



پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی

کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

سید محمد رضا واقعه دشتی* ^{id}

شایان پور مولایی ^{id}

مژگان ابراهیمی لویه ^{id}

vaghehdashti@ptsoc.com

ایمیل نویسنده مسئول:

1402/08/13 پذیرش:

1401/04/26 دریافت:

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) 2717-2430

<http://aftj.ir>

دوره 4 | شماره 4 پیاپی 18 | 285-299

پاییز 1402

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(واقعه دشتی و همکاران، 1402)

در فهرست منابع:

واقعه دشتی، سید محمدرضا، مولایی، شایان، و ابراهیمی لویه، مژگان. (1402). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی. *خانواده درمانی کاربردی*. 4(4)، 285-299.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی اجرا گردید. **روش پژوهش:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای تعارض زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان تنکابن در فاصله زمانی اردیبهشت تا آبان 1401 بودند. به روش نمونه‌گیری در دسترس 180 نفر از زنانی که دارای تعارض زناشویی بودند و در پرسشنامه تعارض زناشویی نمره بیشتری کسب کردند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار استفاده شده در پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه تعارض زناشویی براتی و ثنایی (1375)، فرم کوتاه مقیاس بهزیستی ذهنی ریف (1985)، مقیاس نظم‌جویی هیجان گروس و جان (2003)، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی ماتسون (1983) و پرسشنامه توانایی حل مسأله هپنر (1988). تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام انجام گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که رابطه بین متغیرهای نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله با بهزیستی ذهنی در سطح 0/01 مثبت و معنادار است. جهت تعیین بهترین پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی از بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله از مدل رگرسیون با روش گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج نشان داد که متغیر مهارت‌های ارتباطی قادر به توجیه 53/9 درصد واریانس بهزیستی ذهنی شده است و با اضافه شدن متغیر نظم‌جویی هیجانی به متغیر مهارت‌های ارتباطی در مدل دوم باعث اضافه شدن 2 درصد واریانس بهزیستی ذهنی شده است و متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و نظم‌جویی هیجانی توانسته است حدود 55/3 درصد واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را توجیه کنند. **نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت بهزیستی ذهنی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی قابل پیش‌بینی است.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی ذهنی، نظم‌جویی هیجانی، مهارت ارتباطی، حل مسأله، تعارض زناشویی.

مقدمه

تعارض از جنبه‌های اجتناب‌ناپذیر ارتباطات انسانی است و هنگامی که دو نفر با یکدیگر صمیمی می‌شوند، احتمال بیش‌تری وجود دارد که تعارض را تجربه کنند (پارساکیا، رستمی و سعادت، 2023)؛ چراکه در خلال یک ارتباط خصوصی، عادت‌ها یا تفاوت‌ها بارزتر می‌شوند و می‌توانند آزاردهنده باشند. تعارض زمانی می‌تواند برای یک رابطه زوجی خطرناک باشد که زوج، شیوه‌های حل تعارض مناسبی را به‌کار نگیرند (ویسیانین‌گروم، اپیفانی و ادیاتی، 2022). تعارض زناشویی^۱ از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرحواره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج، ناشی می‌شود (مانال، بردیت، اوربوج، آنتونوچی، 2019). تعارضات زوجین چه به طلاق بیانجامد و چه به صورت فرسایشی در زندگی ادامه داشته باشد، کشمکش‌های طاقت‌فرسایی را به بار می‌آورد که می‌تواند بر بهزیستی ذهنی زوجین اثر مخربی داشته باشد (حاجلو و همکاران، 1400). بهزیستی ذهنی به ارزیابی و درک شخصی افراد از کیفیت زندگی خود شامل کیفیت کنش‌های اجتماعی، روانشناختی و عاطفی آن‌ها گفته می‌شود. افراد دارای بهزیستی ذهنی بالاتر، عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از گذشته و آینده، دیگران و رویدادها ارزیابی مثبت‌تری دارند و آن‌ها را مطلوب‌تر ارزیابی می‌کنند (مکاننی، تولی، هانتر و همکاران، 2015). طبق مدل ارائه‌شده توسط ریف، بهزیستی ذهنی از شش عامل تشکیل شده است که این عوامل عبارتند از: پذیرش خود که اشاره به داشتن نگرش مثبت نسبت به خود دارد، رابطه مثبت با دیگران یعنی داشتن روابط گرم، صمیمی و همدلانه با دیگران، خودمختاری که شامل احساس استقلال و قدرت ایستادگی در برابر شرایط پرفشار، زندگی هدفمند که اشاره به داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن دارد، رشد شخصی که حاکی از احساس رشد مستمر بوده و در آخر تسلط بر محیط که شامل توانایی فرد برای مدیریت محیط است (بخشی ارجنکی، شریفی، قاسمی پیربلوطی، 1394).

یکی از ابعاد مختل شده در رابطه زوج‌های دارای تعارض زناشویی، حیطة هیجانی می‌باشد. پیشینه‌های پژوهشی مشکلات در تنظیم هیجان را در زوج‌های دارای تعارض زناشویی تایید می‌کنند (عباسی، درگاهی و قاسمی‌جوبنه، 1397؛ دانشمندی و سهرابی شگفتی، 1396؛ ایرداچسکو، گیکا، ولادیسلاو و همکاران، 2021). نظم‌جویی هیجانی یکی از ابعاد عملکردی فرد است که با بهزیستی ذهنی ارتباط تنگاتنگی دارد (ریف، 1982). پیشینه‌های پژوهشی نشان می‌دهد که توانمندی افراد در نظم‌جویی هیجانی می‌تواند نقش مهمی را در سازگاری فرد با شرایط استرس‌زای زندگی داشته باشد (پالمر، اوسترهوف، باور و همکاران، 2018). نظم‌جویی هیجانی نقش مثبت و انطباقی در زندگی فرد دارند (نریمانی، بشرپور و احمدی، 2020) و اشاره دارد به مجموعه‌ای از راهبردهای خاص که افراد ممکن است برای تغییر تجربیات عاطفی خود استفاده کنند. این مفهوم‌سازی در طیف وسیعی از مطالعات تجربی برای بررسی نقش راهبردهای خاص در زمینه اختلالات روان‌شناختی مورد استفاده قرار گرفته است. نظم‌جویی هیجانی منعکس‌کننده یک توانایی کلی برای تنظیم احساسات است (کرایسز و همکاران، 2020). نتایج پژوهش سانتو الواز

پیکستو و همکاران (2022) و فراتحلیل کرایسز و همکاران (2020) نشان داده که نظم‌جویی هیجانی، بهزیستی ذهنی افراد را افزایش می‌دهد.

یکی از عوامل موثر در بروز تعارض زناشویی، الگوهای ارتباطی زوجین است. ارتباط به عنوان یک عامل کلیدی در چگونگی تعامل افراد، عملکرد و طول رابطه می‌باشد و کیفیت ارتباط می‌تواند پیش‌بینی برای دوام و پایداری یک ارتباط زوجی باشد (پروکس، ارمر و کانتر، 2017؛ مظهری، زهراکار، شاکرمی، داورنیا، و عبدالله‌زاده، 1395). پژوهش رهبری، نعیمی و اسمعیلی و همکاران (1400) که با هدف شناسایی الگوهای ارتباطی زنان دارای تعارض زناشویی انجام شد یافته‌های پژوهش حاکی از تجلی تعارض زناشویی در ابعاد مختلف زندگی زنان دارای تعارض، از قبیل: الگوهای حل مسأله، ابراز خواسته‌ها، شیوه و حیطه‌های گفت‌وگو و تقسیم وظایف آن‌ها بود. مهارت‌های ارتباطی نقش بسیاری در بهزیستی ذهنی افراد دارد (مرادی‌منش، محبیبان‌فر و نصیری دشتکی، 1397؛ کربلایی اسمعیل و شفیع آبادی، 1395). متغیر دیگری که می‌تواند در مشکلات پیش‌آمده بین زوج‌های دارای تعارض زناشویی، نقش حایز اهمیتی داشته باشد، مهارت حل مسأله و چگونگی انتخاب راهبرد حل مسأله در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی می‌باشد (رهبری و همکاران، 1400). شواهد فراوانی نشان می‌دهد که زوجینی که دارای تعارضات زناشویی هستند در زمینه مهارت‌های حل مسئله دچار نواقصی هستند (زارعی، میرزایی و صادقی‌فرد، 1397). مهارت حل مسأله، عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌رو است، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مسأله (هوگارس و سیدات، 2019). زوج‌های دارای تعارض معمولاً مسایل حل نشده زیادی دارند و معمولاً نمی‌توانند از شیوه‌های حل مسأله درست استفاده کنند و همین امر می‌تواند برای آن‌ها مشکلات روانی اجتماعی زیادی را به همراه داشته باشد که در مجموع بهزیستی روان‌شناختی این زوج‌ها کاهش می‌یابد (لوی، بیکر و مک‌نالتی، 2020). از آنجایی که زوج‌های دارای تعارض زناشویی مشکلات متعددی را در زندگی تجربه می‌کنند، از نظر روانشناختی دچار مشکلاتی می‌شوند و در مجموع کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی این افراد تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به منظور کاهش تعارضات زناشویی ضرورت دارد که عوامل مرتبط با آن شناسایی و در راستای پیشگیری و کاهش تعارضات زوجی و توانمند کردن زوج‌ها و ارتقا کیفیت زندگی آن‌ها گام‌هایی موثرتر برداشت. در این راستا پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است:

1. آیا بهزیستی ذهنی بر اساس نظم‌جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی، قابل پیش‌بینی است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان تنکابن در فاصله زمانی اردیبهشت تا آبان 1401 بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس از 4 مرکز مشاوره به 250 نفر از زنان دارای تعارض زناشویی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند پرسشنامه تعارض زناشویی داده شد و از بین آن‌ها 180 نفر که نمره بیشتری در این پرسشنامه کسب کرده بودند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: تشخیص تعارض زناشویی از روانشناس یا مشاور، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، قرار داشتن در فاصله

سنی 20-45 سال، تحصیلات دیپلم و بالاتر، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی جدی مانند بیماری قلبی، کلیوی و دیابت، و نداشتن بیماری‌های روانشناختی بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: عدم تمایل به ادامه همکاری، و عدم پاسخگویی کامل به پرسشنامه‌ها بود.

ابزار پژوهش

1. پرسشنامه تعارض زناشویی براتی و ثنائی (1375). این پرسشنامه ساخته شده توسط براتی و ثنائی (1375) بود که دارای 42 سوال است که هفت حیطه تعارض زوجین: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش رابطه با اقوام خود، کاهش رابطه با اقوام همسر، جدا کردن امور مالی از همدیگر، افزایش جلب حمایت فرزند، و کل تعارضات زناشویی را بررسی می‌کند. سوالات پژوهش در دامنه نمرات بین 1 تا 5 و دامنه نمرات پرسشنامه بین 42 تا 210 می‌باشد. پایایی این ابزار توسط براتی (1375) برابر با 0/52، توسط فرحبخش (1384) 0/69 بدست آمد. نمره گذاری سوالات به روش لیکرت است. نمره پایین حاکی از تعارض طبیعی و نمره بالاتر نشانه شدت تعارض است.

2. فرم کوتاه مقیاس بهزیستی ذهنی ریف (1985). این مقیاس 18 سوال دارد و وسط ریف و کیز (1985) به منظور بررسی بهزیستی ذهنی افراد بزرگسال طراحی شد. بهزیستی ذهنی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و در برگیرنده: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی، است. آزمودنی باید در یک طیف لیکرت 6 درجه‌ای (1= کاملاً مخالفم تا 6= کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. سوال 2، 8، 10، 11، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89، 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97، 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000.

3. مقیاس نظم جویی هیجان گروس و جان (2003). این پرسشنامه توسط گروس و جان (2003) ساخته شده است و دارای ده گویه و دو خرده مقیاس بازداری هیجانی و باز یابی هیجانی است. آزمودنی به هر گویه این مقیاس براساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از 10 تا 70 می‌باشد. از نظر همسانی درونی برای عامل بازداری هیجانی در طول چهار اجرای مختلف از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب 0/73، 0/68، 0/75 و 0/76 بدست آمده است. سلیمانی و حبیبی (1393) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه 0/81 گزارش کردند.

4. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی ماتسون (1983). این پرسشنامه دارای 19 سوال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی در افراد مختلف است. شیوه نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از بسیار پایین = 1 تا بسیار خوب = 5 می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌شود که این امتیاز دامنه‌ای از 19 تا 95 دارد.

هر چه نمره فرد بالاتر باشد نشان دهنده مهارت ارتباط بالاتری در فرد می‌باشد. نمره زیر 45 مشکل حاد ارتباطی، نمره 46-65 مشکل ارتباطی و نمره 66-95 فرد توانمند در مهارت‌های ارتباطی است. در پژوهش منجمی زاده (1391) جهت روایی همزمان پرسشنامه محاسبه و یک همبستگی قوی بین آن با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط موثر بدست آمد ($r = 0/698$) و در نتیجه روایی همزمان آن مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی 0/73 بدست آمد که نشان دهنده پایایی خوب این پرسشنامه است.

5. پرسشنامه توانایی حل مسأله هپنر (1988): این پرسشنامه حل مسأله دارای ۳۵ سوال بوده که توسط هپنر و کراسکوف در سالهای ۱۹۸۷ و ۱۹۸۸ طراحی و تنظیم شده است و دارای ۳ مولفه‌ای اعتماد به حل مسائل، سبک گرایش - اجتناب و کنترل شخصی) می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت (از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) نمره گذاری شده است. پایایی این پرسشنامه بر اساس دو بار اجرا در فاصله دو هفته بین 0/83 تا 0/89 گزارش شده است.

شیوه اجرا. مدل ارائه شده بر اساس مطالعه ادبیات و پیشینه پژوهشی در ارتباط با موضوع پژوهش و توسط پژوهشگر تدوین شد. محقق بعد از مشخص کردن حجم نمونه و نمونه‌گیری، نمونه موردنظر از حیث معیارهای ورود همچون رضایت آگاهانه به شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به اختلالات روانی - شخصیتی مزمن مورد واریسی قرار گرفتند. سپس پرسشنامه‌های جمعیت شناختی و سایر پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار هریک از شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در هر مرحله از اجرا، ملاحظات اخلاقی در اجرای پژوهش از جمله، رعایت اصل رازداری، کسب رضایت آگاهانه از داوطلبین، تشریح اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان، در نظر گرفتن حق آزادی شرکت‌کنندگان جهت عدم تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش، در نظر گرفتن کد برای کلیه آزمودنی‌ها و درج آن بر روی پرسشنامه‌های ایشان، رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده از اجرای پژوهش، با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی (ماتریس همبستگی) و همچنین تحلیل داده‌های خام حاصل از پژوهش در نرم‌افزار (SPSS) صورت گرفت.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، 38/89 (8/44) بود. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول 1 ارائه شده است. برای آزمون فرضیه پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (گام به گام) که از بین متغیرهای پیش بین که بهترین پیش‌بینی کننده و بیشترین رابطه را دارد انتخاب می‌شود، استفاده شده است. برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک ابتدا با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنف نرمال بودن توزیع متغیرهای نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله، بهزیستی ذهنی بررسی می‌شود. مشخصه‌های آمار توصیفی متغیرهای مورد داده نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله، بهزیستی ذهنی، در جدول شماره 1 ارائه شده است.

جدول 1. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه (n=180)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	تورم واریانس	دوربین واتسون
نظم جویی هیجانی	62/09	7/740	1/35	2/320	1/89	1/70
مهارت‌های ارتباطی	61/01	8/169	0	0/850	1/93	1/70
توانایی حل مسأله	61/16	8/389	1/69	2/578	2/09	1/70
بهزیستی ذهنی	72/43	10/045	1/59	2/836	1/32	1/70

همچنین آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای همه متغیرها مورد مطالعه بیشتر از 0/05 می‌باشد. لذا نتیجه آزمون برای هیچ یک از متغیرها معنی دار نیست و در نتیجه توزیع همه متغیرها نرمال می‌باشند. بنابراین می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد. برای آزمون فرضیه پژوهش نتایج ضریب همبستگی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج در جدول زیر ارائه شد.

جدول 2. ماتریس همبستگی متغیرهای نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل

مسئله، بهزیستی ذهنی

متغیر	نظم جویی هیجانی	مهارت‌های ارتباطی	توانایی حل مسئله	بهزیستی ذهنی
نظم جویی هیجانی	1	0/876**	0/849**	0/704**
مهارت‌های ارتباطی	-	1	0/962**	0/736**
توانایی حل مسئله	-	-	1	0/729**
بهزیستی ذهنی	-	-	-	1
معناداری			p<0/05 *	p<0/01 **

داده‌های جدول 2 نتایج آزمون رابطه خطی همبستگی پیرسون بین متغیرهای نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسئله، بهزیستی ذهنی را نشان می‌دهد. با توجه به سطح معنی‌داری به دست آمده رابطه خطی بین متغیرهای نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسئله، بهزیستی ذهنی در سطح 0/01 مثبت و معنادار است. جهت تعیین بهترین پیش بینی کننده بهزیستی ذهنی از بین متغیرهای پیش بینی کننده نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسئله، از مدل رگرسیون با روش گام به گام استفاده شده است. متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی وارد معادله شده است نتایج حاصل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول 3. تحلیل رگرسیون گام به گام متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی

متغیرهای پیش‌بینی کننده	R	R ²	ΔR^2	خطای استناد دارد
اول مهارت‌های ارتباطی	0/736	0/542	0/539	6/822
دوم مهارت‌های ارتباطی، نظم جویی هیجانی	0/748	0/559	0/553	6/729

جدول فوق نمایانگر این است که متغیر مهارت‌های ارتباطی قادر به توجیه 53/9 درصد واریانس بهزیستی ذهنی ($\Delta R^2 = 0/539$) شده است و با اضافه شدن متغیر نظم جویی هیجانی به متغیر مهارت‌های ارتباطی در مدل دوم باعث اضافه شدن 2 درصد واریانس بهزیستی ذهنی شده است ($\Delta R^2 = 0/553$) و متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی توانسته است حدود 55/3 درصد واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را توجیه کنند. مقدار آماره دوربین-واتسون مفروضه ی است که به بررسی استقلال خطاها می‌پردازد و هرگاه این آماره بین مقادیر 1/5 تا 2/5 قرار بگیرد به معنی مستقل بودن خطاها از یکدیگر است. با توجه به اینکه مقدار 1/821 است لذا خطاها از یکدیگر مستقل اند. بنابراین اجرای آزمون رگرسیون بلا مانع است.

جدول 4. آزمون تحلیل واریانس بررسی معنی‌داری رگرسیون مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی

شاخص آماری منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P
مهارت‌های ارتباطی	9786/808	1	9786/808	210/287	0/001
باقی مانده	8284/169	178	46/540		
جمع کل	18070/978	179			
مهارت‌های ارتباطی، نظم جویی هیجانی	10053/829	2	5026/914	110/983	0/001
باقیمانده	8017/149	177	45/295		
جمع کل	18070/978	179			

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین متغیر مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی با بهزیستی ذهنی رابطه وجود دارد و متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، نظم جویی هیجانی قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک بهزیستی ذهنی را دارد.

جدول 5. تحلیل رگرسیون گام به گام

شاخص‌ها	ضریب تفکیکی	خطای	ضریب	استاندارد t	سطح معناداری
منبع تغییرات	رگرسیون (B)	معیار	تفکیک	رگرسیون	
مدل	مقدار ثابت	17/276			

اول	مهارت‌های ارتباطی	0/905	0/062	0/735	501/14	0/001
مدل	مقدار ثابت	13/543				
دوم	مهارت‌های ارتباطی	0/635	0/127	0/516	4/991	0/001
	نظم جویی هیجانی	0/326	0/134	0/251	2/428	0/016

با توجه به نتایج جدول فوق مشخص می‌شود مقدار β استاندارد شده مربوط به متغیر مهارت‌های ارتباطی 10/735 است این عدد نشان می‌دهد که متغیر مهارت‌های ارتباطی به طور مستقیم بر بهزیستی ذهنی اثر دارد و متغیر مهارت‌های ارتباطی 0/735 تغییرات متغیر ملاک بهزیستی ذهنی را پیش بینی کند. اگر یک واحد تغییر در متغیر پیش بین مهارت‌های ارتباطی مشاهده شود متغیر ملاک بهزیستی ذهنی 0/735 تغییر می‌کند بدین معنا که با افزایش متغیر مهارت‌های ارتباطی، متغیر بهزیستی ذهنی افزایش پیدا می‌کند. چنانچه دیده می‌شود مقدار T مربوط به متغیر مهارت‌های ارتباطی 14/501 در سطح 0/01 معنادار است. همچنین، با توجه به نتایج جدول 6 شخص می‌شود مقدار β استاندارد شده مربوط به متغیر نظم جویی هیجانی 0/251 است این عدد نشان می‌دهد که متغیر نظم جویی هیجانی به طور مستقیم بر متغیر بهزیستی ذهنی اثر دارد و متغیر نظم جویی هیجانی 0/251 تغییرات متغیر ملاک بهزیستی ذهنی را پیش بینی می‌کند. اگر یک واحد تغییر در متغیر پیش بین نظم جویی هیجانی مشاهده شود متغیر ملاک بهزیستی ذهنی 0/251 تغییر می‌کند بدین معنا که با افزایش متغیر نظم جویی هیجانی، متغیر بهزیستی ذهنی افزایش پیدا می‌کند. چنانچه دیده می‌شود مقدار T مربوط به متغیر نظم جویی هیجانی 2/428 در سطح 0/05 معنادار است. با توجه به معنادار شدن رابطه محاسبه شده با احتمال 0/99 نتیجه گرفته می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه بهزیستی ذهنی بر اساس نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی، قابل پیش بینی است، تایید می‌شود. و متغیر مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی پیش بینی کننده برای بهزیستی ذهنی است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله در زنان دارای تعارض زناشویی، اجرا گردید. نتایج نشان داد که رابطه بین متغیرهای نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله با بهزیستی ذهنی در سطح 0/01 مثبت و معنادار است. جهت تعیین بهترین پیش بینی کننده بهزیستی ذهنی از بین متغیرهای پیش بینی کننده نظم جویی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسأله از مدل رگرسیون با روش گام به گام استفاده شد. نتایج نشان داد که متغیر مهارت‌های ارتباطی قادر به توجیه 53/9 درصد واریانس بهزیستی ذهنی

شده است و با اضافه شدن متغیر نظم جویی هیجانی به متغیر مهارت‌های ارتباطی در مدل دوم باعث اضافه شدن 2 درصد واریانس بهزیستی ذهنی شده است و متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و نظم جویی هیجانی توانسته است حدود 55/3 درصد واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را توجیه کنند. نتایج حاصل از پژوهش با نتایج پژوهش‌های سانتو الواز پیکستو و همکاران (2022) و فراتحلیل کرایسز و همکاران (2020) که نشان داده نظم جویی هیجانی بهزیستی ذهنی افراد را افزایش می‌دهد، همسو می‌باشد. همچنین در راستای نقش مهارت‌های ارتباطی در افزایش بهزیستی ذهنی با پژوهش‌های مرادی منش و همکاران (1397)، کربلایی اسمعیل و شفیعی آبادی (1395) همسو می‌باشد.

تعارض در روابط وقتی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید. هرگاه این تعارض به صورت تعارض مخرب درآید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مقابل، باعث کاهش اعتماد، اطمینان دوستی، همکاری و صمیمیت آن‌ها می‌شود چنین وضعیتی می‌تواند، همسران را به نمودار ساختن الگویی بکشاند که نوعی بازی روان شناختی مخرب است که می‌تواند به شدت بر ابعاد مختلف روانشناختی از جمله بهزیستی ذهنی فرد تاثیر منفی داشته باشد (مانال و همکاران، 2019). در زوج‌های دارای تعارض زناشویی معمولاً مشکلاتی در زمینه هیجانی، مهارتی و ارتباطی وجود دارد که نتوانسته‌اند تعارض خود را حل و منجر به تعارض مخرب شده است.

زوج‌های متعارض معمولاً در نظم جویی هیجانی مشکلاتی را دارند (عباسی و همکاران، 1397، دانشمندی و سهرابی شگفتی، 1396، ایرداجسکو و همکاران، 2021). آن‌ها به این دلیل که در شناسایی احساسات خود و دیگری و شیوه بروز درست آن مهارت کافی را ندارند. در رابطه زوجی انتظاراتشان برآورده نمی‌شود و احساس می‌کنند که از جانب همسر درک نمی‌شوند و این امر نارضایتی را به همراه دارد. علاوه بر این عدم مهارت‌های نظم جویی هیجانی می‌تواند موجب تجربه بیشتر احساسات منفی و تنش در رابطه زوج گردد و در مجموع می‌تواند بهزیستی ذهنی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. هر چه فرد در نظم جویی هیجانی توانایی بیشتری داشته باشد تعارضات کمتری را در رابطه احساس می‌کند و از زندگی زناشویی احساس رضایت بیشتری دارد. نتایج پژوهش سانتو الواز پیکستو و همکاران (2022) نشان داد که نظم جویی هیجانی می‌تواند بر بهزیستی روانشناختی افراد موثر باشد و هرچه فرد توانایی بیشتری برای مدیریت هیجانات و ابراز صحیح آن‌ها داشته باشد از بهزیستی ذهنی بالا تری برخوردار است. علاوه بر مشکل در بعد هیجانی، زوج‌های دارای تعارض زناشویی در ارتباطات خود هم مشکلات زیادی را تجربه می‌کنند. وقتی یک زوج در مهارت‌های ارتباطی توانمند نباشند نمی‌توانند احساسات و افکار خود را به خوبی به طرف مقابل نشان دهند یا احساسات او را درک کنند به همین دلیل معمولاً در ارتباط دچار سوء تفاهم بیشتری می‌شوند و تعارض بیشتری را تجربه می‌کنند. به همین دلیل است که زوجین دارای ضعف در ارتباط بیشتر دچار تعارض می‌شوند. آن‌ها معمولاً زمان مناسب را برای بیان مسایل و مشکلات انتخاب نمی‌کنند و از رفتارها و افکار یکدیگر سوء برداشت می‌کنند، کم‌کم احساس می‌کنند که خیلی همدیگر را درک نمی‌کنند و نمی‌توانند با هم سازگار باشند و همواره در تعارض می‌باشند که این خود می‌تواند بهزیستی روانشناختی آن‌ها را کاهش دهد (ایرداجسکو و همکاران، 2021). از سویی دیگر زوج‌های دارای تعارض معمولاً به دلیل اینکه خیلی نمی‌توانند با هم تعامل صحیح داشته باشند، نمی‌توانند مسایل و مشکلات خود را حل کنند و مسایل حل نشده زیادی دارند و مهارت کافی برای حل مسایل خود را ندارند که خود

این مسایل حل نشده هم روابط زوج را تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد و هم از نظر روانشناختی دچار مشکل می‌شوند و بهزیستی روانشناختی آن‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد (لوی و همکاران، 2020). با توجه به موارد ذکر شده در کمک به زوج‌های دارای تعارض زناشویی جهت بهبود و ارتقاء بهزیستی روانشناختی این افراد می‌توان نظم جویی هیجان، مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مساله در آن‌ها را مورد بررسی و با تقویت این متغیرها به ارتقاء بهزیستی روانشناختی این افراد کمک نمود.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نماید.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی مفهوم‌سازی روش‌شناسی گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها پیش‌نویس ویراستاری و نهایی‌سازی نقش داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

بخشی ارجنکی، بتول، شریفی، طیبه، قاسمی پیربلوطی، محمد. (1394). بررسی رابطه بهزیستی روان شناختی با نگرش دینی، عزت‌نفس و سرسختی روان شناختی با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه دولتی شهرکرد. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت ۴ (۳)، ۶۹-۶۰.

توکلی تمیجانی، سمیرا، حمزه پورحقیقی، طاهره (1395). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر بهزیستی روانشناختی زوج‌های با رضایت زناشویی پایین، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

ثنایی، باقر، براتی، طاهره (1375). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، انتشارات بعثت.

- جوکار، فرهاد، فرهادی، مهران، دلفان بیرانوند، آرزو. (1397). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی. مطالعات روان‌شناختی. 14(2)، 73-57.
- حاجلو، نادر، پورعبدال، سعید، سراوانی، شهرزاد، صبحی قراملکی، ناصر، موسوی، بابک. (1400). اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری بر مؤلفه‌های بهزیستی اجتماعی زوجین دارای تعارض زناشویی، مطالعات روانشناسی بالینی، 12(45)، 113-137.
- دانشمندی، سلماز، سهرابی شگفتی، نادره. (1396). نقش واسطه‌ای تعارضات زناشویی در ارتباط با تنظیم شناختی هیجان زوجین شهر شیراز. هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی. رهبری، شکرانه، نعیمی، ابراهیم، اسمعیلی، معصومه. (1400). شناسایی الگوهای ارتباطی در زنان دارای تعارض زناشویی، یک مطالعه کیفی. نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده. 16(55)، 83-113.
- زارعی، اقبال، میرزایی، میترا، صادقی فرد، مریم. (1397). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مساله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. 9(35)، 1-26.
- سفیدی، فاطمه، فرزاد، ولی‌اله. (1391). رواسازی آزمون بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین. 16(1)، 65-71.
- سعادت‌ی راد، فاطمه. (1400). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی. ۸ (۱۲)، ۱-۱۰.
- سلیمانی، اسماعیل، حبیبی، یعقوب. (1393). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش آموزان. مجله روانشناسی مدرسه. 3(4)، 51-72.
- عباسی، مسلم، درگاهی، شهریار، قاسمی‌جوبنه، رضا. (1397). نقش نارسایی شناختی و نارسایی هیجانی در تعارضات زناشویی زنان در معرض طلاق. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. ۲۰(۱)، ۱-۶.
- فرحبخش، کیومرث. (1383). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی ایس، واقعیت‌درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- کربلایی اسمعیل، انسیه، شفیع آبادی، عبدالله. (1395). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان بی‌سرپرست تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) منطقه 14 شهرداری تهران، سومین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران، موسسه پژوهشی مدیریت مدبر.
- مرادی منش، فردین، محبیبان‌فر، مهران، نصیری دشتکی، عصمت. (1397). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان‌های دزفول. اولین همایش ملی مشاوره مدرسه.
- مظهری، محبوبه، زهراکار، کیانوش، شاکرمی، محمد، داورنیا، رضا، عبدالله‌زاده، عادل. (1395). تاثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. نشریه پرستاری ایران. ۲۹ (۱۰۲)، ۳۲-۴۴.

منجمی زاده، اصغر. (1391). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی بین فردی و میزان پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام نور خوراسگان، پایان نامه کارشناسی، گروه علوم اجتماعی.

References

- Abbasi, M., Dargahi, S., & Ghasemi Joubaneh, R. (2018). The role of cognitive and emotional deficiencies in marital conflicts of women at risk of divorce. *Shahrekord University of Medical Sciences Journal*, 20(1), 1-6. (In Persian)
- Baghernejad, B., Sharifi, T., & Ghasemi Pirboloti, M. (2015). Investigating the relationship between psychological well-being and religious attitude, self-esteem, and psychological rigidity using structural equation modeling among students of Islamic Azad University and State University of Shahr-e-Kord. *Journal of Health Promotion Management*, 4(3), 60-69. (In Persian)
- Daneshmandi, S., & Sohrabi Shaghofiti, N. (2017). The mediating role of marital conflicts in the relationship between emotional regulation and cognitive of couples in Shiraz. 8th International Conference on Psychology and Social Sciences. (In Persian)
- Farhbach, K. (2004). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral marital counseling, Glasser's reality therapy, and a combination of both in reducing marital conflicts. Doctoral dissertation, Allameh Tabataba'i University, Tehran. (In Persian)
- Gross, J. J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Personality Society Psychology*; 85(2): 348-62
- Hajloo, N., Pourabdol, S., Saravani, S., Sabahi Gharamlaki, N., & Musavi, B. (2021). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on the components of social well-being of couples with marital conflicts. *Clinical Psychology Studies*, 12(45), 113-137. (In Persian)
- Heppner P. (1988). *The Problem-Solving Inventory: Manual*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist Press.
- Hogarth, L., Martin, L., & Seedat S. (2019). Relationship between childhood abuse and substance misuse problems is mediated by substance use coping motives, in school attending South African adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, Volume 194, Pages 69-74.
- Iordachescu, DA., Gica, C., Vladislav, E.O., Panaitescu, A.M., Peltecu, G., Furtuna, M. E., & Gica, N. (2021). Emotional disorders, marital adaptation and the moderating role of social support for couples under treatment for infertility. *Ginekologia Polska*, 92(2), 98-104.
- Jokar, F., Farhadi, M., & Delfan Baranov, A. (2018). Predicting mental well-being based on cognitive emotion regulation strategies, defense styles, honesty, and basic psychological needs. *Psychological Studies*, 14(2), 57-73. (In Persian)
- Karbalaei Esmail, A., & Shafiee Abadi, A. (2016). The effectiveness of communication skills training on psychological well-being of single mothers covered by Imam Khomeini Relief Committee in district 14 of Tehran municipality. 3rd National Conference on Management and Humanities Research in Iran, Tehran, Madbar Research Institute. (In Persian)
- Kraiss JT, Ten Klooster PM, Moskowitz JT, Bohlmeijer ET. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*. 102:152189.

- Levi R. Baker and James K. McNulty. (2020). The Relationship Problem Solving (RePS) Model: How Partners Influence One Another to Resolve Relationship Problems. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1): 53-77.
- Manalel, J. A., Birditt, K. S., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2019). Beyond destructive conflict: Implications of marital tension for marital well-being. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 597-606.
- Manjomi Zadeh, A. (2012). Investigating the relationship between interpersonal communication skills and social acceptance of students of Payame Noor University in Khorasgan. Bachelor's thesis, Department of Social Sciences. (In Persian)
- McAnaney H, Tully MA, Hunter RF, Kouvonen A, Veal P, Stevenson M, et al. (2015). Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC public health*. 15(1):1237.
- Moradi Manesh, F., Mohabbianfar, M., & Nasiri Dashtaki, E. (2018). Investigating the relationship between communication skills and psychological well-being in high school seniors in Dezful. 1st National School Counseling Conference. (In Persian)
- Mozhary, M., Zahra Kar, K., Shakeri, M., Davarnia, R., & Abdollahzadeh, A. (2017). The effect of communication enrichment program on reducing marital conflicts of working couples. *Iranian Journal of Nursing*, 29(102), 32-44. (In Persian)
- Narimani, M., Taghizadeh Hir, S., Sadeghi, G., & Basharpour, S. (2020). Effectiveness of visual perception training in the improvement of the working memory of students with attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Research in Psychopathology*, 1(1): 456-466.
- Palmer, C. A., Oosterhoff, B., Bower, J. L., Kaplow, J. B., & Alfano, C. A. (2018). Associations among adolescent sleep problems, emotion regulation, and affective disorders: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 1-8.
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Conflicts Using Actor-Partner Independence Model. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(1), 23-28.
- Proulx, C. M., Ermer, A.E., & Kanter, J.B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. *Journal of Family Theory and Review*, 9, 307-327.
- Rahbari, S., Naemi, E., & Esmaili, M. (2021). Identifying communication patterns in women with marital conflicts: A qualitative study. *Women and Family Cultural-Educational Journal*, 16(55), 83-113. (In Persian)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Saadatirad, F. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between marital conflicts and marital fatigue in women of Chalus city. *Innovative Ideas in Psychology Quarterly*, 8(12), 10-1. (In Persian)
- Safaei, F., & Farzad, V. (2012). Standardization of the Ryff's Psychological Well-being Scale in Qazvin University of Medical Sciences students. *Qazvin University of Medical Sciences Journal*, 16(1), 65-71. (In Persian)
- Sanaei, B., & Barati, T. (1996). Family and marriage measurement scales. Tehran: Beseh Publication. (In Persian)
- Santos Alves Peixoto, L., Guedes Gondim, S. M., & Pereira, C. R. (2022). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. *Trends in Psychology*, 30(1), 33-57.

- Soleimani, E., & Habibi, Y. (2014). The relationship between emotion regulation and resilience with psychological well-being in students. *School Psychology Journal*, 3(4), 51-72. (In Persian)
- Tavakoli Tamijani, S., & Hamzhepour Haghghi, T. (2016). The effectiveness of problem-solving skills training on psychological well-being of couples with low marital satisfaction. 5th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran. (In Persian)
- Wisyaningrum, S., Epifani, I., & Ediati, A. (2021). Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 530, 103-108.
- Zarei, A., Mirzaei, M., & Sadeghi Fard, M. (2018). Presenting a model to explain the role of communication and problem-solving skills in preventing psychological and social damages with the mediation of family conflicts. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 9(35), 1-26. (In Persian)

Prediction of mental well-being based on emotional regulation, communication skills and problem solving ability in women with marital conflict

Seyed Mohammadreza. Vaghehdashti^{1*}, Shayan. Pourmolaie² & Mozghan. Ebrahimi Looyeh³

Abstract

Aim: The present study was conducted with the aim of predicting mental well-being based on emotional regulation, communication skills and problem solving ability in women with marital conflict. **Methods:** The descriptive research method was of correlational type and the statistical population included all women with marital conflict who referred to counseling centers in Tunkabon city between May and November 2022. Using available sampling, 180 women who had marital conflict and scored higher in the marital conflict questionnaire were selected as a statistical sample. The tools used in the research were: Barati and Sanai Marital Conflict Questionnaire (1996), Ryff Mental Well-Being Scale Short Form (1985), Gross and John Emotional Regulation Scale (2003), Mathson Communication Skills Questionnaire (1983) and Ability Questionnaire Solving Heppner's problem (1988). Data analysis was done by Pearson correlation and stepwise regression. **Results:** The results showed that the relationship between emotional regulation variables, communication skills and problem solving ability with mental well-being is positive and significant at the level of 0.01. In order to determine the best predictor of mental well-being among the predictor variables of emotional regulation, communication skills and problem solving ability, a step-by-step regression model was used. The results showed that the variable of communication skills has been able to justify 53.9% of the variance of mental well-being, and by adding the variable of emotional order to the variable of communication skills in the second model, it has added 2% of the variance of mental well-being, and the variables of communication skills and order Emotional seeking has been able to explain about 55.3% of the variance of mental well-being variable. **Conclusion:** It can be concluded that mental well-being can be predicted based on emotional regulation, communication skills and problem solving ability in women with marital conflict.

Keywords: *mental well-being, emotional regulation, communication skills, problem solving, marital conflict.*

1. ***Corresponding author:** M.A. Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Email: vaghehdashti@ptsoc.com

2. M.A. Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

3. M.A Clinical Psychology, Department of Psychology, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran