



# The Relationship between Stress Coping Strategies and Psychological Well-Being with Metacognitive Beliefs in Couples with Marital Maladjustment

Nasrin Jalali Barzin <sup>1\*</sup>, Parenaz Banisi <sup>2</sup>

1 Master of General Psychology, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran.

2 Associate Professor, Islamic Azad University, Tehran West Branch, Tehran, Iran.

\* **Corresponding author:** Master of General Psychology, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received: 2022-06-08

Accepted: 2022-06-20

## Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between stress coping strategies and psychological well-being with metacognitive beliefs in couples with marital incompatibility. The present study was a descriptive correlational study. The statistical population of the present study included all couples referring to the Counseling Center of District 5 of Tehran in 1398.

The results showed that metacognitive beliefs had a significant positive correlation with problem-solving coping strategy ( $p < 0.01$ ,  $r = 0.057$ ). However, metacognitive beliefs have significant negative correlations with emotionally coping strategies ( $p < 0.01$ ,  $r = -0.42$ ) and avoidant coping strategies ( $p < 0.01$ ,  $r = -0.38$ ). Metacognitive beliefs also had significant positive correlations with psychological retardation scales. This means that as the metacognitive beliefs increase, so does the psychological well-being of couples with incompatibilities, and vice versa. The results of this model showed that all subscales of psychological well-being were able to predict metacognitive beliefs. Thus, there were multiple scales and a total score of psychological well-being with multiple metacognitive beliefs. The subscales of counterterrorism strategies were able to predict metacognitive beliefs. The positive coping strategy predicted positively, and the emotional and avoidance strategies negatively predicted metacognitive beliefs.

**Keywords:** Stress management strategies, Psychological Well-Being, Metacognitive Beliefs, Couples, Marital incompatibility



## پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان شناختی با باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی

نسرین جلالی برزین\*<sup>۱</sup>، پریناز بنیسی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۱۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان شناختی با باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی می باشد. پژوهش حاضر یک پژوهش از نوع توصیفی با روش همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود. نتایج نشان داد باورهای فراشناختی دارای همبستگی مثبت معناداری با راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار ( $r=0/57, P<0/01$ ) بود. با این حال، باورهای فراشناختی دارای همبستگی منفی معناداری با راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار ( $r=-0/42, P<0/01$ ) و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی ( $r=-0/38, P<0/01$ ) می باشد. همچنین باورهای فراشناختی دارای همبستگی مثبت معناداری با خرده مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی بود. این به آن معنا است که هر چه باورهای فراشناختی افزایش یابد، بهزیستی روان شناختی زوجین دارای ناسازگاری نیز افزایش می یابد و بالعکس. نتایج این مدل نشان داد که تمامی خرده مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی توانستند باورهای فراشناختی را پیش بینی کنند. بنابراین خرده مقیاس‌ها و نمره کل بهزیستی روان شناختی با باورهای فراشناختی روابط چندگانه وجود داشت. خرده مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای توانستند باورهای فراشناختی را پیش بینی کند. راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار به صورت مثبت و راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی به طور منفی باورهای فراشناختی را پیش بینی کردند.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای مقابله با استرس، بهزیستی روان شناختی، باورهای فراشناختی، زوجین، ناسازگاری زناشویی.

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

### مقدمه

راضی‌اند. از نوع گذراندن اوقات فراغت رضایت دارند و وقت و مسائل مالی‌شان را به خوبی برنامه ریزی می‌کنند[۲]. تعارضات زناشویی نیز به عنوان شاخصی در تقابل با سازگاری زناشویی با دامنه گسترده‌ای از مسائل، اثر منفی بر کارکرد جنسی، بروز افسردگی در زوجین، افزایش انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجین، افزایش احتمال طلاق

بهنجاری و ناهنجاری جامعه در گرو شرایط عمومی خانواده‌ها است و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی فارغ از تاثیر خانواده پدید نمی‌آید[۱]. آنچه در ازدواج مهم است سازگاری زناشویی و رضایت ازدواج می‌باشد. طبق گریف و مالهرب<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۱ زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که از انواع روابطشان

و کاهش کیفیت زندگی همراه است [۳]. با توجه به آمارها میزان طلاق در سال ۱۳۸۹ نسبت به سال قبل ۷/۵ درصد افزایش داشته است و در تهران از هر چهار ازدواج، یک ازدواج به طلاق می‌انجامد [۴]. لذا ضرورت توجه و پرداختن به عوامل زیربنایی مشکلات زوجین ضروری است.

یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد با بهزیستی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله با استرس زوجین رابطه دارد باورهای فراشناخت است [۵]. فراشناخت که کلمه‌ای ترکیبی از دو کلمه فرا یک پیشوند یونانی به معنای درباره است و کلمه شناخت یا شناختی به معنی دانستن و تفکر یا دانش و فکر است. خود اصطلاح شناخت، به معنای فرایندهای درونی، ذهنی یا راه‌هایی است که در آن‌ها اطلاعات پردازش می‌شوند. به عبارت دیگر، شناخت به معنای راه‌هایی است که به وسیله آن‌ها اطلاعات مورد توجه قرار می‌گیرند تشخیص داده می‌شوند، به رمز درمی‌آیند، و در نهایت در حافظه ذخیره می‌شوند تا در مواقع نیاز فراخوانده شود [۶].

فراشناخت اصطلاحی است که اولین بار توسط فلاول<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) در زمینه حافظه بکار برده شد. فلاول فراشناخت را شناخت درباره شناخت می‌دانست یا بطور کلی فراشناخت را چگونگی کنترل شناخت تعریف کرد. فراشناخت عبارت است از هر گونه دانش یا فعالیت شناختی که یک موضوع شناختی را در بر می‌گیرد و یا یک فعالیت شناختی را نظم می‌دهد، فراشناخت مربوط می‌شود به دانش مردم در مورد ماهیت مردم به عنوان یک نظام شناختی و نیز دانش در مورد ماهیت تکالیف شناختی متفاوت. باورهای فراشناختی عبارتند از: باورهایی که فرد در مورد تفکر و فرایندهای آن دارد [۷].

فلاول (۱۹۸۵) در تعریف فراشناخت هر دانش یا فعالیت شناختی به خود یا تنظیمات آن و یا به عنوان جزئی از سازمان شناختی است. معنی اصلی آن شناخت درباره شناخت است. به عبارت ساده‌تر فراشناخت فرآیندی است که در آن فراگیران از چگونگی یادگیری خود، چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، و چگونگی استفاده از راهبردها برای رسیدن به اهداف آگاهی داشته در شناسایی دانسته‌ها و ندانسته‌های خویش است. فراشناخت دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود است و شامل انجام دادن، سامان دادن و هماهنگ کردن مجموعه این جریان‌هاست [۸].

از طرفی به نظر می‌رسد بهزیستی روان‌شناختی نیز با ناسازگاری زوجین رابطه داشته باشد. ریف<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) [۹] بهزیستی روان‌شناختی<sup>۴</sup> را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی خود تعریف می‌کند. در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی

در تلاش برای ارتقای استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. ماهیت و ساختار بهزیستی موضوعی است که از گذشته مورد توجه فیلسوفان و دانشمندان رشته‌های مختلف علمی قرار داشته است و به تازگی در کانون توجه روان‌شناسی مثبت گرا، که مطالعه علمی عملکردهای بهینه انسان است، قرار گرفته است [۱۰]. از نظر کاورد و رید<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) بهزیستی به نوعی از احساس سلامتی اشاره دارد که از آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی جنبه‌های فردی ناشی می‌شود و از عناصر معنوی زندگی تشکیل شده است. ریف (۱۹۸۹) [۹] با تأکید بر اینکه سلامت مثبت چیزی فراتر از نداشتن بیماری است، بیان می‌کند که بهزیستی روان‌شناختی به آنچه فرد برای بهزیستی به آن نیاز دارد، اشاره می‌کند [۱۱]. بهزیستی روان‌شناختی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است و انعکاس دهنده خلق مثبت و سرزندگی است [۱۲].

متغیر دیگری که به نظر می‌رسد با بهزیستی روان‌شناختی و باورهای فراشناختی زوجین رابطه دارد راهبردهای مقابله با استرس است. مفهوم استرس به وجود یک رویداد تهدید آمیز و ارزیابی شخص از منابع موجود در رویارویی با آن رویداد اشاره دارد و مفهوم مقابله به عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری به منظور تسلط یافتن بر موقعیت‌های تهدیدآمیز، نظیر چالش‌های حاصل از بیماری، تعریف شده است [۱۳]. امروزه استرس، به بخش مهم و اجتناب ناپذیری در زندگی آدمی تبدیل شده است و بررسی‌ها در زمینه‌ی تنیدگی بر این نکته تأکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر روبه رو می‌سازد خود استرس نیست، بلکه شیوه‌ی ارزیابی فرد از استرس و روش‌های مقابله و مدیریت استرس است [۱۴]. لازاروس<sup>۶</sup> و فولکمن<sup>۷</sup> (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند. بیلینگز<sup>۸</sup> و موس<sup>۹</sup> پاسخ‌های مقابله‌ای را مرکب از شناخت و رفتارهایی می‌دانند که فرد برای ارزیابی و کاهش استرس و برای اداره کردن و تعدیل کردن آن استفاده می‌کند [۱۵]. لازاروس<sup>۱۰</sup> و فولکمن<sup>۱۱</sup> مقابله را، تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد می‌دانند که هنگام روبه‌رو شدن با فشار روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض فشار روانی به کار گرفته می‌شود، تعریف شده است [۱۶] (میکاییلی، ۱۳۹۱). از نظر لازاروس و فولکمن دو نوع راهبرد مقابله‌ای وجود دارد، مقابله مسله مدار<sup>۱۲</sup> و هیجان مدار<sup>۱۳</sup>. مقابله مسئله مدار راهبرد شناختی رو در رو شدن مستقیم یا مشکلات خود و تلاش برای حل کردن آن‌ها است. مقابله هیجان مدار تلاش برای پاسخ دهی هیجانی به استرس، خصوصاً به کمک مکانیزم‌های دفاعی است. در این روش از هر

### نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر شامل ۱۵۰ نفر از زوجین شهر تهران با استفاده از فرمول کوکران، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد.

باورهای فراشناختی دارای همبستگی مثبت معناداری با خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی بود. این به آن معنا است که هر چه باورهای فراشناختی افزایش یابد، بهزیستی روان‌شناختی زوجین دارای ناسازگاری نیز افزایش می‌یابد و بالعکس.

فرضیه سوم: راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان‌شناختی قادر به پیش‌بینی باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی هستند.

برای بررسی رابطه چندگانه بین این متغیرها از روش رگرسیون خطی چندگانه به روش‌های همزمان استفاده شد. در این روش - های رگرسیونی خرده مقیاس‌های راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیرهای پیش‌بین، و باورهای فراشناختی به عنوان متغیر پیامد وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این بررسی در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

چیزی اجتناب می‌ورزیم، اتفاقات رخ داده را توجیه یا انکار می‌کنیم و یا در برابر آن‌ها به ایمان دینی خویش اتکاء می‌کنیم [۱۷]. بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که، آیا بین راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان‌شناختی با باورهای فراشناخت زوجین دارای ناسازگاری زناشویی رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش از نوع توصیفی با روش همبستگی بود. تحقیقات همبستگی شامل کلیه تحقیقاتی است که در آنها سعی شد رابطه بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی، کشف یا تعیین شود. هدف روش تحقیق همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است (دلاور، ۱۳۸۳).

### جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود.

جدول ۱: رگرسیون باورهای فراشناختی از روی بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	R	R2	R2 اصلاح شده	F	Beta	t	P	شاخص‌های همخطی	
								ضریب تحمل	تورم واریانس
مقدار ثبات	۰/۸۵	۰/۷۳	۰/۷۲	۱۳۳/۱۳	-	۷/۶۰	۰/۰۰۰۱	-	-
تسلط بر محیط					۰/۱۴	۳/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۴/۶۹
رشد شخصی					۰/۱۲	۲/۱۹	۰/۰۲۹	۰/۶۴	۱/۲۰
ارتباط مثبت با دیگران					۰/۰۰۷	۰/۱۱	۰/۹۱	۰/۵۰	۱/۴۲
هدفمندی در زندگی					۰/۲۸	۴/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۲/۳۰
پذیرش خود					۰/۴۲	۷/۶۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۴	۲/۹۰
خودمختاری					۰/۱۲	۲/۲۵	۰/۰۲	۰/۷۷	۱/۲۹
نمره کل					۰/۲۴	۳/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱/۲۹
۱/۶۴								Durbin Watson	

کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش بین بالاتر از ۱۰ نیست. منطبق بر دیدگاه میرز<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان دهنده همخطی بودن است. یکی دیگر از مفروضاتی که در رگرسیون بررسی می‌شود مفروضه استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی

مدل پیش‌بینی باورهای فراشناختی براساس بهزیستی روان‌شناختی در جدول ۱ نشان داده شده است. در این مدل باورهای فراشناختی به عنوان متغیر ملاک، بهزیستی روان‌شناختی عنوان متغیرهای پیش‌بین، وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این مدل نشان داد که تمامی خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی توانستند باورهای فراشناختی را پیش‌بینی کنند. بنابراین خرده مقیاس‌ها و نمره کل بهزیستی روان‌شناختی با باورهای فراشناختی روابط چندگانه وجود داشت. مقادیر ضریب تحمل

۲/۵ قرار گرفته است می توان گفت که خطاها از یکدیگر مستقل هستند.

داشته باشند امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاها از یکدیگر استفاده می شود که در اینجا به توجه به این که مقدار آن در دامنه ۱/۵ تا

جدول ۲: رگرسیون باورهای فراشناختی از روی راهبردهای مقابله‌ای

شاخص‌های همخطی		P	t	Beta	F	R2 اصلاح شده	R2	R	متغیر
تورم وارپانس	ضریب تحمل								
-	-	۰/۰۰۰۱	۱۱/۲۷	-	۱۵۲/۶۹	۰/۳۷	۰/۳۸	۰/۶۱	مقدار ثبات
۱/۳۹	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۱۲/۳۵	۰/۶۱					راهبردهای مسأله‌مدار
۱/۳۹	۰/۷۷	۰/۰۱۱	-۲/۵۶	-۰/۱۴					راهبردهای هیجان‌مدار
۱/۳۹	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	-۵/۱۷	-۰/۲۸					راهبردهای اجتنابی
۱/۵۷									Durbin Watson

دارد، پیشنهاد می شود مهارت های مقابله با استرس برای زوجین بخصوص زوجهای جوان آموزش داده شود.

□ با توجه به اینکه بین بهزیستی روان شناختی با باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی رابطه وجود دارد، پیشنهاد می شود برای جوان قبل از ازدواج کلاس آموزش بهزیستی روان شناختی گذاشته شود.

□ با توجه به اینکه نمونه‌های پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران را تشکیل دادند، پیشنهاد می شود چنین پژوهشی بر روی زوجین در دیگر شهرها نیز انجام شود تا نتایج پژوهش حاضر با نتایج حاضر قابل مقایسه باشد.

□ برای تعمیم پذیری نتایج تحقیق به سایر جمعیت‌های دیگر پیشنهاد می شود در صورت امکان از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شود.

□ استفاده از سایر سازه‌های مشابه در این راستا به جای این روش و مقایسه نتایج آن با پژوهش حاضر.

□ با توجه به اهمیت تأیید کارایی رویکردهای مداخله‌ای به جهت توسعه کاربرد آنها، پیشنهاد می شود این پژوهش با جامعه‌ای متفاوت و همچنین در قالب طرح‌های دیگر پژوهشی مورد بررسی قرار گیرد.

### پیشنهادات کاربردی

□ با توجه به یافته‌های این پژوهش در مورد رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و بهزیستی روان شناختی با باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی، می توان این نتایج مورد استفاده مراکز مشاوره قرار گیرد.

مدل پیش‌بینی باورهای فراشناختی براساس راهبردهای مقابله‌ای در جدول ۲ نشان داده شده است. در این مدل باورهای فراشناختی به عنوان متغیر ملاک، راهبردهای مقابله‌ای به عنوان متغیرهای پیش‌بین، وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این مدل نشان داد که خرده مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای توانستند باورهای فراشناختی را پیش‌بینی کنند. راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار به صورت مثبت و راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی به طور منفی باورهای فراشناختی را پیش‌بینی کردند. بنابراین متغیر راهبردهای مقابله‌ای با باورهای فراشناختی روابط چندگانه وجود داشت. مقادیر ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم وارپانس برای هر یک از متغیرهای پیش بین بالاتر از ۱۰ نیست. منطبق بر دیدگاه میرز (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم وارپانس بالاتر از ۱۰ نشان دهنده همخطی بودن است. یکی دیگر از مفروضاتی که در رگرسیون بررسی می شود مفروضه استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) از یکدیگر است. در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاها از یکدیگر استفاده می شود که در اینجا به توجه به این که مقدار آن در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گرفته است می توان گفت که خطاها از یکدیگر مستقل هستند.

### پیشنهادات

□ با توجه به اینکه بین راهبردهای مقابله با استرس با باورهای فراشناختی در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی رابطه وجود

- [4] Healths Information Center. Available from: [www. Salamatiran.com /NSite/information/ information](http://www.Salamatiran.com/NSite/information/information). 2010.
- [5] Weber F, Exner C. Metacognitive beliefs and rumination: A longitudinal study. *Cognitive therapy and research*, 2013; 37(6): 1257-1261.
- [6] Smith KE, Hudson JL. Metacognitive beliefs and processes in clinical anxiety in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2013; 42(5): 590-602.
- [7] Cook SA, Salmon P, Dunn G, Holcombe C, Cornford P, Fisher P. The association of metacognitive beliefs with emotional distress after diagnosis of cancer. *Health Psychology*, 2015; 34(3):207.
- [8] McEvoy PM, Mahoney AE. Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 2013; 27(2):216-224.
- [9] Ryff CD. Happiness is everything, or is it ? explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989.
- [10] Linley AP, Maltby J, Wood AP, Osborne G, Hurling R. Measuring happiness: The higherorder factor structure of subjective and psychologicalwell-being measures. *Personality and Individual Differences* 2009; 47: 878-884.
- [11] Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2014;83(1): 10-28.
- [12] Asghari F, Atefi S, Karjundani S, Janali Kokneh S. The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion and spiritual health in students of Khwarazmi University, Iranian Journal of Education in Medical Sciences, 2013; 14 (7): 581-592. [Persian]
- [13] Shin H, Park YM, Ying JY, Kim B, Noh H, Lee SM. Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2014; 45(1): 44.
- [14] Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical

روانشناسان، مشاوران و زوج درمان‌گران، کارگاه‌هایی در جهت بهبود بهزیستی روان‌شناختی برگزار کنند.

روانشناسان و مشاوران کارگاه‌هایی در جهت کاهش ناسازگاری زناشویی در بین زوجین تدارک ببینند.

از آنجایی که عوامل روان‌شناختی در ناسازگاری زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره دارد، زوجین ناسازگار باید توسط روان‌شناسان به طور جداگانه در نظر گرفته شود.

فراهم نمودن خدمات روان‌شناختی و مشاوره رایگان از دیگر ضرورت‌ها در ارتقا سلامت افراد بالاخص زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره است که مسؤولین نسبت به این امر هم می‌بایست تلاش نمایند.

#### واژه نامه

1. Greef & Malherbe	گریف و مالهرب
2. Flavell	فلاول
3. Ryff	ریف
4. Psychological well-being	بهزیستی روان‌شناختی
5. Coward, & Reed	کاورد و رید
6. Lazarus	لازاروس
7. Folkman	فولکمن
8. Billings	بیلینگز
9. Moos	موس
10. Lazarus	لازاروس
11. Folkman	فولکمن
12. Problem- focused coping	مقابله مسئله مدار
13. Emotion- focused coping	هیجان مدار
14. Mirz	میرز

#### فهرست منابع

- [1] Sahraian A, Bahmanipoor A, Amooee S, Mahmoodian H, Mani A. Marital Maladjustment in Infertile Couples Who Referred to Ghadir Mother and Child Hospital, Shiraz. *Women's Health Bulletin*, 2016;3(2). [Persian]
- [2] Habibi M, Mokhtar SM, Ghanbari N, Nooripour R, Motabi E. Marital maladjustment and depression in women: mediating role of self-repression. *Romanian J Exp Appl Psychol*, 2016; 7(2):10e27.
- [3] Shakerian A, Nazari AM, Masoomi M, Ebrahimi P, Danai S. Inspecting the relationship between sexual satisfaction and marital problems of divorce-asking women in Sanandaj City family courts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014; 114: 327-333.

- with multiple sclerosis. *New findings in psychology*, 2011; 7(23): 5-17. [Persian]
- [17] Holder A, Jackson MA, Ponterotto JG. Racial microaggression experiences and coping strategies of Black women in corporate leadership. *Qualitative Psychology*, 2015; 2(2): 164.
- students. *North American Journal of Medical Sciences*, 2016; 8(2): 75.
- [15] Nikkhah HR, Shamsai MM. Investigating coping strategies with students' mental health. *Quarterly Journal of Educational Sciences and Related Fields of Arad Islamic University-Rodhan Branch*, 2006;1(2): 234-245. [Persian]
- [16] Mikayili N, Mukhtarpourhabashi E, Misami S. The role of perceived support, coping strategies and resilience in predicting the quality of life of patients

