

شکست عاطفی؛ تجربه‌ای که زندگی را دگرگون می‌کند

21 شهریور 1404

روابط عاطفی، بخشی مهم از زندگی بسیاری از جوانان را تشکیل می‌دهند، اما پایان این روابط می‌تواند با فشارهای روانی شدید همراه باشد. پژوهشی تازه به بررسی تجربه زیسته دختران جوان پس از شکست عاطفی پرداخته است.

شکست عاطفی پدیده‌ای است که در هر دوره‌ای از زندگی می‌تواند فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد، اما در دوران جوانی، به‌ویژه وقتی پیوند عاطفی با امید به ماندگاری شکل می‌گیرد، اثرات آن عمیق‌تر است. این تجربه می‌تواند موجب زخم‌های روانی گسترده‌ای شود، از احساس طرد و عصبانیت گرفته تا تنهایی، کاهش عزت‌نفس و حتی تمایل به انزوا. جدا شدن از فردی که بخش مهمی از هویت و احساس ارزشمندی فرد را تشکیل داده، استرس و احساس بی‌ارزشی ایجاد می‌کند و توانایی برقراری روابط عاطفی آینده را نیز تضعیف می‌کند. واکنش‌های ناسازگارانه مانند افسردگی، حسادت، بی‌انگیزگی و حتی افکار خودکشی از پیامدهای گزارش‌شده در مطالعات مختلف است.

چنین تجربیاتی تنها به بعد روانی محدود نمی‌شوند و می‌توانند تغییرات رفتاری، شناختی و جسمانی را نیز به همراه داشته باشند. کاهش اعتماد به نفس، ناتوانی در تصمیم‌گیری، اضطراب، اختلال خواب و تغذیه، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و حتی بروز علائم جسمانی مانند سردرد یا خستگی مداوم از جمله آثار شایع شکست عاطفی هستند. در موارد شدید، افراد ممکن است عملکرد اجتماعی و تحصیلی خود را از دست بدهند و احساس کنند در زندگی به بن‌بست رسیده‌اند. اهمیت پرداختن به این موضوع در جامعه‌ای که روابط عاطفی گاه در سکوت و پنهان‌کاری شکل می‌گیرد، دوچندان است.

در پژوهشی که در همین زمینه انجام شده است، مهدی تبریزی، استادیار گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر، به همراه دو همکار پژوهشی خود، به بررسی پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی در میان دختران جوان پرداخته‌اند. این پژوهش به‌طور مشخص بر اساس روایت‌ها و تجارب واقعی دختران ۲۰ تا ۲۵ ساله ساکن اصفهان که طی یک سال اخیر یک رابطه عاطفی را پشت سر گذاشته و وارد رابطه جدیدی نشده بودند، طراحی شد.

برای تهیه اطلاعات مورد نیاز از مشارکت‌کنندگان که تعداد آن‌ها ۹ نفر بود، مصاحبه‌هایی با مدت زمان ۵۰ تا ۷۰ دقیقه با آن‌ها انجام شد. سپس داده‌ها با نرم‌افزار علمی مخصوص تحلیل شدند تا الگوها و مضامین اصلی شناسایی شوند.

نتایج نشان دادند که تجربه شکست عاطفی در دختران جوان، مجموعه وسیعی از پیامدهای روانی و رفتاری را به همراه دارد. از داده‌ها ۴۱۴ مقوله باز استخراج شد که پس از تحلیل، در ۷ مقوله میانی و

یک مقوله اصلی دسته‌بندی شدند. مقوله اصلی «پیامدهای روان‌شناختی» بود و مقوله‌های میانی شامل کاهش احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس، تغییر در ابعاد رفتاری، جسمانی و شناختی، اختلال در عملکرد اجرایی و بروز هیجانات مثبت و منفی بودند.

به‌طور خلاصه، یافته‌ها نشان دادند که جدایی‌های عاطفی، حتی اگر رابطه به‌طور رسمی ثبت نشده باشد، می‌تواند به اندازه پایان یک ازدواج آسیب‌زا باشد. تغییرات در رفتار روزمره، افکار مداوم درباره رابطه از دست رفته و مشکلاتی چون بی‌خوابی، کاهش انگیزه و احساس پوچی از جمله آثار رایج بودند. هرچند در برخی موارد، شرکت‌کنندگان به تجربه‌هایی از رشد شخصی و یادگیری درباره روابط نیز اشاره داشتند.



بر این اساس، شکست عاطفی تنها یک رویداد احساسی نیست، بلکه می‌تواند بر جنبه‌های گوناگون زندگی فرد سایه بیندازد. از سوی دیگر، این نتایج بر ضرورت حمایت روان‌شناختی و مشاوره برای افرادی که چنین تجربه‌ای را پشت سر می‌گذارند، تأکید می‌کنند. به‌ویژه در فرهنگ‌هایی که روابط عاطفی غیررسمی با فشارهای اجتماعی و خانوادگی همراه هستند، فقدان حمایت می‌تواند آسیب‌ها را تشدید کند.

پژوهشگران معتقدند که آگاهی‌بخشی به جوانان درباره شکل‌گیری روابط سالم، آموزش مهارت‌های ارتباطی و فراهم کردن امکان گفت‌وگو درباره تجربه‌های عاطفی می‌تواند نقش مهمی در کاهش پیامدهای منفی شکست‌های عاطفی داشته باشد. همچنین، سیاست‌گذاران آموزشی و نهادهای دانشگاهی می‌توانند با ایجاد مراکز مشاوره تخصصی برای دانشجویان، از آسیب‌های روانی و اجتماعی این قبیل تجربه‌ها بکاهند.

نتایج این پژوهش که در فصلنامه «فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی» وابسته به دانشگاه علامه طباطبائی منتشر شده‌اند، هم‌راستا با بسیاری از مطالعات بین‌المللی و داخلی بوده و می‌توانند مبنای اقدام‌های پیشگیرانه و درمانی در حوزه سلامت روان جوانان قرار گیرند.