رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱۱، شماره پیاپی ۸۰، بهمن ۱۴۰۱
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(11), 2023*

# نقش نارسایی هیجانی در پیش‌بینی شکست عاطفی با میانجی‌گری تفکرات غیرمنطقی دانشجویان

# The role of Alexithymia in predicting emotional failure by mediating students' irrational thoughts

**لقمان ابراهیمی**
دانشیار گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.
**آمنه تواندل**
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر لنگه، هرمزگان، ایران.
**عباس نجفی‌پور تابستانق** (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

**Loghman Ebrahimi**
Associate Professor, Department of General Psychology, Faculty of Humanities, Zanjan University, Zanjan, Iran.
**Amane Tavandel**
Master's degree in educational psychology, Islamic Azad University Bandar Langeh branch, Hormozgan, Iran.
**Abbas Najafipoor tabestanagh***
Master's degree in General Psychology, Faculty of Humanities, Zanjan University, Zanjan, Iran.
*abbasnajafipoor@gmail.com*

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی تفکرات غیرمنطقی در رابطه نارسایی هیجانی و شکست عاطفی دانشجویان صورت گرفت. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند که از بین آنها تعداد ۳۵۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه ضربه عشق راس (LTI) (۱۹۹۹)، مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (TAS) (۱۹۹۴) و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (IBQ-۴۰ ) (۱۹۸۶) بود. داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها نشان دادند که اثرمستقیم نارسایی هیجانی بر شکست عاطفی و تفکرات غیرمنقطی دانشجویان در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به علاوه، اثرمستقیم تفکرات غیرمنطقی بر شکست عاطفی معنادار بود (P<۰/۰۱). همچنین نارسایی هیجانی از طریق تفکرات غیرمنطقی بر شکست عاطفی دانشجویان دارای اثر غیرمستقیم است. بر مبنای نتایج فوق، تفکرات غیرمنطقی دانشجویان در پیش بینی شکست عاطفی براساس نارسایی هیجانی از برازندگی مطلوبی برخوردار است.

***واژه‌های کلیدی:*** نارسایی هیجانی، شکست عاطفی، تفکرات غیرمنطقی، دانشجویان.

## Abstract

The present study was conducted to determine the mediating role of irrational thoughts in the relationship between Alexithymia and the emotional failure of students. The present research method is a descriptive correlation. The statistical population of this research was made up of all the students of Zanjan University in the academic year 2021-2022, of which 352 people were selected and participated in this research. The tools of this research included Ross Love Trauma Questionnaire (1999) (LTI), Toronto Emotional Dysfunction Scale (1994) (TAS), and Jones Irrational Beliefs Questionnaire (1986) (IBQ-40). The data were analyzed using structural equation modeling. Data analysis showed that the direct effect of Alexithymia on emotional failure and non-point thinking of students is significant at the level of 0.01. In addition, the direct effect of irrational thoughts on emotional failure was significant (P<0.01). Also, Alexithymia through irrational thoughts has an indirect effect on students' emotional failure. Based on the above results, the students' irrational thoughts have a favorable fit in predicting emotional failure based on Alexithymia.

***Keywords:*** Alexithymia, emotional failure, irrational thoughts, students.

**نوع مقاله : پژوهشی** | **دریافت : آبان ۱۴۰۱** | **پذیرش: دی ۱۴۰۱** | **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۱**

## مقدمه

عشق از جمله موضوعات جذابی است که از دوران باستان ذهن و روان انسان را به خود مشغول کرده است. علی‌رغم تعریف‌های خاصی که علوم گوناگون ارائه کرده‌اند اما همچنان در مورد عشق اتفاق نظر وجود ندارد. با این حال موضوع عشق یکی از نیازهای روانی است که

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

افراد به آن رغبت نشان می‌دهند (بهدوست و همکاران، ۲۰۱۹). مبحث عشق به همان اندازه که می‌تواند لذت‌بخش باشد، اگر با آگاهی و تفکر انجام نگیرد به همان اندازه می‌تواند دردناک باشد و منجر به شکست عاطفی شود. یکی از پرچالش‌ترین مسائلی که امروزه می‌تواند برای افراد در طول زندگیشان اتفاق بیافتد تجربهٔ شکست عاطفی است که عمدتا همراه با پیامدهای منفی گوناگونی است و حتی می‌تواند تجربهٔ نشانگان ضربه عشق را در فرد رقم بزند (کارتر[1] و همکاران، ۲۰۱۹). این نشانگان که توسط راس (۱۹۹۹) معرفی شد منجر به رکود شخصی در عملکردهای اجتماعی شغلی و تحصیلی می گردد و و به ترس حل نشده از شکست عاطفی اشاره دارد که مجموعه علائمی همچون اختلالات خواب، نگرانی، خشم، تعارض، ناراحتی مشکلات تمرکز و ناامیدی دربارهٔ آینده را به همراه دارد (اخوی ثمرین و احمدی، ۱۳۹۹؛ دل پاسیو گنزالز[2] و همکاران، ۲۰۱۷). مطالعات نشان داده‌اند در پی شکست عشقی، افراد به دلیل شدت رابطه، هوش هیجانی پایین و عدم آگاهی از چگونگی همزیستی با این واقعه، دست به خودکشی می‌زنند (قدرتی و تکلوی، ۱۳۹۸)، و این خطر خودکشی بعد از شکست عاطفی برای مردان شایع‌تر است (اسکورفیلد و ایوانز[3]، ۲۰۱۵). از دیگر آسیب های شکست عاطفی می‌توان به بی‌میلی به ارتباط و عدم احساس امنیت (رجبی جوکار و علیمرادی، ۱۳۹۷)، مشکل در معنابخشی به زندگی و خود بهینه (مسیبی دورچه و همکاران، ۱۴۰۱)، از دست دادن تمرکز، شکست شغلی و تحصیلی (نجفی‌پور تابستانق و همکاران، ۱۴۰۰)، از دست دادن اشتها یا پرخوری، از دست دادن انگیزه و انرژی اشاره کرد (امان الهی و همکاران، ۲۰۲۲؛ مصباحی و همکاران، ۱۳۹۸).

به نظر می‌رسد یکی از متغیرهای مرتبط و پیش‌بین شکست عاطفی دانشجویان، متغیر نارسایی هیجانی است. در زندگی اجتماعی، تبادل عاطفی افراد در ارتباط نهفته است. از دست دادن توانایی ارتباط باعث بی‌تفاوتی عاطفی افراد می‌شود و افراد بیشتری را از مشکلات ناشی از نارسایی هیجانی رنج می‌دهد (ما[4]، ۲۰۲۲). نارسایی هیجانی به حالتی اطلاق می‌شود که در اثر آن فرد ناتوان از درک پردازش و هیجانات خود، دشواری در روابط بین‌فردی و فقدان هیجانات مثبت بوده (شش بلوکی و هارون رشیدی، ۱۴۰۰؛ توقیر و همکاران، ۲۰۲۱) و در ابراز همدلی، درک و واکنش به احساسات دیگران دچار مشکل هستند (پور عبدل و همکاران، ۲۰۱۹). افراد مبتلا به نارسایی هیجانی نشانه‌های بدنی برانگیختگی هیجان را بد تفسیر کرده و در برابر اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر هستند (حاجیان و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات نشان می‌دهد نارسایی هیجانی با کیفیت روابط عاشقانه و با تعهد، اعتماد، رضایت و صمیمت در روابط عاشقانه همبستگی منفی دارد (هولدر[5] و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نشان می‌دهند رابطه معناداری بین افسردگی، ناگویی هیجانی، بی‌حوصلگی و تنهایی دانشجویان وجود دارد (لی[6] و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین ناگویی هیجانی باعث پیدایش افکار خودکشی در دانشجویان می‌شود (لیو و همکاران[7]، ۲۰۲۱).

همچنین متغیر دیگری که می‌تواند به عنوان متغیر میانجی در پیش‌بینی شکست عاطفی موثر باشد، تفکرات غیرمنطقی دانشجویان است. افکار غیرمنطقی باورها، نگرش‌ها، برداشت‌ها و اندیشه‌هایی هستند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامی در آمده و اگر برآورده نشوند موجب بروز اختلال‌های هیجانی و رفتاری می‌شوند (واحدی نیا، ۱۳۹۸). تصور و ذهنیت افراد نسبت به واقعیت‌های زندگی آنان بیشترین تاثیر را در رضایت زندگی داشته است و بر همین سبب تفکر منطقی به رضایت خاطر بیشتر منجر می‌شود و بالعکس (خرسندپور و همکاران، ۱۴۰۰). تفکرات غیرمنطقی برای روانشناسان مهم هستند زیرا به درک واکنش‌های عاطفی افراد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی کمک می‌کند (الحبیس[8]، ۲۰۲۲). آلبرت الیس (۱۹۵۰) معتقد است که باورهای غیرمنطقی عامل اصلی هستند که در پس اختلالات عاطفی مانند اضطراب، خشم و استرس قرار دارند (چان، و سان[9]، ۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که باورهای غیرمنطقی عامل اصلی اختلالات رفتاری و عاطفی بوده و افرادی که از باورهای غیرمنطقی رنج می‌برند معمولاً سطوح بالاتری از افسردگی، استرس و اضطراب دارند (هایمیسون و ددریک، ۲۰۲۲).

مطالعات رجبی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند نمرات گروه دارای نشانگان شکست عاطفی در راهبردهای منفی (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌پنداری و پذیرش) بالاتر از نوجوانان عادی بودند و نیز میانگین آنها در راهبردهای مثبت (تمرکز مجدد به

1 Carter
2 Del Palacio-González
3. Scourfield & Evans
4 .Ma
5 Holder
6 Li
7 Liu
8 Al-Habies
9 Chan & Sun

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت) کمتر از نوجوانان عادی بود. همچنین راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان از مهم‌ترین پیش‌بین‌های ناسازگاری روانشناختی در نوجوانان بود. نتایج پژوهشی نشان دادند نارسایی هیجانی زوجین پیش‌بینی‌کننده سازگاری و کیفیت روابط زناشویی است. به عبارتی نارسایی هیجانی بر چگونگی روبه‌رو شدن با استرس و سایر مشکلات اثرگذار است (عباسی و رستمی، ۱۳۹۸؛ اونتاس و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نشان دادند میان صمیمت و ناگویی هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود داشته و از آنجا که صمیمت یکی از ارکان مهم رابطه است نارسایی هیجان می‌تواند بر روابط زوجی آسیب جدی بزند (هواسی و شفائی، ۱۳۹۹). همچنین مطالعات نشان می‌دهند باورهای غیرعادی اختلال عملکرد را در رابطه عاشقانه پیش‌بینی کرده و ناکارآمدی عاشقانه، رضایت رابطه عاشقانه را به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کنند (زاگفکا[1] و همکاران، ۲۰۲۱).

پیشینه مطالعات نشان دادند شکست عاطفی دارای آسیب های فراوانی در ابعاد روانشناختی، شغلی، تحصیلی و اقتصادی افراد دارد. از این جهت باتوجه به وسعت مشکلات پس از شکست عاطفی و گسترش آن درجامعه، بررسی دقیق‌تر عوامل تاثیرگذار بر بهبود آن و نیز شناسایی عوامل تشدیدکنندهٔ آن، حائز اهمیت است. با توجه به اینکه پیشینهٔ پژوهش عمدتا بر مداخلات درمانی پس از شکست عاطفی تمرکز داشته است (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰) و جای پژوهش‌هایی که به عوامل تاثیرگذار بپردازد خالی است و نیز علی رغم اهمیت هیجان و باور افراد در روابط، پژوهشی مرتبط با متغیرهای پژوهش انجام نگرفته شده است؛ این پژوهش در قالب چهار فرضیه درصدد آن است که نقش نارسایی هیجانی بر شکست عاطفی با نقش میانجی تفکرات غیرمنطقی را مورد بررسی قرار دهد.

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه زنجان در مقطع تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. براساس جدول مورگان، از بین جامعه آماری تعداد ۳۵۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش (پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی و در شبکه‌های اجتماعی واتساپ، تلگرام، ایتا توزیع و گردآوری شد) پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از؛ ۱) داشتن تجربه شکست عاطفی؛ ۲)شکست عاطفی دانشجویان ارتباطی با طلاق یا روابط زناشویی نداشته و فقط مختص روابط قبل از تعهد رسمی و محضری بوده، ۳) تجرد شرکت‌کنندگان ، ۴) عدم ابتلا به اختلالات روانپزشکی، اختلال شخصیت و عدم مصرف داروهای روانپزشکی (نحوه تشخیص آن، بسنده کردن به صداقت آزمودنی‌ها در مورد پیشینه پزشکی آنها بود). همچنین ملاک‌های خروج پژوهش شامل نداشتن انگیزه لازم شرکت‌کنندگان در فرآیند همکاری و خستگی و بی‌حوصلگی آنها و در نهایت انصراف از ادامه پژوهش بود. در فرآیند گردآوری پرسشنامه، بعد از توضیح اهداف پژوهش به تمام شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محفوظ بوده و به همین سبب به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد که نوشتن مشخصات الزامی نیست و پرسشنامه‌ها بدون نام و با کدگذاری انجام خواهد گرفت. داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری به وسیله نرم افزار ایموس نسخه ۲۴ و SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه ضربه عشق (LTI)**[2]: راس (۱۹۹۹) این پرسشنامه را برای سنجش ضربه عشق طراحی کرد. این پرسشنامه شامل ۱۰ ماده چهار گزینه‌ای (اصلا، گاهی، اغلب و اکثراوقات) است که بین ۰ تا ۳ نمره گذاری شده است. این پرسشنامه به نوعی یک ارزیابی کلی از میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم می‌کند. اگر نمره دانشجویان بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، این وضعیت به معنای تجربه جدی نشانگان عشق است. نمره بین ۱۰ تا ۱۸ نشان از این است که نشانگان عشقی وجود دارد اما در حد قابل تحمل‌تری است و در نهایت نمره بین صفر تا ۹ یعنی نشانگان ضربه عشقی کاملا در سطح قابل تحمل و کنترل شدنی است و به طور جدی زندگی را تخریب نمی‌کند. نمره ۲۰ به عنوان نقطه برش در این ابزار در نظر گرفته شده است. روایی این پرسشنامه به روش واگرا با پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۰/۶۳ و پایایی آن به روش همسانی درونی ۰/۷۳ آلفای کرونباخ گزارش شد (راس، ۲۰۰۷). ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) این پرسشنامه ۰/۸۱ و ضریب پایایی آن در ایران با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ به دست آمده است (فهیمی و همکاران،

1 Zagefka
2 Love Trauma Inventory (LTI)

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

۱۳۹۳). در پژوهش امان الهی و همکاران (۱۳۹۳) برای بررسی روایی همبستگی نشانگان ضربه عشق با پرسشنامه افسردگی برابر با ۰/۶۴ و با بخش صفت پرسشنامه اضطراب حالت – صفت برابر با ۰/۶۱ و همچنین آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۵ درصد بدست آمد.

**مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو[1] (TAS)**: این مقیاس توسط باگبی و همکاران (۱۹۹۴) طراحی شده و دارای ۲۰ گویه است. این پرسشنامه سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در طیف لیکرت ۵ درجه ای از نمره ۱ (کاملا مخالفم) تا ۵ (کاملا موافقم) بررسی می کند. حداقل و حداکثر نمره برای این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۱۰۰ می‌باشد که نمره بالاتر، بیانگر نارسایی هیجانی بیشتر است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش‌های متعدد خارجی توسط تیلور و همکاران (۲۰۰۰) بررسی و تایید شده است. در پژوهش تیلور و همکاران (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۴ و همسانی درونی زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۰/۷۳، دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تفکر عینی ۰/۷۲ گزارش شده است (به نقل از نصرالهی و آقایی، ۱۴۰۱). همچنین تیلور و همکاران (۲۰۰۳) روایی سازه‌ی مقیاس ناگویی هیجانی را بر اساس تحلیل عاملی بررسی نمودند که سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی شناسایی شدند و همبستگی تمامی سوالات باهم معنادار بود. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۲، دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تفکر عینی ۰/۷۲ درصد محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی برحسب همبستگی بین نمره این آزمون و مقیاسهای هوش هیجانی بهزیستی روانشناختی و درماندگی روان شناختی به ترتیب ۰/۷۰-، ۰/۶۸- و ۰/۴۴ گزارش شده است (بشارت، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ نمرات کلی نارسایی هیجانی ۰/۹۰ و برای زیر مقیاس‌های آن به ترتیب بالا ۰/۵۸، ۰/۷۰ و ۰/۷۵ درصد بدست آمد.

**پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز (IBQ-۴۰)[2]**: این پرسشنامه جونز (۱۹۸۶) بر اساس نظریه آلبرت الیس طراحی شده و دارای ۴۰ گویه است که انواع باورهای غیرمنطقی را مورد بررسی قرار می دهد. این پرسشنامه چهار خرده مقیاس درماندگی در برابر تغییر، توقع تایید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسؤلیتی هیجانی را در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملا مخالفم=۱ تا کاملا موافقم=۵) بررسی می‌کند که نمره بالاتر نشان دهنده باور غیرمنطقی است. جونز (۱۹۶۸) همسانی درونی ۱۰ عامل آزمون باورهای غیر منطقی را بین ۰/۴۵ تا ۰/۷۲ و ضریب آزمون باز آزمون در بازه زمانی ۳۰ روز را معادل ۰/۹۲ و روایی همزمان آن را با مشکلات روانپزشکی ۰/۶۱ گزارش کرده است. جونز (۱۹۶۸) روایی همگرا پرسشنامه باورهای غیرمنطقی را ۰/۹۲ گزارش کرد و آلفای کرونباخ هر یک از مقیاس‌های ده گانه آن را از ۰/۶۶ تا ۰/۸۸ به دست آورد. پایایی کلی پرسشنامه و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۱ و نیز میانگین پایایی مؤلفه‌های آن ۰/۷۴ گزارش شده است (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱). برای سنجش پایایی آزمون و همسانی درونی عامل‌های استخراج شده عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) برای نسخه ۴۰ ماده‌ای این پرسشنامه از ضریب آلفای کرنباخ و دو نیمه سازی استفاده کردند و ضریب آلفای کرونباخ این آزمون برابر با ۰/۷۵ به دست آمد و برای عامل‌های درماندگی در برابر تغییر ۰/۸۰، توقع تایید از دیگران ۰/۸۱، اجتناب از مشکل ۰/۷۳ و بی مسئولیتی هیجانی ۰/۷۵ بدست آمد. همچنین پایایی از روش دونیمه‌سازی برای کل آزمون ۰/۷۶ و برای عامل‌ها به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۲ به دست آمد (عبادی و معتمدین، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ نمرات کلی باورهای غیرمنطقی ۰/۹۱ درصد و برای زیر مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۷۳ درصد بدست آمد.

## یافته‌ها

در این پژوهش از ۳۵۲ نفر شرکت‌کننده که در تکمیل پرسشنامه مشارکت داشتند از لحاظ جنسیت ۱۵۳ نفر مرد (معادل ۴۳/۴۶ درصد) و ۱۹۹ نفر زن (معادل ۵۶/۵۳ درصد)؛ از لحاظ سن ۲۰۳ نفر از شرکت‌کنندگان ۲۴-۱۸ ساله (۵۷/۶۷ درصد)، ۱۳۳ نفر ۳۰-۲۵ ساله (۳۷/۷۸ درصد) و ۱۶ نفر از آنها بالای ۳۰ سال (۴/۵۴ درصد که میانگین سنی افراد پاسخ دهنده برابر با ۲۴ /۰۴ و انحراف معیار برابر با ۴/۰۵۶ بود؛ و نیز از لحاظ میزان تحصیلات ۱۹۸ نفر (۵۶/۲۵ درصد) دارای مقطع کارشناسی، ۱۴۰ نفر (۳۹/۷۷ درصد) مقطع ارشد و ۱۴ نفر (معادل ۳/۹۷ درصد) تحصیلات دکترا داشتند.

1 Toronto Alexithymia Scale
2 Irrational Beliefs Questionnaire

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

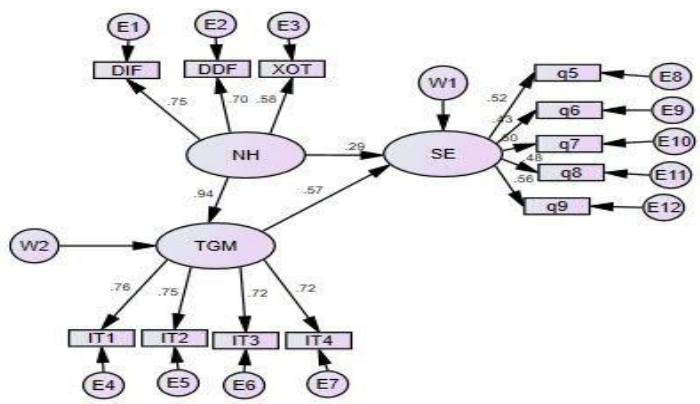
**جدول۱. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش**

| مولفه‌ها | متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| شکست عاطفی | ۱. شکست عاطفی | ۱ | | | | | | | |
| | ۲.دشواری در تشخیص احساسات | ۰/۵۴** | ۱ | | | | | | |
| نارسایی هیجانی | ۳.دشواری در توصیف احساسات | ۰/۵۱** | ۰/۵۶** | ۱ | | | | | |
| | ۴. تفکر عینی یا برون مدار | ۰/۴۶** | ۰/۳۹** | ۰/۴۰** | ۱ | | | | |
| | ۵. درماندگی در برابر تغییر | ۰/۶۱** | ۰/۵۷** | ۰/۵۰** | ۰/۴۹** | ۱ | | | |
| تفکرات غیرمنطقی | ۶. توقع تایید از دیگران | ۰/۵۵** | ۰/۵۳** | ۰/۴۸** | ۰/۳۸** | ۰/۵۴** | ۱ | | |
| | ۸. اجتناب از مشکل | ۰/۵۰۵** | ۰/۴۸۴** | ۰/۴۶۱** | ۰/۴۰۵** | ۰/۵۳۵** | ۰/۵۶۶** | ۱ | |
| | ۹. بی‌مسئولیتی هیجانی | ۰/۵۵۷** | ۰/۵۱۷** | ۰/۴۴۰** | ۰/۳۷۲** | ۰/۵۱۱** | ۰/۵۵۸** | ۰/۵۷۷** | ۱ |
| | میانگین | ۲/۳۷۷ | ۲/۴۵۸ | ۲/۴۶۳ | ۲/۴۳۲ | ۲/۴۵۳ | ۲/۳۸۸ | ۲/۳۲۹ | ۲/۵۸۳ |
| | انحراف معیار | ۰/۴۸۳ | ۰/۷۳۲ | ۰/۶۸۳ | ۰/۶۶۴ | ۰/۶۰۰ | ۰/۶۱۷ | ۰/۶۶۵ | ۰/۵۸۵ |
| | کجی | -۰/۰۶۶ | ۰/۲۱۵ | ۰/۲۰۶ | ۰/۰۵۸ | -۰/۰۴۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۳۹ | ۰/۰۲۸ |
| | کشیدگی | -۰/۴۶۵ | -۰/۳۵۸ | ۰/۰۸۳ | -۰/۴۴۶ | -۰/۴۵۸ | -۰/۱۶۰ | -۰/۸۱۵ | -۰/۵۶۷ |

برای بررسی نرمال بودن متغیرها یک معیار کلی چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۲، ۲-) باشند، داده ها از توزیع نرمال برخوردار هستند. براساس داده های جدول ۱ مشخص می شود که شاخص های کجی و کشیدگی اکثرا در حد فاصله ۲ و ۲- قرار دارند که بیانگر نرمال بودن توزیع آنها می باشد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همانطور که در جدول ۱ ارائه شده است رابطه بین نارسایی هیجانی با شکست عاطفی و نارسایی هیجانی با تفکر غیرمنطقی به صورت مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنی دار است؛ همچنین رابطه تفکرات غیرمنطقی با شکست عاطفی به صورت مثبت در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

قبل از انجام فرآیند مدل‌سازی معادلات ساختاری ابتدا فرض نرمال بودن داده‌ها، استقلال خطاها و فرض هم خطی بودن متغیرها بررسی شد. فرض نرمال بودن با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف بررسی شد که نتایج نشان داد سطح معناداری برای هر سه متغیر بالاتر از مقدار ۰/۰۵ است. همچنین برای بررسی استقلال خطاها مقادیر آماره دوربین واتسون عدد ۱/۸۲ به دست آورد و عددی مناسب بین ۵۰۱ و ۲/۵۰ است. همچنین برای بررسی هم خطی نیز معبار عامل تورم واریانس بررسی شد که این مقدار نیز عدد ۲/۱۱ بود که کمتر از عدد ۱۰ بود. بنابراین پیش شرط های آزمون مدل سازی تایید شدند.

در مدل شماره ۱ مدل اصلاح شده پژوهش پس از تعدیل برخی از شاخص ها رسم شد و مدل به شکل زیر آزمون شد.




**شکل۱.مدل معادله‌های ساختاری پژوهش در حالت استاندارد NH (نارسایی هیجانی)، SE (شکست عاطفی)، TGM (تفکر غیرمنطقی)**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

در شکل۱ مدل اصلاح شده پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیرمعنادار رسم شده است. بدین معنا که مسیرهایی که معنادار نبودند (p>۰/۰۰۱ ) اصلاح و حذف شدند. همانطور که در شکل دیده می شود نارسایی هیجانی با شکست عاطفی (B=۰/۲۹ )، نارسایی هیجانی با تفکرات غیرمنطقی (B=۰/۹۴ )، و همچنین تفکرات غیرمنطقی با شکست عاطفی (B=۰/۵۷ ) رابطه معنادار در سطح ۰/۰۰۱ داشتند. همچنین در اینجا اثر واسطه ای تفکرات غیرمنطقی در رابطه بین نارسایی هیجانی با شکست عاطفی هم مورد بررسی قرار گرفت که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار و تایید شد.

مسیرهای مستقیم در جدول ۵ و مسیر غیر مستقیم در جدول ۶ نشان داده شده است.

**جدول۲. ضریب مسیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی داری پارامترهای برآورد شده**

| مسیر | اثرات مستقیم | آماره T | مقدار P | ورایانس تبین شده |
|---|---|---|---|---|
| نارسایی هیجانی بر شکست عاطفی | ۰/۳۶ | ۵/۱۸ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۹ |
| تفکرات غیرمنطقی بر شکست عاطفی | ۰/۶۲ | ۲/۵۸ | ۰/۰۲۹ | ۰/۵۷ |
| نارسایی هیجانی بر تفکرات غیرمنطقی | ۱/۰۱ | ۱۰/۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۴ |

همانطوری که در جدول ۲ نشان داده شده است تمامی مسیرهای مستقیم تدوین شده در سطح اطمینان ۰/۰۰۱ تایید شدند.

**جدول۳. ضرایب مسیر غیر مستقیم و معنی داری پامترهای برآورد شده**

| مسیر | اثرغیر مستقیم | حد پایین | حدبالا | مقدار T | مقدار P |
|---|---|---|---|---|---|
| نارسایی به واسطه تفکرات غیرمنطقی بر شکست عاطفی | ۰/۱۶ | ۰/۰۸ | ۰/۲۲ | ۳/۳۳۷ | ۰/۰۰۴ |

همانطوری که در جدول مشاهده می‌شود اثر غیرمستقیم نارسایی هیجانی بر روی شکست عشقی به واسطه تفکرات غیرمنطقی (۰/۱۶) است لذا نقش میانجی تفکرات غیر منطقی در این رابطه تایید شد (p=۰/۰۰۱ ).

**جدول۴. شاخص های برازش مدل**

| شاخص | $\frac{x^2}{df}$ | RMSEA | NFI | CFI | GFI | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **مقادیر اصلاح شده** | ۱/۴۲ | ۰/۰۳۵ | ۰/۹۴ | ۰/۹۸ | ۰/۹۵ | ۰/۳۲۱ |
| **حد مجاز** | کمتر از ۳ | کمتر از ۰/۰۸ | بالاتر از ۰/۹۰ | بالاتر از ۰/۹۰ | بالاتر از ۰/۹۰ | بالاتر از ۰/۰۵ |

نتایج شاخص های برازش مدل تحقیق نشان داد که کلیه شاخص ها در سطح مناسبی قرار دارند لذا مدل عملیاتی پژوهش از ساختار معنادار مناسبی برخوردار می باشد بر همین اساس شاخص RMSEA کمتر از مقدار ۰/۰۸۰ و برابر با ۰/۰۳۵ محاسبه شد که نشان دهنده برازش مطلوبی مدل است. شاخص کای اسکوئر بر درجه آزادی کمتر از عدد ۳ بود و برابر با ۱/۴۲ بود همچنین شاخص های GFI, CFI, NFI بایستی بزرگتر از مقدار ۰/۹۰ باشند که برای شاخص GFI برابر با ۰/۹۵، برای شاخص CFI برابر با ۰/۹۸ و برای شاخص NFI برابر با ۰/۹۴ محاسبه شد که تمامی این شاخص ها نشان از برازش مناسب مدل تحقیق با داده‌های کمی بود.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی تفکرات غیرمنطقی در رابطه نارسایی هیجانی و شکست عاطفی دانشجویان صورت گرفت. نتایج تحلیل یافته‌ها مبنی بر پیش‌بینی شکست عاطفی دانشجویان براساس نارسایی هیجانی تایید می‌شود و رابطه مثبت معناداری بین این دو متغیر وجود داشت. به عبارتی متغیر نارسایی هیجانی قابلیت پیش بینی شکست عاطفی دانشجویان را دارد و هر چقدر میزان این

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

نارسایی هیجانی بیشتر باشد احتمال رخ دادن شکست عاطفی قوت می‌گیرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی با این عنوان در ادبیات و پیشینه تجربی وجود ندارد ولی نتایج پژوهش‌های فرکت و همکاران (۱۴۰۰)، هواسی و ناهید (۱۳۹۹)، مدنی و محمدیان (۱۳۹۸)، عباسی و رستمی (۱۳۹۸)، رجبی و همکاران (۱۳۹۷)، اونتاس و همکاران (۲۰۱۵)، هولدر و همکاران (۲۰۱۵) همسو با این یافته می‌باشند. در تبیین این یافته می‌توان گفت هوش هیجانی در برقراری روابط از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا در توانایی تشخیص، درک و مهارت کنترل احساسات خود و همچنین احساسات دیگران به ما کمک کرده و ارتباطات شخصی ما را شکل می‌دهند و باعث بهبود روابط عاطفی، افزایش سلامتی و صمیمیت در روابط عاطفی می‌شود (وولنی و همکاران، ۲۰۲۰). در مقابل نارسایی هیجانی با درجات پایین عواطف و ارتباطات با دیگران، دشواری در ابراز نیازها به دیگران و توانایی مقابله با چالش‌های اجتماعی و عاطفی مرتبط است و اکثر افرادی که نارسایی هیجانی زیادی دارند انتظارات زیادی از دیگران نداشته و نیز رغبتی به ارضا و برآورده کردن خواسته‌ها و نیازهای دیگران هم ندارند (سید موسوی و محرمی، ۱۳۹۸). داشتن رابطه عاطفی خوب مستلزم ایجاد روابط نزدیک و درک و شناخت احساسات و هیجانات و عواطف طرف مقابل است. به نظر می‌رسد افرادی که نارسایی هیجانی بالاتری دارند، به دلیل دشواری در شناسایی و شناخت احساسات دیگران و همچنین ناتوانی در توصیف احساسات خود، همواره در بیان هیجان‌ها، احساسات درونی خود با مشکل مواجه هستند و این امر مانع از آن خواهد شد که این دو فرد بتوانند با هم ارتباط نزدیکی برقرار کنند و از مسائل هم مطلع گشته و درصدد رفع آن برآیند. زمانی که افراد احساسات درونی خود که انباشته روابط است، بروز ندهند باعث می‌شود که افراد از مشکلات هم، نیازهای هم با خبر نشوند و منجر به شکاف عاطفی بین آنها شود. همچنین افراد دارای نارسایی هیجانی دارای تفکر عینی هستند و فرد تنها وقایع فیزیکی پیرامونش را درک می‌کند. افراد دارای این تفکر آنچه در اطرافش به وقوع می‌پیوندد را به همان صورت تفسیر می‌کنند. در واقع هیچ گونه آنالیز یا تحلیلی روی داده‌ها انجام نمی‌دهند و مستقیما آن‌ها را باور می‌کنند. هر چیزی که دیده می‌شود، شنیده می‌شود، بوییده می‌شود و یا لمس می‌شود در حد سطحی تحلیل می‌شود و هیچ ارتباط بعدی ایجاد نمی‌شود و عدم حضور زنجیره‌ی افکار وجود دارد. حال سوال اینجاست ارتباط عاطفی که فقط جنبه عینی رابطه را در برگیرد می‌تواند کارآمد و مناسب باشد؟ در پاسخ باید گفت این گونه تفکر، تفکر کودکانه است و گاها روابط عاطفی نیازمند تفکر انتزاعی است تا اتفاقات و مسائل درون رابطه‌رو با تجزیه و تحلیل و کنکاش مورد بررسی قرار دهند.

نتایج تحلیل یافته‌ها مبنی بر پیش‌بینی شکست عاطفی دانشجویان براساس تفکرات غیرمنطقی تایید می‌شود و رابطه مثبت معناداری بین این دو متغیر وجود داشت. به عبارتی در رابطه عاطفی هر چقدر میزان تفکرات غیرمنطقی دانشجویان بیشتر باشد احتمال شکست عاطفی بیشتر است. یافته‌های این پژوهش به طور ضمنی همسو با نتایج پژوهش مصباحی و همکاران (۱۳۹۸)،گوندوگدو و همکاران (۲۰۱۸) و کایگوسوز (۲۰۱۳) است. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت باورها در هنگام شروع یک رابطه عاشقانه و همچنین در طول رابطه مهم هستند. اگر باورهای افراد واقع بینانه و منطقی باشد، رابطه ممکن است پیشرفت کند و زمانی که باورها در مورد روابط واقع بینانه و منطقی نباشند، افراد به احتمال زیاد در روابط خود دچار مشکل می‌شوند (گوندوگدو و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات نشان می‌دهند باورهای غیرمنطقی منجر به احساسات ناکارآمد می‌شود که این گونه احساسات بر روابط عاطفی تاثیر منفی می‌گذارد (فیلیپوویچ و همکاران، ۲۰۱۶). در این زمینه الیس (۱۹۸۷) معتقد است باورهای غیرمنطقی افراد علت اصلی اختلال‌ها در روابط اجتماعی به ویژه در روابط زناشویی است. باید اذعان داشت که اکثرا در جریان شکل گیری اندیشه‌های بشری دو جریان اساسی یعنی واقعیت‌های عینی و دیگری برداشت‌های ذهنی انسان از این واقعیت‌ها وجود دارد که در بسیاری از مواقع ذهنیت و عینیت در انطباق با یکدیگر صورت نگرفته و موجب پیدایش باورهای غیرمنطقی و تفسیری وارونه از واقعیت‌های روابط عاطفی می‌گردد. به عبارت دیگر باورهای غیرمنطقی با تحریف واقعیت شکل می‌گیرند و باعث بی‌مسئولیتی هیجانی افراد در رابطه شود (مسرت مشهدی و دولتشاهی، ۱۳۹۶). وقتی باورها سفت و سخت، نامعقول و مقاوم در برابر تغییر باشند، افراد به ناچار مشکلاتی را در روابط خود تجربه خواهند کرد. با افزایش باورهای غیرمنطقی، اختلاف نظرها و ناامیدی‌ها در بین زوج‌ها به وجود می‌آید و این می‌تواند منجر به درگیری و گسست در روابط عاشقانه شود (همامسیا، ۲۰۰۵). برخی از افراد تحت تأثیر باورهای ارتباطی غیرمنطقیشان، شریک زندگی خود را مجبور به کاری می‌کنند که برای یکدیگر درونی نشده است. درنتیجه، احساس کفایت و خودمختاری‌شان که تأمین کنندهٔ نیاز به شایستگی آنان است به خطر می‌افتد و منجر به مقاومت آنها و پاسخِ منفی کاهش دهندهٔ صمیمیت و روابط عاطفی می‌گردد (فاتحی و کچویی، ۱۳۹۹).

همچنین نتایج یافته‌ها نشان داد رابطه معناداری مثبت بین نارسایی هیجانی با تفکرات غیرمنطقی دانشجویان وجود دارد. به عبارتی هر چقدر نارسایی هیجانی دانشجویان بیشتر باشد، تفکرات غیرمنطقی آنها شدت پیدا می‌کند و بالعکس. یافته‌های این پژوهش همسو با نتایج ذاکیای و همکاران (۲۰۲۱)، فاتحی و کچویی (۱۳۹۹)، بالکیس و دورو (۲۰۱۹)، کولهن و واتسون (۲۰۰۳) است. هیجانات نقش

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

کلیدی در استدلال و تصمیم‌گیری دارند و افراد اگر دچار نارسایی هیجانی شوند اغلب عقلانیت، قضاوت‌ها و تصمیم‌های افراد را به خطر می‌اندازد (النحاس، ۲۰۲۰). روانشناسان اکنون به بررسی انبوهی از نارسایی هیجانی می‌پردازند که هم با استدلال نظری و هم در استدلال عملی تداخل دارند و نتایج نشان دادند که نارسایی هیجانی منجر به نتایج نامطلوب مانند خوش‌بینی غیرواقعی، قربانی کردن، کلیشه‌ها، قطبی‌سازی عقاید، تعمیم‌های عجولانه و تفکرات غیرمنطقی می‌شوند (کوریا، ۲۰۱۸). این بدین معناست که بالا بودن تنش‌های هیجانی باعث می‌شود فرد نتواند در سایه آرامش روانی، مهارت‌های خود را بروز و تفکرات منطقی داشته باشد. نارسایی در تنظیم شناختی هیجان، توان مدیریت را تضعیف می‌کند و باعث تقویت باورهای منفی و تشدید نگرانی و اضطراب می‌شود (بشارت و همکاران، ۱۳۹۴). افرادی که از سلامت هیجانی کمتری برخوردارند هیجان‌های خود را کمتر می‌شناسند و نسبت به هیجان‌های منفی خودپذیرا نیستند، برونریزی هیجانی نامناسب بیشتری دارند و مقاومت بیشتری در باورها و عقاید خود نشان می‌دهند (فلاحی و همکاران، ۱۳۹۹).

در نهایت از دیگر یافته‌های پژوهش می‌توان به اثر غیرمستقیم نارسایی هیجانی از طریق تفکرات غیرمنطقی بر شکست عاطفی اشاره کرد که میزان ارتباط غیرمستقیم آن ۰/۱۶ بوده است. یافته این پژوهش همسو با نتایج اشیوک و اسن (۲۰۱۷)، معتمدی و صمدانی (۱۳۹۶) و حمیدی و حسینی (۲۰۱۰) همسو است. بر مبنای نظریه الیس می‌توان گفت که دو دسته باور وجود دارد که شامل باورهای منطقی و باورهای غیرمنطقی هستند. باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد کمک نموده تا به اهداف مهم منطقی واقع‌گرایانه و انعطاف‌پذیر خود دست یابند. در مقابل باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمد خشک غیرواقع‌گرایانه و غیرمنعطفی هستند که مانع از رسیدن به اهداف می‌شوند. بنابراین باورهای غیرمنطقی عامل اصلی مشکل‌های انسان هستند و رویدادها و اتفاق‌های پیرامون افراد باعث ایجاد مشکل و تنش نمی‌شوند، بلکه دیدگاه‌ها نگرش‌ها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاق‌ها است که باعث ایجاد و افزایش اضطراب افکار پریشان کننده می‌شوند و مشکلاتی را در زندگی افراد ایجاد می‌نمایند یا آنها را افزایش می‌دهند (موسفید و مهرمحمدی، ۱۴۰۱). بر اساس نظریه مذکور ریشه بسیاری از ناراحتی ها و اختلال‌های رفتاری هیجانی و روانی انسان در باورهای غیرمنطقی در مورد خود دیگران و جهان است (آقاجانی و همکاران، ۲۰۲۰). این پدیده برای روابط عاشقانه هم صدق می‌کند، به گونه‌ای که اگر در رابطه، افراد نسبت به یکدیگر انتظارات و یا باورهای غیرعقلانی داشته باشند، رابطه آنها به سمت و سوی سردی کشانده می‌شود. اشیوک و اسن (۲۰۱۷) نشان دادند افرادی که ضربه عشقی را تجربه کرده‌اند نسبت به افراد عادی خودآگاهی، کنترل تکانه، حل مسأله، تحمل به استرس، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی و هوش هیجانی پایین‌تری دارند. در نتیجه می‌توان انتظار داشت تفکرات غیرمنطقی در روابط عاشقانه می‌تواند در رابطه بین نارسایی هیجانی با شکست عاطفی نقش میانجی گری داشته باشد و افزایش آن منجر شکست شود.

در نتیجه می‌توان گفت با توجه به اینکه دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه به دلایلی همچون دوری از خانواده و دلتنگی اقدام به برقراری ارتباط می‌کنند ولی از آنجا که این آشنایی اکثرا بدون تدبیر، پختگی و عدم سواد عاطفی کافی دانشجویان انجام می‌گیرد به شکست منجر می شود. حال در این میان دو متغیر هیجان و باورها نقش اساسی در روابط عاشقانه دانشجویان دارد. همانطور که نتایج این پژوهش نشان داد نارسایی هیجان و تفکرات غیرمنطقی به عنوان پیش‌کننده‌های شکست عاطفی مورد تایید قرار گرفت و نیز تفکرات غیرمنطقی دانشجویان به عنوان نقش میانجی در رابطه بین نارسایی هیجانی با شکست عاطفی تایید شد. بنابراین در ریشه‌یابی و آسیب‌شناسی و درمان شکست عاطفی باید به این دو متغیر توجه ویژه ای داشت.

هر پژوهشی با محدودیت‌های روبه‌رو است، محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از؛ ۱. با توجه به استفاده از پرسشنامه آنلاین و دریافت داده ها به صورت غیرحضوری، امکان دخالت عوامل حاشیه‌ای همچون خستگی جسمی و روانی، عجله و شتاب (علی رغم خواستار پژوهشگر مبنی بر پر کردن پرسشنامه با صبر و حوصله کافی) در هنگام پر کردن پرسشنامه وجود دارد، ۲. محدودیت دیگر پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر از روش نمونه‌گیری تصادفی بهره گرفته شود تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان‌پذیر باشد، ۳. استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود در صورت امکان از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه و مشاهده استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و عینی‌تر به دست آید، ۴. متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی و نظایر آنها در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفتند. بررسی کردن آنها در روشن شدن عوامل موثر در پیش بینی شکست عاطفی می‌تواند موثر باشد. در نهایت پیشنهاد می‌شود با آموزش‌های غلبه بر نارسایی هیجانی و کاهش تفکرات غیرمنطقی (از طریق کارگاه‌های آموزشی و درون دانشگاهی) به دانشجویان در کاهش شکست عاطفی کمک کرد.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

## منابع

اخوی ثمرین، ز.، احمدی، ش. (۱۳۹۹). تدوین مدلی برای پیش‌بینی ضربه عشقی بر اساس سبک‌های حل مسأله با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۸: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۹ (۵)، ۵۱۴-۴۹۹. http://journal.rums.ac.ir/article-1-5257-fa.html

امان الهی، ع.، تردست، ک.، اصلانی، خ. (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق براساس خود شفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۸(۴)، ۶۱-۴۳. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96262.html

بشارت، م.، و همکاران. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی و نارسایی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین کمال‌گرایی شناختی و نگرانی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۷(۳)، ۱۲۲-۱۱۵.10.22038/JFMH.2015.4316

حاجیان، ز.، مقیمیان، م.، آذربرزین، م. (۱۴۰۰). بررسی تاثیر ارتقا بهزیستی معنوی بر نارسایی هیجانی مبتلایان بر پرفشاری خون. *نشریه پژوهشی پایه و بالینی*، ۱(۲۹)، ۵۸-۴۹.http://daneshvarmed.shahed.ac.ir/article_3246.html

خرسندپور، ت.، رضاخانی، س.، شریفی، ح. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری باورهای غیرمنطقی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و عزت نفس در دانشجویان: نقش واسطه‌ای تفکر انتقادی. *علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۱)، ۷۸۶-۷۷۵.

رجبی، س.، تابناک، ف.، نظرپور، م. (۱۳۹۷). مقایسه‌ی نوجوانان با و بدون نشانگان شکست در عشق در تنظیم شناختی هیجان و کارکردهای اجرایی. *رویش روان شناسی*، ۷ (۶)، ۲۰۴-۱۸۳. http://frooyesh.ir/article-1-567-fa.html

رجبی، س.، جوکار، م.، علیمرادی، خ. (۱۳۹۷). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری گروهی متمرکز بر آسیب در کاهش نشانگان ضربه عشق در دانشجویان. دو فصلنامه مشاوره کاربردی، ۸(۱)، ۹۶-۷۹. https://jac.scu.ac.ir/article_14050.html

شش بلوکی، ف.، هارون رشیدی، ه. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر نارسایی هیجانی و باورهای فراشناختی سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۷(۳)، ۲۱۰-۱۹۹.https://jap.razi.ac.ir/article_1884.html

عباسی، ق.، رستمی، ع. (۱۳۹۸). بررسی رابطه ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۱۶ (۳)، ۵۳-۶۸.http://qjfr.ir/article-1-1227-fa.html

فاتحی، ن.، کچویی، م. (۱۳۹۹). رابطهٔ باورهای ارتباطی غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی: نقش میانجیگر راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان. *مجله دانشکده پزشکی*، ۶۳(۵)، ۲۹۱۲-۲۹۰۲.https://mjms.mums.ac.ir/article_17721.html

فلاحی، و.، و همکاران. (۱۴۰۱). مدل معادلات ساختاری نقش باورهای غیرمنطقی در پیش بینی تجربهٔ قلدری سایبری دانش آموزان با میانجیگری: دشواری در تنظیم هیجان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۸(۱)، ۵۳-۳۹. 10.22051/PSY.2021.30477.2166

قدرتی، س.، تکلوی، س. (۱۳۹۸). نقش شکست عاطفی و سبک‌های دلبستگی در پیشبینی افکار خودکشی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ۱۹(۲)، ۲۱۵-۲۰۴.https://mjms.mums.ac.ir/article_17721.html

مسرت مشهدی، ز.، و دولتشاهی، ب. (۱۳۹۶). بررسی اثرپذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیرمنطقی. *رویش روانشناسی*، ۶(۱)، ۸۴-۶۹. https://www.sid.ir/paper/224196/fa

مسیبی دورچه، ع.، و همکاران. (۱۴۰۱). نقش طرحواره‌های هیجانی در پیش بینی نشانگان ضربهٔ عشق در افراد دارای شکست عاطفی. مطالعات روانشناختی، ۱۸(۳)، ۲۰-۷.https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_6595.html

مصباحی، ا.، امیری مجد، م.، قمری، م.، بزازیان، س. (۱۳۹۸). تدوین مدلی برای پیش‌بینی نشانگان ضربه عشقی در دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کیفیت روابط دلبستگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۵ (۱)، ۵۵-۴۲. http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2891-fa.html

نجفی‌پور تابستانق، ع.، کاظمی، م.، ایلخانی، ن.، غلامی فرد، ف. (۱۴۰۰). نقش شکست عاطفی در خودکارآمدی و اهمالکاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه زنجان. *نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*.

نصراللهی، بیتا.، آقایی، وحیده. (۱۴۰۱). مقایسه ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در افراد دارای نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر و اجتماعی، سوء مصرف مواد و افراد سالم. رویش روان شناسی، ۱۱ (۴)، ۲۱۷-۲۲۸. http://frooyesh.ir/article-1-3102-fa.html

هواسی، ن.، شفایی، س. (۱۳۹۹). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های عشق با ناگویی هیجانی. *رویش روانشناسی*، ۹(۲)، ۶۴-۵۷. http://frooyesh.ir/article-1-1722-fa.html

Aghajani, S., Ebadi Kasbakhi, M., & Samadifard, H. R. (2020). The Role of Irrational Beliefs, Mindfulness and Perceived Social Support in Predicting the Social Health of Diabetic Patients. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, *17*(4), 553-562. http://rbs.mui.ac.ir/article-1-704-en.html

Al-Habies, F. (2022). Irrational Beliefs among Sciences and Human Sciences Students at Isra University. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 49(2), 573-582. https://doi.org/10.35516/hum.v49i2.1815

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

Amanelahi, A., Safaei Moghadam, S., & Taghipour, M. (2022). Moderating role of insecure attachment styles in the relationship between spiritual compatibility with spiritual growth and psychological distress in university students who experienced emotional failure. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 24*(3), 145-154. https://jfmh.mums.ac.ir/article_20068.html?lang=en

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, *38*(1), 23-32. https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1

Balkıs, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *37*(1), 96-112. https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-018-0305-7

Behdost, P., Kargar, K., Ziaaddini, Z., & Salimi, H. (2019). The effectiveness of spiritual-religious psychotherapy on love trauma syndrome and acceptance in female students with love failure. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, *6*(2), 45-51. http://jhsme.muq.ac.ir/article-1-295-en.html

Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. Psychological Reports, 101, 209-220. https://doi.org/10.2466/pr0.101.1.209-220

Carter, K. Knox, D. & Hall, S. (2019). Romantic breakup: difficult loss for some but not for others. Journal of Loss and Trauma, 23(176): 1-17. https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523

Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, *69*(8), 827-841. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516

Correia, V. (2018). Emotions and irrationality. In *New Interdisciplinary Landscapes in Morality and Emotion* (pp. 27-40). Routledge.

Culhane, S. E., & Watson, P. J. (2003). Alexithymia, irrational beliefs, and the rational-emotive explanation of emotional disturbance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, *21*(1), 57-72.

Del Palacio-González, A., Clark, D. A. and O'Sullivan, L.F. (2017). Distress severity following a romantic breakup is associated with positive relationship memories among emerging adults, Emerging Adulthood, 5(4): 259-267. https://doi.org/10.1177/2167696817704117

Ebadi, G., & Motamedin, M. (2005). Factor structure of Irrational Jones test on Ahvaz. *Journal of Psychology*, *23*, 73-92.

El-Nahhas, A. S. A. (2020). The effectiveness of a rational, emotional, behavioral program in modifying the irrational thoughts related to the pressures of life for forced retirees.*International Journal of Halal Research*, *2*(2), 106-125. https://doi.org/10.18517/ijhr.2.2.106-125.2020

Ellis. A. (1987). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. Journal of marriage and family counseling. 4.Pp.43-50. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00511.x

Esmkhani Akbarnezad, H., & Aslfattahi, B. (2013). The effectiveness of psychosocial therapy based on cognitive-behavioral approach on depression and irrational beliefs housewives. *Journal of Women and Study of Family*, *5*(20), 21-35.

Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*,*37*(16), 2333-2350. https://doi.org/10.1177/0192513X15572384

Gündogdu, R., Yavuzer, Y., & Karatas, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, *6*(3), 108-115.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, *23*(3), 245-261. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Heimisson, G. T., & Dedrick, R. F. (2022). Factor Structure and Measurement Invariance of the Irrational Beliefs Inventory for University Students in the United States and Iceland. *Psychological Reports*, *125*(1), 5-28. https://doi.org/10.1177/0033294120971773

Holder, M. D., Love, A. B., & Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*,*16*(1), 117-133.

Kaygusuz, C. (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students' Romantic Relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, *51*, 141-155.

Li, L., Niu, Z., Griffiths, M. D., Wang, W., Chang, C., & Mei, S. (2021). A network perspective on the relationship between gaming disorder, depression, alexithymia, boredom, and loneliness among a sample of Chinese university students. *Technology in Society*, *67*, 101740. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101740

Liu, H., Wang, W., Yang, J., Guo, F., & Yin, Z. (2021). The effects of alexithymia, experiential avoidance, and childhood sexual abuse on non-suicidal self-injury and suicidal ideation among Chinese college students with a history of childhood sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, *282*, 272-279. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.181

Lumley, M. A., Gustavson, B. J., Partridge, R. T., & Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: interrelationships among measures. *Emotion*, *5*(3), 329. https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.329

Ma, Y. (2022). " Hindrance" and" Love" Pay Attention to the Theme Poster Design of Alexithymia. *Asian Journal of Social Science Studies*, *7*(4), 117. https://doi.org/10.20849/ajsss.v7i4.1105

Pourabdol, S., Sobhi Gharamaleki, N., Hajloo, N., & Sajjadpour, S. H. (2019). The Role of Emotion Failures and Social Well-being in Predicting Violence Against Women. *Iranian Journal of Health Psychology*, *2*(1), 30-19. 10.30473/IJOHP.2020.45491.1041

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

Rosse, R. B. (2007). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart*. Da Capo Lifelong Books.

Scourfield, J., & Evans, R. (2015). Why might men be more at risk of suicide after a relationship breakdown? Sociological insights. *American journal of men's health*, *9*(5), 380-384.

Toqeer, S., Aqeel, M., Shuja, K. H., Bibi, A., & Abbas, J. (2021). Attachment styles, facebook addiction, dissociation and alexithymia in university students; a mediational model. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, *1*(1), 28-37. DOI: https://doi.org/10.47391/NNJP.4

Untas, A., Koleck, M., Bonnaire, C., & Idier, L. (2015). Is alexithymia associated with dyadic coping in couples?. *The American Journal of Family Therapy*, *43*(2), 119-131. https://doi.org/10.1080/01926187.2014.942205

Wollny, A., Jacobs, I., & Pabel, L. (2020). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: the mediating role of dyadic coping. *The Journal of psychology*, *154*(1), 75-93. https://doi.org/10.1080/00223980.2019.1661343

Zagefka, H., Clarke, Z., Kabeli, G., Lundy, C., Plumtree, A., & Smith, G. (2021). Lay beliefs about romantic relationships: A mediator of the effect of family dysfunction on romantic relationship satisfaction. *Journal of Adult Development*, *28*(4), 299-308. https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-021-09374-4

Zakiei, A., Karami, J., Alikhani, M., Ghasemi, S. R., & Gilan, N. R. (2021). The relationship between alexithymia, irrational beliefs, positive and negative emotions with mental disorders.*Hormozgan Medical Journal*, *18*(5), 392-402. https://hmj.hums.ac.ir/Article/87720.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.5.2 ]