مقاله پژوهشی
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۲، فروردین ۱۴۰۲، ۵۲-۳۵

الگوی روابط ساختاری سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی: یک مطالعه توصیفی

وریا احمدی کانی گلزار[۱]، کیومرث کریمی[۲]، امید مرادی[۳]، مریم اکبری[۴]

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: طلاق به‌عنوان یکی از عوامل فروپاشی خانواده به‌شمار می‌رود و سازگاری بعد از آن برای زوجین حائز اهمیت است. هدف پژوهش حاضر تعیین الگوی روابط ساختاری سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که حداقل ۳ ماه و حداکثر ۳۶ ماه از طلاقشان گذشته بود و از میان آن‌ها ۲۲۲ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل مقیاس شفقت به خود Rees و همکاران، ذهن آگاهی Bauer و همکاران، تحمل پریشانی هیجانی Simmons و Gaher و سازش یافتگی Fisher بود. داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از برازش مدل کلی پژوهش به داده‌های تجربی بود. یافته‌ها نشان داد ذهن آگاهی، شفقت به خود و تحمل پریشانی به صورت مستقیم قادر به پیش‌بینی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق هستند (P<۰/۰۵). هم‌چنین، اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی (P=۰/۰۱۱) و شفقت به خود (P<۰/۰۱۰) با میانجی‌گری تحمل پریشانی، بر سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق معنادار بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که ذهن آگاهی، شفقت به خود و تحمل پریشانی نقش کلیدی در پیش‌بینی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق دارند و توجه بیش‌تر مراکز مشاوره و روان‌درمانی به این متغیرها در پیش‌بینی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق ضروری به‌نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، ذهن آگاهی، تحمل پریشانی، سازش یافتگی

۱- دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران
۲- (نویسنده مسئول) استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران
تلفن: ۰۴۴-۴۲۳۳۸۶۰۸، دورنگار: ۰۴۴-۴۲۳۳۳۰۰۰، پست الکترونیکی: q.karimi@iau-mahabad.ac.ir
۳- دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران
۴- استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

مقدمه

ازدواج نوعی از رابطه بین زن و مرد می‌باشد که طی مراسمی قانونی بنیان یک خانواده را پایه‌ریزی می‌کنند [۱] و در نقطه مقابل آن طلاق عامل فروپاشی مهم‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است [۲]. در این میان مجموعه عوامل مختلفی بر ثبات، پایداری و سازش یا سازش نایافتگی آن اثرگذار است [۳] و بر میزان رضایت‌مندی زندگی مشترک اثر خواهد گذاشت [۴]. سازگاری با طلاق می‌تواند تحمل یک فرآیند دردناک باشد، اثرات جدایی و طلاق و به تبع آن عدم سازش، بیشتر خود را به صورت شیوع علائم افسردگی، اضطراب و مشکلات سلامتی نشان می‌دهد [۵]. هم‌چنین، سازگاری مثبت پس از طلاق شامل رهایی از علائم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله زندگی روزانه در خانه، میان فامیل و بستگان، محل کار، بهره وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گره نخورده باشد، است [۶]. بر همین اساس به نظر می‌رسد که موفقیت زندگی مشترک مبتنی بر سازگاری طرفین بوده و ناسازگاری منجر به تنش و تعارض می‌شود [۷] که این امر باعث می‌شود با گذشت زمان عشق و علاقه بین طرفین کمتر و حتی محو گردد [۸]. نتیجه این تعارضات از بین رفتن معنا و هیجان ازدواج و در نتیجه طلاق است [۹].

از متغیرهای مرتبط با سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق، ذهن آگاهی (Mindfulness) است. ذهن‌آگاهی به عنوان فرآیندی شناختی تعریف می‌شود که طی آن افکار و احساسات پریشان کننده بدون قضاوت شخصی مورد مشاهده قرار می‌گیرند [۱۰]. ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. روشی مؤثر برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد است. حضور ذهن، به این معنی است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند [۱۱]. McKay و Walker نشان دادند که ذهن آگاهی و شفقت به خود (Self-compassion) با سلامتی و رفاه انسان‌ها رابطه مثبت دارند. بنابراین افراد با ذهن آگاهی بالا، در زمان مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی، تجربه در زمان حال بودن و آگاه بودن از زمان حال را پذیرش کرده و پاسخ‌ها و رفتارهای غیرقضاوتی داشته و در تصمیم‌گیری، افکار، باورها، هیجان‌ها و رفتارهایی که زمینه و ایجادکننده پریشانی ذهنی آن‌ها شود را رها می‌کنند [۱۲]. با توجه به غریزه آدم‌ها مبنی بر این‌که تمایلی به قرار گرفتن در شرایط پریشان کننده ندارند، راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند جایگاه مؤثری در کمک به افراد داشته باشد [۱۳].

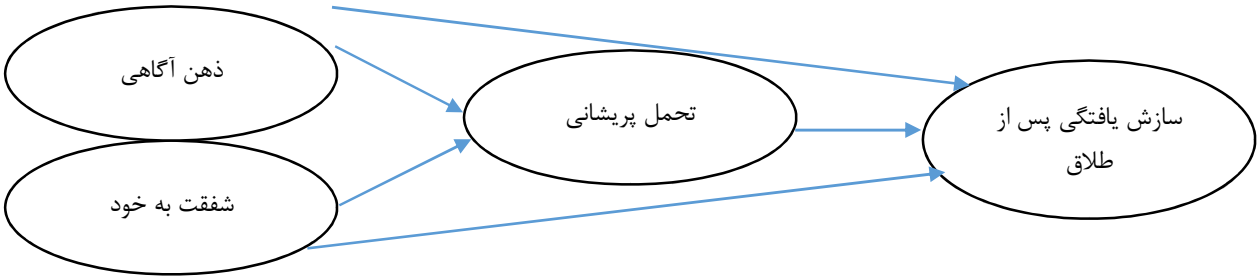
از دیگر متغیرهای مرتبط با سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق، شفقت به خود است که به نظر می‌رسد با توجه به نقش و اهمیت آن در کاهش عوارض مختلف پس از طلاق به عنوان یک شیوه خود مراقبتی قوی مورد توجه پژوهش‌گران قرار گرفته است [۱۴]. شفقت به خود به فرآیند نشان دادن دل سوزی نسبت به خود اشاره دارد که متشکل از سه جنبه: مهربانی نسبت به خود به جای قضاوت خود، انسانیت مشترک

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

یا اشتراکات انسانی و هوشیاری در مقابل همسان‌سازی افراطی می‌باشد [۱۵].

به نظر می‌رسد توانایی عمومی شفقت به خود با دلبستگی اولیه دوران کودکی و تجارب بین فردی به وقوع پیوسته در اجتماع شکل می‌گیرد [۱۶] و مداخله خود شفقت‌ورزی می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد را افزایش دهد [۱۷]. هم‌چنین، سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق با تحمل پریشانی (Distress tolerance) نیز در ارتباط است که به عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف شده است [۱۸]. تحمل پریشانی به عنوان توانایی ذهنی یا عینی برای مقاوم ماندن در برابر حالت‌های درونی مضر و رویدادهای بیرونی ناسازگار تعریف شده است [۱۹]. بعضی از افراد تحمل پایینی در برابر پریشانی‌ها دارند. این افراد به این واقعیت واقف هستند که نمی‌توانند احساس ناراحتی را تحمل کرده و احساس می‌کنند که دیگران شرایط بهتری برای مقابله با هیجان‌های منفی نسبت به آن‌ها دارند. در نتیجه این افراد به دلیل ناتوانیشان برای تحمل هیجان‌های منفی احساس سرخوردگی و ضعف می‌کنند [۲۰].

بنابراین، با وجود ضرورت‌هایی که در زمینه ایجاد سلامت روان و ایمن‌سازی و توانمندسازی خانواده‌ها احساس می‌شود، خلاء پژوهشی اساسی در این زمینه وجود دارد و با توجه به نقش اساسی طلاق در میان زوجین که چالش‌ها و مشکلات فراوانی هم برای خانواده و هم برای جامعه می‌تواند به وجود آید؛ بروز آسیب‌های روان‌شناختی در زنان به عنوان افرادی که نقش ویژه‌ای در تربیت نسل‌های بعدی دارند علاوه بر عوارض فردی می‌تواند در طولانی مدت هزینه‌های سنگینی را بر جامعه تحمیل نماید [۲۱]. تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به تبیین روابط بین ذهن آگاهی و شفقت به خود با سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق با نقش تحمل پریشانی نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای سازمان‌های مرتبط با خانواده و مراکز مشاوره به دنبال داشته باشد. در نهایت پژوهش حاضر با توجه به مطالب ارائه شده در بالا با هدف مدل‌یابی علی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در قالب مدل مفهومی زیر (نمودار ۱) انجام شد.



نمودار ۱- مدل مفهومی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش توصیفی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود که با کد اخلاق IR.IAU.SDJ.REC.1400.017 در کمیته اخلاق تصویب شده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که حداقل ۳ ماه و حداکثر ۳۶ ماه از طلاقشان گذشته بود و از میان آن‌ها ۲۲۲ نفر از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. حداقل حجم نمونه لازم در مدل های ساختاری ۲۰۰ نفر می‌باشد [۲۲]. در پژوهش حاضر با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه‌ها، ۲۴۰ نفر وارد مطالعه شدند که بعد از حذف داده‌های مخدوش ۲۲۲ پرسش‌نامه وارد تحلیل آماری شد.

ملاک‌های ورود شرکت کنندگان عبارت بودند از: زنان دارای پرونده با محوریت طلاق و دارای سواد خواندن و نوشتن، گذشتن حداقل ۳ ماه و حداکثر ۳۶ ماه از طلاق، داشتن فرزند، داوطلب شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج شامل ناقص تکمیل شدن ابزارهای پژوهش و عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. در نهایت این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

روش جمع‌آوری اطلاعات بدین صورت بود که با مراجعه به پایگاه‌های خدمات اجتماعی شهرستان سنندج و هم‌چنین کلینیک‌های مشاوره، پرسش‌نامه‌ها در دو بخش که بخش اول شامل اطلاعات جمعیت شناختی (سن، وضعیت شغلی، سطح تحصیلات) بود و بخش دوم شامل پرسش‌نامه‌های سازش یافتگی پس از طلاق، ذهن آگاهی، شفقت به خود و تحمل پریشانی بود که با مراجعه حضوری از تاریخ ۱۵ شهریور ۱۴۰۰ تا ۱۰ بهمن ۱۴۰۰ اطلاعات جمع‌آوری گردید.

پرسش‌نامه سازش یافتگی پس از طلاق: این مقیاس در سال ۱۹۷۶ توسط Fisher ساخته شد و چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدید نظر قرار گرفت. مقیاس مورد اشاره متشکل از ۱۰۰ آیتم است که به روش لیکرت در دامنه‌ای از ۱ الی ۵ به ترتیب از ۱ (همیشه) تا ۵ (هرگز) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۰۰ تا ۵۰۰ می باشد. نمرات بالا بیان کننده سازش یافتگی با طلاق ضعیف و نمرات پایین بیان کننده سازش یافتگی بالا با طلاق است. این مقیاس ۶ زیرمقیاس دارد که عبارتند از: ۱- احساس خودارزشی، ۲- رهایی از رابطه قبلی، ۳- خشم، ۴- سوگ، ۵- اعتماد اجتماعی و ۶- خودارزشمندی اجتماعی. سازندگان این مقیاس پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۰/۹۸ و برای زیر مقیاس‌های آن در محدوده ۰/۸۷ تا ۰/۹۵گزارش کرده‌اند [۲۳]. در پژوهش Khojaste Mehr و همکاران، پایایی زیرمقیاس‌ها با روش آلفای کرانباخ ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. هم‌چنین، آن‌ها برای تعیین روایی این مقیاس از فرم ۲۸ سؤالی پرسش‌نامه سلامت عمومی و پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ استفاده کردند. ضریب همبستگی زیر مقیاس‌های سازش یافتگی طلاق Fisher با پرسش‌نامه سلامت عمومی در محدوده ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ و با پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ در محدوده ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ به دست آمده است که نشان از روایی سازه مقیاس سازش یافتگی طلاق Fisher دارد [۲۴]. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰، احساس خود ارزشی ۰/۷۶، رهایی از رابطه قبلی ۰/۸۶، خشم ۰/۹۲، سوگ ۰/۸۵، اعتماد اجتماعی ۰/۷۹ و خود ارزشمندی اجتماعی ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی: این مقیاس دارای ۳۹ آیتم است که توسط Baer و همکاران از طریق تلفیق گویه‌هایی از برخی پرسش‌نامه‌های ذهن آگاهی دیگر ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۵ بعد شامل مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن می‌باشد. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان می‌کنند. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹ تا ۱۹۵ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید؛ نمرات بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی بیشتر و بالعکس نمرات پایین حاکی از ذهن آگاهی کم می‌باشد [۲۵]. هم‌چنین، در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسش‌نامه FFMQ (Five fact mindfulness questionnaire) در نمونه ایرانی در محدوده r=۰/۵۷ (مربوط به عامل غیرقضاوتی بودن) تا r=۰/۸۴ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم‌چنین، ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (در محدوده r= ۰/۵۵ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن تا r=۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد [۲۶]. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۱، مشاهده ۰/۷۴، عمل توأم با هوشیاری ۷۲، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی ۰/۶۷ و توصیف و غیرواکنشی بودن ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسش‌نامه شفقت به خود-فرم بلند: این مقیاس در سال ۲۰۰۳ توسط Neff ساخته شد و شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری ۶ مؤلفه مهربانی با خود (۵ ماده)، قضاوت در مورد خود (۵ ماده)، احساسات مشترک انسانی (۴ ماده)، منزوی‌سازی (۴ ماده)، ذهن آگاهی (۴ ماده) و بزرگ‌نمایی (۴ ماده) تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵) تنظیم شده است که نمره بالاتر، سطح بالاتر شفقت به خود را نشان می‌دهد. ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، یعنی تقریباً هرگز (نمره ۵) و تقریباً همیشه (نمره ۱). سازندگان مقیاس روایی و پایایی مطلوبی را برای مقیاس گزارش کرده‌اند. روایی همگرای این مقیاس با استفاده از مقیاس رضایت از زندگی ۰/۴۵ و روایی واگرا با استفاده از سیاهه افسردگی Beck ۰/۵۵ به دست آمد. پایایی کل مقیاس از طریق روش الفای کرونباخ ۰/۹۲ و همسانی درونی زیر مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ گزارش شده است [۲۷]. هم‌چنین، در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. هم‌چنین، این ضرایب برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ هستند. روایی همزمان و همگرا پرسش‌نامه نیز مطلوب گزارش گردیده است [۲۸]. در پژوهش حاضر نیز

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۵، مهربانی با خود ۰/۷۲، قضاوت در مورد خود ۰/۷۷، احساسات مشترک انسانی ۰/۶۹، منزوی سازی ۰/۷۳، ذهن آگاهی ۰/۸۰ و بزرگ‌نمایی ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس تحمل پریشانی هیجانی: این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۵ توسط Simons و Gaher ساخته شد و دارای ۱۵ گویه است که به صورت پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج (۱= کاملاً موافق تا ۵= کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و دامنه نمرات ۱۵ تا ۷۵ است و نمره بیشتر به معنای تحمل پریشانی بیشتر و کسب نمره پایین‌تر از ۴۵ در این مقیاس نشان دهنده تحمل پریشانی پایین فرد است. روایی همزمان مقیاس با مقیاس پریشانی عاطفی ۰/۵۹ به دست آمد. هم‌چنین، ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها در محدوده ۰/۷۰-۰/۸۲ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ برآورد شده است [۲۹]. در ایران Azizi و همکاران نیز مقدار آلفای کرانباخ این مقیاس را ۰/۶۷ و اعتبار باز آزمایی این مقیاس را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند [۳۰]. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرانباخ ۰/۸۴ برای تحمل پریشانی به دست آمده است.

داده‌های جمع‌آوری شده در این پژوهش با استفاده از نرم-افزار SPSS نسخه ۲۳ و Smart PLS نسخه ۳/۲۰ و با روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی Pearson، مدل‌سازی معادلات ساختاری و الگوریتم حداقل مربعات جزئی) تجزیه و تحلیل شد. سطح معنی داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن زنان مطلقه شهر سنندج ۴/۱۹ ± ۳۵/۹۳ سال بود. ۴۱ نفر (۱۸/۴۶ درصد) ۲۰ تا ۲۴ سال، ۵۳ نفر (۲۳/۸۷ درصد) ۲۵ تا ۲۹ سال، ۶۲ نفر (۲۷/۹۲ درصد) ۳۰ تا ۳۴ سال و ۶۶ نفر (۲۹/۷۲ درصد) ۳۵ تا ۳۹ سال بودند. هم‌چنین، سطح تحصیلات ۱۳۲ نفر (۵۹/۴۵ درصد) دیپلم و پایین‌تر، ۶۴ نفر (۲۸/۸۲ درصد) فوق دیپلم و لیسانس، ۲۶ نفر (۱۱/۷۱ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بود و از لحاظ شغل ۱۸۸ نفر (۸۴/۶۸ درصد) خانه‌دار و بیکار، ۳۴ نفر (۱۵/۳۱ درصد) کارمند و دارای شغل دولتی بودند.

جدول ۱، ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج جدول، همبستگی مثبت و معنی‌دار بین سازش یافتگی با تحمل پریشانی و شفت به خود با تحمل پریشانی و هم‌چنین همبستگی منفی و معنی‌دار بین سازش یافتگی با دهن آگاهی و ذهن آگاهی با شفقت به خود و تحمل پریشانی وجود دارد. نرمال بودن داده‌ها در متغیر سازش یافتگی (P=۰/۲۸۰)، ذهن آگاهی (P=۰/۰۹۷)، شفقت به خود (P=۰/۱۷۲) و تحمل پریشانی (P=۰/۴۵۲) از طریق آزمون ناپارامتریک Kolmogorov-Smirnov تأیید شد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی Pearson سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

متغیر	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
۱. سازش یافتگی	-				۳۲۵/۱۵	۴۱/۵۶	۲۵۳	۳۹۰
۲. ذهن آگاهی	-۰/۳۱۹	-			۱۲۵/۸۵	۱۷/۳۲	۸۷	۱۶۹
۳. شفقت به خود	۰/۱۸۴	-۰/۵۳۷	-		۶۶/۸۸	۱۰/۶۴	۴۸	۹۳
۴. تحمل پریشانی	۰/۴۶۰	-۰/۴۴۳	۰/۴۶۹	-	۴۲/۲۹	۱۰/۶۴	۳۱	۵۷

سه معیار پایایی، روایی همگرا (Convergent validity) و روایی واگرا (Divergent validity) مورد بررسی قرار گرفت. در بخش پایایی لازم است که پایایی در سطح معرف و متغیر مکنون بررسی شود. پایایی معرف از طریق سنجش بارهای عاملی و پایایی متغیرهای مکنون از طریق پایایی ترکیبی (Composite reliability) بررسی شد. نتایج جدول ۲، حاکی از این است که همه گویه‌های حفظ شده دارای پایایی مناسبی می‌باشند، چرا که در همه موارد سطح پایایی ترکیبی بزرگ‌تر از ۰/۷ بود. با ارزیابی روایی همگرا مبتنی بر میانگین واریانس استخراج شده، مشخص شد همه مؤلفه‌ها روایی همگرایی مناسبی دارند، چرا که سطح میانگین واریانس استخراج شده در همه موارد بالاتر از ۰/۵۰ بود [۳۱]. با ارزیابی روایی همگرا مبتنی بر میانگین واریانس استخراج شده، مشخص شد همه مؤلفه‌ها روایی همگرایی مناسبی دارند، چرا که سطح میانگین واریانس استخراج شده در همه موارد بالاتر از ۰/۵۰ بود. هم چنین، برای ارزیابی روایی همگرا از روش Fornell و Larcker استفاده شد [۳۱] و مشخص گردید هر عامل بیشترین ارتباط را با سازه خود دارد.

جدول ۲- آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و میانگین واریانس استخراج شده سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

متغیرها	آلفای کرانباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج شده
تحمل پریشانی	۰/۷۰۰	۰/۸۰۷	۰/۵۷۹
سازش یافتگی	۰/۷۵۶	۰/۸۱۵	۰/۵۱۲
ذهن‌آگاهی	۰/۷۴۷	۰/۸۳۰	۰/۵۲۲
شفقت به خود	۰/۷۲۴	۰/۸۰۳	۰/۶۸۴

قبل از ارزیابی الگوی پیشنهادی، مفروضه‌های استفاده از معادلات ساختاری مورد ارزیابی قرار گرفت. نرمال بودن داده‌ها توسط آزمون Kolmogorov-Smirnov تأیید و مفروضه خطی بودن (جدول ۳) ارائه شده است. به منظور بررسی هم‌خطی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

بودن متغیرها از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس (Variance inflation factor; VIF) استفاده شد. همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، شرط عدم هم‌خطی بودن رعایت شده است. هم‌چنین، به منظور ارزیابی مدل ضرایب مسیر به همراه مقادیر t، سطح معناداری و هم‌چنین فاصله اطمینان برای تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم در جدول ۳ ارائه شده است.

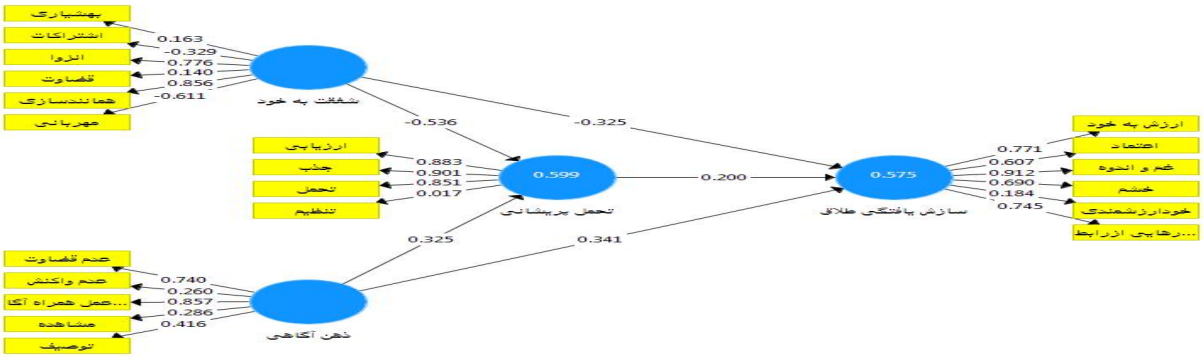
نتایج به دست آمده در جدول ۳ حاکی از آن است که شفقت به خود بر سازش یافتگی طلاق تأثیر منفی و معنادار و ذهن آگاهی بر سازش یافتگی طلاق تأثیر مثبت و معنادار دارد (P<۰/۰۵). هم‌چنین، تأثیر ذهن آگاهی و شفقت به خود به واسطه تحمل پریشانی بر سازش یافتگی طلاق معنادار است (P<۰/۰۵). میزان اثر حاکی از تأثیر مستقیم شفقت به خود بر سازش یافتگی طلاق ۰/۳۲۵-، ذهن آگاهی بر سازش یافتگی طلاق ۰/۳۴۱ و هم‌چنین میزان تأثیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر سازش یافتگی طلاق با نقش میانجی تحمل پریشانی ۰/۰۶۵ و شفقت به خود بر سازش یافتگی طلاق با نقش میانجی تحمل پریشانی ۰/۱۰۷- بوده است.

جدول ۳- شاخص‌های هم‌خطی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اندازه اثر سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

اثرات مستقیم	VIF	B	مقدار t	مقدار P	فاصله اطمینان ۹۵ درصد		اندازه اثر
					حد پایین	حد بالا	
شفقت به خود← سازش یافتگی طلاق	۱/۸۰۰	-۰/۳۲۵	۴/۴۶۷	<۰/۰۰۱	-۰/۴۵۹	-۰/۲۰۰	-۰/۳۲۵
ذهن آگاهی ← سازش یافتگی طلاق	۲/۲۵۴	۰/۳۴۱	۵/۵۳۵	<۰/۰۰۱	۰/۲۳۲	۰/۴۶۳	۰/۳۴۲
اثرات غیر مستقیم							
ذهن آگاهی ← تحمل پریشانی ← سازش یافتگی	۱	۰/۰۶۵	۲/۵۵۸	۰/۰۱۱	۰/۰۱۴	۰/۱۱۶	۰/۰۶۴
شفقت به خود ←تحمل پریشانی←سازش یافتگی	۱	-۰/۱۰۷	۲/۵۷۰	۰/۰۱۰	-۰/۱۸۸	-۰/۰۳۴	-۰/۱۰۷

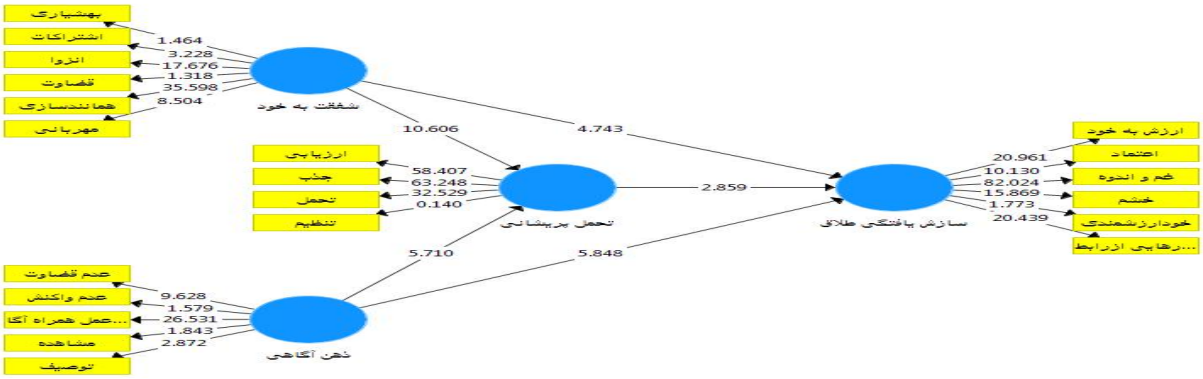
نمودار ۲، بارهای استاندارد شده مدل پژوهش را نشان می دهد. در این مطالعه تمام روابط ذهن آگاهی و شفقت به خود و سازش یافتگی بعد از طلاق با تحمل پریشانی در زنان مطلقه شهر سنندج معنی‌دار می‌باشد (P<۰/۰۵).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]



نمودار ۲- مدل علی برازش شده سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی به همراه ضرایب استاندارد

با توجه به نمودار ۳ و معناداری آماره T مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش در سطح خطای ۰/۰۵، فرضیه پژوهشی تأثیر ذهن آگاهی و شفقت به خود بر سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق با میانجی‌گری تحمل پریشانی تأیید می‌شود.



نمودار۳- مقادیر T مدل علی برازش شده سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، ضریب تعیین (R^2) برای متغیرهای سازش یافتگی و تحمل پریشانی به ترتیب برابر با ۰/۷۸۱ و ۰/۲۵۷ است که مقادیر R^2 برای سازش یافتگی قوی و برای تحمل پریشانی ضعیف است. هم‌چنین، معیار ارزیابی مدل درونی Stone-Geisser Q^2 که نشان دهنده تناسب پیش‌بین مدل است؛ نتایج این معیار در جدول ۴ ارائه شده است. حاصل شدن مقدار ۰/۳۷ برای شاخص نکویی برازش GOF (Goodness of fit index) نشان از برازش کلی قوی مدل پژوهش دارد. بنابراین، در مدل شاخص‌های برازش بسیار خوبی حاصل شده است که حاکی از برازش مناسب داده‌ها با این مدل می‌باشد. در نهایت، تحلیل ماتریس اهمیت عملکرد (Importance-Performance Map Analysis;

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

IPMA) مورد ارزیابی قرار گرفت. این ماتریس تأثیرات کل مدل درونی (اهمیت) و مقادیر متوسط متغیرهای مکنون (عملکرد) را نشان می‌دهد تا حوزه‌ای پر اهمیت برای بهبود را مشخص کند. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، تحمل پریشانی علی‌رغم اهمیت پایین‌تر دارای عملکرد بالایی می‌باشد. در نتیجه برای بهبود سازش یافتگی، لازم است بر روی تحمل پریشانی تمرکز بیشتری شود.

جدول ٤- شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و ماتریس اهمیت-عملکرد مدل درونی پژوهش سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

متغیر	R^2	Q^2	GOF	ماتریس اهمیت-عملکرد (IPMA)	
				تأثیر کل (اهمیت)	عملکرد
سازش یافتگی	۰/۷۸۱	۰/۵۴۲	۰/۳۷		
تحمل پریشانی	۰/۲۵۷	۰/۲۴۱	۰/۳۷	۰/۲۷۶	۶۴/۴۲۰
ذهن آگاهی	-	-	۰/۳۷	۰/۴۵۲	۵۶/۷۳۱
شفقت به خود	-	-	۰/۳۷	۰/۷۳۲	۴۳/۶۳۴

بحث

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی علی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس ذهن آگاهی و شفقت به خود با نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی به صورت مستقیم با سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق اثر مثبت معنی‌داری دارد. این یافته با نتایج Flett و همکاران [۱۰] و Lecuona و همکاران [۳۲] همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اذعان داشت که ذهن آگاهی قادر است به فرد کمک کند تا زندگی را در لحظه تجربه کند، در زندگی زیسته خود تماس نزدیکی با واقعیت داشته باشد و به واسطه هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیرقضاوت‌گرانه نسبت به فرآیندهای روان‌شناختی عمل کند که این امر شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است و شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش‌داوری از وقایع جاری زندگی است [۳۳]. بنابراین، واضح است که افراد با ذهن آگاهی بالا، در زمان مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی، تجربه در زمان حال بودن و آگاه بودن از زمان حال را پذیرش کرده و پاسخ‌ها و رفتارهای غیر قضاوتی داشته و در تصمیم‌گیری، افکار، باورها، هیجان‌ها و رفتارهایی که زمینه و ایجاد کننده پریشانی ذهنی آن‌ها شود را رها می‌کنند [۳۲].

یافته دیگر پژوهش مبنی بر اثر معنی‌دار و مستقیم شفقت به خود بر سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق با نتایج پژوهش‌های Homan و Sirois [۱۴] و Pedro و همکاران [۳۴] همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

دارای نگرش مشفقانه نسبت به خود هستند به واسطه این خصیصه مثبت روان‌شناسی، به آن‌ها کمک می‌شود که به نوعی بین خود و دیگران احساس پیوند و ارتباط کنند و این احساس مثبت باعث می‌شود که غلبه بر ترس از طرد و عدم سازگاری با شرایط موجود را به نحوی آسان طی نمایند [۳۵]. در واقع افراد با خود شفقتی بالا در تجارب وقایع ناخوشایند زندگی به مانند طلاق، با انعطاف بیشتری به واسطه مؤلفه اشتراک انسانی می‌توانند با شرایط جدید سازگار شوند. آن‌ها می‌توانند این باور را بپذیرند که هر انسانی ممکن است خطا کند و اشتباهات در تصمیم‌گیری داشته باشد، بر همین اساس هیچ انسانی عاری از خطا نیست و به وسیله این طرز تفکر احساسات منفی کمتری را تجربه نمایند و با این راه‌برد سازگاری پس از طلاق را در خود افزایش دهند [۳۶].

یافته دیگر نشان داد که ذهن آگاهی از طریق تحمل پریشانی به صورت غیرمستقیم اثر مثبت معنی‌داری با سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق داشت. نتایج این یافته با نتایج Hosein Esfand Zad و همکاران [۳۷] و Rostami و Feridoonfar [۳۸] همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن آگاهی به انسان می‌آموزد به جای آن که از مشکلات فرار کند یا در مورد آن فکر کرده و پریشان شوند، مشکلات خود را شناخته و در پی حل آن تلاش نمایند که در این صورت، احساس راحتی و پریشانی کمتر خواهد شد. هم چنین، این امر موجب می‌شود که انسان بتواند ارتباط بهتر و مسلط‌تری در رابطه با پریشانی ذهنی خود برقرار کند، زیرا ذهن مشوش و پریشان، موجب قضاوت نادرست شده و اگر این مسائل حل نشود، انسان ممکن است سعی در واپس روی افکار و احساساتش نموده و این موارد موجب ایجاد و افزایش پریشانی در انسان می‌گردد [۳۸]. به‌علاوه، نشان داده شده است که شفقت با خود با افزایش هیجان‌های مثبت به مانند پیوند اجتماعی، رضایت و سازگاری با زندگی مرتبط است [۳۹] و از این طریق می‌تواند میزان سازش یافتگی زنان ارتقاء یابد.

یافته دیگر پژوهش مبنی بر اثر مثبت و معنادار شفقت به خود از طریق تحمل پریشانی بر سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق با نتایج [۱۵-۱۴] همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که افراد داری شفقت به خود، تمایل به حمایت اجتماعی دارند. این افراد می‌توانند به طور گسترده نیازهایشان را از طریق آرامش، مهربانی و تعلق برآورده سازند و در روابط خود حالت‌های روان‌شناختی منفی را به بهترین شکل کنترل و تحمل خواهند کرد و توانایی بالایی برای مقابله با مشکلات را دارند [۴۰]. در واقع فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند و سازش یافتگی فردی و اجتماعی خود را بالا ببرد [۴۱].

هم‌چنین، آخرین یافته پژوهش اثر مثبت و معنادار تحمل پریشانی با سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق رابطه مثبت

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

معنادار دارد که این یافته با نتایج Eftekhari و همکاران [۴۱] همسو است. در تبیین رابطه تحمل پریشانی و سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه می‌توان اذعان نمود که توانایی تحمل پریشانی بالا در زنان مطلقه می‌تواند با میزان بالاتر مدیریت بحران در زندگی آنان همراه و همبسته باشد. تفکر این افراد می‌تواند این باشد که مسائل و مشکلات زندگی یک واقعیت است که باید افراد آن را بپذیرند و با حد معقولی از واکنش منفی که زندگی خود و دیگران را آشفته ننموده برای حل آن تلاش نمایند. زنان مطلقه‌ای که چنین شاخصه‌هایی را دارا هستند به نظر می‌رسد در مواجهه با تنش‌ها، پریشانی‌ها و مشکلات زندگی خود مقاومت و سازگاری بالایی حتی در زمان طلاق از خود نشان خواهند داد [۴۲].

از محدویت‌های پژوهش حاضر، تمرکز بر روی زنان مطلقه شهر سنندج بود که لازم است در تعمیم نتایج احتیاط لازم صورت بگیرد. هم‌چنین، وجود نمونه‌گیری در دسترس و کمبود پیشینه پژوهشی کافی بین متغیر تحمل پریشانی و سازش یافتگی زنان پس از طلاق از دیگر محدویت‌های پژوهش بود. جهت افزایش گستره تعمیم‌پذیری نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های مشابهی با گروه‌های دیگر از جمله مردان متقاضی طلاق و یا زوجین غیر متقاضی طلاق انجام شود.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ذهن آگاهی و شفقت به خود هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری تحمل پریشانی با سازش یافتگی پس از طلاق در ارتباط است و با توجه به اثر معنادار ذهن آگاهی، شفقت به خود و تحمل پریشانی بر سازش یافتگی پس از طلاق، با آموزش این متغیرها و برگزاری کارگاه‌هایی در این زمینه می‌توان به زنان مطلقه در زمینه ارتقاء سازگاری کمک کرد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و هم چنین جناب آقای دکتر مسعود نجاری استاد گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور سقز که در بخش روش‌شناسی مطالعه صمیمانه ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

References

[1] Amjadi F, Shekharbeigi A, Mandari S. The social construction of white marriage. *Sociological Researches* 2019; 14(1.2): 67-98. [Farsi]

[2] Ebrahimi L, Najafipoor Tabestanagh A. Prevalence of cognitive divorce phenomenon among couples seeking divorce. *Review study Rooyesh* 2021; 10(6): 199-210. [Farsi]

[3] Mehra D, Sarkar A, Sreenath P, Behera J, Mehra S. Effectiveness of a community based intervention to delay early marriage, early pregnancy and improve school retention among adolescents in India. *BMC Public Health* 2018; 18(1): 1-13. [Farsi]

[4] Mikulincer M, Shaver PR. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Publications. 2010.

[5] Steiner LM, Durand S, Groves D, Rozzell C. Effect of infidelity, initiator status, and spiritual well-being on men's divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage* 2015; 56(2): 95-108.

[6] Kitson GC, Morgan LA. The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family* 1990; 52(4): 913.

[7] Sabre K. Marital adjustment among women: A comparative study of nuclear and joint families. *Int J Indian Psychol* 2016; 3(2): 26-32.

[8] Grover S, Helliwell JF. How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal of Happiness Studies* 2019; 20(2): 373-90.

[9] Bolkan A, Kaya A. The Effects of Life Skills Psychoeducation Program on Divorced Women's Self-actualization Levels. *The Anthropologist* 2016; 23(3): 343-54.

[10] Flett AL, Haghbin M, Pychyl TA. Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 2016; 34(3): 169-86.

[11] Rash JA, Kavanagh VA, Garland SN. A meta-analysis of mindfulness-based therapies for

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]

[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

insomnia and sleep disturbance: moving towards processes of change. *Sleep Medicine Clinics* 2019; 14(2): 209-33.

[12] McKay T, Walker BR. Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences* 2021; 168: 110412.

[13] Shallcross AJ, Visvanathan PD, Sperber SH, Duberstein ZT. Waking up to the problem of sleep: can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Current Opinion in Psychology* 2019; 28: 37-41.

[14] Homan KJ, Sirois FM. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open* 2017: 1-9.

[15] Yip VT, Tong MW E. Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology* 2021; 16(5): 593-609.

[16] Mackintosh K, Power K, Schwannauer M, Chan SW. The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness* 2018; 9(3): 961-71.

[17] Morin CM, Collechi C, Stone J, Sood R, Brink D. The effect of self-compassion on the forgiveness, resiliency and marital satisfaction of couples. *J Mar* 2015; 7(1): 85-96.

[18] Williams AD, Thompson J, Andrews G. The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour research and therapy* 2013; 51(8): 469-75.

[19] Robinson M, Ross J, Fletcher S, Burns CR, Lagdon S, Armour C. The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence* 2019; 1(1): 1-36.

[20] Khodabakhshi Koolaee A, MirHosseini S, Falsafinejad M, Sanagoo A. Comparison of Psychological Capital and Distress Tolerance between Postmenopausal women with and

without Depression Symptom. *Nursing Development in Health* 2018; 9(1): 79-88. [Farsi]

[21] Shamsaie Z, Karimi Q, Akbari M. Causal modeling of domestic violence based on marital intimacy, inhibition and marital conflict. *Rooyesh* 2022; 11(8): 59-68. [Farsi]

[۲۲] Hooman H. Structural equation modeling using LISREL software. Tehran: Samat Press. 2005. 24. [Farsi]

[23] Fisher B, Bierhaus J. Facilitator's manual for rebuilding when your relationship ends. Fisher Publishing Company. 1994.

[24] Khojaste Mehr R, Afshari F, Rajabi Gh. Investigating the effectiveness of passing education on the adjustment of divorced women. *Journal of Women's Psychological Social Studies* 2011; 11(1): 37-60. [Farsi]

[25] Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 2006; 13(1): 27-45.

[26] Ahmadvand Z, Heydarinasab L, Shairi M. Prediction of psychological well-being based on the comonents of mindfulness. *Health Psychol* 2012; 1(2): 60-9. [Farsi]

[27] Neff KD. The development and validation of a scale to measure Selfcompassion. *Self and Identity* 2003; 2: 223–50.

[28] Shahbazi M, Rajabi G, Maghami E, Jeloudari A. Confirmatory factor structure of the Persian version of the Revised Compassion Rating Scale in a group of Prisoners. *Journal of Psychological Methods and Models* 2014; 6(19): 31-46. [Farsi]

[29] Simons JS, Gaher RM. The distress tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation Emotion* 2005; 29(2): 83-102.

[30] Azizi AR, Mirzaei A, Shams J. Examining the relationship between stress tolerance and emotional regulation with the level of students' addiction to smoking. *Hakim Research Journal* 2009; 11(1): 13-8. [Farsi]

[31] Fornell C, Larcker DF. Evaluating structural equation models with unobservable variables and

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]

[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

measurement error. *J Mark Res* 1981; 18(1): 39-50.

[32] Lecuona O, García-Rubio C, De Rivas S, Moreno-Jiménez JE, Rodríguez-Carvajal R. Unraveling heterogeneities in mindfulness profiles: A review and latent profile analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Short-Form (FFMQ-SF) in the Spanish population. *Mindfulness* 2022; 13(8): 2031-46.

[33] Gunnell KE, Mosewich AD, McEwen CE, Eklund RC, Crocker PR. Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences* 2017; 107: 43-8.

[34] Pedro L, Branquinho M, Canavarro MC, Fonseca A. Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 2019; 37(5): 539-53.

[35] Neff KD, Dahm KA. Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121-137). Springer, New York, NY. 2015.

[36] Azari V, Kazemian Moghadam K, Mehrabizadeh honarmand M. The effectiveness of compassion-based therapy on self-suppression and emotional intimacy of women seeking divorce. *Bi-quarterly Journal of Family Psychology* 2022 7(1): 81-92. [Farsi]

[37] Hosein Esfand Zad A, Shams G, Pasha Meysami A, Erfan A. The Role of Mindfulness, Emotion Regulation, Distress Tolerance and Interpersonal Effectiveness in Predicting Obsessive-Compulsive Symptoms. *IJPCP* 2017; 22(4): 270-83. [Farsi]

[38] Rostami F, Feridoonfar H. The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Distress Tolerance and Procrastination in Women Athletic in District 3, Tehran. *JHPM* 2021; 10(5): 41-53. [Farsi]

[39] Cha JE, Boggiss AL, Serlachius AS, Cavadino A, Kirby JN, Consedine NS. A Systematic Review on Mediation Studies of Self-Compassion and

individual adjustment and resilience. *Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences* 2019; 63(3): 2402-13. [Farsi]

[42] Mahmoudpour A, Dehghanpour S, Vazifedan F. The prediction of distress tolerance based on attachment styles, frustration tolerance and religious attitude in divorced women. *Rooyesh* 2020; 9(4): 93-102. [Farsi]

Physical Health Outcomes in Non-Clinical Adult Populations. *Mindfulness* 2022; 13(8): 1876-900.

[40] Ghotb SI, Saadat B, Asayesh MH. The role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working in primary schools in Mashhad. *Rooyesh* 2022; 11(3): 1-10. [Farsi]

[41] Eftekhari R, Heydari H, Davoudi H. Compassion-focused therapy on emotional dyslexia, social-

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]

[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]

The Pattern of Structural Relationships of Women's Adjustment After the Event of Divorce Based on Mindfulness and Self-Compassion with the Mediating Role of Distress Tolerance: A Descriptive Study

Vorya Ahmadi Kanigolzar[1], Qumarth Karimi[2], Omid Moradi[3], Maryam Akbari[4]

Received: 22/01/23 Sent for Revision: 12/02/23 Received Revised Manuscript: 01/03/23 Accepted: 04/03/23

Background and Objectives: Divorce is considered as one of the factors of family collapse, and compatibility after that is important for couples. The aim of the present study was to determine the pattern of structural relationships of women's reconciliation after the event of divorce based on mindfulness and self-compassion with the mediating role of distress tolerance.

Materials and Methods: The research method was descriptive and structural equations modeling type. The statistical population of the research included all the divorced women of Sanandaj City in 2020-2021, who had been divorced for at least 3 months and at most 36 months. Out of which, 222 were selected through convenience sampling. The instruments used in the research included Rees et al.'s Self-Compassion, Bauer et al.'s Mindfulness, Simmons and Gaher's Emotional Distress Tolerance, and Fisher's Agreeableness Scales. Data were analyzed using structural equations modeling.

Results: The results indicated the fit of the general research model to the experimental data. The findings showed that mindfulness, self-compassion, and distress tolerance can directly predict women's adjustment after the divorce event ($p<0.05$). Also, the indirect effect of mindfulness ($p=0.011$) and self-compassion ($p<0.010$) with the mediation of distress tolerance on women's reconciliation after divorce was significant.

Conclusion: Based on the findings of the research, it can be said that mindfulness, self-compassion, and tolerance of distress play a key role in predicting the adjustment of women after the divorce event, and it seems necessary for counseling and psychotherapy centers to pay more attention to these variables in predicting the adjustment of women after the divorce event.

Key words: Self-compassion, Mindfulness, Distress tolerance, Compromise

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Azad University, Sanandaj Branch, approved the study (IR.IAU.SDJ.REC.1400.017).

How to cite this article: Ahmadi Kanigolzar Vorya, Karimi Qumarth, Moradi Omid, Akbari Maryam. The Pattern of Structural Relationships of Women's Adjustment After the Event of Divorce Based on Mindfulness and Self-Compassion with the Mediating Role of Distress Tolerance: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2023; 22 (1): 35-52. [Farsi]

1- PhD student in Counseling, Counseling Department, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
2- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran,
ORCID: 0000-0002-6507-3679
(Corresponding Author) Tel: (044) 42338608 , Fax:(044) 42333000 , E-mail: q.karimi@iau-mahabad.ac.ir
3- Associate Professor, Department of Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
4- Assistant Prof., Dept. of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1402.22.1.3.7]
[DOI: 10.52547/jrums.22.1.35]