feeling of rejection and feeling of guilt); and threat to personal identity included identity grief (longing for the lovable self and existential shame) and anxiety about the future (fear of failing again and fear of remaining alone).

Conclusions: The results of this study can serve as a basis for developing therapeutic interventions and locally adapted educational packages to reduce clinical symptoms resulting from romantic breakup.

Keywords: *romantic breakup, love trauma, negative emotion maintenance, etiology, qualitative content analysis, cultural psychology*

* **Corresponding:** Mojtaba Hafezi, mhafezi@rihu.ac.ir
- Cite this article:
Hafezi, M., & Janbozorgi, M. (2026). Lived Experience of Negative Emotions Perpetuating Distress Resulting from Romantic Breakup: A Qualitative Study. *Qualitative Research in Behavioral Sciences, 4*(2), 117-136. https://doi.org/10.22077/qrbs.2026.10674.1151

Copyright © 2026 by the Authors, Published by University of Birjand. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).

Extended Abstract

Introduction

Breakup in a romantic relationship can result in a range of clinical consequences. Various factors have been identified in different studies as causes of distress after separation, and among these factors negative emotions are one of the most important variables that perpetuate post-separation distress. Despite the relative richness of the prior research in demonstrating the association between sustaining negative emotions and romantic breakup, the bulk of the existing literature has been conducted in cultural contexts outside Iran, and according to the researcher's review, the nature of these emotions within Iran's unique socio-cultural context has not been systematically and qualitatively explored.

Despite the relative richness of the prior research in demonstrating the association between sustaining negative emotions and romantic breakup, most of the existing literature has been conducted in cultural contexts outside Iran, and, according to the researcher's review, the nature of these emotions within Iran's unique socio- cultural context has been less frequently examined; whereas evidence from cross- cultural studies indicates that cultural systems play a fundamental role in individuals' interpretation of the nature of love, the emotional patterns associated with it, the manner of confronting the collapse of romantic relationships, and the coping strategies employed (Landis & O'Shea, 2000; Hatfield et al., 2001; Fisher & Jolly, 2004; Buss, 2006; Goodwin, 2013; Karandashev, 2015).

Therefore, this body of findings underscores the need to investigate the lived experience of sustaining negative emotions related to distress following romantic breakup within the framework of Iran's cultural context. In this study, sustaining negative emotions refer to feelings that arise in the individual following romantic breakup and, instead of facilitating processing and recovery from the event, entrap the person in a state of distress and functional impairment.

Method

This study was based on qualitative interviews with individuals who had experienced romantic breakup and on the qualitative content analysis (Bengtsson, 2016). The structure of the research method is four stages including "the planning", "data collection", "data analysing" and "creating a report and presentation of the result". In the planning stage, the researcher employed inductive content analysis and used the "unit of analysis" of the theme. In the data collection stage, a semi- structured interview instrument was employed.

The interview questions were prepared through a review of theoretical sources, previous studies, and consultation with professional experts, and their initial version was provided to the supervising faculty members for review. The analysis method was carried out using four steps of "decontextualisation", "recontextualisation", "categorisation" and "the compilation". At this stage, sub-categorie, categorie and theme were identified. The population comprised all men and women residing in Qom city with a history of romantic breakup. The sampling method used was purposeful sampling with maximum variation, applied to select "information-rich individuals" for the study (Patton, 2002).

The sample size was determined based on saturation and comprised 15 participants in total (10 women and 5 men). To ensure the trustworthiness of the findings derived from the study interviews, the framework of Lincoln & Guba (1985) was employed. To achieve the criterion of credibility, "member checking" and prolonged immersion in the data were used. In this procedure, raw transcripts and coded interviews were sent to a number of participants to

confirm the accuracy and precision of the results and, if necessary, to provide corrective suggestions.

The criterion of confirmability was secured by the researcher's refraining from imposing preconceptions, biases, and personal attitudes during data collection and analysis. To achieve the criterion of transferability, efforts were made to select participants from diverse age, occupational, educational, and social backgrounds. To satisfy the criterion of dependability, experts were asked to examine the findings derived from the interviews by calculating the content validity index (CVI).

Results

Participants were selected by purposeful sampling with maximum variation and were demographically aged 15 to 42 years, with education ranging from primary school to Ph. D, relationship duration from 1 week to 3 years and 3 months, marital status (single or separated) and scores on the Zarbeh-e Eshgh questionnaire in the range of 20-27. The results of the study indicated that the negative emotions sustaining distress resulting from romantic breakup are classified into two factors: relational wounds and threat to individual identity. Relational wounds are emotions that arise directly from interactions and shared memories with the partner and, by focusing on what transpired between the two individuals, cause the perpetuation of pain and disruption in processing the breakup.

These factors include dependency (feeling of attachment due to affection, feeling of attachment due to a physical relationship, longing for the sweetness of the relationship, suffering from the transience of the ended relationship, and feeling of emotional emptiness); anger (feelings of hatred and desire for revenge); and humiliation (feelings of degradation, feeling betrayed, feeling of being a loser, feeling of rejection, and feeling of guilt). Threat to individual identity is a set of internal emotions that, instead of focusing on interaction with the other, concentrate on self- image and cause the individual to question their worth and abilities.

Here, the questions of "Who am I" and "What future do I have" define the emotional framework. This factor also includes identity sorrow (longing for the lovable self and existential shame) and future anxiety (fear of failing again and fear of being alone). In the validity assessment, the degree of congruence of each sub-categorie with the documentation, the degree of fit of each sub-categorie with the categorie, and the degree of fit of each categorie with the theme in the content validity index (CVI) were evaluated by 10 experts at 0.8 and above and exceeded the critical CVI value of 0.78; therefore, the congruence of all sub-categorie with the documentation, the fit of all sub-categorie with the categorie, and the degree of fit of each categorie with the theme were confirmed.

Discussion

The aim of the present study was to explore the lived experience of the negative emotions sustaining distress following romantic breakup. The first theme is "relational wounds," which includes the categorie "dependency." Its sub-categories, including "feeling of attachment due to affection," correspond with excessive dependency (Stanley et al., 2010); and "feeling of attachment due to a physical relationship" corresponds with loves based solely on desire (Yalom, 2020).

"Anger" is another categorie of relational wounds, whose sub-categorie "feeling of hatred" aligns with the studies by (Asayesh et al., 2021; Simmel, 2011), and whose sub- categorie "desire for revenge" is consistent with the studies by (Boon et al., 2011; Yaghoobnezhad, 2021). In the categorie "humiliation," the sub-categorie "feeling of degradation" corresponds with the finding of Zamanshoar et al. (2022); the sub- categorie "feeling of being a loser"

corresponds with Brumbaugh & Fraley (2015); and "feeling of rejection" corresponds with the findings of Field et al. (2009).

The second theme of the negative emotions sustaining distress in this study is "threat to individual identity," in which the categorie "identity sorrow" corresponds with shame and guilt after separation in Kelly (2018), and the categorie "future anxiety" also includes "fear of being alone," which can be explained within Maslow's framework of the need for love and belonging (Alizadeh, 2022).

Conclusion

The present study, emphasizing the two components "relational wounds" and "threat to individual identity," showed that the lived experience of the negative emotions sustaining distress following romantic breakup are not merely transient emotional reactions, but are structurally aligned with the fundamental components of personality functioning in the alternative model of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Analysis of this phenomenon reveals that "relational wounds" systematically correspond to impairment in the interpersonal domain, whereas "threat to individual identity" may represent manifestations of deficiencies in the self domain (American Psychiatric Association, 2022).

Limitations

The study information was obtained from participants' retrospective accounts, and therefore the potential influence of memory bias and reinterpretation of experiences exists. The qualitative nature and the use of purposeful sampling limit the generalizability of the findings; that is, the results reflect the perspectives of the individuals who participated in the present sample and may differ in other populations. Additionally, the cross-sectional design of the research does not permit firm causal inferences.

Future Studies

Future research should explore causal relationships through longitudinal or comparative studies and work toward developing a comprehensive etiological model. Additionally, processual examination of the factors, the development of survey instruments based on negative emotions sustaining distress, and the design of educational–therapeutic packages for intervention and prevention are recommended.

پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری

۱۴۰۴، دورهٔ ۴، شمارهٔ ۲، پیاپی ۸، ۱۱۷-۱۳۶ https://doi.org/10.22077/qrbs.2026.10674.1151

نوع مقاله: پژوهشی

تجربهٔ زیسته از هیجانات منفی تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی: یک مطالعهٔ کیفی

مجتبی حافظی[۱*]، مسعود جان‌بزرگی[۲]

[۱] دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم

[۲] استاد، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹ ویرایش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۰۶

چکیده

زمینه: شکست عشقی می‌تواند طیفی گسترده از پیامدهای بالینی را در پی داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عوامل متعددی در بروز پریشانی پس از جدایی، نقش دارند که در میان آن‌ها، هیجان‌های منفی از مهم‌ترین متغیرهای تداوم‌بخشِ پریشانی پس از جدایی محسوب می‌شوند.

هدف: هدف این پژوهش، توصیف تجربهٔ زیسته از هیجان‌های منفیِ تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی است.

روش: پژوهش حاضر، با رویکرد کیفی مبتنی بر روش تحلیل محتوای کیفی Bengtsson (2016) انجام شد. جامعهٔ آماری، شامل تمامی افراد دارای تجربهٔ شکست عشقی در شهر قم بودند که با روش «نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع» انتخاب شدند. ۱۵ شرکت‌کننده (۱۰ زن، ۵ مرد) مورد مصاحبه نیمه‌ساختاریافته قرار گرفتند. فرآیند تجزیه و تحلیل داده‌ها در چهار مرحله شامل «ازمتن‌گیری»، «به متن‌دهی»، «مقوله‌بندی» و «یکپارچه‌سازی» انجام شد. اعتبار یافته‌ها بر اساس چهار معیار Lincoln & Guba (1985) «اعتمادپذیری»، «تأییدپذیری»، «انتقال‌پذیری» و «اتکاپذیری» بررسی شد. همچنین برای دستیابی به معیار «اتکاپذیری»، یافته‌ها توسط ۱۰ متخصص از طریق محاسبهٔ «شاخص روایی محتوایی» (CVI) ارزیابی شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، هیجان‌های منفیِ تداوم‌بخش شکست عشقی در دو دستهٔ اصلیِ جراحت‌های رابطه‌ای و تهدید هویت فردی جای می‌گیرند. درون‌مایهٔ جراحت‌های رابطه‌ای، شامل مقولهٔ احساس وابستگی (وابستگی ناشی از علاقه، احساس وابستگی ناشی از رابطهٔ جسمانی، حسرت شیرینی رابطه، رنج از موقتی بودن رابطهٔ تمام‌شده و احساس خلأ محبت)، مقولهٔ خشم (احساس تنفر و میل به انتقام‌جویی) و مقولهٔ حقارت (احساس تحقیر، احساس خیانت دیدن، احساس بازنده بودن، احساس طردشدگی و احساس گناه) است؛ و درون‌مایهٔ تهدید هویت فردی، شامل مقولهٔ اندوهِ هویتی (حسرت خودِ دوست داشتنی و احساس شرم وجودی) و مقولهٔ اضطراب آینده (ترس از شکست دوباره و ترس از تنها ماندن) می‌باشد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش، می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات درمانی و بسته‌های آموزشی بومی در جهت کاهش نشانگان بالینی ناشی از شکست عشقی فراهم آورد.

کلید واژه‌ها: *شکست عشقی، ضربهٔ عشق، هیجان‌های منفی تداوم‌بخش، سبب‌شناسی، تحلیل محتوای کیفی، روان‌شناسی فرهنگی*

* **نویسندهٔ مسئول مکاتبه:** مجتبی حافظی، mhafezi@rihu.ac.ir

- استناد این مقاله:

حافظی، م. و جان‌بزرگی، م. (۱۴۰۴). تجربهٔ زیسته از هیجانات منفی تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی: یک مطالعهٔ کیفی. *پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری*، ۴(۲)، ۱۱۷-۱۳۶. https://doi.org/10.22077/qrbs.2026.10674.1151

Copyright © 2026 by the Authors, Published by University of Birjand. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).

مقدمه

عشق به‌عنوان یک تجربهٔ هیجانی مثبت و خوشایند، همواره با پیامدهای مثبت گسترده‌ای از جمله افزایش رضایت از زندگی و احساس معنا در انسان‌ها همراه بوده (Gómez- López et al., 2019; Oravecz et al., 2019) و زمینه‌ساز زندگی شادتر و سالم‌تری است (Rokach, 2019)؛ با این حال، شکست در روابط عاشقانه پدیده‌ای بسیار شایع در گروه‌های مختلف جمعیتی است. به‌عنوان نمونه (Van der Watt et al. (2023 در یک نمونهٔ دانشگاهی در آفریقای جنوبی شیوع ۴۳/۸ ٪ و (2024) .Valladares- Garrido et al شیوع ۵/۱۹ ٪ را در میان دانشجویان پزشکی پرو در دورهٔ همه‌گیری کووید-۱۹ گزارش کردند. در بافت ایران نیز، بر اساس پژوهش‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (Rajabi & Nikpoor, 2018) تجربهٔ شکست عشقی در ۲۳ ٪ از دانشجویان در سال ۱۳۸۳ و ۲۱ ٪ در سال ۱۳۸۴ مشاهده شد.

شکست عشقی، به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن یک پیوند عاشقانه با فردی از جنس مخالف (خارج از چارچوب ازدواج) خاتمه یافته و پیامد آن تجربهٔ آشفتگی هیجانی و ناراحتی روان‌شناختی است (Rhodes et al., 2011). این شکست، می‌تواند طیفی از پیامدهای بالینی جدی را به همراه داشته باشد که از جملهٔ آن می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود؛ افزایش افسردگی، اضطراب بالینی (Valladares-Garrido et al., 2024; Gehl et al., 2024; Ghafoori et al., 2025)، خطر خودکشی (Mohammadi et al., 2022)، خاطرات و افکار تکرارشونده (Van der Watt et al., 2022)، پریشانی عاطفی، مصرف الکل، کاهش وزن، افزایش رفتارهای مجرمانه، افت سلامت جسمانی (Wadhawan et al., 2020)، استرس شدید، درماندگی و ناامیدی (Verhallen et al., 2019)، علائم استرس پس از سانحه، مشکلات تحصیلی و اختلال خواب (Chung & Hunt, 2014).

عوامل گوناگونی در پژوهش‌ها به‌عنوان علت تداوم پریشانی بعد از جدایی معرفی شده است؛ این علل را می‌توان در پیش‌زمینه‌های عمیق دوران کودکی مانند تنش مزمن خانوادگی (River et al., 2022)، سوءاستفاده جنسی (Liveri et al., 2023)؛ باورهای غیرواقع‌بینانه فرد در طول رابطه نظیر انتظارِ عشق ابدی (Eastwick et al., 2022) و همچنین در عوامل تداوم‌بخش پس از خاتمه رابطه مانند احساس گناه (Pachauri & Rathi, 2018) جست‌وجو کرد.

شواهد موجود، هیجان‌های منفی را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین متغیرهای تداوم‌دهندهٔ پریشانی پس از جدایی معرفی می‌کنند. به‌عنوان مثال، پژوهشِ Leary (2015) نشان می‌دهد که در واکنش به طردشدگی عاطفی، هیجاناتی چون «احساس تحقیر»، «احساس شرم» و «احساس گناه» همراه با «احساس تنهایی» و «حسادت» تجربه شده و فرد را در چرخه‌ای از ناراحتی‌های ماندگار نگه می‌دارد. پژوهش Millings et al. (2020) نشان دادند، مجموعه‌ای از هیجان‌های منفی نظیر خشم، نفرت و تحقیر، مانع سازگاری عاطفی پس از جدایی شده و از طریق مسیرهای میانجی مانند نشخوار فکری تقویت می‌شود. Oliffe et al. (2022) در پژوهش خود گزارش کردند که درونی‌سازیِ احساسات گناه و شرم پس از فروپاشیِ رابطهٔ عاشقانه، می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در بروز خشمِ خودمحورانه در دورهٔ پس از رابطه باشد.

Van der Watt et al. (2025) دریافتند، احساس خیانت از سوی شریکِ سابق، به‌طور معناداری با پریشانی و ناراحتی پس از شکست عشقی مرتبط است و اثر مستقیم بر افزایشِ هیجانات ناخوشایند دارد. پژوهش Simmel (2011) اشاره می‌کند که «احساس تنفر» و عمیق‌ترین دشمنی‌ها، از دل همین روابط عاشقانه پدید می‌آیند و شدت درگیری هیجانی فرد، در پایداری این احساس نقش کلیدی دارد. همچنین، Field et al. (2009) «احساس طردشدگی» را با انحلال رابطهٔ عاشقانه همراه می‌دانند و ریشهٔ آن طبق نظر (2014) Norona et al. در تجربه‌های پیشین در روابط اولیه یا دوران کودکی می‌باشد.

براساس پژوهش Boon et al. (2011) «میل به انتقام‌جویی» علیه معشوق سابق، بیش از هر چیز برای خود شخص آسیب‌زننده است و می‌تواند منجر به تکرار الگوهای ناسالم و تداوم چرخهٔ شکست‌های عشقی در روابط بعدی شود. نتایج پژوهش Pachauri (2018) & Rathi نیز نشان می‌دهد، افراد برای فرار از احساس گناه و شرم پس از شکست عشقی و برای فرار از این هیجان ناخوشایند، اغلب سریعاً وارد رابطه‌ای جدید می‌شوند که این خود منشأ تنش‌های تازه‌ای است.

علی‌رغم غنای نسبی پیشینهٔ پژوهشی در رابطه با هیجان‌های منفی تداوم‌بخش و شکست عشقی، بخش عمدهٔ ادبیات موجود در بافت‌های فرهنگی غیرایرانی انجام شده است و بر اساس بررسی پژوهشگر، چیستی این هیجان‌ها در بافت فرهنگی- اجتماعی منحصربه‌فرد ایران به‌صورت نظام‌مند و کیفی کاوش نشده است؛ این در حالی است که شواهد میان‌فرهنگی تأکید دارند نظام‌های فرهنگی، نقش بنیادینی در تفسیر افراد از ماهیت عشق، الگوهای هیجانی مرتبط با آن و شیوه‌های مواجهه با فروپاشی روابط عاشقانه ایفا می‌کنند (Buss, 2006; Fisher & Jolly, 2004; Hatfield et al., 2002; Goodwin, 2013; Karandashev, 2015; Landis & O'Shea, 2000). بنابراین، این مجموعه یافته‌ها، لزوم توصیف تجربهٔ زیسته از هیجانات منفی تداوم‌بخش مرتبط با شکست عشقی را در

چارچوب ویژگی‌های فرهنگی ایران برجسته‌تر می‌سازد.

هیجان‌های منفی تداوم‌بخش در این پژوهش، به احساساتی اطلاق می‌شود که پس از شکست عشقی در فرد ایجاد شده و به جای کمک به پردازش و عبور از رویداد، او را در وضعیت پریشانی و ناتوانی گرفتار می‌کنند. این هیجان‌ها با تمرکز مداوم بر گذشته، اجتناب از تغییر و ترس از آینده، مانع بهبودِ عاطفی شده و چرخه‌های منفی فکری و رفتاری را تقویت می‌کنند. پژوهش حاضر، با تعریف شکست عشقی به‌عنوان تجربهٔ پریشانی پس از اتمام رابطه، صرفاً بر توصیف و طبقه‌بندی تجربهٔ زیستهٔ این هیجان‌های منفی متمرکز است که بقای این پریشانی را پس از پایان رابطه موجب می‌شوند. با توجه به نقشِ محوری هیجان‌های منفی در تداوم پریشانی ناشی از شکست عشقی و اهمیت نظام‌های فرهنگی در شیوه‌های مواجهه با فروپاشیِ روابط عاشقانه، هدف پژوهش حاضر توصیف و طبقه‌بندی تجربهٔ زیسته از هیجان‌های منفی تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی در مردان و زنان ایرانی است.

روش

این پژوهش پر پایهٔ رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی (Bengtsson, 2016) انجام گرفت. هدف این پژوهش، توصیف تجربهٔ زیسته از هیجان‌های منفی تداوم‌بخش شکست عشقی بود. جامعهٔ آماری، شامل کلیهٔ زنان و مردان ساکن شهر قم با سابقهٔ شکست عشقی بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند با حداکثر تنوع انجام شد تا افرادی انتخاب شوند که غنی‌ترین اطلاعات را دربارهٔ پدیده مورد پژوهش دارند (Patton, 2002). شرکت‌کنندگان از میان مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاورهٔ «آرامش» شهر قم در سال ۱۴۰۳ و بر پایهٔ فراخوان عمومی آن مرکز انتخاب شدند.

در تمام مراحل گزینش، معیارهای ورود و خروج کنترل شد. انتخاب نمونه‌ها بر اساس اصل اشباع نظری صورت گرفت و مصاحبه‌ها تا زمانی ادامه یافت که داده‌های جدیدی حاصل نشد. با انجام ۱۳ مصاحبه (۹ زن و ۴ مرد) اشباع محقق گردید و برای اطمینان، دو مصاحبه تکمیلی دیگر نیز انجام شد که حاوی اطلاعات تکراری بودند، در نهایت، ۱۵ مصاحبه (۱۰ زن و ۵ مرد) وارد تحلیل نهایی شد. به‌منظور تنوع‌بخشی به داده‌ها، انتخاب مشارکت‌کنندگان با در نظر گرفتن تفاوت در وضعیت تأهل (مجرد، جداشده، متأهل)، سطح تحصیلات (از ابتدایی تا دکتری) و در دامنه سنی ۱۵ تا ۴۲ سال (میانگین سنی ۲۴/۶) انجام شد.

ملاک‌های ورود مشارکت‌کنندکان به پژوهش شامل موارد ذیل بوده است؛ ۱- داشتن رضایت آگاهانه و تمایل به مشارکت در پژوهش، ۲- سپری شدن حداقل ۲ ماه و حداکثر ۳ سال از رابطهٔ عاشقانه، ۳- کسب حداقل نمره ۲۰ (بخش نشانگان جدی) از پرسشنامهٔ ضربهٔ عشق Rosse 4 (1999)، ۴- عدم ابتلا به بیماری‌های سایکوتیک و عدم وابستگی به مواد مخدر یا الکل. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل مشاهدهٔ پاسخ‌دهی ناقص یا انصراف از ادامهٔ مشارکت در فرآیند مصاحبه بود.

فرآیند پژوهش بر مبنای روش Bengtsson (2016)، در چهار مرحلهٔ اصلی شامل «برنامه‌ریزی»، «جمع‌آوری داده‌ها»، «تحلیل داده‌ها» و «تهیهٔ گزارش و ارائهٔ نتایج» انجام شد. توضیحات مربوط به هر یک از مراحل در ادامه بیان شده است؛ ۱- مرحلهٔ برنامه‌ریزی: پژوهشگر از رویکرد تحلیل محتوای استقرایی بهره گرفت. واحدهای تحلیل شامل مضمون و تحلیل محتوای آشکار و پنهان بود و رویکرد تحلیلی، منطبق بر همین چارچوب تعیین گردید. ابزار پژوهش و فرآیند تصمیم‌گیری در قالبِ کدگذاری و دسته‌بندی مفاهیم، همسو با هدف پژوهش مدیریت شد. ۲- مرحلهٔ جمع‌آوری داده‌ها: برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤال‌های مصاحبه بر پایهٔ مرور منابع نظری، پژوهش‌های پیشین (Verhallen et al., 2025; Van der Watt et al., 2025) و نظرخواهی از کارشناسان حرفه‌ای طراحی شد و نسخهٔ اولیهٔ آن به اساتید ناظر ارائه گردید. مطابق پژوهش Creswell & Poth (2016)، پرسش‌ها ابتدا در یک مصاحبه مقدماتی با دو شرکت‌کننده آزمایش شدند و پس از اعمال اصلاحات لازم، نسخهٔ نهایی برای سایر مصاحبه‌شوندگان به‌کار گرفته شد.

نمونه‌ای از سؤالات مصاحبه شامل مواردی همچون «از زمان جدایی تا امروز، چه احساسات یا هیجان‌هایی بیشتر سراغتان آمده است؟ کدام‌یک بیشترین رنج را برایتان ایجاد کرده است؟» یا «فکر می‌کنید چه چیزهایی باعث می‌شد که احساسات دردناک دوباره شدت پیدا کنند؟ (مثلاً برخورد با دوستان مشترک، شبکه‌های اجتماعی، تنهایی)» بود. به هر مصاحبه بین ۶۵ تا ۱۱۰ دقیقه (میانگین ۸۷ دقیقه) زمان اختصاص یافت و مکان جلسات با توافق شرکت‌کنندگان مشخص شد. پس از پایان هر مصاحبه، فایل صوتی مصاحبه‌ها به دقت و با در نظر گرفتن جزئیات، در قالب متن پیاده‌سازی شد. سپس متن مصاحبه‌ها، چندین بار مطالعه وکدکذاری اولیه انجام شد. این فرآیند برای هر مصاحبه تکرار شد تا اشباع نظری حاصل شد. ۳- مرحلهٔ تحلیل داده‌ها: چهار گام کلیدی برای تحلیل داده‌ها طی شد. مرحلهٔ اول، «ازمتن‌گیری» (Decontextualisation): پژوهشگر پس از بررسی دقیق هر جمله، مفهوم اصلی را خلاصه و ثبت کرد (۷۴ گزارهٔ مفهومی اولیه).

به‌منظور افزایش اعتبار، کدگذاری چندمرتبه‌ای و با نقطه شروع گوناگون آغاز و فرآیند تکرار شد. مرحلهٔ دوم، «به‌متن‌دهی» (Recontextualisation): واحدهای معنایی استخراج شده بازنگری شدند تا همهٔ جنبه‌های مرتبط پوشش داده شود و داده‌های غیرمرتبط کنار گذاشته شوند. مرحلهٔ سوم، «مقوله‌بندی» (Categorisation): در این مرحله، ۱۶ زیرمقوله، ۴ مقوله و ۲ درون‌مایه شناسایی شد. مرحلهٔ چهارم، «یکپارچه‌سازی»: پس از ایجاد طبقات، فرآیند تحلیل و نگارش آغاز شد و پژوهشگر با رویکردی بی‌طرفانه، داده‌های جمع‌آوری شده را واکاوی کرد تا عینیتِ داده‌ها مدنظر قرار گیرد.

۴- مرحلهٔ تهیه گزارش و ارائهٔ نتایج: در پایان این مرحله، برای هیجان‌های منفی تداوم‌بخش شکست عشقی، درون‌مایه‌ها و مقولات از داده‌های حاصل از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با افرادی که با این مسئله درگیر بودند، شکل گرفت. برای حصول قابلیت اطمینان یافته‌ها، از چارچوب Lincoln & Guba (1985) استفاده شد. برای دستیابی به ملاک‌های اعتمادپذیری (Credibility)، از روش‌های وارسی توسط مشارکت‌کنندگان و غوطه‌وری طولانی‌مدت در داده‌ها استفاده شد. در این روش، متن‌های خام و کدنویسی‌های مصاحبه برای تعدادی از شرکت‌کنندگان ارسال شد تا دقت و صحت نتایج تأیید گردد و موارد نیازمند اصلاح و بازبینی مشخص شود. تأییدپذیری (Confirmability) با رعایت بی‌طرفی پژوهشگر و پرهیز از دخالت پیش‌داوری‌ها تأمین شد.

برای انتقال‌پذیری (Transferability)، سعی شد تا شرکت‌کنندگان از طیف‌های سنی، شغلی، تحصیلی و زمینه‌های اجتماعی مختلف انتخاب شوند. برای اتکاپذیری (Dependability)، از صاحب‌نظران خواسته شد تا یافته‌های مصاحبه‌ها را با استفاده از شاخص روایی محتوایی (CVI) بررسی کنند. در پژوهش حاضر، با استفاده از سه فرم، نظرات تخصصی ۱۰ متخصص دربارهٔ یافته‌ها دریافت شد. در فرم‌های ۱ و ۲، میزان انطباق مستندات با زیرمقولات و تناسب زیرمقولات با مقوله‌ها قضاوت شد. و در فرم ۳، تناسب مقوله‌ها با درون‌مایه‌ها ارزیابی شد. اصول اخلاقی پژوهش شامل محرمانگی داده‌ها، رضایت آگاهانه و حضور داوطلبانه شرکت‌کنندگان بود.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی افراد مصاحبه‌شوندهٔ پژوهش، در جدول ۱، ارائه شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

ردیف	جنس	سن	تحصیلات	شغل	مدت زمان رابطه	مدت زمان سپری شده بعد از رابطه	وضعیت تأهل	نمره پرسشنامه ضربهٔ 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	بیکار	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	بیکار	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
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

یافته‌های حاصل از تمامی زیرمقوله‌ها، مقوله‌ها و درون‌مایهٔ مربوط به مصاحبه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: زیرمقوله، مقوله و درون‌مایهٔ حاصل از مصاحبه با مشارکت‌کنندگان

درون‌مایه	مقوله	زیرمقوله	تعداد کد باز
جراحت‌های رابطه‌ای	وابستگی	احساس وابستگی ناشی از علاقه	۷
		احساس وابستگی ناشی از رابطهٔ جسمانی	۵
		حسرت شیرینی رابطه	۲
		رنج از موقتی بودن رابطهٔ تمام‌شده	۵
		احساس خلأ محبت	۴
	خشم	احساس تنفر	۷
		میل به انتقام‌جویی	۶
	حقارت	احساس تحقیر	۴
		احساس خیانت دیدن	۵
		احساس بازنده بودن	۵
		احساس طردشدگی	۷
		احساس گناه	۳
تهدید هویت فردی	اندوه هویتی	حسرت خود دوست‌داشتنی	۴
		احساس شرم وجودی	۳
	اضطراب آینده	ترس از شکست دوباره	۵
		ترس از تنها ماندن	۲

درون‌مایهٔ اول، جراحت‌های رابطه‌ای: هیجان‌هایی را شامل می‌شود که مستقیماً از تعاملات و خاطرات مشترک با طرف مقابل ناشی می‌شوند و با تمرکز بر آنچه بین دو فرد گذشته، باعث تداوم درد و اختلال در پردازش شکست می‌شوند. در ادامه مقوله‌ها و زیر مقوله‌های این درون‌مایه ارائه شده است؛

۱- وابستگی: حالت روانی اتکای افراطی به وجود شریک عاطفی، برای تأمین نیازهای پایه‌ای هیجانی یا جسمانی است. هستهٔ این حالت، دلبستگی ناسالم به دیگری است که در آن فرد، قادر به تصور بقای هویت خود بدون حضور شریک پیشین نیست.

۱-۱ احساس وابستگی ناشی از علاقه: در این حالت، اطاعت یک‌طرفه وجود دارد و فرد وابسته احساس نیاز شدید به معشوق پیدا می‌کند و دوری و جدایی از او را تهدیدی مهم به‌شمار می‌آورد. این افراد تمایل دارند رابطه به هر قیمتی ادامه پیدا کند و این احساس دوست داشتن شدید حتی بعد از برخورد فیزیکی و مورد خیانت واقع شدن نیز ادامه یابد. به‌عنوان نمونه خانم ۲۳ ساله گفت: *«با اینکه هزار بلا سرم آورده بود، تحقیر، توهین، بارها کتکم زده بود ولی نمی‌تونستم به جدایی بهش فکر کنم. حتی بعد از اینکه فهمیدم خیانت بهم می‌کنه بازم نمی‌تونستم ولش کنم. خیالش راحت بود هرکار کنه من هستم. حتی دوستام و فعالیت‌هامو کم‌کم کنار گذاشتم چون خوشش نمی‌اومد کار کنم یا با کسی دوست باشم».*

۱-۲ احساس وابستگی ناشی از رابطهٔ جسمانی: به‌معنای پیوند هیجانی و روانی قوی است که به‌دلیل صمیمیت جسمانی در رابطه شکل گرفته و پس از جدایی به سختی از بین می‌رود. هرچند رابطهٔ جنسی در افراد مصاحبه‌شونده، به‌دلایل گوناگونی از جمله لذت جنسی، رهایی از تنش‌های جسمانی و رضایت جسمانی صورت گرفته است؛ اما ناخودآگاه پیامدهایی روانی و جسمانی همچون ایجاد و تقویت وابستگی نسبت به معشوق را برای آن‌ها در پی داشته است. تشدید این وابستگی در این افراد به‌ویژه در دختران، منجر به سخت‌تر شدن جدایی و افزایش غم پس از خاتمهٔ رابطه شده بود. به‌عنوان نمونه آقا ۲۸ ساله گفت: «رابطهٔ جنسی که داشتیم، یه جورایی حس عشق و صمیمیت رو تو رابطه‌مون تقویت می‌کرد. فکر می‌کردم اون نزدیکی باعث می‌شه ما بیشتر عاشق هم باشیم و تعهد بینمون محکم‌تر بشه؛ اما وقتی تموم شد، تازه فهمیدم که شاید اون ارتباط جنسی بود که باعث شده بود بهش دل‌بسته بشم. همینم باعث شد جدایی برام عذاب‌آور بشه، چون دیگه اون لحظات رو نمی‌تونستم از ذهنم پاک کنم».

۱-۳ حسرت شیرینی رابطه: این زیر مقوله، به دل‌تنگی برای لحظات خوش گذشته در رابطه و تمایل به بازگشت به آن دوران اشاره دارد. فرد در این یادآوری، با این واقعیت مواجه می‌شد که آن لحظه‌ها تمام شده است و دیگر بازنمی‌گردند و برای همین دچار غم و اندوه آن می‌شود. حسرت لحظه‌های خوب رابطه باعث می‌شود، آن‌ها نتوانند به‌طور کامل پایان رابطه را بپذیرند و دائماً به این فکر می‌کردند که چگونه می‌توانند به آن روزهای خوب بازگردند. به‌عنوان نمونه آقا ۴۲ ساله گفت: *«بعضی وقتا شب که می‌شینم به خاطرات فکر می‌کنم، دلم می‌گیره. یاد اون روزایی که با هم بودیم، می‌رفتیم سفر، می‌خندیدیم. همیشه می‌گم کاش هیچ وقت تموم نمی‌شد. خیلی دوسش داشتم. حسرت اون خوشی‌ها رو می‌خورم. انگار دیگه همچین روزایی نمیاد، اصلاً نمی‌دونم چطور ممکنه باز هم همچین حسی داشته باشم».*

۱-۴ احساس خلأ محبت: این افراد از دوران کودکی محبت، توجه و حمایت کافی را دریافت نکرده بودند و این کمبود عاطفی به شکل یک نیاز شدید در دوران بزرگسالی آن‌ها بروز پیدا کرده بود. در چنین شرایطی، این افراد به دنبال رابطه‌های عاطفی بودند تا آن خلأهای عمیق دوران کودکی را پر کنند. در صورت شکست و انحلال رابطه، این خلأ عاطفی دوباره به شکلی بسیار برجسته و آزاردهنده بازگشت. به‌عنوان نمونه خانم ۲۹ ساله گفت: *«خیلی حامی بود. خیلی کارها برام می‌کرد. کارهایی می‌کرد که هیچ کس برام نکرده بود. حتی پدر و مادرم. خیلی هوامو داشت. محبتش خیلی زیاد بود. الان‌که نیست نبودش خیلی اذیتم می‌کنه. همش فکر می‌کنم دیگه همچین محبتی کسی بهم نداره»*.

۱-۵ رنج از موقتی بودن رابطهٔ تمام شده: به‌معنای احساس غم و اندوه نسبت به موقتی بودن رابطه است و از دست دادن آینده‌ای که فرد برای آن برنامه‌ریزی کرده بود. موقتی بودن رابطه باعث می‌شد که آن‌ها احساس کنند، همه تلاش‌ها و انرژی‌هایی که صرف این رابطه کرده‌اند، بیهوده بوده است. آن‌ها به این فکر می‌کردند که اگر رابطه قرار بود پایان یابد، چرا آن‌قدر روی آن سرمایه‌گذاری کردند. به‌عنوان نمونه خانم ۳۰ ساله گفت: *«من نمی‌فهمم چرا همه چیز این‌قدر زود تموم شد. انگار همه چیز خوب بود، داشتیم به جایی می‌رسیدیم که احساس می‌کردم بالاخره چیزی که دنبالش بودم رو پیدا کردم .... چرا اصلاً اینجوری باید بشه؟ مگه نمی‌شه یه رابطه‌ای پیدا کرد که همیشه بمونه؟ همین‌ها خیلی حالم رو بد می‌کنه، دائم بابتش خودخوری می‌کنم»*.

۲- خشم: پاسخ هیجانیِ دفاعی به نقض هنجارها یا انتظارات رابطه‌ای، توسط شریک سابق است. این هیجان، بر پایهٔ ادراکِ بی‌عدالتی، تخطی از تعهدات یا آسیب عمدی شکل می‌گیرد و با تمایل به واکنش جبران‌گرایانه علیه منشأ رنج (شریک پیشین) مشخص می‌شود.

۲-۱ احساس تنفر: یک هیجان پیچیده و قدرتمند است که معمولاً به‌عنوان ترکیبی از خشم، انزجار و تمایل به فاصله گرفتن یا نابودی کسی که به فرد آسیب رسانده، تعریف می‌شود. بسیاری از افراد این پژوهش، هم‌زمان احساسات عشق و تنفر را تجربه می‌کردند. تنفر باعث شده بود فرد بارها به رفتارها یا اتفاقات منفی گذشته فکر کند. این چرخهٔ نشخوار ذهنی، مانع از حرکت آن‌ها به سمت پذیرش و بهبود می‌شد. به‌عنوان نمونه خانم ۲۱ ساله گفت: *«ولی من هیچ وقت نمی‌بخشمش. خیلی به من ظلم کرد. چطور می‌شه یه آدم این‌قدر ظالم باشه. این احساس نفرت همیشه با منه. این همه عشق انگار تبدیل شد به نفرت. راست می‌گن عشق و نفرت دو روی یه سکه‌ان .... به‌خدا این‌قدر ازش متنفرم که یه جا خودش و خانواده‌اش رو ببینم با ماشین از روشون رد می‌شم»*.

۲-۲ میل به انتقام‌جویی: این میل اغلب باعث می‌شود که افراد در چرخه‌ای از احساسات منفی گیر کنند و خشم و حسرت در ذهن آن‌ها بیشتر باقی بماند. این افراد به‌جای اینکه روی بهبود خود تمرکز کنند، انرژی روانی خود را صرف فکر کردن به انتقام و مجازات طرف مقابل می‌کنند. به‌عنوان نمونه خانم ۱۷ ساله گفت: *«این سه سال گند کشید به زندگی من. از درسم عقب افتادم. آبروم پیش همه محل رفت. من که تک بودم توی درس. رشته مورد علاقه‌ام رو نتونستم قبول بشم. دو سال قرصی شدم. شب و روزم شد اون پسر. حالا الانم می‌خوام گند بخوره به زندگیش. یه بلایی سرش بیاد. همین‌طوری اون زندگیش رو کنه و بعد من این‌طوری عذاب بکشم؟ نه. من تا بلایی سرش نیاد آروم نمی‌شم»*.

۳- حقارت: احساس کاهش پایگاه ارزشی فرد در سلسله مراتب رابطه است. تمرکز این مقوله، بر پایین‌تر، ناکافی‌تر یا بی‌ارزش‌تر دیدن جایگاه خود در مقایسه با شریک سابق یا در سنجش با استانداردهای رابطه است. اگرچه در برخی موارد تجربهٔ حقارت می‌توانست به سؤال‌های هویتی منجر شود، اما در روایت‌های شرکت‌کنندگان، کانون این احساس عمدتاً رفتارهای تحقیرآمیز شریک و تعاملات آسیب‌زای رابطه‌ای بود؛ بنابراین حقارت در این پژوهش ذیل جراحت‌های رابطه‌ای مفهوم‌پردازی شده است.

۳-۱ احساس تحقیر: این احساس، پس از پایان رابطه در این افراد با این باور همراه بود که شخصیت یا ارزش وجودی آن‌ها به نحوی مورد حمله قرار گرفته است. این موضوع به‌طور مستقیم، عزت‌نفس آن‌ها را تضعیف می‌کرد و این افراد را به این باور می‌رساند که به اندازه کافی خوب نیستند یا سزاوار عشق و توجه نمی‌باشند و این احساس، به پریشانی آن‌ها دامن می‌زد. به‌عنوان نمونه خانم ۲۸ ساله گفت: *«مدام من رو کوچیک می‌کرد. غرورم رو زیر پا می‌ذاشت. این همه بهم حرف زده بود باز می‌رفتم سمتش. الانم مدام فکر می‌کنم چطوری این‌قدر خودم رو پایین آوردم. فقط سکوت می‌کردم. حتی می‌گفتم فرصت بده جبران کنم، با اینکه تقصیر من نبود. اونم توی هر کاری یه طوری رفتار می‌کرد که خودم باورم می‌شد که من مقصرم»*.

۳-۲ احساس خیانت دیدن: فرد در این حالت، تجربهٔ دردناک احساس مورد خیانت واقع شدن از سوی معشوق دارد، چه در واقعیت این اتفاق افتاده باشد و چه در ذهن فرد شکل گرفته باشد. به‌عنوان نمونه خانم ۲۲ ساله گفت: *«این اواخر فهمیدم پای نفر دیگه‌ای درمیونه. مشخص بود. بهش می‌گفتم بریم بیرون دیگه وقت نداشت. رفتارهاش مشکوک شده بود. با هم که بودیم گاهی سرش تو گوشی بود و معلوم بود با کسی چت می‌کنه. از وقتی فهمیدم با اینکه خیلی بهش وابسته بودم، غرورم دیگه اجازه نمی‌داد بمونم. چرا باید به من خیانت کنه؟ چی کم گذاشتم؟»*.

۳-۳ احساس بازنده بودن: فرد احساس می‌کند یک بازنده است و زمان و فرصت زیادی را از دست داده و از موقعیت‌هایی در زندگی خود عقب افتاده است. احساس هدر رفتن سال‌های جوانی، اعتماد و داشته‌ها، از جملهٔ این موارد است که به پریشانی فرد پس از شکست عشقی دامن می‌زند. به‌عنوان نمونه آقا ۲۸ ساله گفت: *«دوسال تمام زندگی و عمرم هدر رفت. دو سال تمام احساس، وقت و عمرم رو باختم. از خودم، احساسم و همه چیم سوءاستفاده شد. غرورم رو برای کسی زیرپا گذاشتم که چیزی از عشق نمی‌فهمید»*.

۳-۴ احساس طردشدگی: تمامی شرکت‌کنندگان این پژوهش، در رابطه به نوعی طرد شده بودند و هیچ‌یک پایان‌دهندهٔ رابطه نبوده‌اند؛ بلکه این فرد محبوب بوده است که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم فرد عاشق را رها کرده و به نوعی به او فهمانده بود که آن‌ها به درد یکدیگر نمی‌خورند. به‌عنوان نمونه خانم ۲۹ ساله گفت: *«هر بار که به گذشته فکر می‌کنم، یه عالمه سؤال تو ذهنم میاد. چرا من؟ چرا اینجوری؟ .... یه روز اومد و گفت که اینجوری نمی‌تونه ادامه بده. من همون‌جا وایسادم و فقط نگاش کردم، مثل یه فیلمی که آخرش از قبل نوشته شده باشه و من آخرین نفری بودم که فهمید. فقط حالم با حرف‌هاش خیلی بد شد. حالا موندم با یه عالمه خاطره».*

درون‌مایهٔ دوم، تهدید هویت فردی: این درون مایه، به مجموعه‌ای از هیجان‌های درونی اشاره دارد که به‌جای تمرکز بر تعامل با دیگری، بر تصویر خویشتن متمرکز است و سبب می‌شود فرد ارزش و قابلیت‌های خود را زیر سؤال ببرد. در اینجا پرسشِ «چه کسی‌ام» و «چه آینده‌ای دارم» است که چارچوب هیجانی را تعریف می‌کند. در ادامه مقوله‌ها و زیرمقوله‌های این درون‌مایه بیان شده است؛

۱- اندوه هویتی: بازتاب فروپاشی تصویر منسجم فرد از خویشتن است که با از دست رفتنِ رابطه، ارزش‌های ذاتی، رفتارهای عملی یا جذابیت‌های وجودی پیشین خود را زیر سؤال می‌برد.

۱-۱ احساس گناه: این احساس، ناشی از خود را مقصر دانستن در پایان یافتن رابطه است و منجر به این شده بود که این افراد مدام در پی سرزنش کردن خود برآیند. همچنین مقصر دانستنِ خود به خاطر بی‌جهت پایِ عشق فردی ماندن، خود از دیگر علل احساس گناه برای مشارکت‌کنندگان بود. به‌عنوان نمونه خانم ۲۹ ساله گفت: *«مشکل از خود من بود. من بلد نبودم. اگر به‌خاطر چیزهای کوچیک این‌قدر تند باهاش حرف نمی‌زدم. این‌قدر حساسیت زیاد نشون نمی‌دادم. ازم خسته نمی‌شد. من خیلی اشتباه زیاد کردم. مدام به همین اشتباهاتم دارم فکر می‌کنم».*

۱-۲ احساس شرم وجودی: این هیجان فراتر از خجالت معمول است و شخص به شکل کلی معتقد است، «من» به‌عنوان یک موجود انسانی لیاقتِ عشق، توجه یا حتی زندگی در بهترین حالت را ندارم. ریشهٔ شرم وجودی، در ارزیابی منفی کلی از هویت فرد است، نه صرفاً یک رفتار یا خطا (مانند احساس گناه) مشخص؛ بلکه تمامیت وجودی او زیر سؤال می‌رود. در افراد مشارکت‌کننده، این احساس شرم پس از خاتمهٔ رابطه، به سرعت فعال شده بود، چرا که پایان رابطه به منزلهٔ طرح مجدد پرسش‌های بنیادین دربارهٔ شایستگی و ارزش فرد در ذهن آن‌ها تلقی می‌شد و به همین دلیل این افراد از مواجهه با خاطره‌ها یا صحبت کردن پیرامون جدایی اجتناب می‌کردند. به‌عنوان نمونه خانم ۳۰ ساله گفت: *«ببین هیچ کس نتونسته با من بسازه. نه بابام، نه مامانم، نه دوستام ... حالا هم که اون رفت. بهانه‌اش این بود که نمی‌خوام اذیتت کنم. تو تنهایی خوشحال‌تری. ولی معلوم بود با من نمی‌تونه کنار بیاد. ازم خسته شده. برا اینکه ناراحت نشم اینطوری می‌گفت. حتی وقتی کنارم بود، دائم می‌ترسیدم بفهمه چه آدم سمی‌ای‌ام».*

۱-۳ حسرت خود دوست‌داشتنی: به معنای دلتنگی برای آن نسخه از خود است، که در دورانِ رابطهٔ عاشقانه تجربه کرده است. در حالی که پیش از شروع رابطه، تصویر مثبتی از خویشتن نداشته، در طول رابطه به واسطهٔ توجه و محبت طرف مقابل، به تصویری مطلوب از خود دست یافته و پس از فروپاشی رابطه، در غم از دست رفتنِ آن خودِ دوست داشتنی باقی می‌ماند. به‌عنوان نمونه خانم ۳۲ گفت: *«می‌دونید ما توی یه خانواده بزرگ شدیم که همیشه تحقیر شدیم و کتک خوردیم. همیشه بهمون یاد دادن که شما هیچی نیستین. آدم نیستین. فقط توهین و تحقیر بوده. حالا یکی پیدا میشه که این‌قدر بهت حس خاص بودن می‌ده. این‌ها حس‌هایی که شیرینیش مگه تکرار می‌شه؟».*

۲- اضطراب آینده: واکنشی پیش‌نگر به بی‌ثباتی و نااطمینانی پس از شکست عشقی است. در واقع این اضطراب، ترس وجودی از ناتوانی در بازسازی هویتی معنادار پس از شکست است. این اضطراب وقتی فعال می‌شود که فرد بر سر دوراهی «آیا می‌توانم دوباره خودم را بازیابم؟» یا «آینده‌ام چقدر شفاف و امن است؟» می‌ایستد.

۲-۱ ترس از شکست دوباره: به دلیل ترس از شکست دوباره، فرصت‌های جدید برای ایجاد روابط سالم را از دست می‌دهند و این خود تنهایی و انزوای بیشتری را برای آن‌ها به همراه دارد. همچنین ترس از شکست دوباره، باعث شده بود که این افراد به سختی بتوانند به دیگران اعتماد کنند. این بی‌اعتمادی روابط جدید را قبل از شروع از بین می‌برد؛ زیرا این افراد هیچ‌گاه به‌طور کامل به شریک جدید خود اعتماد نمی‌کردند. به‌عنوان نمونه خانم ۲۳ ساله گفت: *«از این می‌ترسم که این شکست دوباره توی یه رابطه دیگه تکرار بشه. انگار تو ذهنم، هر رابطه جدیدی که ممکنه پیش بیاد، یه کابوس می‌سازم ازش. همه‌ش به این فکر می‌کنم که اگه باز هم دل بدم و بعدش دوباره همون درد و عذاب تکرار بشه چی؟ شاید اصلاً نتونم دیگه وارد یه رابطه بشم، چون نمی‌دونم چطور باید با شکستش کنار بیام».*

۲-۲ ترس از تنها ماندن: ترس از اینکه که پس از جدایی، فرد دیگر کسی را برای همراهی نداشته باشد. این ترس با اضطراب جدایی، احساس بی‌پناهی و نیاز به حضور دیگران برای تأیید هویت و ارزش فردی گره خورده است. این ترس باعث می‌شود که آن‌ها دائماً به پیامدهای تنهایی فکر کنند و نتوانند بهبودی روانی پیدا کنند. به‌عنوان نمونه خانم ۳۰ ساله گفت: *«دیگه آدمی که این‌قدر منو دوست داشته باشه*

و من دوسش داشته باشم پیدا نمی‌کنم. یه حس ناامیدی دارم که الان من کیو پیدا کنم مثل اون باشه، کسی که این‌قدر خوب بود، این‌قدر باهم تفاهم داشتیم، این‌قدر دوسش داشتم، پیدا نمی‌شه و تا آخر عمرم باید تنها بمونم».

در جدول ۳ و ۴ نتایج بررسی میزان ارتباط مستندات با زیرمقولات، میزان تناسبِ زیرمقولات با مقولات، میزان تناسب مقولات با درون‌مایه‌ها و میزان تناسب درون‌مایه‌ها با هستهٔ اصلی توسط ۱۰ متخصص ارائه شده است.

جدول ۳: روایی‌سنجی حرکت از مستند به زیرمقوله و از زیرمقوله به مقوله در مصاحبه‌های کیفی

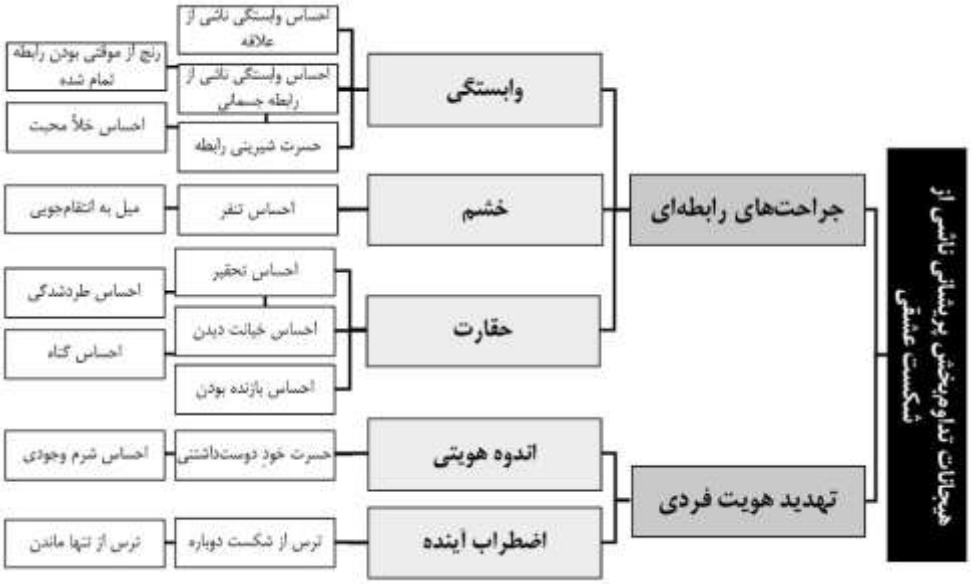
مقولات	زیرمقولات	میزان مطابقت هر زیرمقوله با مستندات			میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات		
		تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI	تعداد کارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI
وابستگی	احساس وابستگی ناشی از علاقه	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	احساس وابستگی ناشی از رابطهٔ جسمانی	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	حسرت شیرینی رابطه	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	رنج از موقتی بودن رابطهٔ تمام‌شده	۱۰	۰	۱	۹	۱	۰/۹
	احساس خلأ محبت	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱
خشم	احساس تنفر	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	میل به انتقام‌جویی	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
حقارت	احساس تحقیر	۹	۱	۰/۹	۹	۱	۰/۹
	احساس خیانت دیدن	۹	۱	۰/۹	۱۰	۰	۱
	احساس بازنده بودن	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	احساس طردشدگی	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
	احساس گناه	۸	۲	۰/۸	۱۰	۰	۱
اندوه هویتی	حسرتِ خودِ دوست‌داشتنی	۱۰	۰	۱	۹	۱	۰/۹
	احساس شرمِ وجودی	۱۰	۰	۱	۱۰	۰	۱
اضطراب آینده	ترس از شکست دوباره	۹	۱	۰/۹	۹	۱	۰/۹
	ترس از تنها ماندن	۸	۲	۰/۸	۸	۲	۰/۸

جدول ٤: روایی‌سنجی حرکت از مقوله به درون مایه در مصاحبه‌های کیفی

درون‌مایه	مقوله	میزان تناسب هر مقوله با درون‌مایه		
		تعدادکارشناسان موافق	تعداد کارشناسان مخالف	CVI
جراحت‌های رابطه‌ای	وابستگی	۱۰	۰	۱
	خشم	۱۰	۰	۱
	حقارت	۹	۱	۰/۹۰
تهدید هویت فردی	اندوه هویتی	۱۰	۰	۱
	اضطراب آینده	۱۰	۰	۱

همان‌طور که در جدول ۳ و ۴ مشخص است، میزان مطابقت هر زیرمقوله با مستندات، میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات، میزان تناسب مقولات با درون‌مایه‌ها و میزان تناسب هر مقوله با درون‌مایه در شاخص CVI، ۰/۸ و بالاتر ارزیابی شده است و از مقدار CVI بحرانی یعنی ۰/۷۸ بالاتر است؛ بنابراین، مطابقت همهٔ زیرمقوله‌ها با مستندات مصاحبه‌ها، میزان تناسب هر زیرمقوله با مقولات، میزان تناسب هر مقوله با درون‌مایه‌ها و میزان تناسب درون‌مایه‌ها با هستهٔ اصلی پژوهش تأیید شد. نمودار نهایی هیجان‌های منفی تداوم‌بخش شکست عشقی حاصل از مصاحبه‌های کیفی در نمودار ۱، آمده است.

نمودار ۱: هیجانات منفی تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی



بحث

هدف پژوهش حاضر، واکاوی تجربهٔ زیسته از هیجان‌های منفیِ تداوم‌بخش پریشانی ناشی از شکست عشقی است. در ادامه تبیین مربوط به هر یک از زیرمقولات ارائه می‌شود. درون‌مایه اول از هیجانات تداوم‌بخش، «جراحت‌های رابطه‌ای» است که مقولهٔ «وابستگی» را دربرمی‌گیرد. زیرمقولهٔ اول از مقوله وابستگی، «احساس وابستگی ناشی از علاقه» می‌باشد. این نوع وابستگی با مفهوم عشق وابستهٔ وسواسی که lee (1977) آن را مطرح کرده، تطابق زیادی دارد.

چنین عشقی با شدت بالای تعلق انحصاری، افکار مزاحم، اضطراب مستمر و کنش‌های تحریک‌آمیز مشخص می‌شود (Raffagnino & Puddu, 2018). در این سبک، الگوی دلبستگی ناایمن، به‌ویژه از نوع اضطرابی، بر رابطه حاکم است. وجود حسادت کنترل‌ناپذیر، افکار وسواسی و میل سیری‌ناپذیر به تعامل، از نشانه‌های بارز این افراد است (Stanley et al., 2010; Lee, 1977). همچنین، وابستگی افراطی را نوعی دلبستگی ناایمن تلقی می‌کنند و تأکید دارند که افراد با این شیوهٔ ارتباطی، به‌طور مداوم با ترس و نگرانی زندگی می‌کنند که این وضعیت پیامدهای منفی روان‌شناختی و رفتاری به‌همراه دارد.

از جهت تفاوت جنسیتی نیز براساس دیدگاه Janardhana & Manjula (2017) دختران تمایل زیادی دارند تا روابط عاشقانهٔ خود را به هر قیمتی حفظ کنند. امری که در بلندمدت می‌تواند به افزایش میزان خشونت در رابطه و در نهایت، احتمال گسست آن بینجامد. همسو با یافته‌های این پژوهش، سایر پژوهش‌ها (Yoosefi et al., 2018; Dindoost et al., 2023) نیز نشان دادند، دلبستگی‌های ناایمن، به‌ویژه انواع اضطرابی و اجتنابی، مانعی در استمرار روابط عاشقانه محسوب می‌شوند. در همین راستا، Zamanshoar et al. (2022) نیز از منظر «خودِ مطلوب» به موضوع پرداخته و نشان داده‌اند که افراد، به واسطه هویتی که در رابطه پیدا کرده‌اند، تمایل شدیدی به تداوم آن در بسترهای پر از فریب و سوءاستفاده از خود نشان می‌دهند.

زیرمقولهٔ دیگر از مقولهٔ وابستگی، «احساس وابستگی ناشی از رابطهٔ جسمانی» است. Yalom (2020) به تمایز میان «عشق رشدمحور» (Growing Love) و عشق‌های صرفاً مبتنی بر میل اشاره کرده است. عشقی که بر پایهٔ میل جسمانی بنا شود، معمولاً در برابر گذر زمان و تنش‌های رابطه‌ای تاب نمی‌آورد و در صورت گسست، با ایجاد خلأ هیجانی شدید، فرد را در وضعیت سردرگمی و افسردگی پس از جدایی رها می‌کند. در پژوهش Hatfield et al. (2007) نیز وجود طرحواره‌هایی مانند «طرحوارهٔ عشق بی‌قیدی» (Scheme of Boundless Love)، به‌عنوان پیش‌بین قوی شکست عشقی معرفی شده است. صمیمیتِ جسمانی، اگرچه در آغاز رابطه ممکن است موجب تقویت پیوند شود، اما در بستر جدایی، می‌تواند کارکردی متفاوت یافته و به‌عنوان مانعی در مسیر رهاسازی هیجانی عمل کند (Mason et al., 2012; Spielmann et al., 2019). همچنین باید اشاره کرد که برخی روابط، به‌ویژه آن‌ها که صرفاً با انگیزه‌های کنشی و مبتنی بر ارضای نیازهای جسمی- جنسی آغاز می‌شوند، از ثبات عاطفی کمتری برخوردار بوده و بیشتر در معرض فروپاشی قرار دارند (Dindoost et al., 2023).

«خشم» مقولهٔ دیگر از جراحت‌های رابطه‌ای است که «احساس تنفر» از زیرمقولات آن به‌شمار می‌رود و در این پژوهش، تنفر از معشوق مورد نظر است؛ در حالی که پژوهش Asayesh et al. (2021) نشان داد، دلزدگی و تنفر در سه محور تنفر از خود، تنفر از فرد مقابل و تنفر از جنس مخالف، در میان دختران دچار شکست عشقی بروز می‌کند. در تبیین این یافته Simmel (2011) بر این باور است که عمیق‌ترین دشمنی‌ها از دل روابطی با بار هیجانی بالا، مانند عشق، پدید می‌آیند. از نگاه او، تجربهٔ گذشته فرد و شدت درگیری هیجانی‌اش، در شدت و پایداری تنفر نقش اساسی دارد. پژوهش Manteqi (2011) نیز نفرت را روی دیگر سکه عشق دانسته و معتقد است افرادی که زمانی دلداده و وابستهٔ فردی بودند، پس از مواجهه با بی‌صداقتی، فریب یا خیانت معشوق، به‌صورت ناخودآگاه با از دست دادن عشق پرشور خود، احساسی از کینه و نفرت را جایگزین آن می‌سازند. نکتهٔ برجسته این پژوهش، احساس نفرت از خویشتن است که در پی نادیده گرفتن خطاهای آشکار معشوق و فرو رفتن در گرداب رابطه ایجاد می‌شود.

زیرمقولهٔ دیگر از خشم، «میل به انتقام‌جویی» است. مصاحبه‌شوندگان این پژوهش، تجربهٔ خشم پس از شکست عشقی، دیرتر از سایر هیجانات خاموش شده و این خشم به‌صورت بروز گرایش‌های انتقام‌جویانه شدید نسبت به محبوب سابق، ظاهر می‌گردد. در حالی‌که در این پژوهش تفاوتی میان دختران و پسران در این میل یافت نشد، پژوهش Manteqi (2011) نشان می‌دهد پسران، عموماً با ناسزاگویی، هدف قرار دادن آبرو و حتی تهدید خانواده دختر درصدد تسویه حساب با جنس مخالف و تشفی خاطر برمی‌آیند؛ اما دختران، گرچه گاه به انتقام‌جویی مشروط یا واگذاری حق‌خواهی به «روزگار» و «خدا» بسنده می‌کنند، غالباً از خشونت مستقیم پرهیز دارند. در این پژوهش، در برخی موارد اعضای خانواده دختر با پسر درگیر منازعه و درگیری فیزیکی شدند، اما خود دختران در مواجهه با معشوق، رویکردی منعطف اتخاذ کردند. این تفاوت جنسیتی نشان می‌دهد که پسران بیشتر در مسیر انتقام فعال گام برمی‌دارند. افزون بر این، Boon et al. (2011) اشاره می‌کنند که پیامدهای رفتارهای تلافی‌جویانه علیه معشوق سابق، بیش از هر چیز به خود فرد آسیب می‌زند؛ چرا که درگیر افکار انتقام یا تلاش برای اثبات خود به معشوق پیشین هستند و در واقع هنوز از بند رابطهٔ پیشین رها نشده‌اند. درحالی که چنین تلاش‌هایی برای اثبات ارزش‌ها به شریک عاطفی سابق، اساساً بی‌ثمر است.

در مقولهٔ «حقارت» نیز، زیرمقولهٔ «احساس تحقیر»، از هیجان‌های تداوم‌بخش آن به‌شمار می‌رود و با شواهد نظری و تجربی گوناگون قابل تبیین است. از منظر نظری، Adler (1927) احساس حقارت را عاملی فطری در ایجاد انگیزه برای برتری‌طلبی می‌داند؛ بدین معنا که «احساس ضعفِ وجودی» انسان را به تلاش برای کمال سوق می‌دهد (Overholser, 2010). در همین راستا، Zamanshoar et al. (2022) تأیید می‌کنند که بسیاری از افراد برای جبران احساس ناکافی بودن، وارد رابطه می‌شوند و پس از شکست عاشقانه، همان حس حقارت عمومی همچنان پابرجا می‌ماند.

زیرمقولهٔ دیگر از مقولهٔ حقارت «احساس بازنده بودن» است. این یافته، توسط شواهد نظری و تجربی متعددی تأیید شده است. پژوهش Brumbaugh & Fraley (2015) نشان می‌دهد که سرمایه‌گذاری عاطفی در روابط شکست خورده، پیش‌بین قوی پریشانی پس از جدایی است؛ چرا که فرد آن را نوعی اتلاف منابع ارزشمند تلقی می‌کند. Wrosch et al. (2005) نیز به ارتباط میان احساس عقب‌افتادگی از نقاط عطف زندگی (ازدواج، فرزندآوری، پیشرفت شغلی) و افزایش نشانه‌های افسردگی پس از شکست اشاره کرده‌اند. این پدیده، باور به باخت در مسیر زندگی را تقویت می‌کند. از منظر هویتی، Larson & Sbarra (2015) در فراتحلیل خود نشان دادند، شکست‌های عشقی اغلب به بحران‌های هویتی منجر می‌شوند، به‌گونه‌ای که فرد خود را به‌عنوان «بازنده» در داستان زندگی‌اش بازتعریف می‌کند. این بازتعریف منفی، عزت‌نفس را تضعیف و رنج را تداوم می‌بخشد. پژوهش طولی Symoens et al. (2014) نیز نشان می‌دهد که احساس هدررفت سرمایه‌های روان‌شناختی همچون اعتماد، روند بهبود روان‌شناختی پس از جدایی را به شکل معناداری به تأخیر می‌اندازد.

«احساس طردشدگی»، دیگر زیرمقوله از مقولهٔ حقارت است. بر اساس یافته‌های Field et al. (2009) تجربهٔ انحلال یک رابطهٔ عاشقانه، با احساس طرد، افسردگی، اضطراب و اختلال خواب همراه است. همچنین، Norona et al. (2104) نشان دادند افرادی که حساسیت بالایی نسبت به طرد دارند، به‌ویژه آن‌هایی که در روابط اولیه یا دوران کودکی، تجربه‌های مشابهی داشته‌اند. نشانه‌های رفتاری شریک عاطفی را با سوگیری تفسیر کرده و زودتر احساس طردشدگی می‌کنند. این پژوهش‌ها، با تأکید بر فعال شدن نظام پردازش شناختی–هیجانی در پی طردهای پیشین، بیان می‌کنند که تجربهٔ طرد فعلی نه تنها محصول رویداد اخیر، بلکه نتیجهٔ زنجیره‌ای از طردهای گذشته است. در پژوهش حاضر، در احساس طردشدگی تفاوتی میان زنان و مردان مشاهده نشد، اما یافته‌های Nowland et al. (2018) نشان می‌دهد، حساسیت به طرد بسته به جنسیت، در شدت آسیب‌پذیری هیجانی تفاوت ایجاد می‌کند؛ به‌گونه‌ای که مردان، در صورت نبود رابطه، تنهاتر و حساس‌تر به طرد شدن هستند؛ در حالی‌که زنان حتی در حضور یک رابطه ممکن است احساس تنهایی و طردشدگی کنند.

در ادامهٔ تبیین یافته‌های پژوهش در خصوص هیجان‌های منفیِ تداوم‌بخش شکست عشقی، دومین درون‌مایه «تهدید هویت فردی» است که مقولهٔ «اندوه هویتی» از مصادیق آن به‌شمار می‌رود. زیرمقولات این مقوله شامل «احساس گناه» و «احساس شرم وجودی» است.

بر اساس یافته‌های Kelly (2018) شرم و گناه پس از جدایی، ریشه در بازگویی‌های مکرر و اغراق‌آمیز تصاویر اولیه از رابطه دارند؛ تصاویری که با فروپاشی رابطه در تضاد است. در پژوهشی Pachauri & Rathi (2018) نیز نشان دادند که زنان بیش از مردان در معرض احساس گناه و شرم پس از شکست عاطفی قرار دارند و این هیجان‌های ناخوشایند می‌توانند آنان را به ورود شتاب‌زده به روابط جدید سوق دهند. از منظر تفاوت مفهومی، احساس گناه «تمرکز بر رفتار» دارد (یعنی کاری که انجام دادم نادرست بود)، در حالی که شرم «تمرکز بر خود» را شامل می‌شود (یعنی من فرد بدی هستم) و در نتیجه به فروپاشی کلی احساس خودارزشمندی منجر می‌شود (Tracy et al., 2007). نتایج پژوهش‌های داخلی نیز (Bahonar et al., 2019; Dindoost et al., 2023) با این یافته‌ها همسو بوده‌اند.

مقولهٔ بعدی «اضطراب آینده» است که شامل زیرمقولهٔ «ترس از تنها ماندن» می‌شود. احساس تنهایی و بی‌پناهی پس از جدایی، یک واکنش هیجانی- شناختی مخرب است که رنج را تداوم بخشیده و می‌تواند افراد را به سمت روابط عاشقانه شتاب‌زده و مکرر سوق دهد (Asayesh et al., 2021; Dindoost et al., 2023). پژوهش‌هایی همچون (Yaman et al., 2017; Adamczyk, 2018) با تمرکز بر ترس از تنهایی در طول رابطه، نشان داده‌اند این ترس با ترس پس از خاتمهٔ رابطه متفاوت است. یافته‌های Yaman et al. (2017) دربارهٔ ریشه‌های کودکی ترس از تنهایی (تجربه رهاشدگی، سبک دل‌بستگی ناایمن)، به‌صورت غیرمستقیم توضیح می‌دهند چرا برخی افراد پس از شکست عشقی، با شدت بیشتری از این ترس رنج می‌برند.

زیرمقولهٔ دیگر اضطراب آینده، «ترس از شکست دوباره» است. در پژوهش Dindoost et al. (2023) این ترس را از عوامل مؤثر شکست عشقی دانسته‌اند. این ترس موجب می‌شود افراد از ایجاد دلبستگی عاطفی جدید خودداری کرده و از برقراری دوبارهٔ روابط عاشقانه اجتناب نمایند؛ در نتیجه، امنیت در روابط آینده تضعیف شده و احتمال شکست در آن‌ها افزایش می‌یابد.

از منظر بالینی، شکست عشقی به خودی خود واکنشی طبیعی و تطبیقی در برابر از دست دادن رابطه است و لزوماً با اختلال روان‌شناختی هم‌معنا نیست. در ویرایش اخیر (DSM-5-TR) برای تمایز میان واکنش طبیعی و اختلال بالینی، بر عوامل بالینی چون دوام غیرمعمول و طولانی علائم، شدت و بار ناتوان‌کنندهٔ آن‌ها، و کاهشِ قابل توجه در کارکرد اجتماعی یا شغلی تأکید شده است. بنابراین، هیجان‌های منفی تداوم‌بخش توصیف شده (American Psychiatric Association, 2022) در این پژوهش، تنها در صورتی باید به‌عنوان آسیب بالینی در نظر گرفته شوند که معیارهای تشخیصی DSM-5-TR احراز گردند؛ در غیر این صورت، این هیجان‌ها بخشی از فرآیند طبیعی سوگواری روانی و بازسازی هویت پس از شکست عاطفی محسوب می‌شوند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با تأکید بر دو مؤلفه «جراحت‌های رابطه‌ای» و «تهدید هویت فردی» نشان داد که تجربهٔ زیسته از هیجان‌های منفی تداوم‌بخش شکست عشقی، صرفاً واکنش‌های هیجانی گذرا نیستند، بلکه از نظر ساختاری با مؤلفه‌های بنیادین عملکرد شخصیت در مدل جایگزین «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی» (American Psychiatric Association, 2022) هم‌راستا می‌باشند. تحلیل این پدیده آشکار می‌سازد که «جراحت‌های رابطه‌ای» به‌صورت نظام‌مند با اختلال در عملکرد حوزهٔ «میان‌فردی» همخوانی دارد، در حالی‌که «تهدید هویت فردی» می‌تواند تجلی نارسایی‌های حوزهٔ «خود» باشد (American Psychiatric Association, 2022).

به‌طور مشخص، یافته‌ها بیانگر آن است که زیرمقولهٔ «اندوه هویتی» مستقیماً با کارکرد «هویت» در سطح «خود» تطابق دارد؛ زیرا فقدان ثبات عزت‌نفس و نبود مرزهای روشن میان خود و دیگری، به بحران هویتی و احساس سرگشتگی در سوگ منجر می‌شود. از سوی دیگر، زیرمقولهٔ «اضطراب آینده» می‌تواند نمادی از اختلال در کارکرد «خودفرمانی» تلقی شود؛ به‌گونه‌ای که با تضعیف هدف‌مندی و نبود برنامه‌ریزی منسجم، فرد در چرخهٔ بی‌هدف اضطراب و بی‌ثباتی انگیزشی گرفتار می‌آید. زیرمقوله‌های «وابستگی»، «خشم» و «حقارت» ممکن است بیانگر نقص در کارکردهای «همدلی» و «صمیمیت» باشند. فقدان توانایی در درک انگیزه‌ها و احساسات دیگران و ناتوانی در برقراری پیوندهای نزدیک و متقابل، بستری برای تداوم هیجان‌های مخرب فراهم می‌سازد و فرد را از بازسازی سازوکارهای حمایتی میان‌فردی محروم می‌کند (American Psychiatric Association, 2022). این نتایج، می‌تواند زمینه‌سازِ تدوین مداخلات درمانی و بسته‌های آموزشی بومی در راستای نشانگان بالینی پس از شکست عشقی باشد.

محدودیت‌ها

اطلاعات این پژوهش از بازگویی‌های گذشته‌نگر شرکت‌کنندگان به‌دست آمده است، از این‌رو احتمال دخالت سوگیری حافظه و بازتفسیر تجربه‌ها وجود دارد. ماهیت کیفی پژوهش و بهره‌گیری از نمونه‌گیری هدفمند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند؛ بدین معنا که نتایج صرفاً بازتاب دیدگاه‌های افراد حاضر در نمونه است و ممکن است در جمعیت‌های دیگر متفاوت باشد. همچنین، طراحی مقطعی پژوهش،

امکان ارائه استنتاج‌های علّی قاطع را فراهم نمی‌سازد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، دامنهٔ سنی نسبتاً گستردهٔ نمونه (۱۵ تا ۴۲ سال) است؛ زیرا نوجوانان در مراحل رشدی متفاوتی از برزگسالان قرار دارند و از نظر تنظیم هیجان و سبک دلبستگی ویژگی‌های خاصی دارند، از این‌رو یافته‌ها ممکن است برای گروه نوجوانان ارزش تعمیم کامل نداشته باشد.

پژوهش‌های آینده

برای بررسی روابط علّی، انجام پژوهش‌های طولی یا مقایسه‌ای پیشنهاد می‌شود. پژوهش‌های آینده در جهت استخراج الگویی جامع‌تر از سبب‌شناسی شکست عشقی حرکت کنند. همچنین، بررسی الگوی فرآیندی هیجان‌های منفی تداوم‌بخش پریشانی پس از شکست عشقی می‌تواند روشن سازد که هر عامل چه نقشی دارد و ارتباط عوامل در این چارچوب چگونه است. افزون بر این، طراحی و ساخت ابزارهای سنجش تخصصی مبتنی بر هیجان‌های منفی شناسایی شده در این پژوهش برای اندازه‌گیری شدت و تداوم پریشانی پس از شکست عشقی پیشنهاد می‌شود. در نهایت، تدوین بسته‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر این هیجان‌های منفی، برای استفادهٔ درمانگران بالینی، مشاوران خانواده و والدین، می‌تواند در کاهش نشانه‌های بالینی و ارتقای مداخلات پیشگیرانه مؤثر واقع شود.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافعی را گزارش نکرده‌اند. کد اخلاق پژوهش حاضر (IR.QOM.REC.1404.013) از سوی کمیتهٔ اخلاق دانشگاه قم تصویب شده است.

References

Adamczyk, K. (2018). Direct and indirect effects of relationship status through unmet need to belong and fear of being single on young adults romantic loneliness. *Personality and Individual Differences*, *124*, 124-129. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.011

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Asayesh, M. H., Qazinejad, N., & Bahonar, F. (2021). Explanation of the emotional reactions of girls with love trauma syndrome: A qualitative study. *The Women and Families Cultural-Educational*, *15*(53), 125-154. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_206019.html?lang=en

Bahonar, F., Asayesh, M., & Ghazinezhad, N. (2019). Explanation of behavioral reactions and comparisons girl students with love truma syndrome: A phenomenological study. *Woman Cultural Psychology, 41*(11), 111-134. https://sanad.iau.ir/en/Journal/jwc/Article/920360/FullText

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

Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Deveau, V. L. (2011). Reflections on the costs and benefits of exacting revenge in romantic relationships. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *43*(2), 128-137. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022367

Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*(1), 99-118. https://doi.org/10.1177/0265407514525086

Buss, D. M. (2006). Strategies of human mating. *Psihologijske Teme*, *15*(2), 239-260. https://psycnet.apa.org/record/2008-04636-003

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

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Sage publications. https://collegepublishing.sagepub.com/products/qualitative-inquiry-and-research-design-4-246896

Dindoost, L., Asadpour, I., Zahrakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2023). A grounded theory analysis of the experience of repeated love failure among Iranian youth. *Journal of Applied Psychological Research*, *14*(2), 39-68. https://japr.ut.ac.ir/article_93050.html?lang=en

Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1327-1343. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327

Eastwick, P. W., Joel, S., Carswell, K., Molden, D. C., Finkel, E. J., & Blozis, S. A. (2023). Predicting romantic interest during early relationship development: A preregistered investigation using machine learning. *European Journal of Personality*, *37*(3), 276-312. https://doi.org/10.1177/08902070221085877

Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, *44*(176), 705-727. https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023

Fisher, H., & Jolly, A. (2004). Books and arts-why we love: The nature and chemistry of romantic love. *Nature*, *427*(6973), 396-397. https://doi.org/10.1038/427396b

Ghafoori, A., Shariat Bagheri, M., & Salehi, K. (2025). Thematic and contextual analysis of the experience of love during adolescence: A systematic review. *Qualitative Research in Behavioral Sciences*, *4*(1), 179-200. https://qrbs.birjand.ac.ir/article_3525.html?lang=en

Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, 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. https://research-information.bris.ac.uk/en/publications/personal-relationships-across-cultures/

Hatfield, E. C., Singelis, T., Levine, T., Bachman, G., Muto, K., & Choo, P. (2007). Love schemas, preferences in romantic partners, and reactions to commitment. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, *1*(1), 1-24. https://doi.org/10.5964/ijpr.v1i1.2

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Martel, L. D. (2002). Passionate love and sexual desire. *Stability and Change in Relationships*, 306-324. https://doi.org/10.1017/CBO9780511499876.017

Janardhana, N., & Manjula, B. (2017). Adolescent girls in care and protection framework for their romantic relationship. *Institutionalised Children Explorations and Beyond*, *4*(1), 24-31. https://doi.org/10.1177/2349301120170104

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

Kelly, B. D. (2018). Love as delusion, delusions of love: erotomania, narcissism and shame. *Medical Humanities*, *44*(1), 15-19. https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011198

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

Larson, G. M., & Sbarra, D. A. (2015). Participating in research on romantic breakups promotes emotional recovery via changes in self- concept clarity. *Social Psychological and Personality Science*, *6*(4), 399-406. https://doi.org/10.1177/1948550614563085

Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *17*(4), 435-441. https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/mleary

Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *3*(2), 173-182. https://doi.org/10.1177/014616727700300204

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. https://www.amazon.com/Naturalistic-Inquiry-Yvonna-S-Lincoln/dp/0803924313

Liveri, K., Dagla, M., Sarantaki, A., Orovou, E., Antoniou, E., & Orovou, E. (2023). Abuse of girls during childhood and its impacts on the health of their adult lives: A systematic review. *Cureus*, *15*(2), e34981. https://doi.org/10.7759/cureus.34981

Manteqi, M. (2011). *The psychology of passionate love*. Be'sat. https://ketab.ir/Book/BEADB01B-C8E4-42F9-8292-EA9E67279557

Mason, A. E., Sbarra, D. A., Bryan, A. E. B., & Lee, L. A. (2012). Staying connected when coming apart: The psychological correlates of contact and sex with an ex- partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *31*(5), 488-507. https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.5.488

Millings, A., Hirst, S. L., Sirois, F., & Houlston, C. (2020). Emotional adaptation to relationship dissolution in parents and non- parents: A new conceptual model and measure. *Plos one*, *15*(10), e0239712. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239712

Mohammadi, R., Rezaei, M. and Soleymani, S. (2022). Lived experience of suicide attempt: A phenomenological study. *Qualitative Research in Behavioral Sciences*, *1*(1), 43-56. https://doi.org/10.22077/qrbs.2022.5040.1004

Norona, J. C., Salvatore, J. F., Welsh, D. P., & Darling, N. (2014). Rejection sensitivity and adolescents' perceptions of romantic interactions. *Journal of Adolescence*, *37*(8), 1257. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.003

Nowland, R., Talbot, R., & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, *131*, 185-190. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.047

Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., Seidler, Z. E., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2022). Mapping men's mental health help- seeking after an intimate partner relationship break-up. *Qualitative Health Research, 32*(10), 1464-1476. https://doi.org/10.1177/10497323221110974

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

Overholser, J. C. (2010). Psychotherapy that strives to encourage social interest: A simulated interview with alfred adler. *Journal of Psychotherapy Integration*, *20*(4), 347-363. https://doi.org/10.1037/a0022033

Pachauri, P., & Rathi, P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post- divorce period: A sociological study with reference to district meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, *7*(1), 207-212. https://www.academia.edu/71925533/Problems_faced_by_divorced_women_in_their_pre_and_post_divorce_period_A_sociological_study_with_reference_to_District_Meerut

Patton, M. Q. (2002). *Designing qualitative studies, in qualitative research and evaluation methods* (3rd ed., pp. 230-246). Sage Publications. https://www.jstor.org/stable/40319463

Raffagnino, R., & Puddu, L. (2018). Love styles in couple relationships: A literature review. *Open Journal of Social Sciences*, *6*, 307-330. https://doi.org/10.4236/jss.2018.612027

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

River, L. M., O'Reilly Treter, M., Rhoades, G. K., & Narayan, A. J. (2022). Parent- child relationship quality in the family of origin and later romantic relationship functioning: A systematic review. *Family Process, 61*(1), 259-277. https://doi.org/10.1111/famp.12650

Rokach, A. (2019). *On love and loneliness, in the psychological journey to and from loneliness: Development, causes, and effects of social and emotional isolation* (pp. 207-236). Academic Press. https://doi.org/10.1016/C2017-0-03510-3

Simmel, G. (2011). *Georg simmel on individuality and social forms*. University of Chicago Press. https://doi.org/10.7208/chicago/9780226924694.001.0001

Spielmann, S. S., Joel, S., & Impett, E. A. (2019). Pursuing sex with an ex: Does it hinder breakup recovery? *Archives of Sexual Behavior*, *48*(3), 691-702. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1268-6

Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(4), 243-257. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x

Symoens, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce, conflict, and mental health: How the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well- being. *Journal of Applied Social Psychology*, *44*(3), 220-233. https://doi.org/10.1111/jasp.12215

Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self- conscious emotions: Theory and*

research. Guilford Press. https://www.amazon.com/Self-Conscious-Emotions-Theory-Research/dp/1593854862

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., Kidd, M., Scheffler, F., Roos, A., Lesch, E., & Seedat, S. (2025). Factors associated with psychological distress following romantic relationship dissolutions and the role of attachment. *Current Psychology, 44*(23), 18286-18301. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08368-9

Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Roos, A., Lesch, E., & Seedat, S. (2023). Romantic relationship dissolutions are significantly associated with posttraumatic stress symptoms as compared to a DSM-5 Criterion A event: A case- case– control comparison. *European Journal of Psychotraumatology, 14*(2), 2238585. https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2238585

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

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. 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

Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: the influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, *20*(4), 657-670. https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.4.657

Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic books. https://www.amazon.com/Existential-Psychotherapy-Irvin-D-Yalom/dp/0465021476

Yaman, N., Parlak, S., & Gül, F. Ö. (2017). *Attachment need and fear of loneliness in close relationships*. Lap Lambert Academic Publishing. https://www.amazon.com/Attachment-Need-Loneliness-Close-Relationships/dp/3330050195

Yoosefi, N., Amani, A., Asgari, R., & Soleymani, M. (2018). Prediction of love trauma and depression based on attachment styles of university students with emotional breakdown. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, *18*(4), 1-9. https://sanad.iau.ir/en/Journal/jsrp/Article/892777

Zamanshoar, E., Rezaeian, H., Hosseinian, S., & Abdollahi, A. (2022). Longing for my desirable Self: A thematic analysis of individuals' heartbreak narratives. *Journal of Counseling Research*, *21*(83), 47-84. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2717400.1401.21.83.2.8