



## بررسی راهبردهای مقابله با استرس در پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت

فاطمه اسدی چهارراه‌گشین<sup>۱</sup>، مریم یآوری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام‌نور مرکز یاسوج

(fatemehasadichaharrahegashin@gmail.com)

<sup>۲</sup> دکتری روان‌شناسی عمومی، عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور مرکز یاسوج

(m.yavari21@gmail.com)

### چکیده:

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین صفات شخصیت با نشانگان ضربه عشق در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت بوده است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل هستند را شامل می‌شود. نمونه آماری شامل ۲۴۶ نفر می‌باشد که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شده‌اند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ضربه عشق دهقانی (و پرسشنامه شخصیتی نئو-۱۹۸۵) استفاده شده است. داده‌ها با استفاده نرم‌افزارهای آماری SPSS 25 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد راهبردهای مقابله با استرس به صورت معناداری توان پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق را دارد و رابطه بین این متغیر با نشانگان ضربه عشق مثبت و معنادار می‌باشد. نتایج همچنین نشان داد رابطه بین سبک مقابله مساله‌مدار با نشانگان ضربه عشق مثبت و معنادار است و بر روی نشانگان ضربه عشق تأثیر معنی‌دار دارد ولی دو سبک مقابله هیجان‌مدار و سبک مقابله اجتنابی رابطه معنی‌داری با نشانگان ضربه عشق ندارند.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای مقابله با استرس، نشانگان ضربه عشقی، دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول

<sup>۱</sup> (این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم فاطمه اسدی چهارراه‌گشین می‌باشد)



## ۱- مقدمه

عشق از مهمترین روابطی است که افراد در زندگی خود بوجود می آورند. انسان ها انتظار دارند عشق نیاز های متفاوت روحی آنها از جمله: نیاز به دوست داشته شدن و به دوست داشتن را برطرف کند. این خصوصیات یعنی عاشق شدن، دوست داشته شدن و دوست داشتن بخشی از ذات و نهاد انسان است. به طور کلی هر انسانی به شخصی نیازمند است که درکش کند و او را دوست بدارد (چاندر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). عشق در همه جوامع به طور یکسان تعریف نمی شود. در یک طرف، جوامعی قرار دارند که جذابیت عشقی را ناپهنجار یا مصیبت بار تلقی می کنند. در طرف دیگر، جوامعی قرار دارند که ازدواج بدون عشق را دیوانگی می دانند، جامعه آمریکای شمالی تمایل دارد که به عشق اهمیت دهد؛ در ژاپن و چین، سعی بر این است که عشق را پدیده ای بیهوده و زاید به حساب آور آورند (مرادخانی نوین، ۱۴۰۰). عشق واژه ای عربی است که در لغت به معنای شیفتگی، دلدادگی، دلبستگی و دوستی مفرط است و به صورت اسم به معنای احساس مهر و علاقه زیاد، دوست داشتن شدید، جذابیت جنسی و به طور کلی یک احساس میلی و علاقه شدید به کسی یا چیزی است (مظفری، ۱۳۹۴). از مختل کننده ترین و ناراحت کننده ترین تجربه های زندگی هر شخصی پایان یک رابطه عاشقانه است. پایان یافتن رابطه عاشقانه چنان سخت و طاقت فرسا است که به تولید خشم و اندوه قابل توجهی می انجامد. شکست خوردن در روابط عاشقانه، شخصیت شخص را تماما به کام خود می کشد و علاوه بر از بین بردن عشق موجب نابودی عاشق نیز می شود (خداوردیان، ۱۳۹۷). ضربه عشقی، مجموعه علائم و نشانه های شدیدی هستند که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک (عشقی بروز می کند)، و عملکرد فرد را در زمینه های مختلف روانی، اجتماعی و شغلی مختل می کند (محمودی، ۱۳۹۵).

نحوه مواجهه با استرس و چالش های زندگی یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در افراد دارای نشانگان ضربه عشق، است (بنائی و عسگری، ۱۳۹۱). استرس، نوعی عکس العمل جسمانی، هیجانی، روانی و رفتاری انسان به هر تهدید یا فشار درونی یا محیطی است (آزاد مرزآبادی و نیک نفس، ۱۳۹۵). افراد زمانی دچار استرس می شوند که مطالبات محیط پیرامون خود را از مجموعه توانمندی های خود بیشتر ارزیابی کنند (طالبی، ۱۳۹۸). افراد مختلف در رویایی با استرس، مشکلات و معضلات زندگی توانایی یکسانی ندارند؛ بعضی از آنها در مقابله با مشکلات، خیلی زود توانایی خود را از دست می دهند و به استرس، رفتارهای ضد اجتماعی و اضطراب دچار می شوند ولی عده ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت بر آیند و بدون دردسر و عارضه خاصی این مشکل را برطرف نموده و آن را پشت سر بگذارند (شم آبادی و همکاران، ۱۳۹۹). یکی از دلایل اصلی که موجب شده استرس تا این اندازه، توجهات را به خود جلب کند، پیامدهای زیانباری است که استرس در پی دارد. استرس، یکی از مهمترین عواملی که سلامت روان افراد را به خطر می اندازد و اگر فرد نتواند به طور مناسب با انواع عوامل استرس زا مقابله کند، ممکن است به نهایت فروپاشی و آشفتگی گرفتار شود و سلامت جسمی و روانی او مورد تهدید واقع گردد (نوروزی زیارت، ۱۴۰۱). اتخاذ راهبردهای نامناسب در مواجهه با عوامل استرس زا می تواند موجب افزایش مشکلات شود در حالی که راهبردهای مقابله ای مناسب می تواند پیامدهای مفیدی به همراه داشته باشد (یزدان پناه، ۱۳۹۷).

<sup>2</sup> Chander



بنابراین در ارتباط با افراد دارای نشانگان ضربه عشقی با توجه به استرس و مشکلاتی که از بواسطه این ضربه فرد به آن‌ها دچار می‌شود، لازم است راهبردهای مقابله با استرس مناسب اتخاذ شود تا فرد بتواند به راحتی با این مشکلات کنار آید و بر حل آن‌ها فائق آید. روابط عاشقانه پدیده‌ی نو در جامعه ما می‌باشد که به علت مذهب، ارزش‌های جامعه، شرایط و سطوح فرهنگی، رسوم و آداب ما تاکنون بصورت جامع و گسترده مورد بررسی قرار نگرفته است. گسترش روابط یاد شده زمینه‌ساز بسیاری از نا به هنجاری‌ها، دشواری‌ها و مشکلات می‌باشد. علاوه بر آن با توجه به این که دوره نوجوانی، یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی افراد است، در صورت توجه ناکافی خانواده و جامعه به نوجوانان در این دوره، ممکن است فرد دچار مشکلات فراوان شود. لذا تحقیق و پژوهش در مورد نوجوانان می‌تواند نظر پژوهشگران، دست‌اندرکاران، خانواده، جامعه و تصمیم‌گیران را در رابطه با مشکلات مربوط به این گروه به خود جلب کرده و می‌تواند موجب پیشنهاد راه‌حلی برای حل این مشکلات در هر جامعه‌ای باشد. بنابراین مسأله‌ای که در پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به آن هستیم این است که آیا راهبردهای مقابله استرس در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول دارای نشانگان ضربه عشقی رابطه‌ای وجود دارد یا نه؟

## ۲- روش شناسی :

**روش پژوهش:** این تحقیق از نظر نحوه گردآوری داده‌ها از نوع تحقیقات کمی و روش تحقیق از نظر ماهیت، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. برای انجام پژوهش حاضر ابتدا با هماهنگی استاد راهنما و تایید پرسشنامه‌ها توسط ایشان برای اجرای پژوهش از دانشگاه مجوزهای لازم اخذ شد. سپس به تعداد نمونه آماری چاپ و تکثیر و پرسشنامه بین آن‌ها توزیع خواهد شد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، آن‌ها را با استفاده از روش تحلیل مسیر از طریق نرم‌افزارهای SPSS 25 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند

**جامعه آماری پژوهش:** کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد را شامل می‌شود که اداره آموزش و پرورش این شهرستان تعداد آن‌ها ۳۵۰۰ نفر اعلام کرده است که از این تعداد ۱۹۰۰ نفر پسر و ۱۶۰۰ نفر دختر می‌باشد.

**حجم نمونه و روش محاسبه و روش نمونه‌گیری:** به دلیل اینکه شهر دهدشت دارای مدارس متوسطه اول دخترانه و پسرانه زیادی است و برای اینکه نمونه آماری معرف کل جامعه باشد، متناسب با تعداد مدارس در هر منطقه از شهر دهدشت، نمونه انتخاب شود، روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شد.

برای جمع‌آوری داده از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر (CISS): پرسشنامه CISS توسط اندلر و پارکر (سال ۱۹۹۰) ساخته شده است. این پرسشنامه به اندازه‌گیری شیوه‌های مقابله افراد (بزرگسالان و نوجوانان) در شرایط بحرانی و فشارزا در سه مولفه زیر می‌پردازد: برخورد فعال یا مقابله مسأله‌مدار برای حل و مدیریت مسأله، تمرکز بر پاسخ‌های هیجانی یا مقابله هیجان‌مدار به مسأله و فرار از مسأله یا مقابله اجتنابی. این زیرمقیاس به بعدهای توجه‌گردانی و سرگرمی اجتماعی تقسیم می‌شود. این پرسشنامه دارای ۴۸ سوال است که جواب هر سوال به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه تا هرگز می‌باشد. در پژوهش فاطمیان‌راد، مستنبت و ذوالعدل (۱۳۹۲)، پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.



**پرسشنامه ضربه عشق دهقانی (۱۳۸۹):** این پرسشنامه توسط دهقانی در سال ۱۳۸۹ به جهت ارزیابی ضربه عشق ساخته شده است. دارای ۴۵ سوال و سه خرده مقیاس علائم شناختی، هیجانی و رفتاری می باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای بوده و پایایی آن در پژوهش توسلی و همکاران (۱۳۹۷) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۱/ به دست آمده است.

### روش تجزیه و تحلیل داده ها:

روش های آماری مورد استفاده جهت تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات تحقیق مبتنی بر دو روش توصیفی و استنباطی است. تحقیق توصیفی شامل مجموعه روش هایی است که هدف آن توصیف کردن شرایط یا پدیده های مورد بررسی است و روش استنباطی به روش هایی گفته می شود که با استفاده از داده های حاصل از نمونه، ویژگی ها و خصوصیات گروه بزرگ یا جامعه را استنباط می کنیم. غالباً هدف اصلی پژوهشگر کسب اطلاع درباره گروه های کوچک نیست بلکه او علاقه مند است که از طریق یافته های (گروه کوچک) اطلاعات لازم درباره جامعه ای که این گروه کوچک را از آن انتخاب کرده است کسب کند و هدف پژوهشگر تعمیم اصول و یافته هاست (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۹۴). در بررسی توصیفی داده ها از فراوانی، درصد، میانگین استفاده شده است. برای بررسی سوالات پژوهش از رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار آماری SPSS استفاده شده است.

### ۳- بحث درباره یافته ها

**الف) اطلاعات جمعیت شناختی:** در این پژوهش تعداد نمونه مورد مطالعه ۲۴۶ نفر بوده است. اطلاعات جمعیت شناختی شامل جنسیت، سن، پایه تحصیلی تحصیلی در ادامه در جداول ۱ تا ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۱- اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به شاخص جنسیت

| شاخص  | فراوانی | درصد  |
|-------|---------|-------|
| جنسیت | پسر     | ۱۴۰   |
|       | دختر    | ۱۰۶   |
|       | مجموع   | ۲۴۶   |
|       |         | ۵۶/۹۱ |
|       |         | ۴۳/۰۹ |
|       |         | ۱۰۰   |

بر اساس جدول شماره (۱) تعداد کل نمونه آماری مورد بررسی ۲۴۶ نفر بوده است که از این تعداد ۱۴۰ نفر پسر و ۱۰۶ نفر دختر می باشد که بیشترین فراوانی مربوط به پسران می باشد.



جدول شماره ۲- اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به پایه تحصیلی

| شاخص        | فراوانی      | درصد  |
|-------------|--------------|-------|
| پایه تحصیلی | ۸۰           | ۳۲/۵۲ |
|             | ۹۰           | ۳۶/۵۸ |
|             | ۷۶           | ۳۰/۹  |
|             | ۲۴۶          | ۱۰۰   |
|             | پایه دهم     |       |
|             | پایه یازدهم  |       |
|             | پایه دوازدهم |       |
|             | مجموع        |       |

بر اساس جدول شماره (۲) افراد شرکت کننده در این پژوهش در سه مقطع تحصیلی دهم، یازدهم و دوازدهم مشغول به تحصیل هستند که بیشترین فراوانی و درصد مربوط به پایه یازدهم به تعداد ۹۰ نفر معادل ۳۶/۵۸ درصد می باشد.

جدول شماره ۳- اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به شاخص سن

| شاخص | فراوانی | درصد  |
|------|---------|-------|
| سن   | ۸۵      | ۳۴/۵۵ |
|      | ۸۳      | ۳۳/۷۳ |
|      | ۷۸      | ۳۱/۷۲ |
|      | ۲۴۶     | ۱۰۰   |
|      | ۱۵ سال  |       |
|      | ۱۶ سال  |       |
|      | ۱۷ سال  |       |
|      | مجموع   |       |

جدول شماره (۳) اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به سن پاسخ دهندگان را نشان می دهد. بر این اساس بیشتر فراوانی مربوط به دانش آموزان ۱۵ ساله به تعداد ۸۵ نفر معادل ۳۴/۵۵ درصد می باشد.



## ب) اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و زیر مقیاس های آنها

جدول شماره ۴- اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و زیر مقیاس های آنها

| متغیر                     | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین | بیشترین |
|---------------------------|-------|---------|------------------|--------|---------|
| نشانگان ضربه عشق          | ۲۴۶   | ۳/۷۲۸۵  | /۳۹۴۱۷           | ۲/۲۲   | ۴/۸۰    |
| راهبردهای مقابله با استرس | ۲۴۶   | ۳/۷۶۴۹  | /۵۷۱۵۶           | ۲/۴۵   | ۵/۳۱    |
| ضربه عشقی شناختی          | ۲۴۶   | ۳/۷۸۵۴  | /۴۶۷۰۸           | ۲/۲۰   | ۵/۰۰    |
| ضربه عشقی هیجانی          | ۲۴۶   | ۳/۵۴۸۵  | /۳۹۵۴۹           | ۲/۳۳   | ۴/۴۷    |
| ضربه عشقی رفتاری          | ۲۴۶   | ۳/۸۵۱۵  | /۴۷۰۲۰           | ۲/۰۰   | ۵/۷۳    |
| سبک مساله مدار            | ۲۴۶   | ۳/۸۷۶۳  | /۴۶۷۳۵           | ۲/۵۶   | ۴/۷۵    |
| سبک هیجان مدار            | ۲۴۶   | ۳/۷۱۳۴  | /۶۰۹۰۵۲          | ۲/۲۵   | ۵/۵۰    |
| سبک اجتنابی               | ۲۴۶   | ۳/۷۶۰۲  | /۸۸۷۴۶           | ۲/۶۹   | ۵/۹۴    |

## ج) بررسی پایایی مقیاس های پژوهش

جدول شماره ۵- پایایی مقیاس های پژوهش

| متغیر                       | تعداد | میزان آلفای کرونباخ |
|-----------------------------|-------|---------------------|
| ۱ نشانگان ضربه عشق          | ۴۵    | /۸۵۵                |
| ۲ راهبردهای مقابله با استرس | ۴۸    | /۹۱۶                |

جدول شمار (۵) پایایی هر کدام از متغیرهای پژوهش را نشان می دهد که بر اساس آن مقدار پایایی متغیرهای نشانگان ضربه عشق و راهبردهای

مقابله با استرس به ترتیب برابر با: (۰/۸۵۵) و (۰/۹۱۶) می باشد که بیانگر پایایی مطلوب این ابزارها می باشد.



## یافته‌های استنباطی:

### فرضیه اول:

بین راهبردهای مقابله با استرس با نشانگان ضربه عشق با دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۶) - خلاصه نتایج رگرسیون پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس راهبردهای مقابله با استرس

| متغیرهای پیش‌بین          | ضرایب غیر استاندارد | خطای معیار | Beta | ضرایب استاندارد | T     | معنی داری |
|---------------------------|---------------------|------------|------|-----------------|-------|-----------|
| مقدار ثابت                | ۱/۱۸۲               | ۲/۱۲       |      |                 | ۵/۵۷۳ | /۰۰۰      |
| راهبردهای مقابله با استرس | ۴/۷۳                | ۰/۶۴       |      | ۴/۲۹            | ۷/۴۴۵ | /۰۰۰      |

متغیر وابسته: نشانگان ضربه عشق

جدول فوق نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معنی داری (sig) کمتر از ۰/۰۵ است، لذا متغیر راهبردهای مقابله با استرس به صورت معناداری توان پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق را دارد و رابطه بین این متغیر با نشانگان ضربه عشق مثبت و معنادار می‌باشد.

### فرضیه دوم:

بین مولفه‌های راهبردهای مقابله با استرس با نشانگان ضربه عشق در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهدشت رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۷) - خلاصه نتایج رگرسیون پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس مولفه‌های مقابله با استرس

| متغیرهای پیش‌بین      | ضرایب غیر استاندارد | خطای معیار | Beta | ضرایب استاندارد | T      | معنی داری |
|-----------------------|---------------------|------------|------|-----------------|--------|-----------|
| مقدار ثابت            | ۱/۲۰۱               | ۱/۴۴       |      |                 | ۸/۳۷۱  | /۰۰۰      |
| سبک مقابله مساله مدار | ۵/۳۹                | ۰/۴۲       |      | ۶/۳۹            | ۱۲/۶۳۸ | /۰۰۰      |
| سبک مقابله هیجان مدار | ۰/۹۹                | ۰/۵۷       |      | ۱/۵۳            | ۱/۷۴۰  | /۰۸۳      |
| سبک مقابله اجتنابی    | ۰/۱۹                | ۰/۳۷       |      | ۰/۴۳            | ۵/۱۷   | /۶۰۶      |



با توجه به جدول شماره (۷) مقدار (sig) مولفه سبک مقابله مساله مدار ( $\beta = /۶۳۹$ )، کمتر از  $۰/۵$  می باشد ولی مولفه های سبک مقابله هیجان مدار ( $۱/۵۳$ )  $\beta =$  و سبک مقابله اجتنابی ( $\beta = /۰۴۳$ ) بیشتر از  $۰/۵$  می باشد. بنابراین نتیجه می گیریم که رابطه بین سبک مقابله مساله مدار مثبت و معنادار است و بر روی نشانگان ضربه عشق تاثیر معنی دار دارد ولی دو سبک مقابله هیجان مدار و سبک مقابله اجتنابی رابطه معنی داری با نشانگان ضربه عشق ندارند

#### ۴- نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس با نشانگان ضربه عشق در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر دهشت بوده است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد راهبردهای مقابله با استرس به صورت معناداری توان پیش بینی نشانگان ضربه عشق را دارد و رابطه بین این متغیر با نشانگان ضربه عشق مثبت و معنادار می باشد. نتایج همچنین نشان داد رابطه بین سبک مقابله مساله مدار با نشانگان ضربه عشق مثبت و معنادار است و بر روی نشانگان ضربه عشق تاثیر معنی دار دارد ولی دو سبک مقابله هیجان مدار و سبک مقابله اجتنابی رابطه معنی داری با نشانگان ضربه عشق ندارند. این نتایج با یافته های پژوهش اخوی ثمرین و احمدی (۱۳۹۹) همسویی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت که از هم پاشیدن روابط عاشقانه، احتمال بروز مشکلات سلامت روان را برای افراد افزایش داده است. ضربه عشقی یک تجربه دردناک است که پس از فروپاشی یک رابطه عاشقانه رخ می دهد و عملکرد فرد در موقعیت های مختلف را مختل می کند و باعث برانگیختن استرس و احساس درماندگی در فرد شود و در نتیجه باعث ناتوانی فرد در کنترل و پیشگیری از رویدادها می شود (اخوی ثمرین و احمدی، ۱۳۹۹). سبک های مختلف مقابله با استرس به فرآیند یافتن راه حل مناسب برای مشکلات پیش آمده در زندگی اشاره دارد و افراد از این راهبردهای در موقعیت های مختلف به خصوص در بحران ها می تواند برای غلبه بر مشکلات و به عنوان یک مکانیزم دفاعی از آن ها استفاده کنند. این نتیجه را نیز می توان بر اساس اثربخشی نقش واقعیت درمانی بر نشانگان ضربه عشق مورد بررسی قرار داد. در واقعیت درمانی روابط بین فردی یکی از اساسی ترین مفاهیم است؛ به افراد می آموزد که انسان هایی که برای افراد مهم هستند؛ یک کمبود را با رفتنشان در زندگی فرد ایجاد می کنند و این یک واقعیت را باید بپذیرند که افراد باید با آن کنار بیایند. از طرف پذیرش واقعیت باعث می شود افکار آن ها تحت کنترل خودشان درآید و به آن ها کمک شود تا از باورهای بی چون و چرا که آن ها را بی ارزش می کند؛ رها شوند. واقعیت درمانی این افراد را قادر می سازد به افکار و احساسات دردناک خود توجه کنند و آن ها را همانطوری که هستند بدون سرکوب یا اجتناب ببینند و بپذیرند. همچنین داشتن این عقیده که شکست جزء لاینفک زندگی و بخشی از طبیعت انسان است؛ آن ها را در برابر صدمه های ناشی از شکست عشقی بیشتر محفوظ نگه می دارد (توسلی و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین برخورد منطقی با پدیده شکست عشقی و اتخاذ سبک مناسب مقابله با استرس و فشار ناشی از شکست عشقی و پذیرش شکست به عنوان بخشی از زندگی می تواند به فرد برای کنار آمدن با این پدیده کمک کند.



## منابع:

اخوی ثمرین، زهرا، و احمدی، شیرین. (۱۳۹۹). تدوین مدلی برای پیش بینی ضربه عشقی بر اساس سبک های حل مساله با میانجی گری انعطاف پذیری شناختی در دانش جویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۸: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۹(۵)، ۴۹۹-۵۱۴.

آزاد مرزآبادی، اسفندیار و نیک نفس، سعید (۱۳۹۵)، سبک های مقابله با استرس شغلی در کارکنان، مجله دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران نظامی (پیاورد سلامت)، دوره ۱۰، شماره ۴، صص ۲۹۹-۳۱۰.

بنائی، نازی و عسگری، محمد (۱۳۹۱)، تاثیر آموزش مهارت های مقابله با استرس و راهبردهای مقابله ای بر سلامت روان دانشجویان دختر، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال سوم، شماره ۱۲، ۱۲۵-۱۴۳.

توسلی، زهرا، آقامحمدیان شعیب، حمیدرضا، سپهری شاملو، زهره، و شهسواری، مجید. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر نشانگان ضربه عشق و عملکرد کلی افراد شکست خورده عاطفی. روان شناسی کاربردی، ۱۲(۱) (پیاپی ۴۵)، ۸۳-

شم آبادی، رضا؛ رنجبری، لیلا، خورشید عرب، زهراسادات و کامرانی، علی (۱۳۹۸)، رابطه میان نحوه مقابله با استرس و کمردرد در دانشجویان، مجله علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد- دوره ۹- شماره ۱، صص ۵۲-۵۸.

طالبی، ناهید (۱۳۹۸)، اثربخشی مداخلات تمرین هوازی و آموزش مهارت مقابله با استرس بر کاهش استرس شغلی کارکنان سازمان آتش- نشانی، نشریه علمی روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره ۱۷، شماره ۲، صص ۱۱-۱۸.

محمودی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی درمان هیجان مدار گروهی بر بهبود نشانگان ضربه عشق، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه خوارزمی.

مرادخانی نوین، پریسا (۱۴۰۰). تجربه زیسته ضربه عشق در دانشجویان شهید مدنی آذربایجان پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

مظفری، مهدی (۱۳۹۴)، اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر بهبود علائم ضربه عشق در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه فردوسی مشهد.

نوروزی زیارت، حسن (۱۴۰۱)، رابطه مهارت های کوانتومی با سبک های مقابله با استرس، پژوهش های روانشناختی در مدیریت، شماره ۲،

صص ۵۱-۶۸



یزدان پناه، سیده صبا (۱۳۹۷). تاثیر هیپنوتراپی بر نشانگان ضربه عشق، پایان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی.

Chander, D (2016). How the world learned to stop worrying and love failure: big data, resilience and emergent causality. Journal of international studies, 44(3) 391-410.