Psychology of Motivation, Behavior, and Health, Volume 5, Issue 3, PP 1-22

The Effect of Coping Strategies on Subjective Well-Being with the Mediating Role of Happiness among Women Who Have Experienced Marital Infidelity

1. Banafsheh Nazari: Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran
2. Tahmooras Aghajani Hashjin*: Department of Psychology, ShQ.C., Islamic Azad University, Shahr-E Qods, Iran
3. Fatemeh Shaterian Mohamadi: Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran

*Corresponding Author's Email: tahmooras@iau.ac.ir

Received: 2026-06-23 Revised: 2026-10-03 Accepted: 2026-10-10 Initial Publish: 2026-10-29 Final Publish: 2027-08-23



How to Cite: Nazari, B., Aghajani Hashjin, T., & Shaterian Mohamadi, F. (2027). The Effect of Coping Strategies on Subjective Well-Being with the Mediating Role of Happiness among Women Who Have Experienced Marital Infidelity. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 5(3), 1-22.

Abstract

Introduction and Aim: Marital infidelity may substantially disrupt women's emotional and cognitive functioning and consequently compromise their subjective well-being; however, coping patterns and positive psychological resources may contribute to adaptation following this stressful experience. This study aimed to determine the effects of problem-focused and emotion-focused coping strategies on subjective well-being and to examine the mediating role of happiness among women who had experienced marital infidelity.

Methodology: This descriptive-correlational study employed structural equation modeling. The statistical population comprised women who had experienced marital infidelity and attended counseling and psychological centers in Tehran during the second half of 2025, from whom 400 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Keyes and Magyar-Moe Subjective Well-Being Questionnaire (2003), Lazarus and Folkman Ways of Coping Questionnaire (1985), and Oxford Happiness Questionnaire developed by Argyle and Hills (2002). Data were analyzed using SPSS and AMOS, with structural equation modeling and bootstrap procedures applied to assess direct and indirect effects.

Findings: Problem-focused coping had significant positive effects on happiness ($\beta=0.24$, $p<0.001$) and subjective well-being ($\beta=0.20$, $p=0.003$), while happiness significantly and positively predicted subjective well-being ($\beta=0.44$, $p<0.001$). In contrast, emotion-focused coping did not significantly predict happiness ($\beta=0.08$, $p=0.190$) or subjective well-being ($\beta=0.05$, $p=0.431$). The indirect effect of problem-focused coping on subjective well-being through happiness was significant ($\beta=0.11$, 95% bootstrap CI: 0.07–0.17), indicating partial mediation. However, the indirect effect of emotion-focused coping through happiness was not significant ($\beta=0.04$, 95% CI: −0.03–0.10).

Conclusion: Problem-focused coping appears to contribute to higher subjective well-being both directly and indirectly through enhanced happiness among women who have experienced marital infidelity, whereas emotion-focused coping does not demonstrate comparable predictive effects. Psychological interventions for this population may therefore benefit from strengthening problem-focused coping skills and positive psychological resources associated with happiness.

Keywords: Subjective Well-Being; Coping Strategies; Problem-Focused Coping; Emotion-Focused Coping; Happiness; Marital Infidelity.

Copyright: © 2027 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Marital infidelity is one of the most disruptive interpersonal experiences within intimate relationships because it can undermine trust, emotional security, commitment, and the perceived stability of marital life. Its psychological consequences are not confined to dissatisfaction with the marital relationship; rather, discovering a partner's infidelity may alter an individual's perceptions of the self, the spouse, interpersonal trust, and the future of the relationship. Previous research has demonstrated that infidelity is a multidimensional phenomenon associated with relational and individual factors, including relationship satisfaction, personality characteristics, and family circumstances (Gewirtz-Meydan et al., 2023; Lacker et al., 2020). For women who have experienced marital infidelity, disclosure of the event may be accompanied by anger, rejection, insecurity, mistrust, intrusive thoughts, rumination, uncertainty regarding the future, and difficulties in reconstructing meaning and emotional stability. The process of recovery from infidelity is therefore complex and may involve rebuilding trust, making sense of the event, reorganizing interpersonal boundaries, and restoring psychological security (Fife et al., 2023). Moreover, cognitive processes such as rumination may contribute to impaired well-being following experiences of infidelity, indicating that psychological outcomes are influenced not only by the event itself but also by how it is cognitively and emotionally processed (Thorson, 2020). One important outcome in this context is subjective well-being, which represents an individual's overall evaluation of life and encompasses positive emotional experiences, satisfaction with life, and favorable psychological functioning. Evidence suggests that mental health and related psychological resources make important contributions to variations in well-being (Schultz et al., 2019). However, individuals exposed to comparable stressful experiences do not necessarily demonstrate the same levels of well-being, suggesting that adaptive psychological processes may explain differences in post-adversity adjustment.

Among these processes, coping strategies are particularly important because they reflect the cognitive and behavioral efforts individuals employ to manage stressful demands. Problem-focused coping involves active efforts to identify and manage controllable aspects of a stressful situation through planning, problem solving, information seeking, support seeking, and constructive reappraisal. Emotion-focused coping, by contrast, primarily involves managing emotional responses to stress and may include distancing, emotional control, avoidance, or other attempts to reduce immediate emotional discomfort. Research has increasingly emphasized that the psychological consequences of coping depend on both the type of strategy and the context in which it is applied (Fischer et al., 2021). Problem-focused coping has been associated with more favorable psychological outcomes because it can enhance perceptions of control, competence, and self-efficacy. It has also been identified as an important process linking emotional capacities to better mental health (Cho & Choi, 2024), while research among emerging adults has demonstrated a positive relationship between problem-focused coping and subjective well-being (Nisa et al., 2023). Similarly, interventions targeting coping skills have been associated with improvements in subjective well-being and related adaptive psychological outcomes (Soleimani et al., 2024). Studies of coping under highly stressful circumstances further suggest that the way individuals respond to anxiety and adversity is meaningfully associated with subjective well-being (Rasskazova et al., 2020). In marital contexts, coping styles have also been linked to adjustment-related outcomes such as marital burnout and health-promoting patterns (Goudarzi et al., 2024). These findings imply that active, problem-oriented responses may be particularly relevant for women seeking to reorganize their lives after the discovery of marital infidelity.

Happiness may represent another important psychological mechanism through which coping contributes to subjective well-being. Happiness includes relatively enduring positive affect, satisfaction, hope, positive self-evaluation, and a favorable orientation toward life. Rather than being merely a transient emotional state, it can function as a positive psychological resource that assists individuals in maintaining adaptive functioning during periods of adversity. Evidence indicates that cognitive emotion regulation and lifestyle-related processes are associated with happiness, highlighting the importance of how individuals regulate and interpret their experiences (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021). Other research has similarly emphasized associations between emotional functioning and happiness (Malekshi & Karbasian, 2025). From a mediation perspective, coping strategies may affect subjective well-being partly by altering positive psychological experiences such as happiness. When individuals engage in active and problem-focused coping, they may experience greater control, efficacy,

hope, and psychological organization, which can increase happiness and subsequently contribute to a more favorable evaluation of life. Research has supported the broader proposition that positive and meaning-based psychological processes may mediate associations between coping and subjective well-being (Arslan & Yıldırım, 2021). Emotion regulation strategies have likewise been identified as relevant predictors of subjective well-being (Irajbakht, 2024). Nevertheless, the simultaneous structural relationships among problem-focused coping, emotion-focused coping, happiness, and subjective well-being have received limited investigation specifically among women who have experienced marital infidelity. Accordingly, the present study aimed to determine the effects of problem-focused and emotion-focused coping strategies on subjective well-being and to examine the mediating role of happiness among women who had experienced marital infidelity.

Methodology

The study employed an applied, quantitative, descriptive-correlational design using structural equation modeling. Data were collected cross-sectionally from women who had experienced marital infidelity and attended counseling centers, psychological clinics, and psychological service offices in Tehran during the second half of 2025. Because of the sensitive nature of marital infidelity and the difficulty of accessing eligible participants, nonprobability convenience sampling was used. Eligibility criteria included being at least 20 years of age, having experienced at least one episode of a spouse's infidelity confirmed through the participant's report and the counselor or psychologist at the center, having experienced disclosure of the infidelity between one month and one year before participation, literacy in Persian, absence of severe acute psychiatric disorders requiring immediate treatment or hospitalization, absence of regular heavy substance or alcohol use during the preceding six months, and not concurrently receiving specialized psychotherapy specifically for infidelity. An initial sample of 450 women was recruited, and after excluding incomplete or invalid questionnaires, data from 400 participants were included in the final analyses. Subjective well-being was assessed using the Keyes and Magyar-Moe Subjective Well-Being Questionnaire, covering emotional, psychological, and social well-being. Coping strategies were measured using the Lazarus and Folkman Ways of Coping Questionnaire, with the relevant dimensions classified into problem-focused and emotion-focused coping. Happiness was measured using the 29-item Oxford Happiness Questionnaire developed by Argyle and Hills. Construct validity was examined using confirmatory factor analysis as well as convergent and discriminant validity indices, while reliability was assessed through Cronbach's alpha, composite reliability, and McDonald's omega. Statistical analyses were conducted using SPSS and AMOS. Structural equation modeling was used to test the measurement and structural models, and bootstrap analysis with 95% confidence intervals was applied to determine the significance of indirect effects and the mediating role of happiness.

Findings

The measurement characteristics of the instruments were satisfactory, and the distributions of the principal variables were approximately normal. Multicollinearity was not problematic, with tolerance values of 0.724 and 0.682 and variance inflation factor values of 1.382 and 1.466 for problem-focused and emotion-focused coping, respectively. The Durbin-Watson statistic was 1.92, indicating acceptable independence of residuals. The structural model demonstrated an acceptable fit to the empirical data: $\chi^2/df=2.59$, CFI=0.93, TLI=0.92, GFI=0.94, AGFI=0.88, RMSEA=0.059 with a 90% confidence interval of 0.058–0.065, SRMR=0.049, and NFI=0.91. Analysis of the direct structural paths showed that problem-focused coping had a statistically significant positive effect on happiness ($\beta=0.24$, SE=0.067, CR=3.58, $p<0.001$). In contrast, the effect of emotion-focused coping on happiness was not statistically significant ($\beta=0.08$, SE=0.061, CR=1.31, $p=0.190$). Happiness had a strong positive and statistically significant effect on subjective well-being ($\beta=0.44$, SE=0.071, CR=6.20, $p<0.001$). Problem-focused coping also had a significant direct positive effect on subjective well-being ($\beta=0.20$, SE=0.068, CR=2.94, $p=0.003$), whereas the direct effect of emotion-focused coping on subjective well-being was nonsignificant ($\beta=0.05$, SE=0.063, CR=0.79, $p=0.431$). The mediation analysis further indicated that problem-focused coping had an indirect effect of 0.11 on subjective well-being through happiness, with the 95% bootstrap confidence interval ranging from 0.07 to 0.17. Because this interval did not include zero and the direct effect of problem-focused coping remained significant, happiness was identified as a partial mediator. The total effect of problem-focused coping on subjective well-being was 0.31. In contrast, the indirect effect of emotion-focused coping through happiness was 0.04, with a

95% bootstrap confidence interval of −0.03 to 0.10. Because the confidence interval included zero, this indirect pathway was not statistically significant, and the mediating role of happiness in the relationship between emotion-focused coping and subjective well-being was not supported.

Discussion and Conclusion

The findings indicate that problem-focused coping constitutes a particularly important adaptive psychological resource among women who have experienced marital infidelity. Its positive association with happiness suggests that active engagement with the controllable consequences of infidelity may help women regain a sense of agency after an event characterized by loss of trust, uncertainty, and diminished control. Although the occurrence of infidelity itself cannot be reversed, women can actively manage many of its consequences by seeking professional and interpersonal support, clarifying personal needs and boundaries, making decisions about the future of the relationship, organizing daily responsibilities, and reconstructing personal goals. Such actions may transform the individual from a passive recipient of a distressing event into an active agent capable of influencing the subsequent course of her life. This greater sense of competence and control may contribute to positive emotional experiences and consequently higher happiness. The significant direct relationship between problem-focused coping and subjective well-being further indicates that this coping pattern has benefits that extend beyond its contribution to happiness. Active problem management may directly improve an individual's evaluation of life by increasing predictability, perceived efficacy, and psychological organization during a period of relational instability.

The strong positive relationship between happiness and subjective well-being demonstrates the importance of positive psychological resources in adaptation after marital infidelity. Women who retain or reconstruct positive affect, hope, satisfaction, and a favorable orientation toward life may be better able to evaluate their lives positively despite the presence of a highly distressing relational experience. More importantly, the mediation findings revealed that happiness partially transmitted the effect of problem-focused coping to subjective well-being. This means that problem-focused coping contributed to subjective well-being through at least two pathways: a direct pathway and an indirect pathway involving enhanced happiness. Thus, adopting an active approach to managing post-infidelity challenges may not only resolve practical problems but also create psychological conditions that allow positive emotional experiences to re-emerge. These positive experiences subsequently contribute to a more favorable overall assessment of life. The partial nature of the mediation suggests that happiness is an important but not exclusive explanatory mechanism, and other processes such as perceived control, resilience, social support, self-efficacy, meaning reconstruction, and emotional regulation may also account for the relationship between problem-focused coping and subjective well-being.

In contrast, emotion-focused coping did not significantly predict either happiness or subjective well-being, and happiness did not mediate its relationship with subjective well-being. This pattern does not imply that emotional regulation is inherently ineffective. Managing intense anger, sadness, anxiety, and shock may be necessary during the immediate aftermath of discovering infidelity. However, strategies focused primarily on reducing or controlling emotional reactions may be insufficient to produce enduring improvements in positive functioning when they are not accompanied by active engagement with the practical, interpersonal, and cognitive consequences of the event. Subjective well-being involves more than the reduction of emotional distress; it also requires satisfaction, positive experiences, a sense of direction, and a favorable evaluation of one's life. Consequently, coping processes that primarily manage immediate emotional discomfort may not independently generate the broader psychological changes required for improved subjective well-being.

Overall, the structural model supports a differentiated understanding of coping among women who have experienced marital infidelity. Problem-focused coping demonstrated meaningful direct relationships with both happiness and subjective well-being, whereas emotion-focused coping did not show comparable associations. Happiness emerged as a central positive psychological mechanism, partially explaining how problem-focused coping was associated with improved subjective well-being. These findings suggest that psychological support for women affected by marital infidelity should move beyond an exclusive emphasis on reducing distress and should also facilitate active coping and the reconstruction of positive psychological resources. Interventions that strengthen problem-solving, purposeful decision-making, effective support seeking, constructive cognitive reappraisal, and realistic planning may help women regain a sense of

control over the aspects of their circumstances that remain manageable. At the same time, therapeutic efforts directed toward rebuilding hope, positive affect, meaningful activities, self-efficacy, and life satisfaction may strengthen happiness and thereby contribute to improved subjective well-being. In conclusion, problem-focused coping appears to be a more robust correlate of psychological adaptation than emotion-focused coping among women who have experienced marital infidelity, and happiness represents an important partial mechanism through which active coping is associated with higher subjective well-being.

تعیین تأثیر راهبردهای مقابله‌ای با نقش میانجی شادکامی بر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی زنان خیانت‌دیده

۱. بنفشه نظری: گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران
۲. طهمورث آقاجانی هشجین*: گروه روانشناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران
۳. فاطمه شاطریان محمدی: گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: tahmooras@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۱۱ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۸/۰۷ انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۶/۰۱



نحوه استناددهی: نظری، بنفشه.، آقاجانی هشجین، طهمورث.، و شاطریان محمدی، فاطمه. (۱۴۰۶). تعیین تأثیر راهبردهای مقابله‌ای با نقش میانجی شادکامی بر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی زنان خیانت‌دیده. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۵(۳)، ۲۲-۱.

چکیده

مقدمه و هدف: خیانت زناشویی می‌تواند با ایجاد آشفتگی‌های هیجانی و شناختی، بهزیستی ذهنی زنان را تحت تأثیر قرار دهد؛ بااین‌حال، نحوه مقابله با این تجربه و برخورداری از منابع روان‌شناختی مثبت می‌تواند در سازگاری با پیامدهای آن نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی با بررسی نقش میانجی شادکامی در زنان خیانت‌دیده انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌شناختی شهر تهران در شش‌ماهه دوم سال ۱۴۰۴ بود که ۴۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه بهزیستی ذهنی کیز و مگیار-مو (۲۰۰۳)، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرگایل و هیلز (۲۰۰۲) گردآوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS و AMOS و به‌کارگیری مدل‌یابی معادلات ساختاری و بوت‌استرپ برای آزمون اثرات میانجی انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج مدل ساختاری نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار اثر مثبت و معناداری بر شادکامی (β=۰.۲۴، p<۰.۰۰۱) و بهزیستی ذهنی (β=۰.۲۰، p=۰.۰۰۳) داشت و شادکامی نیز به‌طور مثبت و معنادار بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کرد (β=۰.۴۴، p<۰.۰۰۱). در مقابل، اثر مقابله هیجان‌مدار بر شادکامی (β=۰.۰۸، p=۰.۱۹۰) و بهزیستی ذهنی (β=۰.۰۵، p=۰.۴۳۱) معنادار نبود. اثر غیرمستقیم مقابله مسئله‌مدار بر بهزیستی ذهنی از طریق شادکامی برابر با ۰.۱۱ بود و فاصله اطمینان ۹۵ درصد بوت‌استرپ (۰.۰۷ تا ۰.۱۷) صفر را دربر نگرفت؛ بنابراین، نقش میانجی جزئی شادکامی تأیید شد. در مقابل، اثر غیرمستقیم مقابله هیجان‌مدار معنادار نبود (β=۰.۰۴، ۹۵٪ CI: ۰.۰۳- تا ۰.۱۰).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار می‌تواند هم به‌طور مستقیم و هم از طریق افزایش شادکامی با بهزیستی ذهنی بالاتر زنان خیانت‌دیده همراه باشد، درحالی‌که راهبردهای هیجان‌مدار چنین نقشی را نشان نمی‌دهند. بر این اساس، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و ظرفیت‌های روان‌شناختی مرتبط با شادکامی می‌تواند در طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای و مداخلات روان‌شناختی برای زنان مواجه‌شده با خیانت زناشویی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژگان: بهزیستی ذهنی؛ راهبردهای مقابله‌ای؛ مقابله مسئله‌مدار؛ مقابله هیجان‌مدار؛ شادکامی؛ خیانت زناشویی.

مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مقدمه

خانواده یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی و از مهم‌ترین بسترهای شکل‌گیری امنیت عاطفی، هویت روان‌شناختی، احساس تعلق و تجربه حمایت متقابل در زندگی بزرگسالی است. کیفیت روابط زناشویی تا حد زیادی بر میزان رضایت از زندگی، ثبات هیجانی و ارزیابی افراد از وضعیت کلی زندگی خود اثر می‌گذارد؛ ازاین‌رو، هر رویدادی که اعتماد، صمیمیت و تعهد میان زوجین را تضعیف کند، می‌تواند پیامدهایی فراتر از رابطه زناشویی داشته باشد و ابعاد مختلف سلامت روان فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در میان رویدادهای تهدیدکننده روابط صمیمانه، خیانت زناشویی از جمله تجربه‌هایی است که به دلیل ماهیت بین‌فردی، نقض اعتماد و ایجاد ابهام نسبت به آینده رابطه، می‌تواند با فشار روانی قابل‌توجهی همراه باشد. خیانت ممکن است به شکل روابط عاطفی، جنسی یا ترکیبی خارج از چارچوب توافق‌شده زوجین رخ دهد و واکنش افراد به آن نیز تحت تأثیر ویژگی‌های فردی، کیفیت رابطه، شرایط خانوادگی و اجتماعی و نحوه ادراک فرد از معنای این رویداد قرار گیرد. شواهد نشان داده‌اند که خیانت زناشویی پدیده‌ای چندعاملی است و متغیرهایی مانند رضایت از رابطه، ویژگی‌های شخصیتی و شرایط خانوادگی می‌توانند با نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با خیانت ارتباط داشته باشند (Gewirtz-Meydan et al., 2023; Lacker et al., 2020). به همین دلیل، تجربه خیانت را نمی‌توان صرفاً یک رویداد رفتاری در رابطه زوجی دانست، بلکه باید آن را موقعیتی تنش‌زا تلقی کرد که می‌تواند ساختار ادراک فرد از رابطه، خود و آینده را دستخوش تغییر سازد.

برای فردی که خیانت همسر را تجربه می‌کند، مسئله تنها آگاهی از وقوع یک رفتار خارج از تعهد زناشویی نیست، بلکه غالباً مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، هیجانی و بین‌فردی را در پی دارد. احساس خشم، طردشدگی، ناامنی، کاهش اعتماد، تردید نسبت به ارزشمندی شخصی، نشخوار فکری درباره چرایی و چگونگی خیانت و نگرانی از آینده رابطه از جمله واکنش‌هایی هستند که ممکن است پس از افشای خیانت بروز کنند. در این میان، زنان خیانت‌دیده ممکن است علاوه بر آسیب عاطفی مستقیم، با فشارهای اجتماعی، خانوادگی و تصمیم‌گیری‌های دشوار درباره ادامه یا پایان رابطه نیز مواجه شوند. فرایند بهبود پس از خیانت نیز معمولاً فرایندی ساده و خطی نیست، بلکه مستلزم بازسازی اعتماد، معنا، امنیت و تنظیم مجدد هیجان‌ها و انتظارات در سطح فردی و زوجی است. پژوهش درباره فرایند بهبود زوج‌ها پس از خیانت نشان داده است که ترمیم این تجربه مستلزم عبور از مراحل پیچیده‌ای از درک آسیب، معنا دادن به رویداد و بازسازی رابطه است (Fife et al., 2023). همچنین، پیامدهای خیانت ممکن است به‌طور غیرمستقیم و از طریق فرایندهایی مانند نشخوار ذهنی، احساس گرفتارشدگی یا درگیری مستمر با معنای رویداد، بر سطح بهزیستی فرد اثر بگذارد (Thorson, 2020). ازاین‌رو، توجه به عوامل روان‌شناختی‌ای که می‌توانند نحوه سازگاری فرد با این تجربه را توضیح دهند، برای درک تفاوت‌های فردی در پیامدهای پس از خیانت ضروری است.

یکی از سازه‌های مهم در بررسی پیامدهای روان‌شناختی تجربه‌های دشوار، بهزیستی ذهنی است. بهزیستی ذهنی به ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود اشاره دارد و شامل ابعاد شناختی و هیجانی تجربه زندگی است؛ به بیان دیگر، این سازه نشان می‌دهد فرد تا چه اندازه از زندگی خود رضایت دارد، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کند و در مقایسه با هیجان‌های منفی، احساسات مطلوب‌تری دارد. در رویکردهای معاصر، بهزیستی ذهنی صرفاً نبود علائم روان‌شناختی منفی تلقی نمی‌شود، بلکه بیانگر برخورداری از تجربه مثبت زندگی، احساس کارآمدی، رضایت و ارزیابی مطلوب از شرایط فردی و اجتماعی است. بر این اساس، ممکن است دو فرد با سطح مشابهی از فشار روانی، از نظر بهزیستی ذهنی تفاوت محسوسی داشته باشند؛ زیرا بهزیستی تحت تأثیر نحوه ارزیابی فرد از شرایط، منابع روان‌شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و توانایی او برای حفظ یا بازسازی تجربه‌های مثبت قرار دارد. مطالعات مربوط به مدل‌سازی بهزیستی نیز نشان داده‌اند که سلامت روان و متغیرهای روان‌شناختی مرتبط، نقش مهمی در تبیین سطح بهزیستی افراد دارند (Schultz et al., 2019). بنابراین، در زنان مواجه‌شده با خیانت زناشویی، بررسی بهزیستی ذهنی می‌تواند تصویری فراتر از صرف وجود نشانه‌های منفی ارائه دهد و نشان دهد فرد تا چه اندازه توانسته است پس از تجربه یک رویداد تهدیدکننده، تعادل روانی و ارزیابی مثبت‌تری از زندگی خود حفظ یا بازسازی کند.

باوجوداین، مواجهه با یک رویداد تنش‌زا الزاماً پیامدهای یکسانی برای همه افراد ایجاد نمی‌کند و یکی از عوامل اساسی در تبیین این تفاوت، نحوه مقابله فرد با شرایط است. راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری هستند که فرد برای مدیریت خواسته‌های درونی و بیرونی ناشی از موقعیت‌های استرس‌زا به کار می‌گیرد. این راهبردها را می‌توان به‌طور کلی در دو دسته مسئله‌مدار و هیجان‌مدار بررسی کرد. مقابله مسئله‌مدار بر تغییر، مدیریت یا سازمان‌دهی جنبه‌های قابل‌کنترل موقعیت متمرکز است و می‌تواند شامل حل مسئله، جستجوی اطلاعات، برنامه‌ریزی، دریافت حمایت و ارزیابی مجدد شرایط باشد. در مقابل، مقابله هیجان‌مدار بیشتر به تنظیم واکنش‌های عاطفی ناشی از رویداد اختصاص دارد و ممکن است شامل فاصله‌گیری، اجتناب، کنترل هیجان یا تمرکز بر تجربه‌های عاطفی باشد. اهمیت تمایز میان این راهبردها در آن است که پیامد روان‌شناختی هر راهبرد به تناسب آن با ماهیت موقعیت و میزان کنترل‌پذیری رویداد وابسته است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که مقابله مسئله‌مدار می‌تواند در ارتباط میان ظرفیت‌های هیجانی و سلامت روان نقش مهمی ایفا کند و به مواجهه فعال‌تر و سازگارانه‌تر با فشارهای روانی منجر شود (Cho & Choi, 2024). در عین حال، شواهد تأکید می‌کنند که اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای وابسته به بافت و شرایط است و نمی‌توان یک نوع مقابله را در همه موقعیت‌ها به‌طور مطلق مطلوب یا نامطلوب تلقی کرد (Fischer et al., 2021).

در زمینه بهزیستی ذهنی نیز نوع راهبرد مقابله‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. افرادی که در مواجهه با دشواری‌ها رویکردی فعال، هدفمند و مبتنی بر حل مسئله اتخاذ می‌کنند، معمولاً فرصت بیشتری برای تجربه احساس کنترل، کارآمدی و پیش‌بینی‌پذیری دارند. این ویژگی‌ها می‌توانند ارزیابی مثبت‌تری از زندگی ایجاد کرده و از شدت اثرات منفی فشار روانی بکاهند. در پژوهش‌های انجام‌شده بر جمعیت‌های مختلف، مقابله مسئله‌مدار با سطوح بالاتر بهزیستی ذهنی ارتباط داشته است و نقش آن به‌عنوان یکی از منابع سازگاری روان‌شناختی مورد تأیید قرار گرفته است (Nisa et al., 2023). همچنین، یافته‌های مربوط به شرایط بحرانی نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و نحوه واکنش به اضطراب و فشار روانی می‌تواند با تغییرات بهزیستی ذهنی همراه باشد (Rasskazova et al., 2020). افزون بر این، در پژوهش‌های داخلی نیز آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با بهبود برخی شاخص‌های روان‌شناختی، از جمله بهزیستی ذهنی، همراه بوده است (Soleimani et al., 2024). این شواهد نشان می‌دهد که راهبردهای مقابله‌ای نه‌تنها در کاهش فشار روانی اهمیت دارند، بلکه ممکن است به‌طور مستقیم با کیفیت تجربه ذهنی فرد از زندگی و ظرفیت او برای بازگشت به سطح مطلوب‌تری از عملکرد روان‌شناختی مرتبط باشند.

در روابط زناشویی نیز راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند در نحوه مدیریت تعارض، فرسودگی و فشارهای بین‌فردی نقش داشته باشند. تجربه مشکلات مزمن در رابطه، از جمله تعارض‌های شدید یا خیانت، می‌تواند فرد را در موقعیتی قرار دهد که ناچار است میان واکنش‌های انفعالی، اجتنابی یا فعال و مسئله‌محور انتخاب کند. یافته‌های پژوهشی در حوزه فرسودگی زناشویی نشان داده‌اند که سبک‌های مقابله‌ای با شاخص‌های سلامت و سازگاری در روابط زناشویی ارتباط دارند (Goudarzi et al., 2024). از این منظر، زنان خیانت‌دیده‌ای که از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند ممکن است بهتر بتوانند منابع حمایتی را شناسایی کنند، درباره آینده رابطه تصمیم‌گیری کنند، مرزهای ارتباطی جدیدی تعریف کنند و احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشند. در مقابل، غلبه راهبردهای هیجان‌مدار، به‌ویژه زمانی که با اجتناب یا تداوم درگیری هیجانی همراه باشد، ممکن است بدون ایجاد تغییر واقعی در شرایط، صرفاً به مدیریت کوتاه‌مدت هیجان‌ها منجر شود. البته این امر به معنای بی‌فایده بودن همه اشکال مقابله هیجان‌مدار نیست، بلکه نشان می‌دهد رابطه میان راهبرد مقابله‌ای و پیامدهای روان‌شناختی نیازمند بررسی تجربی دقیق در هر بافت خاص، از جمله تجربه خیانت زناشویی است.

در کنار راهبردهای مقابله‌ای، شادکامی یکی دیگر از متغیرهای مهمی است که می‌تواند در تبیین تفاوت‌های فردی در بهزیستی ذهنی نقش داشته باشد. شادکامی به تجربه نسبتاً پایدار هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی، امید، نگرش مثبت نسبت به خود و محیط و احساس مطلوب نسبت به جریان زندگی اشاره دارد. این سازه در روان‌شناسی مثبت‌نگر صرفاً به معنای لذت یا شادی لحظه‌ای نیست، بلکه به مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها و تجربه‌های مثبت اشاره دارد که می‌تواند

ظرفیت فرد را برای مواجهه مؤثر با چالش‌های زندگی تقویت کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که متغیرهای مرتبط با سبک زندگی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی ارتباط دارند و نحوه پردازش و مدیریت تجارب هیجانی می‌تواند بر سطح شادکامی اثرگذار باشد (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021). همچنین، مطالعات داخلی بر اهمیت متغیرهای هیجانی و شناختی در ارتباط با شادکامی تأکید کرده‌اند و نشان داده‌اند که توانایی فرد در فهم و مدیریت حالات درونی خود می‌تواند با سطح شادکامی رابطه داشته باشد (Malekshi & Karbasian, 2025). از این منظر، شادکامی می‌تواند یکی از منابع مثبت روان‌شناختی باشد که به فرد امکان می‌دهد حتی پس از تجربه یک رویداد آسیب‌زا، زمینه‌هایی برای حفظ رضایت، امید و معنای مثبت در زندگی ایجاد کند.

رابطه شادکامی و بهزیستی ذهنی از منظر نظری نیز قابل‌توجه است، زیرا هر دو سازه با تجربه هیجان‌های مثبت و ارزیابی مطلوب‌تر فرد از زندگی ارتباط دارند؛ بااین‌حال، شادکامی می‌تواند به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی در فرایند دستیابی به بهزیستی عمل کند. فردی که سطح بالاتری از شادکامی دارد، احتمالاً در مواجهه با دشواری‌ها توان بیشتری برای حفظ امید، انعطاف‌پذیری، توجه به فرصت‌ها و بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی خواهد داشت. از سوی دیگر، برخی فرایندهای مقابله‌ای می‌توانند به حفظ یا ارتقای همین تجارب مثبت کمک کنند. برای مثال، زمانی که فرد از یک راهبرد مسئله‌مدار استفاده می‌کند و در نتیجه احساس کنترل یا کارآمدی بیشتری به دست می‌آورد، ممکن است افزایش هیجان‌های مثبت و رضایت از وضعیت خود را تجربه کند؛ این تجربه مثبت نیز به نوبه خود می‌تواند به ارزیابی مطلوب‌تری از زندگی منجر شود. در همین زمینه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرایندهای معنامحور و منابع مثبت روان‌شناختی می‌توانند میان شیوه مقابله با شرایط دشوار و بهزیستی ذهنی نقش واسطه‌ای ایفا کنند (Arslan & Yıldırım, 2021). بنابراین، بررسی شادکامی به‌عنوان متغیری میانجی می‌تواند درک دقیق‌تری از سازوکاری فراهم کند که از طریق آن راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی ذهنی مرتبط می‌شوند.

اهمیت این موضوع در زنان خیانت‌دیده بیشتر آشکار می‌شود؛ زیرا پس از خیانت، فرد ممکن است در شرایطی قرار گیرد که بخشی از منابع مثبت روان‌شناختی او به‌طور جدی تضعیف شده باشد. کاهش اعتماد، احساس بی‌ارزشی، آشفتگی در هویت رابطه‌ای و نگرانی نسبت به آینده می‌تواند تجربه شادکامی را کاهش دهد و به‌دنبال آن، ارزیابی کلی فرد از زندگی نیز منفی‌تر شود. در چنین شرایطی، نحوه مقابله فرد ممکن است تعیین کند که آیا او به سمت بازسازی منابع مثبت و فعال‌سازی ظرفیت‌های روانی حرکت می‌کند یا همچنان در چرخه فشار و درگیری هیجانی باقی می‌ماند. شواهد مرتبط با بهبود پس از خیانت نشان می‌دهند که فرایند ترمیم مستلزم بازسازی معنا، احساس امنیت و جهت‌گیری مجدد نسبت به آینده است (Fife et al., 2023). همچنین، یافته‌های پژوهش‌های مربوط به پیامدهای خیانت تأکید کرده‌اند که عوامل شناختی و عاطفی می‌توانند میان تجربه خیانت و سطح بهزیستی نقش واسطه‌ای داشته باشند (Thorson, 2020). بر این اساس، شادکامی را می‌توان به‌عنوان یکی از متغیرهایی در نظر گرفت که ممکن است بخشی از اثر راهبردهای مقابله‌ای بر بهزیستی ذهنی را منتقل کند.

از سوی دیگر، شواهد موجود درباره رابطه مقابله و بهزیستی همواره یکدست نیست و همین امر ضرورت بررسی متغیرهای میانجی را برجسته می‌سازد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای فعال و مسئله‌مدار با پیامدهای مثبت‌تری همراه است، درحالی‌که تأثیر راهبردهای هیجان‌مدار می‌تواند بسته به نوع موقعیت، زمان استفاده و ویژگی‌های فردی متفاوت باشد (Fischer et al., 2021). در شرایطی که کنترل مستقیم بر عامل استرس‌زا محدود است، برخی اشکال تنظیم هیجانی ممکن است برای کاهش فشار کوتاه‌مدت سودمند باشند، اما لزوماً به افزایش پایدار بهزیستی منجر نشوند. یافته‌های مربوط به شرایط بحرانی نیز نشان داده‌اند که اضطراب و شیوه‌های مقابله می‌توانند به شکل پیچیده‌ای با بهزیستی ذهنی تعامل داشته باشند (Rasskazova et al., 2020). همچنین، بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان و سبک‌های دفاعی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی نشان داده است که نحوه مدیریت تجربه‌های هیجانی سهم مهمی در تفاوت‌های فردی در بهزیستی دارد (Irajbakht, 2024). بنابراین، تمرکز صرف بر رابطه مستقیم میان مقابله و بهزیستی ممکن است برای توضیح کامل این ارتباط کافی نباشد.

در این میان، بررسی هم‌زمان راهبردهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار همراه با متغیری مانند شادکامی می‌تواند تصویر دقیق‌تری از سازوکار سازگاری روان‌شناختی فراهم کند. اگر مقابله مسئله‌مدار از طریق افزایش احساس کنترل، امید و کارآمدی، سطح شادکامی را ارتقا دهد، می‌توان انتظار داشت که بخشی از ارتباط آن با بهزیستی ذهنی از مسیر شادکامی تبیین شود. از سوی دیگر، اگر راهبردهای هیجان‌مدار عمدتاً به مدیریت واکنش‌های عاطفی بدون تغییر در ارزیابی مثبت فرد از زندگی منجر شوند، ممکن است اثر مستقیم یا غیرمستقیم ضعیف‌تری بر بهزیستی نشان دهند. یافته‌های مطالعاتی که نقش مقابله مسئله‌مدار را در بهبود سلامت روان بررسی کرده‌اند، از اهمیت چنین فرایندی حمایت می‌کنند (Cho & Choi, 2024). همچنین، شواهد حاکی از آن است که مقابله مسئله‌مدار می‌تواند با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت داشته باشد و در مراحل مختلف بزرگسالی به‌عنوان یکی از منابع مهم سازگاری عمل کند (Nisa et al., 2023). افزون بر این، نتایج حاصل از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای نشان می‌دهند که تغییر در شیوه مواجهه با دشواری‌ها می‌تواند با ارتقای شاخص‌های مثبت روان‌شناختی همراه باشد (Soleimani et al., 2024).

با وجود گسترش پژوهش‌های مربوط به خیانت زناشویی، بخش قابل‌توجهی از مطالعات پیشین بر علل خیانت، نگرش نسبت به آن، آسیب‌های رابطه‌ای یا فرایند بهبود زوجین تمرکز داشته‌اند. برای نمونه، برخی مطالعات نقش عوامل شخصیتی و رابطه‌ای را در نگرش یا گرایش به خیانت بررسی کرده‌اند (Gewirtz-Meydan et al., 2023) و برخی دیگر بر عوامل مرتبط با وقوع خیانت و تعامل آن با رضایت زناشویی تمرکز داشته‌اند (Lacker et al., 2020). در مقابل، مطالعه سازوکارهای مثبت روان‌شناختی مؤثر بر بهزیستی زنان پس از تجربه خیانت، به‌ویژه در قالب یک مدل ساختاری که راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی را به‌طور هم‌زمان در نظر گیرد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این خلأ از آن جهت اهمیت دارد که سازگاری پس از خیانت تنها با کاهش علائم منفی تعریف نمی‌شود، بلکه بازیابی احساس رضایت، امید، معنا و ارزیابی مثبت از زندگی نیز بخشی اساسی از فرایند بازگشت به سلامت روان است. شواهد موجود درباره بهزیستی، مقابله و شادکامی در جمعیت‌های مختلف (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021; Arslan & Yıldırım, 2021; Schultz et al., 2019) از ضرورت توجه هم‌زمان به منابع مقابله‌ای و مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی در تبیین سازگاری حمایت می‌کنند.

از نظر کاربردی نیز شناخت این روابط می‌تواند برای مشاوران خانواده، روان‌شناسان و درمانگرانی که با زنان مواجه‌شده با خیانت زناشویی کار می‌کنند، اهمیت داشته باشد. اگر مشخص شود که مقابله مسئله‌مدار با افزایش شادکامی و در نهایت بهزیستی ذهنی ارتباط دارد، مداخلات می‌توانند فراتر از کاهش اضطراب، خشم یا نشخوار فکری طراحی شوند و بر آموزش حل مسئله، تصمیم‌گیری، جستجوی حمایت، ارزیابی مجدد شناختی و تقویت منابع مثبت روان‌شناختی نیز متمرکز شوند. یافته‌های موجود درباره نقش راهبردهای مقابله‌ای در پیامدهای زناشویی (Goudarzi et al., 2024)، ارتباط تنظیم هیجانی با بهزیستی (Irajbakht, 2024) و پیوند متغیرهای شناختی و هیجانی با شادکامی (Malekshi & Karbasian, 2025) نشان می‌دهند که چنین رویکردی می‌تواند از پشتوانه نظری و تجربی مناسبی برخوردار باشد. افزون بر این، درک تفاوت میان نقش مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار می‌تواند به طراحی مداخلاتی متناسب‌تر با شرایط فردی و مرحله‌ای که فرد پس از افشای خیانت در آن قرار دارد، کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی زنان خیانت‌دیده با بررسی نقش میانجی شادکامی انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد پژوهشی، کمی است. همچنین، با توجه به ماهیت طرح پژوهش، در زمره پژوهش‌های توصیفی ـ تحلیلی و از نوع همبستگی قرار می‌گیرد که با هدف بررسی روابط ساختاری میان راهبردهای مقابله‌ای، شادکامی و بهزیستی ذهنی زنان خیانت‌دیده انجام شده است. این پژوهش بر مبنای پارادایم اثبات‌گرایی انجام پذیرفت و گردآوری داده‌ها به صورت مقطعی انجام شد. انتخاب این روش‌شناسی به پژوهشگر امکان می‌دهد تا با اتکا بر داده‌های تجربی و استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری، روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرهای

پژوهش را بررسی و الگوی مفهومی پیشنهادی را مورد آزمون قرار دهد.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان خیانت‌دیده‌ای بود که در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۴ به مراکز مشاوره، کلینیک‌های روان‌شناختی و دفاتر خدمات روان‌شناختی تحت نظارت سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره در شهر تهران مراجعه کرده بودند. با توجه به ماهیت حساس و آسیب‌شناختی موضوع پژوهش و همچنین دشواری دسترسی به زنان دارای تجربه خیانت زناشویی به دلیل ملاحظات فرهنگی، اجتماعی و محرمانگی اطلاعات، نمونه‌گیری به روش غیرتصادفی و از نوع در دسترس (نمونه‌گیری مبتنی بر فرصت) انجام شد. بدین منظور، پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه و ارائه معرفی‌نامه به مراکز مشاوره منتخب، پژوهشگر با هماهنگی روان‌شناسان و مشاوران این مراکز، اهداف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و داوطلبانه بودن مشارکت را برای افراد واجد شرایط توضیح داد و از آنان برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آورد.

معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل ۲۰ سال سن، تجربه حداقل یک بار خیانت از سوی همسر که به تأیید فرد و مشاور یا روان‌شناس مرکز رسیده باشد، گذشت حداقل یک ماه و حداکثر یک سال از زمان افشای خیانت، توانایی خواندن و نوشتن به زبان فارسی، نداشتن اختلالات روان‌پزشکی شدید و حاد که نیازمند مداخله فوری یا بستری باشد، نداشتن مصرف منظم و سنگین مواد مخدر یا الکل در شش ماه اخیر و عدم دریافت هم‌زمان روان‌درمانی تخصصی برای مسئله خیانت بود. همچنین، پرسشنامه‌های ناقص (بیش از ۱۰ درصد گویه‌های بدون پاسخ)، انصراف از ادامه همکاری و پاسخ‌دهی غیرواقعی بر اساس بررسی الگوی پاسخ‌ها، به عنوان معیارهای خروج از مطالعه در نظر گرفته شد.

حجم نمونه بر اساس الزامات مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین شد. با توجه به توصیه کلاین (۲۰۱۵) و هویت و کرامر (۲۰۰۴) مبنی بر ضرورت برخورداری نمونه از نسبت مناسب بین تعداد آزمودنی‌ها و پارامترهای قابل برآورد در مدل، و با در نظر گرفتن تعداد مؤلفه‌های مدل مفهومی پژوهش، حجم نمونه اولیه ۴۵۰ نفر در نظر گرفته شد. پس از بررسی پرسشنامه‌های دریافت‌شده و حذف موارد ناقص یا فاقد اعتبار، در نهایت ۴۰۰ پرسشنامه قابل تحلیل باقی ماند. این حجم نمونه با توجه به تعداد سازه‌ها و پارامترهای مدل، از کفایت آماری لازم برای اجرای مدل‌یابی معادلات ساختاری برخوردار بود. همچنین، به منظور افزایش تنوع نمونه، گردآوری داده‌ها از مراکز مشاوره واقع در مناطق مختلف شهر تهران انجام شد تا تا حد امکان تنوع اجتماعی ـ اقتصادی و فرهنگی مشارکت‌کنندگان لحاظ شود.

برای گردآوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شد. در بخش کتابخانه‌ای، منابع علمی شامل کتاب‌ها، مقالات پژوهشی و مطالعات مرتبط داخلی و خارجی به منظور تدوین مبانی نظری، استخراج چارچوب مفهومی و طراحی مدل پژوهش بررسی شد. در بخش میدانی نیز داده‌های مورد نیاز با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد گردآوری شد.

به منظور سنجش متغیرهای پژوهش از سه ابزار استاندارد استفاده شد. برای اندازه‌گیری بهزیستی ذهنی از پرسشنامه بهزیستی ذهنی کیز و مگیار-مو (۲۰۰۳) استفاده شد. این ابزار شامل سه مؤلفه بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی است و مجموع نمرات این ابعاد، نمره کلی بهزیستی ذهنی را تشکیل می‌دهد. سازندگان پرسشنامه ضریب همسانی درونی کل مقیاس را ۸۰/۰ گزارش کرده‌اند. همچنین، اعتبار این ابزار در پژوهش‌های داخلی نیز مورد تأیید قرار گرفته است.

برای سنجش راهبردهای مقابله‌ای از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای[1] لازاروس و فولکمن(۱۹۸۵) استفاده شد. این پرسشنامه در نسخه اصلی شامل ۶۶ گویه است که ۵۰ گویه آن در هشت زیرمقیاس نمره‌گذاری می‌شود. این زیرمقیاس‌ها در دو دسته کلی راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شامل جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مدبرانه مسئله و ارزیابی مجدد مثبت و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار شامل رویارویی، دوری‌گزینی، فرار ـ اجتناب و خویشتن‌داری قرار می‌گیرند. پایایی این ابزار در مطالعات مختلف مطلوب گزارش شده است.

همچنین، برای اندازه‌گیری شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرگایل و هیلز[2](۲۰۰۲) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۹ ماده

[1] Ways of Coping Questionnaire
[2] Argyle, & Hills

بوده و هفت مؤلفه خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سرذوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی و امیدواری را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای تنظیم شده و نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر شادکامی است. مطالعات پیشین، پایایی و روایی این ابزار را در نمونه‌های مختلف تأیید کرده‌اند.

به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی ابزارها، روایی و پایایی آنها مورد بررسی قرار گرفت. روایی سازه ابزارها از طریق تحلیل عاملی تأییدی و شاخص‌های روایی همگرا و واگرا بررسی شد و پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی ارزیابی گردید. پس از تأیید مناسب بودن ویژگی‌های روان‌سنجی ابزارها، تحلیل مدل مفهومی پژوهش انجام شد.

داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزارهای اس‌پی‌اس‌اس و آموس تحلیل شد. در مرحله نخست، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش محاسبه شد. سپس، به منظور بررسی برازش مدل اندازه‌گیری و آزمون روابط ساختاری میان متغیرها، از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده گردید. در این تحلیل، راهبردهای مقابله‌ای به عنوان متغیر پیش‌بین، شادکامی به عنوان متغیر میانجی و بهزیستی ذهنی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. همچنین، برای بررسی اثر میانجی شادکامی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مسیرها مورد آزمون قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، داده‌های مربوط به ۴۰۰ نفر از زنان خیانت‌دیده مورد تحلیل قرار گرفت. ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه بررسی شد و سپس شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، شواهد مربوط به روایی و پایایی ابزارهای اندازه‌گیری، ماتریس همبستگی بین سازه‌ها و در نهایت، برازش و روابط ساختاری مدل پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
گروه سنی	۲۰ تا ۲۵ سال	۶۴	۱۶.۰
	۲۶ تا ۳۰ سال	۹۲	۲۳.۰
	۳۱ تا ۳۵ سال	۱۵۴	۳۸.۵
	۳۶ تا ۴۰ سال	۵۸	۱۴.۵
	۴۱ تا ۴۵ سال	۲۲	۵.۵
	۴۶ تا ۵۰ سال	۱۰	۲.۵
سطح تحصیلات	دیپلم	۶۰	۱۵.۰
	کاردانی	۸۰	۲۰.۰
	کارشناسی	۱۴۰	۳۵.۰
	کارشناسی ارشد	۸۰	۲۰.۰
	دکتری	۴۰	۱۰.۰
وضعیت اشتغال	خانه‌دار	۱۶۰	۴۰.۰
	شاغل	۲۰۰	۵۰.۰
	دانشجو	۴۰	۱۰.۰
سطح درآمد خانواده	پایین	۱۲۰	۳۰.۰
	متوسط	۲۰۰	۵۰.۰
	بالا	۸۰	۲۰.۰
سابقه مشاوره قبلی	ندارد	۲۸۰	۷۰.۰
	دارد	۱۲۰	۳۰.۰

با توجه به جدول ۱، بیشترین فراوانی در توزیع سنی شرکت‌کنندگان مربوط به گروه ۳۱ تا ۳۵ سال با ۱۵۴ نفر (۳۸.۵ درصد) بود. پس از آن، گروه‌های سنی ۲۶ تا ۳۰ سال با ۹۲ نفر (۲۳.۰ درصد)، ۲۰ تا ۲۵ سال با ۶۴ نفر (۱۶.۰ درصد)، ۳۶ تا ۴۰ سال با ۵۸ نفر (۱۴.۵ درصد)، ۴۱ تا ۴۵ سال با ۲۲ نفر (۵.۵ درصد) و ۴۶ تا ۵۰ سال با ۱۰ نفر (۲.۵ درصد) قرار داشتند. بر این اساس، بخش عمده شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۲۶ تا ۴۰ سال قرار داشتند که نشان‌دهنده تمرکز نسبی نمونه در گروه‌های سنی میانی است.

از نظر سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی به شرکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی با ۱۴۰ نفر (۳۵.۰ درصد) اختصاص داشت. پس از آن، افراد دارای مدرک کاردانی و کارشناسی ارشد، هرکدام با ۸۰ نفر (۲۰.۰ درصد)، قرار داشتند. همچنین، ۶۰ نفر (۱۵.۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و ۴۰ نفر (۱۰.۰ درصد) دارای مدرک دکتری بودند. بنابراین، در توزیع تحصیلی نمونه، افراد دارای مدرک کارشناسی بیشترین سهم را به خود اختصاص دادند.

از نظر وضعیت اشتغال، ۲۰۰ نفر (۵۰.۰ درصد) از شرکت‌کنندگان شاغل، ۱۶۰ نفر (۴۰.۰ درصد) خانه‌دار و ۴۰ نفر (۱۰.۰ درصد) دانشجو بودند. در نتیجه، افراد شاغل بیشترین و دانشجویان کمترین سهم را در ترکیب نمونه داشتند. از نظر سطح درآمد خانواده نیز، ۲۰۰ نفر (۵۰.۰ درصد) دارای درآمد متوسط، ۱۲۰ نفر (۳۰.۰ درصد) دارای درآمد پایین و ۸۰ نفر (۲۰.۰ درصد) دارای درآمد بالا بودند؛ بنابراین، بیشترین فراوانی از نظر وضعیت اقتصادی به گروه دارای درآمد متوسط اختصاص داشت.

در خصوص سابقه دریافت مشاوره نیز، ۲۸۰ نفر (۷۰.۰ درصد) از شرکت‌کنندگان فاقد سابقه مشاوره قبلی و ۱۲۰ نفر (۳۰.۰ درصد) دارای سابقه دریافت مشاوره بودند. در مجموع، یافته‌های توصیفی جدول ۱ نشان می‌دهد که بیشترین سهم نمونه پژوهش را زنان ۳۱ تا ۳۵ ساله، دارای تحصیلات کارشناسی، شاغل، برخوردار از درآمد متوسط و فاقد سابقه دریافت مشاوره قبلی تشکیل می‌دادند.

در جدول ۲، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین متغیر (لیکرت)	انحراف معیار	آماره چولگی	آماره کشیدگی
بهزیستی هیجانی	۳.۳۱	۰.۸۳	-۰.۳۶	-۰.۱۱
بهزیستی روان‌شناختی	۴.۲۹	۰.۷۸	-۰.۰۶	۰.۳۷
بهزیستی اجتماعی	۴.۴۱	۰.۷۶	۰.۰۵	۰.۰۷
راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار	۲.۱۹	۰.۸۰	-۰.۱۲	-۰.۰۹
راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار	۲.۰۵	۰.۷۱	-۰.۰۴	-۰.۱۹
شادکامی	۲.۳۶	۰.۷۹	-۰.۱۳	-۰.۲۶

نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین بهزیستی هیجانی برابر با ۳.۳۱ و انحراف معیار آن ۰.۸۳ بود. مقدار چولگی این متغیر ۰.۳۶- و مقدار کشیدگی آن ۰.۱۱- به دست آمد. برای بهزیستی روان‌شناختی، میانگین برابر با ۴.۲۹ و انحراف معیار برابر با ۰.۷۸ بود و مقادیر چولگی و کشیدگی آن به‌ترتیب ۰.۰۶- و ۰.۳۷ گزارش شد. همچنین، بهزیستی اجتماعی دارای میانگین ۴.۴۱ و انحراف معیار ۰.۷۶ بود و مقادیر چولگی و کشیدگی به‌ترتیب ۰.۰۵ و ۰.۰۷ به دست آمد. بنابراین، در میان ابعاد بهزیستی ذهنی، بهزیستی اجتماعی بالاترین میانگین و بهزیستی هیجانی پایین‌ترین میانگین را نشان داد.

در خصوص راهبردهای مقابله‌ای، میانگین راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار ۲.۱۹ و انحراف معیار آن ۰.۸۰ بود. مقادیر چولگی و کشیدگی این متغیر نیز به‌ترتیب ۰.۱۲- و ۰.۰۹- گزارش شد. میانگین راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار برابر با ۲.۰۵ و انحراف معیار آن ۰.۷۱ بود و مقادیر چولگی و کشیدگی به‌ترتیب ۰.۰۴- و ۰.۱۹- به دست آمد. مقایسه میانگین دو بعد راهبردهای مقابله‌ای نشان داد که میانگین راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار اندکی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار بود. همچنین، شادکامی دارای میانگین ۲.۳۶ و انحراف معیار ۰.۷۹ بود و مقادیر چولگی و کشیدگی آن به‌ترتیب ۰.۱۳- و ۰.۲۶- به دست آمد.

از آنجا که مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرهای مورد بررسی در دامنه ۲ -تا ۲ +قرار داشتند، انحراف قابل‌توجهی از تقارن و کشیدگی متعارف توزیع‌ها مشاهده نشد؛ بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها قابل پذیرش بود. همچنین، مقادیر انحراف استاندارد نشان‌دهنده پراکندگی قابل‌قبول پاسخ‌ها حول میانگین متغیرهای مورد بررسی بود. در مجموع، الگوی شاخص‌های توصیفی حاکی از آن بود که داده‌های پژوهش از توزیعی نسبتاً متعادل برخوردار بوده و برای انجام تحلیل‌های آماری پارامتریک مناسب بودند.

به‌منظور بررسی روایی ابزارهای اندازه‌گیری، روایی ظاهری، روایی محتوایی و روایی سازه مورد ارزیابی قرار گرفت. در بررسی روایی ظاهری، پرسشنامه‌ها پیش از توزیع در اختیار پژوهشگر و تعدادی از اعضای نمونه و برخی خبرگان قرار گرفتند تا وضوح، تناسب و قابلیت درک گویه‌ها بررسی شود. سپس، به‌منظور ارزیابی روایی محتوایی، نسبت روایی محتوا و شاخص روایی محتوا با استفاده از دیدگاه ۱۰ نفر از خبرگان پژوهش محاسبه شد. در این مرحله، محتوای پرسشنامه‌ها از نظر وجود سؤال‌های اضافی و ضرورت اصلاح گویه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که تمامی گویه‌های هر دو پرسشنامه از نظر ساده‌بودن، واضح‌بودن و مرتبط‌بودن در وضعیت مناسبی قرار داشتند؛ به‌گونه‌ای که مقدار شاخص روایی محتوا برای تمامی گویه‌ها بیشتر از ۰.۷۹ بود. همچنین، از آنجا که مقدار نسبت روایی محتوا برای تمامی گویه‌ها بیشتر از ۰.۶۲ به دست آمد، هیچ‌یک از گویه‌ها نیاز به حذف نداشتند.

برای ارزیابی پایایی ابزارهای پژوهش نیز از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و اُمگای مک‌دونالد و نسبت همبستگی‌های بین‌سازه‌ای هتروتریت—مونوتریت استفاده شد. بر اساس معیار ارائه‌شده توسط هیر و همکاران (۲۰۱۷)، این مقادیر بیانگر برخورداری ابزارهای اندازه‌گیری از پایایی قابل‌قبول است. افزون بر این، با توجه به ماهیت پژوهش و استفاده از روش‌های مختلط در فرایند اعتبارسنجی ابزارهای اندازه‌گیری، ضریب اُمگای مک‌دونالد نیز به‌منظور ارزیابی پایایی ابزارها محاسبه شد. نتایج مربوط به روایی و پایایی پرسشنامه اصلی پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های روایی و پایایی سازه‌های پژوهش

سازه	α	CR	ω	AVE	MSV	ASV	HTMT
بهزیستی ذهنی	۰.۷۲	۰.۸۱	۰.۸۲	۰.۶۴	۰.۴۶	۰.۳۰	۰.۷۳
راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار	۰.۷۴	۰.۸۴	۰.۸۷	۰.۶۵	۰.۴۷	۰.۳۲	۰.۶۵
راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار	۰.۷۷	۰.۸۸	۰.۸۱	۰.۶۳	۰.۴۸	۰.۲۸	۰.۶۹
شادکامی	۰.۷۶	۰.۸۶	۰.۸۸	۰.۶۲	۰.۴۲	۰.۳۳	۰.۷۲

بر اساس نتایج جدول ۳، می‌توان نتیجه گرفت که گویه‌های تشکیل‌دهنده سازه‌ها از همسانی درونی و ثبات اندازه‌گیری قابل‌قبولی برخوردار بودند. همچنین، همگرایی نتایج حاصل از سه شاخص پایایی، شواهد مکملی را در تأیید قابلیت اعتماد ابزارهای اندازه‌گیری فراهم کرد.

روایی همگرای سازه‌ها بر اساس میانگین واریانس استخراج‌شده[1] بررسی شد. با توجه به اینکه مقدار AVE تمامی سازه‌ها از معیار ۰.۵۰ بیشتر بود، می‌توان استنباط کرد که هر یک از سازه‌ها بخش قابل‌قبولی از واریانس گویه‌های مربوط به خود را تبیین می‌کنند و از روایی همگرای مطلوبی برخوردارند

به‌منظور بررسی روایی واگرا، شاخص‌های حداکثر واریانس مشترک[2] و میانگین واریانس مشترک[3] نیز مورد توجه قرار گرفتند. در تمامی سازه‌ها، مقدار AVE از هر دو شاخص MSV و ASV بیشتر بود؛ ازاین‌رو، بستر اندازه‌گیری لازم برای آزمون روابط ساختاری و فرضیه‌های پژوهش فراهم شد که در ادامه ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش آورده شده است.

پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی و مدل‌یابی معادلات ساختاری، پیش‌فرض‌های اصلی تحلیل‌های آماری پارامتریک بررسی شد. برای ارزیابی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، علاوه بر آزمون

[1] AVE

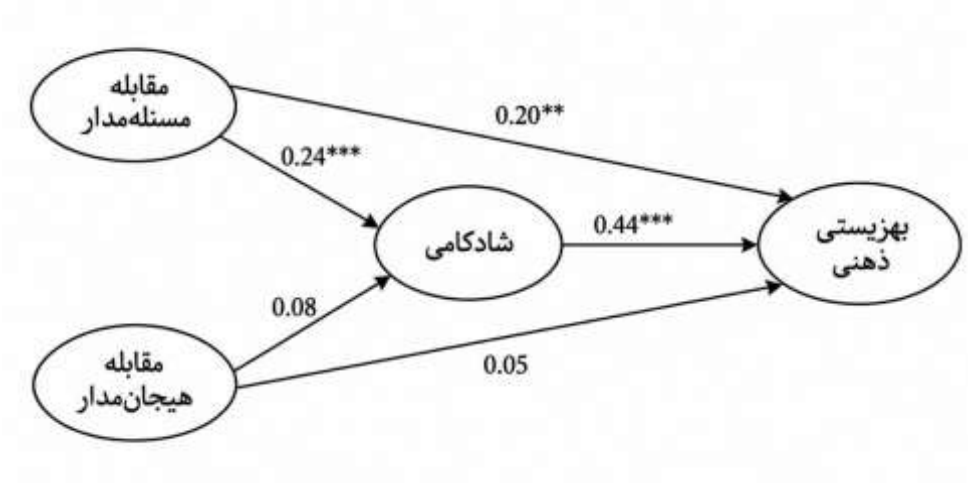
[2] Maximum Shared Variance:MSA

[3] Average Shared Variance: ASV

کولموگروف–اسمیرنوف، شاخص‌های چولگی و کشیدگی و نمودارهای Q-Q مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به حجم نمونه ۴۰۰ نفر و حساسیت آزمون کولموگروف–اسمیرنوف در نمونه‌های بزرگ، قضاوت نهایی درباره نرمال بودن توزیع بر اساس دامنه چولگی و کشیدگی و الگوی نمودارهای Q-Q انجام شد. مجموع شواهد حاصل از شاخص‌های چولگی و کشیدگی و نمودارهای Q-Q، با توجه به حجم نمونه، حاکی از آن بود که توزیع متغیرهای اصلی پژوهش از نرمالیت تقریبی برخوردار است. ازاین‌رو، پیش‌فرض نرمال بودن برای انجام تحلیل‌های آماری موردنظر قابل قبول در نظر گرفته شد.

در ادامه، به‌منظور بررسی احتمال وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین، شاخص‌های تلورانس و عامل تورم واریانس محاسبه شد. مقدار تلورانس برای راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار ۰.۷۲۴ و برای راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار ۰.۶۸۲ و مقادیر VIF به‌ترتیب ۱.۳۸۲ و ۱.۴۶۶ به‌دست آمد. از آنجا که مقادیر تلورانس بالاتر از ۰.۱۰ و مقادیر VIF پایین‌تر از ۱۰ بودند، شواهدی از هم‌خطی چندگانه شدید بین متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد. این یافته نشان می‌دهد که همپوشانی خطی بین متغیرهای پیش‌بین در حدی نیست که بر برآورد ضرایب مدل اثر نامطلوب قابل‌توجهی داشته باشد و هر یک از سازه‌های پیش‌بین از تمایز نسبی مناسبی در مدل برخوردارند. همچنین، برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها، آماره دوربین–واتسون محاسبه شد. مقدار این آماره برابر با ۱.۹۲ به‌دست آمد که در دامنه قابل‌قبول ۱.۵ تا ۲.۵ قرار دارد و بیانگر نبود شواهدی از خودهمبستگی معنادار بین باقی‌مانده‌های مدل است. بنابراین، با توجه به نتایج حاصل از بررسی نرمال بودن توزیع، هم‌خطی چندگانه و استقلال باقی‌مانده‌ها، پیش‌فرض‌های اصلی موردنظر برای اجرای تحلیل‌های آماری پژوهش در سطح قابل‌قبولی برقرار بود و داده‌ها برای ادامه تحلیل‌های استنباطی و مدل‌یابی معادلات ساختاری مناسب تشخیص داده شدند.

پس از بررسی مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش با استفاده از مجموعه‌ای از شاخص‌های برازش مورد ارزیابی قرار گرفت.



شکل ۱. مدل ساختاری نهایی پژوهش با تأکید بر روابط مستقیم و نقش میانجی شادکامی در رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی

نتایج مدل ساختاری پژوهش نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش قابل‌قبولی با داده‌های پژوهش برخوردار است. نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df) برابر با ۲.۵۹ به دست آمد که کمتر از مقدار ۳ بود. همچنین، شاخص CFI=۰.۹۳و TLI=۰.۹۲، هر دو بالاتر از مقدار ۰.۹۰ قرار داشتند. مقدار GFI=۰.۹۴و AGFI=۰.۸۸نیز در دامنه قابل‌قبول قرار گرفتند.

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص برازش	مقدار به‌دست‌آمده	حد قابل‌قبول	وضعیت
χ^2/df	۲.۵۹	۳>	قابل قبول
p-value	۰.۰۰۱>	—	—

CFI	۰.۹۳	≤۰.۹۰	قابل قبول
TLI	۰.۹۲	≤۰.۹۰	قابل قبول
GFI	۰.۹۴	≤۰.۸۵	قابل قبول
AGFI	۰.۸۸	≤۰.۸۵	قابل قبول
RMSEA (۹۰٪ CI)	۰.۰۵۹ (۰.۰۶۵–۰.۰۵۸)	≥۰.۰۸	قابل قبول
SRMR	۰.۰۴۹	≥۰.۰۸	قابل قبول
NFI	۰.۹۱	≤۰.۹۰	قابل قبول

همچنین، مقدار RMSEA=۰.۰۵۹بود و فاصله اطمینان ۹۰ درصد آن در دامنه ۰.۰۵۸ تا ۰.۰۶۵ قرار داشت که کمتر از حد ۰.۰۸ بود. مقدار SRMR=۰.۰۴۹و مقدار NFI=۰.۹۱نیز به دست آمد که هر دو در محدوده قابل‌قبول قرار داشتند. اگرچه مقدار *p*مربوط به آزمون مجذور کای کمتر از ۰.۰۰۱ بود، با توجه به حساسیت این آزمون نسبت به حجم نمونه، ارزیابی برازش بر اساس مجموعه‌ای از شاخص‌های برازش انجام شد. در مجموع، مقادیر به‌دست‌آمده برای شاخص‌هایχ^2/df، CFI، TLI، GFI، AGFI، RMSEA، SRMRو NFIنشان داد که مدل ساختاری پژوهش از برازش قابل‌قبول و مناسب با داده‌های تجربی برخوردار است.

پس از تأیید برازش مدل ساختاری، مسیرهای مستقیم بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند.

جدول ۶. ضرایب مسیرهای مستقیم مدل ساختاری و نتایج آزمون فرضیه‌ها

مسیر ساختاری	β	SE	CR	p	نتیجه
مقابله مسئله‌مدار به شادکامی	۰.۲۴	۰.۰۶۷	۳.۵۸	۰.۰۰۱>	تأیید
مقابله هیجان‌مدار به شادکامی	۰.۰۸	۰.۰۶۱	۱.۳۱	۰.۱۹۰	رد
شادکامی به بهزیستی ذهنی	۰.۴۴	۰.۰۷۱	۶.۲۰	۰.۰۰۱>	تأیید
مقابله مسئله‌مدار به بهزیستی ذهنی	۰.۲۰	۰.۰۶۸	۲.۹۴	۰.۰۰۳	تأیید
مقابله هیجان‌مدار به بهزیستی ذهنی	۰.۰۵	۰.۰۶۳	۰.۷۹	۰.۴۳۱	رد

نتایج آزمون مسیرهای مستقیم مدل ساختاری نشان داد که مسیر مقابله مسئله‌مدار به شادکامی مثبت و از نظر آماری معنادار است (β=۰.۲۴، SE=۰.۰۶۷، CR=۳.۵۸، p<۰.۰۰۱). این یافته بیانگر آن است که افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با افزایش شادکامی در زنان خیانت‌دیده همراه است. در مقابل، مسیر مقابله هیجان‌مدار به شادکامی از نظر آماری معنادار نبود (β=۰.۰۸، SE=۰.۰۶۱، CR=۱.۳۱، p=۰.۱۹۰)؛ بنابراین، با توجه به سطح معناداری ۰.۰۵، شواهد آماری کافی برای تأیید رابطه مستقیم میان مقابله هیجان‌مدار و شادکامی به دست نیامد.

همچنین، نتایج نشان داد که مسیر شادکامی به بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است (β=۰.۴۴، SE=۰.۰۷۱، CR=۶.۲۰، p<۰.۰۰۱). بر این اساس، شادکامی با بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم و مثبت دارد؛ به‌گونه‌ای که افزایش شادکامی با افزایش بهزیستی ذهنی همراه است.

افزون بر این، مسیر مقابله مسئله‌مدار به بهزیستی ذهنی نیز مثبت و معنادار به دست آمد (β=۰.۲۰، SE=۰.۰۶۸، CR=۲.۹۴، p=۰.۰۰۳). این نتیجه نشان می‌دهد که مقابله مسئله‌مدار علاوه بر ارتباط غیرمستقیم با بهزیستی ذهنی از طریق شادکامی، دارای رابطه مستقیم و معنادار با بهزیستی ذهنی نیز هست. در مقابل، مسیر مقابله هیجان‌مدار به بهزیستی ذهنی معنادار نبود (β=۰.۰۵، SE=۰.۰۶۳، CR=۰.۷۹، p=۰.۴۳۱)؛ ازاین‌رو، شواهد آماری کافی برای تأیید اثر مستقیم مقابله هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی در سطح معناداری ۰.۰۵ مشاهده نشد.

به‌منظور بررسی نقش میانجی شادکامی در رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل با استفاده از روش بوت‌استرپ و فاصله اطمینان ۹۵ درصد مورد بررسی قرار گرفتند. در این تحلیل، معناداری اثر غیرمستقیم بر اساس قرار نگرفتن مقدار صفر در فاصله اطمینان بوت‌استرپ ارزیابی شد.

جدول ۷. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل و آزمون میانجی‌گری شادکامی

مسیر	مستقیم	غیرمستقیم	کل	فاصله اطمینان ۹۵٪ بوت‌استرپ	نتیجه میانجی
مقابله مسئله‌مدار و بهزیستی ذهنی	۰.۲۰	۰.۱۱	۰.۳۱	(۰.۰۷، ۰.۱۷)	میانجی‌گری جزئی
مقابله هیجان‌مدار و بهزیستی ذهنی	۰.۰۵	۰.۰۴	۰.۰۹	(-۰.۰۳، ۰.۱۰)	عدم میانجی‌گری

نتایج نشان داد که اثر مستقیم مقابله مسئله‌مدار بر بهزیستی ذهنی برابر با ۰.۲۰ و اثر غیرمستقیم آن از طریق شادکامی برابر با ۰.۱۱ بود؛ در نتیجه، اثر کل این رابطه برابر با ۰.۳۱ به دست آمد. فاصله اطمینان ۹۵ درصد بوت‌استرپ برای اثر غیرمستقیم در دامنه ۰.۰۷ تا ۰.۱۷ قرار داشت و صفر را دربر نمی‌گرفت. بنابراین، اثر غیرمستقیم مقابله مسئله‌مدار بر بهزیستی ذهنی از طریق شادکامی معنادار بود. از آنجا که اثر مستقیم مقابله مسئله‌مدار بر بهزیستی ذهنی نیز همچنان معنادار باقی ماند، می‌توان نتیجه گرفت که شادکامی در رابطه بین مقابله مسئله‌مدار و بهزیستی ذهنی نقش میانجی جزئی ایفا می‌کند.

در مقابل، نتایج مربوط به مقابله هیجان‌مدار نشان داد که اثر مستقیم این متغیر بر بهزیستی ذهنی برابر با ۰.۰۵ و اثر غیرمستقیم آن از طریق شادکامی برابر با ۰.۰۴ بود؛ بنابراین، اثر کل این مسیر ۰.۰۹ به دست آمد. فاصله اطمینان ۹۵ درصد بوت‌استرپ برای اثر غیرمستقیم در دامنه ۰.۰۳- تا ۰.۱۰ قرار داشت که شامل صفر بود. ازاین‌رو، اثر غیرمستقیم مقابله هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی از نظر آماری معنادار نبود و شواهد کافی برای تأیید نقش میانجی شادکامی در این رابطه مشاهده نشد. بر این اساس، میانجی‌گری شادکامی در رابطه بین مقابله هیجان‌مدار و بهزیستی ذهنی تأیید نشد.

یافته‌های مدل ساختاری نشان داد که مقابله مسئله‌مدار با شادکامی و بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم و معنادار دارد و شادکامی نیز به‌طور مستقیم و معنادار بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، شادکامی در رابطه بین مقابله مسئله‌مدار و بهزیستی ذهنی نقش میانجی جزئی داشت. در مقابل، روابط مستقیم مقابله هیجان‌مدار با شادکامی و بهزیستی ذهنی معنادار نبود و اثر غیرمستقیم آن بر بهزیستی ذهنی از طریق شادکامی نیز به سطح معناداری آماری نرسید.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار اثر مثبت و معناداری بر شادکامی زنان خیانت‌دیده دارد؛ به‌گونه‌ای که با افزایش استفاده از راهبردهای مسئله‌مدار، سطح شادکامی نیز افزایش می‌یابد. این یافته را می‌توان بر اساس ماهیت فعال و هدفمند مقابله مسئله‌مدار تبیین کرد. فردی که در برابر یک رویداد تنش‌زا، به‌جای باقی‌ماندن در چرخه واکنش‌های هیجانی و اجتنابی، به شناسایی مسئله، ارزیابی گزینه‌ها، جستجوی منابع حمایتی و اتخاذ تصمیم‌های عملی می‌پردازد، احتمال بیشتری دارد که احساس کنترل، کارآمدی و امیدواری را تجربه کند. در زمینه خیانت زناشویی، هرچند اصل رویداد رخ‌داده قابل بازگشت نیست، اما نحوه مواجهه با پیامدهای آن، تصمیم‌گیری درباره آینده رابطه، تنظیم مرزهای ارتباطی، جستجوی حمایت حرفه‌ای و بازسازی زندگی روزمره همچنان در حوزه کنترل فرد قرار دارد. بنابراین، مقابله مسئله‌مدار می‌تواند فرد را از حالت انفعال روان‌شناختی خارج کرده و زمینه تجربه احساسات مثبت‌تر را فراهم سازد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش Cho و Choi همسو است که نشان دادند مقابله مسئله‌مدار می‌تواند در ارتباط میان وضوح هیجانی و سلامت روان نقش واسطه‌ای ایفا کند و به سازگاری مؤثرتر با شرایط دشوار منجر شود (Cho & Choi, 2024). همچنین، یافته حاضر با نتایج Nisa و همکاران سازگار است که رابطه مثبت مقابله مسئله‌مدار با بهزیستی در دوره بزرگسالی نوظهور را گزارش کردند (Nisa et al., 2023). از سوی دیگر، نتایج Amiri Majd و Zarabadipour نیز نشان داد که متغیرهای مرتبط با تنظیم شناختی هیجان و سبک زندگی با شادکامی ارتباط دارند و نحوه مدیریت تجربه‌های روان‌شناختی می‌تواند سطح شادکامی را تحت تأثیر قرار دهد (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021). در مجموع، این شواهد از این دیدگاه حمایت می‌کنند که شیوه فعال و ساختاریافته مواجهه با مشکلات، یکی از مسیرهای احتمالی تقویت تجربه مثبت روان‌شناختی و شادکامی است.

یافته دوم نشان داد که مقابله مسئله‌مدار به‌طور مستقیم و مثبت بهزیستی ذهنی زنان خیانت‌دیده را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه نشان می‌دهد که استفاده بیشتر از شیوه‌های فعال مقابله با مشکلات می‌تواند

مستقل از نقش شادکامی نیز با ارزیابی مطلوب‌تر فرد از زندگی همراه باشد. این رابطه را می‌توان با مفهوم احساس کنترل ادراک‌شده توضیح داد. تجربه خیانت زناشویی معمولاً با احساس از دست رفتن کنترل، ناامنی، بی‌اعتمادی و ابهام نسبت به آینده همراه است. در چنین شرایطی، مقابله مسئله‌مدار به فرد امکان می‌دهد بر جنبه‌هایی از موقعیت تمرکز کند که همچنان قابل مدیریت هستند و از طریق برنامه‌ریزی، حل مسئله و استفاده از منابع حمایتی، احساس تسلط نسبی بر شرایط را بازیابد. چنین فرایندی می‌تواند ارزیابی فرد از توانمندی‌های شخصی و آینده را بهبود دهد و در نتیجه، بهزیستی ذهنی را افزایش دهد. این یافته با نتایج Soleimani و همکاران همخوان است که نشان دادند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با بهبود بهزیستی ذهنی همراه است (Soleimani et al., 2024). همچنین، یافته حاضر با پژوهش Fischer و همکاران همسو است که نشان دادند رابطه راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی ذهنی به نوع راهبرد و بافت موقعیتی وابسته است و راهبردهای سازگارانه‌تر در شرایط متناسب، پیامدهای مطلوب‌تری دارند (Fischer et al., 2021). نتایج Rasskazova و همکاران نیز نشان داده است که نحوه مقابله با موقعیت‌های فشارزا می‌تواند در سطح بهزیستی ذهنی تفاوت ایجاد کند (Rasskazova et al., 2020). افزون بر این، پژوهش Goudarzi و همکاران درباره سبک‌های مقابله‌ای در زمینه فرسودگی زناشویی نیز اهمیت نقش الگوهای مقابله‌ای را در پیامدهای روان‌شناختی و زناشویی برجسته کرده است (Goudarzi et al., 2024). بنابراین، می‌توان گفت مقابله مسئله‌مدار در زنان خیانت‌دیده نه‌تنها یک شیوه مدیریت موقعیت، بلکه یک منبع روان‌شناختی برای بازسازی احساس اثربخشی و بهبود ارزیابی ذهنی از زندگی است.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که شادکامی اثر مثبت و معناداری بر بهزیستی ذهنی دارد. این نتیجه از نظر مفهومی نیز قابل انتظار است، زیرا شادکامی با تجربه هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی، امید، احساس سرزندگی و نگرش مثبت به خود و آینده ارتباط دارد و همین مؤلفه‌ها در شکل‌گیری ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی نقش دارند. در شرایط پس از خیانت، تجربه هیجان‌های مثبت می‌تواند به فرد کمک کند تا توجه خود را صرفاً بر جنبه‌های تهدیدکننده رویداد متمرکز نکند و بتواند منابع حمایتی، فرصت‌های رشد و امکان بازسازی زندگی را نیز مشاهده کند. از این منظر، شادکامی تنها پیامد شرایط مطلوب نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی در فرایند سازگاری عمل کند. این یافته با نتایج Schultz و همکاران هماهنگ است که در مدل‌سازی بهزیستی بر اهمیت وضعیت سلامت روان و منابع روان‌شناختی در شکل‌دهی بهزیستی تأکید کردند (Schultz et al., 2019). همچنین، نتایج Arslan و Yıldırım نشان داد که فرایندهای مثبت روان‌شناختی و معنامحور می‌توانند از طریق سازوکارهای میانجی به ارتقای بهزیستی ذهنی کمک کنند (Arslan & Yıldırım, 2021). یافته حاضر با پژوهش Amiri Majd و Zarabadipour نیز هم‌راستا است که نشان دادند تنظیم شناختی هیجان و سبک زندگی با شادکامی رابطه دارند (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021). همچنین، نتایج Malekshi و Karbasian بر ارتباط متغیرهای هیجانی با شادکامی تأکید دارد (Malekshi & Karbasian, 2025). در نتیجه، می‌توان استدلال کرد که شادکامی در زنان مواجه‌شده با خیانت، بخشی از ظرفیت فرد برای بازگشت از وضعیت تهدید و آشفتگی به سمت ارزیابی مثبت‌تر از زندگی را بازنمایی می‌کند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، نقش میانجی جزئی شادکامی در رابطه بین مقابله مسئله‌مدار و بهزیستی ذهنی بود. این یافته نشان می‌دهد که رابطه مقابله مسئله‌مدار با بهزیستی ذهنی تنها یک رابطه مستقیم نیست، بلکه بخشی از اثر آن از طریق افزایش شادکامی منتقل می‌شود. از نظر تبیینی، زمانی که فرد در مواجهه با پیامدهای خیانت از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کند، احتمال بیشتری دارد که احساس کنترل، شایستگی و توانایی مدیریت شرایط را تجربه کند. این تجربه می‌تواند به کاهش احساس درماندگی و افزایش هیجان‌های مثبت منجر شود و در نهایت، سطح شادکامی را بالا ببرد. شادکامی نیز به نوبه خود می‌تواند ارزیابی فرد از زندگی را مطلوب‌تر کند و به افزایش بهزیستی ذهنی بینجامد. بنابراین، می‌توان مسیر مفهومی مقابله مسئله‌مدار، شادکامی و بهزیستی ذهنی را به‌عنوان یک فرایند سازگاری روان‌شناختی در نظر گرفت. این الگو با یافته‌های Arslan و Yıldırım همسو است که نشان دادند برخی فرایندهای مثبت روان‌شناختی می‌توانند ارتباط میان شیوه‌های مقابله‌ای و بهزیستی را میانجی‌گری کنند (Arslan & Yıldırım, 2021). همچنین، نتایج Cho و Choi از نقش میانجی مقابله مسئله‌مدار در ارتباط میان متغیرهای هیجانی و سلامت روان حمایت

می‌کند و نشان می‌دهد فرایندهای مقابله‌ای می‌توانند بخشی از سازوکار انتقال اثرات روان‌شناختی باشند (Cho & Choi, 2024). یافته‌های Fischer و همکاران نیز نشان می‌دهد که رابطه مقابله و بهزیستی تحت تأثیر بافت و کیفیت استفاده از راهبردهای مقابله‌ای قرار دارد (Fischer et al., 2021). از این منظر، میانجی‌گری جزئی شادکامی در پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تقویت مقابله مسئله‌مدار می‌تواند هم مستقیماً و هم از طریق ارتقای منابع مثبت روان‌شناختی به بهبود بهزیستی کمک کند.

در مقابل، یافته‌ها نشان داد که مقابله هیجان‌مدار رابطه معناداری با شادکامی ندارد. این نتیجه را می‌توان با توجه به ماهیت پیچیده راهبردهای هیجان‌مدار تبیین کرد. این دسته از راهبردها الزاماً ناکارآمد نیستند و در برخی موقعیت‌ها می‌توانند به کاهش فوری فشار روانی کمک کنند، اما هنگامی که به‌تنهایی مورد استفاده قرار گیرند، ممکن است نتوانند احساس کنترل یا تغییر واقعی در موقعیت را ایجاد کنند. در تجربه خیانت زناشویی، مدیریت خشم، اضطراب، اندوه یا شوک هیجانی اهمیت زیادی دارد، اما اگر این فرایند با بازسازی شناختی، حل مسئله و تصمیم‌گیری فعال همراه نباشد، لزوماً به افزایش پایدار شادکامی منجر نمی‌شود. این یافته با تأکید Fischer و همکاران بر وابستگی اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای به زمینه و شرایط استفاده از آنها هماهنگ است (Fischer et al., 2021). همچنین، نتایج Irajbakht نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان و سبک‌های دفاعی با بهزیستی ذهنی ارتباط دارند، اما این رابطه می‌تواند بسته به نوع راهبرد متفاوت باشد (Irajbakht, 2024). نتایج Goudarzi و همکاران نیز بر اهمیت تمایز میان سبک‌های مقابله‌ای در پیامدهای مرتبط با روابط زناشویی تأکید دارد (Goudarzi et al., 2024). بنابراین، عدم معناداری رابطه مقابله هیجان‌مدار با شادکامی در پژوهش حاضر می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که صرف تنظیم هیجانی، بدون جهت‌گیری فعال‌تر نسبت به مدیریت شرایط، برای افزایش تجربه مثبت روان‌شناختی کافی نیست.

همچنین، مقابله هیجان‌مدار اثر معناداری بر بهزیستی ذهنی نشان نداد. این یافته بیانگر آن است که در زنان خیانت‌دیده، استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار به‌تنهایی نمی‌تواند تفاوت معناداری در سطح بهزیستی ذهنی ایجاد کند. بهزیستی ذهنی سازه‌ای گسترده است که علاوه بر کاهش هیجان‌های منفی، مستلزم رضایت از زندگی، تجربه هیجان‌های مثبت و ارزیابی مطلوب‌تر از شرایط است. راهبردهای هیجان‌مدار ممکن است به مدیریت کوتاه‌مدت واکنش‌های هیجانی کمک کنند، اما در صورتی که به بازسازی شرایط، افزایش حس کنترل یا ایجاد معنا منجر نشوند، ممکن است اثر پایداری بر بهزیستی نداشته باشند. این نتیجه با دیدگاه Fischer و همکاران سازگار است که نشان دادند هیچ راهبرد مقابله‌ای را نمی‌توان مستقل از بافت موقعیتی ارزیابی کرد (Fischer et al., 2021). همچنین، یافته‌های Rasskazova و همکاران درباره تعامل اضطراب، راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی نشان داد که نوع پاسخ مقابله‌ای می‌تواند پیامدهای متفاوتی برای بهزیستی داشته باشد (Rasskazova et al., 2020). در همین راستا، Nisa و همکاران نقش برجسته‌تری برای مقابله مسئله‌مدار در ارتباط با بهزیستی گزارش کردند (Nisa et al., 2023). در نتیجه، می‌توان گفت در بافت تجربه خیانت، راهبردهایی که فرد را به سمت کنش هدفمند و مدیریت فعال پیامدها سوق می‌دهند، نسبت به راهبردهایی که عمدتاً بر تنظیم هیجان متمرکز هستند، ارتباط منسجم‌تری با بهزیستی ذهنی دارند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که شادکامی در رابطه میان مقابله هیجان‌مدار و بهزیستی ذهنی نقش میانجی معناداری ندارد. این نتیجه با الگوی کلی یافته‌ها سازگار است؛ زیرا زمانی که مقابله هیجان‌مدار نتواند به‌طور معنادار شادکامی را افزایش دهد، انتظار نمی‌رود مسیر غیرمستقیم آن از طریق شادکامی به بهزیستی نیز معنادار باشد. درواقع، شادکامی زمانی می‌تواند نقش میانجی ایفا کند که متغیر پیش‌بین بتواند تغییر قابل‌توجهی در آن ایجاد کند. در پژوهش حاضر، مقابله هیجان‌مدار چنین اثری نداشت. از این منظر، می‌توان گفت نقش شادکامی به‌عنوان سازوکار میانجی بیشتر در ارتباط با الگوهای مقابله‌ای فعال و مسئله‌مدار معنا پیدا می‌کند. این یافته با نتایج Cho و Choi که بر اهمیت نقش فرایندهای مقابله‌ای فعال در سلامت روان تأکید کرده‌اند، همسو است (Cho & Choi, 2024). همچنین، شواهد Arslan و Yıldırım نشان می‌دهد که متغیرهای مثبت روان‌شناختی زمانی می‌توانند میانجی مناسبی برای بهزیستی باشند که از طریق فرایندهای سازگارانه فعال شوند (Arslan & Yıldırım, 2021). بنابراین، یافته حاضر بر ضرورت تمایز میان اشکال مختلف مقابله تأکید می‌کند و نشان می‌دهد همه شیوه‌های مدیریت فشار روانی به

یک اندازه از مسیر منابع مثبت روان‌شناختی به بهزیستی منتهی نمی‌شوند.

نتایج پژوهش حاضر را همچنین باید در بستر خاص خیانت زناشویی تفسیر کرد. خیانت رویدادی است که بنیان‌های اعتماد و امنیت رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند با آشفتگی گسترده در ادراک فرد از رابطه و آینده همراه باشد. پژوهش Fife و همکاران نشان داده است که بهبود پس از خیانت فرایندی چندمرحله‌ای و پیچیده است که به بازسازی اعتماد، معنا و الگوهای ارتباطی نیاز دارد (Fife et al., 2023). همچنین، Gewirtz-Meydan و همکاران نشان داده‌اند که نگرش‌ها و فرایندهای مرتبط با خیانت با ویژگی‌های شخصیتی و رابطه‌ای در تعامل هستند (Gewirtz-Meydan et al., 2023). Lacker و همکاران نیز بر پیچیدگی عوامل مرتبط با خیانت و تعامل آن با رضایت از رابطه تأکید کرده‌اند (Lacker et al., 2020). از سوی دیگر، Thorson نشان داد که فرایندهای شناختی مانند نشخوار می‌توانند در ارتباط میان تجربه خیانت و بهزیستی نقش داشته باشند (Thorson, 2020). بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوبی گسترده‌تر قرار داد که در آن پیامدهای خیانت تنها حاصل خود رویداد نیست، بلکه به نحوه پردازش شناختی و هیجانی، راهبردهای مقابله‌ای و میزان دسترسی فرد به منابع مثبت روان‌شناختی بستگی دارد.

در مجموع، الگوی حاصل از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مقابله مسئله‌مدار در زنان خیانت‌دیده نسبت به مقابله هیجان‌مدار ارتباط روشن‌تر و منسجم‌تری با شادکامی و بهزیستی ذهنی دارد و شادکامی نیز بخشی از این ارتباط را میانجی‌گری می‌کند. این یافته از نظر نظری اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد بررسی پیامدهای خیانت نباید صرفاً بر آسیب‌ها و علائم منفی متمرکز باشد، بلکه توجه به منابع سازگاری و سازوکارهای مثبت نیز ضروری است. همچنین، از نظر کاربردی، نتایج نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی برای این گروه می‌توانند با تمرکز بر افزایش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، جستجوی حمایت و تقویت منابع مثبت روان‌شناختی، زمینه بهبود بهزیستی را فراهم کنند. در همین راستا، یافته‌های Soleimani و همکاران درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (Soleimani et al., 2024)، یافته‌های Amiri Majd و Zarabadipour درباره ارتباط تنظیم شناختی هیجان و شادکامی (Amiri Majd & Zarabadipour, 2021) و نتایج Malekshi و Karbasian درباره ارتباط متغیرهای هیجانی با شادکامی (Malekshi & Karbasian, 2025) از جهت کلی با این برداشت همسو هستند. بنابراین، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند گامی در جهت فهم بهتر سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با سازگاری زنان پس از تجربه خیانت و طراحی مداخلات مبتنی بر تقویت منابع مقابله‌ای و مثبت روان‌شناختی باشد.

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، نمونه پژوهش از میان زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد؛ بنابراین، تعمیم نتایج به همه زنان دارای تجربه خیانت، به‌ویژه افرادی که برای دریافت خدمات روان‌شناختی مراجعه نمی‌کنند، باید با احتیاط انجام شود. دوم، ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنباط قطعی روابط علّی میان راهبردهای مقابله‌ای، شادکامی و بهزیستی ذهنی را محدود می‌کند. سوم، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی گردآوری شدند و ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی یا شرایط هیجانی شرکت‌کنندگان در زمان تکمیل پرسشنامه‌ها قرار گرفته باشند. چهارم، تفاوت‌های مربوط به نوع خیانت، مدت زمان سپری‌شده از افشای خیانت، وضعیت ادامه یا قطع رابطه، وجود فرزند، شدت تعارض زناشویی و میزان حمایت اجتماعی در مدل حاضر به‌طور جداگانه کنترل نشدند. همچنین، پژوهش حاضر صرفاً بر زنان تمرکز داشت و ازاین‌رو، امکان مقایسه الگوی روابط متغیرها میان زنان و مردان فراهم نشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی استفاده شود تا تغییرات راهبردهای مقابله‌ای، شادکامی و بهزیستی ذهنی از زمان افشای خیانت تا مراحل بعدی سازگاری بررسی شود و جهت احتمالی روابط میان متغیرها با دقت بیشتری مشخص گردد. همچنین، استفاده از نمونه‌گیری احتمالی و اجرای پژوهش در شهرها و بافت‌های فرهنگی متفاوت می‌تواند قابلیت تعمیم یافته‌ها را افزایش دهد. بررسی جداگانه انواع خیانت عاطفی، جنسی و ترکیبی و نیز مقایسه افرادی که رابطه زناشویی را ادامه داده‌اند با افرادی که از همسر خود جدا شده‌اند، می‌تواند به روشن‌تر شدن تفاوت‌های فرایند

سازگاری کمک کند. پیشنهاد می‌شود متغیرهایی مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، بخشش، خودشفقتی، نشخوار فکری، تنظیم هیجان، دلبستگی و معنای زندگی نیز به‌عنوان میانجی یا تعدیل‌گر در مدل‌های آینده وارد شوند. همچنین، بررسی این مدل در مردان خیانت‌دیده و مقایسه جنسیتی می‌تواند دانش موجود درباره تفاوت‌های احتمالی در الگوهای مقابله و بهزیستی را گسترش دهد. انجام مطالعات مداخله‌ای نیز می‌تواند مشخص کند که آیا آموزش مقابله مسئله‌مدار و برنامه‌های ارتقای شادکامی واقعاً موجب بهبود پایدار بهزیستی ذهنی می‌شوند یا خیر.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و روان‌شناسان در ارزیابی زنان خیانت‌دیده، علاوه بر نشانه‌های اضطراب، افسردگی و تعارض زناشویی، نوع راهبردهای مقابله‌ای و سطح شادکامی آنان را نیز بررسی کنند. در برنامه‌های درمانی می‌توان آموزش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، جستجوی حمایت مؤثر و ارزیابی مجدد شناختی را در اولویت قرار داد تا فرد بتواند احساس کنترل بیشتری بر پیامدهای تجربه خیانت پیدا کند. همچنین، استفاده از مداخلاتی که بر افزایش هیجان‌های مثبت، امید، معنا، فعالیت‌های لذت‌بخش، خودکارآمدی و بازسازی منابع فردی و اجتماعی تمرکز دارند، می‌تواند به تقویت شادکامی و در نتیجه بهبود بهزیستی ذهنی کمک کند. مراکز مشاوره نیز می‌توانند پروتکل‌های ترکیبی طراحی کنند که در آنها مدیریت هیجان‌های منفی با مهارت‌های مقابله مسئله‌مدار و تقویت منابع مثبت روان‌شناختی همراه باشد. در نهایت، توصیه می‌شود مداخلات بر اساس شرایط فردی، مدت زمان سپری‌شده از افشای خیانت و وضعیت تصمیم‌گیری درباره ادامه رابطه تنظیم شوند تا حمایت روان‌شناختی متناسب‌تر و اثربخش‌تری برای زنان مواجه‌شده با خیانت فراهم شود.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافعی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

Amiri Majd, M., & Zarabadipour, F. (2021). Determining the Relationship of Lifestyle and Cognitive Emotion Regulation with Happiness among Female Students at Islamic Azad University, Qazvin. *Lifestyle Research*, *7*(1), 83-98.

Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Meaning-based coping and spirituality during the COVID-19 pandemic: Mediating effects on subjective well-being. *Frontiers in psychology*, *12*, 646572. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646572

Cho, M. H., & Choi, K. H. (2024). The mediating effect of problem-focused coping on the relationship between emotional clarity and mental health among older adults. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *18*, 1465254. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1465254

Fife, S. T., Gossner, J. D., Theobald, A., Allen, E., Rivero, A., & Koehl, H. (2023). Couple healing from infidelity: A grounded theory study. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(12), 3882-3905. https://doi.org/10.1177/02654075231177874

Fischer, R., Scheunemann, J., & Moritz, S. (2021). Coping strategies and subjective well-being: Context matters. *Journal of Happiness Studies*, *22*(8), 3413-3434. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7

Gewirtz-Meydan, A., Estlein, R., & Finzi-Dottan, R. (2023). The relationship between narcissistic traits and attitudes toward infidelity: A dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*. https://doi.org/10.1037/fam0001126

Goudarzi, M., Moradi, O., & Souri, M. (2024). *Predicting Health-Promoting Lifestyle and Coping Styles in Marital Burnout among Married Students in Kermanshah* Third Scientific Congress of Students of Psychology, Educational Sciences, and Counseling, Tehran.

Irajbakht, F. (2024). *The Role of Emotion Regulation Strategies and Defense Styles in Predicting Subjective Well-Being among Students at Islamic Azad University, Rasht Branch* First International Conference on Applied Studies in Teaching and Education Processes, Bandar Abbas.

Lacker, T. J., Walther, A., Waldvogel, P., & Ehlert, U. (2020). Fatherhood is associated with increased infidelity and moderates the link between relationship satisfaction and infidelity. *Psych*, *2*(4), 370-384. https://doi.org/10.3390/psych2040027

Malekshi, M., & Karbasian, F. (2025). *The Relationship between Alexithymia and Happiness among Students* Second

International Conference on Educational Sciences, Psychology, Sports Sciences, and Physical Education, Sari.

Nisa, Q. C., Noviekayati, I. G. A., & Ananta, A. (2023). Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: What Is the Role of Problem-Focused Coping? *SUKMA: Journal of Psychological Research*, *3*(2), 258-269. https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719

Rasskazova, E. I., Leontiev, D. A., & Lebedeva, A. A. (2020). Pandemic as a challenge to subjective well-being: Anxiety and coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 90-108. https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205

Schultz, R., Quinn, S., Wilson, B., Abbott, T., & Cairney, S. (2019). Structural modelling of wellbeing for Indigenous Australians: Importance of mental health. *BMC Health Services Research*, *19*, 488. https://doi.org/10.1186/s12913-019-4302-z

Soleimani, B., Dastbaz, A., & Kazemi, S. (2024). The Effect of Coping Skills Training on Early Maladaptive Schemas, Health-Promoting Lifestyle, and Subjective Well-Being among Individuals with Borderline Personality Disorder. *Psychological studies*, *20*(3), 59-75.

Thorson, A. R. (2020). Rumination's mediating effect on feeling caught and well-being after parental infidelity: An emerging ideas brief report. *Family Relations*. https://doi.org/10.1111/fare.12509