

Research Paper



**Developing a Structural Model of Relationship Between Communication Patterns and Coping Skills with Stress and Life Satisfaction Mediated by Self-Differentiation in Married Women**



Roghieh Haji Rostamloo<sup>1</sup>, Abdolhasan Farhangi<sup>2\*</sup>, Reza Hosseinpour<sup>3</sup>

1. PhD student, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran,
3. Assistant Professor, Department of Education, Faculty of Social and Cultural Sciences, Imam Hossien University. (visiting professor in Islamic Azad University, North Tehran Branch), Tehran, Iran.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.55284.5424](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.55284.5424)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17985.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17985.html)



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

**Communication Patterns, Stress Coping Skills, Self-Differentiation, Life Satisfaction, Married Women**

Received: 2023/02/06  
Accepted: 2023/04/18  
Available: 2024/05/13

The aim of the present study was to develop a structural model of the relationship between communication patterns and stress coping skills with life satisfaction through the mediation of self-differentiation in married women. The statistical population of the present study was made up of all married women in Tehran in 2021-2022, and 600 of them were selected by multi-stage random sampling. The tools of the current research included Christensin and Salvi's (1984) communication pattern questionnaires, Billings and Moss (1981) stress coping skills, Diener et al.'s (1985) life satisfaction and Drake's self-differentiation (2011). The method of data analysis was using the structural equation modeling method and the analysis was done using spss-26 and amos-24 software. The findings of the research showed that the model had a good fit. The results of the direct path coefficient of research variables in the final model showed that the direct path coefficient between constructive interactions, problem-oriented strategy and self-differentiation with women's life satisfaction was statistically significant. Based on the findings of the research, it can be concluded that communication patterns and stress coping skills mediate self-differentiation on the life satisfaction of married women.



\* **Corresponding Author:** Abdolhasan Farhangi  
**E-mail:** r.rostamloo@iau-tnb.ac.ir

## مقاله پژوهشی



## تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی با میانجی‌گری تمایزیافتگی فردی در زنان متاهل



رقیه حاجی رستم‌لو<sup>۱</sup>، عبدالحسن فرهنگی<sup>۲</sup>، رضا حسین پور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم اجتماعی و فرهنگی، دانشگاه جامع امام حسین (ع)، (استاد مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال)، تهران، ایران.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.55284.5424](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.55284.5424)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17985.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17985.html)



## چکیده

## مشخصات مقاله

## کلیدواژه‌ها:

الگوهای ارتباطی، مهارت‌های مقابله با استرس، رضایت از زندگی، تمایزیافتگی فردی، زنان متاهل

هدف پژوهش حاضر تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی با میانجی‌گری تمایزیافتگی فردی در زنان متاهل بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام زنان متاهل شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند که از میان آنها ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش حاضر شامل پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی کریستنسین و سالوی (۱۹۸۴)، مهارت‌های مقابله با استرس بلینگز و موس (۱۹۸۱)، رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) و تمایزیافتگی دریک (۲۰۱۱) بود. روش تحلیل داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود و تحلیل با استفاده از نرم افزار spss-26 و amos-24 صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار بود. نتایج حاصل از ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل نهایی نشان داد که ضریب مسیر مستقیم بین تعاملات سازنده، راهبرد مساله‌محور و تمایزیافتگی فردی با رضایت از زندگی زنان از لحاظ آماری معنادار بود. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با میانجی‌گری تمایزیافتگی فردی بر رضایت از زندگی زنان متاهل برازش دارد.

دریافت شده: ۱۴۰۱/۱۱/۱۷

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۱/۰۶

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴

\* نویسنده مسئول: عبدالحسن فرهنگی  
r.rostamloo@iau-tnb.ac.ir

## مقدمه

خانواده با پیمان ازدواج پایه‌گذاری می‌شود و زن و شوهر، ستون اصلی این نهاد اجتماعی به حساب می‌آیند به صورتیکه برای تدوام زندگی نیاز به همکاری هر دو هست. در این میان زنان با توجه به شرایط روحی و جسمی که دارند آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر از مردان دیده می‌شوند به صورتی که اکثر زنان متأهل، در وضعیت زندگی خود نشانه‌های دشوار و آشکار فشار روانی عاطفی بالا را نشان می‌دهند که رضایت از زندگی<sup>۱</sup> می‌تواند شاخصی مهم برای سنجش این فشارها باشد (ساپروکسیا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). به اعتقاد داینر، ۱۹۹۵، رضایت از زندگی یک ارزیابی ذهنی از کار، ازدواج و سایر زمینه‌های زندگی که فرد برای خودش معیارهایی تعریف کرده است، را شامل می‌شود. این ارزیابی می‌تواند مثبت یا منفی باشد، این رضایت نه تنها به سلامت جسمی و روانی افراد می‌پردازد، بلکه نوعی سازگاری اجتماعی است که می‌تواند زندگی افراد را نیز ارزیابی کند (چام و الکال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). از شاخص‌های عینی و صریح مانند جنسیت، قومیت، شرایط تحصیلی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و سایر متغیرهای زمینه‌ای برای توضیح رضایت از زندگی استفاده کرده‌اند (ساپروکسیا و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند، حمایت، مراقبت، بخشش، تاب‌آوری، خودکارآمدی، خوش‌بینی نسبت به آینده و امیدواری بیشتری را اعلام می‌کنند (دیرزیت و پاتاپاس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲).

برای داشتن یک زندگی توأم با آرامش و رضایت، لازم است الگوهای ارتباطی<sup>۵</sup> مثبت و سازنده در خانواده وجود داشته باشد، در این مسیر سه الگوی ارتباط را کریستنسن و سالوی<sup>۶</sup>، ۱۹۸۴، مطرح کرده‌اند: الگوی سازنده متقابل، شامل بحث و گفتگوی متقابل، تلاش برای درک دیگری و مذاکره برای رسیدن به راه حل؛ الگوی اجتناب متقابل، شامل رفتارهای اجتنابی در زمان تعارض و فاصله گرفتن بعد از بحث‌های تنش‌زا؛ و دیگری درخواست/کناره‌گیری، الگویی است که در آن یکی از زوجها به دنبال تغییر، در پی مذاکره و حل مساله بوده و دیگری به دنبال اجتناب از مذاکره در مساله است (نوروزی و همکاران ۱۳۹۸). هر چه ارتباطات عاطفی و سازنده افزایش پیدا کند، اضطراب صفت کمتر، تنظیم عاطفی بیشتر و عملکرد خانواده بهتر و میزان رضایت از زندگی افزایش پیدا می‌کند (الونزو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). سبزواری و همکاران (۱۴۰۱) پیشنهاد کردند که با بهبود بخشیدن به الگوهای ارتباطی زوجین می‌توان میزان زیادی تعارضات زناشویی و طلاق عاطفی را در خانواده کاهش داده و رضایت از زندگی را در این خانواده‌ها افزایش داد.

شناخت راه‌های مناسب برای مقابله با عوامل استرس‌زا در زندگی، از عوامل موثر برای افزایش رضایت از زندگی است. با کاهش استرس روزانه و

افزایش جنبه‌های مثبت مانند شادی، کنترل احساسات منفی، کاهش ترس از آینده، مهارت‌های مقابله با استرس‌های تحمیل شده از محیط بیرونی می‌توان رضایت از زندگی را افزایش داد؛ مهارت‌های مقابله<sup>۸</sup> نوعی تلاش‌های رفتاری و شناختی است که افراد برای سازگاری بیشتر با محیط بکار می‌گیرند (بای و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱). سبک‌های مقابله به صورت مفید (سازگار) یا درمانده (ناسازگار) هستند، که افراد برای تغییر در زندگی از آنها استفاده می‌کنند. هر کدام از این استراتژی‌ها تاثیر در رضایت از زندگی افراد خواهد داشت (فولانا و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰). فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۵، مهارت مقابله با استرس را به عنوان تلاش‌های شناختی و رفتاری شخص برای مدیریت (کاهش، به حداقل رساندن، تسلط با تحمل) فشارهای داخلی یا خارجی که بر فرد تحمیل می‌شود، بیان کرده‌اند (کیم و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). المدیا و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند استفاده از راهبردهای مقابله‌ای<sup>۱۲</sup> مساله‌مدار با سطح رضایت از زندگی مرتبط است و هر چه مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار در افراد بیشتر شود میزان رضایت از زندگی این افراد کاهش می‌یابد.

بوون، ۱۹۹۸، اعتقاد داشت، سطح تمایز یافتگی، در هر فرد در دوران کودکی ایجاد می‌شود، در طول دوران نوجوانی تثبیت می‌شود و تا پایان عمر فرد نسبتاً ثابت می‌ماند، اگر چه برخی از تجربیات بعدی زندگی یا تلاش ساختاریافته برای افزایش آن می‌تواند تغییراتی را در زندگی فرد ایجاد کند؛ تمایز یافتگی فردی، بین دو نیروی با دیگران بودن و فردیت تعادل برقرار می‌کند و نتیجه آن ایجاد یک توازن بین حفظ استقلال فردی و تدوام رابطه با افراد مهم زندگی است (گیو، هانگ و یانگ<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۲). همسرانی که دارای تمایز یافتگی بالایی هستند سعی در نگه داشتن صمیمیت و کاهش تعارض در زندگی می‌باشند، چرا که تمایز یافتگی پایین، فرد را از فردیت خود جدا کرده و وی را مجبور به وابستگی، صمیمیت ناخواسته با دیگران می‌کند (نول و همکاران<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۵). همسرانی که سطح تمایز یافتگی پایین دارند، بلوغ هیجانی کمتر و ظرفیت محدود برای صمیمیت و یکی شدن دارند، در مقابل همسرانی که سطح تمایز یافتگی بالا دارند، اجازه می‌دهند با داشتن استقلال فردی رابطه صمیمی هم داشته باشند و تفاوت عقاید دیگران را با واکنش هیجانی کمتری تحمل کنند (فینزی-دوتان و اسچیف<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۲). پکزیتوفریتاس و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند، زوجینی که از تمایز یافتگی بالایی برخوردار هستند رضایت از زندگی بالایی را گزارش می‌کنند.

بوون، ۱۹۷۸، عقیده داشت، افرادی که تمایز یافتگی پایینی دارند توانایی کنترل استرس و اضطراب را ندارند. ادبیات پیشین نشان می‌دهد که تمایز یافتگی ارتباط نزدیکی با استرس و اضطراب دارد، افراد با سطوح

9. Bay & et al
10. Fullana, Hidalgo- Mazzei, Vieta & Radua I
11. Kim, Han, Piatt, Kim
12. Almeida, Monteiro & Rodrigues
13. Guo, Hung, Yang
14. Noll, Clark, & Skowron
15. Finzi-Ottan & Schiff

1. Life satisfaction
2. Saporovskaia
3. Cam & Alkal
4. Dirzyte & Patapas
5. Communication patterns
6. Christensen, A., & Sullaway, M.
7. Alonso
8. coping strategy

منطقه بیست و دو و جنوب منطقه یازده را در بر گرفتند. پس از کنار گذاشتن دو پرسشنامه ناقص و مخدوش تعداد نمونه به ۵۹۸ نفر رسید. معیار ورود زنان متاهل ساکن در شهر تهران، داشتن حداقل ۱۸ سال سن، رضایت شرکت کننده برای پاسخگویی به پرسشنامه بوده و معیار خروج از پژوهش نیز شامل ناقص پر کردن پرسشنامه‌ها، پاسخ‌دهی تصادفی و انصراف افراد از ادامه همکاری بود.

### ابزارهای سنجش

**مقیاس رضایت از زندگی:** داینر و همکاران در سال ۱۹۸۵، مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این پرسشنامه شامل پنج سوال است. روش نمره‌گذاری: پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالف پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه به عبارت کاملاً موافقم نمره ۷ و به عبارت کاملاً مخالف نمره ۱ تعلق می‌گیرد (داینر، اینگلهارت و تی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). کمترین نمره ۵ و بالاترین نمره ۳۵ می‌باشد. نمره کمتر از ۱۰ از رضایت پایین، بین ۱۰ تا ۲۰ نظری خنثی و بالای ۲۰ نشان دهنده رضایت از زندگی است. داینر و همکاران (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و بازآزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش کردند. مام شریفی، اکبری بجنیدی و اسدی (۱۳۹۹) برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۵ بدست آمد.

**مقیاس الگوهای ارتباطی:** کریستنس و سالووی (۱۹۸۴) این پرسشنامه را به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجها طراحی نمودند. فرم کوتاه شده برگرفته از پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین است، این ابزار دارای ۱۱ گویه است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی طراحی شده است. با اختصاص ۴ بعد، در پرسشنامه کوتاه شده آیتم‌های ۱ تا ۳ تعاملات سازنده، ۴ و ۵ زن متوقع/مرد کناره‌گیر، ۶ و ۷ مرد متوقع/زن کناره‌گیر و آیتم‌های ۸ تا ۱۰ بعد انتقاد/دفاع و آیتم ۱۱ بعد اجتناب را می‌سنجد در یک مقیاس نه درجه‌ای لیکرت از اصلاً امکان ندارد، نمره ۱، تا خیلی امکان دارد نمره ۹ درجه بندی شده است. نمره بالا در مقیاس سازنده متقابل، بیانگر ارتباط مناسب و نمره-های پایین نشان دهنده ارتباط نامناسب است، اما نمره بالا در دو مقیاس ارتباط اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیر، نشان دهنده ارتباط نامناسب و نمره پایین نشان دهنده ارتباط مناسب است. آلفای کرونباخ در پژوهش رحیمی، ماوندادی و زارع (۱۳۹۷)، برای این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای انتقاد/دفاع، تعاملات سازنده، مرد متوقع/زن کناره‌گیر و زن کناره‌گیر/مرد متوقع به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۵، ۰/۶۶ و ۰/۶۳ بدست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای تعاملات سازنده ۰/۷۹، متوقع/کناره‌گیر ۰/۹۱ و انتقاد/دفاع ۰/۸۰ بدست آمد.

**مقیاس مهارت‌های مقابله با استرس:** این پرسشنامه توسط بیلینگز و موس<sup>۳</sup> (۱۹۸۱) ساخته شد. شامل ۱۹ سوال است که سبک مقابله‌ای هیجان مدار را ۸ جمله و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار را با ۱۱ جمله مورد ارزیابی قرار

تمایز یافتگی بالا، روابط مثبت بیشتری داشته و رضایت از زندگی بالایی را گزارش کرده‌اند (مون و کیم، ۲۰۲۰). شاید بر این اساس بتوان چنین مطرح کرد که تمایز یافتگی می‌تواند نقش میانجی بین الگوهای ارتباطی و رضایت از زندگی را داشته باشد. در الگوهای ارتباطی، افرادی که دارای تمایز یافتگی بالایی هستند، همدیگر را خوب می‌شناسند و همانگونه که هستند، همدیگر را می‌پذیرند؛ در مواقع اضطراب و رویدادهای استرس‌زا، بدون اینکه از عملکرد آنها کاسته شود با استرس مقابله می‌کنند، این افراد منطقی بوده در حل مسائل با همدیگر مشورت و تبادل نظر می‌کنند و باعث ایجاد آرامش و افزایش رضایت از زندگی می‌شوند (گلر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

بوون و کر، ۱۹۸۸، بیان کردند، سطوح تمایز یافتگی منعکس کننده ظرفیت فرد برای مدیریت احساسات در روابط خانوادگی، و از جنبه نظری به توانایی فرد برای مقابله با استرس زندگی مربوط می‌شود (رودریگز-گونزالس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). به همین دلیل تمایز یافتگی فردی می‌تواند نقش میانجی را در رابطه مهارت‌های مقابله با استرس بر رضایت از زندگی را بازی کند، به صورتی که با رویکردی مساله محور با مشکل روبرو شده، با احساس پایدار و ایمن و توانایی کنترل واکنش‌های هیجانی، می‌تواند با رویدادهای استرس‌زا مقابله کرده و رضایت از زندگی را افزایش دهند. در موارد استرس‌زا، افرادی که بعد "موقعیت من"، بالاتری دارند، در شرایط استرس‌زا، کمتر دچار آسیب می‌شوند (گیوو همکاران ۲۰۲۲).

از آنجا که جوامع هر روز در حال تغییر هستند و نقش زنان در بستر جامعه و خانواده پر رنگ‌تر می‌شود با بررسی دقیق و جامع موقعیت آسیب‌پذیر زنان، به نظر می‌رسد نیاز به تدوین الگویی مناسب با متغیرهای تاثیرگذار جهت شناسایی و ارتقاء رضایت از زندگی زنان لازم است. به همین جهت هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال است که آیا رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با میانجی‌گری تمایز یافتگی فردی با رضایت از زندگی در زنان متاهل برآزش دارد؟

### روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش تمام زنان متاهل شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. به منظور برآورد حجم نمونه، مبتنی بر منطق پیشنهادی کلاین (۲۰۱۶) که بیان می‌شود در روش شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری تعیین شود با در نظر گرفتن احتمال ریزش مشارکت کنندگان ۶۰۰ نفر زن متاهل به عنوان گروه نمونه پژوهش حاضر انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر نمونه‌گیری چند مرحله‌ای تصادفی بود. در روش نمونه‌گیری در ابتدا از نظر جغرافیایی تهران به پنج قسمت شمال، شرق، غرب، جنوب و مرکز تقسیم کرده، سپس از هر قسمت جغرافیایی، منطقه‌ای به تصادف انتخاب و از هر منطقه محله‌هایی انتخاب و از هر محله خیابانی به تصادف انتخاب شدند: از شمال: منطقه چهار، مرکز: منطقه شش، شرق: منطقه هشت، غرب:

1. Guler
2. Rodriguez-Gonzalez & etal

3. Diener, Inglehart, Tay
4. Billings & Moos

با دیگران ۰/۸۶ بدست آوردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ به ترتیب برای مقیاس‌های واکنش عاطفی، گسلس عاطفی، موقعیت من و آمیختگی با دیگران: ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۸۳ و ۰/۸۴ بدست آمد.

### روش اجرای پژوهش

این پژوهش با ارائه توضیحات لازم برای مشارکت کنندگان با پرسشنامه‌های مربوط اجرا شد. برای پرسشنامه‌ها توضیحات روشن و یکسانی درباره اهداف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، بدون نام بودن و راهنمایی مربوط به نحوه پاسخگویی و در پایان تشکر به دلیل همکاری در بخش راهنمای اجرای آزمون در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت. به منظور جلب نظر مشارکت کنندگان شماره تماس و ایمیلی در اختیارشان قرار داده شد تا در صورت تمایل از نتیجه تفسیر پرسشنامه خود آگاه شوند. در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS<sup>26</sup> و AMOS<sup>24</sup> صورت گرفت.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۶۰۰ زن متاهل حضور داشتند که دو پرسشنامه به دلیل ناقص بودن کنار گذاشته شد. میانگین و انحراف معیار سنی مشارکت کنندگان به ترتیب ۴۲/۷۳، ۱۶/۲۸ بود. از این تعداد ۹۲ نفر (۱۵/۴ درصد) در منطقه چهار، ۹۴ نفر (۱۵/۷ درصد) در منطقه هشت، ۹۶ نفر (۱۶/۱ درصد) در منطقه بیست و دو، ۱۵۰ نفر (۱/۱ درصد) در منطقه پانزده، ۱۶۶ نفر (۸/۸ درصد) در منطقه شش، سکونت داشتند. از این تعداد، ۲۹۵ (۴۹/۳ درصد) خانه‌دار، ۲۵۸ (۴۳/۱ درصد) شاغل و ۴۵ (۷/۵ درصد) بازنشسته بودند. جدول ۱. یافته‌های توصیفی پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

می‌دهد. در این پرسشنامه برای امتیازدهی به گویه‌ها از یک مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرتی شامل همیشه=۴، اغلب=۳، گاهی=۲ و هیچوقت=۱ استفاده شده است. نمره شیوه مقابله بر حل مساله بین ۱۱ تا ۴۴ است و نمره شیوه مقابله بر هیجان بین ۸ تا ۳۲ است. سوالات شماره ۳، ۴، ۶، ۹، ۱۵، ۱۲، ۱۸، ۱۹ مربوط به حیطه هیجان‌مدار و مابقی (یازده سوال) مربوط به حیطه‌های مساله‌مدار می‌باشد. اعتبار همسانی درونی این پرسشنامه برای دو خرده مقیاس در مطالعه اولیه از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰ گزارش شد. در پژوهش عراقیان مجرد و همکاران (۱۳۹۹) پایایی این آزمون به روش همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. نمره بالاتر در هر خرده مقیاس به این معنی است که فرد به میزان بیشتری از شیوه مقابله‌ای مساله‌مدار یا هیجان‌مدار استفاده کرده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای بعد مساله محور ۰/۹۶ و بعد هیجان محور ۰/۹۳ بدست آمد.

**مقیاس تمایز یافتگی فردی:** از فرم کوتاه پرسشنامه دریک (۲۰۱۱) استفاده شده است که یک مقیاس ۲۰ گویه‌ای بر اساس پرسشنامه تجدید نظر شده اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳، است. پاسخ‌دهندگان به این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت شش گزینه‌ای از کاملاً نادرست (نمره یک) تا کاملاً درست (نمره شش) پاسخ می‌دهند. مجموع نمرات، نمره کل تمایز یافتگی را نشان می‌دهد. این پرسشنامه چهار خرده مقیاس دارد که عوامل درون روانی شامل موقعیت من و واکنش‌پذیری هیجانی و عوامل میان فردی شامل گریز عاطفی و همجوشی با دیگران را اندازه‌گیری می‌کند. نمره بالا در مقیاس کل و موضع من نشانگر تمایز بالا و موضع شخصی مستحکم‌تر است و نمرات بالا در مقیاس‌های واکنش‌پذیری هیجانی، گریز عاطفی و همجوشی با دیگران بیانگر واکنش هیجانی، گریز عاطفی و همجوشی کمتر است. دریک (۲۰۱۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آورد. (شریفی و همکاران، ۱۳۹۹) آلفای کرونباخ هر هر یک از زیر مقیاس‌های واکنش عاطفی ۰/۸۷، گسلس عاطفی ۰/۸۷، جایگاه من ۰/۸۸ و آمیختگی

جدول ۱: یافته‌های توصیفی

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. تعاملات سازنده	-									
۲. متوقع/کناره گیر	۰/۱۸۳**	-								
۳. انتقاد/دفاع	۰/۱۷۱**	۰/۱۶۱**	-							
۴. مهارت مساله‌محور	۰/۱۱۸**	۰/۰۶۰	۰/۰۴۱	-						
۵. مهارت هیجان‌محور	۰/۰۳۳	۰/۰۵۳	۰/۱۸۸**	۰/۰۱۸	-					
۶. موقعیت من	۰/۱۱۹**	۰/۲۳۷**	۰/۲۸۰**	۰/۰۰۸	۰/۱۷۴**	-				
۷. واکنش عاطفی	۰/۱۷۹**	۰/۳۱۵**	۰/۳۳۵**	۰/۰۳۷	۰/۱۳۰**	۰/۸۰**	-			
۸. همجوشی با دیگران	۰/۲۴۶**	۰/۳۲۳**	۰/۳۹۷**	۰/۰۸۳*	۰/۲۶۶**	۰/۷۰**	۰/۷۴۷**	-		
۹. گریز عاطفی	۰/۲۳۴**	۰/۲۹۹**	۰/۳۵۵**	۰/۰۳۶	۰/۲۰۹**	۰/۶۲۲**	۰/۷۰۵**	۰/۸۹۳**	-	
۱۰. رضایت از زندگی	۰/۲۲۸**	۰/۱۲۳**	۰/۱۲۰**	۰/۵۵۱**	۰/۰۰۴	۰/۱۷۰**	۰/۲۲۸**	۰/۲۴۱**	۰/۲۰۹**	-
میانگین	۱۷/۹۵	۲۳/۷۶	۱۲/۱۴	۲۰/۶۳	۱۵/۱۶	۱۲/۳۱	۱۲/۶۹	۱۳/۳۵	۸/۱۱	۲۲/۵۷
انحراف استاندارد	۵/۴۷	۱۰/۱۸	۵/۲۷	۶/۲۲	۷/۰۹	۳/۵۸	۳/۴۷	۳/۸۲	۲/۲۶	۶/۵۴

P\*\* < ۰/۰۱ P\* < ۰/۰۵

مطابق جدول ۱، به استثنای عامل مهارت راهبردی هیجان محور، عامل‌های تعاملات سازنده، مهارت راهبردی مساله محور، موقعیت من، واکنش عاطفی، همجوشی با دیگران، به صورت مثبت و عامل‌های متوقع/کناره‌گیر و انتقاد دفاع و گریز عاطفی به صورت منفی در سطح معناداری ۰/۰۱ با متغیر رضایت از زندگی همبسته بودند. طبق جدول ۱، میانگین و (انحراف استاندارد) متغیرهای پیش‌بین تعاملات سازنده ۱۷/۹۵ (۵/۴۷)، متوقع/کناره‌گیر ۲۳/۷۶ (۱۰/۱۸)، انتقاد/دفاع ۱۲/۱۴ (۵/۲۷)، مهارت راهبردی مساله‌محور

۲۰/۶۳ (۶/۲۲)، و مهارت راهبردی هیجان محور ۱۵/۱۶ (۷/۰۹) بوده، برای متغیر ملاک رضایت از زندگی میانگین و انحراف معیار ۲۲/۵۷ (۶/۵۴) و برای متغیر میانجی تمایز یافتگی فردی بعدهای موقعیت من ۱۲/۳۱ (۳/۵۸)، واکنش عاطفی ۱۲/۶۹ (۳/۴۷)، همجوشی با دیگران ۲۴/۱ (۱۳/۳۵) و گریز عاطفی ۸/۱۱ (۲/۲۶) می‌باشد. در جدول ۲ به بررسی بهنجاری توزیع داده‌ها و هم خطی متغیرهای پژوهش از طریق چولگی و کشیدگی<sup>۱</sup>، تورم واریانس<sup>۲</sup> (VIF) و ضریب تحمل<sup>۳</sup> و دوربین واتسون پرداخته شد.

جدول ۲: مفروضه بهنجاری و هم خطی متغیرهای پژوهش

متغیرها	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون
تعاملات سازنده	-۰/۲۶۱	-۰/۶۷۷	۰/۹۲	۱/۰۸	۱/۶۵
متوقع/کناره‌گیر	۰/۲۷۷	-۰/۸۱۲	۰/۹۰	۱/۱۱	۱/۶۵
انتقاد/دفاع	۰/۵۳۸	-۰/۱۶۲	۰/۸۵	۱/۱۵	۱/۶۵
مهارت راهبردی مساله محور	-۰/۳۶۰	-۰/۸۲۷	۰/۸۲	۱/۰۷	۱/۶۵
مهارت راهبردی هیجان محور	۰/۹۱۶	-۰/۸۳۷	۰/۸۵	۱/۲۱	۱/۶۵
موقعیت من	-۰/۳۴۲	-۰/۵۹۴	۰/۸۲	۱/۱۷	۱/۶۵
واکنش عاطفی	-۰/۵۱۲	-۰/۱۲۱	۰/۵۹	۱/۶۹	۱/۶۵
همجوشی با دیگران	-۰/۴۲۳	-۰/۳۵۹	۰/۶۲	۱/۵۵	۱/۶۵
گریز عاطفی	-۰/۵۷۰	-۰/۰۹۸	۰/۶۸	۱/۱۳	۱/۶۵
رضایت از زندگی	-۰/۱۷۱	-۰/۵۹۴	-	-	-

جدول ۲ مقادیر کشیدگی و چولگی تک متغیرها برای ارزیابی بهنجاری بودن توزیع داده‌های تک متغیری، ضریب تحمل، تورم واریانس و دوربین واتسون را نشان داد. مقادیر چولگی و کشیدگی برای متغیرها در فاصله ۲- تا ۲+ قرار داشت، بنابر این توزیع داده‌های تک متغیری طبیعی و شرط لازم برای بهنجاری بودن داده‌ها وجود دارد. مفروضه ضریب همخطی بودن به کمک عامل تورم واریانس و ضریب تحمل بررسی شد. در ضریب تحمل هر چه مقادیر از صفر فاصله داشته باشد همخطی کمتر است. برای بررسی تورم واریانس نیز هر چه مقادیر از عدد ۲ دورتر باشد همخطی کمتر است. با توجه به جدول ۲، مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین از صفر و مقادیر تورم واریانس متغیرهای پیش‌بین از عدد ۲ فاصله داشتند که نشان دهنده عدم همخطی در بین متغیرهای پژوهش است. دوربین واتسون عدم همخطی خطاها را

بررسی می‌کند که مقادیر بایستی بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد که طبق نتایج جدول ۲. مقادیر در بازه ۱/۶۵ قرار گرفته و حاکی از برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین است. در این پژوهش، به منظور ارزیابی برقراری یا برقرار نبودن مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس<sup>۴</sup> و ترسیم نمودار توزیع آن استفاده شد. میانگین متغیرها از نقطه برش ۳ بزرگتر است و نشان دهنده مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری است. پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی الگوی پیشنهادی مورد بررسی قرار گرفت. در پژوهش حاضر تمایز یافتگی فردی متغیر مکنون است که با کمک نشانگرهای موقعیت من، واکنش عاطفی، همجوشی با دیگران، گریز عاطفی سنجیده شد. جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد.

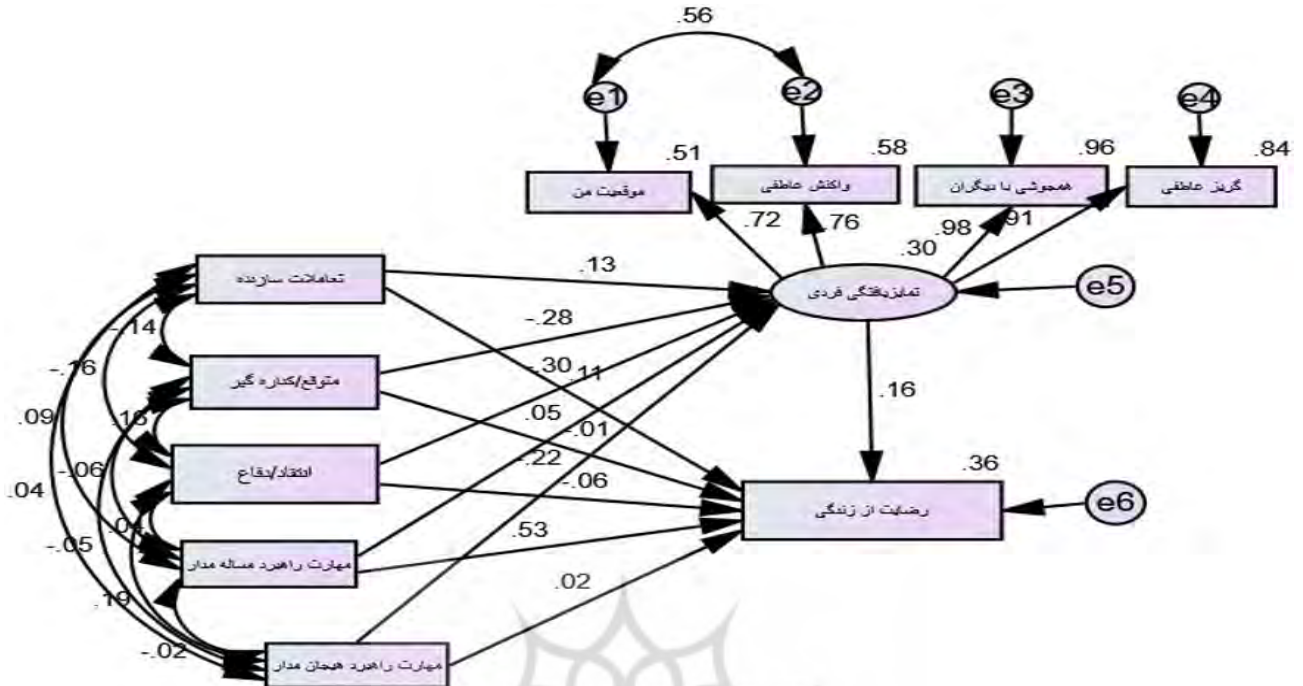
جدول ۳: برآورد شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری

شاخص‌های برازش	CMIN	DF	CMIN/df	RMSEA	GFI	AGFI	TLI	NFI	RFI
مقادیر الگو قبل از اصلاح	۲۴۸/۸۸	۲۰	۱۲/۴۴	۰/۱۳۸	۰/۹۲۸	۰/۸۰۳	۰/۸۰۶	۰/۹۰۸	۰/۷۹۲
مقادیر الگو بعد از اصلاح	۴۴/۶۶	۱۹	۲/۳۵	۰/۰۴۸	۰/۹۸۵	۰/۹۵۸	۰/۹۷۷	۰/۹۸۳	۰/۹۶۱
دامنه پذیرش	-	-	<۳	<۰/۰۸۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

1. Skewness & kurtosis  
2. Variance inflation factor

3. Tolerance coefficient  
4. Mahalanobis distance (MD)

بررسی شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ نشان می‌دهد تمامی شاخص‌های برازش به دست آمده از مطلوبیت خوبی برخوردار است. شکل ۱. مدل نهایی آزمون شده در حالت استاندارد می‌باشد.



شکل ۱: مدل ساختاری پژوهش در حالت استاندارد

حد متوسط به بالا می‌باشد. در جدول ۴ نتایج تخمین استاندارد مسیره‌های مستقیم و غیر مستقیم و اثر کل مدل نشان داده می‌شود.

بر اساس شکل ۱، مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برای متغیر رضایت از زندگی ۰/۳۶ است. که نشان می‌دهد متغیرهای پیش‌بین پژوهش ۳۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. که این میزان در

جدول ۴: ضریب مسیر متغیرهای پژوهش

مسیرها	متغیرهای پیش‌بین	b	S. E	$\beta$	Sig	حد پایین	حد بالا
مسیر مستقیم	تعاملات سازنده	۰/۱۳۶	۰/۰۴۰	۰/۱۱۴	۰/۰۰۰	-	-
	متوقع/کناره‌گیر	-۰/۰۰۸	۰/۰۲۳	-۰/۰۱۲	۰/۷۳۱	-	-
	انتقاد/دفاع	-۰/۰۷۵	۰/۰۴۵	-۰/۰۶۰	۰/۰۹۷	-	-
	مهارت راهبرد مساله محور	۰/۵۵۹	۰/۰۳۵	۰/۵۳۱	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت راهبرد هیجان محور	۰/۰۱۶	۰/۰۳۲	۰/۰۱۷	۰/۶۲۷	-	-
	تمايز يفتگي فردي	۰/۴۹۸	۰/۰۳۲	۰/۱۵۸	۰/۰۰۰	-	-
مسیر غیر مستقیم	تعاملات سازنده	۰/۰۲۵	۰/۰۱۰	۰/۰۲۱	۰/۰۰۰	-	-
	متوقع/کناره‌گیر	-۰/۰۲۸	۰/۰۰۸	-۰/۰۴۵	۰/۰۰۰	-	-
	انتقاد/دفاع	-۰/۰۵۸	۰/۰۱۶	-۰/۰۵	۰/۰۰۰	-	-
	مهارت راهبرد مساله محور	۰/۰۰۹	۰/۰۰۶	۰/۰۸	۰/۱۰۳	-	-
	مهارت راهبرد هیجان محور	-۰/۰۳۲	۰/۰۱۰	-۰/۰۳۵	۰/۰۰۰	-	-
	تعاملات سازنده	۰/۱۶۱	۰/۰۴۱	۰/۱۳۵	۰/۰۰۰	۰/۰۹۱	۰/۲۲۸
مسیر کل	متوقع/کناره‌گیر	-۰/۰۳۶	۰/۰۲۲	-۰/۰۵۷	۰/۰۹۸	-۰/۰۷۲	۰/۰۰
	انتقاد/دفاع	-۰/۱۳۳	۰/۰۴۴	-۰/۱۱	۰/۰۰۴	-۰/۲۰۵	-۰/۰۶۱
	مهارت راهبرد مساله محور	۰/۵۶۷	۰/۰۳۶	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۱	۰/۶۲۸
	مهارت راهبرد هیجان محور	-۰/۰۱۷	۰/۰۳۱	-۰/۰۱۸	۰/۵۹۲	-۰/۰۶۸	۰/۰۳۴

در عملکرد خانواده و کاهش سطح رضایت از زندگی خود هستند؛ پیوندهای عاطفی بین اعضای خانواده، الگوهای ارتباطی مثبت و سازنده میزان ظرفیت و سازگاری زوجین را افزایش داده و به طور مثبت بر رضایت از زندگی آنها تأثیر می‌گذارد (زاتاشسنيک و تولکا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش حاضر نقش میانجی تمایزیافتگی فردی در رابطه بین الگوهای ارتباطی و رضایت از زندگی را مورد بررسی قرار داد و نشان داد تمایزیافتگی می‌تواند نقش میانجی در مولفه‌های تعاملات سازنده و انتقاد/دفاع از الگوهای ارتباطی با رضایت از زندگی را بازی کند. که در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، زوجینی که از تعاملات سازنده و مثبت در روابط خود استفاده می‌کنند براحتی هیجانان خود را بروز می‌دهند و در ابراز احساسات خود تشویق می‌شوند، از سطوح تمایز بالاتری برخوردار هستند. چرا که برای رفع اختلاف از شیوه‌های حل تعارض کارآمد استفاده می‌کنند، به عواطف و احساسات هم توجه کرده، احساس مسئولیت دارند که به تبع آن احساس آرامش و رضایت را در زندگی ایجاد می‌کنند (شیدا و همکاران، ۱۴۰۰). افراد دارای تمایز یافتگی ضعیف با همسران خود از شیوه‌های متوقع/کناره‌گیر و یا اجتنابی و انتقاد استفاده می‌کنند، همین مورد باعث می‌شود زوجین نسبت به هم بی‌اعتماد شده و برای جلوگیری از تعارض از شیوه اجتناب و کناره‌گیری و یا سکوت استفاده می‌کنند و همدیگر را مورد انتقاد قرار می‌دهند، رضایت در روابط و رضایت از زندگی در این همسران کاهش پیدا می‌کند (قنبریان و همکاران، ۲۰۲۰).

یافته دیگر پژوهش رابطه مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی بود. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان داشت، افرادی که به طور فعال استراتژی‌های مقابله‌ای را اتخاذ می‌کنند تمایل دارند بر ناملایمات غلبه کنند و احساسات منفی کمتری را ناشی از عوامل استرس‌زا تجربه کنند. کارور و همکاران، ۱۹۸۹، معتقد بودند مقابله فعال، یک استراتژی رویکرد متمرکز بر مشکل، به فرایند حذف یا دور زدن عوامل استرس‌زا به صورت گام به گام است و مقابله فعال نیازمند منابع شناختی قابل توجهی از مهارت‌ها و دانش برای تسهیل اولویت بندی هدف، برنامه‌ریزی، حل تعارض، تصمیم‌گیری، غلبه بر موانع و در نهایت حذف عوامل استرس‌زا است، با کاهش و یا حذف عوامل استرس‌زا، می‌تواند عاطفه‌های هیجانی را کنترل کرده، و با ترویج مهارت‌های مقابله فعال مبتنی بر حل مشکل رضایت از زندگی را افزایش داد (او و یانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴، مدل تعاملی استرس را بیان کردند و در آن ادعا می‌کنند که ظرفیت یک فرد برای مقابله و سازگاری با چالش‌ها و مشکلات، نتیجه تعاملات فرد و محیط است؛ مدل خود تنظیمی مقابله که ریشه در مدل تعاملی استرس دارد، به برخورد موثر و یا غیر موثر یک فرد با یک موقعیت استرس‌زا در دو مکانیسم مقابله رویکردی حل مساله و مقابله اجتنابی بررسی می‌کند زمانی که از مقابله فعال استفاده می‌کند برنامه‌ریزی، پذیرش، جستجوی اطلاعات می‌کند تا بدین وسیله بتواند رضایت از زندگی را بالا ببرد به عبارتی از حمایت‌های ابزاری

نتایج حاصل از جدول ۴، نشان داد در روابط مستقیم متغیرهای پژوهش، عامل‌های تعاملات سازنده، مهارت راهبرد مساله محور و تمایزیافتگی فردی با رضایت از زندگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. در مسیر غیر مستقیم به استثناء مهارت راهبرد مساله‌مدار، عامل تعاملات سازنده با رضایت از زندگی مثبت و عامل‌های متوقع/کناره‌گیر، انتقاد/دفاع و مهارت راهبرد هیجان محور با رضایت از زندگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیر مستقیم) عامل‌های تعاملات سازنده، مهارت راهبرد مساله محور با رضایت از زندگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار و عامل انتقاد/دفاع با رضایت از زندگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. از طرفی با توجه به حد بالا و پایین فاصله اطمینان عامل‌های تعاملات سازنده (۰/۰۹۱ تا ۰/۲۲۸)، انتقاد/دفاع (۰/۰۲۵- تا ۰/۰۶۱-)، مهارت راهبرد مساله محور (۰/۵۱۱ تا ۰/۶۲۸) بوده و صفر بیرون از این فاصله‌ها قرار دارد، این رابطه واسطه‌ای در سطح  $P < 0/01$  معنادار است. با توجه به نتایج جدول ۴، می‌توان گفت تمایزیافتگی بین فردی رابطه بین عامل‌های تعاملات سازنده و مهارت راهبرد مساله محور با رضایت از زندگی را مثبت و رابطه بین عامل انتقاد/دفاع و رضایت از زندگی را منفی و معنادار میانجی‌گری می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تدوین الگوی ساختاری رابطه الگوهای ارتباطی و مهارت‌های مقابله با استرس با میانجی‌گری تمایزیافتگی فردی با رضایت از زندگی در رنن متاهل بود. یافته‌ها نشان داد تمایزیافتگی بین فردی رابطه عامل‌های تعاملات سازنده و مهارت‌های راهبردی مساله محور با رضایت از زندگی را مثبت و رابطه عامل انتقاد/دفاع را با رضایت از زندگی منفی و معنادار میانجی‌گری کرد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های نوروزی و همکاران (۱۳۹۸)، سبزواری و همکاران (۱۴۰۱) که نشان دادند الگوهای ارتباطی سازنده باعث افزایش رضایت از زندگی بوده و الگوهای مخرب چون انتقاد رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد، و با پژوهش‌های بای و همکاران (۲۰۲۱)، فولانا و همکاران (۲۰۲۰) و المدیا و همکاران (۲۰۲۱) که نشان دادند مهارت‌های مقابله با استرس بر پایه مساله‌محور باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود و پژوهش‌های پکزیتو-فریتاس و همکاران (۲۰۲۰)، گیو و همکاران (۲۰۲۲) که نشان دادند تمایزیافتگی بین فردی باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود، همسویی دارد.

در تبیین رابطه الگوهای ارتباطی با رضایت از زندگی می‌توان بیان داشت همسرانی که از الگوی سازنده متقابل در تعاملات خود استفاده می‌کنند از رفتارهای مخرب دوری کرده و برای حفظ تداوم زندگی خود تلاش می‌کنند، این همسران احساس همدیگر را درک می‌کنند، و برای حل مشکلات ارتباطی خود گفت و شنود می‌کنند تا با مشارکت و مشورت با هم سطح رفاه و رضایت از زندگی را افزایش دهند. همسرانی که از الگوهای ارتباطی ناکارآمد کناره‌گیری/توقع و یا انتقاد/دفاع استفاده می‌کنند بیشتر بر اساس واکنش هیجانی تصمیم‌گیری می‌کنند (کریستنسن و سالووی، ۱۹۸۴). زوجینی که رفتارهای افراطی در اجتناب، توقع و انتقاد دارند همواره در معرض اختلال



شریفی، محمد، اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد، صلاحیانی، فائزه (۱۳۹۹). بررسی نقش تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی الگوهای ارتباطی: نقش واسطه‌ای سرمایه‌های روانشناختی. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱۴، ۵۶، ۹۸-۵۷.

شید، سمیرا، راضی رودی، داود، فروعی، الناز، و مسعودی، شاهد (۱۴۰۰). پیش‌بینی خود تمایز سازی بر اساس مدل‌های ارتباطی خانواده و تیپ‌های شخصیتی زنان متأهل. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۱۱، ۲۷ (۳)، ۹۸-۷۹.

عراقیان مجرد، فرشته، محمودی شن، غلامرضا، دانش، احمد، و روش‌ن‌دل، غلامرضا (۱۳۹۹). ارتباط استرس درک شده با راهبردهای مقابله‌ای خویشاوندان نزدیک بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه قلبی. *نشریه آموزش پرستاری*، ۱، ۲۸-۱۹.

مام شریفی، پیمان، اکبری بجندی، نگار، واسدی، نازنین (۱۳۹۹). تدوین مدل اعتیاد به اینترنت بر اساس کیفیت زندگی و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله با استرس. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹، ۸۹، ۵۵۱-۵۴۱.

نوروزی، سوده، رضاخانی، سیمین دخت، و کیلی، پرویش (۱۳۹۸). رابطه علی بین چشم‌انداز زمان و بی‌ثباتی ازدواج بر اساس نقش میانجیگر الگوهای ارتباطی در زنان و مردان متأهل. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳ (۳ پایانی)، ۴۳۳-۴۵۱.

واقعی، سعید، سالار حاجی، اعظم، رضایی اردانی، امیر، مظلوم، سید رضا، واقعی، نسرين، و علیزاده، فرزانه (۱۳۹۶). ارتباط خودتمایز سازی با راهبردهای مقابله با استرس در خودکشی در بیماران مبتلا به اختلالات خلقی. *مجله طنین سلامت*، ۲۵، ۱، ۱۷-۵.

- Almeida, D., Monteiro, D., Rodrigues, F. (2021). Satisfaction with life: mediating role in the relationship between depressive symptoms and coping mechanisms. *Healthcare*, 9, 7, 787-791
- Alonso, M. M., Oliver, J., & Berastegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction, and parenting styles in a Spanish sample of adolescent's parents. *PLOS ONE*, 17(3), e0265436. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- Bai, Y., Ocampo, J., Jin, G., Chen, S., Benet-Martinez, V., Monroy, M., Anderson, C., & Keltner, D. (2021). Awe, daily stress, and elevated life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(4), 837-860. <https://doi.org/10.1037/pspa0000267>
- Billings, A.G., & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Cam, S., Alkal, A. (2019). Life satisfaction and interpersonal problem solving in university students: the mediating role of forgiveness. *European Journal of Education Studies*, 6, 7, 220-234
- Christenesn, A., & Sullaway, M. (1984). *Communication patterns questionnaire*, university of California, Los Angeles: Unpublished Manuscript
- Drake, J.R. (2011). *Differentiation OD self-inventory –short form: creation and initial evidence of construct validity*. (Doctoral dissertation). University of Missouri, Kansas City

برای افزایش سطح رضایت خود از زندگی استفاده می‌کنند (اشتيفل و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته دیگر پژوهش نقش میانجی تمایز یافتگی فردی در رابطه مهارت‌های مقابله با استرس با رضایت از زندگی بود. افرادی که از سبک‌های مقابله‌ای مثبت و مساله‌محور استفاده می‌کنند نشان می‌دهد افرادی هستند که بیشتر با منطق تصمیم گرفته، از هیجان‌ات کمتری در رویدادهای استرس‌زا استفاده می‌کنند، این افراد رفتار سازگارانه، هدفمند با تغییرات محیطی دارند و سعی می‌کنند نسبت به بهبود وضعیت روحی و جسمی سالم‌تری اقدام کرده و سطح رضایت از زندگی خود را افزایش دهند (دینگ و همکاران، ۲۰۲۲).

افرادی که از مهارت‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، از استقلال عاطفی برخوردار نبوده نیاز به حمایت‌های عاطفی و بیش از حد از سوی خانواده دارند که نشان دهنده تمایز یافتگی پایین در این افراد است، این افراد آمادگی بیشتری برای دریافت اضطراب دارند و به رویدادها واکنش عاطفی شدیدی نشان می‌دهند و در برخورد با مشکلات زندگی به طور ناگهانی بر اساس احساساتشان تصمیم‌گیری می‌کنند، در حالیکه افراد با سطح بالای تمایز یافتگی در بعد درون شخصیتی به راحتی می‌توانند احساساتشان را از عقلانیت جدا کنند و در موقعیت‌های استرس‌زا تصمیم منطقی و عقلانی بگیرند و باعث افزایش در سلامت روان و رضایت از زندگی شوند (واقعی و همکاران، ۱۳۹۶).

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز بود. از پرسشنامه به عنوان خودگزارش‌دهی افراد استفاده شد که ممکن است سوءگیری در پاسخ‌دهی وجود داشته باشد و از آنجا که روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای بود در برخی موارد که منازل به صورت تصادفی انتخاب می‌شد فرد از پاسخ دادن به پرسشنامه امتناع می‌کرد، از طرفی چون جمع‌آوری اطلاعات در دوره شیوع کووید ۱۹ بود افراد با رغبت برای مشارکت همراهی نمی‌کردند. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه ساختاریافته یا نیمه ساختار یافته هم استفاده شود. به درمانگران و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌گردد آموزش‌های لازم در قالب کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای میزان استفاده از مهارت‌های راهبردی مساله‌مدار در زندگی، ارتقا و بهبود الگوهای ارتباطی و افزایش میزان بخشودگی در افراد برای بالا بردن سطح رضایت از زندگی ترتیب دهند.

## منابع

- رحیمی، مهدی، ماوندادی، یاسمن، و زارع، مریم (۱۳۹۷). رابطه ابعاد دلبستگی و الگوهای ارتباطی زوجین با رفتارهای هنگام بازی کودکان پیش دبستانی. *خانواده پژوهی*، ۱۴، ۵۵، ۴۲۴-۴۱۱.
- سبزواری، پریسا، خویی‌نژاد، غلامرضا، و صفاریان طوسی، محمدرضا (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی رویکرد خانواده محور بونن بر بهبود الگوهای ارتباطی و تعارضات زناشویی زنان دچار طلاق عاطفی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۲۶ (۲)، ۱۴۰-۱۳۴.

- sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 578-591.
- Saporovskaia, M.V., Kryukova, T. L., Voronina, M. E., Tikhomirova, E. V., Samokhvalova, A. G., & Khazova, S. A. (2021). A decrease in psycho-emotional health in Middle-aged Russian women associated with their life style. *Int J Environ Res Public Health*, 18(2): 388.
- Stefenel, D., Gonzalez, J-M., & Sassu, R. (2022). Coping strategies and life satisfaction among Romanian emerging adults during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14, 2783.
- Szczesniak, M., Tulecka, M. (2020). Family function and life satisfaction: the mediatory role of emotional intelligence. *Psychol Res Behav Manag*, 13, 223-232.
- Dirzyte, A., Patapas, A. (2022). Positive organizational practices, life satisfaction, and psychological capital in the public and private sectors. *Sustainability*, 14, 1, 488-515.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scale. *SOC Indic Res*, 112, 497-527. DIO: 10.1007/s 11205-012-0076-y.
- Ding, SH., Shi, W., Ding, L., Chen, Y J, Dai, J., Yuan, H., & Zhou, G. (2021). The relationship between life events, Life satisfaction, and coping style of college students. *Psychology, Health & Medicine*, DOI: 10.1080/13548506.2022.2115181
- Finzi-Dottan, R., Schiff, M. (2022). Couple relationship satisfaction: the role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of social and personal relationships*, 39, 2, 179-197
- Fullana M.A., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., & Radua J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders* doi: 10.1016/j.jad.2020.06.027.
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of self and mate retention behaviors: the mediating role of communication patterns. *Evolutionary psychology*, 1-8.
- Guler, C Y. (2021). Adaptation of the the Chabot emotional differentiation scale: Turkish version validity and reliability study. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1), 53-65.
- Guo, X., Huang, J., Yang, Y. (2022). The Association between Differentiation of Self and Life Satisfaction among Chinese Emerging Adults: The Mediating Effect of Hope and Coping Strategies and the Moderating Effect of Child Maltreatment History. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 7106. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127106>
- Kim, J., Han, A., Piatt, J.A & Kim, J. (2020). Investigation relationships among coping, personal growth, and life satisfaction among individuals with physical disabilities. *Health Promot Perspect*. 2020; 10(4): 401-408
- Kline, R.B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling, 4<sup>th</sup> ed., New York, NY: The Guilford press.
- Moon, W. H., & Kim, J. Y. (2020). Stress and depression in the Korean college students: Mediated effects of self-differentiation and self-efficacy. In A. Bhoi, P. Mallick, C. M., & V. Balas (Eds.), *Bio inspired Neuro Computing*, 151-161.
- Oh, H.S., Yang, H. (2021). Coping strategies mediate the relationship between executive functions and life satisfaction in middle and late adulthood: A structural equation analysis. *Neuropsychology, and cognition*, published on line, Doi.Org/10.1080/13825585.2021.1917502
- Peixoto-Freitas, J., Rodriguez-Gonzalez, M., Crabtree, S. A., Martins, M. V. (2020). Differentiation of self, couple adjustment and family life cycle: a cross-sectional study. *American Journal of family therapy*, 48(4), 299-319
- Rodriguez-Gonzalez, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E A., Jodar, R., Cagigal, V., & Major, S O. (2018). Stressful life events and physical and psychological health: mediating effects of differentiation of self in a Spanish