

Development of a Model of Love Trauma Symptoms Based on Mindfulness Skills with Cognitive Distortion as a Mediator in Adolescent Girls Experiencing Emotional Grief

1. Shiva Meisamiazad^{ORCID}: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran

2. Zabih Pirani^{ORCID}*: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

3. Davoud Taghvaei^{ORCID}: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran

*Corresponding Author's Email Address: Zabih.pirani@iaa.ac.ir



Abstract:

Objective: This study aimed to develop and test a structural model explaining love trauma symptoms based on mindfulness skills with the mediating role of cognitive distortion in adolescent girls experiencing emotional grief.

Methods and Materials: This fundamental, quantitative study employed a descriptive-analytical correlational design using structural equation modeling. The population consisted of all female secondary school students in Arak during the 2023–2024 academic year, from whom 300 adolescents with a history of romantic breakup were selected through purposive sampling. Data were collected using standardized questionnaires of love trauma symptoms, mindfulness, and cognitive distortion and analyzed using SPSS-27 and AMOS-20.

Findings: The results indicated that mindfulness had a significant negative effect on both cognitive distortion and love trauma symptoms. Cognitive distortion was also significantly associated with love trauma symptoms. Indirect effect analysis revealed that mindfulness reduced love trauma symptoms indirectly through decreasing cognitive distortion, confirming the mediating role of cognitive distortion. Model fit indices demonstrated an acceptable fit of the proposed model.

Conclusion: Enhancing mindfulness skills appears to be an effective psychological pathway for reducing love trauma symptoms in adolescent girls by alleviating maladaptive cognitive distortions.

Keywords: Love trauma symptoms; mindfulness; cognitive distortion; emotional grief

Received: 23 July 2025

Revised: 29 November 2025

Accepted: 07 December 2025

Initial Publish: 02 February 2026

Final Publish: 22 June 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Published under the terms and

conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

How to Cite: Meisamiazad, S., Pirani, Z., & Taghvaei, D. (2024). Development of a Model of Love Trauma Symptoms Based on Mindfulness Skills with Cognitive Distortion as a Mediator in Adolescent Girls Experiencing Emotional Grief. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(2), 1-15.

تدوین مدل نشانگان ضربه عشق بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی با نقش میانجی تحریف شناختی در نوجوانان دختر دچار سوگ عاطفی

۱. شیوا میثمی آزاد^{id}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

۲. ذبیح پیرانی^{id*}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. داوود تقوایی^{id}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Zabih.pirani@iua.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون یک مدل ساختاری برای تبیین نشانگان ضربه عشق بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی با نقش میانجی تحریف شناختی در نوجوانان دختر دچار سوگ عاطفی بود.

مواد و روش: این پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش، کمی با طرح توصیفی-تحلیلی و رویکرد همبستگی بود که با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که ۳۰۰ نفر از میان افرادی با تجربه شکست عشقی به صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها با پرسشنامه‌های نشانگان ضربه عشق، ذهن آگاهی و تحریف شناختی گردآوری و با نرم‌افزارهای SPSS-۲۷ و AMOS-۲۰ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد ذهن آگاهی اثر منفی و معناداری بر تحریف شناختی و نشانگان ضربه عشق دارد. همچنین تحریف شناختی به‌طور معنادار با نشانگان ضربه عشق مرتبط بود. تحلیل اثرات غیرمستقیم نشان داد ذهن آگاهی از طریق کاهش تحریف شناختی، به صورت غیرمستقیم موجب کاهش نشانگان ضربه عشق می‌شود و نقش میانجی تحریف شناختی تأیید شد. شاخص‌های برازش نیز حاکی از مطلوب بودن مدل پیشنهادی بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد تقویت مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند از طریق کاهش تحریف‌های شناختی، نقش مؤثری در کاهش شدت نشانگان ضربه عشق در نوجوانان دختر ایفا کند.

کلیدواژگان: نشانگان ضربه عشق؛ ذهن آگاهی؛ تحریف شناختی؛ سوگ عاطفی

نحوه استناددهی: میثمی آزاد، شیوا، پیرانی، ذبیح، و تقوایی، داوود. (۱۴۰۵). تدوین مدل نشانگان ضربه عشق بر اساس مهارت‌های ذهن آگاهی با نقش میانجی تحریف شناختی در نوجوانان دختر دچار سوگ عاطفی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۲)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۸ آذر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۶ آذر ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۱۳ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ نهایی: ۱ تیر ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Romantic relationships constitute a central domain of emotional development, identity formation, and interpersonal meaning, particularly during adolescence. Contemporary psychological research conceptualizes romantic love not merely as an affective experience but as a complex phenomenon involving intertwined cognitive, emotional, and relational processes (Quintard et al., 2021). While romantic involvement can foster psychological growth and emotional security, the dissolution of such relationships—especially when experienced as rejection, abandonment, or unresolved loss—can generate profound psychological distress. Empirical evidence suggests that romantic breakup distress may involve symptoms comparable in severity to other significant losses, including persistent sadness, anxiety, rumination, and impaired functioning (Field et al., 2020). In adolescents, whose cognitive and emotional regulation systems are still developing, such experiences may be particularly destabilizing (Smith, 2025).

Within this context, the construct of *love trauma* has emerged to describe a cluster of emotional, cognitive, and behavioral symptoms following the breakdown of a romantic relationship. Prior studies have documented associations between love trauma symptoms and depression, anxiety, emotional dysregulation, and reduced interpersonal functioning (Akbari et al., 2020; Akhavi Samarin & Ahmadi, 2020). Cognitive theories posit that maladaptive cognitive appraisals play a critical role in maintaining distress after relational loss. Cognitive distortions—such as catastrophizing, overgeneralization, and personalization—can amplify the perceived meaning of the breakup and intensify emotional suffering (Ghazizadeh et al., 2020; Wolfe et al., 2024). Research across clinical and nonclinical populations consistently demonstrates that cognitive distortions function as a transdiagnostic vulnerability factor

linking stressful life events to adverse mental health outcomes (Ouhmad et al., 2024; Ruiz Santos et al., 2024).

Conversely, mindfulness has been identified as a key protective factor that may buffer individuals against the psychological impact of relational stress. Mindfulness refers to a nonjudgmental, present-centered awareness of internal and external experiences and has been linked to improved emotion regulation, reduced rumination, and greater cognitive flexibility (Maher & Cordova, 2019). Empirical studies indicate that mindfulness-based interventions are effective in reducing emotional distress, depressive symptoms, and anxiety in adolescents and young adults (Sayadi Qasbeh & Moqtader, 2021; Vajdian et al., 2020). Importantly, mindfulness has also been shown to reduce cognitive distortions by fostering a decentered perspective toward thoughts and emotions (Eftekhari & Izadi, 2021; Pour Shirazi & Nasrollahi, 2021).

Despite growing evidence supporting the individual roles of mindfulness and cognitive distortions in emotional adjustment, relatively few studies have examined their joint functioning within a unified explanatory framework for love trauma, particularly among adolescent girls. Given the heightened vulnerability of this group to emotional distress following romantic loss and the sociocultural changes that intensify relational expectations (Velicu et al., 2025), there is a clear need for integrative models that clarify how mindfulness and cognitive distortions interact to influence love trauma symptoms. The present study addresses this gap by proposing and testing a structural model in which mindfulness is hypothesized to reduce love trauma symptoms directly and indirectly through its effect on cognitive distortions.

Methods and Materials

This study employed a quantitative, descriptive–analytical design with a correlational approach using structural equation modeling. The target population consisted of female students enrolled in the second cycle of secondary education in Arak during the 2023–2024

academic year. Participants were selected through purposive sampling based on having experienced a romantic breakup. A total of 300 adolescents met the inclusion criteria and completed the study measures.

Data were collected using three standardized self-report instruments assessing love trauma symptoms, mindfulness skills, and cognitive distortions. Prior to hypothesis testing, the psychometric properties of the instruments were evaluated, including content validity, convergent and discriminant validity, and reliability indices. Data analysis proceeded in two stages: descriptive statistics were computed to summarize demographic characteristics and variable distributions, followed by inferential analyses including Pearson correlation coefficients and structural equation modeling. All analyses were conducted using SPSS (version 27) and AMOS (version 20).

Findings

Descriptive analyses indicated that the distributions of mindfulness, cognitive distortions, and love trauma symptoms met assumptions of normality. Correlational results revealed significant negative associations between mindfulness and both cognitive distortions and love trauma symptoms. Cognitive distortions were positively associated with love trauma symptoms, indicating that higher levels of distorted thinking corresponded to greater emotional and behavioral distress following romantic loss.

Structural equation modeling demonstrated that mindfulness exerted a significant direct negative effect on cognitive distortions. Adolescents with higher mindfulness skills reported lower levels of maladaptive cognitive appraisals. In addition, mindfulness had a significant direct negative effect on love trauma symptoms, suggesting that greater mindful awareness was associated with reduced emotional distress related to romantic breakup. Cognitive distortions also showed a significant direct effect on love trauma symptoms, confirming their role as a proximal cognitive contributor to post-breakup distress.

Crucially, indirect effect analysis using bootstrapping procedures indicated that mindfulness influenced love

trauma symptoms indirectly through cognitive distortions. The confidence intervals for the indirect path did not include zero, confirming the statistical significance of the mediating effect. These results supported the hypothesized model, demonstrating that cognitive distortions partially mediated the relationship between mindfulness and love trauma symptoms. Overall model fit indices indicated an acceptable to good fit, suggesting that the proposed structural model adequately represented the observed data.

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide empirical support for an integrative cognitive–emotional model of love trauma in adolescent girls. The results indicate that mindfulness functions as both a direct and indirect protective factor against love trauma symptoms, with cognitive distortions serving as a key mediating mechanism. This pattern suggests that mindfulness reduces emotional distress not only by enhancing present-moment awareness and emotion regulation but also by altering the cognitive processes through which romantic loss is interpreted.

The significant association between cognitive distortions and love trauma symptoms underscores the importance of maladaptive thinking patterns in sustaining post-breakup distress. Adolescents who interpret romantic loss through rigid, catastrophic, or self-blaming schemas may experience prolonged emotional suffering and difficulty adapting to the loss. By contrast, mindfulness appears to foster a more flexible and nonjudgmental stance toward internal experiences, thereby weakening the impact of distorted cognitions.

The mediating role of cognitive distortions highlights an important mechanism through which mindfulness exerts its beneficial effects. Rather than simply suppressing negative emotions, mindfulness may facilitate adaptive meaning-making by reducing overidentification with painful thoughts and promoting cognitive decentering. This process is particularly relevant during adolescence, a developmental period characterized by heightened emotional reactivity and ongoing cognitive maturation.

From an applied perspective, the findings suggest that interventions targeting love trauma in adolescent girls may benefit from integrating mindfulness-based strategies with cognitive techniques aimed at identifying and modifying distorted thinking patterns. Such integrative approaches may enhance resilience, reduce emotional distress, and support healthier adjustment following romantic loss.

In conclusion, this study advances the literature by providing a comprehensive structural model that elucidates

the interplay between mindfulness, cognitive distortions, and love trauma symptoms in adolescent girls. By demonstrating both direct and indirect pathways, the findings contribute to a deeper understanding of the cognitive and emotional processes underlying romantic breakup distress and offer a theoretically grounded foundation for future preventive and therapeutic interventions.

می‌تواند به شکلی عمیق و پایدار، ساختارهای شناختی و هیجانی فرد را تحت

تأثیر قرار دهد (Willcott-Benoit & Cummings, 2024).

مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که فقدان عاطفی و از دست دادن یک رابطه معنادار، از نظر شدت اثرات روان‌شناختی، در برخی موارد با سوگ ناشی از مرگ عزیزان قابل مقایسه است (Watson et al., 2024). در چنین شرایطی، فرد نه تنها با غم فقدان رابطه مواجه است، بلکه باید بازتعریفی اساسی از خود، آینده و معنای زندگی انجام دهد. این بازتعریف اغلب با چالش‌های شناختی عمیقی همراه است که در صورت نبود منابع روانی محافظ، می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای ناسازگارانه تفکر و هیجان منجر شود (Gori et al., 2024). به همین دلیل، پژوهشگران بر ضرورت شناسایی سازوکارهای شناختی و هیجانی دخیل در ضربه عشق تأکید کرده‌اند.

یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در تبیین آسیب‌های روان‌شناختی پس از شکست عاطفی مورد توجه قرار گرفته، «تحریف شناختی» است. تحریف‌های شناختی به الگوهای نظام‌مند خطای تفکر اشاره دارند که موجب تفسیر منفی، اغراق‌آمیز یا غیرواقع‌بینانه رویدادها می‌شوند (Wolfe et al., 2024). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، بیش از دیگران درگیر تحریف‌هایی نظیر تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی و تفکر همه یا هیچ هستند (Ghazizadeh et al., 2020). این تحریف‌ها می‌تواند چرخه‌ای معیوب از افکار منفی، هیجانات دردناک و رفتارهای اجتنابی ایجاد کند و در نهایت به تداوم یا تشدید نشانگان ضربه عشق بینجامد (Ruiz Santos et al., 2024).

پژوهش‌ها در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی بالینی و سلامت روان نشان داده‌اند که تحریف‌های شناختی نه تنها در شکست عاطفی، بلکه در اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه نیز نقش محوری دارند (Ouhmad et al., 2024). این یافته‌ها حاکی از آن است که تحریف

روابط عاطفی و عاشقانه، به‌ویژه در دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی، یکی از مهم‌ترین بسترهای تجربه هیجان، هویت‌یابی و معنابخشی به زندگی فردی محسوب می‌شوند. پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که عشق رمانتیک نه تنها یک پدیده هیجانی، بلکه ساختاری پیچیده و چندبعدی است که ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و حتی اجتماعی-فرهنگی را در بر می‌گیرد (Quintard et al., 2021). در این چارچوب، تجربه عشق می‌تواند منبعی برای رشد روان‌شناختی، احساس امنیت، رضایت از زندگی و انسجام هویتی باشد، اما در عین حال، گسست یا شکست در این روابط، به‌ویژه زمانی که با فقدان ناگهانی، طرد عاطفی یا ناتمام‌ماندگی هیجانی همراه است، می‌تواند به یکی از عمیق‌ترین و دردناک‌ترین تجارب آسیب‌زا تبدیل شود (Field et al., 2020). این وضعیت که در ادبیات روان‌شناسی با مفاهیمی چون «ضربه عشق» یا «نشانگان شکست عاطفی» شناخته می‌شود، اغلب با مجموعه‌ای از علائم هیجانی، شناختی و رفتاری همراه است که عملکرد فردی و اجتماعی را به‌طور معناداری مختل می‌کند (Akbari et al., 2020).

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به ماهیت آسیب‌زای شکست‌های عاطفی و پیامدهای آن بر سلامت روان افزایش یافته است. مطالعات نشان داده‌اند که تجربه شکست عاطفی می‌تواند با نشانه‌هایی نظیر افسردگی، اضطراب، ناامیدی، نشخوار فکری، افت عزت‌نفس، اختلال در تنظیم هیجان و کاهش کیفیت روابط بین‌فردی همراه باشد (Akhavi Samarin & Ahmadi, 2020). این پیامدها به‌ویژه در نوجوانان و زنان جوان شدت بیشتری دارند، زیرا این گروه‌ها در مرحله‌ای حساس از رشد روانی-اجتماعی قرار دارند و نظام‌های شناختی و هیجانی آنان هنوز به‌طور کامل تثبیت نشده است (Smith, 2025). از این منظر، ضربه عشق را می‌توان نوعی تجربه شبه‌تروما دانست که اگرچه لزوماً با تهدید مستقیم حیات همراه نیست، اما

تضعیف تحریف‌های شناختی را مهیا می‌سازد (Pour Shirazi & Nasrollahi, 2021).

برخی پژوهش‌ها نیز به نقش ذهن‌آگاهی در بهبود کیفیت روابط صمیمانه و احساس امنیت عاطفی اشاره کرده‌اند (Maher & Cordova, 2019). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه تنها پس از وقوع شکست عاطفی، بلکه در پیشگیری از آسیب‌های شدیدتر روابط نیز می‌تواند نقش محافظ ایفا کند. افزون بر این، مطالعات جدیدتر بر اهمیت ذهن‌آگاهی در گروه‌های آسیب‌پذیر، از جمله زنان و نوجوانان، تأکید دارند و آن را عاملی کلیدی در ارتقای سلامت روان و سبک زندگی سالم معرفی می‌کنند (Hoodersha & Sepahmansour, 2022).

با وجود این پیشرفت‌ها، مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که هنوز خلأهای مهمی در درک روابط پیچیده میان ذهن‌آگاهی، تحریف شناختی و ضربه عشق وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین، این متغیرها را به صورت مجزا بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی به مدل‌سازی همزمان آن‌ها در قالب یک چارچوب ساختاری منسجم پرداخته است (Akhavi Samarin & Ahmadi, 2020). از سوی دیگر، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها بر جمعیت دانشجویان متمرکز بوده‌اند و مطالعات اندکی به نوجوانان، به‌ویژه دختران نوجوان، اختصاص یافته است؛ در حالی که این گروه به دلیل حساسیت‌های رشدی و اجتماعی، در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند (Smith, 2025).

تحولات اجتماعی و فرهنگی معاصر نیز بر اهمیت این موضوع می‌افزاید. تغییر الگوهای روابط عاطفی، گسترش شبکه‌های اجتماعی و افزایش انتظارات هیجانی از روابط، زمینه تجربه شکست‌های عاطفی پیچیده‌تر و گاه آسیب‌زاتر را فراهم کرده است (Velicu et al., 2025). در چنین بستری، درک سازوکارهای روان‌شناختی ضربه عشق و شناسایی عوامل تعدیل‌کننده آن،

شناختی می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار میانجی، تجربه رویدادهای استرس‌زا را به پیامدهای روان‌شناختی منفی پیوند دهد. افزون بر این، مطالعات اجتماعی-شناختی نشان داده‌اند که تحریف‌های شناختی در زمینه‌های مختلف زندگی، از یادگیری و عملکرد تحصیلی گرفته تا روابط اجتماعی و حتی حوزه‌های حرفه‌ای، تأثیرگذارند (Sibarani et al., 2024). بنابراین، بررسی نقش تحریف شناختی در بستر ضربه عشق، از منظر نظری و کاربردی، اهمیتی دوچندان می‌یابد.

در مقابل عوامل خطر، پژوهشگران همواره در پی شناسایی متغیرهای محافظ و مداخلات مؤثری بوده‌اند که بتوانند شدت آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از شکست عاطفی را کاهش دهند. یکی از این متغیرهای کلیدی، «ذهن‌آگاهی» است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان توانایی توجه آگاهانه، هدفمند و غیرقضاوتی به تجربه لحظه حال تعریف می‌شود و در دهه‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای در پژوهش‌ها و مداخلات روان‌شناختی یافته است (Maher & Cordova, 2019). شواهد تجربی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان، کاهش نشخوار فکری، افزایش شفقت به خود و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی کمک کند (Sayadi Qasbeh & Moqtader, 2021).

مطالعات انجام‌شده در جمعیت‌های مختلف، از نوجوانان گرفته تا بزرگسالان، نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی با کاهش افسردگی، اضطراب و آشفتگی هیجانی همراه است (Vajdian et al., 2020). در زمینه شکست عاطفی نیز یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند شدت نشانگان ضربه عشق را کاهش داده و عملکرد کلی فرد را بهبود بخشند (Eftekhari & Izadi, 2021; Tosuli et al., 2018). از منظر نظری، ذهن‌آگاهی با ایجاد فاصله شناختی میان فرد و افکارش، امکان مشاهده افکار منفی بدون همانندسازی با آن‌ها را فراهم می‌کند و بدین‌ترتیب، زمینه

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تدوین و آزمون مدل ساختاری نشانگان ضربه عشق بر اساس مهارت‌های ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تحریف شناختی در نوجوانان دختر دچار سوگ عاطفی انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

روش این پژوهش به لحاظ هدف بنیادی است و به شیوه مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام گرفت که در زمره روش‌های پژوهش کمی از نوع همبستگی محسوب می‌شود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر شهر اراک که در مقطع دوم متوسطه در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بوده و تعداد آن‌ها به ۱۱۸۹۴ نفر بوده که تعداد ۳۰۰ با روش نمونه‌گیری هدفمند از بین افرادی که دارای تجربه شکست عشقی بودند انتخاب شدند.

الف) پرسشنامه نشانگان ضربه عشقی: پرسشنامه ضربه عشق مقیاسی است که راس در سال (۱۹۹۹) برای سنجش شدت عشق تهیه کرده است. این پرسشنامه از ده ماده تشکیل شده است که هر ماده چهارگزینه‌ای است و فرد لازم است تا بر اساس تجربه ضربه عشقی خود مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کند. این پرسشنامه یک ارزیابی کلی از میزان آشفته‌گی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم می‌کند. نمره ۲۰ به عنوان نقطه برش در این پرسشنامه در نظر گرفته می‌شود (راس، ۱۹۹۶). نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای و از ۰ تا ۳ امتیازبندی شده است. پایین‌ترین حد نمره در این پرسشنامه (۰)، حد متوسط نمره (۱۵) و بالاترین حد نمره (۳۰) می‌باشد. اگر نمره شما بین ۲۰ تا ۳۰ باشد این وضعیت به معنای تجربه جدی نشانگان ضربه عشق است. نمره بین ۱۰ تا ۱۹ نشان می‌دهد که نشانگان ضربه عشقی وجود دارد اما در حد قابل تحمل‌تری است. نمره بین ۰ تا ۹ نشان می‌دهد که نشانگان ضربه عشقی شما کاملاً در سطح قابل تحمل و کنترل شدنی است و به‌طور جدی زندگی شما را تخریب نمی‌کند. ضریب همسانی درونی (

نه تنها برای پیشبرد دانش نظری، بلکه برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی ضروری است. حتی پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌های ظاهراً متفاوت، مانند روابط حرفه‌ای یا اجتماعی، نشان می‌دهند که تجربه عشق و فقدان آن می‌تواند بر مسیرهای رشدی و عملکردی افراد تأثیر بگذارد (Rostami et al., 2025).

همچنین شواهد جدید نشان می‌دهد که پدیده‌های مرتبط با عشق و دلبستگی، چه در روابط صمیمانه و چه در اشکال نمادین‌تر آن، با فرایندهای شناختی و هیجانی مشابهی پیوند دارند (Nguyen et al., 2025). این امر بر ضرورت بهره‌گیری از مدل‌های جامع و چندسطحی برای تبیین تجربه ضربه عشق تأکید می‌کند. از سوی دیگر، پژوهش‌های مرتبط با تروما و کنترل عاطفی نشان می‌دهند که تجربه شرم، گناه و تحریف‌های شناختی می‌تواند در روابط آسیب‌زا تشدید شود و پیامدهای روان‌شناختی عمیقی به همراه داشته باشد (Kurbatfinski et al., 2025). این یافته‌ها، هرچند در زمینه‌های متفاوتی به دست آمده‌اند، اما اهمیت توجه به سازوکارهای شناختی-هیجانی مشترک را برجسته می‌سازند.

در مجموع، مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که ضربه عشق پدیده‌ای چندبعدی است که تحت تأثیر تعامل پیچیده عوامل شناختی، هیجانی و زمینه‌ای شکل می‌گیرد. ذهن‌آگاهی به عنوان یک منبع درونی مهم، می‌تواند نقش محافظتی در برابر پیامدهای منفی شکست عاطفی ایفا کند و تحریف شناختی به عنوان یک سازوکار کلیدی، می‌تواند شدت و تداوم این پیامدها را توضیح دهد. با این حال، فقدان مدل‌های ساختاری جامع که بتوانند این روابط را به‌طور همزمان و نظام‌مند تبیین کنند، به‌ویژه در جمعیت نوجوانان دختر، همچنان محسوس است.

ضریب آلفا) این پرسشنامه ۰/۸۱ است و ضریب اعتبار آن در همین گروه با روش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ به دست آمده است (دهقانی و همکاران، ۱۳۸۸). در پژوهش اکبری، خانجانی، پورشریفی، محمد علیلو و عظیمی (۱۳۹۱) ضریب آلفای پرسشنامه ۰/۸۱ و ضریب اعتبار آن با روش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۳ به دست آمد. در پژوهش تردست (۱۳۹۳) برای بررسی روایی، همبستگی نشانگان ضربه عشق با پرسشنامه افسردگی بک ۱۹۶۱ برابر با ۰/۶۴ و با پرسشنامه اضطراب حالت -صفت اسپیل برگر ۱۹۷۰ برابر ۱۹۷۰ برابر ۰/۶۱ و همچنین آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ برای این پرسشنامه به دست آمد.

ب) پرسشنامه ذهن آگاهی: دراتمن و همکاران (۲۰۱۸) در اولین گام از تدوین و اعتباریابی این مقیاس، در پژوهش اول، ۲۹ گویه بر اساس پژوهش بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) و در قالب چهار مؤلفه‌ی مطرح شده طراحی کردند. سپس برای اطمینان از قابل فهم بودن گویه‌ها برای نوجوانان دوره‌ی اول (۱۱ تا ۱۴ سال)، گروهی از آنان به این گویه‌ها پاسخ دادند که در نهایت پنج گویه حذف گردید. سپس ۲۴ گویه‌ی باقیمانده توسط تعدادی از پژوهشگران و روانشناسان ازجمله روانشناسان کودک بررسی و تأیید شد. در ادامه ۵۸۹ نوجوان ۱۸ تا ۲۵ ساله در پژوهش شرکت کردند. برای این منظور، مشارکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه A و B قرار گرفتند. پاسخ مشارکت کنندگان گروه A به روش تحلیل عامل اکتشافی و پاسخ مشارکت کنندگان گروه B به روش تحلیل عامل تأییدی بررسی شد. در اعتباریابی به صورت تحلیل عامل اکتشافی، روش پیشینه‌ی درست نمایی باهدف پیدا کردن مناسب‌ترین برازش مدل با چند عامل (توجه و آگاهی، واکنشی نبودن، قضاوتی نبودن و

خودپذیری) به کار رفت و از چرخش متعامد (واریماکس) و مایل (آبلیمین) استفاده شد. گویه‌های این پرسشنامه بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از (۱= هرگز تا ۵= همیشه) می‌باشد. اعتبار ابزار از نوع همسانی درونی در پژوهش بارانی و همکاران (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد و روایی عاملی آن با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برازش خوب مدل ۴ عاملی شامل توجه و آگاهی، قضاوتی نبودن، خودپذیری، و واکنشی نبودن است. روایی ابزار نیز با همبستگی نمره کل ابزار با مقیاس ذهن آگاهی کودک و نوجوان کرکو و همکاران (۲۰۱۱) مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای این پرسشنامه به دست آمد.

ج) پرسشنامه تحریف شناختی: پرسشنامه حاضر توسط عبدالله زاده و سالار (۱۳۸۹) باهدف دست‌یابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف‌های شناختی استفاده شده در زندگی روزمره ساخته شده است. پرسشنامه حاضر می‌تواند به عنوان یک ابزار، در خدمت اهداف آموزشی، پژوهشی، بهداشتی درمانی، در رابطه با کار و روابط انسانی، مدیریت و سازمان‌دهی و سیاست‌گذاری مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه بر مبنای تحریف‌های شناختی الیس ساخته شده است و به سنجش ۱۰ تحریف شناخته (همه‌یاهیچ، تعمیم مبالغه‌آمیز، فیلتر ذهنی، بی‌توجهی به امر مثبت، نتیجه‌گیری شتاب‌زده، درشت بینی، استدلال احساسی، باید اندیشی، برچسب زدن، شخصی‌سازی) شناسایی شده توسط البرت الیس می‌پردازد. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال ۵ گزینه‌ای است که بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه ۱۰ بعد را به شرح زیر می‌سنجد: که به شیوه زیر تقسیم‌بندی و نمره‌گذاری می‌شود. به هریک از سؤال‌ها بسته به پاسخ داده شده از ۱ تا ۵ نمره تعلق می‌گیرد، که در آن

سال ۱۳۸۹ بر روی جمعیت ایرانی، ۱۵۱ زن و ۱۴۶ مرد هنجاریابی شد. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده به صورت استاندارد در پژوهش عبدالله زاده و مریم سالار برابر ۰/۸۰ می باشد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ برای این پرسشنامه به دست آمد. برای توصیف اطلاعات پژوهش از ویژگی های جمعیت شناختی و شاخص های آمار توصیفی استفاده شد. همچنین فرضیه ها از طریق تحلیل مدل یابی معادلات ساختاری آزمون شد. کلیه تحلیل های آماری با کمک نرم افزارهای SPSSV۱۹ و AMOSV۲۰ تحلیل شد.

یافته ها

شاخص های توصیفی متغیرهای مورد استفاده در پژوهش، شامل مقدار حداقل، مقدار حداکثر، میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی است که در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
مهارت ذهن آگاهی	۶۱/۷۸	۱۲/۳۸	-۰/۵۲۴	-۰/۸۱۹
تحریف شناختی	۶۰/۴۵	۱۶/۸۱	-۰/۵۱۰	-۰/۷۹۸
ضربه عشق	۲۱/۹۷	۴/۲۶	-۰/۲۵۵	-۰/۷۳۰

برای بررسی یافته های استنباطی پژوهش حاضر از دو روش همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شده است که نتایج به تفکیک هر فرضیه در ادامه ارائه شده است. مفروضه نرمال بودن داده ها با استفاده از نمرات کجی و کشیدگی واقع در جدول ۲ بررسی شد که نتایج حاکی از نرمال بودن داده ها بود. در ابتدا ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش به شرح زیر آمده است.

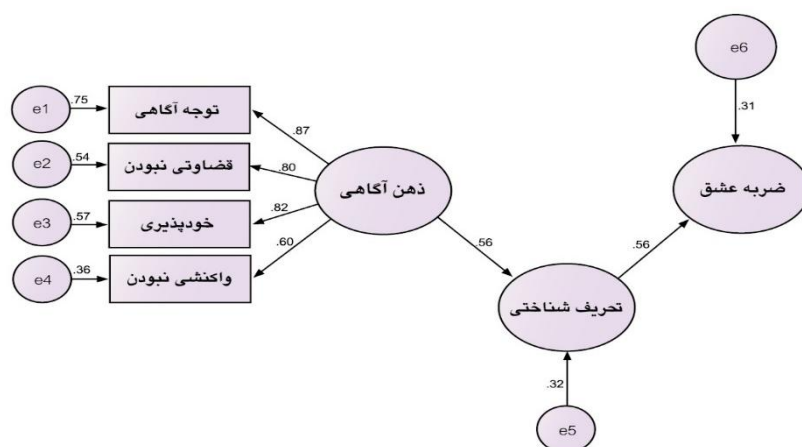
گزینه کاملاً موافقم نمره ۱، موافقم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، مخالفم نمره ۴، کاملاً مخالفم نمره ۵ دارند و تنها سؤال شماره یک به صورت معکوس از ۵ تا ۱ نمره گذاری می شود. بر اساس نمره گذاری هر فردی که نمره بیشتری را کسب کند از تفکر مناسب تری برخوردار است، و هرکس نمره کمتری را به خود اختصاص دهد از تحریف های شناختی بیشتری استفاده کرده است (عبداله زاده و سالار، ۱۳۸۹). طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت می باشد (شامل: کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم). روایی به این مفهوم اشاره دارد که وسیله اندازه گیری چیزی را که ادعا می کند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهم ترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینکه پرسشنامه ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سؤالات آزمون با توجه به مبانی تئوریک دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آن ها با موضوع روشن گردد این پرسشنامه دارای اعتبار و روایی داخلی می باشد. این آزمون توسط عبدالله زاده و سالار در

در جدول فوق میانگین، انحراف استاندارد، مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است. نتایج کجی هم بر اساس نرمال بودن داده ها آمده است. همان گونه که مشاهده می شود شاخص های کجی و کشیدگی همه متغیرهای آشکار بین -۲ و ۲ قرار دارد که بیانگر عدم انحراف بیش از حد نمرات متغیرها از توزیع نرمال است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. ضربه عشق	۱					
۲. توجه آگاهی	-۰/۵۱۸	۱				
۳. قضاوتی نبودن	-۰/۴۴۴	-۰/۶۰۶	۱			
۴. خودپذیری	-۰/۴۱۳	-۰/۶۱۸	-۰/۶۵۸	۱		
۵. واکنشی نبودن	-۰/۵۰۷	-۰/۷۰۳	-۰/۶۵۴	-۰/۶۹۰	۱	
۶. تحریف شناختی	-۰/۵۴۰	-۰/۵۱۵	-۰/۵۲۸	-۰/۴۷۹	-۰/۵۹۹	۱

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود بین مؤلفه‌های مهارت ذهن آگاهی و تحریف شناختی با نشانگان ضربه عشق همبستگی معنادار وجود دارد. در ادامه مدل‌های اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش ارائه شده است. به‌منظور بررسی فرضیه فوق از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری نرم‌افزار آموس استفاده شده است. نتایج در جدول زیر گزارش شده است.



شکل ۱. مدل اثر مستقیم ذهن آگاهی به‌واسطه تحریف شناختی بر ضربه عشق

جدول ۳. اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی به‌واسطه تحریف شناختی بر نشانگان ضربه عشق

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	مقدار اثر غیرمستقیم	حد پایین (۹۵٪)	حد بالا (۹۵٪)
ذهن آگاهی	تحریف شناختی	ضربه عشق	-۰/۲۹۳	-۰/۱۱۹	-۰/۶۰۹

نتایج ارائه‌شده در جدول فوق نشان می‌دهد ذهن آگاهی به‌صورت غیرمستقیم بر ضربه عشق اثر دارد و متغیر تحریف شناختی نقش واسطه‌ای داشته و میزان این اثر ۰/۲۹۳- بوده است. به‌منظور معنی‌داری این اثر از روش بوتاسترپ استفاده شده است که نتایج نشان می‌دهد هر دو حد بالا و پایین منفی بوده و صفر در این بازه قرار ندارد و می‌توان استنباط نمود که این رابطه معنی‌دار می‌باشد. بنابراین نتایج نشان می‌دهد این فرضیه پژوهش مبنی بر اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی به‌واسطه تحریف شناختی بر ضربه عشق مورد تأیید واقع شده است. پس هر چه افراد ذهن آگاه‌تر باشند تحریفات شناختی کمتری تجربه می‌کنند و در نتیجه دچار ضربه عشق کمتری می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین نشانگان ضربه عشق بر اساس مهارت‌های ذهن‌آگاهی با نقش میانجی تحریف شناختی در نوجوانان دختر دچار سوگ عاطفی انجام شد. یافته‌های حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که ذهن‌آگاهی اثر منفی و معناداری بر تحریف شناختی دارد. این نتیجه بیانگر آن است که هرچه سطح مهارت‌های ذهن‌آگاهی در نوجوانان بالاتر باشد، میزان استفاده آن‌ها از الگوهای تفکر تحریف‌شده کاهش می‌یابد. این یافته با چارچوب‌های نظری ذهن‌آگاهی همسو است که تأکید می‌کنند توجه آگاهانه و غیرقضاوتی به تجربه‌های درونی، موجب فاصله‌گیری شناختی از افکار خودکار منفی و کاهش درهم‌تنیدگی فرد با محتوای ذهنی ناسازگار می‌شود (Maher & Cordova, 2019). همچنین این نتیجه با مطالعاتی که نقش ذهن‌آگاهی را در کاهش تحریف‌های شناختی در جمعیت‌های بالینی و غیربالینی گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد (Eftekhari & Izadi, 2021; Pour Shirazi & Nasrollahi, 2021). به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی از طریق افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و آگاهی فراشناختی، امکان بازنگری واقع‌بینانه‌تری از رویداد شکست عاطفی را برای نوجوانان فراهم می‌کند و از تثبیت تفسیرهای افراطی و منفی جلوگیری می‌نماید.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم اثر منفی و معناداری بر نشانگان ضربه عشق دارد. این نتیجه حاکی از آن است که نوجوانانی که از سطح بالاتری از ذهن‌آگاهی برخوردارند، شدت کمتری از علائم هیجانی، شناختی و رفتاری مرتبط با ضربه عشق را تجربه می‌کنند. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند نشانه‌های آشفتگی هیجانی، افسردگی و اضطراب ناشی از شکست عاطفی را کاهش دهند (Tosuli et al., 2018; Vajdian et al., 2020). از منظر نظری، ذهن‌آگاهی با تقویت تنظیم هیجان و کاهش نشخوار

فکری، به فرد کمک می‌کند تا تجربه فقدان رابطه عاطفی را بدون غرق‌شدن

در افکار منفی مکرر پردازش کند (Sayadi Qasbeh & Moqtader, 2021). این امر به‌ویژه در نوجوانان دختر که از نظر رشدی حساس‌تر هستند و هیجانات را شدیدتر تجربه می‌کنند، می‌تواند نقش محافظ مهمی ایفا کند (Smith, 2025).

نتایج همچنین نشان داد که تحریف شناختی به‌طور معناداری با نشانگان ضربه عشق مرتبط است. به این معنا که افزایش تحریف‌های شناختی با شدت بیشتر علائم ضربه عشق همراه است. این یافته با مطالعات پدیدارشناختی و کمی پیشین همسو است که گزارش کرده‌اند دختران دچار شکست عاطفی به‌طور گسترده از تحریف‌هایی مانند تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی و شخصی‌سازی استفاده می‌کنند (Ghazizadeh et al., 2020). از منظر نظری شناختی، این تحریف‌ها موجب بازنمایی نادرست واقعیت، تقویت احساس درماندگی و ناامیدی و در نهایت تداوم هیجانات منفی می‌شوند (Wolfe et al., 2024). همچنین شواهد حاصل از پژوهش‌های حوزه تروما و اختلالات مرتبط نشان می‌دهد که تحریف شناختی یکی از سازوکارهای مشترک در پیوند رویدادهای آسیب‌زا با پیامدهای روان‌شناختی منفی است (Ouhmad et al., 2024). بنابراین، نقش تحریف شناختی در تشدید ضربه عشق را می‌توان در چارچوب گسترده‌تری از آسیب‌پذیری شناختی تبیین کرد.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی تحریف شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و نشانگان ضربه عشق بود. نتایج تحلیل اثرات غیرمستقیم نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق کاهش تحریف‌های شناختی، به‌صورت غیرمستقیم موجب کاهش شدت ضربه عشق می‌شود. این یافته با مدل‌های نظری مبتنی بر ذهن‌آگاهی همخوان است که تأکید می‌کنند تأثیر اصلی ذهن‌آگاهی بر سلامت روان، از مسیر تغییر در فرایندهای شناختی و نحوه مواجهه با افکار حاصل می‌شود (Maher & Cordova, 2019).

که به نقش عشق و دلبستگی در مسیرهای رشدی و حتی حرفه‌ای پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که پیامدهای تجربه عشق و فقدان آن می‌تواند فراتر از حوزه روابط شخصی گسترش یابد (Rostami et al., 2025). این امر اهمیت پرداختن به مداخلات پیشگیرانه در سنین پایین‌تر را برجسته می‌سازد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که ضربه عشق در نوجوانان دختر پدیده‌ای صرفاً هیجانی نیست، بلکه به شدت تحت تأثیر فرایندهای شناختی قرار دارد. ذهن‌آگاهی با کاهش تحریف‌های شناختی، می‌تواند نقش کلیدی در تضعیف چرخه معیوب افکار منفی و هیجانات دردناک ایفا کند. این یافته‌ها با بدنه پژوهش‌های پیشین همسو بوده و بر ضرورت بهره‌گیری از مدل‌های جامع شناختی-هیجانی در تبیین و مداخله در ضربه عشق تأکید می‌کنند (Akbari et al., 2020; Gori et al., 2024; Ruiz Santos et al., 2024).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره کرد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و تمایل به مطلوبیت اجتماعی قرار گرفته باشد. همچنین طرح پژوهش از نوع مقطعی بود و امکان استنباط روابط علیّی قطعی میان متغیرها را محدود می‌سازد. محدودیت دیگر، تمرکز پژوهش بر نوجوانان دختر یک شهر خاص بود که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی و فرهنگی را با احتیاط همراه می‌کند. افزون بر این، متغیرهای زمینه‌ای دیگری مانند حمایت اجتماعی یا سبک دلبستگی که می‌توانند بر ضربه عشق اثرگذار باشند، در این مطالعه مورد بررسی قرار نگرفتند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، پویایی روابط میان ذهن‌آگاهی، تحریف شناختی و ضربه عشق را در گذر زمان بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات مقایسه‌ای میان دختران و پسران یا میان گروه‌های سنی مختلف می‌تواند به درک دقیق‌تر تفاوت‌های فردی در تجربه

همچنین این نتیجه با پژوهش‌هایی که نقش واسطه‌ای متغیرهای شناختی را در اثرگذاری ذهن‌آگاهی گزارش کرده‌اند، همسو است (Akhavi Samarin, 2021; Eftekhari & Izadi, 2021; Ahmadi, 2020). به بیان دیگر، ذهن‌آگاهی به تنهایی صرفاً یک مهارت توجهی نیست، بلکه با اصلاح الگوهای تفکر ناکارآمد، زمینه کاهش پیامدهای هیجانی شکست عاطفی را فراهم می‌کند.

این یافته‌ها را می‌توان در پرتو نظریه‌های معاصر عشق و دلبستگی نیز تفسیر کرد. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که عشق رمانتیک با همپوشانی شناختی «خود-دیگری» همراه است و گسست این پیوند می‌تواند به آشفتگی عمیق در بازنمایی خود منجر شود (Quintard et al., 2021). در چنین شرایطی، تحریف‌های شناختی می‌توانند این آشفتگی را تشدید کرده و ذهن‌آگاهی می‌تواند با ایجاد آگاهی انعکاسی، به بازسازی تدریجی این بازنمایی کمک کند. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش‌های تروما نشان می‌دهد که حتی فقدان‌های غیرمرگ‌آور، مانند از دست دادن رابطه عاطفی، می‌توانند کارکردی مشابه رویدادهای آسیب‌زا داشته باشند و در صورت نبود راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، به پیامدهای بالینی منجر شوند (Watson et al., 2024; Willcott-Benoit & Cummings, 2024). در این چارچوب، ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک منبع درونی برای تنظیم تجربه سوگ عاطفی عمل کند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی که بر نقش زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی در تجربه عشق و فقدان آن تأکید دارند، قابل تبیین است. تغییر الگوهای روابط عاطفی در جوامع معاصر و افزایش انتظارات هیجانی از روابط، می‌تواند شدت واکنش‌های شناختی و هیجانی به شکست عاطفی را افزایش دهد (Velicu et al., 2025). در چنین بستری، نوجوانان دختر ممکن است بیش از پیش در معرض تحریف‌های شناختی قرار گیرند و نیاز بیشتری به مهارت‌های تنظیمی مانند ذهن‌آگاهی داشته باشند. افزون بر این، پژوهش‌هایی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Akbari, E., Khanjani, Z., Pour Sharifi, H., Mahmoudi Lilu, M., & Azimi, Z. (2020). Comparing the effectiveness of transactional analysis therapy with cognitive-behavioral therapy in improving the pathological symptoms of emotional breakdown in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 18(3), 184-194. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=182333>
- Akhavi Samarin, Z., & Ahmadi, S. (2020). Developing a model for predicting love trauma based on problem-solving styles with the mediating role of cognitive flexibility in students of Mohaghegh Ardabili University in 2019: A descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 19(5), 499-514. <https://doi.org/10.29252/jrums.19.5.499>
- Eftekhari, A. R., & Izadi, F. (2021). The effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on self-compassion, emotional ataxia, and cognitive distortions in students with love trauma syndrome. *Journal of Behavioral and Cognitive Science Research*, 21, 61-72. https://cbs.ui.ac.ir/article_26381.html
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2020). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1(3), 173-177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Ghazizadeh, N., Asayesh, M. H., & Bahonar, F. (2020). Cognitive responses of girls with love failure syndrome: A phenomenological study. *Growth of Psychology*, 9(1), 106-197. <https://frooyesh.ir/article-1-1845-fa.html>
- Gori, A., Topino, E., Russo, S., & Griffiths, M. D. (2024). A pilot study on childhood trauma and love addiction: Exploring the mediation of unbalanced family functioning. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001669>
- Hoodersha, F., & Sepahmansour, M. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Training on Lifestyle Promoting Health and Ego Strength of Pregnant Women. *Community Health Journal*, 16(1), 34-41. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.244418.1563>
- Kurbatfinski, S., Létourneau, N., Novick, J., Marshall, S., Griggs, K., McBride, D. L., & Nixon, K. L. (2025). "Don't You Love Me?" Abusers' Use of Shame-to-Guilt to Coercively Control 2SLGBTQQIA+ Individuals and Rural Women Experiencing Intimate Partner Violence. *Women S Health*, 21. <https://doi.org/10.1177/17455057251335361>
- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and family psychology: Research and practice*, 8(2), 77. <https://psycnet.apa.org/record/2019-36933-002>
- Nguyen, K. M., Nguyen, N. T., Pham, T. T. X., Tran, N. H. M., Cap, N. C. B., & Nguyen, V. K. (2025). How ephemeral content marketing fosters brand love and customer engagement. *Spanish Journal of Marketing-ESIC*. <https://doi.org/10.1108/SJME-04-2024-0089>

شکست عاطفی کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر دیگر،

مانند حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی یا تنظیم هیجان، نیز می‌تواند مدل‌های

تبیینی جامع‌تری ارائه دهد. افزون بر این، استفاده از روش‌های کیفی می‌تواند

به فهم عمیق‌تر تجربه زیسته نوجوانان از ضربه عشق بینجامد.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ادغام آموزش مهارت‌های

ذهن‌آگاهی در برنامه‌های مشاوره‌ای مدارس می‌تواند نقش مؤثری در کاهش

پیامدهای روان‌شناختی شکست عاطفی داشته باشد. مشاوران و روان‌شناسان

می‌توانند با تمرکز بر شناسایی و اصلاح تحریف‌های شناختی، نوجوانان را در

مدیریت هیجانات ناشی از سوگ عاطفی یاری دهند. همچنین طراحی

کارگاه‌های آموزشی برای والدین و مربیان درباره ماهیت ضربه عشق و راه‌های

حمایت روانی از نوجوانان می‌تواند به پیشگیری از مزمن‌شدن این آسیب

کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

- Wolfe, S. E., McLean, K., Alpert, G. P., & Rojek, J. (2024). Us versus them? The problem of cognitive distortions in policing. *Police Quarterly*, 27(4), 532-560. <https://doi.org/10.1177/10986111241234310>
- Ouhmad, N., Deperrois, R., El Hage, W., & Combalbert, N. (2024). Cognitive distortions, anxiety, and depression in individuals suffering from PTSD. *International Journal of Mental Health*, 53(4), 336-352. <https://doi.org/10.1080/00207411.2023.2219950>
- Pour Shirazi, K., & Nasrollahi, B. (2021). Comparing emotional intelligence, cognitive distortions, and social behavior between substance-dependent and non-dependent individuals. *Scientific Journal of Addiction Studies*, 15(59), 227-222. <https://doi.org/10.52547/etiadjpajohi.15.59.227>
- Quintard, V., Jouffe, S., Hommel, B., & Bouquet, C. A. (2021). Embodied self-other overlap in romantic love: A review and integrative perspective. *Psychological Research*, 85, 899-914. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01301-8>
- Rostami, M., Saadati, N., Parsakia, K., & Gharibian, F. (2025). The Role of Love Languages in Enhancing Marital Communication. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 3, 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.fct.psyxexus.3.14>
- Ruiz Santos, P., Barey, A. F., & Pautassi, R. M. (2024). Cognitive distortions associated with alcohol and marijuana use in Uruguayan citizens. *Substance Use & Misuse*, 59(5), 680-689. <https://doi.org/10.1080/10826084.2023.2294971>
- Sayadi Qasbeh, M., & Moqtader, L. (2021). The effectiveness of mindfulness training on achievement motivation and academic procrastination in students. *Scientific Journal of Education and Evaluation*, 14(54), 113-135. <https://sid.ir/paper/997671/fa>
- Sibarani, B. E., Anggreani, C., Artasya, B., & Harahap, D. A. P. (2024). Unraveling the impact of self-efficacy, computer anxiety, trait anxiety, and cognitive distortions on learning mind your own business: The student perspective. *Aptisi Transactions on Technopreneurship*, 6(1), 29-40. <https://doi.org/10.34306/att.v6i1.377>
- Smith, A. (2025). Trauma: When a teen you love insists they're fine. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 41(4), 1-4. <https://doi.org/10.1002/cbl.30856>
- Tosuli, Z., Aghamohammadian Sharifab, H., Sepahri Shamlou, Z., & Shahsavari, M. (2018). The effectiveness of group reality therapy on love trauma symptoms and overall functioning of emotionally failed individuals. *Applied Psychology Quarterly*, 12(1), 83-102. https://apsy.sbu.ac.ir/article_97040.html
- Vajidian, M. r., Arefi, M., & Manshaei, G. (2020). The Effect of Adolescent-Based Mindfulness Training on the Depression and Anxiety of the Girls with Affective Failure. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 63(Special Psychology), 51-61. <https://doi.org/10.22038/mjms.2020.16178>
- Velicu, A., Fauvelais, M., Jerke, J., Lemaitre, B., & Rauhut, H. (2025). Does Love in the Ivory Tower Fix the Leaky Pipeline? How Academia's Homogamous Relationships Shape Careers. https://doi.org/10.31219/osf.io/qnw9j_v1
- Watson, M., Cook, K., Sillau, S., Greenwell, E., Libbon, R., & Strom, L. (2024). Death of a loved one: A potential risk factor for onset of functional seizures. *Epilepsy & Behavior*, 155, 109769. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2024.109769>
- Willcott-Benoit, W., & Cummings, J. A. (2024). Vicarious growth, traumatization, and event centrality in loved ones indirectly exposed to interpersonal trauma: a scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(5), 3643-3661. <https://doi.org/10.1177/15248380241255736>