

Longing for my Desirable Self: A Thematic Analysis of Individuals' Narratives of their Breakups

Elham Zamanshoar¹, Hamid Rezaeian², Simin Hosseinian³, Abbas Abdollahi⁴

1. PhD student in counseling, counseling department, faculty of education and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
2. (corresponding author), Assistant professor of counseling department, faculty of education and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
3. professor of counseling department, faculty of education and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
4. Associate Professor of counseling department, faculty of education and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

The article is taken from a doctoral dissertation

Received: 08/05/2022 - Accepted: 13/09/2022

Aim: Romantic breakup has temporary and lasting effects on individual's psychological health. The aim of this study was to investigate the identity narrative of people with breakups. **Methods:** Using purposive sampling method, 15 participants with breakup who met the inclusion criteria were selected. Their stories were collected using a modified form of "relationship narrative interview." Then, data were analyzed with thematic analysis method (Clark and Brown, 2015). After determining the sub-themes and main themes, a conceptual model of participant's narrative was presented. **Findings:** Sixty-three sub-themes and 13 themes were formed during the analysis. The results show that participants tend to narrate the past as failure, the present as suspension, and the future as despair. The concept of the desirable self was hidden in their narratives, the desirable self that the individual had experienced or was in search of in that particular relationship. **Conclusion:** Based on the results, it seems that people with romantic breakup who are experiencing a state of interruption in their transition, have a kind of rupture in their identity narrative that they feel they cannot repair. The results of this study can be effective in better understanding their identity narrative and possibly creating a psychological intervention for this situation..

Keywords: Narrative Identity, Romantic Breakup, Transition, Life Story, Thematic Analysis



دل‌تنگی برای خود مطلوب: تحلیل تماتیک روایت‌های افراد از تجربه شکست عاطفی

الهام زمان شعار^۱، حمید رضائیان^۲، سیمین حسینیان^۳، عباس عبداللهی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
۲. (نویسنده مسئول)، دکتری مشاوره، دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
۳. دکتری مشاوره، استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
۴. دکتری مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

(صفحات ۴۷-۸۴)

مقاله برگرفته از رساله دکتری است

چکیده

هدف: اتمام روابط عاطفی موقعیتی است که تأثیرات موقت و پایداری بر سلامت روان‌شناختی افراد دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی چگونگی هویت‌روایتی افراد دچار شکست عاطفی انجام شد. روش: با روش نمونه‌گیری هدفمند، ۱۵ مشارکت‌کننده دچار شکست عاطفی که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند انتخاب شدند. داستان‌های آنها با استفاده از فرم اصلاح شده «مصاحبه روایتی رابطه» جمع‌آوری شد. سپس داده‌ها، مورد تحلیل تماتیک قرار گرفت. پس از تعیین زیرتم‌ها و تم‌های اصلی، یک مدل مفهومی از روایت افراد ارائه شد. یافته‌ها: ۶۳ زیرتم و ۱۳ تم از تحلیل بدست آمد. تم‌های نهایی در قالب یک مدل که بیانگر وضعیت هویت‌روایتی مشارکت‌کنندگان بود ارائه شد. این مدل حاکی از آن است که مشارکت‌کنندگان تمایل دارند گذشته را به مثابه شکست، حال را به مثابه وقفه و آینده را به مثابه ناامیدی روایت کنند. مفهوم خود مطلوب، در بخش‌های مختلف روایت آنها پنهان بود، خود مطلوبی که فرد در رابطه تمام شده تجربه کرده بود یا آن رابطه خاص در جستجوی آن بود. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد افراد دچار شکست عاطفی که در دوره گذار، حالت وقفه را تجربه می‌کنند، دچار نوعی گسست در روایت-خود هستند که احساس می‌کنند توانایی ترمیم آن را ندارند. نتایج این مطالعه می‌تواند در درک بهتر هویت‌روایتی آنها و احتمالاً ایجاد یک مداخله روان‌شناختی برای این دوره موثر واقع شود.

واژه‌های کلیدی: تحلیل تماتیک، داستان زندگی، دوره‌های گذار، شکست عاطفی، هویت‌روایتی

مقدمه

اتمام یک رابطه جدی عاطفی یک دوره گذار^۱ مهم و یکی از استرس برانگیزترین وقایع زندگی است (گونزالس، کلارک و اُسالیوان^۲، ۲۰۱۷). وقتی یک رابطه جدی تمام می‌شود، فرد احساس طرد، افسردگی و مورد خیانت قرار گرفتن (فیلد^۳ و فیلد، ۲۰۱۷) و در یک کلام احساس شکست عاطفی می‌کند. آشفتگی ناشی از شکست عاطفی^۴ با انواع اختلالات روانی مانند افسردگی (دیویس، شاور و ورنون^۵، ۲۰۰۳؛ چانگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۲) احتمالاً به دلیل عزت نفس پایین (ارول و اورث^۷، ۲۰۱۱)، اختلال اضطراب پس از حادثه و وسواس (گلدبرگ و فرید^۸، ۲۰۰۶) و اختلال مرزی (کاهلر و فرید^۹، ۲۰۱۲) ارتباط دارد.

به طور معمول، جدایی از یک ابژه عشقی، نوعی واکنشی اعتراضی در قبال ناامنی جهان و احساس ناامیدی را در پی دارد (بالبی، به نقل از فرلی و شاور^{۱۰}، ۲۰۱۶) و مدتی طول می‌کشد تا فرد مجدداً برای درگیر شدن در جهان اجتماعی اشتیاق نشان دهد. اما در صورتی که این واقعه به عنوان یک سانحه (تروما) ادراک شود می‌تواند در انسجام روایت^{۱۱} زندگی اختلال ایجاد کرده و ادراک از خود^{۱۲} را با مشکل مواجه کند (مکنزی^{۱۳}، ۲۰۰۸). این رویداد به عنوان یک دوره گذار، ممکن است هویت فرد را به سمت یک هویت آسیب دیده و مختل سوق دهد و یا در قالب یک سوگ حل نشده (ووردن^{۱۴}،

1. transition
2. González, D. A., Clark, D. A. & O'Sullivan, L. F
3. Field, T
4. romantic breakup
5. Davis, D., Shaver, P. & Vernon, M
6. Chung, M. C. & et al
7. Erol, R. Y. & Orth, U
8. Goldberg, L. R. & Freyd, J. J
9. Kaehler, L. A. & Freyd, J. J
10. Fraley, R. C. & Shaver, P. R
11. narrative coherence
12. sense of self
13. Mackenzie, C
14. Worden, J. W

۲۰۱۸) طی سالهای متممادی پتانسیل‌های فرد برای رشد را تحت تاثیر قرار دهد. یکی از سوالات پژوهشی مهم در این راستا آن است که افرادی که در خلال این تجربه قرار دارند هویت خود را چگونه روایت می‌کنند؟ به عبارت دیگر هویت روایتی افراد بعد از اتمام یک رابطه عاطفی جدی چه ویژگی‌های روانی مشترک و مهمی دارد. داستان زندگی فرد که از خلال آن، هویت ساخت‌دهی و آشکار می‌شود (همل^۱، ۲۰۱۹) عبارت است از مجموعه‌ای از رویدادهای به یاد مانده در ذهن فرد از زندگی خویشتن، یا همان خاطرات خود-تعریف‌گر^۲ که در قالب یک کل منسجم گرد می‌آید و می‌تواند درک ما از خود و از اهداف و اعمالمان را شکل دهد (مک‌آدامز^۳، ۲۰۰۱). زمانی که فرد داستان منسجمی از گذشته، حال و چشم‌اندازی از آینده را روایت می‌کند و به این ترتیب به زندگی خویش معنا می‌بخشد و آن را به کلی یکپارچه و قابل درک تبدیل می‌کند، هویت روایتی خویش را آشکار می‌سازد (مک‌آدامز و همکاران، ۲۰۰۶؛ مک‌لین و پسیوپتی^۴، ۲۰۱۲).

مطالعات نشان داده‌اند که هویت روایتی^۵ حتی فراتر از مشخصه‌های صفتی و جمعیت‌شناختی (آدلر، لودی-اسمیت، فلیپی و هول^۶، ۲۰۱۶) می‌تواند رفتار را پیش‌بینی کند (کوکس و مک‌آدامز^۷، ۲۰۱۴). جریان نوینی از مطالعات نشان می‌دهند هویت روایتی از نظر ساختار، محتوا و فرایند با کیفیات روان‌شناختی مانند سلامت روان‌شناختی و به‌زیستی ارتباط دارند. برای مثال ساختار روایت پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله‌ای بعد از یک تروما است و سبک مقابله‌ای می‌تواند سلامت روانی در یک سال بعد از تروما را پیش‌بینی کند (بوکر^۸ و همکاران، ۲۰۲۰).

-
1. Hammel, S
 2. self-defining memory
 3. McAdams, D. P
 4. McLean, K. C. & Pasupathi, M
 5. narrative identity
 6. Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F., & Houle, I
 7. Cox, K. S. & McAdams, D. P
 8. Booker, J. A. & et al

هویت روایتی و رابطه عاطفی

دیدگاه هویت روایتی، به طور خاص، برای بررسی روابط مفید است. طبق نظر آدلر و همکاران (۲۰۱۶) رویکرد روایتی به چند دلیل دیدگاهی مناسب برای مطالعه روابط عاشقانه است. ابتدا رویکرد روایتی مسائل را به صورت فردی و بافتی می‌نگرد و در چارچوب (اینکه هم داستان و هم رابطه، دارای مراحل، فصل‌ها، نقاط اوج، فراز و نشیب، مساله و گره‌گشایی هستند) و کارکرد (اینکه هدف از روایت داستانها و روابط بهبود عملکرد روان‌شناختی است) اشتراک دارند. بنابراین نگرستن به موقعیت بحران پس از شکست عاطفی، از دیدگاه هویت روایتی^۱ (NIA) به درک بهتر تجربه فرد و مداخلات موثرتر کمک می‌کند (بوهرلر و دانلوپ^۲، ۲۰۱۹). اینکه فرد چگونه داستان رابطه را در روایت ساخت‌دهی می‌کند با منابع روان‌شناختی که رضایت از رابطه عاطفی به آن وابسته است مرتبط است. افرادی که اصالت و عزت نفس بالاتری در ارتباط دارند، لحن عاطفی روایت‌های آنها مثبت است و تم پیوندجویی^۳ در آنها مشاهده می‌شود (دانلوپ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین افرادی که دل‌بستگی ایمنی دارند، آن را در لحن مثبت^۴ روایت عشقی‌شان منعکس می‌کنند (دانلوپ و همکاران، ۲۰۱۸) و افرادی با دل‌بستگی اجتنابی (نسبت به افراد ایمن) اگر خودشان تمام‌کننده یک رابطه باشند روایتی که کمتر دقیق‌تر است تعریف می‌کنند (هاراک و دانلوپ^۵، ۲۰۲۰).

اتمام رابطه عاطفی معمولاً به مرور زمان، جذب داستان زندگی فرد می‌شوند و بدین ترتیب افراد از رابطه گذشته گذر می‌کنند. اگر فرد نتواند از نظر عاطفی و شناختی از رابطه گذر کند «گسست روایت-خود»^۶ اتفاق می‌افتد که در آن تجربه مذکور جذب

1. narrative identity approach

2. Bühler, J. L. & Dunlop, W. L

3. communion

4. positive tone

5. Harake, N. R. & Dunlop, W. L

6. disruption of self-identity

داستان زندگی نمی‌شود (بدلی و سینگر^۱، ۲۰۱۰؛ نیمیر و استوارت^۲، ۱۹۹۶). با توجه به پژوهش‌ها شاید بتوان دو عامل موثر را در گسست روایت خود موثر دانست: اول. شفافیت خود-پنداره^۳ پایین؛ در واقع، کاهش شفافیت خود-پنداره پیش‌بینی‌کننده آشفتگی بیشتر بعد از اتمام رابطه است (لودی-اسمیت و دی‌مری^۴، ۲۰۱۸). تجربیات خود-افزایی^۵ بیشتر (صرفنظر از میزان نزدیکی رابطه) (لواندوسکی، آرون، بیسیس و کناک^۶، ۲۰۰۶) متغیری تاثیرگذار بر خود-پنداره بعد از اتمام یک رابطه عاطفی است. تجربیات خود-افزایی تجربیاتی است که به دنبال تامین یک انگیزه اساسی در انسان است که طبق آن افراد تمایل دارند خودکارآمدی بالقوه خود را افزایش دهند (آرون، آرون و نرمن^۷، ۲۰۰۳). با توجه به این شواهد می‌توان گفت احتمالاً زمانی که فرد در رابطه‌ای قرار می‌گیرد که نگاه او به اینکه چه کسی است و چه توانایی‌هایی دارد ارتقا می‌یابد، بعد از خارج شدن از آن رابطه، ابهام بیشتری در مورد اینکه دقیقاً چه کسی است دارد و بنابراین گسست روایت-خود اتفاق می‌افتد.

دوم. معنادهی به تجربیات هویتی؛ طبق رویکرد هویت روایتی، افراد به تجربیات از خلال روایتی که تعریف می‌کنند معنا می‌بخشند و نوع روایتی که می‌سازند در عملکرد روان‌شناختی آنها موثر است. زمانی که فرد آنچه روی داده است را به خوبی فهمیده باشد، استدلال‌ات زندگینامه‌ای^۸ روشن‌تری را در روایت-خود بروز می‌دهد. در غیر این صورت روایت-خود روایتی غیرمنسجم و گسسته خواهد بود. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد هرچه افراد درک بهتری از دلایل تجربه اتمام رابطه عاطفی داشته باشند، نه تنها بعد از اتمام رابطه نشانه‌های درون‌فکنی شده کمتری را نشان می‌دهند بلکه در حدود یک تا سه

-
1. Baddeley, J. & Singer, J. A
 2. Neimeyer, R. A. & Stewart, A. E
 3. self-concept clarity
 4. Lodi-Smith, J. & DeMarree, K. G
 5. self-expansion
 6. Lewandowski, G., Aron, A., Bassis, S. & Kunak, J
 7. Aron, A., Aron, E. & Norman, C
 8. Autobiographical reseaning

سال بعد، تعارضات کمتر در رابطه عاطفی بعدی، رضایت ارتباطی بیشتر از سوی خود و حتی همسر را گزارش می‌کنند (کانسکی و آلن^۱، ۲۰۱۷). و روایت منسجم‌تر فرد از روابط گذشته، به نوبه خود نشانه‌های افسردگی و آشفتگی کمتر را پیش‌بینی می‌کند (بوراسا، منولین و بولز^۲ و همکاران، ۲۰۱۷).

سوال اینجاست افرادی که گذر کردن از یک رابطه عاشقانه را دشوار می‌یابند، این تجربه را چگونه روایت می‌کنند. در پیشینه پژوهش، مطالعه‌ای که نشان دهد چگونه نوع روایتی که افراد بعد از جدایی می‌سازند باعث ایجاد وقفه در داستان زندگی‌شان می‌شود یافت نشد. برای پاسخ به این پرسش، ابتدا بهتر است مضامین هویت روایتی فرد بررسی شود. فهم بهتر هویت روایتی فرد از طریق بررسی داستان او از رابطه، اساس درک این تجربه و انجام مداخلات موثرتر در فرایند بازساخت‌دهی خود^۳ از طریق تغییر هویت روایتی فرد است. این مطالعه به این مساله می‌پردازد که روایت افرادی که در دوران پس از اتمام رابطه هستند و برای گذار از یک رابطه عاشقانه تلاش می‌کنند شامل چه درون‌مایه‌هایی است؟ این مطالعه بخشی از پروژه پژوهشی رساله دکتری نویسنده اول است که موضوع آن طراحی یک مداخله روایتی برای افرادی است که تجربه اتمام روابط عاشقانه را داشته‌اند. مقاله حاضر، گزارش بخش اول این پروژه است که به دنبال تعیین تم‌های اصلی مرتبط با روایت افرادی است که گذر از رابطه عاطفی تمام شده برای آنها دشوار است.

روش

مشارکت‌کنندگان و فرایند

۱۵ مشارکت‌کننده (۹ زن و ۶ مرد) که همگی آنها دانشجوی بودند در این پژوهش شرکت کردند. از آنجا که به افرادی نیاز داشتیم که دارای تجربه شکست عاطفی باشند و

1. Kansky, J., & Allen, J. P
2. Bourassa, K., Manvelian, A., Boals, A., & et al
3. self re-construction

هنوز در سوگ ناشی از آن مانده باشند، به عبارت دیگر احساس کنند از رابطه قبلی گذر نکرده‌اند، بنابراین از روش نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب مشارکت‌کنندگان استفاده شد. معیارهای ورود در این پژوهش عبارت بود از اینکه فردی که اخیراً تجربه اتمام یک رابطه عاطفی جدی را داشته است گزارش کند که (۱) به دلیل اتمام رابطه مذکور احساس آشفتگی، اشتغال ذهنی، احساس طرد شدن یا افسردگی دارد (۲) گذر از رابطه مذکور برایش دشوار یا غیرممکن به نظر می‌رسد (۳) حداقل شش ماه از تجربه مذکور گذشته باشد (به عنوان زمان معمول برای گذار از بحران) (۴) درگیر یک رابطه جدی دیگر نباشد و (۵) علاقه‌مند به شرکت در یک یا در صورت لزوم، دو جلسه گفتگو درمورد داستان رابطه گذشته باشد.

برای دسترسی به مشارکت‌کنندگان در فضای مجازی (اینستاگرام) اطلاع‌رسانی شد. از افرادی که تماس گرفتند خواسته شد که یک توضیح کلی درمورد تجربه خود بدهند و از آنها درمورد شرایط ورود (۵ معیار ورود که در بالا ذکر شد) سوال شد و همچنین به سوالات آنها درمورد روند گفتگو پاسخ داده شد. از بین آنها تعداد ۲۰ نفر که معیارهای ورود را داشتند انتخاب شدند.

طبق پیشنهاد کلارک و براون^۱ (۲۰۱۵؛ ترجمه پورشهریاری و همکاران، ۱۴۰۰) تعداد مشارکت‌کنندگان برای یک مطالعه تماتیک حداقل ۶ نفر است اما برای اطمینان از دستیابی به نتایج قوی‌تر و با توجه به تفاوت تجربه مورد بررسی در زنان و مردان، با در نظر گرفتن احتمال خروج، ۲۰ نفر برای ورود به مصاحبه انتخاب شدند (در نهایت ۲ مصاحبه به دلیل نداشتن معیارهای ورود از تحلیل خارج شدند؛ یک مصاحبه به این دلیل که هنوز رابطه خود را با طرف مقابل حفظ کرده بود، و یک مصاحبه، به این دلیل که به نظر می‌رسید قطع ارتباط یک قطع موقت باشد و نه اتمام رابطه. ۳ نفر (مرد) نیز در قرار مصاحبه حضور نیافتند).

قبل از مصاحبه، مشارکت‌کنندگان احتمالی، فرم رضایت آگاهانه که از طریق فضای مجازی ارسال شده بود را امضا کردند. درضمن پژوهشگر اطمینان داد که آنها را در جریان نتایج تحقیق قرار خواهد داد. سپس درمورد ساعت گفتگو و نحوه تماس (که می‌توانست به خواست مشارکت‌کننده به صورت صوتی یا تصویری باشد) هماهنگی انجام شد. لازم به توضیح است که به دلیل شیوع ویروس کرونا تمامی مصاحبه‌ها به صورت آنلاین برگزار شد.

در جدول ۱ اطلاعات مربوط به مشارکت‌کنندگان مشاهده می‌شود. مشارکت‌کنندگان ۱۵ نفر شامل ۹ زن و ۶ مرد بودند. بازه سنی آنها بین ۲۳ تا ۳۶ سال بود. آنها در سه مقطع کارشناسی (۷ نفر) ارشد (۶ نفر) و دکتری (۲ نفر) در رشته‌های مختلف تحصیل می‌کردند. در ۵ مورد، مشارکت‌کننده پایان‌دهنده مستقیم رابطه بود و در موارد دیگر فرد مقابل، پایان‌دهنده رابطه بود. البته در چند مورد تمایز قائل شدن درباره اینکه چه کسی واقعاً تمام‌کننده رابطه بود دشوار بود زیرا اغلب هر دو نفر تا حدی در اتمام رابطه نقش داشتند. طول رابطه در بازه‌ای بین ۵ ماه تا ۶ سال و زمان از اتمام رابطه در بازه‌ای بین ۶ ماه تا ۱۰ سال بود. گفتگوها بین ۸۸ دقیقه تا ۱۸۶ دقیقه و با میانگین ۱۴۲/۲۰ دقیقه با انحراف معیار ۳۴/۲۲ ± دقیقه انجام شد.

جدول ۱. مشخصات مشارکت‌کنندگان در پژوهش

کد	نام (مستعار)	جنسیت	سن	مقطع	طول رابطه (بیش از)	تمام‌کننده رابطه	گذشت از رابطه	طول مصاحبه
۱	آرمان	مرد	۳۰	ارشد	۵ ماه	دیگری	۶ ماه	۱۵۵
۲	آیدا	زن	۳۴	دکتری	۶ سال	دیگری	۷ سال	۱۷۶
۳	رز	زن	۲۳	کارشناسی	۶ ماه	دیگری	۶ ماه	۸۸
۴	سارا	زن	۳۶	دکتری	۷ ماه	او	۹ ماه	۱۶۳
۵	سحر	زن	۳۳	ارشد	۶ سال	دیگری	۷ ماه	۱۲۰
۶	سینا	مرد	۲۵	ارشد	۴ سال	او	۵ ماه	۱۸۶
۷	فرزاد	مرد	۲۹	کارشناسی	۸ ماه	دیگری	۴ سال	۹۵

کد	نام (مستعار)	جنسیت	سن	مقطع	طول رابطه (بیش از)	تمام‌کننده رابطه	گذشت از رابطه	طول مصاحبه
۸	مارال	زن	۲۷	کارشناسی	۱۵ ماه	دیگری	۲ سال	۱۱۴
۹	مانیا	زن	۲۶	کارشناسی	۱۸ ماه	او	۱ سال	۱۷۵
۱۰	محمد	مرد	۳۲	ارشد	۹ ماه	دیگری	۱ سال	۱۰۵
۱۱	مرجان	زن	۳۰	ارشد	۱۹ ماه	دیگری	۶ ماه	۱۷۰
۱۲	مهتاب	زن	۲۳	کارشناسی	۳ سال	او	۸ ماه	۱۶۶
۱۳	مهران	مرد	۲۷	عمومی	۲ سال و نیم	دیگری	۱ سال	۹۵
۱۴	مینا	زن	۳۰	ارشد	۴ سال	او	۱۰ سال	۱۸۰
۱۵	نوید	مرد	۲۴	کارشناسی	۵ سال	دیگری	۳ سال	۱۴۵

مصاحبه

برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم «مصاحبه راویتی رابطه^۱» (RNI) که توسط بوهلر، مقصودی و مک‌آدامز^۲ (۲۰۱۷) تهیه شده است استفاده شد. این فرم مصاحبه که تمرکز آن بر داستان رابطه است بر اساس فرم مصاحبه داستان زندگی^۳ مک‌آدامز (۲۰۰۸) ساخته شده است و شامل ۵ بخش کلی است که عبارتند از (۱) فصلهای زندگی (برای مثال: فصلهای مختلف داستان رابطه قبلی و ویژگی هر فصل را تعریف کنید)، (۲) خاطرات مهم (برای مثال: بهترین و بدترین خاطرات شما کدام است؟)، (۳) طرح داستان آینده (برای مثال: امیدها و آرزوهای آینده شما چیست؟)، (۴) چالشها (برای مثال: مهمترین چالشی که باید با آن مواجه می‌شدی چه بود؟)، (۵) دیدگاه شخصی (برای مثال: مهمترین چیزی که از این رابطه آموختی چیست؟). از آنجا که فرم RNI بر داستان رابطه جاری تمرکز می‌کند، تغییراتی در فرم RNI ایجاد شد تا با اهداف پژوهش حاضر هماهنگ شود. برای مثال این سوالات: «فکر می‌کنی فصل بعدی رابطه شما چیست؟» و «امیدها و رویاهای شما برای ادامه این رابطه چیست؟» به این صورت تغییر

1. Relationship Narrative Interview (RNI)
2. Buehler, L., Maghsoodi, A. H. & McAdams, D. P
3. Life Story Interview (LSI)

کرد: «حالا که این رابطه را به عنوان فصلی از زندگی‌ات پشت سر گذاشتی، فکر می‌کنی فصل بعدی زندگی ارتباطی‌ات چگونه؟» و «امیدواری چطور ارتباطی‌ت را در آینده تجربه کنی؟». همچنین بعد از انجام بررسی پایلوت، سوالاتی به فرم RNI اضافه شد. بنابراین فرم مصاحبه نهایی تغییر یافته فرم RNI بود که با توجه به هدف پژوهش حذف و اضافاتی در آن صورت گرفته است.

بررسی پایلوت: تمام مصاحبه‌ها توسط نویسنده اول انجام شد. قبل از انجام مصاحبه‌ها یک بررسی پایلوت بر روی دو نفر (یک زن و یک مرد) انجام شد. طی بازخورد گرفتن از مشارکت‌کنندگان در مورد تجربه مصاحبه و همچنین تحلیل اولیه داده‌ها تغییراتی در روند انجام مصاحبه اعمال شد:

تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل تماتیک^۱ کلارک و براون (۲۰۱۵)، ترجمه پورشهریاری و همکاران، (۱۴۰۰) استفاده شد. جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها به طور موازی در یک روند زیگزاگی^۲ انجام شدند. بعد از هر مصاحبه، داده‌ها به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند و وارد نرم افزار مکس کیودا^۳ (نسخه ۲۰۲۰) شدند. در این مرحله، تحلیل اولیه بر روی آنها انجام شد. در حین تحلیل و اختصاص کدهای اولیه یادآورها (مموها) در کنار متن نوشته می‌شدند.

تقریباً بعد از مصاحبه یازدهم طرح کلی مدل مشخص به نظر می‌رسید و می‌توان گفت داده‌ها به اشباع رسیده بودند. زمانی که جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل اولیه به پایان رسید، مرحله دوم تحلیل که عبارت است از جستجوی تم‌ها آغاز شد. در این مرحله، به دنبال مفاهیم سازمان‌دهنده محوری^۴ بودیم که به عنوان یک الگوی پرتکرار مشاهده

1. thematic analysis

2. zigzag

3. Max. QDA

4. central organizing concepts

می‌شوند. پس از شناسایی مضامین بالقوه^۱، آنها را مورد آزمون قرار دادیم. با مراجعه به کدهای اولیه و مجموعه داده‌ها، تم‌های بالقوه را موردبازبینی و اصلاح قرار دادیم. درنهایت یک روایت تحلیلی در قالب روایت افراد از گذشته، حال و آینده، با هدف بیان واقعیت درون داده‌ها که در قالب تم‌ها سازمان‌دهی شده‌اند نگاشته شد.

یافته‌ها

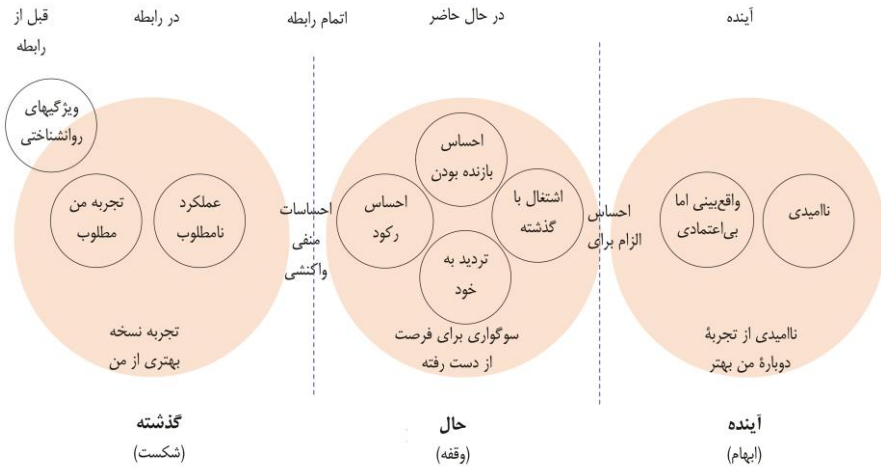
درمجموع، ۶۳ زیرتم از تحلیل داده‌ها بدست آمد. زیرتم‌ها در قالب ۱۳ تم اصلی دسته‌بندی شد (جدول ۲). بعد از توضیح هر تم به صورت جداگانه، مدل نهایی حاصل از تحلیل داده‌ها ارائه می‌شود.

جدول ۲. تم‌ها و زیرتم‌های حاصل از تحلیل داده‌های روایتی مشارکت‌کنندگان از تجربه شکست عاطفی

نقش تم در روایت	تم‌ها	زیرتم‌ها
ویژگی‌های روان‌شناختی پیشابند	دل‌بستگی ناپایمن	ترس از دست دادن - ترس از طرد شدن - حساسیت به قضاوت دیگران - نیاز به محبت و امنیت
	مهارت‌های ارتباطی پایین	مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف - تنظیم هیجانی ضعیف - دشواری در پذیرش - عدم پایبندی به ارزش‌های ارتباطی خود
تجربه	احساس حقارت	عزت نفس پایین - احساس کمبود داشتن در زندگی - خودآگاهی پایین
	تجربه من‌مطلوب	کسی که بودم (من بهتر) - مفری برای گریز از من قبلی - تجربیات خود-افزای جدید - احساس مهم و تاثیرگذار بودن - شناخت عمیق - اعتماد عمیق (احساس داشتن تکیه‌گاه) - وابستگی
پاسخ به تجربه	عملکرد نامطلوب	عاملیت پایین - انفعال - احساس ناتوانی در دل‌کندن - ادامه دادن با وجود پیش‌بینی آینده بد - تخطی از اصول خود

نقش تم در روایت	تم‌ها	زیرتم‌ها
واکنش‌های اولیه	تجربه انواع هیجانات منفی	شوکه شدن - خشم و تنفر - دلتنگی - احساس افسردگی ناشی از سرخوردگی
عوارض	احساس بازنده بودن	احساس فردی آسیب دیده و قربانی بودن - احساس گول خوردن و مورد سواستفاده قرار گرفتن - احساس تحقیر شدن - احساس طرد شدن - احساس نادیده گرفته شدن - احساس باختن به یک رقیب عشقی - احساس بیشتر سهم دادن - احساس مورد خیانت قرار گرفتن - احساس از دست دادن زمان - از دست دادن آینده - احساس بازنده بودن - احساس در اشتباه بودن در مورد گذشته - احساس تنها بودن در تجربه کنونی
	تردید نسبت به خود	احساس بی‌ارزشی - احساس کافی نبودن - ارزیابی منفی از من رابطه‌ای - این احساس که ایرادی دارم - احساس گناه و سرزنش خود به خاطر اشتباهات گذشته
	اشتغال ذهنی با گذشته	تلاش در فهم احساسات او - سردرگمی احساسی نسبت به فرد مقابل - تلاش برای فهم تجربه خود - اشتغال با سوالات بی‌جواب - سوگ - هیجانات تمام نشده - تلاش برای فراموش کردن خاطرات
پیامدها	احساس رکود	تسلیم - سردرگمی هویتی
	الزام برای تغییر خود	الزام به گذر از فصل جاری - نیاز به دوست داشتن خود
	احساس ناامیدی	امید نداشتن به آینده - بی‌تمایلی و سردرگمی نسبت به آینده
	واقع‌بینی در عین بی‌اعتمادی	واقع‌بینی نسبت به روابط - تأکید بر تعادل - تردید نسبت به وجود عشق - کناره‌گیری عاطفی - تمایل به مراقبت از خود در مقابل ضربه‌های احتمالی

یک روایت منسجم که پاسخی به پرسش پژوهش باشد، بر اساس تم‌های نهایی تدوین شد. قبل از شرح مفصل این روایت، شکل ۱ روایت مذکور را در قالب یک مدل ارائه می‌دهد.



شکل ۱. مدل هویت روایتی مشارکت‌کنندگان در قالب تصور آنها از گذشته، حال و آینده

گذشته: به مثابه شکست

در روایت مشارکت‌کنندگان از گذشته، سه ویژگی موثر روان‌شناختی قابل مشاهده بود. سبک دلبستگی ناایمن، مهارت‌های ارتباطی ضعیف و احساس حقارت. دلبستگی ناایمن بیش از هر چیز در قالب ترس از طرد شدن و ترس از دست دادن بروز می‌کرد. دلبستگی ناایمن، داشتن دشواری در برقراری ارتباط مبتنی بر اعتماد با شریک عاطفی است.

... من حساسم به بی‌توجهی و طرد شدن و اینا. خیلی حساسم. قبلاً هم به وفور توی دوران کودکی توی خانواده حس طرد شدن داشتم. توی بزرگسالی گاهی از طرف دوستان یا معلم بوده. هر چی من بزرگتر میشدم بهر حال این احساس کمتر می‌شد. ولی در کل اون حساسیت در من نسبت به بی‌توجهی و طرد شدن خیلی زیاده (رز، پاراگراف ۴۴-۵۱).

ضعیف بودن در مهارت‌های ارتباطی (ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجانها، پذیرش، و پایبند بودن به ارزشهای ارتباطی) را فرد با خود وارد رابطه می‌کند. برای مثال در مورد پذیرش یکی از مشارکت‌کنندگان می‌گوید: بزرگترین چالش من توی این ارتباط این بود که اون آدمه رو همونطور که بود بپذیریم و پذیرش اون در نهایت منجر به جدایی ما می‌شد (سارا، پ. ۹۹). به طور کلی، پذیرش واقعیت ارتباط یا واقعیت طرف مقابل برای آنها دشوار بوده است و از سوی دیگر عدم تسلط در تنظیم هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای زمانی که ناگزیر به مواجهه با واقعیت بودند آنها را در تنگنای تصمیم‌گیری قرار می‌داده است.

یک احساس عمومی در مورد ناکافی بودن و داشتن احساس حقارت در افراد مشاهده شد. گاهی افراد اصولاً به دنبال احساس ارزشمندی وارد ارتباطی خاص می‌شدند: من دنبال تایید بودم. اون عزت نفسو میخواستم. مثلاً من خودمو دوست نداشتم و وقتی اینا (فرد مقابل و خانواده او) منو تحویلمی‌گرفتن عزت نفس پیدا می‌کردم (مینا، پ. ۱۲۴). جالب اینجاست که برخی از افراد، برخلاف سایرین نسبت به این احساس حقارت آگاهی داشتند و صراحتاً عنوان می‌کردند که «خودمو دوست ندارم». من با خیانت علیرضا، فهمیدم خودمو دوست ندارم. من خودمو دوست نداشتم علیرضارو بیشتر دوست داشتم هی داشتم به اون باج می‌دادم که به من نشون بده من دوست داشتنی هستم. پس چرا الان این اشتباه رو تصحیحش نکنم؟ (مرجان، Pos. 61)

تم تجربه خود مطلوب، به تجربه یک خود ممکن بهتر اشاره دارد که در آن فرد احساس می‌کند خود مطلوبتری است که ارزشمندتر و تاثیرگذارتر است. تجربه فرد مخصوصاً به این دلیل برایش ارزشمند است که این تعریف جدید مفری برای دور شدن از تعریف قبلی که معمولاً آزارنده است به دست می‌دهد. به عبارت دیگر مواقعی در این ارتباط وجود داشته است که در آن فرد، خویش را فردی متفاوت از ادراک قبلی خود از خویش، یافته است برای مثال فردی دوست داشتنی، کارآمد و یا موفق.

اون آدم رو نمیتونم بگم ولی برای اون آدمی که خودم توی اون لحظه بودم خیلی دلم تنگ شده انگار اون آدم به من یاد داد که چطوری خودم رو باور کنم به من یاد داد چقدر می‌تونم دوست داشتنی باشم (مانیا، پ. ۱۰) حتی با توجه به اینکه خیلی روزای سختی داشتم و می‌دونم که سام ازم سواستفاده کرد و می‌کنه ولی خیلی روزهای خوبی بود خیلی شیرین بود من من رویاهام بودم. اونکه همیشه دوست داشتم باشم اون بودم. (پ. ۱۸۸-۱۸۷)

نقش تجربیاتی که برای نخستین بار در زندگی فرد اتفاق می‌افتند یا همان اولین‌ها و تجربیات خود-افزا نیز قابل مشاهده است. تجربیاتی که بر آن اساس تعریف فرد از خود بهبود می‌یابد و درنهایت ادراک فرد از هویت خود گسترش یافته و رضایت‌بخش‌تر است. بهترینش تجربه یک سری حسهایی که هیچ وقت فکرشو نمی‌کردم. هیچ تصویری ازش نداشتم اینکه طرف خیلی دوستت داشته باشه. خیلی کارهایی کرد برای اینکه تو دل من جا بازکنه و همین که یه نفر تمام تلاشش رو کرد برای دوست داشتن من. حالا «من» که می‌گم یعنی اون کسی که دوستش داشت (سینا، پ. ۲۱۵)

نسخه بهتری که از خودهای ممکن شکل می‌گیرد موجب خرسندی و شادی می‌شود: بیشترین حسی که ازش می‌گرفتم، حس یونیک بودن و مورد توجه بودن. خاص بودن برای یه آدم. درصدر توجه اون آدم قرار گرفتن. اینا بود. و وقتی هم که کات کردم. اصلاً انگار تمام... همونقدر که اونموقع حس خوبی داشتم بعدش همونقدر حس بدی داشتم. (رز، پ. ۳۶) ضمن آنکه به موجب قرار گرفتن در یک قالب هویتی جدید، فرد احساس می‌کند رنجها و کمبودهای گذشته حل و فصل شده‌اند:

اون لحظات خیلی بهم دوست داشتن می‌داد. دیگه به هیچی فکر نمی‌کردم. مصاحبه‌کننده: حسست به خودت چی بود؟ توی عشق دارم شنا می‌کنم. یه زنم. اونجا دیگه مهم نبود مرجان چقدر توی بچگی اش تحقیر شده بود یا توی جامعه یا بین همکاراش یا بین دوستاش (بغض) چقدر احساس کمبود و ضعف می‌کنم. اونجا دیگه

اون من نبودم. اونجا بابام نبود که / بابام خیلی منو تو بچگی جلوی همه خورد کرد. انگار دیگه اون آدمهایی نبودن که جلوشون خورد شده بودم. اونجا دیگه کمبودی نبود. به این فکر نمی‌کردم چقدر خونه علی‌رضا [شریک عاطفی] شلخته است چقدر وسایلاش ناقصه چرا اینطوره. خیلی خوب بود بهشت بود. دیگه خودم رو با کسی مقایسه نمی‌کردم. حس کمبود نداشتم (مرجان، پ. ۷۰-۶۸).

مورد شناخت قرار گرفتن، احساس مهم و تاثیرگذار بودن در زندگی فرد مقابل و تجربه داشتن یک تکیه‌گاه، در تجربه خود مطلوب نقش دارند.

وقتی فرد در قالب هویتی مطلوب‌تری قرار گرفت، شدیداً ترجیح می‌دهد هویت جدید ادامه یابد. ترجیح و تمایل فرد به ادامه یافتن این خود جدید مانند احساس وابستگی تجربه می‌شود. درواقع افراد همواره احساس وابستگی به دیگری می‌کنند زیرا گمان می‌کنند خوبی‌های فرد دیگر است که باعث ایجاد این احساسات جدید شده است. اما آنطورکه روایت مشارکت‌کنندگان نشان می‌داد احساس وابستگی (تمایل به ادامه یافتن رابطه به هر قیمت) حتی بعد از آنکه فرد مقابل به عنوان فردی ریاکار، غیرقابل اعتماد و یا خائن ادراک می‌شد نیز همچنان وجود داشت؛ با اینکه من دیگه اصلاً اعتمادی بهش نداشتم اما انگار دلم نمی‌خواست که این آدمه بره که بره! می‌دونی چی می‌گم؟ (سارا، پ. ۲۷). یا زمانی که فرد مقابل با یک تصمیم ناگهانی با فرد دیگری ازدواج کرده است: «انقدر که نیاز به اون حسای خوب و تایید شدن، و حس وحشتناک خوبی که بهم می‌داد داشتم که اصلاً هیچ وقت به ذهنم نرسید که می‌تونم شمارشو دلیلت کنم و برم دنبال کار خودم، آینده خودم، خانواده خودم (آیدا، پ. ۵۰). بنابراین می‌توان پایه‌های وابستگی را در تمایل به ادامه هویت مطلوب جدید دید. احساسی که افراد از بودن در رابطه‌ای خاص، به خود، دارند می‌تواند به عنوان اساس احساسشان به فرد مقابل در نظر گرفته شود. برای مثال گزیده‌گویی‌های زیر را در نظر بگیرید:

... فکر می‌کنم همون جا تونستم یه ورژن متفاوتی رو از خودم نشون بدم. یه وجهه

شخصیتی متفاوتی از خودم. جویری که خودم رو نمی‌شناختم. فکر می‌کردم یه جویری ام همه چی رو خیلی بهتر می‌تونم هندل کنم. یه آدم بهتر. خیلی بهتر بودم. هم حالم بهتر بود. هم رفتارهام بهتر بود. فکر می‌کردم کنارش خیلی پخته‌ترم. یه مدت گذشت، ما رابطمون خیلی صمیمی‌تر شد و خب من خیلی راضی بودم (فرزاد، پ ۹۸)

بهترین وجه بودن در این رابطه این بود که احساس می‌کردم اون پازلی که من توی زندگی‌م نداشتم رو بدست آوردم و حالا کامل شدم (نوید، پ. ۹۶)

باید توجه داشت که ادارک فرد از خود، و نه ماهیت رفتار طرف مقابل شکل‌دهنده خود مطلوب در رابطه است. برای مثال در یک رابطه سراسر فریب و سواستفاده نیز (چنانچه مثالهای فراوانی در دنیای واقع دیده‌ایم) ممکن است وابستگی به وجود آید زیرا احتمالاً حداقل در لحظاتی، فرد آنطور که همیشه آرزو داشته است احساس دوست داشته شدن کرده است. بنابراین ممکن است مصرانه «در جستجوی» تجربه خود مطلوب در این رابطه خاص باشد هرچند شاید که از پیش می‌داند که این جستجو تلاشی ناکام خواهد بود.

تم دوم در روایت مشارکت‌کنندگان از گذشته مربوط به محتوای خود-سرزنشی‌ها است. افراد به خاطر عملکرد ضعیف خود در رابطه خود را مقصر می‌دانند. آنها از این که نتوانستند مشکل موجود در رابطه را حل کنند و یا از این که با وجود دانستن این موضوع که رابطه مذکور آینده روشنی ندارد، آن را ترک نکردند خود را سرزنش می‌کنند. در سطح عاطفی به نظر می‌رسد آنها در حال تنبیه خود هستند به دلیل امیدوار بودن به رابطه‌ای که (اکنون می‌دانند) کمبودهای اساسی داشته است.

رابطه ما قطعاً به طلاق می‌انجامید. قطعاً! چون هر انسانی یه ظرفیتی داره. باید قبل از ازدواج به یه تفاهمی رسید. وقتی می‌ری خاستگاری خیلی مهمه که یه مدت باشید ببینید به هم می‌خورید یا نه. من توی این مدتی که با نینا بودم می‌دونستم که بعضی از نظراتمون متفاوتی ولی نمی‌خواستیم باور کنیم. می‌دونستم خیلی اخلاقای ما به هم نمی‌خوره

ولی نمیخواستم باور کنم چون خیلی دوسش داشتم (نوید، پ. ۶۰-۵۹)

... یه وقتیایی می‌گفتم سحر بکن برو بسه دیگه چقدر داری تحقیر می‌شی چقدر داره کوچیکت می‌کنه چقدر داره حالت رو بد می‌کنه. یه لحظه می‌پوشیدم که برم یهو تو راهرو مثلاً قبل از دهنم میومد بیرون، ول کن. می‌رفتم ازش معذرت خواهی می‌کردم. این شده بود کار من. همون لحظه احساس می‌کردم این، آدم من نیست ولی یه ساعت دیگه مثل کسی که اعتیاد داره به یکی، می‌گفتم نه نه ولش کن. حالا تو هم یه ذره کوتاه بیا (سحر، پ. ۳۵).

این احساس ناتوانی در تمام کردن رابطه، به عاملیت پایین مربوط است. عاملیت پایین یعنی واکنشگری در برابر شرایط، به جای کنشگری و در کنترل بودن. برای مثال یکی از مشارکت‌کنندگان می‌گوید: من مثل یه جنگجویی ام که وقتی به این آدم رسیده سپرشو انداخته. بدون اینکه بخواد تسلیم شده. فکر می‌کنم هیچ مقاومتی علیهش ندارم. فکر می‌کنم در مقابلش خیلی بی‌سلاحم. ناتوانم. مثل یه گیاهی در مقابل یه طوفانی. یه گیاه نازکی در مقابل یه طوفانی (مهران، پ. ۱۱۱). جالب اینجاست که به نظر می‌رسد که عملکرد منفعلانه مهم‌ترین خود-انتقادی است که افراد به خاطر آن اکنون خود را سرزنش می‌کنند. برای مثال: اگر من شخصیت متزلزلی از خودم نشون نمیدادم شاید به اینجا نمی‌رسید (آرمان، پ. ۲۹)

یا سینا که اعتقاد دارد در این رابطه، «من انتخاب کننده نبودم انتخاب شونده بودم» (سینا، پ. ۱۰۳)، در بخشی از مصاحبه می‌گوید:

یعنی من شاید به یه نتیجه‌ای رسیدم که اونطور که باید نمی‌تونم تصمیم بگیرم که آقا بالاخره من می‌خوام با فلانی باشم یا نه. اگر می‌خوای که برو جلو بسم الله. بالاخره می‌ری جلو تلاشتو می‌کنی شاید نشه. اون برام یه طعم شکستی داشت اگر اونطوری بودم. ولی این یه جور دیگه است. اینطوری من هم شک داشتم به خودم هم به طرف مقابلم (سینا، پ. ۳۱).

این انفعال در برخی مواقع شامل تخطی از اصول خود به منظور جلب نظر طرف مقابل یا به منظور حفظ رابطه نیز می‌شود: برای مثال سینا بیش از اتمام رابطه و از دست دادن ارتباطی که در آن دوست داشته می‌شد، حمایت می‌کرد و هدفمند بود، از اینکه در رابطه، نتوانسته است به ارزشهای شخصی خود پایبند باشد متاسف بود: مثلاً چیزهایی که من به عنوان دانسته‌ها داشتم که اینها خوب هست و ارزش به حساب می‌آید ولی توی عمل برخلاف اونها عمل کردم و اینها خیلی اذیتم میکنه (سینا، پ. ۲۲) یا سارا احساس بدی داشته و دارد از اینکه در زمان رابطه بیش از آنچه باید به فرد مقابل فرصت تکرار اشتباهات را داده است: برای خودمم خیلی متاسف بودم که چرا من دارم با این شرایط کنار میام (سارا، پ. ۲۵).

تم احساسات منفی، در واقع بیانگر یک دوره کوتاه و سخت در روزهای بعد از اتمام رابطه است که در آن فرد در سطح هیجانی آمیزه‌ای از هیجانات غم، خشم، تنفر، افسردگی، ناپاوری و دل‌تنگی را تجربه می‌کند. طبیعتاً برخی از این احساسات ممکن است تا مدت‌ها باقی بمانند و برخی دیگر به مرور محو شوند.

من خیلی هم اذیت شدم و یه جاهایی چنان با من رفتار می‌کرد انگار من نوکرشم، ولی فکر کردم اگر نخام اینجا انتقام بگیرم به خودم ظلم کردم (مانیا، پ. ۱۷۱- خشم). صبحا بی‌انگیزه بودم. توی یه تاریکی مطلق دست و پا می‌زدم. کلی ایده داشتم ولی انگیزه‌ای نداشتم و همین باعث می‌شد اعتماد بنفسم از بین بره. قدرت تلاش و پشتکاره از بین بره (مانیا، پ. ۱۷۵- افسردگی)

چون من واقعاً الان از این آدم به جز حس تنفر هیچ حس دیگه‌ای ندارم (رز، پ. ۱۶۰) دوست داشتم بفهمم این آدم به طرز بدی یه بلایی سرش اومده. مثلاً خودش همینجوری مورد خیانت قرار گرفته همینطوری از نظر احساسی ضربه خورده. چه می‌دونم رفته زیر تریلی، کرونایی گرفته (پ. ۱۷۵)

من خیلی برام شکه کننده بود که اینکه انقدر تعریف می‌کرد انقدر عشق داشت

انقدر دوست داشتن داشت چطوری یه دفعه اونو ترجیح داد و رفت ازدواج کرد... این برای من خیلی شوکه کننده بودش حتی تا امروز این قضیه برام حل نشده (مینا، پ. ۶)

اتفاقاً چیزی که منو خیلی اندوهگین می‌کنه این هستش که لزوماً من چیز زیادی از اون آدم نمیخواستم. می‌دونی؟ و اینکه حتی اونم نتونست به من بده خیلی منو غمگین می‌کنه علیرغم تمام تلاشی که من کردم و علیرغم انتظار معقولی که داشتم (سارا، پ. ۵۴ - افسردگی ناشی از سرخوردگی)

حال: به مثابه وقفه

وقفه در روایت، مانند عقب‌نشینی، تردید و رکود تجربه می‌شود. بارزترین تم در روایت مشارکت‌کنندگان از دوران حال، تم بازنده بودن است. محتوای این تم اشاره دارد به اینکه فرد احساس می‌کند که مورد سواستفاده، تحقیر، طرد، و خیانت قرار گرفته است و زمان زیادی را بیهوده از دست داده است. در یک کلام، او در این تجربه یک بازنده است. آمیزه‌ای از احساساتی مانند آسیب دیدن: چون خیلی بهم آسیب رسوند از نظر عاطفی واقعاً نابود شدم دیگه اصلاً به این فکر نکردم کسی بیاد توی زندگیم (نوید، پ. ۳۹)، گول خوردن: واقعاً احساس کردم همه اون یک سال و نیم فیلم بود همه اون غش کردنا اینکه چرا با اون دوستا می‌ری بیرون... و من احساس کردم همه چی رو باختم که از خودم از احساسم از همه چیم سو استفاده شد (مانیا، پ. ۱۰۴)، تحقیر شدن: باز یه نگاه بالا به پایینی که یعنی این کارا از روی بیکاریه. مثلاً تو دعوا همه حرفش این بود که من خیلی خوبم من خدام همه باید دور منو طواف کنن... تو فقط باید به من بگی چشم بگی باشه. من تصمیم می‌گیرم تو هیچی نیستی. حس بی‌ارزشی تحقیر شدن، می‌شستم گریه می‌کردم و این چه حرفیه می‌زنی. هر کس برای خودش شخصیت داره (سحر، پ. ۳۳)، طرد شدن: من می‌خواستم خواسته بشم ولی خواسته نشدم و همیشه تو کف این جریان موندم و سالهای سال تو کف این جریان موندم که من می‌خواستم خواسته بشم ولی خواسته نشدم. و من نمیدونم اینو از کی باید تقاصشو پس بگیرم (آیدا، پ. ۷۶)، نادیده

گرفته شدن: ... مثلاً اگر حمایت می‌کرد من مشکلی نداشتم. ولی اینکه من به خاطر اون، بخاطر رابطه خودمون انقدر هجمه بهم وارد شده بود ولی اون عین خیالش نبود من اذیت بودم. (نوید، پ. ۳۱). باختن به یک رقیب عشقی: اون دختره داره به چشمی به من نگاه می‌کنه؟ به چشم یه آدم بدبخت؟ یه دختری که داره جیغ جیغ می‌کنه تعادل خودشو از دست داده؟ و احتمالاً با خودش پیروزمندانه می‌گه من الان کسی هستم که انتخاب شدم (مرجان، پ. ۷۳)، بیشتر مایه گذاشتن در ارتباط: اینکه من می‌بینم که یه آدمی هیچ وقت با تمام وجود حضور نداشته، دو تا پاش توی اون رابطه نبود، من می‌تونم اینطوری ببینم که اون به اندازه کافی برای من تلاش نکرد و منورها کرد (بغض) (سارا، پ. ۳۴) احساس در اشتباه بودن درباره گذشته: هیچ وقت به این پی نبرده بودم که من تایید همه رو داشتم ولی فقط تایید اینو می‌خواستم. الان که فکر می‌کنم می‌بینم که شاید زیادی بزرگش کردم توی ذهنم (مهران، پ. ۱۳۵) از دست دادن زمان: من کاملاً حس خسران می‌کنم. نمیدونم معنی خسران رو می‌دونید یعنی چی؟ یعنی مثل اون یخ فروشی که کاملاً یخش رو از دست داده. یعنی من واقعاً حس می‌کنم اون شش سال زندگیم نابود شد (سینا، پ. ۷۲)، از دست دادن آینده: خب طبیعتاً آینده‌ای که اونموقع برای خودم در نظر می‌گرفتم متفاوت تر بود من یه زندگی متاهلی رو داشتم برای خودمون برنامه ریزی می‌کردم و الان این ترس در وجودم هست که شاید هیچ کس دیگه‌ای رو نتونم جایگزینش کنم (آرمان، پ. ۳۷) کلاً اصلاً یه جور دیگه‌ای برنامه ریزی کرده بودیم. ولی دوباره اون خلا ایجاد شده که چه آینده‌ای می‌تونم برای خودم داشته باشم؟ (پ. ۳۹) و درنهایت، احساس تنها بودن در تجربه کنونی: دوست دارم تمام احساسات منفی‌ای که من دارم رو تجربه کنه. تمام حس پرت شدن، نه شنیدن، ریجکت شدن رو تجربه کنه، اون حال بدی که من داشتم رو ایشونم تجربه کنه (رز، پ. ۱۶۴).

در تم تردید به خود، احساس‌هایی نظیر کافی نبودن و بی‌ارزشی، همراه با احساس تردید نسبت به کیستی خود و توانایی‌های خود موجب احساس مطمئن نبودن درباره

خود می‌شود. احساس بی‌ارزشی می‌تواند ناشی از مورد انتخاب و تایید قرار نگرفتن باشد. برای نمونه: چرا اونو ترجیح داد؟ چرا با اینکه من بالاتر بودم اونو انتخاب کرد؟ نکنه من مشکلی دارم. اون احساس ارزشمند بودن! کافی بوده! خب شک می‌کنه آدم. (مانیا، پ. ۱۲۴) یا: یه شبکه عظیمی از نقص و شرم شده بود و اینکه آگه یه آدمی منو ترک کرده من بی‌ارزشم! می‌دونی؟ (سارا، پ. ۱۷). حائز توجه است که به یاد داشته باشیم که این احساسات از بین رفتن آن احساس ارزشمندی است که فرد در رابطه برای خود ساخته بود: اینکه خب اون موقع‌ها احساس می‌کردم که قدرت دست منه. اون موقع که اون خیلی به من فکر می‌کرد و علاقه داشت. فکر می‌کردم ارزشم رو حفظ کردم ولی الان احساس می‌کنم که خورد شدم (مینا، پ. ۸) و البته بازگشت احساسات ناارزشمندی خود (احساس حقارت) که قبل از رابطه نیز وجود داشتند.

این احساس ضمنی درباره‌ی ایرادی داشتن و ارزیابی منفی از خود ارتباطی از ابعاد دیگر تم تردید به خود بود: من خیلی داشتم برای رسیدن به محبتش بهش رشوه و امتیاز می‌دادم. ببین من یه مشکل درونی داشتم که به خاطر اون نمیتونستم رابطه پایدار داشته باشم (مرجان، پ. ۱۷۳).

بیشتر درمورد این تردید دارم که من آدم ارزشمندی‌ام یا نه. که آیا من واقعاً همونی‌ام که همه دوستم دارن یا همون‌ام که یکی مثل یه دستمال کاغذی مچالم کرد انداختم دور (مهران، پ. ۱۰۱).

و من کلاً وقتی یه کاری رو نمیتونم انجام بدم احساس عدم کفایت دارم که من نتونستم. تا آخرین لحظه من این احساس رو داشتم که من نمیتونم به این آدم احساس اعتماد کنم نه اینکه این قابل اعتماد نیست (سارا، پ. ۱۰۵).

با وجود احساسات مذکور، طبیعی است که فرد باور داشته باشد که شکست در رابطه قبلی نیز تقصیر او بوده است و شواهدی را بیابد تا به خاطر آنها خود را سرزنش کند.

تم دیگر اشتغال ذهنی با گذشته است که وجود یک بعد هیجانی تخلیه نشده و یا نوعی سوگ پیچیده باعث می‌شود آن را ماندن در گذشته تعبیر کنیم. فرد تلاش می‌کند تجربه خود را هضم و جذب کند یا به عبارت دیگر به عنوان بخشی از داستان زندگی خود به آن معنا دهد. تلاش برای فهم تجربه خود، احساسات دیگری و پرداختن به سوالاتی دشوار بخش‌هایی از ماندن در تجربه گذشته تا زمان یافتن معنای آن است:

... ولی روابط خوبی بود می‌رفتیم می‌ومدیم می‌گفتیم می‌خندیدیم. خاطره می‌شه. اینکه شخص داشته نقش بازی می‌کرده یا هرچی من نمیدونم هنوزم نمیدونم (فرزاد، پ. ۹۷)

باورت می‌شه من هنوزم نمیدونم چرا با من سرد شد. (نوید، پ. ۳۹) ... ولی نمیدونم چی نمیذاره من بگذرم. (نوید، پ. ۸۵)

... ولی این رابطه هم این تردید رو داشتم که می‌خواست؟ اگر می‌خواست چرا رفت با یکی دیگه؟ اگر نمیخواست چرا همش محبتش رو تکرار می‌کرد؟ دوست داشتم یه بار دیگه ببینمش و بهش بگم واقعاً چرا؟ اگر دوست نداشتی واقعاً اون رفتارها چی بود؟ چرا این کارارو می‌کردی؟ (مینا، پ. ۱۸۲)

وقتی شب می‌رم رو پشت بوم، دوباره مرور می‌کنم اون لحظات قشنگ رو. به خودم می‌گم چرا چرا؟ من که رفیقت بودم، همدم روزهای سخت بودم. چرا؟ بعد دوباره یه قسمتی بهم می‌گه شما یک سال با هم رفیق بودید یارو به اون که سی سال زنش بود خیانت کرد ... (مرجان، پ. ۱۱۷)

احساس رکود و وقفه در زندگی و در هویت فرد، ناشی از دو واکنش سردرگمی و تسلیم شدگی درباره خود است. الان یه ذره شک کردم تو اینکه واقعاً من همون آدمی که فکر می‌کردم هستم یا نه. همه فکر می‌کردن من خیلی آدم توانمندی‌ام خیلی با اعتماد به نفسم. خیلی خاطرخواه زیاد دارم، موفقم. تو شغلم. تو تحصیلم تو روابطم تو خانوادم. منو همه خیلی موفق می‌دونستن. ارتباطم با این آدم به من نشون داد که من اصلاً اونی که فکر

می‌کردم نیستم (مهران، پ. ۹۹)

در مرز بین حال و آینده، مشارکت‌کنندگان نشان دادند که تغییر خود را به مثابه پلی به سوی آینده در نظر می‌گیرند. آنها ضمن آنکه علاقه دارند از فصل جاری زندگی گذر کنند، همچنین مایلند فصل بعدی همراه با دوست داشتن خود باشد.

من خودمو دوست نداشتم علیرضا رو بیشتر دوست داشتم هی داشتم به اون باج می‌دادم که به من نشون بده من دوست داشتنی هستم. پس چرا الان این اشتباه رو تصحیحش نکنم؟ (مرجان، پ. ۶۱)

حس می‌کنم اون درسی که من گرفتم این بود که باید بتونم برای خودم باشم و کنار خودم باشم در تمام بخشهای زندگی (سارا، پ. ۱۲۰) اولین چیز اینه که خودم خوب بشم و خودم بتونم بهترین رفیق خودم باشم بتونم به واسطه ارتباطی که با خودم برقرار می‌کنم آدمها رو توی فواصل مناسبی بچینم به نظر من بعد از این هر اتفاقی بیفته نتیجه مستقیم این انتخابه... (سارا، پ. ۱۴۲)

در مجموع، مشارکت‌کنندگان در مرحله سوگ هستند، سوگ از دست دادن خود مطلوب، یا امیدواری برای یافتن خود مطلوب. انرژی‌گذاری هیجانی و وزن نگاه آنها رو به گذشته است و در مورد آینده مبهم، مردد و ناامید هستند.

آینده: به مثابه ناامیدی

تم ناامیدی به این مطلب اشاره دارد که باور دارم در آینده نمی‌توانم رابطه موفق و بهتری از آنچه در گذشته تجربه کرده‌ام داشته باشم. به عبارت دیگر، نمی‌توانم دوباره حس خوبی که نسبت به خود داشتم را تجربه کنم. تمام مشارکت‌کنندگان به این امر اذعان داشتند که باور ندارند در آینده رابطه‌ای را تجربه کنند که مانند رابطه مذکور احساسات خوشایندی را در آنها ایجاد کند و رابطه موفق و پایداری نیز باشد. نتیجه این ناامیدی می‌تواند احساسی مبنی بر محکوم به شکست بودن را ایجاد کند. این ناامیدی در مورد اینکه من یقیناً در آینده یک رابطه بسیار رضایت بخش و مطلوب را تجربه نخواهم

کرد، تا حدی باعث حالت رکود است و به عبارت دیگر یک ارتباط دوسویه بین این دو تم وجود دارد.

با اینکه خیلی تمایل دارم ازدواج کنم و تشکیل خانواده بدم ولی الان دیگه اصلاً مصاحبه‌کننده: چی باعث می‌شه چنین حسی داشته باشی؟ شاید بگم که یک سری نقاط ضعفی در خودم پیدا کردم که فکر می‌کنم اونا داره خیلی بهم آسیب می‌زنه ولی خب نتونستم انگار درستشون کنم (سینا، پ. ۱۸). بعضی وقتها به این فکر می‌کنم که ازدواج؟! نه بابا چیکار دارم یکی دیگه رو بدبخت کنم؟ قبلاً می‌گفتم اگر من یه نقطه ضعفی دارم خب باید اونو برطرف کنم. الان می‌گم اولاً کی به تو اعتماد می‌کنه؟ کی به اندازه این دوباره از تو خوش میاد؟ تازه اعتماد کنه تو خودت گند می‌زنی (پ. ۱۸۱). به نظر می‌رسد از آنجا که آنها در دو مورد خود را مقصر می‌دانند (یا آنطور که اغلبشان اعتقاد داشتند «گند زده‌اند») اول. نتوانستند مشکلات رابطه قبلی را حل کنند و دوم. نتوانستند آنطور که باید عاملان با شرایط مواجه شوند، بنابراین نسبت به تواناییهای خود در آینده نیز ناامید هستند. به عبارت دیگر حتی اگر فرد مناسب را بیابند تضمینی نیست که مانند گذشته آن را از دست ندهند.

پیامد دیگر اتمام رابطه عاطفی یک دوسوگرایی و تعارض نسبت به آینده است. فرد معیارهای سنجیده‌تری و دید پخته‌تری به رابطه عاطفی ایجاد کرده است و تمایل دارد از یادگیری‌هایش در عمل استفاده کند. یعنی از نظر شناختی پخته‌تر شده است اما همزمان، از نظر عاطفی تمایل به دور ماندن از رابطه دارد، به عبارت دیگر به خودش اعتماد ندارد که بتواند به این معیارها در عمل پایبند باشد.

یه چیزایی در مورد خودم یاد گرفتم یکیش این بود که من برام خیلی مهمه که نفر اصلیه باشم و مرکز اون توجهه و اون زندگیه باشم و اینکه اگر از یه حدی بیشتر اون آدمه هم اون ویژگیهای سلامته رو نداشته باشه خیلی نرم فاز کمک کردن رو بگیرم. (مهتاب،

الآن می‌دونم که رابطه باید به چیز کنار همی باشه با حفظ استقلال و تامین منفعت همدیگه (آیدا، پ. ۶۱)

ولی از عید به اینور که سه نفر پیشنهاد دادن دقیقاً به خودم گفتم که دقیقاً برای چی می‌خوای وارد این رابطه بشی؟ بخاطر ترسه؟ برای اینکه احساس ارزشمندیت رو از اونا بگیری؟ اونا تعریف کنن. خب دوباره ضربه می‌خوری اگه اونا بذارن و برن. (مینا، پ. ۸۲)

در کل، دو تم واقع‌بینی اما بی‌اعتمادی و ناامیدی نشان می‌دهد، مشارکت‌کنندگان تصویری نامطمئن و مبهم از آینده دارند که شامل نوعی دوسوگرایی بین خواستن و نخواستن، احساس ضرورت تلاش برای بدست آوردن و همزمان پاپس کشیدن است. هر چه هست، این دوسوگرایی پیش رفتن به سمت آینده را دشوار می‌سازد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر در پی شناخت هویت روایتی افراد درگیر در یک رابطه تمام شده بود. داستان مشارکت‌کنندگان از تجربه خود تحلیل شد و سپس نتایج تحلیل در قالب یک مدل ارائه شد. مهمترین یافته‌ها که در قالب سیر زمانی نظم یافته است در ادامه خلاصه می‌شود و با یافته‌های سایر پژوهش‌ها مقایسه می‌شود.

گذشته (تجربه خود مطلوب): شامل روایت مشارکت‌کنندگان درباره رابطه و دوره کوتاهی بعد از اتمام رابطه، شامل تم‌های (۱) دل‌بستگی ناایمن (۲) مهارت‌های ارتباطی ضعیف (۳) احساس حقارت (۴) تجربه خود مطلوب (۵) عملکرد نامطلوب (۶) تجربه هیجانات منفی بعد از اتمام رابطه.

(۳-۱) سه تم اول سه ویژگی روان‌شناختی نسبتاً باثبات هستند که فرد با خود به رابطه وارد می‌کند. پیوستاری از ترسهای مرتبط با دل‌بستگی، احساس کم بودن و حقارت و عدم آگاهی به ارزشها یا پایبند نبودن به ارزشها در افراد مشارکت‌کننده دیده می‌شد. (۴) به نظر می‌رسد رابطه عاطفی در بسیاری از انسانها به عنوان یک رابطه لذت‌بخش و

رشد‌دهنده درک می‌شود اما با ویژگی‌های مورد اشاره، روابط عاطفی در میان مشارکت‌کنندگان به مثابه التیامی برای خلایی مشخص در زندگی درک می‌شود. به عبارت دیگر موقعیتی برای فراموش شدن من قبلی و ایجاد فرصتی برای قرار گرفتن در یک من بهتر. از این رو رابطه عاطفی، ارزش و نقشی بیش از صرفاً یک رابطه می‌یابد، و فرد، خود مطلوب خویش را در آن بستر و شرایط تجربه و زندگی می‌کند. به ویژه به این دلیل که لحظات و فرصتهایی را برای وی فراهم می‌کند تا فرد بتواند تجربیات خود-تعریف‌گری را به هویت خود اضافه کند. در نتیجه فرد علاقه به ادامه و تداوم آن خود مطلوب دارد. طبیعتاً اتمام چنین رابطه‌ای دشوار است و وابستگی به آن وجود دارد (۵) هر رابطه‌ای مانند داستانی است، شامل آغاز، گره‌افکنی، بازگشایی و اتمام. گره‌افکنی زمانی است که فرد احساس می‌کند «چیزی درست نیست» یا «این رابطه خوب پیش نمی‌رود یا آینده خوشی ندارد» و اگر بازگشایی موفق نباشد، مرحله اتمام سریع‌تر شروع می‌شود. به نظر می‌رسد افراد تمایل دارند بعدها عملکرد خود در داستان رابطه را به دقت مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهند. قضاوت آنها را می‌توان به طور خلاصه «عملکردی نامطلوب در قبال مشکلات رابطه به دلیل وابستگی» نامید. چیزی که اکنون، تا حدی علت خود-سرزنشی آنهاست. عاملیت پایین و رویکرد انفعالی، شاخصه اصلی عملکرد آنهاست که این نوع عملکرد انفعالی حداقل شامل دو استراتژی «با جریان پیش رفتن» یا «کوتاه آمدن» است. که در آنها فرد با وجود آنکه در صورت ادامه رابطه، آینده درخشانی را برای آن متصور نیست، بنابر وابستگی شخصی یا توصیه دیگران، رابطه را ادامه می‌دهد یا حتی از ارزشها و اصول شخصی خود تخطی می‌کند تا از اتمام رابطه جلوگیری کند. (۶) پس از اتمام رابطه، فرد با واکنش‌های هیجانی مختلف که ترکیبی از احساسات ناکامی، ترس، خشم، افسردگی و تنهایی هستند به اتمام رابطه واکنش نشان می‌دهد. در برخی موارد فرد می‌کوشد ارتباط را از سر گیرد یا حداقل اشتیاق فراوانی برای بازگشت به رابطه دارد.

به طور کلی به نظر می‌رسد توجه اندکی به روایت افراد دچار شکست عاطفی از گذشته، حال و آینده شده است. با این حال پژوهش زانگ و چن^۱ (۲۰۱۷) همسو با یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که سبکهای دلبستگی، خود شفقتی و سازگاری بیشتر در رابطه، با یکدیگر در ارتباط هستند و نتایج بهتر در رابطه عاطفی را پیش بینی می‌کنند. برای مثال افرادی با سبک مضطرب دوسوگرا اشتغال ذهنی بیشتر و دشواری بیشتری برای سازگاری با رابطه تمام شده داشتند (باربارا و دیون^۲، ۲۰۰۰). یافته‌های این مطالعه در مورد تجربه خود مطلوب با پژوهش‌های (پتسی و ویکس^۳، ۲۰۱۰) مبنی بر اهمیت شریک قبلی به عنوان مخاطب ساخت دهی هویت و تاثیر تجربیات خود-افزا در تجربه بعد از اتمام رابطه همسو بود (لواندوسکی و همکاران، ۲۰۰۶).

بخش مهمی از روایت مشارکت‌کنندگان معطوف به عملکرد غیر عاملانه خود بود. عاملیت از دیدگاه روایتی عبارت است از اینکه قهرمان داستان فردی است که می‌تواند بر زندگی خویش تاثیر بگذارد، تغییرات را توسط خودش شروع کند و تاحدی بر سلسله رویدادها و تجارب کنترل داشته باشد (مک‌لین، سید، پسیوپتی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰).

همانطور که یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد این مفهوم در مقابل قربانی بودن قرار می‌گیرد. پژوهش دیگری نیز نشان داده است که در موقعیت اتمام یک رابطه عاشقانه، اینکه فرد تا چه حد می‌تواند موقعیت را مدیریت و کنترل کند، پیش‌بینی‌کننده میزان آشفستگی اوست (گیلن^۵، ۲۰۱۱). در بررسی تجربه زیسته دختران دچار ضربه عشق در تهران، واکنش منفعلانه و همانندسازی در ابعاد مختلف هنجاری و ارزشی با فرد مقابل (سهراب‌زاده و حمای، ۱۳۹۳) بیانگر بخشی از داستان افراد بود.

حال (سوگواری برای فرصت از دست رفته): شامل روایت مشارکت‌کنندگان از شرایط

-
1. Zhang, J. W. & Chen, S
 2. Barbara, A. M. & Dion, K. L
 3. Pasupathi, M. & Weeks, T. L
 4. McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi & et al
 5. Gillen, K. R

کنونی، شامل تم‌های (۱) احساس بازنده بودن (۲) تردید به خود (۳) ماندن در گذشته (۴) رکود.

بعد از گذشت دوران معمول سوگ، مشارکت‌کنندگان همچنان دغدغه‌های ذهنی و احساسات ناتمامی را تجربه می‌کنند. باورها و احساسات کنونی، وضعیتی را ایجاد کرده است که می‌توان آن را مشابه حالت وقفه در رشد شخصی در نظر گرفت. وضعیتی که در تصور آنها از آینده نیز تاثیرگذار بوده است. (۱) یکی از این باورها این است که من فردی بازنده هستم. فرد به واسطه از دست دادن خود مطلوب خود، و رابطه‌ای که برای او معنایی بیش از یک رابطه داشت، دچار احساس بازنده بودن می‌شود. در عین حال، او تصویری را از خود شکل می‌دهد که با فرض خود، به عنوان فردی بازنده هماهنگ باشد مثلاً؛ من زمان زیادی را از دست دادم و چیزی بدست نیاوردم جز اینکه مورد بی‌انصافی، طرد و خیانت قرار گرفتم. (۲) با از دست دادن من برساخته در رابطه او شروع به تردید در مورد توانایی‌ها و کیستی خود می‌کند. همزمان خود را بابت کاستی‌ها و تقصیرات خویش سرزنش می‌کند و در نتیجه احساس خودکارآمدی پایینی را تجربه می‌کند (۳) یک تم دیگر، تم ماندن در گذشته است. از آنجا که فرد نتوانسته است معنای رویدادهای گذشته را دریابد، هنوز سوالات مهمی را در ذهن خود دارد و در مورد آنها می‌اندیشد. او در تلاش است تا ارتباط گذشته را درک کند و همچنان بخش‌های متعددی از گذشته مانند گشتالت ناتمام در ذهن او ادامه دارند. به نظر می‌رسد سه تم مذکور او را در وضعیت (۴) رکود قرار می‌دهد. به این معنی، او احساس سردرگمی می‌کند و تمایل کمی برای دست زدن به عمل، به ویژه در حیطه آغاز ارتباطات جدید دارد. به این حالت می‌توان حالت وقفه هویتی گفت که در آن فرد احساس رکود در مورد هویت خود می‌کند و به جای رد شدن از دوره گذار در آن باقی می‌ماند.

چنانچه گفته شد حالت گسست در روایت - خود ناشی از اتمام رابطه (برای مثال بوراسا و همکاران، ۲۰۱۷) یا سوگ و فقدان (نیمیر، ۲۰۰۰) احتمالاً با دو بعد شفافیت

خود-پنداره و معنایابی در ارتباط است. یافته‌های این پژوهش این ارتباطات را تایید می‌کند. در معنایابی مخصوصاً در تم اشتغال با گذشته ذهنی، نشان از آن است که فرد نیاز به معنادهی به تجربه گذشته دارد. تم ماندن در گذشته و تلاش برای فهم تجربه و یافتن معنا با یافته کانسکی و آلن (۲۰۱۷) مبنی بر اهمیت معناسازی در گذر از رابطه قبلی همخوانی دارد. در مورد شفافیت خود-پنداره، دو تم تردید به خود و رکود نشان می‌دهد فرد نسبت به کیستی خود ابهام و تردید دارد. ضمن آنکه احتمالاً احساس عمیق بازنده بودن و قربانی بودن نیز با عاملیت پایین در مشارکت‌کنندگان مرتبط است که این یافته با پژوهش لیند، آدلر و کلارک^۱ (۲۰۲۰) همسو است.

در مورد جهت‌گیری گذشته‌گرا و ناامیدی نسبت به آینده، بولوتوا و هاجاتوروا^۲ (۲۰۱۳) نشان دادند افراد دچار آشفتگی شکست عاطفی با جهت‌گیری آینده، دارای سبک مقابله‌ای شناختی و رفتاری هستند، حال آنکه جهت‌گیری به سمت نتایج منفی گذشته با استراتژی مقابله‌ای هیجانی رابطه دارد. طبق یافته‌های این پژوهش نیز مشارکت‌کنندگان دارای ویژگی‌های روان‌شناختی بودند که با سبک مقابله هیجانی مرتبط است.

آینده (ناامیدی از تجربه دوباره من مطلوب): روایت مشارکت‌کنندگان از آنچه اکنون در مورد آینده ادراک می‌کنند شامل تم‌های: (۱) الزام برای تغییر (۲) واقع‌بینی و درعین حال بی‌اعتمادی (۳) ناامیدی.

(۱) اولین تم غالب در مورد آینده احساس الزام برای ایجاد تغییرات در خود است که تا حدی ناهشیارانه‌تر تجربه می‌شود. از آنجا که او خود را مقصر می‌داند و سرزنش می‌کند بنابراین حسی ضمنی مبنی بر لزوم تغییر خود دارد. به عبارت دیگر باور دارد اگر قرار است رابطه کاملی را در آینده تجربه کند نیاز است که تغییر کند و یا حداقل اشتباهات گذشته را بفهمد و مطمئن شود که آنها را تکرار نخواهد کرد. (۲) تم دیگر بیانگر یک

1. Lind, M., Adler, J. M. & Clark, L. A
2. Bolotova, A. K. & Hachaturova, M. R

دوسوگرایی است. از طرفی فرد شناخت و پختگی بیشتری نسبت به ارتباطات عاطفی کسب کرده است (بعد شناختی)، هرچند تردید دارد که بتواند در عمل به آنها پایبند باشد (بعد مهارتی) و از سوی دیگر به نظر می‌رسد تمایل دارد خود را در برابر شکست‌های احتمالی در روابط آینده حفاظت کند (بعد عاطفی) و ترجیح می‌دهد موضع بی‌اعتمادی به دیگران را به عنوان یک سپر محافظتی مورد استفاده قرار دهند در نتیجه (۳) احساس سردرگمی و ناامیدی می‌کند. این ناامیدی معطوف به این باور است که آنچه در گذشته داشتم (بودن در رابطه‌ای که باعث تجربه نسخه برتری از من بود)، در آینده تکرار نخواهد شد یا اگر هم اتفاق افتاد تضمینی نیست که مانند تجربه قبلی پایدار باشد و از دست نرود. همچنین تم ناامیدی با نظریه دل‌بستگی که اعتقاد دارد آشفتگی شکست عاطفی باعث ناامیدی و عقب‌نشینی نسبت به درگیر شدن با جهان می‌شود کاملاً همسو است.

ناامیدی می‌تواند نقش مهمی در آشفتگی بعد از اتمام رابطه داشته باشد، همانطور که امیدواری می‌تواند نقش موثری در سلامت روان داشته باشد (هاشمیان، نامداری، عابدی، ۱۳۹۹). این پژوهش نشان داد یکی از مهمترین پیامدهای جدایی عاطفی حتی در دوران رکود، می‌تواند یادگیری‌های مرتبط یا احساس نیاز برای تغییر شناخت‌ها باشد. تاشیرو فریزر^۱ (۲۰۰۳) نیز نشان دادند که افراد بعد از گذراندن آشفتگی پس از آسیب اتمام رابطه، در حیطه‌های خود، دیگری، محیط، و رابطه به شناخت‌های جدید نائل می‌شوند که مهمترین آنها عبارت است از: تدبیر رابطه‌ای بهتر، داشتن دوستی بهتر با دیگران، تغییر معیارها برای انتخاب یک شریک در آینده. هربرت (۲۰۰۶) نیز دو یادگیری‌های مهم را برمی‌شمرد: اول. یادگیری در مورد اینکه از شریک آینده خود چه می‌خواهند و دوم. سرمایه‌گذاری و تلاش بیشتر بر روی مسئولیت‌های مرتبط با تحصیل. پژوهشی ایرانی نیز نشان می‌دهد افراد بعد از طلاق نگرش‌های واقع‌بینانه‌تری نسبت به

1. Tashiro, T. & Frazier, P

رابطه اتخاذ می‌کنند (رضاپور میرصالح، سقاپور فیروزآبادی و امینی، ۱۴۰۰). ناهمسویی این مطالعه‌ها در مورد تعارض‌های همزمان عاطفی و شناختی شاید از جهت مرحله متفاوتی باشد که مشارکت‌کنندگان در آن قرار دارند.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر نشان داد نوعی حالت گسست هویتی در روایت افراد مشارکت‌کننده وجود دارد که ناشی از روایت آنهاست. به طور کلی آنها گذشته را به مثابه شکست، حال را به مثابه وقفه و آینده را به مثابه ناامیدی روایت می‌کنند. این یافته‌ها مبنایی را برای فهم بهتر کیفیات روان‌شناختی افرادی که به نوعی دچار شکست عاطفی هستند فراهم می‌کند.

پیشنهادات: در پژوهش حاضر تفاوت احتمالی در هویت وقفه بین دختران و پسران بررسی نشد و تنها وجوه مشترک لحاظ شد. پژوهشگران می‌توانند علاوه بر تمایز جنسیتی، تمایز موقعیتی در گذار از فقدان (مانند جدایی بعد از ازدواج سفید، طلاق، جدایی به دلیل خیانت یا حتی مرگ) را بررسی کنند. به علاوه، با توجه به مدل نهایی که نشان می‌دهد ادراک فرد نسبت به خود، یک بعد مهم در ایجاد هویت وقفه است، پیشنهاد می‌شود مداخلات بالینی در مواردی مانند سوگ، تروما، فقدان و مانند آن، ادراک از خود مراجع را مدنظر قرار دهند.

محدودیت‌ها: صحبت کردن در مورد روابط عاشقانه مخصوصاً زمانی که فرد بیش از حد معمول از اتمام آن متاثر شده است، مساله آسانی نیست. مخصوصاً که به نظر می‌رسد ایرانی‌ها خود-افشایی کمتری در مورد مسائل عاشقانه دارند (رییلا و همکاران، ۲۰۱۷) بنابراین مشخصاً در هنگام دسترسی به مشارکت‌کنندگان، بسیاری از مشارکت‌کنندگان بالقوه داوطلب نشدند. بی‌اطلاعی از داستان و ویژگی‌های آن دسته از افراد که در پژوهش شرکت نکردند می‌تواند یکی از محدودیت‌های این پژوهش باشد. ایجاد ارتباط همدلانه و همزمان کار کردن در چارچوب از پیش تعیین شده، در مصاحبه

پژوهشی با افرادی که بخشی از داستان عاطفی خود را برای فردی ناشناس تعریف می‌کنند دشوار است. در کل داده‌های مصاحبه روایتی دختران مشارکت‌کننده از عمق عاطفی بیشتری برخوردار بود که نمی‌توان مشخص کرد این مساله تا چه حد به هم‌جنس بودن با مصاحبه‌کننده و تا چه حد به نا-راحتی پسران در تعریف کردن داستان‌های شخصی خود برای یک فرد ناشناس مربوط است.

ملاحظات اخلاقی پژوهشی: پروتکل این مطالعه در کمیته اخلاق دانشگاه الزهراء که محقق اول در آن رساله دکتری خود را انجام داد مورد تأیید قرار گرفت. در مورد زمان و نحوه مصاحبه راحتی مشارکت‌کننده شرط اصلی در نظر گرفته شد. موارد اخلاقی از قبیل اختیار در مشارکت در پژوهش و حق خارج شدن از پژوهش یا حق تعریف مسائل تنها تا حدی که با آنها راحت است، به آنها توضیح داده شد. به علاوه، در مورد روند پژوهش نیز توضیحاتی داده شد. به دلیل حساس بودن موضوع از نظر هیجانی، احساسات مشارکت‌کننده تأیید می‌شد و اگر مشارکت‌کننده دچار پریشانی می‌شد در نظر گرفتن زمان و حتی جلسات بیشتر در دستور کار قرار می‌گرفت. در حیطه رازداری، طبیعتاً وقتی مصاحبه به صورت داستان زندگی است، مخفی نگه داشتن هویت دشوار می‌شود، با این حال از همان مراحل اولیه (پیاده‌سازی داده‌ها) یک اسم مستعار برای هر شرکت‌کننده انتخاب شد ضمن آنکه اطلاعات اساسی مانند نام شهر، شغل و موارد این‌چنینی تغییر داده شد. مصاحبه‌ها حتی در زمانی که به صورت تصویری انجام می‌شد به صورت صوتی ضبط شد و فایل‌های صوتی پس از اتمام پروژه پاک خواهند شد.

سهم نویسندگان: نویسنده اول اجرا و نگارش مقاله را با راهنمایی سایر نویسندگان انجام داده است.

حمایت مالی: مقاله بخشی از پروژه رساله دکتری نویسنده اول است و از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

تعارض منافع: یافته‌های این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع با شخص یا سازمان خاصی ندارد.

قدردانی: از تمام مشارکت‌کنندگان گرامی در این پژوهش نهایت قدردانی را داریم.

منابع

- پورشهریاری، م.، طاهری، آ.، زمان‌شعار، ا. (مترجمان) کلازک، و. و براون، و. (۱۴۰۰). تحلیل تماتیک، در ا. لاینز و آ. کوپل (تحلیل داده‌های کیفی در روان‌شناسی و علوم اجتماعی) ویرایش دوم. صص ۱۱۵-۱۴۴. تهران: انتشارات ساوالان.
- سهراب‌زاده، م.، و حمامی، ع. (۱۳۹۳). برساخت اجتماعی عشق در تجربه زیسته زنان: بررسی کیفی مسائل و تبعات روابط عاشقانه دختران مجرد تهرانی. زن در فرهنگ و هنر، ۶(۴)، ۴۷۱-۴۸۸.
- رضاپور میرصالح، ی.، سقاچی فیروزآبادی، م.، امینی، ر.، بررسی کیفی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی از دیدگاه زنان مطلقه: مقایسه نگرش‌های زنان قبل و بعد ازدواج. پژوهش‌های مشاوره، ۲۰(۷۹): ۳۰-۵.
- هاشمیان، م.، نامداری، ک.، عابدی، ا.، تأثیر درمان مبتنی بر امید بر سلامت روان و معناداری زندگی دانش‌آموزان دختر افسرده. پژوهش‌های مشاوره، ۱۳۹۹؛ ۱۹(۷۳): ۱۴۴-۱۲۲.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F., & Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future. *Personality and Social Psychology Review, 20*(2), 142–175.
- Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2003). Self-expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships and Beyond. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 478–501). Blackwell Publishers Ltd. <https://doi.org/10.7312/atwo91826-020>
- Baddeley, J., & Singer, J. A. (2010). A loss in the family: Silence, memory, and narrative identity after bereavement. *Memory, 18*(2), 198–207. <https://doi.org/10.1080/09658210903143858>
- Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000). Breaking up is hard to do, especially for strongly “preoccupied” lovers. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 5*(4), 315–342. <https://doi.org/10.1080/10811440008407850>
- Bolotova, A. K., & Hachaturova, M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art, 6*(3), 120–131. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311>
- Booker, J. A., Fivush, R., Graci, M. E., Heitz, H., Hudak, L. A., Jovanovic, T., Rothbaum, B. O., & Stevens, J. (2020). Longitudinal Changes in Trauma Narratives over the First Year and Associations with Coping and Mental Health. *Journal of Affective Disorders Received*.

- Bourassa, K. J., Manvelian, A., Boals, A., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2017). Tell me a story: The creation of narrative as a mechanism of psychological recovery following marital separation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(5), 359–379.
- Buehler, L., Maghsoodi, A. H., & McAdams, D. P. (2017). *Bühler, J. L., Maghsoodi, H., & McAdams, D. P. (2017). The Relationship Narrative Interview (RNI): A manual to assess romantic partners' relationship stories. Unpublished manuscript, Northwestern University, Evanston, IL.*
- Bühler, J. L., & Dunlop, W. L. (2019). The narrative identity approach and romantic relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 13*(4). <https://doi.org/10.1111/spc3.12447>
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. (2002). Self-esteem, personality and post traumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health, 18*(2), 83–90. <https://doi.org/10.1002/smi.929>
- Cox, K. S., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality, 50*, 66–70.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203252884>
- del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health, 33*(5), 540–548. <https://doi.org/10.1002/smi.2738>
- Dunlop, W. L., Hanley, G. E., & McCoy, T. P. (2019). the narrative psychology of love lives. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*, 761–784.
- Dunlop, W. L., Harake, N., Gray, J. S., Hanley, G. E., & McCoy, T. P. (2018). The rises and falls of romance: Considering redemption, contamination, and affective tone in the narrative construction of love lives. *Journal of Research in Personality, 74*, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.01.003>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 Years: A longitudinal study. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 101, Issue 3, pp. 607–619). <https://doi.org/10.1037/a0024299>
- Field, & Field, T. (2017). Romantic Breakup Distress, Betrayal and Heartbreak: A Review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology, 5*(2), 217–225. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1700038>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2016). Attachment, loss, and grief: Bowlby's views, new developments, and current controversies. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 40–62.
- Gillen, K. R. (2011). Sense of coherence: The relationship to personal growth and distress after a breakup. *ProQuest Dissertations and Theses*, 178.

- 2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+&+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+&+Theses+Full+Text&atitl
- Goldberg, L. R., & Freyd, J. J. (2006). Self-reports of potentially traumatic experiences in an adult community sample: Gender differences and test-retest stabilities of the items in a brief betrayal-trauma survey. *Journal of Trauma & Dissociation*, 7(3), 39–63.
- Hammel, S. (2019). *Handbook of therapeutic storytelling*. Routledge.
- Harake, N. R., & Dunlop, W. L. (2020). Storying the heartbreak The transformational processing of romantic breakups. *Narrative Inquiry*, 30(1), 18–40.
- Herbert. (2006). where do I go from here? In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kaehler, L. A., & Freyd, J. J. (2012). Betrayal Trauma and Borderline Personality Characteristics: Gender Differences. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 379–385.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2017). Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups. In *Emerging Adulthood* (Vol. 6, Issue 3, pp. 1–19).
<https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Lewandowski, G. W., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13(3), 317–331.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00120.x>
- Lind, M., Adler, J. M., & Clark, L. A. (2020). Narrative Identity and Personality Disorder: an Empirical and Conceptual Review. *Current Psychiatry Reports*, 22(12). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01187-8>
- Lodi-Smith, J., & DeMarree, K. G. (2018). Self-concept clarity: Perspectives on assessment, research, and applications. In *Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications* (Issue October 2018, pp. 1–256).
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6>
- Mackenzie, C. (2008). "Introduction: practical identity and narrative agency". In C. Mackenzie & K. Atkins (Eds.), *Practical Identity and Narrative Agency* (Vol. 14, pp. 1–28). Routledge.
- McAdams, D P. (2008). *The life story interview*. School of Education and Social Policy, Northwestern University. Evanston, IL (unpublished manuscript).
- McAdams, Dan P. (2001). The Psychology of the Life Story. In *Review of General Psychology* (Vol. 5, Issue 2, pp. 100–122).
- McAdams, Dan P., Josselson, R., & Lieblich, A. (2006). Identity and story: creating self in narrative. In *American Psychological Association*.
<https://doi.org/10.5860/choice.44-0623>
- McLean, K. C., & Pasupathi, M. (2012). Processes of Identity Development: Where I Am and How I Got There. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 12, 8–28.

- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., & Dunlop, W. L. (2020). The Empirical Structure of Narrative Identity: The Initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(4), 920–935.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies, 24*(6), 541–558. <https://doi.org/10.1080/07481180050121480>
- Neimeyer, R. A., & Stewart, A. E. (1996). Trauma, healing, and the narrative emplotment of loss. *Families in Society, 77*(6), 360–375. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.933>
- Pasupathi, M., & Weeks, T. L. (2010). Integrating self and experience in narrative as a route to adolescent identity construction. In Hebermas T (Ed.), *the development of autobiographical reasoning in adolescence and beyond* (pp. 31–43).
- Riela, S., Bajoghli, H., Xu, X. M., Farnia, V., Golshani, S., & Shakeri, J. (2017). Falling in love and passionate love in an iranian sample. *Interpersona, 11*(2), 141–155. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v11i2.272>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity, 16*(6), 732–759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>

