



## تدوین مدل علی بهزیستی روان شناختی مبتنی بر ابراز وجود با میانجی گری مهارت های ارتباطی بین فردی و ذهن آگاهی

بهرخ صنوبری: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
فاطمه خویینی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد فیروزکوه، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزکوه، ایران. (\* نویسنده مسئول) [fa.khoyeeni@yahoo.com](mailto:fa.khoyeeni@yahoo.com)  
عبدالحسن فرهنگی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

### چکیده

#### کلیدواژه ها

بهزیستی روان شناختی،  
ابراز وجود،  
مهارت های ارتباطی بین فردی،  
ذهن آگاهی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۹

**زمینه و هدف:** مفهوم بهزیستی روان شناختی به عنوان رویکردی که روان شناسی مثبت نگر نسبت به سلامت روان در سال های اخیر مطرح کرده است بر ویژگی های مثبت و رشد توانایی های فردی تاکید داشته و در واقع بر سلامت ذهنی مثبت دلالت دارد. هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین برازش مدل علی بهزیستی روان شناختی بر اساس تدوین مدل علی بهزیستی روان شناختی مبتنی بر ابراز وجود با میانجی گری مهارت های ارتباطی بین فردی و ذهن آگاهی بود.

**روش کار:** برای انجام تحقیق کاربردی و توصیفی-همبستگی حاضر از بین دانشجویان مقاطع مختلف رشته روانشناسی واحدهای تهران شمال و تهران شرق دانشگاه آزاد شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به روش تصادفی ۴۹۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه های ۱۸ سوالی استاندارد بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، پرسشنامه استاندارد ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI, 2006) استفاده شد. فرضیه های پژوهش با روش معادلات ساختاری و تحلیل مسیر با نرم افزار PLS تحلیل شدند.

**یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد مدل علی بهزیستی روان شناختی مبتنی بر ابراز وجود با میانجی گری مهارت های بین فردی و ذهن آگاهی دارای برازش است.

**نتیجه گیری:** می توان نتیجه گرفت افزایش مهارت های فردی به ارتقای بهزیستی روان شناختی دانشجویان منجر می شود، لذا دانشگاه ها باید بر روی توسعه تاب آوری و مهارت های بین فردی بیشتر کار کنند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی ندارد.

### شیوه استناد به این مقاله:

Senobari B., Khoyeen F., Farhangi A. Development of a Causal Model of Psychological Well-Being Based on Assertiveness Mediated by Interpersonal Communication Skills and Mindfulness. Razi J Med Sci. 2023;30(4): 350-358.

\* انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

## Development of a Causal Model of Psychological Well-Being Based on Assertiveness Mediated by Interpersonal Communication Skills and Mindfulness

**Behrokh Senobari** : PhD student, Department of educational psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Fatemeh Khoyeeni**: Assistant Professor, Department of Psychology, Firuzkuh Branch, Islamic Azad University, Firuzkuh, Iran. (\* Corresponding author) [fa.khoyeeni@yahoo.com](mailto:fa.khoyeeni@yahoo.com)

**Abdolhassan Farhangi**: Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

### Abstract

**Background & Aims:** Psychological well-being is an important component of mental health and extends beyond the absence of psychological disorders. Within positive psychology, psychological well-being emphasizes positive functioning, personal development, meaningful relationships, autonomy, and the ability to manage life challenges effectively. Ryff's multidimensional model conceptualizes psychological well-being through six dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. These dimensions indicate that optimal psychological functioning involves not only feeling satisfied but also developing personal capacities and maintaining constructive relationships. University students are particularly important in this context because academic demands, interpersonal challenges, social expectations, and the transition toward greater independence may affect their psychological well-being. Assertiveness is one personal characteristic that may contribute to psychological well-being. It refers to the ability to express thoughts, feelings, needs, preferences, and personal rights clearly and appropriately while respecting the rights and needs of others. Assertive individuals can communicate disagreement, make requests, establish appropriate boundaries, and express emotions without relying on passive or aggressive patterns. Assertiveness may therefore strengthen autonomy, perceived control, self-efficacy, and competence and may help individuals manage challenging interpersonal situations more effectively. However, the relationship between assertiveness and psychological well-being may not be exclusively direct. Because assertive behavior occurs primarily within interpersonal contexts, its effectiveness may depend on interpersonal communication skills. Skills such as active listening, empathy, clear expression, appropriate feedback, and conflict management may help individuals communicate their needs while maintaining constructive relationships. Consequently, interpersonal communication skills may represent an important pathway linking assertiveness to psychological well-being. Mindfulness may provide another important pathway. Mindfulness involves conscious attention to present-moment experiences with openness and nonjudgmental awareness. Greater mindfulness may help individuals recognize their thoughts, emotions, and needs before responding automatically. This awareness can facilitate more deliberate responses during interpersonal situations and may support emotional regulation, self-acceptance, and adaptive coping. Although previous studies have examined psychological well-being in relation to assertiveness, interpersonal communication, and mindfulness, these variables have often been investigated separately. Therefore, the present study aimed to develop and test a structural model of psychological well-being based on assertiveness, with interpersonal communication skills and mindfulness as mediating variables among university students.

**Methods:** This applied, descriptive-correlational study was conducted among students enrolled in different academic levels of psychology at the Tehran North and Tehran East branches of Islamic Azad University in Tehran during the 2022–2023 academic year. A total of 495 students were selected using random sampling. Data were collected using the 18-item Ryff Psychological Well-Being Questionnaire (1989), the Gambrell and Richey Assertiveness

### Keywords

Psychological Well-Being, Assertiveness, Interpersonal Communication Skills, Mindfulness

Received: 02/11/2022

Published: 20/07/2023

Inventory (1975), and the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI, 2006). The research hypotheses were tested using structural equation modeling and path analysis with SmartPLS software.

**Results:** The results showed that the causal model of psychological well-being based on assertiveness, mediated by interpersonal communication skills and mindfulness, demonstrated an acceptable model fit.

**Conclusion:** The findings of the present study indicated that the proposed model of psychological well-being based on assertiveness, with interpersonal communication skills and mindfulness as mediating variables, demonstrated an acceptable fit. These findings suggest that psychological well-being among university students may be associated with the interaction of personal characteristics, interpersonal competencies, and self-regulatory processes. The relationship between assertiveness and psychological well-being can be explained by the role of assertive behavior in strengthening autonomy, personal agency, and perceived control. Students who are able to express their opinions, needs, emotions, and preferences appropriately may experience greater control over their social and academic environments. The ability to establish appropriate boundaries, refuse unreasonable requests, and communicate disagreement respectfully may also reduce interpersonal difficulties and contribute to more adaptive psychological functioning. The mediating role of interpersonal communication skills indicates that the association between assertiveness and psychological well-being may partly depend on the quality of individuals' interactions with others. Assertiveness is most effective when accompanied by active listening, empathy, clear communication, appropriate feedback, and effective conflict management. Individuals who can express their needs while considering the perspectives of others may be better able to develop supportive relationships and manage interpersonal challenges. Since positive relationships constitute an important dimension of psychological well-being, effective communication may represent an important mechanism underlying this association. Mindfulness may provide a complementary intrapersonal pathway. By increasing awareness of thoughts, emotions, and present-moment experiences, mindfulness may help individuals avoid automatic reactions and respond more deliberately to stressful interpersonal situations. This process may facilitate appropriate expression of needs and emotions while supporting emotional regulation, self-acceptance, and adaptive coping. The findings have practical implications for university counseling centers and student support programs. Interventions aimed at improving psychological well-being may benefit from integrating assertiveness training with interpersonal communication skills and mindfulness-based practices. Such programs could include exercises in expressing needs, establishing boundaries, active listening, empathy, conflict management, and mindful awareness. Nevertheless, because the present study used a descriptive-correlational design and structural modeling, the identified pathways should be interpreted as relationships within the proposed model rather than definitive evidence of temporal causality. Future longitudinal and intervention studies are recommended to examine these pathways more precisely. Overall, the findings highlight the importance of considering personal, interpersonal, and mindfulness-related factors simultaneously when examining psychological well-being among university students.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Senobari B., Khoyeen F., Farhangi A. Development of a Causal Model of Psychological Well-Being Based on Assertiveness Mediated by Interpersonal Communication Skills and Mindfulness. *Razi J Med Sci.* 2023;30(4): 350-358.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

بهزیستی روان‌شناختی یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان است که فراتر از فقدان نشانه‌های آسیب‌شناختی، به کیفیت مطلوب عملکرد فرد و توانایی او برای تجربه زندگی معنادار و رضایت‌بخش اشاره دارد (۱). در مدل چندبعدی ریف، بهزیستی روان‌شناختی شامل خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی و هدفمندی در زندگی است؛ بنابراین، فرد برخوردار از بهزیستی مطلوب تنها فردی نیست که مشکلات روان‌شناختی کمتری دارد، بلکه فردی است که می‌تواند روابط سازنده برقرار کند، درباره زندگی خود تصمیم بگیرد، با شرایط محیطی سازگار شود و ظرفیت‌های شخصی خود را در مسیر رشد به کار گیرد (۲). از این منظر، شناسایی عوامل فردی و بین‌فردی مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند در فهم بهتر سلامت روان و طراحی مداخلات ارتقایی اهمیت داشته باشد (۳).

فرد ابرازگر می‌تواند در موقعیت‌های اجتماعی نظر خود را بیان کند، درخواست کمک یا همکاری داشته باشد، مخالفت خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کند و در برابر فشارهای نامتناسب از مرزهای شخصی خود دفاع نماید. از این منظر، ابراز وجود می‌تواند با مؤلفه‌هایی مانند خودمختاری، احساس شایستگی، تسلط بر محیط و کیفیت روابط بین‌فردی ارتباط داشته باشد (۴). فردی که قادر است نیازهای خود را به‌صورت روشن و بدون پرخاشگری یا انفعال بیان کند، ممکن است احساس کنترل و عاملیت بیشتری در زندگی تجربه کند و در نتیجه از منابع بیشتری برای حفظ بهزیستی روان‌شناختی برخوردار باشد (۵). با این حال، رابطه میان ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی احتمالاً یک رابطه ساده و مستقیم نیست و ممکن است از طریق فرایندهای بین‌فردی و درون‌فردی تبیین شود. ابراز وجود اساساً در بستر روابط اجتماعی رخ می‌دهد و اثربخشی آن به توانایی فرد در برقراری ارتباط، درک دیگران و تنظیم پاسخ‌های خود وابسته است (۶). از این رو، مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی می‌توانند یکی از مسیرهای مهم ارتباط ابراز وجود با بهزیستی روان‌شناختی باشند. مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، بیان روشن، همدلی، دریافت و ارائه بازخورد، مدیریت

تعارض و تنظیم مناسب پیام‌های کلامی و غیرکلامی به فرد کمک می‌کنند تا نیازها و دیدگاه‌های خود را به شکلی مؤثر منتقل کرده و در عین حال روابط خود را حفظ کند. ضعف در این مهارت‌ها می‌تواند احتمال سوءتفاهم، تعارض و نارضایتی از روابط را افزایش دهد، در حالی که ارتباط مؤثر می‌تواند زمینه شکل‌گیری روابط مثبت و حمایت‌کننده را فراهم سازد؛ روابطی که یکی از ابعاد مهم بهزیستی روان‌شناختی محسوب می‌شوند (۷).

از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی می‌تواند مسیر درون‌فردی دیگری را برای تبیین ارتباط ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی فراهم کند. ذهن‌آگاهی به توجه آگاهانه به تجربه لحظه حاضر همراه با پذیرش و کاهش قضاوت درباره تجربه‌های درونی اشاره دارد (۸). فردی که نسبت به افکار، احساسات و نیازهای خود آگاهی بیشتری دارد، ممکن است بتواند پیش از واکنش‌های خودکار، وضعیت درونی خود را بهتر تشخیص دهد و پاسخ مناسب‌تری انتخاب کند. این ویژگی می‌تواند در موقعیت‌هایی که فرد نیازمند بیان مخالفت، درخواست، هیجان یا مرز شخصی خود است، اهمیت داشته باشد. همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند به فرد کمک کند افکار و هیجان‌های خود را بدون واکنش فوری مشاهده کند و در نتیجه در تعاملات اجتماعی، پاسخ‌های سنجیده‌تری داشته باشد (۹). از منظر نظری، ذهن‌آگاهی و مهارت‌های ارتباطی می‌توانند دو مسیر متفاوت اما مکمل را در ارتباط میان ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی تشکیل دهند. در مسیر نخست، ابراز وجود می‌تواند با تسهیل بیان نیازها و مرزهای شخصی، فرد را به سمت تعاملات روشن‌تر و مؤثرتر هدایت کند و در نتیجه کیفیت روابط بین‌فردی را تحت تأثیر قرار دهد (۱۰). در مسیر دوم، آگاهی از افکار و هیجان‌ها می‌تواند به فرد کمک کند نیازها و خواسته‌های خود را بهتر شناسایی کرده و آن‌ها را با واکنش‌های کمتر تکانشی و سازگارانه‌تر بیان کند. بنابراین، ممکن است بخشی از ارتباط میان ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی نه مستقیماً، بلکه از طریق کیفیت ارتباطات بین‌فردی و فرایندهای ذهن‌آگاهانه شکل گیرد (۱۱). اهمیت بررسی این روابط زمانی بیشتر می‌شود که بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک سازه چندبعدی در نظر گرفته

شود (۱۲). توانایی بیان خواسته‌ها و دفاع محترمانه از حقوق شخصی می‌تواند با خودمختاری و تسلط بر محیط ارتباط داشته باشد؛ ارتباط مؤثر می‌تواند زمینه روابط مثبت با دیگران را فراهم کند؛ و ذهن آگاهی می‌تواند با آگاهی از تجربه درونی، خودپذیری و رشد شخصی ارتباط پیدا کند (۱۳). بنابراین، بررسی هم‌زمان این سازه‌ها می‌تواند نسبت به بررسی روابط دوتایی میان متغیرها، تصویر جامع‌تری از فرایندهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی ارائه دهد. با وجود توجه پژوهشگران به رابطه بهزیستی روان‌شناختی با متغیرهایی مانند ذهن آگاهی، ارتباطات بین فردی و ابراز وجود، این سازه‌ها در بسیاری از مطالعات به صورت جداگانه بررسی شده‌اند. همچنین، بخش مهمی از پژوهش‌ها به رابطه مستقیم میان متغیرها پرداخته‌اند و کمتر به این پرسش توجه کرده‌اند که چرا و از چه مسیری ابراز وجود می‌تواند با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط داشته باشد. بررسی نقش میانجی مهارت‌های ارتباطی بین فردی و ذهن آگاهی می‌تواند به پرکردن بخشی از این خلأ کمک کند؛ زیرا چنین رویکردی به جای محدود شدن به وجود یا نبود رابطه، سازوکارهای احتمالی این ارتباط را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که آیا ابراز وجود با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط دارد و آیا مهارت‌های ارتباطی بین فردی و ذهن آگاهی می‌توانند این ارتباط را میانجی‌گری کنند؟

## روش کار

این پژوهش با توجه به هدف آن از نوع پژوهش کاربردی و از نوع توصیفی-همبستگی و روش مدلیابی معادلات ساختاری می‌باشد و از نظر جمع‌آوری داده‌ها از جمله تحقیقات توصیفی-پیمایشی محسوب می‌شود که داده‌های آن به شیوه میدانی از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شدند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقاطع مختلف رشته روان‌شناسی واحدهای تهران شمال و تهران شرق در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ دانشگاه آزاد شهر تهران می‌باشند. که با توجه به حجم جامعه، به روش نمونه‌گیری تصادفی ۶۰۰ نفر به

عنوان نمونه انتخاب شدند و پس از توزیع پرسشنامه‌ها اطلاعات آن‌ها جمع‌آوری شد و پاسخ‌های آزمودنی‌ها بررسی گردید و نمونه‌ای به تعداد ۴۹۵ نفر انتخاب شد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌های مورد نیاز تحقیق از پرسشنامه‌های استاندارد به شرح زیر استفاده شدند

### پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹):

نسخه کوتاه ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است، این پرسشنامه ۱۸ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است.

### پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵):

پرسشنامه ابراز وجود توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ساخته شده است و دارای چهار سؤال است. هر سؤال بیان‌کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص کند. درجه ناراحتی ذهنی که به میزان و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در مواجهه با این موقعیت‌ها اشاره دارد و نرخ بروز رفتار که به امکان بروز چنین رفتارهایی اشاره می‌کند. هر سؤال دارای ۵ گزینه می‌باشد که به ترتیب به صورت خیلی زیاد ۵ - زیاد ۴ - متوسط ۳ - کم ۲ - خیلی کم ۱ نمره گذاری می‌شود.

### پرسشنامه استاندارد ذهن آگاهی فرایبورگ: فرم

کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از نظر خصوصیات روان‌سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. بوجهل و همکاران فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سؤال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب‌تر است توسط والاچ و همکاران طراحی شد. فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه‌هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه‌ای

کمتر است. لذا با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان بیان نمود که ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی و ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و مهارت ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی تاثیر مستقیم دارند.

با توجه به نتایج جدول شماره ۲، اثر مستقیم ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی ( $0/507$ ) و اثر غیر مستقیم استاندارد ابراز وجود ( $0/368$ ) بر بهزیستی روانشناختی در سطح  $0/05$  معنادار می‌باشد. چون مقدار بوت استرپ حداقل  $0/546$  - و حداکثر  $0/207$  - می‌باشد. لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که مهارت ارتباطی نقش میانجی بین ابراز وجود و بهزیستی روانشناختی ایفا می‌کند.

### بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ابراز وجود دارای اثر مستقیم و معناداری بر بهزیستی روانشناختی است و در عین حال، اثر غیرمستقیم ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی از طریق مهارت‌های ارتباطی نیز معنادار بود. به‌طور مشخص، اثر مستقیم ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی برابر با  $0/507$  و اثر غیرمستقیم استاندارد آن برابر با  $0/368$  - به دست آمد. همچنین، فاصله اطمینان بوت‌استرپ اثر غیرمستقیم در دامنه  $0/546$  - تا  $0/207$  - قرار داشت و صفر را دربر نمی‌گرفت؛ بنابراین، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های ارتباطی در رابطه بین ابراز وجود و بهزیستی روانشناختی نقش میانجی دارد. نکته قابل توجه آن است که جهت اثر مستقیم و غیرمستقیم یکسان نیست؛ به این معنا که ابراز وجود به‌صورت مستقیم با افزایش بهزیستی روانشناختی همراه بوده، اما مسیر غیرمستقیم آن از طریق مهارت‌های ارتباطی جهت معکوس داشته است. این الگو نشان می‌دهد که رابطه میان ابراز وجود و بهزیستی روانشناختی احتمالاً یک رابطه ساده و خطی نیست و بخشی از اثر ابراز وجود در تعامل با فرایندهای ارتباطی فرد شکل می‌گیرد. نتایج این پژوهش با یافته‌های تیرلا (Tirlea) و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد (۱۴). در تبیین اثر مستقیم می‌توان گفت ابراز وجود یکی از رفتارهای مرتبط با احساس عاملیت،

آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه‌هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب‌تر است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود و می‌تواند به خوبی همه جنبه‌های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد.

لازم به ذکر است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی تمام نتایج پرسشنامه‌ها به صورت محرمانه نزد محقق باقی مانده و از افشای اسامی شرکت کنندگان خودداری شد.

### یافته‌ها

ابتدا نمونه‌های مورد مطالعه از نظر جمعیت‌شناسی مورد ارزیابی قرار گرفت. ۵۷/۱۷ درصد از پاسخ دهندگان زن و ۴۲/۸۳ درصد از آن‌ها مرد می‌باشند. بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال و با فراوانی ۱۷۵ نفر، ۳۵/۳۵ درصد افراد نمونه را تشکیل داده است و گروه سنی ۳۰ سال به بالا با تعداد ۷۸ نفر و ۱۵/۷۶ درصد نمونه آماری، کمترین فراوانی را به خود اختصاص داده است. از نظر تحصیلات نیز بیشترین دانشجویان مقطع کارشناسی (۲۷۵ نفر با ۵۵/۵۶ درصد) و کمترین دانشجویان دکتری (۴۱ نفر با ۸/۲۸ درصد) نمونه را تشکیل می‌دهند.

با توجه به جدول شماره ۱ ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی دارای ضریب تاثیر  $0/507$  (استاندارد شده) می‌باشد که آماره بحرانی مربوط به اثر مستقیم ابراز وجود بر بهزیستی روانشناختی ( $2/931$ ) مثبت در سطح  $0/003$  معنی‌دار می‌باشد. همچنین با ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی دارای ضریب تاثیر  $0/134$  - (استاندارد شده) می‌باشد که آماره بحرانی مربوط به اثر مستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی ( $1/99$ ) منفی و در سطح  $0/05$  معنی‌دار می‌باشد. همچنین ارتباط بین مهارت ارتباطی و بهزیستی روانشناختی دارای ضریب تاثیر  $0/473$  - (استاندارد شده) می‌باشد که آماره بحرانی مربوط به اثر مستقیم مهارت ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی ( $3/570$ ) منفی و در سطح  $0/001$  معنی‌دار می‌باشد. چون سطح معناداری ارتباط بین همه متغیرها از  $0/01$

خودمختاری و توانایی فرد برای مدیریت موقعیت‌های بین‌فردی است. فردی که می‌تواند خواسته‌ها، نیازها، احساسات و دیدگاه‌های خود را به شیوه‌ای روشن و محترمانه بیان کند، احتمالاً در موقعیت‌های مختلف احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارد و کمتر ناچار می‌شود خواسته‌های شخصی خود را به دلیل ترس از واکنش دیگران سرکوب کند (۱۴، ۱۵). چنین شرایطی می‌تواند با کاهش تعارض درونی، افزایش احساس کفایت و تقویت خودمختاری همراه باشد. از این منظر، اثر مستقیم ۰/۵۰۷ نشان می‌دهد که بخشی از ارتباط ابراز وجود با بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان از طریق نقش مستقیم ابراز وجود در تقویت احساس عاملیت و توانایی فرد برای مواجهه سازگارانه با محیط توضیح داد. این تبیین با ماهیت چندبعدی بهزیستی روان‌شناختی نیز همخوان است؛ زیرا توانایی فرد برای تصمیم‌گیری، دفاع مناسب از حقوق شخصی، بیان نظر و تعیین حدود روابط می‌تواند با مؤلفه‌هایی مانند خودمختاری، تسلط بر محیط، خودپذیری و روابط مثبت با دیگران ارتباط داشته باشد (۱۶). با این حال، معنادار شدن اثر غیرمستقیم نشان می‌دهد که ابراز وجود به‌تنهایی تمام رابطه موجود با بهزیستی روان‌شناختی را توضیح نمی‌دهد و کیفیت برقراری ارتباط با دیگران نیز در این فرایند اهمیت دارد. ابراز وجود اساساً یک رفتار اجتماعی است و برای اینکه به پیامدهای مثبت منجر شود، باید در قالب ارتباط مؤثر با دیگران تحقق پیدا کند (۱۷). فرد ممکن است از نظر نظری توانایی بیان خواسته‌های خود را داشته باشد، اما اگر نتواند پیام خود را به صورت روشن منتقل کند، به سخنان طرف مقابل گوش دهد، هیجان‌های خود را در تعاملات تنظیم کند، بازخورد دریافت کند و در شرایط تعارض گفت‌وگویی سازنده داشته باشد، ابراز وجود الزاماً به روابط رضایت‌بخش منجر نخواهد شد. بنابراین، مهارت‌های ارتباطی می‌توانند به‌عنوان سازوکاری عمل‌کننده نحوه تبدیل توانایی ابراز وجود به پیامدهای روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۸). جهت منفی اثر غیرمستقیم مشاهده‌شده در پژوهش حاضر نیز از نظر نظری قابل توجه است. از آنجا که اثر مستقیم ابراز وجود مثبت و

اثر غیرمستقیم از طریق مهارت‌های ارتباطی منفی گزارش شده است، می‌توان این الگو را به‌عنوان نوعی میانجی‌گری رقابتی یا ناهمسو تفسیر کرد؛ یعنی مسیر مستقیم و مسیر غیرمستقیم در جهت یکسان حرکت نمی‌کنند. در چنین الگویی، اثر مستقیم ابراز وجود می‌تواند در جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی باشد، در حالی که بخشی از مسیر ارتباطی آن، از طریق متغیر میانجی، اثر متفاوتی نشان می‌دهد. این یافته می‌تواند بیانگر آن باشد که افزایش توانایی ابراز وجود در همه شرایط الزاماً به شکل افزایش متناسب مهارت‌های ارتباطی یا پیامدهای مثبت ارتباطی تجربه نمی‌شود (۱۲). برای مثال، اگر ابراز وجود در برخی افراد بیشتر به شکل تأکید شدید بر خواسته‌های شخصی، پافشاری، بیان مکرر مخالفت یا تمرکز بر حقوق فردی تجربه شود، اما با گوش‌دادن فعال، انعطاف ارتباطی و توجه کافی به دیدگاه طرف مقابل همراه نباشد، ممکن است در سطح روابط بین‌فردی پیامدهایی متفاوت از اثر مستقیم آن بر احساس عاملیت فرد ایجاد کند (۱۱). از سوی دیگر، این یافته می‌تواند اهمیت تمایز میان ابراز وجود سالم و شیوه‌های ارتباطی نامتناسب را نشان دهد. ابراز وجود سالم به معنای بیان محترمانه و صریح نیازها و حقوق فردی است و با پرخاشگری تفاوت دارد. بنابراین، هنگامی که فرد مهارت‌های ارتباطی کافی برای تنظیم شیوه بیان خواسته‌های خود نداشته باشد، حتی توانایی بالای بیان مستقیم نیازها ممکن است در برخی موقعیت‌ها موجب افزایش سوءتفاهم یا تعارض شود (۷). در مقابل، هنگامی که ابراز وجود با گوش‌دادن، همدلی، دریافت بازخورد، مدیریت تعارض و تنظیم هیجان همراه شود، احتمال بیشتری وجود دارد که روابط اجتماعی فرد نیز در جهت سازگارانه شکل گیرد. از این رو، یافته حاضر بر اهمیت بررسی هم‌زمان محتوای رفتار ابرازگرانه و کیفیت فرایند ارتباطی تأکید می‌کند (۱۴). از منظر روان‌شناختی نیز می‌توان این یافته را چنین تبیین کرد که ابراز وجود ممکن است از یک سو احساس استقلال و کنترل فرد را افزایش دهد و از سوی دیگر، چنانچه در تعاملات اجتماعی با مهارت‌های ارتباطی کافی همراه نباشد، مسیر متفاوتی را در کیفیت روابط ایجاد کند.

وجود و بهزیستی روان‌شناختی را نمی‌توان صرفاً بر اساس یک مسیر مستقیم تبیین کرد. ابراز وجود می‌تواند به‌طور مستقیم با تقویت احساس خودمختاری، عاملیت و کنترل فرد بر زندگی، با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط داشته باشد؛ در عین حال، مهارت‌های ارتباطی می‌توانند بخشی از این رابطه را در سطح بین‌فردی توضیح دهند. معناداری اثر غیرمستقیم و قرار نگرفتن صفر در فاصله اطمینان بوت‌استراپ، شواهد آماری لازم برای وجود مسیر میانجی را فراهم می‌کند. با توجه به ناهمسو بودن جهت اثر مستقیم و غیرمستقیم، پیشنهاد می‌شود در تفسیر نهایی، این الگو به‌عنوان یک رابطه چندمسیره و رقابتی در نظر گرفته شود و از تفسیر ساده آن به‌عنوان «افزایش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش بهزیستی می‌شود» پرهیز شود. این یافته در مجموع بر اهمیت توجه همزمان به ویژگی‌های فردی مانند ابراز وجود و فرایندهای بین‌فردی مانند مهارت‌های ارتباطی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی تأکید دارد.

### ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی از جمله اصل آزادی تکمیل پرسشنامه و محرمانه ماندن به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد.

### سپاسگزاری

از تمام دانشجویان محترمی که برای تکمیل پرسشنامه‌ها زمان صرف کردند کمال تشکر و تقدیر می‌شود. اساتید محترمی که نیز در تمام مراحل این پژوهش همکاری نمودند صمیمانه تشکر به عمل می‌آید.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول ۴۵ درصد، نویسنده دوم (نویسنده مسئول) ۴۵ درصد و نویسنده سوم ۱۰ درصد مشارکت داشتند.

### References

1. Ryff CD. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014;83(1):10-28.
2. Ryff CD. Psychological well-being: meaning,

بهزیستی روان‌شناختی صرفاً حاصل احساس رضایت فرد از خود نیست، بلکه به کیفیت روابط مثبت با دیگران نیز وابسته است. بنابراین، ممکن است فرد از اینکه می‌تواند خواسته‌های خود را بیان کند احساس توانمندی و استقلال داشته باشد، اما نحوه انتقال این خواسته‌ها و واکنش دیگران به آن نیز بر پیامد نهایی اثر بگذارد. این موضوع توضیح می‌دهد که چرا بررسی مستقیم و غیرمستقیم به‌طور هم‌زمان نسبت به بررسی صرف رابطه دومتغیره، اطلاعات دقیق‌تری درباره سازوکارهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی فراهم می‌کند (۱۶).

### پیشنهادهای

با توجه به معنادار بودن اثر مستقیم ابراز وجود بر بهزیستی روان‌شناختی، پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های ارتقای سلامت روان، آموزش ابراز وجود شامل بیان مناسب نیازها و خواسته‌ها، توانایی مخالفت محترمانه، تعیین مرزهای شخصی و دفاع مناسب از حقوق فردی مورد توجه قرار گیرد. با توجه به نقش میانجی مهارت‌های ارتباطی، پیشنهاد می‌شود آموزش ابراز وجود همراه با آموزش مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، همدلی، بیان روشن، مدیریت تعارض و دریافت و ارائه بازخورد انجام شود تا توانایی فرد در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران تقویت شود. با توجه به متفاوت بودن جهت اثر مستقیم و غیرمستقیم، پیشنهاد می‌شود در مداخلات آموزشی میان ابراز وجود سالم و رفتارهای پرخاشگرانه یا انعطاف‌ناپذیر تمایز قائل شوند و بر ابراز نیازها و حقوق فردی همراه با احترام به دیدگاه و حقوق دیگران تأکید شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی و مداخله‌ای و همچنین بررسی مؤلفه‌های مختلف مهارت‌های ارتباطی، مسیرهای ارتباطی میان ابراز وجود، مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی را با دقت بیشتری بررسی کنند تا سازوکار اثرگذاری این متغیرها روشن‌تر شود.

### نتیجه‌گیری

یافته پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رابطه ابراز

longitudinal evidence. *Women Health*. 2015;55(4):400-418.

15. Palmer AD, Carder PC, White DL, Saunders G, Woo H, Graville DJ, et al. The impact of communication impairments on the social relationships of older adults: pathways to psychological well-being. *J Speech Lang Hear Res*. 2019;62(1):1-21.

16. Omura M, Maguire J, Levett-Jones T, Stone TE. The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: a systematic review. *Int J Nurs Stud*. 2017;76:120-128.

17. Abdelaziz EM, Diab IA, Ouda MMA, Elsharkawy NB, Abdelkader FA. The effectiveness of assertiveness training program on psychological wellbeing and work engagement among novice psychiatric nurses. *Nurs Forum*. 2020;55(3):309-319.

measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*. 1995;65(1):14-23.

3. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(4):822-848.

4. Iani L, Lauriola M, Cafaro V, Didonna F. Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness*. 2017;8(3):664-676.

5. Hanley AW, Mehling WE, Garland EL. Holding the body in mind: interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *J Psychosom Res*. 2017;99:13-20.

6. Stevenson JC, Millings A, Emerson LM. Psychological well-being and coping: the predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*. 2019;10:256-271.

7. Sugiura Y, Sugiura T. Mindfulness as a moderator in the relation between income and psychological well-being. *Front Psychol*. 2018;9:1477.

8. Kersemaekers W, Rupprecht S, Wittmann M, Tamdjidi C, Falke P, Donders R, et al. A workplace mindfulness intervention may be associated with improved psychological well-being and productivity: a preliminary field study in a company setting. *Front Psychol*. 2018;9:195.

9. Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A. Mindfulness on-the-go: effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol*. 2019;24(1):127-138.

10. Spinelli C, Wisener M, Khoury B. Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Psychosom Res*. 2019;120:29-38.

11. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1-12.

12. Brown DB, Bravo AJ, Roos CR, Pearson MR. Five facets of mindfulness and psychological health: evaluating a psychological model of the mechanisms of mindfulness. *Mindfulness*. 2015;6(5):1021-1032.

13. Atanes ACM, Andreoni S, Hirayama MS, Montero-Marin J, Barros VV, Ronzani TM, et al. Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: a correlational study in primary care health professionals. *BMC Complement Altern Med*. 2015;15:303.

14. Shim M, Kollar LM, Roberts L, Gustafson DH. Communication competence, psychological well-being, and the mediating role of coping efforts among women with breast cancer: cross-sectional and