

# تعیین رابطه پریشانی روانشناختی و شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان

مونا محمدی پور<sup>۱</sup>

شهناز گیلی<sup>۲</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین رابطه پریشانی روانشناختی و شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز انجام شد. طرح پژوهش، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بود و نوع داده‌های این پژوهش از نوع کمی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود و از بین آنان ۱۶۰ نفر به طور هدفمند و بر مبنای ملاک‌های ورود انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل سیاهه نشانگان ضربه عشق راس، پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر و پرسشنامه شفقت خود نف بود. جهت تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام و نرم‌افزار SPSS-26 استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پریشانی روانشناختی با شکست عاطفی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. شفقت خود نیز با شکست عاطفی رابطه منفی و معنی‌داری داشت. در مجموع ۱۹ درصد از واریانس شکست عاطفی توسط پریشانی روانشناختی و شفقت خود تبیین شد ( $p < 0.05$ ). لذا از این متغیرهای روانشناختی می‌توان جهت ایمن‌سازی دانشجویان در برابر مشکلات عاطفی استفاده نمود و پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاه‌ها از این نتایج بهره‌گیرند.

واژه‌های کلیدی: شکست عاطفی، پریشانی روانشناختی، شفقت خود، دانشجویان

## Abstract

This research was conducted with the aim of determining the relationship between psychological distress and self-compassion with emotional failure in male and female students of Tehran Islamic Azad University. The research design was a descriptive correlational research and the data type of this research was quantitative. The statistical population included all the students of the Faculty of Psychology of Tehran Islamic Azad University in the academic year 1401-1402 and among them 160 people were selected purposefully and based on the entry criteria. The data collection tools included Ross' love trauma list (1999), Kessler's Psychological Distress Questionnaire (2003) and Nef's Self-Compassion Questionnaire (2003). Pearson's correlation coefficient and step-by-step regression analysis and SPSS-26 software were used to analyze the data. The findings showed that psychological distress has a positive and significant relationship with emotional failure. Self-compassion also had a negative and significant relationship with emotional failure. In total, 19% of the variance of emotional failure was explained by psychological distress and self-compassion ( $p < 0.05$ ). Therefore, these psychological variables can be used to protect students against emotional problems, and it is suggested that university counseling centers take advantage of these results.

**Keywords:** emotional failure, psychological distress, self-compassion, students

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز، تهران، ایران (نویسنده مسئول) mohammadipoormona@gmail.com

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز، تهران، ایران. Sh.gili.psycho@gmail.com

مهمترین و کارآمدترین نیروی انسانی و سازندگان فردای کشور قشر دانشجویان هستند که طی آن فشارهای تحصیلی، انتخاب‌های شغلی، تصمیم‌گیری در مورد اهداف زندگی و تنهایی و دوری از خانواده و شبکه حمایت اجتماعی را پشت سر می‌گذارند. دانشجویان با طیفی از مشکلات هیجانی و استرس‌ها مواجه هستند (هتیج<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) که ممکن است باعث بروز اختلالات روانی مانند افسردگی شود (اسکارمف<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). از این رو سلامت روانی آنان در رسیدن به اهداف مطلوب شغلی و سایر اهداف معنادار در زندگی حائز اهمیت است و وجود مشکلات روانی می‌تواند در کاهش کارایی آنان نقش بسزایی داشته باشد (چوی، کیم و میونگ<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰).

معمولاً روابط عاشقانه در این سنین می‌تواند از لحاظ امنیت روانی فرد بسیار مهم تلقی شود به طوری که آسیب در این حیطه یکی از سخت‌ترین اتفاقاتی است که فرد می‌تواند در کل زندگی خود تجربه نماید (کوهی و علیوندی، ۱۴۰۱). در واقع از نظر استرنبرگ<sup>۴</sup>، صرفاً داشتن روابط عاشقانه نمی‌تواند آرامش را به همراه داشته باشد و دوام آن به عوامل متعددی مرتبط است (لوپز، ویجو و رویز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد دامنه تجارب منفی بعد از شکست عاطفی بسیار گسترده می‌شود (مالهرب<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱). مطالعات قبلی نشان می‌دهد که اضطراب و ناراحتی بعد از خاتمه یافتن رابطه عاشقانه شدت می‌گیرد ولی معمولاً پس از مدتی این حالت ناخوشایند کاهش می‌یابد، البته در اندکی از اشخاص سال‌ها ادامه می‌یابد (لی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین به طور کلی میتوان گفت: خاتمه یافتن رابطه عاشقانه با انواع پاسخ‌های منفی جسمی و روانی شامل اضطراب، افسردگی، آسیب‌شناسی روانی، تنهایی و سرزنش خود همراه است (کشاوری و همکاران، ۱۴۰۰).

تجربه عشق و شکست در دوران دانشجویی اتفاق متداولی است که می‌تواند باعث آفت عملکرد تحصیلی و حالات ناخوشایند عاطفی در فرد گردد؛ که باید به آن توجه بالینی ویژه‌ای شود. شخص بعد از ناامیدی از رابطه عاطفی تمایلات مقابله‌ای و پاسخ‌های

---

<sup>۱</sup> Hatch

<sup>۲</sup> Schrempft

<sup>۳</sup> Choi, Kim, & Myong

<sup>۴</sup> Sternberg

<sup>۵</sup> López, Viejo & Ruiz

<sup>۶</sup> Malherbe

<sup>۷</sup> Lee

عاطفی منفی از خود نشان می‌دهد (ایگلوب و کراهین، ۲۰۲۲).. تجربه شدید هیجانی در افراد مبتلا به شکست عاطفی باعث ایجاد پریشانی‌های روانشناختی می‌شود.

حال ببینیم پریشانی روانشناختی چیست؟ پریشانی روانشناختی شامل مجموعه‌ای از نشانه‌های اضطراب، استرس و افسردگی می‌شود (چن، نیو، یاه، چن و کائو<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲)، که توسط افراد به صورت موقت یا دائم در پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه می‌شود (اسکارمف، ۲۰۲۳). پریشانی روانشناختی به خصوص به تجربیات ناخوشایند در پیوستاری از "احساسات عادی رایج در مورد آسیب‌پذیری، ناراحتی و ترس نسبت به مشکلاتی که ناتوان‌کننده هستند، همچون افسردگی، اضطراب، استرس، هراس و احساس انزوا و یا یک بحران روحی" اشاره می‌کند (کوهی و علیوندی، ۱۴۰۱). سطح پریشانی روانی بالا با قرار گرفتن در معرض تروما مانند ضربه عشقی با افزایش التهاب و ضعف سیستم ایمنی بدن همراه است (لاون<sup>۹</sup>، ۲۰۲۲) بررسی‌ها نشان می‌دهد که میزان نسبتاً بالایی از پریشانی روانی در جمعیت بالینی دچار مشکلات عاطفی، وجود دارد (کنات، ۲۰۲۱).

مفهوم شفقت خود یکی از عواملی است که به نظر می‌رسد بتواند در شدت تجربه شکست عاطفی تأثیر بگذارد. شفقت خود به عنوان روحیه مهربان و رها از هر بی‌رحمی، همراه با پذیرش بی‌قید و شرط در عین سختی آن تعریف می‌گردد (نف<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸) شفقت خود یک مهربانی و شفقت درون‌فردی است که در هنگام بودن در درد و رنج و ناراحتی، بهتر مشخص می‌شود زیرا فرد در آن هنگام با خود مانند یک شیء مراقبت و رفتار می‌کند (لوپز، روزنبرگ، هنسن و کادسن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۳).

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که هر چه شفقت خود بالاتر باشد، اضطراب و افسردگی پایین‌تر است؛ لذا این مسئله بیانگر نقش مهم این مؤلفه است (نف، ۲۰۰۸).

بهاروند و سودانی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر به هوشیاری با توجه بر همدلی و شفقت خود به این نتیجه رسیدند که همدلی و شفقت خود در کاهش اضطراب ناشی از آسیب‌های عاطفی اثر معنی‌داری دارند.

---

<sup>۸</sup> Chen, Niu, Yeh, Chen & Kuo

<sup>۹</sup> Lawn

<sup>۱۰</sup> Neff

<sup>۱۱</sup> Lopez, Rosenberg, Hansen & Knudsen

لیانگ، هوانگ، کو، بو و چی<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۲) و مارچند<sup>۱۳</sup> و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند افراد با شفقت خود بالاتر، نشانه‌های کمتری از افسردگی را نشان می‌دهند. بنابراین انتظار می‌رود سطح شفقت به خود به عنوان محافظی در برابر آسیب‌پذیری‌های منفی باشد، احساسات منفی را کاهش دهد و چالش‌های مربوط به سلامت عاطفی را بهبود بخشد (لوپز و همکاران، ۲۰۲۳).

با عنایت به پیشینه نظری و پژوهشی داخلی و نیز خارجی، اهمیت و پیامدهای آسیب‌های عاطفی و ضرورت بررسی عوامل مؤثر بر آن، به‌خصوص شناسایی عواملی که در این اختلال نقش دارند و درعین‌حال کمتر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. این مسئله محقق را بر آن داشت به بررسی اینکه آیا پریشانی روانشناختی و شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معنی‌دار دارد؟ همچنین یافته‌های پژوهش حاضر به بسط و گسترش دانش بنیادی در حوزه شکست عاطفی و عوامل مؤثر بر آن کمک می‌کند، که نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند در مراکز مشاوره دانشگاه‌های سراسر کشور مؤثر واقع شود. و در ضمن نتایج این مطالعه می‌تواند راهنمای خوبی جهت بهبود مشکلات روانی و ارتقای وضعیت تحصیلی فراگیران توسط روانشناسان و مشاوران باشد. لذا هدف مطالعه حاضر، رابطه پریشانی روانشناختی و شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر است.

روش

### طرح پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، یک پژوهش بنیادی، به لحاظ بازه زمانی، مقطعی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، یک پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بود و همچنین در این پژوهش از روش کمی استفاده شد تا شواهد بهتری برای درک موضوع پژوهش فراهم شود.

---

<sup>۱۲</sup> Liang, Huang, Qu, Bu & Chi

<sup>۱۳</sup> Marchand

## جامعه آماری

جامعه پژوهشی شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز در دانشکده روانشناسی مبتلا به شکست عاطفی می‌باشد که در نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند. تعداد این دانشجویان در مقطع کارشناسی ۲۲۰ نفر و در مقطع کارشناسی ارشد ۶۵۲ نفر است.

## نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

با توجه به ملاک‌های ورود و در نظر گرفتن ریزش احتمالی برخی پرسشنامه‌ها ۱۶۰ نفر برای حجم نمونه در نظر گرفته شد. ملاک‌های ورود در پژوهش حاضر شامل این موارد بود: دامنه سنی بین ۱۸ تا ۳۰ سال، اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران مرکز در دانشکده روانشناسی، از تجربه شکست عاطفی بیشتر از ۶ ماه نگذشته باشد، کسب نمره حداقل ۱۶ در پرسشنامه نشانگان ضربه عشق، عدم سوء مصرف مواد و داروهای روان‌گردان، رضایت آگاهانه برای ورود به مطالعه. همچنین ملاک‌های خروج شامل بازگشت به رابطه عاطفی قبلی، عدم تمایل برای ادامه شرکت در پژوهش و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود.

## ابزارهای اندازه‌گیری

سیاهه نشانگان ضربه عشق<sup>۱۴</sup> (LTSI): این ابزار توسط راس (۱۹۹۹) جهت اندازه‌گیری شدت ضربه عشق تهیه شد و شامل ۱۰ عبارت چهار درجه‌ای می‌باشد و فرد می‌بایست بر اساس تجربه ضربه عشقی خود، گزینه مناسب را انتخاب کند. این پرسشنامه از میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فرد یک ارزیابی کلی انجام می‌دهد. در پژوهش امان‌اللهی و همکاران (۱۳۹۵) میزان پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. در مطالعه حاضر میزان پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شد و میزان آن ۰/۸۲ محاسبه گردید.

پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر<sup>۱۵</sup> (K10): فرم ۱۰ عبارتی این پرسشنامه توسط کسلر (۲۰۰۳) ساخته شد. این پرسشنامه حساسیت و ویژگی مطلوبی برای سنجش افراد مبتلا به اختلالات خلقی و اضطرابی دارد و برای کنترل و نظارت بعد از درمان نیز

---

<sup>۱۴</sup> love trauma syndrome Inventory

<sup>۱۵</sup> Kessler Psychological Distress Scale

کارایی دارد (کسلر و همکاران، ۲۰۰۳). عبارات آن بر روی یک طیف لیکرتی از "هیچوقت" تا "همیشه" است و بازه نمره‌گذاری ۰ تا ۴ برای این مقیاس تدوین گردیده است. در مطالعه حاضر میزان پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شد و میزان آن ۰/۹۴ محاسبه گردید.

پرسشنامه شفقت خود نف<sup>۱۶</sup>: مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳) دربرگیرنده ۲۶ عبارت است که مؤلفه‌های شفقت خود را می‌سنجد. این مقیاس، یک طیف لیکرتی ۵ گزینه‌ای است (۱ = تقریباً هرگز، ۵ = تقریباً همیشه). پژوهش‌های مربوط به پایایی و روایی این پرسش‌نامه نشان داده است که این مقیاس همبستگی درونی بالایی دارد و تحلیل‌های عاملی تأییدی تاکید دارد که یک عامل مجزای شفقت خود این همبستگی درونی را تبیین می‌کند. ضریب همسانی درونی این پرسش‌نامه، ۰/۹۳ و پایایی آزمون- باز آزمون آن نیز، ۰/۹۳ گزارش شده است (رجبی و همکاران، ۱۳۹۴) پژوهش انجام شده توسط (نف، ۲۰۰۳) پایایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. در مطالعه حاضر میزان پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شد و میزان آن ۰/۷۸ محاسبه گردید.

## روش اجرای پژوهش

در مرحله نخست با روش نمونه‌گیری هدفمند و در نظر گرفتن ملاک‌های ورود تعداد ۱۶۰ نفر از دانشجویان دچار شکست عاطفی دانشکده روانشناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز انتخاب شدند. آنگاه این افراد به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. در فرآیند جمع‌آوری اطلاعات جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، پس از ارتباط‌گیری و جلب رضایت شرکت‌کنندگان، راهنمایی‌های لازم در اختیار آنان قرار گرفت و به آنان یادآوری شد که تکمیل پرسشنامه‌ها صرفاً جنبه پژوهشی دارد و اطلاعات شخصی آنها محفوظ می‌ماند. ضمناً هر زمان که تمایل به ادامه همکاری نداشتند، اختیارات لازم به آنها داده شد.

## روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی شاخص‌های گرایش مرکزی و شاخص‌های پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در سطح استنباطی پس از بررسی مفروضه‌های آمار از ضریب

---

<sup>۱۶</sup> Neff self-compassion questionnaire

همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده گردید. داده‌های به دست آمده از پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و تحلیل آماری در سطح معنی داری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته ها

یافته‌های توصیفی

ویژگی‌های جمعیت شناختی

جدول ۱: توصیف سن شرکت کنندگان در پژوهش		
سن	تعداد	درصد
۱۸ تا ۲۲ سال	۴۵	۲۸
۲۳ تا ۲۶ سال	۷۳	۴۵
۲۷ تا ۳۰ سال	۴۲	۲۷
کل	۱۶۰	۱۰۰

جدول ۱ نشان می‌دهد که ۴۵ نفر (۲۸ درصد) از شرکت کنندگان ۱۸ تا ۲۲ سال، ۷۳ نفر (۴۵ درصد) ۲۳ تا ۲۶ سال، ۴۲ نفر (۲۷ درصد) ۲۷ تا ۳۰ سال داشتند.

جدول ۲: توصیف میزان تحصیلات شرکت کنندگان در پژوهش		
جنسیت	تعداد	درصد
کارشناسی	۱۱۶	۷۲
کارشناسی ارشد	۴۴	۲۸
کل	۱۶۰	۱۰۰

جدول ۲ نشان می‌دهد که ۱۱۶ نفر (۷۲ درصد) از شرکت کنندگان در مقطع کارشناسی و ۴۴ نفر (۲۸ درصد) در مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد بودند.

جدول ۳: توصیف معدل ترم قبل شرکت کنندگان در پژوهش		
سن	تعداد	درصد
زیر ۱۲	۷	۴
بین ۱۲ تا ۱۴	۱۸	۱۱
بین ۱۴ تا ۱۶	۴۵	۲۸
بین ۱۶ تا ۱۸	۶۷	۴۲
بین ۱۸ تا ۲۰	۲۳	۱۵
کل	۱۶۰	۱۰۰

جدول ۳ نشان می‌دهد که معدل ترم قبل ۷ نفر (۴ درصد) از شرکت کنندگان بین زیر ۱۲، ۱۸ نفر (۱۱ درصد) از شرکت کنندگان بین ۱۲ تا ۱۴، ۴۵ نفر (۲۸ درصد) بین ۱۴ تا ۱۶، ۶۷ نفر (۴۲ درصد) بین ۱۶ تا ۱۸، ۲۳ نفر (۱۵ درصد) بین ۱۸ تا ۲۰ بوده است.

جدول ۴: توصیف میزان تجربه شکست عشقی شرکت کنندگان در پژوهش		
میزان تجربه عشقی	تعداد	درصد
یک مرتبه	۱۱۲	۷۰
دو مرتبه	۳۴	۲۱
سه مرتبه	۱۴	۹
کل	۱۶۰	۱۰۰

جدول ۴ نشان می‌دهد که ۱۱۲ نفر (۷۰ درصد) از شرکت کنندگان یک مرتبه و ۳۴ نفر (۲۱ درصد) دو مرتبه و ۱۴ نفر (۹ درصد) بیش از سه مرتبه تجربه شکست عشقی داشته‌اند.

## توصیف متغیرهای اصلی

جدول ۵: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
شکست عاطفی	۱۹/۵۵	۳/۱۵
پریشانی روانشناختی	۲۷/۰۴	۴/۵۳
شفقت خود	۴۹/۱۲	۶/۰۷

بررسی میانگین‌ها نشان داد میانگین شکست عاطفی برابر با ۱۹/۵۵، میانگین پریشانی روانشناختی برابر با ۲۷/۰۴، و میانگین شفقت خود برابر با ۴۹/۱۲ بود.



جدول ۶: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱- شکست عاطفی	۱		
۲- پریشانی روانشناختی	۰/۲۲۸*	۱	
۳- شفقت خود	-۰/۳۷۶**	-۰/۲۰۳*	۱

$p < 0/05^*$        $p < 0/01^{**}$

بر اساس جدول ۶، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین پریشانی روانشناختی با علائم شکست عاطفی ( $r = 0/228$ ،

$p < 0/05$ ) رابطه مثبت و معنی‌دار، بین شفقت خود با علائم شکست عاطفی ( $r = -0/376$ ،  $p < 0/01$ ) رابطه منفی و معنی‌دار و بین

پریشانی روانشناختی و شفقت خود ( $r = -0/203$ ،  $p < 0/05$ ) رابطه منفی و معنی‌دار، وجود داشت.

جدول ۷: آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش

متغیر	مقدار خطا	آماره آزمون	سطح معنی‌داری	تأیید فرضیه
شکست عاطفی	۰/۰۵	۰/۱۹۹	۰/۲۱۶	$H_0$
پریشانی روانشناختی	۰/۰۵	۰/۲۲۱	۰/۱۱۷	$H_0$
شفقت خود	۰/۰۵	۰/۰۶۰	۰/۲۰۰	$H_0$

جدول ۷ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن داده‌های مربوط به شکست عاطفی، پریشانی

روانشناختی و شفقت خود را نشان می‌دهد. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف چنین برمی‌آید که سطح معنی‌داری متغیرهای مورد

بررسی بیشتر از مقدار خطا ( $p > 0.05$ ) می‌باشد؛ بنابراین متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند.

جدول ۸: نرمال بودن باقیمانده‌های مدل رگرسیونی

کولموگروف اسمیرنوف		
آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
۰/۰۷۹	۱۶۰	۰/۲۱۸

با توجه به سطح معنی‌داری جدول فوق (۰/۲۱۸) پیش فرض نرمال بودن باقیمانده‌های مدل رگرسیونی تأیید می‌گردد.

جدول ۹: نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی شکست عاطفی بر اساس پریشانی روانشناختی

مقدار p	خطای معیار برآورد	R <sup>2</sup> اصلاح شده	R <sup>2</sup>	R	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۱	۱۳/۲۹	۰/۰۴۶	۰/۰۵۲	۰/۲۲۸	پریشانی روانشناختی

بر اساس جدول فوق، در مدل رگرسیون، پریشانی روانشناختی وارد معادله رگرسیون شده است. این متغیر ۵ درصد از واریانس شکست عاطفی در دانشجویان را تبیین نمود ( $R=0/228$ ).

جدول ۱۰: نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی شکست عاطفی بر اساس شفقت خود

مقدار p	خطای معیار برآورد	R <sup>2</sup> اصلاح شده	R <sup>2</sup>	R	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۱	۲۴/۰۹۵	۰/۱۳۸	۰/۱۴۱	۰/۳۷۶	شفقت خود

بر اساس جدول فوق، در مدل رگرسیون، شفقت خود وارد معادله رگرسیون شده است. این متغیر ۱۴ درصد از واریانس شکست عاطفی در دانشجویان را تبیین نمود ( $R=0/376$ ).

جدول ۱۱: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل نهایی رگرسیون شکست عاطفی بر اساس پریشانی روانشناختی و شفقت خود

متغیرها	B	خطای B	Beta a	t	p ≤	همبستگی مرتبه
ثابت	۹۰/۲۹۵	۴/۰۷۱		۲۲/۱۷۹	۰/۰۰۱	صفر <sup>۱۷</sup>
پریشانی روانشناختی	۰/۸۳۰	۰/۲۳۰	۰/۲۲۸	۳/۶۰۴	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰
ثابت	۲۳۰/۱۵۵	۷/۸۹۴		۲۹/۱۵۶	۰/۰۰۱	
شفقت خود	-۲/۷۹۴	۰/۴۴۷	-۰/۳۷۶	-۶/۲۵۷	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰

در جدول ۱۱ ضرایب غیراستاندارد b و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای رگرسیون شکست عاطفی بر اساس متغیرهای پریشانی روانشناختی و شفقت خود و همچنین ضرایب معنی‌داری و همبستگی مرتبه صفر (دو متغیره) ارائه شده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود ضرایب بتا و همبستگی برای متغیر پریشانی روانشناختی مثبت می‌باشد که نشان می‌دهد با افزایش سطح پریشانی روانشناختی، میزان شکست عاطفی در دانشجویان افزایش پیدا می‌کند. همچنین ضرایب بتا و همبستگی برای متغیر شفقت خود منفی می‌باشد که نشان می‌دهد با افزایش سطح شفقت خود، میزان شکست عاطفی در دانشجویان کاهش پیدا می‌کند. ضرایب همبستگی دو متغیره نیز بیانگر این است که بیشترین همبستگی بین شفقت خود و شکست عاطفی ( $r=-0/376$ ) وجود دارد.

## نتایج

### ۱- پریشانی روانشناختی با شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معنی دار دارد.

نتایج فرضیه حاضر نشان داد که بین پریشانی روانشناختی و شکست عاطفی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ( $r = 0/228$ ). این یافته بدان معناست که هرچه میزان پریشانی روانشناختی در افراد بالا باشد به هنگام جدایی از شریک عاطفی نشانه‌های ضربه عشق را به شکل پررنگی نشان می‌دهند. نتایج این فرضیه با نتایج کوهی و علیوندی (۱۴۰۱)، دستمردی و همکاران (۱۴۰۰)، علیزاده و همکاران (۱۴۰۰)، قاضی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۹)، اسکارمف (۲۰۲۳)، چن و همکاران (۲۰۲۲)، کنات (۲۰۲۱)، راس (۱۹۹۹) همخوانی دارد.

زمانی که رابطه‌ای به پایان می‌رسد، فرد دارای پریشانی روانی، رفتارهای تهاجمی یا اغواکننده را در تلاش برای بازگرداندن این رابطه به کار می‌گیرد و بنابراین هیچ وقت نمی‌تواند به طور کامل رابطه تمام شده را برای خود حل و فصل کند و با آن کنار بیاید. بنابراین دختر و پسری که پریشانی بالایی داشته باشند، وقتی در قالب رابطه عاطفی عمیق قرار می‌گیرند، انتظار می‌رود پختگی هیجانی کمتر و گنجایشی محدودی برای یکی شدن داشته باشند. این مسئله نیازمند این می‌شود که هر دو نفر برای ارتقای رابطه مسیرهای اشتباهی را انتخاب کنند و در نهایت از یکدیگر جدا شوند.

### ۲- شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معنی دار دارد.

نتایج فرضیه حاضر نشان داد که بین پریشانی روانشناختی و شکست عاطفی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ( $r = -0/376$ ). این یافته بدان معناست که هرچه میزان شفقت خود در افراد بالا باشد، به هنگام جدایی از شریک عاطفی نشانه‌های ضربه عشق را کمتر نشان می‌دهند. نتایج این فرضیه با نتایج برخورداری و همکاران (۱۴۰۲)، دریکوندی (۱۳۹۴)، مارچند و همکاران (۲۰۲۳)، لیانگ و همکاران (۲۰۲۲)، آوست و همکاران (۲۰۲۱)، کلیر و همکاران (۲۰۱۹)، همخوانی دارد.

افرادی که نسبت به خود مهربانی، محبت، شفقت و عشق و دوستی دارند تمایل بیشتری برای پذیرش نقش و مسئولیت خود در حوادث منفی دارند، می‌توانند اتفاقات منفی را با آنچه که هستند در ارتباط ببینند و کمتر آنها را نشخوار کنند. همچنین می‌توان گفت افرادی که نسبت به خود از محبت، شفقت و مهربانی بالایی برخوردار هستند در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌هایی

که خود علت آنها هستند یا به هنگام مواجهه با نقص‌ها و ضعف‌های فردی به جای انکار یا برعکس اغراق و نشخوار آنها، این شکست‌ها را می‌پذیرند، و به جای انتقاد و سرزنش خود، با خود به ملایمت، مهربانی و شفقت برخورد می‌کنند.

### ۳- پریشانی روانشناختی و شفقت خود سهم معنی‌داری در پیش‌بینی شکست عاطفی در دانشجویان دختر و پسر دارند.

نتایج فرضیه حاضر نشان داد با توجه به معنی‌داری سطح بتا و مجذور ضریب همبستگی چندگانه بین پریشانی روانشناختی و شکست عاطفی که برابر با ۰/۵ است، متوجه می‌شویم که ۵ درصد واریانس شکست عاطفی توسط پریشانی روانشناختی قابل پیش‌بینی می‌باشد. نتایج این فرضیه با نتایج کشاورز و همکاران (۱۴۰۰)، شیرای و سوشی (۲۰۲۲)، لاون (۲۰۲۲)، کنات (۲۰۲۱) همخوانی دارد.

بر اساس نتایج مطالعه ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۱) زوجین دارای خودشفقت ورزی در زمینه حل تعارضات درون و میان فردی دارای سازش بیشتری هستند و آشفستگی عاطفی و روانشناختی کمتری را گزارش می‌کنند.

همچنین با توجه به معنی‌داری سطح بتا و مجذور ضریب همبستگی چندگانه بین شفقت خود و شکست عاطفی که برابر با ۰/۱۴ است، متوجه می‌شویم که ۱۴ درصد واریانس شکست عاطفی توسط شفقت خود قابل پیش‌بینی می‌باشد. نتایج این فرضیه با نتایج ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۱)، بهاروند و سودانی (۱۳۹۹)، فرجی (۱۳۹۸)، لویز و همکاران (۲۰۲۳)، همخوانی دارد.

همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر، بین پریشانی روانشناختی و شفقت خود یک رابطه منفی وجود دارد که براین اساس می‌توان گفت هر چه شفقت خود یک فرد کمتر باشد میزان بروز اضطراب و افسردگی و در کل پریشانی روانشناختی در وی بیشتر است. بررسی‌ها نشان داد که میزان نسبتاً بالایی از پریشانی روانی در جمعیت بالینی دچار شکست عاطفی وجود دارد (کنات، ۲۰۲۱). در مطالعه حاضر به دنبال افزایش درک خود از عوامل آسیب‌پذیر در زمینه شکست عاطفی به عنوان یک آسیب روانی شایع در بین جوانان بودیم. در این راستا پریشانی روانشناختی و شفقت خود با شکست عاطفی در دانشجویان بررسی شدند. می‌توان گفت نشانگان ضربه عشق، شامل نشانه‌های شدیدی است که بعد از پایان یک رابطه عاطفی آشکار می‌شود و می‌تواند عملکرد فرد را در برخی زمینه‌ها مانند موقعیت اجتماعی، تحصیلی و شغلی دچار مشکل می‌کند، واکنش‌های ناسازگارانه در فرد شکست‌خورده ایجاد می‌نماید، و معمولاً زمان طولانی (بین ۶ تا ۱۲ ماه) این علائم وجود دارد.

افراد دچار تجربه جدایی از شریک عاطفی معمولاً از ناتوانی در تعدیل هیجان‌ها برخوردارند. این افراد توانایی خنثی کردن افکار و هیجانات سرزده را ندارند و بیشتر از راهبردهای منع و سرکوبگری استفاده می‌کنند. بازداری از افکار و اجتناب از هیجانات، فرآیند یادگیری و واکنش‌های اضطرابی را تداوم می‌بخشد و موجب تشدید نشانگان ضربه عشق می‌گردد. همچنین باید به این نکته اشاره کرد که افراد مبتلا به این آسیب، باور دارند که تنها خودشان این نشانگان را تجربه می‌کنند و این احساس تنها بودن اغلب در آنها احساس گناه و شرم به وجود می‌آورد. همچنین یک چرخه معیوب بین احساسات بدنی، ارزیابی‌ها و تفسیرهای منفی و اضطراب وجود دارد که به صورت مداوم و پایدار فرد را در حالت گوش به زنگی نسبت به نشانه‌های عاطفی رابطه نگه می‌دارد. افراد در سراسر زندگی خود عشق و فقدان را تجربه می‌کنند.

لذا از این متغیرهای روانشناختی می‌توان جهت ایمن‌سازی دانشجویان در برابر مشکلات عاطفی استفاده نمود، بدین ترتیب، برگزاری کارگاه‌های مربوطه و آموزش مفهوم شفقت خود به دانشجویان، باعث کاهش این آسیب‌ها و پذیرش بهتر این مقوله می‌شود.

## محدودیت‌های پژوهش

۱- داده‌ها صرفاً بر اساس پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی تکمیل شد که ممکن است مشمول مطلوبیت اجتماعی، خطاهای خود گزارش‌دهی و یادآوری ضعیف باشد.

۲- به دلیل پنهان بودن جامعه دانشجویان دچار شکست عاطفی امکان استفاده از نمونه‌گیری تصادفی میسر نشد.

۳- محدود بودن نمونه به ملاک‌های ورود و خروج و تنوع پایین مراکز انتخاب نمونه که تعمیم نتایج را به سایر افراد دچار شکست عاطفی دشوار می‌سازد.

## پیشنهاد‌های پژوهش

### پیشنهاد‌های کاربردی

۱- با توجه به اینکه در پژوهش‌مشخص شد که پریشانی روانشناختی می‌تواند تاثیر منفی بر شدت ضربه عشقی در دانشجویان داشته باشد. پیشنهاد می‌شود علاوه بر شناخت ریشه‌های عوامل تأثیرگذار بر سطوح پریشانی روانشناختی در دانشجویان به برگزاری کارگاه‌های روانشناختی مناسب در این حیطه اقدام نمایند.

۲- به برگزاری کارگاه شفقت‌درمانی، و آموزش لازم به دانشجویان در حیطه روابط ایمن با جنس مخالف و شفقت‌ورزی به خود توسط مسولین آموزش، اساتید روانشناسی و مشاوره دانشگاه پیشنهاد میشود.

۳- پیشنهاد به بررسی راه‌های کاهش پریشانی روانشناختی و افزایش خودشفقتی در میان دانشجویان دچار شکست عاطفی میشود.

### سپاس و قدردانی

گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند از شرکت کنندگان در پژوهش و همه افرادی که به هرنحوی پژوهشگران را در انجام بهتر پژوهش یاری نمودند تقدیر و تشکر بعمل آورند.

منابع:

### منابع فارسی:

- امان‌اللهی، عباس؛ تردست، کوثر و اصلانی، خالد (۱۳۹۵). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس سبک‌های دلبستگی و تمایزیافتگی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی. *مجله روانشناسی* ۱۷، ۲۰(۳)، ۳۲۷-۳۱۰.
- ابراهیمی، نیلوفر؛ برازنده، امین و مدنیان، فاطمه سادات (۱۴۰۱). پیش‌بینی شفقت خود بر اساس فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده در زنان متأهل شهر اصفهان. *فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی*، ۴(۱۵)، ۱۲۵-۱۱۲.
- برخورداری، مهتاب؛ صیدی، محمد سجاد و حجت‌خواه، محسن (۱۴۰۲). مدل علی صمیمیت بر اساس سبک‌های دلبستگی، خودشفقت-ورزی و ذهن‌آگاهی در روابط عاشقانه زوج‌ها. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۴(۵۵)، ۹۰-۶۹.
- بهاروند ایمان، سودانی منصور. اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر به هوشیاری با توجه بر همدلی و شفقت خود مجله علوم روانشناختی ۱۳۹۹
- دستمردی، زهرا؛ مقتدر، لیلا و اکبری، بهمن (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی شفقت به خود و تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان با تجربه شکست عاطفی. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۲(۴)، ۱۷۵-۱۵۸.
- دریکوندی، ناهید (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مراقبه مبتنی بر عشق و دوستی بر بهزیستی روانشناختی، خودانتقادی و خودشفقتی دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی دانشگاه شهید چمران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- رجبی، سوزان؛ جوکار، مهناز و علیمردانی، خدیجه (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۸(۱)، ۹۶-۷۹.

- علیزاده، اکرم؛ محمدی، مسعود؛ نظیری، قاسم و امینی، سجاد (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش میانجی تنظیم هسجان در دانشجویان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۹(۳)، ۱۰۵-۹۶.
- قاضی‌نژاد، نیکو؛ آسایش، محمدحسین و باهنر، فرشته (۱۳۹۹). واکنش‌های شناختی دختران با نشانگان شکست عشقی: یک مطالعه پدیدارشناسی. *فصلنامه رویش روانشناسی*، ۱(۴۶)، ۱۰۶-۹۷.
- کشاوری، زهرا؛ بخشانی، نورمحمد و آقائی، حسن (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شفقت محور بر عاطفه منفی و سرزنش خود دانشجویان دختر دارای شکست عاطفی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹، ۲، ۱۰۱۱-۱۰۰۰.
- کوهی، زهرا و علیوندی، مرضیه (۱۴۰۱). به بررسی اثربخشی مشاوره با رویکرد اسلامی بر پریشانی روانشناختی دانشجویان دختر با تجربه نشانگان ضربه عشق. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۸(۳)، ۶۷-۵۳.
- علیزاده، اکرم؛ محمدی، مسعود؛ نظیری، قاسم و امینی، سجاد (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش منطقی، مرتضی (۱۳۹۷). *روانشناسی عشق شورانگیز*. تهران: انتشارات دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

## English References:

- Avest, M. J., Schuling, R. & Greven, C. U. (2021). Interplay between self-compassion and affect during Mindfulness-Based Compassionate Living for recurrent depression: An Autoregressive Latent Trajectory analysis. *Behaviour Research and Therapy* 146, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103946>
- Cenat, J. C. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599>
- Chen, H., Niu, S. F., Yeh, Y. C., Chen, J. & Kuo, S. (2022). Psychological distress among immigrant women who divorced: Resilience as a mediator. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39, 1-16. [doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.006](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.006)
- Choi, S. Y., Kim, H. R., Myong, J. P. (2020). The Mediating Effects of Marital Intimacy and Work Satisfaction in the Relationship between Husbands' Domestic Labor and Depressive Mood of Married Working Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (12): 1- 12
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- Egloff, B. & Krohne, H. W. (2022). Repressive emotional discreteness after failure. *For the journal of social psychology* 70(6):1318-26. doi: 10.1037//0022-3514.70.6.1318.
- Hatch, D. J., Potter, G. G., Martus, P., Rose, U., & Freude, G. (2020). Lagged versus concurrent changes between burnout and depression symptoms and unique contributions from job demands and job resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 617-628.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 5-13.
- Lawn, R. B. (2022). Trauma, psychological distress and markers of systemic inflammation among US women: A longitudinal study. *Psychoneuroendocrinology*, 145, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105915>

- Lee, J. S., Kim, J., Hwang, J. & Cui, Y. (2021). Does love become hate or forgiveness after a double deviation? The case of hotel loyalty program members. *New Ideas in Psychology*, 84, <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104279>
- Liang, K., Huang, L., Qu, D., Bu, H. & Chi, X. (2022). Self-compassion predicted joint trajectories of depression and anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic: A five-wave longitudinal study on Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 319, 589–597. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.078>
- López, M., Viejo, C. & 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), 15-24.
- Lopez, K., Rosenberg, K. B., Hansen, T. & Knudsen, H. (2023). Short report: Self-compassion and satisfaction with life in Danish adolescents with Developmental Language Disorder (DLD): `We are all in the same boat. *Research in Developmental Disabilities*, 134, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104400>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2003). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Malherbe, N. (2021). Considering love: Implications for critical political psychology. *New Ideas in Psychology*, 61, <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.10085>
- Malherbe, N. (2021). Considering love: Implications for critical political psychology. *New Ideas in Psychology*, 61, <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.10085>
- Marchand, W. (2023). Evaluation of a mindfulness and self-compassion-based psychotherapy for who have experienced trauma. *Complementary Therapies in Medicine*, 72, 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102914>
- Rosse, R. B. (1999). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart*. Da Capo Lifelong Books.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Schrepft, S. (2023). Prevalence and predictors of psychological distress before, during, and after a COVID-19 pandemic wave in Switzerland, 2021. *Journal of Psychiatric Research*, 158,192–201. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.042>
- Shirai, M. & Soshi, T. (2022). Neurophysiological foundations of loss and failure sadness differently modulate emotional conceptual processing. *The Journal of General Psychology*, 149(1):29-56. doi: 10.1080/00221309.2020.1789053.
- Steinberg, R. (1987). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. New York: Basic.