

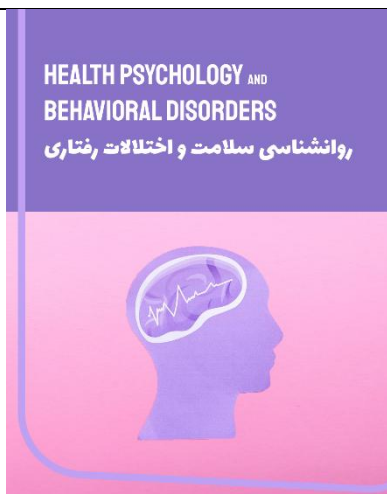
پیش‌بینی رشد پس از آسیب بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اجتناب تجربه‌ای در مردان دارای تجربه طلاق: نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱



چکیده

هدف این پژوهش بررسی پیش‌بینی رشد پس از آسیب بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اجتناب تجربه‌ای با نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در مردان دارای تجربه طلاق بود. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل ۲۴۲ مرد مطلقه ساکن شهر بابل در سال ۱۴۰۴ بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزارها شامل پرسش‌نامه رشد پس از سانحه تدسچی و کالهن (۱۹۹۶)، حمایت اجتماعی ادراک‌شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، اجتناب تجربه‌ای گامز و همکاران (۲۰۱۱)، و ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) بودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-27 و AMOS-24 از طریق آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تحلیل شدند. نتایج نشان داد حمایت اجتماعی ادراک‌شده تأثیر مثبت و معناداری بر ابرازگری هیجانی دارد ($\beta = 0.38, p < 0.01$). همچنین ابرازگری هیجانی رشد پس از آسیب را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند ($\beta = 0.18, p < 0.01$) و حمایت اجتماعی ادراک‌شده دارای اثر مستقیم مثبت بر رشد پس از آسیب است ($\beta = 0.57, p < 0.01$). اثر اجتناب تجربه‌ای بر رشد پس از آسیب منفی و معنادار بود ($\beta = -0.17, p < 0.01$) و رابطه مستقیم آن با ابرازگری هیجانی معنادار نبود ($p > 0.05$). اثر غیرمستقیم حمایت اجتماعی از طریق ابرازگری هیجانی معنادار بود ($\beta = 0.07, p < 0.01$). شاخص‌های برازندگی مدل نشان‌دهنده برازش مطلوب بودند ($\chi^2/df = 1.00$; GFI: CFI = 1.00; RMSEA = 0.01). نتایج پژوهش بیانگر نقش کلیدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ابرازگری هیجانی در ارتقای رشد پس از آسیب و نقش بازدارنده اجتناب تجربه‌ای است. یافته‌ها اهمیت طراحی مداخلات روان‌شناختی برای تقویت حمایت اجتماعی و مهارت‌های ابراز هیجان در مردان مطلقه را برجسته می‌سازد.

کلیدواژگان: رشد پس از آسیب؛ حمایت اجتماعی ادراک‌شده؛ اجتناب تجربه‌ای؛ ابرازگری هیجانی؛

مردان دارای تجربه طلاق

سیده نفیسه محسنی منصور^۱، نوشیروان خضری
مقدم^۲، سیده حکیمه موسوی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: Khezri@sbiau.ac.ir

شیوه استناددهی: محسنی منصور، سیده نفیسه، خضری مقدم، نوشیروان، و موسوی، سیده حکیمه. (۱۴۰۴). پیش‌بینی رشد پس از آسیب بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اجتناب تجربه‌ای در مردان دارای تجربه طلاق: نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳(۴)، ۱-۱۷.

Predicting Posttraumatic Growth Based on Perceived Social Support and Experiential Avoidance in Men with Divorce Experience: The Mediating Role of Emotional Expression

Submit Date: 2025-07-02

Revise Date: 2025-10-20

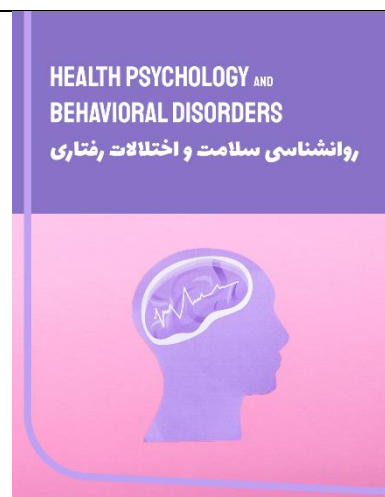
Accept Date: 2025-11-04

Publish Date: 2025-12-02

Abstract

This study aimed to predict posttraumatic growth (PTG) based on perceived social support and experiential avoidance with the mediating role of emotional expression among divorced men. This descriptive-correlational study employed a path analysis approach. The statistical population included 242 divorced men residing in Babol in 2025, selected through purposive sampling. The instruments were the Posttraumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Gámez et al., 2011), and the Emotional Expression Questionnaire (King & Emmons, 1990). Data were analyzed using SPSS-27 and AMOS-24 through Pearson correlation and path analysis. Perceived social support had a significant positive effect on emotional expression ($\beta = 0.38, p < 0.01$). Emotional expression positively predicted PTG ($\beta = 0.18, p < 0.01$), and perceived social support had a direct positive effect on PTG ($\beta = 0.57, p < 0.01$). Experiential avoidance exerted a significant negative effect on PTG ($\beta = -0.17, p < 0.01$), while its direct relationship with emotional expression was nonsignificant ($p > 0.05$). The indirect effect of perceived social support through emotional expression was significant ($\beta = 0.07, p < 0.01$). Model fit indices indicated an excellent fit ($\chi^2/df = 1.0$; CFI = 1.00; GFI = 1.00; RMSEA = 0.01). The findings emphasize that perceived social support and emotional expression foster posttraumatic growth, while experiential avoidance inhibits it. Strengthening social support systems and emotional expression skills can promote psychological recovery and resilience in divorced men.

Keywords: *Posttraumatic growth; Perceived social support; Experiential avoidance; Emotional expression; Divorced men*



Seyedeh Nafiseh Mohseni Mansour¹,
Noshirvan Khezri Moghadam^{2*}, Seyedeh
Hakimeh Mousavi³

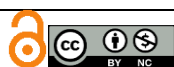
1. Seyedeh Nafiseh Mohseni Mansour M.A. Student in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author's Email:
Khezri@srbiau.ac.ir

How to cite: Mohseni Mansour, S. N., Khezri Moghadam, N., & Mousavi, S. H. (2025). Predicting Posttraumatic Growth Based on Perceived Social Support and Experiential Avoidance in Men with Divorce Experience: The Mediating Role of Emotional Expression. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 3(4), 1-17.



طلاق به عنوان یکی از پرتنش‌ترین رویدادهای زندگی، تأثیرات روانی، اجتماعی و هیجانی عمیقی بر افراد بر جای می‌گذارد و در بسیاری از موارد می‌تواند به عنوان عاملی برای تجربه‌ی آسیب‌های روان‌شناختی و بحران‌های هویتی مطرح شود (Rizwan & Gafoordeen, 2021). در عین حال، پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که تجربه‌ی چنین رویدادهای استرس‌زا لزوماً منجر به فروپاشی روانی نمی‌شود، بلکه می‌تواند بستر رشد روانی و تحول شخصی را نیز فراهم آورد؛ پدیده‌ای که در روان‌شناسی با عنوان «رشد پس از آسیب» یا Post-Traumatic Growth (PTG) شناخته می‌شود (Tedeschi & Moore, 2021). این مفهوم بیانگر تغییرات مثبت روانی در نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و زندگی پس از تجربه‌ی بحران یا تروما است و شامل مؤلفه‌هایی چون افزایش قدرت شخصی، تعمیق روابط بین‌فردی، قدردانی از زندگی و تحولات معنوی می‌گردد (Pollari et al., 2021).

در چارچوب نظری رشد پس از آسیب، عوامل متعددی در بروز این پدیده نقش دارند که از میان آن‌ها «حمایت اجتماعی ادراک‌شده» و «اجتناب تجربه‌ای» جایگاه برجسته‌ای دارند (Brooks et al., 2019). حمایت اجتماعی ادراک‌شده، ادراک فرد از میزان در دسترس بودن حمایت عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی از سوی خانواده، دوستان و سایر منابع اجتماعی است و یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان در مواجهه با بحران‌های زندگی به شمار می‌رود (Kim & Son, 2021). این حمایت نه تنها در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس مؤثر است، بلکه با تقویت احساس تعلق و امنیت روانی، زمینه را برای بازسازی شناختی و هیجانی فرد پس از رویداد آسیب‌زا فراهم می‌کند (Xiao et al., 2020).

مطالعات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی می‌تواند نقش محافظتی در برابر اثرات منفی طلاق ایفا کند و از بروز مشکلات روان‌شناختی جلوگیری نماید (Bahrani et al., 2019). در واقع، روابط حمایتی قوی به عنوان عاملی کلیدی در بازسازی روانی پس از طلاق مطرح است، چرا که این شبکه‌ها امکان ابراز هیجان، دریافت بازخورد و ایجاد معنا را برای فرد تسهیل می‌کنند (Wu, 2024). مدل نظری «شکوفایی از طریق روابط» (Thriving Through Relationships Model) بر همین اساس بیان می‌کند که تعاملات اجتماعی مثبت، از طریق تقویت تنظیم هیجان، خودپذیری و بازسازی شناختی، رشد روانی پس از آسیب را تسهیل می‌نمایند (Tan et al., 2022).

در مقابل، «اجتناب تجربه‌ای» (Experiential Avoidance) به عنوان یک سبک مقابله‌ای ناکارآمد، مانعی اساسی در مسیر رشد پس از آسیب محسوب می‌شود. این سازه به تلاش مداوم فرد برای کنترل یا سرکوب افکار، احساسات و خاطرات ناخوشایند اشاره دارد؛ گرچه در کوتاه‌مدت ممکن است باعث کاهش اضطراب شود، اما در بلندمدت موجب تثبیت پریشانی روانی و اختلال در پردازش شناختی و هیجانی می‌گردد (Seçer & Ulaş, 2021). اجتناب تجربه‌ای با کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افزایش نشخوار فکری همراه است و به اختلالاتی نظیر اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی منجر می‌شود (He et al., 2025). پژوهش‌های مختلف تأکید کرده‌اند که کاهش اجتناب تجربه‌ای از طریق رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، از جمله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، می‌تواند به ارتقای سلامت روان و بهزیستی کمک کند (Na et al., 2022). همچنین مشخص شده است که کاهش اجتناب تجربه‌ای با افزایش رضایت از زندگی، بهبود خلق و تقویت احساس معنا در زندگی همراه است (Yela et al., 2022).

از منظر هیجانی، یکی از فرایندهای کلیدی در تبیین ارتباط میان حمایت اجتماعی و رشد پس از آسیب، «ابرازگری هیجانی» است. ابرازگری هیجانی به معنای توانایی فرد در بیان آگاهانه احساسات از طریق کلام، رفتار و زبان بدن است و نقش مهمی در تنظیم هیجان و روابط اجتماعی ایفا می‌کند (Nosrattalab Haghi & Bakshipour, 2022). این سازه سه بعد اساسی دارد: ابراز هیجان‌های مثبت، ابراز صمیمیت، و ابراز هیجان‌های منفی (Mohammadnezhad Devin et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ابراز سالم هیجان‌ات منفی، همچون غم یا خشم، در چارچوب روابط حمایتی می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش خودآگاهی منجر شود، در حالی که سرکوب هیجان، با افزایش استرس و آسیب‌های روانی مرتبط است (Zeinali Siyavashani & Dehghan, 2021).

مطالعه‌ای در زمینه‌ی تنظیم هیجان و ابرازگری نشان داده است که حمایت اجتماعی با ایجاد محیطی امن و پذیرنده، ابراز هیجان را تسهیل می‌کند و در نتیجه به بازسازی شناختی پس از تجربه‌های آسیب‌زا کمک می‌نماید (Pournaghash et al., 2020). در مقابل، افرادی که از شبکه‌های حمایتی محروم‌اند یا در ابراز احساسات خود دچار محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی هستند، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر پیامدهای روانی طلاق نشان می‌دهند (Oliffe et al., 2022). در جوامعی مانند ایران، هنجارهای مردانه و تابوهای فرهنگی در خصوص ابراز احساسات، اغلب موجب می‌شود مردان کمتر از حمایت اجتماعی بهره‌مند شوند و احساسات خود را به صورت غیرکلامی یا از طریق انزوا و پرخاشگری بیان کنند (Saboochi Golkar & Afrasiabi, 2024). این امر منجر به تضعیف تنظیم هیجان و کاهش رشد روانی می‌شود (Farahani et al., 2023).

یافته‌های پژوهشی متعددی تأیید می‌کنند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده رابطه‌ی مثبتی با رشد پس از آسیب دارد (Babazadeh Namini et al., 2021). در مطالعه‌ای بر بیماران مبتلا به سرطان پستان، حمایت اجتماعی توانست از طریق افزایش تاب‌آوری، رشد پس از آسیب را به‌طور غیرمستقیم پیش‌بینی کند. همچنین مشخص شد که منابع حمایتی از طریق کاهش استرس و افزایش حس معنا در زندگی، مسیر بازیابی روانی را تسهیل می‌کنند (Kim & Son, 2021). در بافت طلاق، حمایت خانواده، دوستان و اطرافیان نزدیک نقش اساسی در جلوگیری از احساس طردشدگی و انزوای اجتماعی دارد (Bahonar et al., 2024).

از سوی دیگر، اجتناب تجربه‌ای در فرآیند رشد پس از آسیب نقشی بازدارنده ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی با سطوح بالای اجتناب تجربه‌ای، در مواجهه با استرس و رویدادهای آسیب‌زا، تمایل به استفاده از راهبردهای اجتنابی مانند انکار یا حواس‌پرتی دارند که مانع پردازش هیجانی و شناختی می‌شود (Farshad & Samavi, 2022). در مقابل، پذیرش هیجانات منفی و مواجهه‌ی فعال با احساسات دشوار، موجب افزایش انعطاف‌پذیری روانی و بهزیستی ذهنی می‌گردد (Hashemi & Gholizadeh, 2024). در پژوهش‌های بالینی بر بیماران مزمن، اجتناب تجربه‌ای به عنوان متغیری واسطه‌ای در ارتباط بین پریشانی روانی و ناتوانی عملکردی معرفی شده است (He et al., 2025).

در سطح نظری، نظریه رشد پس از آسیب تدسچی و مور (۲۰۲۱) (Tedeschi & Moore, 2021) رشد روانی را پیامد تعامل میان عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی می‌داند. بر اساس این دیدگاه، زمانی که فرد با بحران شدیدی مواجه می‌شود، ساختارهای شناختی او درباره‌ی خود و جهان دچار چالش می‌شوند و بازسازی این ساختارها در تعامل با عوامل حمایتی و فرایندهای هیجانی رخ می‌دهد. حمایت اجتماعی از طریق فراهم‌سازی احساس امنیت و پذیرش، و ابراز هیجان از طریق تسهیل پردازش شناختی و هیجانی، هر دو به بازسازی معنا و رشد روانی پس از آسیب کمک می‌کنند (Kaleta & Mróz, 2023).

یافته‌های بین‌فرهنگی نیز نشان می‌دهند که تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی نقش مهمی در شکل‌گیری رشد پس از آسیب دارند. به عنوان مثال، مردان به دلیل فشارهای فرهنگی برای خودداری از ابراز هیجان، ممکن است در فرآیند بازسازی روانی پس از طلاق با چالش‌های بیشتری مواجه شوند (Oliffe et al., 2022). این محدودیت‌ها می‌تواند نقش حمایت اجتماعی را دوچندان حیاتی سازد، چرا که حمایت‌های بیرونی می‌توانند کمبودهای درون‌فردی در ابراز هیجان را تا حدودی جبران کنند (Wu, 2024). در چنین شرایطی، ابرازگری هیجانی به عنوان سازوکاری میانجی عمل می‌کند که پیوند میان حمایت اجتماعی و رشد پس از آسیب را تقویت می‌نماید (Zeinali Siyavashani & Dehghan, 2021).

مطالعه‌ای دیگر نشان داد که ابرازگری هیجانی نقش مهمی در بازسازی معنا پس از تجارب آسیب‌زا دارد و می‌تواند اثر منفی اجتناب تجربه‌ای را کاهش دهد (Brooks et al., 2019). در عین حال، یافته‌های متناقضی نیز گزارش شده است که نشان می‌دهد در برخی بافت‌های فرهنگی، رابطه‌ی میان اجتناب تجربه‌ای و ابراز هیجان ممکن است غیرخطی باشد؛ به‌گونه‌ای که مردان در مواجهه با استرس شدید، به‌جای

اجتناب کامل، از شیوه‌های غیرمستقیم ابراز هیجان استفاده می‌کنند (Farahani et al., 2023). این یافته‌ها ضرورت بررسی زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی خاص ایران را برجسته می‌کند.

در ایران، نرخ طلاق در دو دهه اخیر رشد قابل توجهی داشته است. آمارها نشان می‌دهد که نسبت طلاق به ازدواج در سال‌های اخیر به بیش از ۵۰ درصد رسیده و پیامدهای روانی و اجتماعی گسترده‌ای به‌ویژه برای مردان در پی داشته است (Saboochi Golkar & Afrasiabi, 2024). مردان مطلقه معمولاً با کاهش عملکرد اجتماعی، احساس تنهایی، اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس و پریشانی هیجانی مواجه می‌شوند (Bahrani et al., 2019). با وجود این، بسیاری از آن‌ها از ظرفیت بالقوه‌ای برای رشد و بازسازی روانی برخوردارند، به‌ویژه زمانی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردار بوده و بتوانند هیجانات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنند (Najafizadeh et al., 2022).

بنابراین، فهم سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر رشد پس از آسیب در مردان مطلقه، نه تنها از دیدگاه نظری اهمیت دارد بلکه می‌تواند در طراحی مداخلات حمایتی، آموزشی و درمانی مؤثر برای کاهش آسیب‌های ناشی از طلاق نقش کلیدی ایفا کند (Bahonar et al., 2024). مدل‌های معاصر رشد پس از آسیب تأکید دارند که تعامل میان متغیرهای شناختی (مانند معناسازی)، هیجانی (مانند ابراز هیجان) و اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی) بستر تحول مثبت پس از بحران را فراهم می‌آورد (Tedeschi & Moore, 2021).

با توجه به مبانی نظری و یافته‌های تجربی یادشده، به‌نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اجتناب تجربه‌ای به عنوان دو متغیر اساسی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی رشد پس از آسیب در مردان دارای تجربه طلاق دارند و ابرازگری هیجانی می‌تواند به عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه ایفای نقش نماید. هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی رشد پس از آسیب بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و اجتناب تجربه‌ای با نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در مردان دارای تجربه طلاق است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، کمی و توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد تحلیل مسیر می‌باشد. کد اخلاق این مطالعه (IR. IAU. SRB. REC. 1404. 135) از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران اخذ شد. جامعه آماری شامل مردان دارای تجربه طلاق ساکن شهر بابل در سال ۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج انجام شد. برای تعیین حجم نمونه از فرمول Cohen (۱۹۸۸) استفاده گردید؛ با در نظر گرفتن اندازه اثر متوسط (۰/۱۵)، توان آماری ۰/۸، چهار متغیر پنهان و سطح اطمینان ۹۵٪، حجم نمونه ۲۲۵ نفر برآورد شد (Cohen, 1988). در غربال‌گری اولیه ۲۶۶ نفر شرکت کردند؛ پس از حذف موارد فاقد شرایط، داده‌های ۲۴۲ نفر وارد تحلیل شد. معیارهای ورود شامل سن (۳۰-۵۰)، حداقل تحصیلات سوم راهنمایی، تجربه حداقل یک و حداکثر دو طلاق، عدم ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی (خوداظهاری)، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی (خوداظهاری)، گذشت حداقل یک سال از زمان طلاق بود. معیارهای خروج شامل عدم تکمیل یا ارائه اطلاعات نادرست در پرسش‌نامه (سن، تحصیلات، وضعیت تأهل، اختلالات روان‌پزشکی، مصرف دارو، سابقه طلاق)، تغییر شرایط فردی در طول پژوهش (مانند ازدواج مجدد)، انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله بوده است. فرایند گردآوری داده‌ها به صورت آنلاین و از طریق سامانه پرس‌لاین انجام شد. لینک پرسش‌نامه در شبکه‌های اجتماعی شهر بابل منتشر گردید. در ابتدای پرسش‌نامه، توضیحات مربوط به هدف مطالعه، محرمانگی داده‌ها و رضایت‌نامه آگاهانه درج شد؛ شرکت‌کنندگان با تأیید رضایت خود وارد مطالعه شدند و امکان کناره‌گیری در هر مرحله را داشتند. تمام اطلاعات محرمانه نگهداری شده و هیچ‌گونه داده شناسایی شده در گزارش نهایی ثبت نشد. اطلاعات با استفاده از پرسش‌نامه جمعیت‌شناختی (سن، تحصیلات، تعداد طلاق، مدت‌زمان از طلاق، وضعیت روان‌پزشکی، مصرف دارو) و چهار ابزار استاندارد زیر جمع‌آوری شد:

پرسش‌نامه رشد پس از سانحه (PTGQ): این پرسش‌نامه توسط Tedeschi و Calhoun (۱۹۹۶) طراحی شده و مشتمل بر ۲۱ گویه است که پنج مؤلفه: موقعیت‌های جدید (۵ سؤال)، ارتباط با دیگران (۷ سؤال)، قدرت شخصی (۴ سؤال)، قدردانی از زندگی (۳ سؤال)، و تغییرات معنوی (۲

سؤال) را می‌سنجد. بر اساس طیف شش درجه‌ای لیکرت (هرگز با نمره ۰ تا خیلی زیاد با نمره ۵) درجه‌بندی شده است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۱۰۵ است. سازندگان با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، ۵ مؤلفه پرسش‌نامه را تأیید کرده‌اند. همچنین، همسانی درونی آزمون را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و اعتبار دوماهه با آزمایی آن را ۰/۷۱ گزارش کردند (Tedeschi & Calhoun, 1996). در ایران، این ابزار توسط Mahmoudi و همکاران (۲۰۱۳) اعتباریابی شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۱ گزارش شد و روایی صوری و محتوایی تأیید شد (Mahmoudi et al., 2013). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۸ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بسیار بالاست.

پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS): زیمت و همکاران (۱۹۸۸) این پرسش‌نامه را طراحی کردند و مشتمل بر ۱۲ گویه است که شامل سه مؤلفه حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده (۴ سؤال)، از سوی افراد مهم (۴ سؤال) و از سوی دوستان (۴ سؤال) است. بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (به شدت مخالف با نمره ۱ تا، به شدت موافق با نمره ۵) درجه بندی شده‌اند (Zimet et al., 1988). دامنه نمرات این مقیاس ۱۲ الی ۶۰ است. ادواردز و همکاران (۲۰۰۴) پایایی درونی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶-۰/۹۰ برای خرده مقیاس‌های این ابزار و ۰/۸۶٪ برای کل ابزار گزارش نموده‌اند (Edwards, 2004). در نسخه‌ی ایرانی، سلیمی و همکاران (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای سه بعد خانواده، دوستان و افراد مهم به ترتیب ۰/۸۹٪، ۰/۸۶٪ و ۰/۸۲٪ ذکر نموده‌اند و روایی سازه ابزار مورد تأیید قرار گرفت (Jokar et al., 2010). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۵ به دست آمد که حاکی از پایایی بسیار مناسب است.

پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای (MEAQ): گامز و همکاران (۲۰۱۱) این پرسش‌نامه را بمنظور سنجش اجتناب تجربه‌ای طراحی کرده‌اند که مشتمل بر ۶۲ گویه و شش مؤلفه: اجتناب رفتاری (۱۱ سؤال)، انزجار از آشفتگی (۱۳ سؤال)، تعلل (۷ سؤال)، حواس‌پرتی /توقف (۷ سؤال)، سرکوبی /انکار (۱۳ سؤال) و تحمل آشفتگی (۱۱ سؤال) است. بر اساس طیف شش درجه‌ای لیکرت (شدیداً مخالف با نمره ۱ تا شدیداً موافق با نمره ۶) درجه بندی شده‌اند. حداقل و حداکثر نمره در مقیاس تجربی در دامنه‌ای از ۶۲ تا ۳۷۲ است (Gámez et al., 2011). سازندگان ضریب همسانی درونی را برای خرده مقیاس اجتناب رفتاری، ۰/۸۵، انزجار از آشفتگی ۰/۸۴، تعلل ۰/۸۹، حواس‌پرتی /توقف ۰/۸۹، انکار /سرکوبی ۰/۸۶ و تحمل آشفتگی ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند (Gámez et al., 2011). در ایران این پرسش‌نامه توسط مرادی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴۲، اجتناب رفتاری ۰/۸۹۱، انزجار از آشفتگی ۰/۸۲۸، تعلل ۰/۷۹۴، حواس‌پرتی /توقف ۰/۶۸۱، انکار /سرکوبی ۰/۸۲۲ و تحمل آشفتگی ۰/۸۱۸ بدست آمد (Moradi et al., 2017). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۵ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بسیار بالا و همسانی مناسب میان گویه‌هاست.

پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی (EEQ): کینگ و امونز (۱۹۹۰) این پرسش‌نامه را طراحی کرده‌اند. پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی مشتمل بر ۱۶ گویه و سه مؤلفه ابرازگری هیجان مثبت (۷ سؤال)، ابراز صمیمیت (۵ سؤال) و ابراز هیجان منفی (۴ سؤال) را می‌سنجد. بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف با نمره ۱ تا کاملاً موافق با نمره ۵) درجه بندی شده‌اند. روش نمره‌گذاری سوالات ۷، ۸، ۹ معکوس است. نمره کل فرد بین ۱۹ تا ۸۰ است (King & Emmons, 1990). کرینگ و همکاران (۱۹۹۴) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۰ و برای خرده مقیاس‌های ابرازگری هیجانی و مقیاس هیجان مثبت، همبستگی مثبت یافتند (Kring et al., 1994). در ایران، این پرسش‌نامه توسط طباطبایی و همکاران (۲۰۱۳) اعتباریابی شد. آلفای کرونباخ برای ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ بود و روایی محتوایی رضایت‌بخش اعلام شد (Tabatabaei et al., 2013). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۶۶ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی نسبتاً قابل قبول گویه‌هاست؛ این سطح از پایایی با ماهیت سازه‌های هیجانی و نتایج مطالعات پیشین هم‌راستاست.

در این پژوهش داده‌های جمع‌آوری شده، با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ در دو شکل توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی از لحاظ (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و در بخش استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با رعایت پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک بود. سطح معنی داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نمونه‌نهایی پژوهش شامل ۲۴۲ مرد مطلقه در بازه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال بود. بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال (۳۸/۸٪؛ ۹۴ نفر) و کمترین به گروه ۴۶ تا ۵۰ سال (۱۲٪؛ ۲۹ نفر) اختصاص داشت که نشان‌دهنده غلبه مردان میانسال جوان در نمونه است. از نظر تحصیلات، بیشترین فراوانی به دارندگان فوق‌لیسانس (۲۷/۲٪؛ ۶۶ نفر) و کمترین به تحصیلات تا سوم راهنمایی (۲/۸٪؛ ۷ نفر) تعلق داشت. در بررسی تعداد دفعات طلاق، حدود ۹۱/۸٪ شرکت‌کنندگان تنها یک بار و ۸/۲٪ دو بار جدایی را تجربه کرده بودند. همچنین، بر اساس مدت‌زمان سپری‌شده از طلاق، ۹/۵٪ کمتر از یک سال، ۳۳/۴٪ بین یک تا دو سال، ۱۹/۴٪ بین دو تا سه سال و ۳۷/۶٪ بیش از سه سال از زمان طلاقشان گذشته بود. در جدول ۱، شاخص‌های آماری پایه برای چهار متغیر اصلی ارائه شده‌اند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مردان دارای تجربه طلاق شهر بابل در سال ۱۴۰۴ (n=۲۴۲)

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی (کجی)	کشیدگی
۱ رشد پس‌از آسیب	۶۱/۳۹	۳۳/۱۴	-۱/۰۲	-۰/۲۵
۲ حمایت اجتماعی ادراک شده	۴۲/۹۵	۱۰/۵۱	-۰/۳۵	-۰/۳۸
۳ اجتناب تجربه‌ای	۱۹۶/۸۰	۴۰/۵۰	-۰/۶۴	-۰/۱۴
۴ ابرازگری هیجانی	۵۵/۳۷	۶/۹۰	۳/۲۰	-۰/۶۱

پیش از اجرای آزمون فرضیه‌ها، مفروضه‌های اصلی تحلیل مسیر بررسی شد. داده‌های گمشده با میانگین همان متغیر جایگزین شد. بررسی نمره‌های Z در دامنه $3 \pm$ انحراف معیار هیچ مورد پرتی را نشان نداد، برای ارزیابی نرمال بودن توزیع متغیرها، شاخص‌های چولگی و کشیدگی محاسبه شدند؛ مقادیر تمامی متغیرها کمتر از ۲ و در محدوده قابل قبول بودند. تنها متغیر ابرازگری هیجانی دارای چولگی اندکی بالاتر از ۲ بود، که با توجه به حجم نمونه‌ی مناسب (۲۴۲ نفر) و استفاده از روش مقاوم بوت‌استرپ، در تحلیل حفظ شد. آزمون کولموگروف اسمیرنوف نیز با سطح معناداری بالای ۰/۰۵ برای تمامی متغیرها، نرمال بودن توزیع را تأیید کرد. در ادامه، استقلال خطاها با آزمون دوربین واتسون بررسی شد که مقدار آن (۱/۸۳) نشانگر عدم همبستگی خطاها بود. در بررسی هم‌خطی چندگانه، مقادیر شاخص تحمل (Tolerance) بالاتر از ۰/۰۵۸ و مقادیر شاخص تورم واریانس (Variance Inflation Factor؛ VIF) کمتر از ۱/۰۷۱، نشان داد که مشکل هم‌خطی در مدل وجود ندارد. با توجه به برقراری تمامی مفروضه‌ها، داده‌ها برای تحلیل‌های استنباطی آماده بودند.

به‌منظور بررسی روابط بین متغیرهای رشد پس‌از آسیب، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، اجتناب تجربه‌ای و ابرازگری هیجانی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ ارائه شده‌اند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱ رشد پس‌از آسیب	۱			
۲ حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۷۳**	۱		
۳ اجتناب تجربه‌ای	-۰/۴۶**	-۰/۵۰**	۱	
۴ ابرازگری هیجانی	۰/۴۰**	۰/۳۸**	۰/۰۲	۱

**P < ۰/۰۱

*P < ۰/۰۵

بین متغیرهای رشد پس از آسیب و حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه‌ی مثبت و معنادار مشاهده شد ($r = 0.73^{**}$, $p < 0.01$). همچنین، بین رشد پس از آسیب و اجتناب تجربه‌ای رابطه‌ی منفی و معنادار وجود دارد ($r = -0.46^{**}$, $p < 0.01$). رابطه‌ی رشد پس از آسیب با ابرازگری هیجانی نیز مثبت و معنادار بود ($r = 0.40^{**}$, $p < 0.01$). بین حمایت اجتماعی ادراک شده و اجتناب تجربه‌ای نیز رابطه‌ی منفی و معنادار یافت شد ($r = -0.50^{**}$, $p < 0.01$). در حالی که رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با ابرازگری هیجانی مثبت و معنادار بود ($r = 0.38^{**}$, $p < 0.01$), در نهایت، رابطه بین اجتناب تجربه‌ای با ابرازگری هیجانی معنادار نبود ($r = 0.02$, $p > 0.05$).

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مدل مفهومی پژوهش با تحلیل مسیر اصلاح و برازش آن ارزیابی شد. در مدل اولیه شاخص‌ها بیانگر برازش ضعیف بودند؛ از این رو مسیر غیرمعنادار «اجتناب تجربه‌ای ← ابرازگری هیجانی» حذف و مدل مجدداً آزمون شد. نتایج نشان داد شاخص‌ها به‌طور قابل توجهی بهبود یافته‌اند؛ نسبت کای دو به درجه آزادی (χ^2/df) برابر با ۰/۱، شاخص برازش تطبیقی (CFI) و شاخص نیکویی برازش (GFI) هر دو برابر با ۱/۰۰، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) برابر با ۰/۹۹ و ریشه دوم میانگین مجزورات خطای تقریبی (RMSEA) برابر با ۰/۰۱ می‌باشند که همگی بیانگر برازش مطلوب مدل نهایی با داده‌هاست.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اولیه و نهایی

شاخص‌های برازش	RMSEA	CFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2
مدل اولیه	۰/۱۴	۰/۷۸	۰/۷۹	۰/۸۸	۸۳/۳۰	۱	۸۳/۳۰
مدل نهایی	۰/۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹	۱/۰۰	۰/۱	۱	۰/۱۰
دامنه مورد قبول	< ۰/۰۸	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	زیر ۳	-	-

در جدول ۴، ضرایب مسیرهای مستقیم مدل پژوهش گزارش شده است. برای آزمون فرضیه‌ها مبنی بر وجود رابطه‌ی بین متغیرهای پژوهش، از روش تحلیل مسیر استفاده شد.

جدول ۴. بررسی اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	B	β	S.E	T	P
حمایت اجتماعی ادراک شده ← ابرازگری هیجانی	۰/۲۵	۰/۳۸	۰/۰۳	۶/۹۷	۰/۰۱
ابرازگری هیجانی ← رشد پس از آسیب	۰/۹۱	۰/۱۸	۰/۲۰	۴/۵۳	۰/۰۱
حمایت اجتماعی ادراک شده ← رشد پس از آسیب	۱/۸۱	۰/۵۷	۰/۱۵	۱۲/۰۷	۰/۰۱
اجتناب تجربه‌ای ← رشد پس از آسیب	-۰/۱۴	-۰/۱۷	۰/۰۳	-۳/۹۳	۰/۰۱

حمایت اجتماعی ادراک شده تأثیر مثبت و معناداری بر ابرازگری هیجانی دارد ($\beta = 0.38$, $P < 0.01$). همچنین ابرازگری هیجانی به‌طور مثبت و معنادار رشد پس از آسیب را پیش‌بینی می‌کند ($\beta = 0.18$, $P < 0.01$). حمایت اجتماعی ادراک شده نیز اثر مستقیم مثبت و قابل توجهی بر رشد پس از آسیب دارد ($\beta = 0.57$, $P < 0.01$). اثر اجتناب تجربه‌ای بر رشد پس از آسیب منفی و معنادار است ($\beta = -0.17$, $P < 0.01$). رابطه مستقیم بین اجتناب تجربی و ابرازگری هیجانی معنادار نبود ($P > 0.05$).

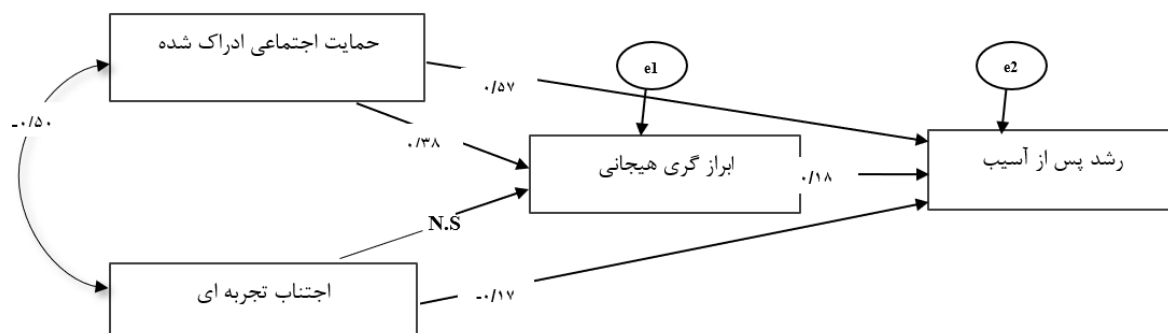
نتایج آزمون اثرات غیرمستقیم (جدول ۵) با روش بوت‌استرپ (۲۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد) نشان داد اثر حمایت اجتماعی ادراک شده بر رشد پس از آسیب از طریق ابرازگری هیجانی ($\beta = 0.07$, $P < 0.01$) معنادار بود، اما اثر اجتناب تجربه‌ای از همین مسیر ($P > 0.05$) معنادار نبود.

جدول ۵. برآورد مسیرهای غیرمستقیم موجود در مدل با استفاده از بوت‌استرپ

مسیر	متغیر واسطه	متغیر ملاک	مقدار برآورد	حد بالا	حد پایین	معناداری
حمایت اجتماعی ادراک شده	ابرازگری هیجانی	رشد پس از آسیب	۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۰۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

نمودار مسیر مدل برازش شده به همراه پارامترهای برآورد شده در شکل (۱) ارائه شده است.



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش با نرم افزار ایموس

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و رشد پس از آسیب رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با مطالعات پیشین هم‌سو است که نشان داده‌اند شبکه‌های حمایتی نقش مهمی در ارتقای سازگاری روان‌شناختی و تسهیل بازسازی شناختی پس از مواجهه با رویدادهای استرس‌زا دارند (Babazadeh Namini et al., 2021; Wu, 2024). بر اساس مدل «شکوفایی از طریق روابط» بیان شده توسط فیلی و کالینز، روابط حمایتی به‌ویژه در شرایط بحران، محیطی امن برای بیان احساسات و بازسازی معنا فراهم می‌کنند (Tan et al., 2022). در همین راستا، حمایت اجتماعی به‌عنوان یکی از عوامل حفاظتی کلیدی، موجب کاهش پریشانی روانی، ارتقای امید و تسهیل معناسازی در زندگی پس از بحران می‌شود (Kim & Son, 2021). در زمینه طلاق، حمایت خانواده، دوستان و همکاران می‌تواند احساس تعلق و ارزشمندی را در مردان مطلقه افزایش دهد و از افت عزت‌نفس و انزوای اجتماعی آنان جلوگیری کند (Bahonar et al., 2024). از منظر نظریه رشد پس از آسیب، حمایت اجتماعی نقش دوگانه‌ای ایفا می‌کند: از یک‌سو با ارائه‌ی پشتیبانی عاطفی، شناختی و عملی، فشار روانی ناشی از رویداد آسیب‌زا را کاهش می‌دهد، و از سوی دیگر، با تسهیل بازنگری شناختی و معنابخشی مجدد، فرایند رشد و خودپنداره مثبت را تسریع می‌نماید (Tedeschi & Moore, 2021). مردانی که پس از طلاق از شبکه‌های حمایتی فعال‌تری برخوردار هستند، در مقایسه با افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، سطح بالاتری از رشد پس از آسیب را تجربه می‌کنند (Farahani et al., 2023). این یافته در بافت فرهنگی ایران اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا به‌طور سنتی مردان در ابراز آسیب‌پذیری و درخواست حمایت روانی تمایل کمتری دارند (Oliffe et al., 2022). بنابراین، حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند نقش جبرانی و محافظتی در این گروه ایفا کند و مسیر بازسازی روانی آنان را تسهیل نماید.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که بین اجتناب تجربه‌ای و رشد پس از آسیب رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های متعددی هم‌سو است که اجتناب تجربه‌ای را عامل بازدارنده رشد روانی می‌دانند (Farshad & Samavi, 2022; Hashemi & Gholizadeh, 2024). اجتناب تجربه‌ای به معنای تمایل به گریز از احساسات، افکار یا خاطرات ناخوشایند است و به عنوان راهبردی ناسازگار شناخته می‌شود که با کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، مانع پردازش هیجانی و شناختی تجربه آسیب‌زا می‌شود (Seçer & Ulaş, 2021). در واقع، افراد دارای سطوح بالای اجتناب تجربه‌ای، از مواجهه با هیجانات دردناک طلاق خودداری می‌کنند و در نتیجه فرصت رشد و بازسازی معنا در زندگی‌شان را از دست می‌دهند. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های بالینی اخیر هم‌خوان است که نشان داده‌اند اجتناب تجربه‌ای نه تنها مانع رشد پس از آسیب می‌شود، بلکه به تشدید نشخوار ذهنی، اضطراب و احساس گناه منجر می‌گردد (He et al., 2025).

از دیدگاه نظریه درمان پذیرش و تعهد (ACT)، اجتناب تجربه‌ای به کاهش تماس فرد با لحظه‌ی حال و گریز از هیجانات منفی می‌انجامد، که این امر موجب از بین رفتن معنا و هدف زندگی می‌شود (Na et al., 2022). در مقابل، پذیرش آگاهانه‌ی احساسات دشوار و مواجهه فعال با رنج، زمینه را برای بازسازی شناختی و رشد فراهم می‌کند (Yela et al., 2022). مردان مطلقه‌ای که از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند، معمولاً درگیر انکار، حواس‌پرتی یا پرخاشگری هستند و این رفتارها مانع از بازسازی سالم هیجانی می‌شوند (Farahani et al., 2023). در حالی که کسانی که به جای گریز از هیجانات منفی، آنها را می‌پذیرند و معنا می‌بخشند، رشد روانی عمیق‌تری را تجربه می‌کنند (Kaleta & Mróz, 2023). بنابراین، کاهش اجتناب تجربه‌ای می‌تواند عامل تسهیل‌کننده رشد پس از طلاق باشد.

نتایج پژوهش نشان داد بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ابرازگری هیجانی نیز رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند روابط حمایتی، ابراز احساسات را تسهیل کرده و زمینه را برای تنظیم هیجانات فراهم می‌کنند (Nosrattalab, 2020; Haghi & Bakshipour, 2022; Pournaghash et al., 2020). بر اساس نظریه ابرازگری هیجانی، بیان احساسات در محیطی امن و پذیرنده به کاهش تنش روانی، افزایش خودآگاهی و تسهیل ارتباطات بین فردی منجر می‌شود (Zeinali Siyavashani & Dehghan, 2021). در فرهنگ ایرانی که محدودیت‌های اجتماعی برای ابراز هیجانات در مردان وجود دارد، این حمایت اجتماعی نقش حیاتی‌تری پیدا می‌کند (Saboochi Golkar & Afrasiabi, 2024). حمایت اجتماعی از طریق کاهش ترس از قضاوت و افزایش پذیرش هیجانات، به مردان اجازه می‌دهد احساسات خود را آزادانه‌تر بیان کنند و از سرکوب هیجانی فاصله بگیرند (Oliffe et al., 2022).

ابرازگری هیجانی در این مطالعه به عنوان متغیر میانجی بین حمایت اجتماعی و رشد پس از آسیب شناخته شد. این یافته با پژوهش‌های پیشین سازگار است که نشان داده‌اند ابراز هیجانات می‌تواند اثر حمایت اجتماعی را بر رشد پس از بحران تقویت کند (Brooks et al., 2019; Tedeschi & Moore, 2021). بیان احساسات موجب تسهیل پردازش شناختی و هیجانی، بازنگری ارزش‌ها و بازسازی طرحواره‌های ذهنی می‌شود، در حالی که سرکوب یا اجتناب از ابراز هیجان این فرایند را مختل می‌کند (Mohammadnezhad Devin et al., 2024). بنابراین، حمایت اجتماعی ادراک‌شده نه تنها به صورت مستقیم بر رشد پس از آسیب اثر دارد، بلکه از طریق ابرازگری هیجانی نیز به طور غیرمستقیم این فرایند را تقویت می‌کند.

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که رابطه‌ی مستقیم میان اجتناب تجربه‌ای و ابرازگری هیجانی معنادار نبود. این نتیجه در تضاد با برخی پژوهش‌هاست که اجتناب تجربه‌ای را عامل بازدارنده‌ی ابراز هیجان معرفی کرده‌اند (Hashemi & Gholizadeh, 2024)، اما با نتایج پژوهش‌های دیگر همخوانی دارد که بر پیچیدگی فرهنگی و شخصیتی این ارتباط تأکید کرده‌اند (Farahani et al., 2023). در جوامعی که کلیشه‌های جنسیتی قوی‌ترند، مردان تمایل دارند هیجانات خود را به صورت غیرکلامی یا در قالب رفتارهای جایگزین مانند خشم و سکوت ابراز کنند، بدون آنکه این رفتارها الزاماً نشانگر اجتناب کامل از تجربه‌ی هیجانات باشند (Oliffe et al., 2022). از این رو، نبود رابطه‌ی معنادار میان اجتناب تجربه‌ای و ابرازگری هیجانی می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و شیوه‌های غیرمستقیم ابراز احساسات در مردان ایرانی باشد.

نتیجه دیگر پژوهش نشان داد که ابرازگری هیجانی رابطه‌ای مثبت و معنادار با رشد پس از آسیب دارد. این یافته با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند ابراز هیجانات، چه مثبت و چه منفی، در بستر حمایتی موجب کاهش پریشانی روانی و ارتقای سلامت ذهنی می‌شود (Pournaghash et al., 2020; Zeinali Siyavashani & Dehghan, 2021). از منظر نظریه رشد پس از آسیب، بیان احساسات به بازسازی معنا و تجدید ساختار باورها درباره‌ی خود و زندگی منجر می‌شود (Tedeschi & Moore, 2021). افرادی که هیجانات خود را به طور سالم ابراز می‌کنند، انعطاف‌پذیری روانی بیشتری دارند و می‌توانند بحران‌ها را به فرصت رشد تبدیل کنند (Yela et al., 2022). بر این اساس، ابرازگری هیجانی را می‌توان یکی از مکانیسم‌های کلیدی در مسیر رشد پس از طلاق دانست که در کنار حمایت اجتماعی، نقش محافظتی و تسهیل‌کننده دارد.

در نهایت، یافته‌ها نشان دادند که اثر غیرمستقیم اجتناب تجربه‌ای بر رشد پس از آسیب از طریق ابرازگری هیجانی معنادار نیست. این نتیجه حاکی از آن است که اجتناب تجربه‌ای در سطح شناختی و رفتاری به‌گونه‌ای متفاوت بر رشد پس از آسیب اثر می‌گذارد و ابرازگری هیجانی نمی‌تواند به‌طور کامل نقش واسطه‌ای آن را ایفا کند. این یافته با برخی نتایج پژوهش‌های پیشین که تأکید داشته‌اند اجتناب تجربه‌ای عمدتاً از طریق کاهش پذیرش و معنابخشی بر رشد اثر می‌گذارد، هم‌راستا است (Brooks et al., 2019; He et al., 2025). در واقع، زمانی که فرد از تجربه‌ی هیجانات دردناک اجتناب می‌کند، فرصت بازسازی شناختی و هیجانی را از خود سلب می‌نماید. در نتیجه، صرف وجود مهارت ابراز هیجان بدون پذیرش درونی هیجانات نمی‌تواند به رشد روانی منجر شود (Na et al., 2022).

بر اساس مجموع یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که رشد پس از آسیب در مردان مطلقه نتیجه‌ی تعامل میان سه عامل اصلی است: حمایت اجتماعی، اجتناب تجربه‌ای و ابرازگری هیجانی. حمایت اجتماعی و ابرازگری هیجانی عوامل تسهیل‌کننده رشد هستند، در حالی که اجتناب تجربه‌ای عاملی بازدارنده محسوب می‌شود. این نتایج بیانگر آن است که برای ارتقای رشد روانی پس از طلاق، لازم است برنامه‌های مداخله‌ای بر تقویت حمایت اجتماعی، آموزش مهارت‌های ابراز هیجانی و کاهش اجتناب تجربه‌ای تمرکز داشته باشند. این الگو نه تنها از منظر نظری درک تازه‌ای از فرایند رشد پس از طلاق ارائه می‌دهد، بلکه از نظر عملی نیز می‌تواند مبنای طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای مردان مطلقه باشد.

یکی از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر، محدود بودن جامعه آماری به مردان مطلقه شهر بابل است که تعمیم نتایج را به سایر مناطق و فرهنگ‌های ایران با احتیاط همراه می‌سازد. از سوی دیگر، طراحی پژوهش از نوع مقطعی بوده و امکان استنباط روابط علی را محدود می‌کند. همچنین، استفاده از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به ارائه تصویر اجتماعی مطلوب قرار گرفته باشد. علاوه بر این، متغیرهایی همچون ویژگی‌های شخصیتی، تفاوت‌های فرهنگی در ابراز هیجان و نوع رابطه با همسر سابق می‌توانند بر نتایج اثرگذار باشند که در این مطالعه کنترل نشده‌اند.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از طرح‌های طولی یا نیمه‌آزمایشی برای بررسی روابط علی بین متغیرهای حمایت اجتماعی، اجتناب تجربه‌ای و رشد پس از آسیب استفاده شود. همچنین گسترش دامنه نمونه به مردان مطلقه در شهرها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند به تعمیم نتایج کمک کند. بررسی نقش تعدیل‌گر عواملی چون سن، مدت زمان از طلاق، و وضعیت اقتصادی نیز می‌تواند دیدگاه دقیق‌تری نسبت به فرایند رشد پس از آسیب فراهم سازد. استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) برای بررسی تجارب عمیق‌تر مردان در زمینه ابراز هیجان و دریافت حمایت اجتماعی نیز پیشنهاد می‌شود.

نتایج این پژوهش بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی و اجتماعی متمرکز بر تقویت حمایت اجتماعی و مهارت‌های ابراز هیجان در مردان مطلقه تأکید دارد. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزش تنظیم هیجان، گروه‌درمانی‌های حمایتی و برنامه‌های آموزش پذیرش و تعهد (ACT) در مراکز مشاوره خانواده برگزار شود. همچنین توسعه شبکه‌های حمایتی و کمپین‌های آگاهی‌بخش برای کاهش استیگمای فرهنگی طلاق مردان می‌تواند به ارتقای سلامت روانی این گروه کمک کند. در سطح سیاست‌گذاری، ادغام خدمات روان‌شناختی حمایتی در ساختارهای حقوقی و اجتماعی مرتبط با طلاق می‌تواند زمینه‌ای مؤثر برای بازسازی روانی و رشد پس از آسیب فراهم آورد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Divorce is among the most stressful life transitions, posing significant psychological and social challenges that may lead to emotional distress, identity crises, and reduced well-being in both men and women (Rizwan & Gafoordeen, 2021). While the majority of studies on divorce-related trauma have focused on women and children, recent scholarship emphasizes that men also experience profound psychological consequences, including loneliness, guilt, anger, anxiety, and social withdrawal (Farahani et al., 2023). Yet, not all outcomes of such adversity are negative. Contemporary psychological theories suggest that individuals can experience positive transformations following traumatic events, a phenomenon known as *Post-Traumatic Growth* (PTG) (Tedeschi & Moore, 2021).

PTG refers to the experience of positive psychological change resulting from the struggle with major life crises and stressful events, leading to enhanced functioning and a renewed appreciation of life (Pollari et al., 2021). This construct includes dimensions such as personal strength, appreciation of life, improved relationships, and spiritual development. Research indicates that PTG is influenced by both internal and external resources, particularly *perceived social support* (PSS) and *experiential avoidance* (EA), which act as significant predictors of one's adjustment trajectory after trauma (Babazadeh Namini et al., 2021; Brooks et al., 2019). Perceived social support plays a crucial role in mitigating emotional suffering and facilitating cognitive reconstruction after adversity. It refers to the individual's perception of being supported, understood, and valued by significant others, family members, or friends (Kim & Son, 2021). High levels of perceived social support can foster resilience, encourage emotional sharing, and enhance the meaning-making process, all of which are critical for PTG (Tan et al., 2022). In Tedeschi and Moore's integrative model, social support provides the relational foundation that enables individuals to reframe traumatic experiences positively and engage in emotional disclosure (Tedeschi & Moore, 2021).

Conversely, experiential avoidance—a core process of psychological inflexibility—is defined as a maladaptive coping pattern involving the suppression or escape from unwanted thoughts, emotions, and sensations (Seçer

& Ulaş, 2021). Individuals with high levels of EA tend to avoid confronting emotional pain, thus impairing emotional processing and prolonging psychological distress (Hashemi & Gholizadeh, 2024). Empirical studies demonstrate that EA predicts various maladaptive outcomes, including anxiety, depression, and poor well-being (He et al., 2025). However, interventions that reduce EA, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), have been shown to increase mindfulness, psychological flexibility, and emotional regulation (Na et al., 2022; Yela et al., 2022). These findings imply that low experiential avoidance promotes openness to emotional experiences and facilitates PTG through acceptance and meaning-making.

One important mechanism linking social support and PTG is *emotional expression* (EE). Emotional expression encompasses verbal and nonverbal communication of emotional states and serves as a central component of emotion regulation and psychological recovery (Nosrattalab Haghi & Bakshipour, 2022). According to King and Emmons, the ability to express emotions—both positive and negative—plays a fundamental role in achieving emotional balance and maintaining mental health (Mohammadnezhad Devin et al., 2024). In social contexts, supportive relationships provide a safe environment for emotional disclosure, fostering catharsis, connection, and mutual understanding (Pournaghash et al., 2020). This aligns with the “Model of Thriving Through Relationships,” which posits that secure and responsive relationships facilitate both emotional expression and psychological growth (Tan et al., 2022).

Nevertheless, cultural norms can moderate the role of emotional expression, particularly in patriarchal societies such as Iran, where masculinity norms discourage men from openly displaying vulnerability or sadness (Olliffe et al., 2022). Consequently, divorced men may be at heightened risk for internalized distress due to limited help-seeking and emotional inhibition (Saboochi Golkar & Afrasiabi, 2024). Yet, as some studies reveal, when men are provided with supportive environments that validate emotional experiences, they are capable of significant psychological recovery and even growth (Farahani et al., 2023; Najafizadeh et al., 2022).

Prior research highlights that social support predicts PTG directly and indirectly through mediating variables such as emotional expression, resilience, and meaning in life (Babazadeh Namini et al., 2021; Wu, 2024). Likewise, avoidance coping styles have been identified as barriers to PTG, as they inhibit emotional processing and prevent the development of adaptive coping mechanisms (Brooks et al., 2019; Farshad & Samavi, 2022). Furthermore, studies show that emotional expression can serve as a bridge between social support and PTG, enabling individuals to transform emotional pain into insight and self-discovery (Zeinali Siyavashani & Dehghan, 2021).

Divorce, within the Iranian sociocultural context, presents unique psychological dynamics. Data indicate that divorce rates in Iran have increased dramatically in recent years, with the ratio of divorces to marriages surpassing 50% by 2023 (Saboochi Golkar & Afrasiabi, 2024). This trend has major psychosocial consequences, particularly for men, who often face social stigma, diminished self-worth, and reduced emotional functioning after separation (Bahrani et al., 2019). Therefore, understanding the psychological mechanisms that promote PTG among divorced men is both theoretically significant and practically necessary. Given the evidence, this study aimed to predict post-traumatic growth based on perceived social support and experiential avoidance, considering the mediating role of emotional expression in men with divorce experience.

Methods and Materials

The research employed a quantitative, correlational design using path analysis. The statistical population consisted of divorced men residing in Babol, Iran, during 2025. A total of 242 participants were selected through purposive sampling, based on inclusion criteria such as age (30–50 years), minimum one and maximum two divorces, no psychiatric disorders, and at least one year elapsed since divorce.

Four standardized instruments were used: the Post-Traumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), the Multidimensional

Experiential Avoidance Questionnaire (Gámez et al., 2011), and the Emotional Expression Questionnaire (King & Emmons, 1990). Data collection was conducted online through the Porsline platform, and ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee (IR.IAU.SRB.REC.1404.135).

Data were analyzed using SPSS version 27 and AMOS version 24. Descriptive statistics were computed, followed by Pearson correlation coefficients and path analysis to test direct and indirect relationships. Statistical significance was set at $p < 0.05$, and bootstrapping with 2,000 samples was used to estimate indirect effects.

Findings

The participants' ages ranged from 30 to 50 years, with a mean age of 37.9. Most respondents had a university education (27.2% held a master's degree), and the majority (91.8%) had experienced one divorce. Preliminary assumption checks confirmed data normality and absence of multicollinearity.

Correlation analysis showed a strong positive association between post-traumatic growth and perceived social support ($r = 0.73$, $p < 0.01$), a moderate negative correlation with experiential avoidance ($r = -0.46$, $p < 0.01$), and a moderate positive correlation with emotional expression ($r = 0.40$, $p < 0.01$). Perceived social support also correlated negatively with experiential avoidance ($r = -0.50$, $p < 0.01$) and positively with emotional expression ($r = 0.38$, $p < 0.01$).

Path analysis demonstrated that perceived social support positively predicted emotional expression ($\beta = 0.38$, $p < 0.01$) and post-traumatic growth ($\beta = 0.57$, $p < 0.01$). Emotional expression also positively predicted PTG ($\beta = 0.18$, $p < 0.01$). Experiential avoidance, on the other hand, had a significant negative effect on PTG ($\beta = -0.17$, $p < 0.01$) but did not significantly predict emotional expression ($p > 0.05$).

The overall model demonstrated excellent fit indices ($\chi^2/df = 1.0$, GFI = 1.00, CFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMSEA = 0.01), confirming the hypothesized relationships. Bootstrapping analysis further revealed a significant indirect effect of perceived social support on PTG via emotional expression ($\beta = 0.07$, $p < 0.01$), while the indirect effect of experiential avoidance through emotional expression was nonsignificant.

These results collectively suggest that perceived social support directly and indirectly fosters post-traumatic growth through emotional expression, whereas experiential avoidance acts as an inhibitory factor with no mediation through emotional expression.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the central role of perceived social support and emotional expression in promoting post-traumatic growth among divorced men, while also underscoring the detrimental effect of experiential avoidance. Consistent with the theoretical model proposed by Tedeschi and Moore, social support acts as a protective resource that fosters emotional regulation and meaning reconstruction following trauma. Supportive relationships not only alleviate distress but also encourage emotional openness and reflection, which are key mechanisms for growth.

The positive relationship between perceived social support and PTG aligns with prior research demonstrating that individuals who feel emotionally supported exhibit greater resilience, optimism, and a higher capacity for meaning-making after crises. In the context of divorce, this suggests that men who experience understanding, empathy, and validation from family and peers are more likely to reinterpret their loss as an opportunity for self-discovery and psychological maturation.

In contrast, experiential avoidance was found to be a major barrier to post-traumatic growth. Avoidance of painful emotions or memories prevents individuals from fully processing their experiences, leading to unresolved distress and psychological rigidity. The findings confirm that low experiential avoidance promotes acceptance, mindfulness, and emotional flexibility—factors essential for recovery and growth. These results are consistent with acceptance-based approaches such as ACT, which emphasize the value of embracing emotional experiences rather than suppressing them.

The mediating effect of emotional expression between perceived social support and PTG further underscores the importance of emotional communication in healing processes. Emotional expression serves as a bridge connecting external support to internal transformation. When individuals feel safe to express emotions within supportive environments, they can reinterpret distressing experiences, release suppressed feelings, and achieve emotional clarity. In cultures where men are discouraged from expressing vulnerability, facilitating emotional expression can be particularly therapeutic and growth-enhancing.

Interestingly, the relationship between experiential avoidance and emotional expression was not significant, suggesting that avoidance and expression may operate independently in some contexts. Cultural factors may account for this result: in Iranian society, men often rely on indirect or nonverbal methods to express emotions, such as withdrawal or aggression, which complicates the expected inverse relationship. This finding calls for further investigation into gendered norms and culturally specific emotional communication patterns.

Overall, the study provides a comprehensive understanding of the psychological mechanisms contributing to post-traumatic growth in divorced men. The results suggest that PTG is not merely a byproduct of time or resilience but emerges through the dynamic interplay of supportive social relationships, emotional openness, and cognitive reappraisal. Perceived social support and emotional expression act as growth-facilitating processes, whereas experiential avoidance serves as a psychological obstacle that hinders this transformation.

In conclusion, promoting post-traumatic growth in men after divorce requires a multifaceted approach that strengthens social connectedness, reduces experiential avoidance, and encourages healthy emotional expression. Interventions grounded in these principles—such as group-based support programs, emotion-focused therapy, and ACT—can empower divorced men to transform adversity into an opportunity for renewed meaning, self-awareness, and psychological flourishing.

فهرست منابع

References

- Babazadeh Namini, S., Elahi, S. A., Seirafi, M. R., Sabet, M., & Azadeh, P. (2021). Predicting post-traumatic growth inventory (PTGI) based on the perceived social support; the mediating role of resilience in women with breast cancer: A structural equation modeling approach. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 9(2), 172-186. <https://doi.org/10.52547/ijhehp.9.2.172>
- Bahonar, F., Etemadi, O., & Salehi, K. (2024). Dimensions of Post-Traumatic Growth Resulting from Parental Divorce among Young Iranian Women. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 179-201. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2236018>
- Bahrani, F., Boland, H., & Sayadi, A. (2019). Post Traumatic Growth Model in Divorced Women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*---, 9(1), 127. https://jdisabilstud.org/browse.php?a_id=1175&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2019). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(2), 232. <https://doi.org/10.1037/tra0000372>
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. (No Title).
- Edwards, L. M. (2004). Measuring perceived social support in Mexican American youth: Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support. *Hispanic journal of behavioral sciences*, 26(2), 187-194.
- Farahani, H. S., Sadeghi, M. S., Mootabi, F., Ahmadi, F., & Bigham, Z. (2023). Coping with divorce in men: a scoping review. *Iranian Journal of Health Psychology*, 6(3). https://journals.pnu.ac.ir/article_10283_6d18a042184880a20395f2cdc4986c69.pdf
- Farshad, M. R., & Samavi, S. A. (2022). The simple and multiple relationships between experiential avoidance, communication skills, and emotional Expressiveness among married women in Bandar Abbas City in 2022: A descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21(5), 483-496. <https://doi.org/10.52547/jrums.21.5.483>

- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692.
- Hashemi, S., & Gholizadeh, R. (2024). Prediction of Functional Disability Based on Health-Promoting Lifestyle, Psychological Distress, Emotional Adjustment with Mediating Role of Experiential Avoidance in Patients with Chronic Pain. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(74), 78-86. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.57111.5656>
- He, H., Yue, F., & Hu, M. (2025). Experiential avoidance and childhood trauma in people diagnosed with schizophrenia in remission: a mediational analysis. *Cogent Psychology*, 12(1), 2432756. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2432756>
- Jokar, A. S. B., Nikpoor, R., & M.A. (2010). Internet and Communication: Perceived social support and loneliness as antecedent variables. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 5(3), 81-. <https://www.magiran.com/paper/697264>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>
- Kim, H., & Son, H. (2021). Moderating effect of posttraumatic growth on the relationship between social support and quality of life in colorectal cancer patients with ostomies. *Cancer Nursing*, 44(3), 251-259. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000887>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934.
- Mahmoudi, S. J., Rahimi, C. H., & Mohammadi, N. (2013). Psychometric properties of posttraumatic growth inventory in an Iranian sample. *Psychological Models and Methods*, 3(12), 93-108.
- Mohammadnezhad Devin, A., Elahi, M., Mohammadi Kashka, S., & Nasser, A. (2024). Investigating the relationship between Emotional Expressiveness and Experiential Avoidance with the mediation of Social Competence in students with generalized anxiety disorder. *Journal of Exceptional Education*, 6(178), 33-44. <https://www.sid.ir/paper/1148457/en>
- Moradi, A., Barghi Irani, Z., Baghyan Koulemarz, M. J., Karimnezhad, K., & Zabet, M. (2017). Factor Determination and Psychometric Features of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ). *Social Cognition* 6(2), 58-86. <https://sid.ir/paper/366741/en>
- Na, E., Lee, K., Jeon, B. H., Jo, C., Kwak, U. H., Jeon, Y., Yang, K., Lee, E. J., & Jeong, J. (2022). Acceptance and commitment therapy for destructive experiential avoidance (ACT-DEA): A feasibility study. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16434. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416434>
- Najafizadeh, A., Khodabakhsh Pirkalani, R., & Farah Bidjari, A. (2022). Explanation of factors influencing post-traumatic growth of divorced women: A research based on grounded theory. *Journal of Psychological Science*, 21(112), 693-708. <https://doi.org/10.52547/jps.21.112.693>
- Nosrattalab Haghi, A., & Bakshipour, A. (2022). Prediction of emotional divorce based on attributional styles and emotional expression in married women. *Applied Research in Consulting*, 5(2), 59-78. https://www.jarci.ir/article_704288.html?lang=en
- Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., Seidler, Z. E., Kealy, D., Ogradniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2022). Mapping men's mental health help-seeking after an intimate partner relationship break-up. *Qualitative Health Research*, 32(10), 1464-1476. <https://doi.org/10.1177/10497323221110974>
- Pollari, C. D., Brite, J., Brackbill, R. M., Gargano, L. M., Adams, S. W., Russo-Netzer, P., Davidov, J., Banyard, V., & Cone, J. E. (2021). World trade center exposure and posttraumatic growth: assessing positive psychological change 15 years after 9/11. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 104. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010104>
- Pournaghash, T. S. S., Mortazavifar, S., & Mortazavifar, S. (2020). The effect of social support and emotion regulation strategies on predicting the mental health of people with multiple sclerosis. <https://www.sid.ir/paper/92916/en>
- Rizwan, J., & Gafoordeen, N. (2021). Divorce among the Kandyan Muslims in Sri Lanka. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 12-21. <https://doi.org/10.33306/mjssh/117>
- Saboochi Golkar, Z., & Afrasiabi, H. (2024). The Decision-Making Process of Men Applying for Divorce: A Narrative Perspective. *Strategic Research on Social Problems*, 13(2), 1-22. https://ssoss.ui.ac.ir/article_28425.html?lang=en
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2306-2319. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>

- Tabatabaei, M., Memarian, S., Ghiasi, M., & Atari, A. (2013). Emotion expression styles and meta cognitive beliefs in individuals with major depressive disorder. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 11(5), 342-351.
- Tan, C. S., Chin, X. Y., Chng, S. T. C., Lee, J., & Ooi, C. S. (2022). Perceived social support increases creativity: experimental evidence. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11841. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811841>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 180. <https://doi.org/10.1037/int0000250>
- Wu, A. (2024). The relationship of social support to posttraumatic growth in COVID-19 among college students after experiencing campus lockdown: the effects of belief in a just world and meaning in life. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1337030. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1337030>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549-923541. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 402-422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Zeinali Siyavashani, E., & Dehghan, M. (2021). Role of Emotional Expression and Emotion Regulation in Post-Traumatic Growth in People with Cancer and Multiple Sclerosis: According to the Moderating role of Illness Type. *Navid No*, 24(78), 42-53. <https://www.magiran.com/paper/2337834/role-of-emotional-expression-and-emotion-regulation-in-post-traumatic-growth-in-people-with-cancer-and-multiple-sclerosis-according-to-the-moderating-role-of-illness-type?lang=en>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.