مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۲، دی ۱۴۰۲، ۱۰۷۰-۱۰۵۳

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲: یک مطالعه توصیفی

اردشیر هلاکویی[۱]، آرمین محمودی[۲]، علیرضا ماردپور[۳]

دریافت مقاله:۱۴۰۲/۱۰/۲۳ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

چکیده

زمینه و هدف: زنان در آستانه طلاق در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دارند. این پژوهش با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰۲ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به پرسش‌نامه‌های راهبرد تنظیم هیجان Gross و John، پنج وجهی ذهن‌آگاهی (Five-faceted mindfulness questionnaire; FFMQ) Bather، بهزیستی روان‌شناختی Ryff، انسجام روان‌شناختی Flensburg-Madsen و تاب‌آوری Connor و Davidson پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی Pearson و مدل‌سازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱، β=۰/۷۴)، راهبردهای تنظیم هیجان (P=۰/۰۳۳، β=۰/۱۱) و تاب‌آوری (P<۰/۰۰۱، β=۰/۳۶) با بهزیستی روان‌شناختی؛ بین ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۰۱، β=۰/۱۳)، راهبردهای تنظیم هیجان (P<۰/۰۰۱، β=۰/۵۶) و تاب‌آوری (P<۰/۰۰۱، β=۰/۳۹) با انسجام روانی؛ بین ذهن‌آگاهی (P=۰/۰۲۸، β=۰/۰۶) و راهبردهای تنظیم هیجان (P=۰/۰۲۲، β=۰/۴۵) با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین ذهن‌آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روان با نقش میانجی تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد (P<۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی زنان در آستانه طلاق نقش مهمی دارد. پیشنهاد می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزش خانواده، در افزایش بهزیستی روان‌شناختی، انسجام روانی و تاب‌آوری زنان تلاش شود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، انسجام روانی، ذهن‌آگاهی، هیجان، تاب‌آوری، زنان

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران
۲- (نویسنده مسئول) استادیار، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران
تلفن،۰۷۴-۳۳۳۱۳۲۱۳ دورنگار ۰۷۴-۳۳۳۱۲۲۰۰، پست الکترونیکی: Dehlidena@yahoo.com
۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

مقدمه

طلاق یک اتفاق غیرمنتظره و آسیب‌زا است که می‌تواند برای برخی از افراد متأهل اتفاق بی‌افتد. پژوهش‌ها ارتباط بین طلاق و پیامدهای سلامت روان‌شناختی از جمله اضطراب و افسردگی را نشان داده‌اند [۱]. سلامت و پویایی خانواده ریشه در بهداشت روان، انسجام روانی و شادابی زوجین دارد و بهداشت روانی آن‌ها به نحوه تفکر، احساس و عمل آن‌ها بستگی دارد [۲]. روابط نامناسب زوجین اثرات مخربی بر سلامت‌روان و جسم آن‌ها می‌گذارد [۳]، سلامت زوجین و حفظ روابط زناشویی در گرو بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی آنان است [۴].

Ryff بهزیستی روان‌شناختی (Psychological well-being) را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی خود تعریف کرده است [۵]. بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان خوشبختی، شادی و داشتن احساسات مثبت در زندگی تعریف نمود [۶]. بهزیستی روانی انعکاس دهنده خلق مثبت و سرزندگی است و از جمله مؤلفه‌های مؤثر در افزایش خرسندی از روابط رمانتیک زوجین است [۷]. Tepeli Temiz و همکارش در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تنظیم هیجانی با بهزیستی روانی رابطه مثبت و معناداری دارد [۸].

انسجام روانی (Psychological cohesion) سازه‌ای است که جهت‌گزینی کلی فرد نسبت به زندگی و احساس اعتماد و پویایی مداوم فراگیر فرد را در زندگی و دنیای پیرامون او نشان می‌دهد و باعث می‌شود تا افراد تحریکات درونی و بیرونی دریافت شده در زندگی را به صورت سازمان یافته‌تر ادراک نمایند [۹]. محققان بر این باورند که از طریق حس انسجام روانی قوی می‌توان توجیه کرد که چرا بعضی افرد با وجود میزان بالایی از تنش، توان مقابله بالاتر داشته و سالم تر می‌مانند [۱۰]. Sharma و Kumra نشان دادند که تغییرات در ذهن‌آگاهی (Mindfulness) با تغییرات در میزان افسردگی، استرس، مقابله با هیجانات منفی و انسجام روانی ارتباط داشته و بالا رفتن میزان ذهن‌آگاهی منجر به افزایش احساس انسجام روان شده و پیش‌بینی کننده کاهش استرس است [۱۱].

تنظیم هیجان (Emotion regulation)، شکل خاصی از خودتنظیم‌گری هیجانی است که افراد از طریق آن هیجان هایشان را به منظور پاسخ‌دهی به درخواست‌های محیطی به شکل هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند. افراط و تفریط در بروز هیجان‌ها و ناتوانی در ابراز و مهارگری آن‌ها علاوه بر این که منجر به پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌گردد، موجب اختلال در فرآیند سازگاری، بهداشت روانی و عاطفی زوجین می‌شود و آن‌ها را به شکل جدی آسیب‌پذیر می‌سازد [۱۲]. Chen و همکاران در پژوهشی به بررسی رابطه میان ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و سلامت روانی در میان بزرگسالان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان و سلامت روان زنان رابطه مستقیمی دارد [۱۳].

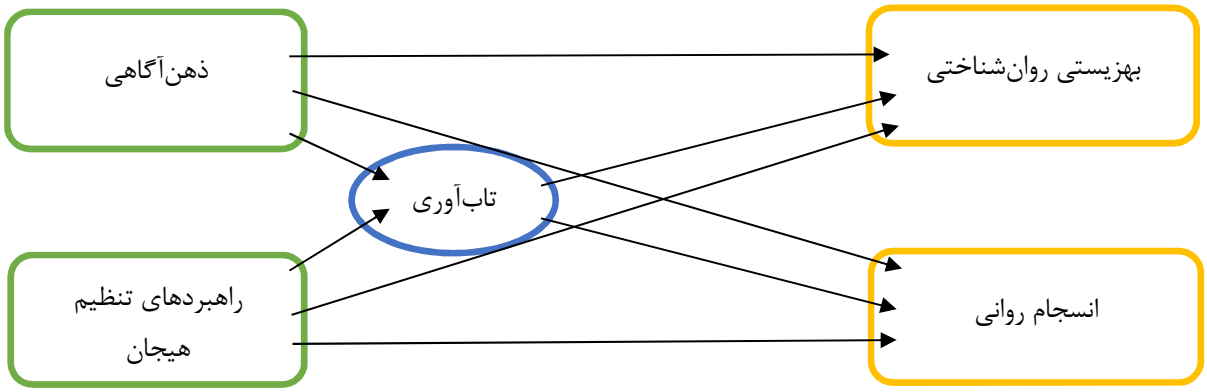
به تازگی علاقه محققان به بررسی نقش ذهن‌آگاهی در افزایش روابط صمیمانه زوجین به‌واسطه تأثیر بر مؤلفه‌های روانی افزایش یافته است. مطابق نظریه رفتار درمانی دیالکتیک، ذهن آگاهی با وضعیت روانی افراد مرتبط بوده و می‌تواند در بهبود بهزیستی روانی و انسجام روانی به واسطه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

معطوف کردن آگاهی به تجارب هیجانی به شیوه‌ای غیرقضاوتی و دل‌سوزانه، تعامل با هیجان‌ها را به صورت سالم تسهیل نماید. تاب‌آوری (Resilience) به مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای اشاره دارد که معمولاً در مواجهه و تحمل شرایط سخت زندگی مؤثر بوده و به فرد کمک می‌کنند که سازگاری بهتری از خود نشان دهد [۱۴]. هم‌چنین، تاب‌آوری با سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است [۱۵].

از آن‌جا که حساسیت‌های عاطفی و اجتماعی زنان بالا است، هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند و سلامت جسمانی و روانی آن‌ها بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد. بدین ترتیب بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها رو به افول گذاشته و کاهش می‌یابد [۱۶]. از این رو، پرداختن به عوامل تأثیرگذار بر بهبود شرایط زنان در شرف طلاق، در حیطه پژوهش‌های روان‌شناختی، به منظور ارائه راه‌کارهای عملیاتی در کنار افزایش دانش نظری، مهم و ضروری است. لذا شناخت هرچه بیشتر عوامل مؤثر و مرتبط با گرایش به طلاق از جمله: بهزیستی روان‌شناختی، انسجام روانی، ذهن‌آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری و ایجاد تمهیداتی چون ارائه آموزش‌ها و امکانات لازم در به وجود آوردن شرایط مطلوب برای منصرف شدن زنان از طلاق و حفظ کیان خانواده ضرورت دارد [۴]. با توجه به اهمیت روابط متغیرهای مطرح شده [۱۵] و این که بر طبق جستجوهای انجام شده، مطالعه‌ای یافت نگردید که دقیقاً به بررسی رابطه متغیرهای این مطالعه پرداخته باشد، لذا این پژوهش با هدف تدوین مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان انجام پذیرفت. در شکل ۱، مدل ارتباط و جهت رابطه بین متغیرها آورده شده است.



شکل ۱ - مدل مفهومی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری در زنان مورد مطالعه

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی، از لحاظ ماهیت، توصیفی و از نوع همبستگی با مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود. برآورد تعداد زنان در آستانه طلاق مراجعه

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان تقریباً ۸۰۰ تا ۹۵۰ نفر بود. حجم نمونه بر اساس جدول Morgan به نقل از Brydges با توجه به حجم ۹۵۰ نفری جامعه هدف، تعداد ۲۷۴ نفر مشخص گردیده است [۱۷]. با توجه به احتمال ریزش نمونه‌ها و یا احتمال پرسش‌نامه‌های ناقص با احتساب ۱۰ درصد اضافه (۲۸ نفر)، ۳۰۲ نفر بر اساس معیارهای ورود و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل: تمایل و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، سکونت در شهر اصفهان، زن بودن، در آستانه طلاق بودن، مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان، داشتن سابقه حداقل دو سال زندگی مشترک، دامنه سنی ۵۰-۲۰ سال، سواد خواندن و نوشتن بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل: مخدوش بودن و عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها، سابقه اختلالات روان‌شناختی، سوء مصرف و اعتیاد به مواد مخدر و عدم تمایل به همکاری بود.

به منظور انجام پژوهش، بعد از دریافت مجوزهای لازم از کمیته پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج و اخذ کد اخلاق IR.IAU.YASOOJ.REC.1402.003 و با رعایت نکات اخلاقی، پژوهش‌گران به جامعه هدف ورود کرده و طی فراخوانی به‌صورت پیامک و نصب آگهی در مراکز مشاوره شهر اصفهان به افراد مرتبط اطلاع‌رسانی شد که با رعایت ملاک‌های ورود به مطالعه، از میان مراجعه کنندگان ۳۰۲ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شد و به آنان در خصوص محرمانه بودن اطلاعات ایشان اطمینان کافی داده شد و از آنان رضایت‌نامه کتبی جهت اجرای پژوهش دریافت گردید.

جهت اجرای پژوهش از آنان درخواست گردید که فرم اطلاعات جمعیت شناختی مورد نظر را تکمیل نمایند. پس از بررسی آزمودنی‌های از بابت واجد شرایط ملاک ورود بودن، به آنان پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی، انسجام روانی، ذهن‌آگاهی، راهبرد تنظیم هیجان و تاب‌آوری تحویل داده شد و نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها به شرکت کنندگان توضیح داده شد. هم‌چنین، جهت جلب رضایت و جلب علاقه مشارکت کنندگان برای پاسخ دادن به پرسش‌نامه‌ها، مقرر گردید که نتایج پرسش‌نامه‌ها به صورت فردی و محرمانه در اختیارشان قرار گیرد. چک لیست ویژگی‌های جمعیت شناختی شامل: سن، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، تعداد فرزندان و شیوه انتخاب همسر بود.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (Ryff Scale Psychological Well-Being; RSPWB): این پرسش‌نامه توسط Ryff به منظور ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی ساخته شده است. این ابزار شامل ۱۸ ماده و شش عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در زندگی و پذیرش خود است که بر اساس یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۶= کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره این پرسش‌نامه به ترتیب ۱۸ و ۱۰۸ است که نمره بالاتر نشان دهنده بهزیستی روان شناختی بالاتر است [۵]. Khanjani و همکاران در یک تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که در کل نمونه‌ها و در هر دو جنسیت، الگوی شش عاملی این مقیاس از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ و برای کل

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

مقیاس ۰/۷۱ گزارش کردند [۱۸]. ضریب آلفای کرونباخ عامل‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال در پژوهش حاضر به ترتیب برابر ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ محاسبه گردید.

پرسش‌نامه احساس انسجام روانی (Sense of Coherence and Physical Health; SOC II): این ابزار توسط Flensburg-Madsen و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شد. پرسش‌نامه شامل ۳۵ سؤال به صورت ۳ یا ۵ گزینه‌ای طراحی شده است. این پرسش‌نامه متشکل از سه زیر مقیاس فهم‌پذیری، توانایی مدیریت و معناداری است که در نسخه ترجمه شده زیر مقیاس‌ها مشخص نشده است. نمره ابزار بر اساس مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید. لذا دامنه نمرات از ۳۲ تا ۱۰۵ بوده و نمره بیشتر به معنای احساس انسجام روانی بالاتر است. سازندگان ابزار روایی سازه ابزار را تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند [۱۹]. هم‌چنین، Parandin و Seyedi پایایی ابزار را با روش الفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند [۲۰]. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ۰/۸۲ محاسبه گردید.

پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (Five-Faceted Mindfulness Questionnaire; FFMQ): این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط Baer و همکاران (۲۰۰۴) از طریق تلفیق گویه‌های از پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی Freiburg، مقیاس آگاهی از توجه، مقیاس ذهن‌آگاهی Kentucky، مقایس ذهن‌آگاهی شناختی و عاطفی و پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱ نمره) تا همیشه (۵ نمره) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار شامل ۵ مؤلفه: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه‌های درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن است. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بوده و ضریب آلفا کرونباخ در گستره ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی) تا ۰/۹۰ (در عامل توصیف) قرار داشته است [۲۱]. هم‌چنین، در مطالعه Tamannaeifar و همکاران در ایران اعتبار و پایایی این ابزار تأیید شده و ضرایب آزمون-بازآزمون این ابزار ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش شده است [۲۲]. ضریب آلفای کرونباخ عامل‌های مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن، توصیف و غیر واکنشی بودن در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۹، ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۶ محاسبه گردید.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان (Emotion Regulation Questionnaire; ERQ): پرسش‌نامه تنظیم هیجان توسط Gross و John تدوین شده است [۲۳]. گویه‌های این ابزار با استفاده از طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱)، مخالفم (نمره ۲)، تا حدی مخالفم (نمره ۳)، نه موافق و نه مخالفم (نمره ۴)، تا حدی موافقم (نمره ۵)، موافقم (نمره ۶) و کاملاً موافقم (نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۱۰ گویه و دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه (سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) و فرونشانی با ۴ گویه (سؤالات ۲، ۴، ۶، ۹) می‌باشد. دامنه نمره مؤلفه ارزیابی مجدد از ۶ الی ۴۲ و مؤلفه فرونشانی از ۴ الی ۲۸ بوده و در نتیجه نمره کل پرسش‌نامه در محدوده ۱۰ الی ۷۰ می‌باشد و نمره بالاتر نشان دهند تنظیم هیجان بیشتر است.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

در پژوهش Gross و John پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه ارزیابی مجدد ۰/۷۹، فرونشانی ۰/۷۳ و کل پرسش‌نامه ۰/۸۱ به دست آمده است [۲۳]. در ایران Abooei و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس تنظیم هیجان ۰/۸۱، برای خرده مقیاس ارزیابی مجدد ۰/۶۸ و برای خرده مقیاس فرونشانی ۰/۵۶ محاسبه شده است [۲۴]. ضریب آلفای کرونباخ عامل‌های این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برای ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۹ و فرونشانی ۰/۷۷ محاسبه گردید.

پرسش‌نامه تاب‌آوری (Resilience Questionnaire): این مقیاس شامل ۲۵ گویه می‌باشد و توسط Conner و Davidson (۲۰۰۳) تهیه شده است [۱۴]. زیر مقیاس‌ها ابزار شامل: تصور از شایستگی فردی (سؤالات ۲۵، ۲۴، ۲۳، ۱۷، ۱۶، ۱۲، ۱۱، ۱۰)، اعتماد به غرایز شخصی و تحمل عواطف منفی (سؤالات ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۵، ۱۴، ۷، ۶)، پذیرش مثبت عواطف/ روابط ایمن(سؤالات ۸، ۵، ۴، ۲، ۱)، کنترل (سؤالات ۲۲، ۲۱، ۱۳) و تأثیرات معنوی (سؤالات ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳) است. برای هر گویه، طیف درجه‌بندی ۵ گزینه ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده است که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. امتیاز کلی پرسش‌نامه، از مجموع امتیازات همه سؤالات با هم به دست می‌آید در نتیجه، دامنه نمره ابزار از ۰ تا ۱۰۰ خواهد بود که هرچه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده و برعکس خواهد بود. نقطه برش این پرسش‌نامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به‌عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب‌آوری سالم خواهد بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر خواهد. Conner و Davidson ضریب آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند [۱۴]. در ایران Ebrahimnataj و همکاران پایایی ابزار را با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند [۲۵]. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ۰/۷۳ محاسبه گردید.

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و Amos نسخه ۲۴ استفاده گردید. در سطح توصیفی از شاخص‌های آمار توصیفی از قبیل جداول توزیع فراوانی، شاخص گرایش مرکزی و پراکندگی (میانگین و انحراف استاندارد) استفاده شد. هم چنین در سطح استنباطی، ابتدا آزمون آماری مربوط به ضریب همبستگی Pearson بر اساس متون علمی انتخاب شد و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری (Structural equations modeling) استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

نتایج

در این پژوهش ۳۰۲ نفر خانم در آستانه طلاق با میانگین سنی ۳۱/۶۷ سال و انحراف معیار ۵/۱۴ سال مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد ۱۵۱ نفر (۵۰ درصد) آنان ازدواج با انتخاب خانواده، ۸۳ نفر (۴۸/۲۷ درصد) ازدواج با انتخاب خودشان و همراهی خانواده، ۵۹ نفر (۱۹/۵۴ درصد) ازدواج با انتخاب خودشان و مخالفت خانواده و ۹ نفر (۲/۹۸ درصد) ازدواج اجباری داشتند. از نمونه‌های مورد بررسی ۱۶۵ نفر (۵۴/۶۴ درصد) دیپلم و پایین‌تر، ۱۱۲ نفر فوق

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

دیپلم و لیسانس (۳۷/۰۸ درصد) و ۲۵ نفر (۸/۲۸ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بودند. از مشارکت کنندگان ۲۴ نفر (۷/۹۵ درصد) دارای ۳ فرزند، ۸۰ نفر (۲۶/۴۹ درصد) دارای ۲ فرزند و ۱۹۹ نفر (۶۵/۵۶ درصد) دارای یک فرزند بودند. از لحاظ شغل ۲۵۳ نفر آنان (۸۳/۷۷ درصد) خانه‌دار و ۴۹ نفر (۱۶/۲۳درصد) کارمند و دارای شغل دولتی و یا خصوصی بودند.

ارزیابی مدل پیشنهادی با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos نسخه ۲۴ انجام گرفت. قبل از انجام این آزمون پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. در ابتداء داده‌های پرت حذف شدند و داده‌های گمشده نیز با روش جایگزین کردن با میانگین اصلاح گردید و هم-چنین نرمال بودن متغیرهای پژوهش نیز با آزمون نان-پارامتریک Kolmogorov-Smirnov ارزیابی شد که نتایج این آزمون نشان داد توزیع متغیرها نرمال بوده است (P>۰/۰۵). لذا پس از برقراری پیش‌فرض این آزمون، ارزیابی مدل پیشنهادی با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام گرفت. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای نمرات تاب‌آوری، انسجام روانی، تنظیم هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی متغیرهای نمرات تاب‌آوری، انسجام روانی، تنظیم هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ (n=۳۰۲)

متغیرها		میانگین	میانه	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	چولگی (کجی)	کشیدگی
نمره تاب‌آوری		۵۵/۱۷	۵۵	۱۶/۵۲	۲۱	۹۸	۰/۱۳	-۰/۵۲
نمره انسجام روانی		۶۸/۵۲	۶۹	۱۴/۷۸	۴۳	۹۶	-۰/۰۱	-۱/۰۷
نمره راهبردهای تنظیم هیجان	ارزیابی مجدد شناختی	۲۴/۹۶	۲۵	۵/۰۷	۱۳	۳۸	۰/۰۵	-۰/۴۹
	فرونشانی	۱۸/۰۱	۱۸	۴/۷۵	۸	۲۹	۰/۱۲	-۰/۵۸
نمره بهزیستی روان‌شناختی	استقلال	۱۱/۲۵	۱۲	۲/۷۹	۳	۱۷	-۱/۰۱	۱/۳۸
	تسلط بر محیط	۱۰/۴۱	۱۱	۲/۵۸	۳	۱۷	-/۰۴	۰/۵۶
	رشد شخصی	۱۱/۸۴	۱۲	۳/۵۱	۳	۱۸	-۰/۸۱	۰/۴۴
	ارتباط مثبت با دیگران	۱۲/۲۸	۱۲	۲/۷۴	۳	۱۸	-۰/۳۶	۰/۸۲
	هدف‌مندی در زندگی	۱۱/۸۰	۱۲	۲/۸۴	۳	۱۸	-۰/۲۱	۰/۵۳
	پذیرش خود	۱۰/۴۰	۱۱	۲/۲۶	۳	۱۸	-۰/۲۳	۱/۵۵
نمره ذهن‌آگاهی	مشاهده	۲۵/۳۸	۲۶	۶/۲۳	۸	۳۸	-۰/۱۶	۰/۰۴
	عمل توأم با هوشیاری	۲۲/۲۹	۲۲	۵/۱۱	۱۰	۳۵	۰/۱۹	-۰/۱۷
	غیرقضاوتی بودن	۲۲/۵۱	۲۲	۵/۳۳	۹	۳۴	-۰/۱۳۲	-۰/۳۱۶
	توصیف	۲۴/۶۹	۲۵	۴/۵۲۶	۱۲	۴۰	-۰/۰۷۸	۱/۱۸۵
	غیرواکنشی بودن	۲۳/۲۲	۲۳	۴/۲۸۶	۱۲	۳۳	-۰/۳۵	-۰/۰۲

در جدول ۲، شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری برای متغیرهای پنهان پژوهش شامل: ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA)، شاخص برازش تطبیقی (Comparative Fit Index; CFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (Adjusted Goodness of Fit Index; AGFI)،

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

شاخص نیکویی برازش (Goodness of Fit Index; GFI) و شاخص بهنجار نسبی (Index Normal/ Degrees of Comparative Mean of Freedom; CMIN/DF) نشان داده شده است. با مقایسه مقادیر هر شاخص با برازش مناسب آن [۲۶]، مشخص گردید که تمامی شاخص‌ها در مدل‌های اندازه‌گیری برای متغیرهای پژوهش از مقادیر قابل قبولی برخوردار هستند. لازم به ذکر است که متغیرهای تاب‌آوری و انسجام روانی چون متغیرهای آشکار هستند و متغیر راهبردهای تنظیم هیجان، چون کمتر از ۴ خرده مقیاس دارد، نرم‌افزار Amos برای آن‌ها نمرات شاخص برازش تعریف نمی‌کند، چون این موضوع تأثیری در نتیجه‌گیری نهایی ندارد، لذا در جدول ۲ جای این نمرات خالی است [۲۶].

جدول ۲- شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری متغیرهای نمرات تاب‌آوری، انسجام روانی، تنظیم هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ (n=۳۰۲)

شاخص برازش / نمرات و برازش متغیرها	CMIN/DF	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
نمره تاب‌آوری	-	-	-	-	-
نمره انسجام روانی	-	-	-	-	-
نمره راهبردهای تنظیم هیجان	-	-	-	-	-
نمره ذهن آگاهی	۱/۹۳۷	۰/۹۹۲	۰/۹۶۰	۰/۹۹۶	۰/۰۵۶
نمره بهزیستی روان‌شناختی	۱/۷۹۹	۰/۹۹۲	۰/۹۵۸	۰/۹۹۲	۰/۰۵۲
ملاک برازش مناسب [۲۶]	کمتر از ۳	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	کمتر از ۰/۰۵
نتیجه	مطلوب	مطلوب	مطلوب	مطلوب	نسبتاً مطلوب

بر مبنای نتایج ارائه شده در جدول ۳، سطح معناداری مدل ۰/۰۵۱ گزارش شده است که بیشتر از سطح معناداری ۰/۰۵ است. در نتیجه بین مدل اندازه‌گیری شده و داده‌های تجربی تفاوت معناداری وجود ندارند و مدل برازشی برای داده‌ها مناسب است. حاصل تقسیم آماره آزمون بر درجه آزادی برابر با ۲/۳۲۱ بود و چون کمتر از ۳ می‌باشد، مطلوب است [۲۶]. هم‌چنین، مقدار گزارش شده برای ریشه دوم میانگین مربعات خطای باقی‌مانده (Root Mean Square Residual; RMR) و ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد، مناسب بودن برازش مدل تبیین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی با تأکید بر نقش میانجی تاب‌آوری در زنان در آستانه طلاق را تأیید می‌کنند. شاخص‌های نیکویی برازش، شاخص توکر-لویس (Tucker-Lewis Index; TLI)، شاخص برازش هنجار شده بنتلر-بونت (Normed Fit Index; NFI)، شاخص برازش افزایشی (Incremental Fit Index; IFI)، شاخص برازش مقتصد هنجار شده (Parsimony Normed Fit Index; PNFI) و شاخص برازش تطبیقی نیز بیشتر از ۰/۹ و نزدیک به یک گزارش شده است که همگی تأییدی دیگری برای خوبی برازش مدل است [۲۶].

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل تبیین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان زنان بر بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی با تأکید بر نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ (n=۳۰۲)

	شاخص‌های برازش	میزان	ملاک [۲۶]	تفسیر نتیجه
	$CMIN=\chi^2$ (آماره آزمون) (درجه آزادی)	(۶۴)۱۴۸/۵۵۱	df بالاتر همراه با χ^2 کمتر	برازش مطلوب
مطلق	مقدار P	۰/۰۵۱	بیشتر از ۰/۰۵	برازش مطلوب
	GFI (شاخص نیکویی برازش)	۰/۹۲۰	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	AGFI (شاخص نیکویی برازش اصلاح شده)	۰/۸۵۰	بیشتر از ۰/۹۰	برازش نسبتاً مطلوب
	RMR (ریشه دوم میانگین مربعات خطای باقی‌مانده)	۳/۰۷۸	کمتر از قدرمطلق چهار	برازش مطلوب
تطبیقی	TLI (شاخص توکر-لویس)	۰/۹۰۶	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	RFI (شاخص برازش نسبی)	۰/۸۷۷	بیشتر از ۰/۹۰	برازش نسبتاً مطلوب
	CFI (شاخص برازش تطبیقی)	۰/۹۴۲	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	NFI (شاخص برازش هنجار شده بنتلر-بونت)	۰/۹۲۵	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
	IFI (شاخص برازش افزایشی)	۰/۹۴۳	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مطلوب
مقتصد	RMSEA (ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد)	۰/۰۵۸	کمتر از ۰/۰۵	برازش نسبتاً مطلوب
	PNFI (شاخص برازش مقتصد هنجار شده)	۰/۵۶۴	بیشتر از ۰/۵	برازش مطلوب

نتایج جدول ۴، سطح معناداری را برای ضرایب رگرسیونی کمتر از سطح معناداری α=۰/۰۵ و یا بسیار نزدیک به صفر گزارش می‌دهد و می‌توان نتیجه گرفت که روابط بین آن‌ها معنادار است. مقدار ضریب تعیین نشان می‌دهد که مسیرهای ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان به تاب‌آوری زنان، به اندازه ۲۰/۷ درصد از مقدار واریانس متغیر نمره تاب‌آوری را تبیین می‌کنند. مسیرهای مقدار ضریب تعیین نشان می‌دهد که مسیرهای ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم هیجان به بهزیستی روان‌شناختی زنان، به اندازه ۷۵/۲ درصد از مقدار واریانس متغیر نمره بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند. هم چنین، مقدار ضریب تعیین نشان می‌دهد که مسیرهای ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم هیجان زنان به اندازه ۶۸/۲ درصد از مقدار واریانس متغیر نمره انسجام روانی را تبیین می‌کنند. برای بررسی کفایت مدل تمرکز بر روی شاخص‌های برازش مدل است [۲۶]. با توجه به نتایج جدول ۴، به دلیل آن که رابطه بین متغیر ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با متغیر تاب‌آوری و متغیر تاب‌آوری با متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی معنادار می‌باشد، لذا می‌توان اثر غیرمستقیم بر نقش میانجی تاب‌آوری را پذیرفت.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

جدول ٤- مقادیر برازش شده مسیرهای مدل تبیین ذهن‌آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱٤۰۲ (n=۳۰۲)

مسیرهای مدل	ضریب استاندارد b	ضریب استاندارد β	مقدار P	ضریب تعیین R^2	نتیجه
ذهن‌آگاهی ---> تاب‌آوری	۰/۱۹	۰/۰۶	۰/۰۲۸	۰/۲۰۷	معنادار
راهبردهای تنظیم هیجان ---> تاب‌آوری	۱/۲۷	۰/۴۵	۰/۰۲۲		معنادار
تاب‌آوری ---> بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۳	۰/۳۶	۰/۰۰۱		معنادار
ذهن‌آگاهی ---> بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۹	۰/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	معنادار
راهبردهای تنظیم هیجان ---> بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۲	۰/۱۱	۰/۰۳۳		معنادار
تاب‌آوری ---> انسجام روانی	۰/۳۸	۰/۳۹	۰/۰۰۱		معنادار
ذهن‌آگاهی ---> انسجام روانی	۰/۳۴۲	۰/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۸۲	معنادار
راهبردهای تنظیم هیجان ---> انسجام روانی	۱/۳۶۱	۰/۵۶	۰/۰۰۱		معنادار

جدول ۵، نشان دهنده اثرات غیرمستقیم استاندارد راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی با تأکید بر نقش میانجی تاب‌آوری را نشان می‌دهد، همان‌طور که ملاحظه می‌شود سطح نمرات راهبردهای تنظیم هیجان کمی بالاتر از ذهن‌آگاهی است.

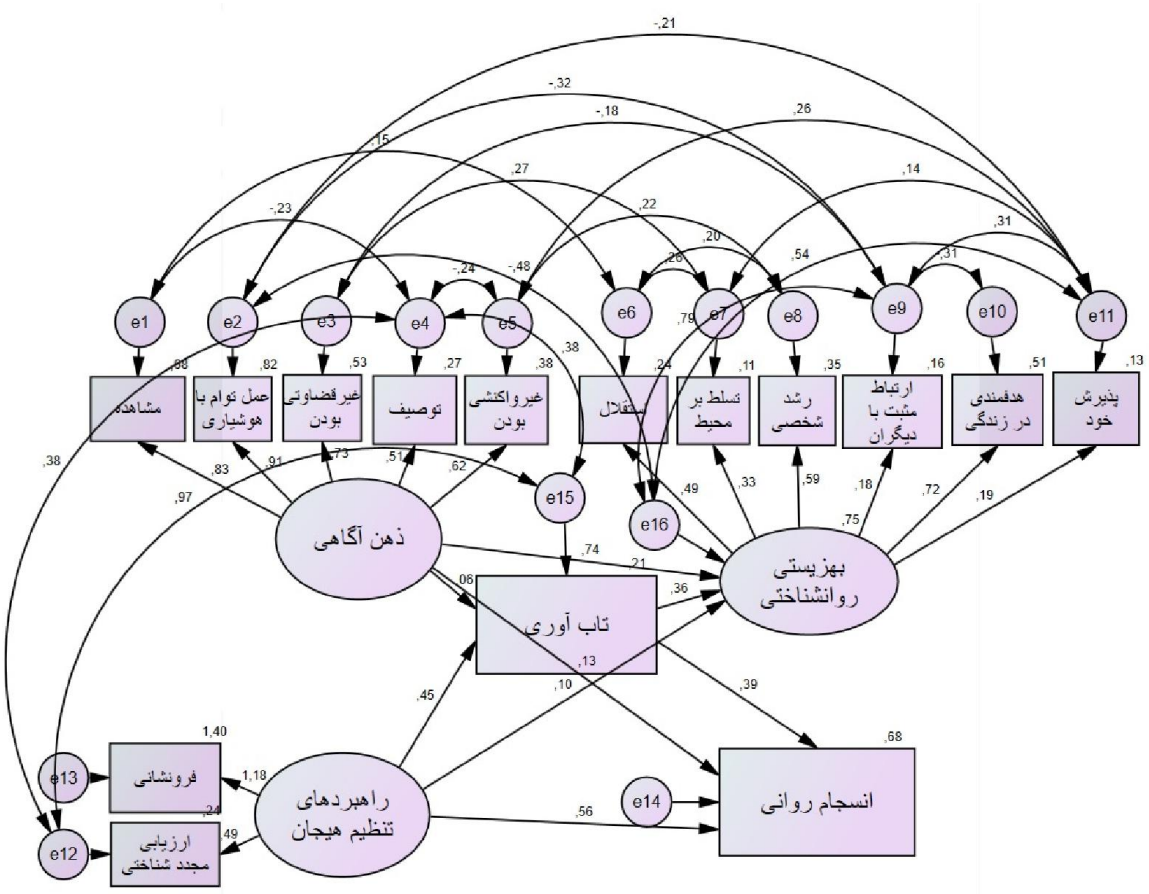
جدول ٥- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان زنان به منظور پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱٤۰۲ (n=۳۰۲)

با نقش میانجی تاب‌آوری		راهبردهای تنظیم هیجان	ذهن‌آگاهی
بهزیستی روان‌شناختی	غیراستاندارد	۰/۰۳۸	۰/۰۰۶
	استاندارد	۰/۱۶۲	۰/۰۲۲
انسجام روانی	غیراستاندارد	۰/۴۲۸	۰/۰۶۳
	استاندارد	۰/۱۷۶	۰/۰۲۴

شکل ۲، مدل ساختاری پژوهش را در تبیین روابط بین بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان همراه با ضرایب مسیر که همان ضرایب β در معادله رگرسیون هستند را نشان می‌دهد. با توجه به ضرایب β ارائه شده در شکل ۲ و جدول ۴، مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۷۴)، ذهن‌آگاهی بر انسجام روانی (β=۰/۱۳)، راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۱۱)، راهبردهای تنظیم هیجان بر انسجام روانی (β=۰/۵۶)، مثبت و معنادار بود (P<۰/۰۵). هم‌چنین، با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری، مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۷۴)، راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی (β=۰/۱۱)، ذهن آگاهی و انسجام روانی (β=۰/۱۳)، راهبردهای تنظیم هیجان و انسجام روانی (β=۰/۵۶)، مثبت و معنادار بود (P<۰/۰۵) (شکل ۲).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]



شکل ۲- ضرایب مسیر مدل ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان زنان به منظور پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ (n=۳۰۲)

بحث

این پژوهش با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ انجام گردید. نتایج نشان داد که مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی بر انسجام روانی، راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان بر انسجام روانی، مثبت و معنادار بود. هم‌چنین با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری، مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی و انسجام روانی، راهبردهای تنظیم هیجان و انسجام روانی مثبت و معنادار بود.

نتایج حاصل از رابطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی با پژوهش‌های Lima و Mendes [۲۷] و هم چنین Yosefir rad و Zoghi [۲۸]، که به بررسی ارتباط کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با مهارت ارتباطی و همدلی و نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در زنان در شرف طلاق شهر تهران در سال ۱۳۹۸ پرداخته و نتایج حکایت از تأثیر مطلوب ذهن‌آگاهی در کاهش تمایل به طلاق و افزایش

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی بوده، همسو است. در تبیین این یافته با توجه به دیدگاه نظری Baer و همکاران [۲۹] می‌توان گفت که انجام تمرینات ذهن‌آگاهی باعث رشد عامل‌های مختلف ذهن‌آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن، و عمل توأم با هوشیاری می‌شود. رشد این عامل‌ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس و نشانه‌های روان‌شناختی آسیب‌زا می‌شود. در حقیقت وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می یابد توانایی ما برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت هایی مثل اضطراب افزایش می‌یابد، در نتیجه ما می‌توانیم خود را از الگوهای رفتاری اتوماتیک (Automatic behavior patterns) مخرب رها کنیم و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشویم، بلکه می‌توانیم از اطلاعات برخواسته از این حالت‌ها استفاده کنیم و با هیجانات همراه باشیم و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی خود را افزایش دهیم.

نتایج حاصل از رابطه ذهن‌آگاهی با انسجام روانی در مطالعه حاضر با نتایج پژوهش Rehman و همکاران همسو است [۳۰]. افراد با حس انسجام قوی، در رویدادهای استرس زا، منعطف‌ترند، به‌عبارتی، آن‌ها در مورد احساسات و هیجانات خویش آگاهی بیشتری دارند و کمتر استرس‌ها را تهدید آمیز تلقی می‌کنند. استرس‌های ناشی از طلاق، می‌تواند از بر دیدگاه فرد از معنای زندگی تأثیر بگذارد [۳۱]. ذهن‌آگاهی، به افراد کمک می‌کند تا استرس‌ها را کاهش و رویارویی بهتری با شرایط زندگی خویش داشته باشد، لذا ذهن‌آگاهی ارتباط بالقوه‌ای با انسجام روانی دارد و از طریق ارتقاء توان‌مندی فردی و باور به خویشتن مهارت‌های مقابله-ای سازگار را کسب کند.

نتایج حاصل از رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی با پژوهش‌های Tasneem و Panwar [۳۲] و Kouchi و همکاران [۳۳]، که به بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان شهر ایلام پرداخته بودند و نتایج حکایت از ارتباط مثبت معنادار بین تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی داشت، هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین استنباط کرد که استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان، تأثیر ارزیابی‌ها و واکنش های ذهنی افراد را در مواجهه با شرایط استرس‌زا و پرتنش تعدیل می‌کند و به واکنش‌های شناختی و انگیزشی و رفتاری مناسب در چنین شرایطی منجر می‌شود. علاوه بر این، تنظیم هیجان از طریق اثراتی که بر عواطف و هیجانات بر جای می‌گذارد، بهزیستی روان‌شناختی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نتایج حاصل از راهبردهای تنظیم هیجانات با انسجام روانی با پژوهش Parandin و Seyedi [۲۰] هم‌خوانی دارد. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان چنین گفت که احساس انسجام روانی دارای ارتباط مستقیم با تنظیم هیجان است به عبارتی، هرچه احساس انسجام روانی فرد بالاتر باشد، میزان تنظیم هیجان نیز بالاتر خواهد بود. بر اساس عقیده Antonoski، به نقل از Rouhi و همکاران به نظر می رسد که احساس انسجام روانی به عنوان منبعی درونی موجب می‌شود تا شخص جهان و رویدادهای پیرامون خویش را ساختاریافته، قابل مدیریت و معنادار بداند

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

[۳۴]. ایـن در حـالی است که افراد بـرای انجـام فراینـد خـودتنظیمی در ابعاد مختلف زندگی خویش، نیاز به بـاور و نگرشـی دارند مبنی بر این‌که محرک‌ها و رویدادهای بیرونی یا درونی، قابلیت کنترل و اداره شـدن دارنـد و فـرد می‌تواند آن‌ها را به گونـه‌ای کـه در نظـر دارد، تحـت اختیار و کنتـرل خـویش گیـرد.

یافته‌های حاصل از نقش میانجی تاب‌آوری بر رابطه ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با یافته‌های Rehman و همکاران [۳۰]، همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت ذهن‌آگاهی با افزایش هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن، بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا عاطفه مثبت و منفی خود را بشناسند و تجربه واقعی داشته باشند [۳۵]. ذهن‌آگاهی وسیله‌ای برای کاهش درد و رنج درونی انسان است و به عنوان رفتاری که در مقابل حواس پرتی‌ها و انحراف‌ها قرار می‌گیرد، به سرکوب محرک‌های درونی ناسازگار می‌پردازد و به این طریق است که افزایش ذهن‌آگاهی با کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی منجر به افزایش خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. تاب‌آوری رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند و می‌تواند بر اثرات مفید ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی بی‌افزاید.

در مورد نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی منبع اساسی برای تاب‌آوری است و افرادی که از ذهن‌آگاهی بالایی برخوردارند، مهارت‌هایی هم چون حل مسأله، تصمیم‌گیری و ابراز وجود را گسترش می‌دهند [۲۷]. این امر منجر به افزایش تاب‌آوری در آنان شده و در نهایت موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. هم‌چنین، به نظر می‌آید خودآگاهی افزایش یافته ناشی از ذهن‌آگاهی به ایجاد تعادل بین هیجان‌های مثبت و منفی، راهبردهای مقابله‌ای در برخورد با چالش‌های زندگی و مدیریت استرس کمک می‌کند که این پیامدها به ارتقاء سطح انسجام روانی منجر خواهد شد. تاب‌آوری از طریق ارزیابی مجدد در شرایط استرس‌زا باعث تغییر در سبک رفتار و هیجانات افراد در بطن حادثه می‌شود [۳۶]. افراد با تاب‌آوری بالا قادرند به شیوه مناسب‌تری با استرس کنار بیایند و بار دیگر تجارب متناقض خود را تنظیم کنند. افراد با تاب‌آوری بالا رویکرد مثبتی به زندگی داشته و از احساس امید و شادمانی برخوردارند. این افراد در مواجهه با شرایط دشوار ابتدا موقعیت را ارزیابی کرده یا واکنش مناسبی را برای حل آن اتخاذ خواهند کرد و در نتیجه سعی در کنترل هیجانات‌شان خواهند داشت.

پژوهش حاضر بر روی زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان انجام گرفت، لذا در تعمیم آن به سایر افراد و گروه‌ها باید احتیاط شود. تعداد زیاد پرسش‌نامه‌ها و حجم بالای سؤالات، خودگزارشی بودن ابزارهای پژوهش، عدم همکاری مناسب بعضی از آزمودنی‌ها در خصوص پر کردن پرسش‌نامه‌ها و بازگرداندن آن‌ها، از موارد محدودیت‌های این پژوهش بود. اجرای این پژوهش در جامعه آماری متفاوت از جمله مردان می‌تواند زمینه‌ساز بستری مناسب برای مقایسه بهتر و افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج باشد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی بر انسجام روانی، راهبردهای تنظیم هیجان بر بهزیستی روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان بر انسجام روانی، مثبت و معنادار بود. هم‌چنین با توجه به نقش میانجی تاب‌آوری، مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی، ذهن آگاهی و انسجام روانی، راهبردهای تنظیم هیجان و انسجام روانی، مثبت و معنادار بود. یافته‌های حاصل از این پژوهش برای متخصصان دست اندرکار در حوزه سلامت، روان‌شناسی و مشاوره خانواده، دارای تلویحات کاربردی است. توصیه می‌شود مسئولین مرتبط در امور بهداشت و سلامت زنان، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی را در قالب بروشور، کتابچه و یا جلسات گروهی در اختیار زنان متأهل قرار دهند.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکترای روان‌شناسی نویسنده اول است. به این وسیله از زنان مشارکت کننده در پژوهش که پرسش نامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند و هم‌چنین همکاران محترم مراکز مشاوره اصفهان، که با فراخوانی، راهنمایی برای پر کردن پرسش‌نامه‌ها و هم‌چنین قرار دادن مکان کلینیک خود به آزمودنی‌های این پژوهش همکاری لازم را مبذول داشتند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

[1] Hognas RS. Gray Divorce and Social and Emotional Loneliness. In: Mortelmans D, Editor. Divorce in Europe: New Insights in Trends, Causes and Consequences of Relation Break-ups. New York. Cham: Springer International Publishing 2020; 147-65.

[2] McDonald JE, Olson JR, Lanning AH, Goddard HW, Marshall JP. Effects of Religiosity, Forgiveness, and Spousal Empathy on Marital Adjustment. *Marriage & Family Review* 2018; 54(4): 393-416.

[3] Carswell C, Brown JVE, Lister J, Ajjan RA, Alderson SL, Balogun-Katung A, et al. The lived experience of severe mental illness and long-term conditions: a qualitative exploration of service user, carer, and healthcare professional perspectives on self-managing co-existing mental and physical conditions. *BMC Psychiatry* 2022; 22(1): 479.

[4] Khakshoor Shandiz F, Shahabizadeh F, Ahi Q, Mojahedi M. The effectiveness of dialectical behavioral therapy on stress and cognitive flexibility in women with type 2 diabetes. *Qom Univ Med Sci J* 2021; 15(5): 358-67. [Farsi]

[5] Ryff CD. Well-Being with soul: science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science* 2018; 13(2): 242-8.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

[6] Henn CM, Hill C, Jorgensen LI. An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SAJIP* 2016; 42(1): 1-12.

[7] Karagülle OO, Yavuz E, Gülçiçek OB, Solmaz A, Şentürk S, Erdoğan A, et al. Psychological well-being and marital satisfaction in response to weight loss after bariatric surgery. *Surg Today* 2019; 49(5): 435-42.

[8] Tepeli Temiz Z, Elsharnouby E. Relationship Satisfaction and Well-being During the COVID-19 Pandemic: Examining the Associations with Interpersonal Emotion Regulation Strategies. *Cognitive Therapy and Research* 2022; 46(5): 902-15.

[9] Drozek RP, Unruh B, Bateman A. Mentalization-based treatment for pathological narcissism: A handbook: Oxford University Press; 2023. p 34.

[10] Trainor LR, Bennett EV, Bundon AM, Tremblay M, Mannella S, Crocker PRE. Inescapable tensions: performance and/or psychological well-being in Olympic and Paralympic athletes during sport disruption. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 2023; 15(5): 601-18.

[11] Sharma PK, Kumra R. Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *ISSID* 2022; 186: 111363.

[12] Walker SA, Olderbak S, Gorodezki J, Zhang M, Ho C, MacCann C. Primary and secondary psychopathy relate to lower cognitive reappraisal: A meta-analysis of the Dark Triad and emotion regulation processes. *ISSID* 2022; 187(0): 111394.

[13] Chen M, Moran LJ, Harrison CL, Ukke GG, Sood S, Bennett CJ, et al. Ethnic differences in response to lifestyle intervention for the prevention of type 2 diabetes in adults: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2022; 23(1): 13340.

[14] Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety* 2003; 18(2): 76-82.

[15] Yıldırım M, Arslan G. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Curr Psychol* 2022; 41(8): 5712-22.

[16] Schaan VK, Schulz A, Schachinger H, Vogele C. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders* 2019; 257: 91-9.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

[17] Brydges CR. Effect Size Guidelines, Sample Size Calculations, and Statistical Power in Gerontology. *Innovation in Aging* 2019; 3(4): igz036.

[18] Khanjani M, Shahidi S, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri O. Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology* 2014; 9(32): 27-36. [Farsi]

[19 Flensborg-Madsen T, Ventegodt S, Merrick J. Sense of coherence and physical health. A cross-sectional study using a new scale (SOC II). *ScientificWorld Journal* 2006; 6: 2200-11.

[20] Parandin S, Seyedi P. The effectiveness of self-regulatory education on psychological cohesion and marital turmoil in families with differences in Kermanshah. *Journal of Social Psychology* 2021; 9(59): 115-29. [Farsi]

[21] Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment* 2004; 11(3): 191-206.

[22] Tamannaeifar S, Mirzaee M, Asgharnejad Farid AA, Soleimani M. Five Factor Mindfulness Questionnaire: Instruction and Scoring. Developmental Psychology (Journal Of Iranian Psychologists) 2019; 15(59): 336-8. [Farsi]

[23] Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 85(2): 348.

[24] Abooei A, Barzegar bafrooee K, Rahimi M. The effectiveness of self-compassion training on emotion regulation of female students with specific learning disorder *JEPS* 2021; 18(43): 101-21. [Farsi]

[25] Ebrahimnataj Y, Bastami H, Taher M. Predicting the anxiety of corona infection based on cognitive emotion regulation strategies, religious beliefs and resilience in students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2023; 10(3): 81-93. [Farsi]

[26] Surucu L, Sesen H, Maslakcı A. Regression, Mediation/Moderation, and Structural Equation Modeling with SPSS, AMOS, and Process Macro. *France Livre de Lyon* 2023; 71-108.

[27] Lima LC, Mendes LC. Mindfulness and Psychological Well-being: Effects of a Mindfulness-Based Health Promotion Program on Healthy Adults. *Trends in Psychology* 2020; 28(2): 213-29.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

[28] Yosefir rad E, Zoghi L. Improving the Quality of Life and Psychological Well-being of Women on the Verge of Divorce with Regard to Communication and Empathy Skills: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Policing& Social Studies of Women & Family* 2021; 9(2): 399-431. [Farsi]

[29] Baer R, Gu J, Strauss C. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). In: Medvedev ON, Krägeloh CU, Siegert RJ, Singh NN, editors. Handbook of Assessment in Mindfulness Research. Cham. New York. 2022: 1-23.

[30] Rehman AU, You X, Wang Z, Kong F. The link between mindfulness and psychological well-being among university students: The mediating role of social connectedness and self-esteem. *Current Psychology* 2023; 42(14): 11772-81.

[31] Tosi M, van den Broek T. Gray divorce and mental health in the United Kingdom. *Soc Sci Med* 2020; 256: 113030.

[32] Tasneem SA, Panwar N. Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. *Hu Arenas* 2022; 5(2): 279-97.

[33] Kouchi T, Ahmadi V, Mami S, Nademi A. Investigating the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-being of University Students in Ilam City, Iran Through Positive and Negative Affect. *Middle Eastern Journal of Disability Studies* 2022; 12(0): 189. [Farsi]

[34] Rouhi M, Manzari Tavakoli A, Tajrobehkar M. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Coherent Self- Knowledge, Emotion Regulation, and Quality of Life of Hemodialysis Patients: A Quasi-Experimental Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2023; 21(10): 1055-70. [Farsi]

[35] Fischer JM, Kandil F-I, Kessler CS, Nayeri L, Zager LS, Rocabado Hennhöfer T, et al. Stress Reduction by Yoga versus Mindfulness Training in Adults Suffering from Distress: A Three-Armed Randomized Controlled Trial including Qualitative Interviews (Relax Study). *JCM* 2022; 11(19): 5680.

[36] Riepenhausen A, Wackerhagen C, Reppmann ZC, Deter H-C, Kalisch R, Veer IM, et al. Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review* 2022; 14(4): 310-31.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]

Predicting Psychological Well-Being and Psychological Cohesion Based on Mindfulness and Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Resilience of the Women on the Verge of Divorce in Isfahan City in 2023: A Descriptive Study

Ardeshir Holakoie [1], Armin Mahmoodi [2], Alireza Maredpour [3]

Received: 15/10/23 Sent for Revision: 12/11/23 Received Revised Manuscript: 16/12/23 Accepted: 18/12/23

Background and Objectives: Women on the verge of divorce are exposed to psychological problems. This research was conducted with the aim of determining the predictors of psychological well-being and psychological cohesion based on mindfulness and emotion regulation strategies with the mediating role of resilience of the women on the verge of divorce in Isfahan City in 2023.

Materials and Methods: The research was descriptive and correlational. The statistical population included all the women referred to counseling centers in Isfahan City in 2023, and 302 people were selected as the research sample using convenience sampling method. The participants responded to Gross and John's Emotion Regulation Strategy Questionnaire, Bather's Five-Faceted Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Ryff's Psychological Well-Being, Flensburg-Madsen's Psychological Coherence, and Connor and Davidson's Resilience. Data were analyzed using Pearson's correlation test and structural equations modeling.

Results: The results showed that there was a significant difference between mindfulness ($p<0.001$, $\beta=0.74$), emotion regulation strategies ($p=0.033$, $\beta=0.11$) and resilience ($p<0.001$, $\beta=0.36$) and psychological well-being; Mindfulness ($\beta=0.13$, $p<0.001$), emotion regulation strategies ($\beta=0.56$, $p<0.001$) and resilience ($\beta=0.39$, $p<0.001$) and mental coherence; And also mindfulness ($p=0.028$, $\beta=0.06$) and emotion regulation strategies ($p=0.022$, $\beta=0.45$) and resilience. There was also a significant positive relationship between mindfulness, emotion regulation strategies and psychological well-being and psychological cohesion with the mediating role of resilience ($p<0.05$).

Conclusion: It appears that resilience plays an important role in the relationship between mindfulness and emotion regulation strategies and psychological well-being and psychological cohesion of women on the verge of divorce. It is recommended to try to increase the psychological well-being, psychological cohesion, and resilience of women by holding family education classes.

Key words: Psychological Well-being, Sense of Coherence, Mindfulness, Emotion, Resilience, Women

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Azad University of Yasooj approved the study (IR.IAU.YASOOJ.REC.1402.003).

How to cite this article: Holakoie Ardeshir, Mahmoodi Armin, Maredpour Alireza. Predicting Psychological Well-Being and Psychological Cohesion Based on Mindfulness and Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Resilience of the Women on the Verge of Divorce in Isfahan City in 2023: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 22 (10): 1053-70. [Farsi]

1- PhD Student, Dept. of Psychology, Yasooj Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran
2- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Yasooj Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran, ORCID:0000-0002-1282-6892 (Corresponding Author) Tel: (074) 33313213, Fax: (074) 33312200, E-mail: Dehlidena@yahoo.com
3- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Yasooj Branch, Islamic Azad University, Yasooj, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.61186/jrums.22.10.1053]