

نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری خودکنترلی

مهسا رزم‌گر^۱، محمدجواد اصغری ابراهیم‌آباد^{۲*}

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۶/۱۲ صص: ۷۱-۹۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۶/۱۱

چکیده

ازدواج یکی از مهم‌ترین رویدادهایی است که در زندگی رخ می‌دهد، بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است درحالی‌که بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند مشکلاتی را برابر هم اتخاذ کنند و زندگی را تحت تأثیر قرار دهند. از این رو هدف این پژوهش بررسی نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری خودکنترلی می‌باشد. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل زنان متأهل شهر مشهد بود که تعداد ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی در دسترس انتخاب شده و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه‌های سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II)، پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی (WHOQOL-26) و پرسشنامه‌ی خودکنترلی تانجی (TSCS) بودند. داده‌ها نیز با استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی با کیفیت زندگی همبستگی معناداری وجود دارد و آن‌ها می‌توانند کیفیت زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن را پیش‌بینی کند ($p < 0/001$). نتایج همچنین نشان داد که سبک‌های حل تعارض به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق خودکنترلی با کیفیت زندگی مرتبط است. پس می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای کیفیت زندگی در زنان متأهل باشند.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های حل تعارض، کیفیت زندگی، خودکنترلی، زنان متأهل.

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

^۲ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

* نویسنده مسؤل مقاله: mjasghari@um.ac.ir

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اصلی جامعه، مهم‌ترین محل تربیت جسم و روان محسوب می‌شود. در این بین، روابط زن و شوهر کلیدی‌ترین نقش را برعهده دارد. در واقع زمانی خانواده از تحکیم و تداوم برخوردار خواهد بود که درک مطلوبی بین زن و شوهر نسبت به یکدیگر وجود داشته باشد. کیفیت زندگی یکی از مواردی است که تحت تأثیر این روابط قرار دارد. سازمان بهداشت جهانی نیز کیفیت زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «ادراک فرد از جایگاهش در زندگی در بافتی از سیستم‌های فرهنگی و ارزشی در جایی که زندگی می‌کنند و ارتباطش با اهداف، انتظارات، معیارها و فرهنگها (WHOQOL, 1995.P1404). این مفهوم در ایالت متحده پس از جنگ جهانی دوم شکل گرفت. و برای بار دوم از آتلانتیک در سال ۱۹۷۰ گذر کرد. اروپایی‌ها جنبه‌ی سلامت روانی را به کیفیت زندگی اضافه کردند؛ جنبه‌ای که پیش‌تر در رشته‌ی روان‌پزشکی استفاده می‌شد و به تدریج این عامل زمانی که کیفیت زندگی را ارزیابی می‌کرد بر ارزش علمی‌اش افزوده شد (Morin et al., 2017.P117). روان‌شناسان، کیفیت زندگی زناشویی را به عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم، پایداری و ثبات زناشویی است (Ayles, 2004؛ به نقل از Khajeh et al, 2014.P12). در دهه‌های اخیر، واژه‌ی کیفیت زندگی بیشتر و بیشتر توسط محققان به خصوص در زمینه‌ی مراقبت از سلامت استفاده شده است. در حال حاضر ارزیابی و اندازه‌گیری کیفیت زندگی اطلاعات مفیدی را از وضعیت سلامت در جمعیت‌های مختلف فراهم می‌کنند (Ghaforifard et al, 2013). همان‌طور که کیفیت زندگی چهار حیطه‌ی اصلی را از جمله سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و محیط بررسی می‌کند. که توجه به همه‌ی ابعاد حائز اهمیت می‌باشد. اندازه‌گیری کیفیت زندگی بر ارزیابی سلامتی، رفاه و شادی افراد متمرکز است که عوامل زیادی را از جمله: هدف، رضایت، انگیزه، تعامل اجتماعی، نقش‌داشتن و شرکت در فعالیت‌های روزانه شامل می‌شود (Watson et al., 2018.P1). کیفیت زندگی زناشویی و رضایت زوجین از زندگی زناشویی بیانگر یک رابطه‌ی بادوام و رضایت‌بخش است؛ اما در این میان عواملی هستند که بر کیفیت رابطه‌ی زن و شوهر تأثیر منفی می‌گذارند و باعث تقلیل کیفیت این رابطه و در نتیجه ایجاد فرسودگی زناشویی می‌شوند (Feizabadi et al, 2016.P782). اهمیت دادن به کیفیت زناشویی، مفهوم بزرگی است که تشخیص کیفیت زناشویی را جست‌وجو می‌کند که شامل تفاوت‌ها و تجربه‌ی کیفیت زناشویی اقوام و جنسیت مختلف است (Amato et al, 2003.P2). همچنین جاکوبس و بوکوالا (Jacobs & Bookwala, 2004.P329) نشان دادند که با افزایش رضایت و کیفیت زناشویی، سطح سلامت روانی افراد نیز افزایش می‌یابد. از طرفی، کیفیت زناشویی جنبه‌ی مهمی از زندگی خانوادگی است که رفاه (سلامتی) را شکل

می‌دهد. کیفیت زناشویی با افسردگی کمتر، بیماری جسمی کمتر و سایر پیامدهای مثبت در ارتباط است (Allendorf & Ghimire, 2013.P59). دانشمندان نیز در مورد طبیعت زندگی خوب برای هزاران سال بحث می‌کنند و نتیجه‌ای که از این مباحثات بیرون می‌آید این است که زندگی خوب همان شاد بودن است (اگرچه که دانشمندان اغلب با تعریف شادکامی تفاوت قائل می‌شوند) (Oishi, Diener & Lucas, 2003.P405). ناپایداری در زندگی زناشویی همچنین، سلامتی روانی و جسمی افراد را به خطر می‌اندازد (Murray et al, 2011.P621). این عجیب نیست که کیفیت ازدواج‌های افراد به طور مداوم با سلامت و طول عمر مرتبط است. در حمایت از این مورد فراتحلیل‌هایی نشان می‌دهد که افراد با کیفیت بالای ازدواج، سلامت جسمانی بهتر و سطوح پایین‌تر مرگ و میر را دارند (Robles, Slatcher, Trombello, & McGinn, 2014.P145) به طور کلی، مشاوره‌ی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی نیز بر فرسودگی زناشویی می‌تواند تأثیرگذار باشد (Feizabadi et al, 2016.P787). یکی از عواملی که می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد؛ سبک‌های حل تعارض است. اگر بین زوج‌ها ارتباط ضعیفی وجود داشته باشد یا یکی از آن‌ها یا هر دو دارای پیش‌فرض‌های غیرواقع بینانه‌ی درباره‌ی نحوه‌ی کنار آمدن با تعارض باشد، نارضایتی بروز می‌کند (Metz & Epstein, 2002). تعارض عمدتاً این‌گونه تعریف می‌شود: فرآیند تأثیرگذاری است که ناسازگاری، مخالفت یا نابهنجاری داخل یا بین نهادهای اجتماعی را آشکار می‌سازد (Rahim, 2011)؛ به نقل از (Labrague et al, 2017.P4). (Hall, 1997) به نقل از (steuber, 2005.P4) نیز می‌گوید تعارض اشاره به ناتوانی در حل تفاوت‌ها دارد و بیش‌تر اوقات با تنش، خصومت یا پرخاشگری همراه است. به‌خصوص سبک‌های حل تعارض زوجین با رضایت از روابط عاشقانه‌ی آن‌ها مرتبط است). (Sarit, 2009) به نقل از (Apipalakup & Kummoon, 2017.P1217) بیان کرده است که پیدا کردن عیب و نقص‌ها تنها راه حل نیست، با این حال، روش خوبی وجود ندارد که برای همه‌ی موقعیت‌های تعارض در دسترس باشد.

برای حل تعارض، اطلاعات، برنامه‌ریزی، زمان‌بندی و یافتن فرصتی مناسب نیاز است. به طور کلی، پنج رویکرد مثبت مدیریت تعارض از جمله: مسلط^۱، ملزم‌شده^۲، اجتناب‌کننده^۳، مصالحه^۴ و یکپارچه^۵ وجود دارد (Rahim, 2011)؛ به نقل از (Labrague, McEnroe & Petite, 2017.P4) که توجه به آن‌ها حائز اهمیت است. سبک حل تعارض سلطه‌گرانه با جهت‌گیری تهدید آمیز مشخص

¹ dominating

² obliging

³ avoiding

⁴ compromising

⁵ integrating

می‌شود و شخص در این شیوه برای رسیدن به هدف خود اقدام به هرکاری کرده و نیازها و انتظارات دیگری را نادیده می‌گیرد. سبک حل تعارض اجتنابی با موقعیت‌های انزوا، اعطای مسئولیت به دیگران، دیگران را مقصر دانستن و خود را کنار کشیدن، در ارتباط است (Rahim, 1983.P389). سبک ملزم شده نگرانی خیلی بالایی را برای دیگران و نگرانی کمتری را برای خودش نشان می‌دهد و به نیازهای دیگران را به نیازهای خود ترجیح می‌دهد (Rahim, 2010). اگرچه که سبک مصالحه‌جو می‌تواند طرفین را وادار کند تا موضع میانه‌ای را اتخاذ کنند؛ هر دو طرف نیازمند هستند تا به عقب برگردند و خیلی از علایق خود را قربانی کنند. بنابراین این سبک ممکن است سبک مناسبی برای حل تعارض نباشد (Shih & Susanto, 2010). و در نهایت، سبک یکپارچه سبک حل تعارض برد-برد^۱ است؛ چراکه بیشتر محققان معتقدند مناسب‌ترین و مؤثرترین سبک است چون بر کاهش فشار هر دو طرف، تحکیم تعهدات طرفین متمرکز است (Lu & Wang, 2017.P1485). سبک یکپارچه همچنین همکاری بین طرفین را دربر می‌گیرد و توسط تبادل اطلاعات بین طرفین برای پیدا کردن یک راه‌حل قابل قبول مشخص می‌شود (Rahim, 1997). به همین دلیل این سبک به‌عنوان سبک حل مسئله شناخته می‌شود که افراد علایق بیشتری به نگرانی‌های خود و دیگران نشان می‌دهند. به طور کلی، این سبک دربرگیرنده‌ی همکاری گروه‌ها می‌باشد. صداقت، شریک کردن افکار، امتحان کردن تفاوت‌ها برای به دست آوردن راه‌حلی که می‌تواند در هر دو طرف پذیرش شود (Rahim, 2000).

در رابطه با بحث تعارض و روابط تحقیقات متعددی انجام شده‌است به طور مثال گاتمن (Gottman, 1994, 1998) بیان کرد که سبک روابط زوجها بخصوص هنگامی که به تعارض می‌پردازند، می‌تواند در طول مدت ازدواج به عنوان شاخص قوی برای احساس رضایت‌مندی زوجین در ازدواج مطرح شود، وی همچنین بیان می‌کند که رضایت در روابط ارتباط معناداری با سبک‌های حل تعارض دارد (به نقل از Steuber, 2005.P7). سبک‌های حل تعارض سوابق مهمی از کیفیت روابط بین شخص و طرف مقابل هستند. شکست در مدیریت کنترل تعارض بین دو طرف به تخریب کیفیت روابط می‌انجامد و باعث تشدید بیشتر تعارض می‌شود. بنابراین تعارض و کیفیت روابط چرخه‌ی معیوبی را شکل می‌دهد که منجر به عدم مدیریت تعارض می‌شود (Jelodar et al, 2015). (Xu and Ren, 2010) نیز معتقدند که حل کردن تعارض احتمالاً روش مؤثری برای افزایش کیفیت روابط بین خود و طرف مقابل می‌باشد.

علاوه بر سبک‌های حل تعارض، خودکنترلی نیز می‌تواند در کیفیت زندگی تأثیرگذار باشد. بدین منظور که خودکنترلی توانایی اجتناب یا از بین بردن افکار، رفتارها و هیجانات ناخواسته است

¹ win-win

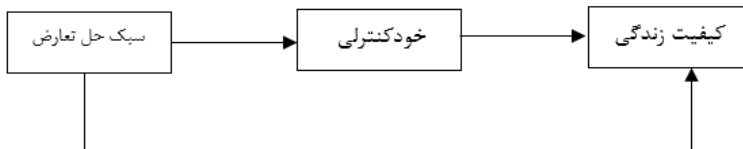
و نیز برای هدایت موفق زندگی روزمره ضروری است (Muraven et al, 1999). به نقل از Yang et al, 2017.P3). خود کنترلی منبع واحدی است که می‌تواند در یکی از حیطه‌های پاسخ شامل شناختی، عاطفی و رفتاری به کار رفته یا بروز پیدا کند (Berkman, Graham, & Fisher, 2012). همچنین به فرآیندی برمی‌گردد که افراد با افکار، رفتارها و هیجانات خود به روشی مناسب سازگار می‌شوند تا با اهداف شخصی خود هم‌تراز شوند (Inzlicht et al, 2014). به نقل از Yang et al, 2017.P3). (Hofmann et al, 2013.P265) نیز خودکنترلی را به عنوان توانایی از بین بردن یا تغییر دادن پاسخ‌های درونی به خوبی قطع تمایلات رفتاری (مثل تکانش‌ها) و خودداری کردن از عمل آن‌ها تعریف می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت افرادی که سطوح بالایی از خودکنترلی دارند، سطوح بالایی از احساسات، شادکامی و رضایت از زندگی را نسبت به افراد با خودکنترلی پایین گزارش می‌دهند (Hofmann et al, 2013.P265). خودکنترلی به مردم کمک می‌کند که با زندگی روزمره، کار و ارتباطات خود، مقابله کنند. به طور مثال، مردم با سطوح بالای خودکنترلی به احتمال بیشتری منظم‌تر ورزش می‌کنند، در زندگی حرفه‌ای خود موفقیت به دست می‌آورند و از ارتباطات مناسب خود محافظت می‌کنند (de Ridder et al, 2012). به خصوص، افراد با سطوح بالای خودکنترلی، به احتمال زیادی ممکن است که به پیامدهای مثبت و اهداف آینده نزدیک شوند و برای آن‌ها تلاش کنند (ارتقای شغلی) و به احتمال کمتری بر جلوگیری از پیامدهای منفی (شکست در کار) نسبت به افرادی با سطوح پایین خودکنترلی تمرکز می‌کنند. تمرکز بر روی پیامدهای مثبت به نوبه‌ی خود ممکن است تأثیر مثبتی روی سلامتی داشته باشد (Buyukcan-Tetik et al, 2017). Hofmann (2013.P265) نیز نشان داد که سطوح بالایی از خودکنترلی با تعارض‌ها و وسوسه‌های کمتری در زندگی روزمره‌ی افراد ارتباط دارد. به همین نحو، تحقیقات اخیر نشان داده است که تأثیرات مثبت خودکنترلی بر جنبه‌های مختلف زندگی با اجتناب از وسوسه‌ها و درگیر شدن با عادات مفید، ارتباط دارند (Galla & Duckworth, 2015).

به‌طور کلی در زندگی زنان متأهل، سبک‌های برخورد با مشکلات و توانایی کنارآمدن با مسائل زندگی حائز اهمیت است. نحوه‌ی مقابله با موانعی که زنان در زندگی زناشویی خود با آن روبه‌رو می‌شوند در خورد توجه می‌باشد، چراکه مشکلات جسمانی و روانی به نوبه‌ی خود می‌توانند سطح کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهند و حتی پیامدهایی از جمله افسردگی، اضطراب، خشونت و غیره را در روابط زناشویی شامل شوند. بنابراین توجه به این ابعاد از زندگی زنان متأهل می‌تواند مؤثر باشد. بدین منظور بررسی عواملی که در ازدواج و مشکلات آن نقش دارند، حائز اهمیت می‌باشد؛ در همین راستا، هدف اول این پژوهش، بررسی نقش پیش‌بین سبک‌های حل تعارض بر کیفیت

زندگی و هدف دوم نیز بررسی نقش واسطه‌گری خودکنترلی بین سبک‌های حل تعارض و کیفیت زندگی بود.

فرضیه‌های پژوهش

۱. سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.
 ۲. خودکنترلی بین سبک‌های حل تعارض و کیفیت زندگی زنان متأهل نقش واسطه‌گری دارد.
- در شکل ۱ نیز مدل مفهومی تحقیق با استفاده از نرم‌افزار آموس ترسیم شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

روش پژوهش

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش تحقیق حاضر، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. که با مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) به روش تحلیل مسیر انجام گرفت. جامعه‌ی آماری پژوهش زنان متأهل منطقه‌ی ۱۰ شهرداری شهر مشهد می‌باشد که به روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس‌گزینه‌ش شدند و در صورت رضایت کامل از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌های سبک‌های حل تعارض، کیفیت زندگی و خودکنترلی را تکمیل کنند. و درنهایت تعداد ۲۰۰ پرسشنامه برای تحلیل گردآوری شد. پس از اجرای تحقیق، برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (محاسبه‌ی میانگین و انحراف معیار) و نیز آزمون تحلیل رگرسیون استفاده شد. تحلیل‌ها با استفاده از SPSS نسخه‌ی ۲۱ انجام گرفت.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه‌ی سبک‌های حل تعارض رحیم: پرسشنامه‌ی سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II¹) در سال ۱۹۸۳ جهت اندازه‌گیری سبک‌های حل تعارض طراحی شد. این پرسشنامه شامل ۲۸ سؤال و پنج سبک شامل سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک ملزم شده، سبک اجتناب‌کننده و سبک مصالحه می‌باشد. این پرسشنامه بر روی طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای قرار دارد. این پرسشنامه فاقد نمره‌ی کل است و به جای آن نمره‌ی هریک از خرده مقیاس‌ها محاسبه می‌شود. بیشترین نمره‌ای که فرد در یک زیرمقیاس به دست می‌آورد، نشان‌دهنده‌ی سبک غالب حل تعارض در وی است.

در مطالعه‌ای که توسط رحیم و مگنر (Rahim & Magner, 1994) صورت گرفت همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ گزارش شد. رحیم و مگنر (۱۹۹۵) در پژوهشی بر روی یک نمونه ۱۴۷۴ نفری به بررسی ساختار عاملی این پرسشنامه پرداختند. نتایج نشان داد که این ابزار از روایی همگرا و افتراقی مطلوبی برخوردار است. همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ گزارش شد (Haghighi et al (2012) در پژوهشی به بررسی مشخصات روانسنجی این پرسشنامه پرداختند. آن‌ها پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه-ی ۰/۷۰ تا ۰/۷۵ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز آلفای به دست آمده ۰/۷۷ می‌باشد.

پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی: فرم کوتاه این پرسشنامه شامل ۲۶ آیتم است که از نسخه ۱۰۰ آیتمی این پرسشنامه برگرفته شده است. این پرسشنامه ۴ حیطه‌ی سلامت جسمی، سلامت روانشناختی، روابط اجتماعی و محیط را اندازه‌گیری می‌کند. علاوه بر این موارد این پرسشنامه سلامت عمومی را نیز می‌تواند ارزیابی کند. آیتم‌های پرسشنامه روی یک مقیاس ۵ گزینه‌ای ارزیابی می‌شود و نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی کیفیت زندگی بهتر است. تحقیقات انجام شده در مورد مشخصات روانسنجی فرم کوتاه پرسشنامه نشان‌دهنده‌ی اعتبار افتراقی، اعتبار محتوا، پایایی درونی (آلفای کرونباخ؛ سلامت جسمی ۰/۸۰، سلامت روان‌شناختی، ۰/۷۶، روابط اجتماعی ۰/۶۶، و محیط ۰/۸۰). و پایایی آزمون-پس‌آزمون مناسبی است (WHOQOL, 1994؛ Skevington et al, 2004).

¹ Rahim Organizational Conflict Inventory-II

در ایران نیز (Nejat (2008) به بررسی روایی و پایایی آن پرداخت که نشان داد مقادیر همبستگی درون‌خوشه‌ای در تمام حیطه‌ها بالای ۰/۷ به‌دست آمد و در ۸۳٪ موارد همبستگی هر سؤال با حیطه‌ی اصلی خود از سایر حیطه‌ها بالاتر بود. در پژوهش حاضر نیز آلفای موردنظر، ۰/۷۴ به‌دست آمد.

پرسشنامه‌ی خودکنترلی تانجی (فرم کوتاه): این پرسشنامه دارای ۱۳ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است. حداکثر نمره برای پرسشنامه خودکنترلی تانجی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش Mousavimoghadam, et al (2015) محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش (Tangney et al, 2004) روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت، و مهارت‌های بین فردی مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای به‌دست آمده ۰/۷۷ می‌باشد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش را نشان می‌دهد. همانطور که جدول ۱ نشان می‌دهد، تمامی شرکت کنندگان در پژوهش، زن بوده‌اند. مدرک تحصیلی از سیکل تا فوق لیسانس و بالاتر متغیر بود. ۱۹ درصد ازدواج فامیلی و ۸۱ درصد ازدواج غیرفامیلی داشته‌اند. میانگین سن و انحراف استاندارد آن‌ها به ترتیب ۳۸/۰۸ و ۱۰/۴۲ است و میانگین مدت ازدواج شرکت کنندگان ۱۳/۵۵ سال بوده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌های پژوهش

متغیرها	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۰۰
تحصیلات	سیکل	۶/۵
	دیپلم	۲۱
	فوق دیپلم	۱۱/۵
	لیسانس	۳۲
	فوق لیسانس و بالاتر	۲۹
تعداد فرزندان	بدون فرزند	۳۰
	۱	۲۴
	۲	۳۴/۵
	۳	۹
	۴ و بیشتر	۲/۵
نوع ازدواج	فامیلی	۱۹
	غیرفامیلی	۸۱
	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	۳۸/۰۸	۱۰/۴۲
مدت ازدواج (سال)	۱۳/۵۵	۱۰/۲۷

میانگین و انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی بین سبک‌های حل تعارض، خودکنترلی و کیفیت زندگی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. سبک یکپارچه	۲۷/۵۰	۵/۰۲	۱										
۲. سبک اجتنابی	۱۹/۴۳	۳/۸۷	-۰/۲۳**	۱									
۳. سبک مسلط	۱۶/۰۹	۳/۵۲	-۰/۲۵**	-۰/۲۶**	۱								
۴. سبک مصالحه	۱۶/۸۶	۲/۲۷	-۰/۴۵**	-۰/۱۶*	-۰/۱۴*	۱							
۵. سبک ملزم شده	۲۱/۹۹	۶/۳۳	-۰/۵۳**	-۰/۱۴*	-۰/۳۵**	-۰/۴۳**	۱						
۶. خود کنترلی	۴۶/۲۷	۷/۴۸	-۰/۵۲**	-۰/۳۳**	-۰/۴۴**	-۰/۴۶**	-۰/۴۸**	۱					
۷. کیفیت زندگی (نمره کلی)	۸۵/۹۳	۱۱/۸۵	-۰/۵۳**	-۰/۴۱**	-۰/۴۳**	-۰/۴۶**	-۰/۵۳**	-۰/۶۵**	۱				
۸. سلامت جسمانی	۲۶/۰۹	۶/۳۸	-۰/۳۷**	-۰/۳۰**	-۰/۳۵**	-۰/۲۷**	-۰/۳۱**	-۰/۴۹**	-۰/۷۳**	۱			
۹. سلامت روانشناختی	۲۰/۶۷	۳/۱۰	-۰/۴۹**	-۰/۲۹**	-۰/۳۱**	-۰/۳۷**	-۰/۴۳**	-۰/۵۸**	-۰/۷۸**	-۰/۵۳**	۱		
۱۰. روابط اجتماعی	۱۱/۱۵	۶/۰۳	-۰/۴۶**	-۰/۲۴**	-۰/۲۳**	-۰/۲۸**	-۰/۲۷**	-۰/۳۰**	-۰/۵۷**	-۰/۲۰**	-۰/۲۸**	۱	
۱۱. محیط	۲۸/۰۱	۵/۱۲	-۰/۴۰**	-۰/۳۳**	-۰/۳۱**	-۰/۴۰**	-۰/۴۷**	-۰/۴۹**	-۰/۷۶**	-۰/۳۵**	-۰/۵۳**	-۰/۱۹**	۱

** $P < 0/01$ * $P < 0/05$

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، همبستگی معناداری بین سبک حل تعارض یکپارچگی ($r = 0/53$)، سبک حل تعارض اجتنابی ($r = -0/41$)، سبک حل تعارض مسلط ($r = -0/43$)، سبک حل تعارض مصالحه ($r = 0/46$) و سبک حل تعارض ملزم‌کننده ($r = 0/52$) با کیفیت زندگی وجود دارد. همچنین بین خود کنترلی و کیفیت زندگی ($r = 0/65$) همبستگی مثبت و معناداری بدست آمد.

جدول ۳، خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می‌دهد. در تحلیل رگرسیون، سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی به عنوان متغیر پیش‌بین و کیفیت زندگی و خرده مقیاس‌های آن به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون گام به گام سبک های حل تعارض و خودکنترلی در پیش بینی کیفیت

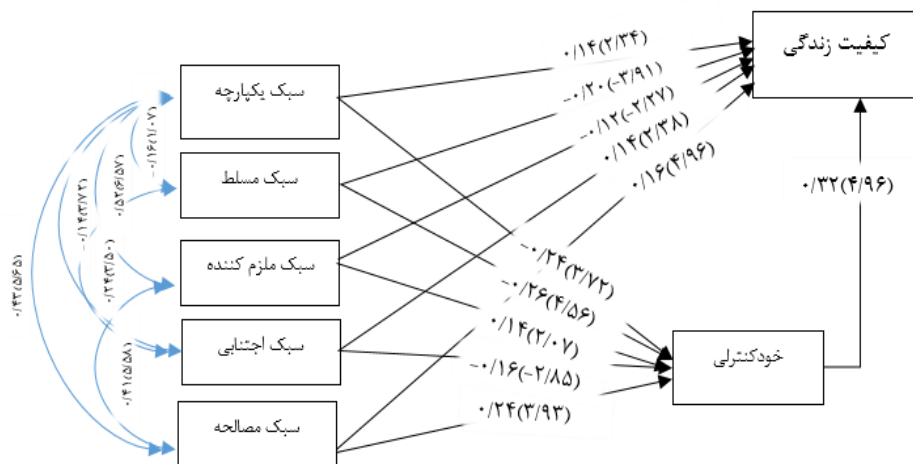
معنی داری	t	β	B	p	F	R ² تعدیل یافته	R ²	R	گام نهایی
زندگی و خرده مقیاس های آن									
کیفیت زندگی (نمره کلی)									
									خودکنترلی
									سبک ملزم شده
۰/۰۰۱	۴/۸۸	۰/۳۱	۰/۵۰						سبک
۰/۰۰۸	۲/۶۸	۰/۱۶	۰/۴۴						اجتنابی
۰/۰۰۱	-۳/۸۱	-۰/۱۹	-۰/۵۹	۰/۰۰۱	۴۱/۸۵	۰/۵۵	۰/۵۶	۰/۷۵	سبک
۰/۰۰۲	۲/۳۰	۰/۱۴	۰/۳۳						یکپارچگی
۰/۰۰۲	۲/۳۲	۰/۱۳	۰/۶۹						سبک
۰/۰۰۲	-۲/۲۲	-۰/۱۲	-۰/۴۱						مصالحه
									سبک مسلط
سلامت جسمانی									
									خودکنترلی
									سبک مسلط
۰/۰۰۱	۴/۴۰	۰/۳۳	۰/۱۹						سبک
۰/۰۰۱	-۲/۴۰	-۰/۱۶	-۰/۲۰	۰/۰۰۱	۲۵/۶۰	۰/۲۷	۰/۲۸	۰/۵۳	یکپارچگی
۰/۰۰۲	۲/۲۰	۰/۱۵	۰/۱۳						
سلامت روانشناختی									
									خودکنترلی
									سبک
۰/۰۰۱	۶/۸۲	۰/۴۴	۰/۱۸						یکپارچگی
۰/۰۰۱	۴/۰۷	۰/۲۶	۰/۱۶	۰/۰۰۱	۶۳/۴۸	۰/۳۸	۰/۳۹	۰/۶۲	
روابط اجتماعی									
									خودکنترلی
									سبک
۰/۰۰۳	۲/۱۹	۰/۱۷	۰/۰۹						مصالحه
۰/۰۰۱	۲/۳۸	۰/۱۷	۰/۳۱	۰/۰۰۱	۱۰/۸۹	۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۳۷	سبک
۰/۰۰۲	-۲/۲۸	-۰/۱۶	-۰/۱۶						اجتنابی
محیط									
									خودکنترلی
									سبک ملزم شده
۰/۰۰۱	۳/۳۱	۰/۲۳	۰/۱۶						سبک
۰/۰۰۱	۳/۸۸	۰/۲۶	۰/۳۱						اجتنابی
۰/۰۰۳	-۲/۹۹	-۰/۱۸	-۰/۲۴	۰/۰۰۱	۲۷/۵۹	۰/۳۴	۰/۳۶	۰/۶۰	سبک
۰/۰۰۳	۲/۱۹	۰/۱۴	۰/۳۳						مصالحه

متغیرهای پیش‌بین: سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی

متغیر ملاک: کیفیت زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی در پیش‌بینی کیفیت زندگی $0/75$ و R^2 برابر $0/56$ می‌باشد. به منظور بررسی معناداری ضرایب همبستگی بدست آمده، از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج آن نشان می‌دهد که میزان F بدست آمده معنادار است ($F(6,193) = 41/85, p < 0/001$). نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که در گام نهایی خودکنترلی ($\beta = 0/31, p = 0/001$)، سبک حل تعارض ملزم‌کننده ($\beta = 0/16, p = 0/008$)، سبک حل تعارض اجتنابی ($\beta = -0/19, p = 0/001$)، سبک حل تعارض یکپارچگی ($\beta = 0/14, p = 0/02$)، سبک حل تعارض مصالحه ($\beta = 0/13, p = 0/02$) و سبک حل تعارض مسلط ($\beta = -0/12, p = 0/02$) قادر به پیش‌بینی کیفیت زندگی (نمره کل) بودند و توانستند ۵۶ درصد واریانس کیفیت زندگی را پیش‌بینی کنند.

از مدل یابی معادلات ساختاری به منظور آزمون مدل مفهومی مورد نظر، یعنی بررسی نقش سبک‌های حل تعارض بر کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی استفاده گردید. شکل ۱، الگوی نهایی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل نهایی را در نمونه مورد نظر نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل برون داد نقش میانجی خودکنترلی در رابطه سبک‌های حل تعارض با کیفیت زندگی

جدول ۴. شاخص های برازندگی مدل

NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	df	χ^2	شاخص برازش
$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\leq 0/08$	≤ 2			حد مطلوب
0/98	0/98	0/91	0/98	0/89	0/98	0/08	2/90	3	8/72*	مدل اصلاح شده

پس از اصلاح مدل پیشنهادی، نتایج نشان می دهند که شاخص های برازندگی مدل اصلاح شده شامل شاخص مجذور خی دو ($\chi^2 = 8/72$)، مجذور خی دو نسبی ($\chi^2/df = 2/90$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI = 0/98$)، شاخص نیکویی برازش انطباقی ($AGFI = 0/89$)، شاخص برازش مقایسه ای ($CFI = 0/98$)، شاخص برازندگی افزایش ($IFI = 0/98$)، شاخص برازندگی توکر-لویس ($TLI = 0/91$) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ($RMSEA = 0/08$) حاکی از برازش مطلوب مدل اصلاح شده است. بنابراین، مدل نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است. جدول ۵ مسیرها و ضرایب استاندارد آنها را در الگوی نهایی تأثیر متغیر سبک های حل تعارض بر کیفیت زندگی با میانجی گری خودکنترلی را نشان می دهد.

جدول ۵. پارامترهای اندازه گیری روابط مستقیم در مدل

مسیرها	برآورد غیراستاندارد	برآورد استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
سبک حل تعارض یکپارچگی به کیفیت زندگی	0/33	0/14	0/14	2/34	0/01
سبک حل تعارض اجتنابی به کیفیت زندگی	-0/59	-0/20	0/15	-3/91	0/001
سبک حل تعارض مسلط به کیفیت زندگی	-0/41	-0/12	0/18	-2/27	0/02
سبک حل تعارض مصالحه به کیفیت زندگی	0/69	0/14	0/29	2/38	0/01
سبک حل تعارض ملزم شده به کیفیت زندگی	0/44	0/16	0/16	2/73	0/006
خودکنترلی به کیفیت زندگی	0/50	0/32	0/10	4/96	0/001

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، ضریب استاندارد مسیرهای سبک حل تعارض یکپارچگی به کیفیت زندگی (۰/۱۴)، سبک حل تعارض اجتنابی به کیفیت زندگی (۰/۲۰-)، سبک حل تعارض مسلط به کیفیت زندگی (۰/۱۲-)، سبک حل تعارض مصالحه به کیفیت زندگی (۰/۱۴)، سبک حل تعارض ملزم‌شده به کیفیت زندگی (۰/۱۶) و خودکنترلی به کیفیت زندگی (۰/۳۲)، معنادار است. به منظور بررسی روابط غیرمستقیم از بوت استراپ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج بوت استراپ برای آزمون روابط غیرمستقیم در مدل

مسیرها	برآورد	حد بالا	حد پایین	سطح معناداری
رابطه سبک حل تعارض یکپارچگی به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی	۰/۰۷	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۰۰۵
رابطه سبک حل تعارض اجتنابی به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی	-۰/۰۸	-۰/۰۳	-۰/۱۵	۰/۰۰۲
رابطه سبک حل تعارض مسلط به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی	-۰/۰۸	-۰/۰۴	-۰/۱۴	۰/۰۰۱
رابطه سبک حل تعارض مصالحه به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی	۰/۰۷	۰/۱۳	۰/۰۳	۰/۰۰۱
رابطه سبک حل تعارض ملزم شده به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی	۰/۰۴	۰/۱۰	۰/۰۰۲	۰/۰۴

همانطور که در جدول ۶ آمده است، رابطه سبک حل تعارض یکپارچگی به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی (۰/۰۷)، رابطه سبک حل تعارض اجتنابی به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی (۰/۰۸-)، رابطه سبک حل تعارض مسلط به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی (۰/۰۸-)، رابطه سبک حل تعارض مصالحه به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی (۰/۰۷)، رابطه سبک حل تعارض ملزم شده به کیفیت زندگی با میانجی‌گری خودکنترلی (۰/۰۴)، بنابراین، نقش میانجی‌گری خودکنترلی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری خودکنترلی بود. در این پژوهش از روش تحلیل مسیر استفاده شد. برآزندگی مدل پیشنهادی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی اثرات مستقیم نشان داد که سبک‌های حل تعارض و خودکنترلی دارای اثر مستقیم و معنادار بر کیفیت زندگی هستند. در مورد اثرات غیرمستقیم نیز، سبک‌های حل تعارض از طریق خودکنترلی بر کیفیت زندگی، اثر معنادار دارند.

در راستای بررسی فرضیه‌ی اول، نتایج پژوهش نشان داد که سبک‌های حل تعارض با کیفیت زندگی ارتباط معناداری دارد که با یافته‌های تحقیقات عاملی و همکاران (Ameli, Abolmaali & Mirzaei, 2014)، پرند و همکاران (Parandeh et al, 2006)، موسوی (Mousavi, 2016)، لو و وانگ (Lu & Wang, 2017) همسو می‌باشد. (Dibajiforushani, 2009) نیز راهبردهای حل تعارض را پیش‌بینی‌کننده‌ی مناسبی برای رضایت‌مندی زناشویی و کیفیت زندگی آن‌ها می‌داند. (Lloyd, 1987) نیز در مطالعه‌ای روی همسران، اعلام کرد؛ زوج‌هایی که عمدتاً سبک‌های کلامی سازنده داشتند در روابطشان تعارض کمتری نشان داده، بیشتر راهبردهای حل تعارض مثبت را بکار برده و کیفیت ازدواج بالاتری را داشتند. و همین توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه‌ی زوج‌ها شکل دهد و آن‌ها را برای ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک کمک کند (Somohano, 2013).

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که هر فردی روش‌های خاصی را در مقابله با مسائل و مشکلات زندگی اجرا می‌کند. اهتمام به درک سبک و انگیزه‌های خود و طرف مقابل کمک به‌سزایی به حل سازنده‌ی تعارض خواهد کرد. یعنی این که سبک مناسب برای هر فردی چه می‌باشد که آگاهی زوجین از این مطلب حائز اهمیت است. اگر رابطه‌ی زناشویی بخواهد به صورت پویا ادامه پیدا کند، اختلاف نظرها باید به شیوه‌ی درستی حل شود. اگرچه که در هر رابطه‌ای وجود تعارض ممکن است طبیعی به نظر برسد؛ ولی از یک سو نباید به خشونت‌های کلامی و جسمانی منجر شود و یا این که آن را سرکوب کرد. پس استفاده از روش‌های سازنده‌تر در روابط می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه کمک کند. به طور مثال در سبک یکپارچه همکاری بین طرفین را دربر می‌گیرد و توسط تبادل اطلاعات بین طرفین برای پیدا کردن یک راه‌حل قابل قبول مشخص می‌شود (Rahim, 1997). به همین دلیل سبک یکپارچه به‌عنوان سبک حل مسئله نامیده می‌شود و افراد علائق بیشتری به نگرانی‌های خود و دیگران نشان می‌دهند. این سبک دربرگیرنده‌ی همکاری گروه‌ها می‌باشد. (صداقت، شریک کردن افکار، امتحان کردن تفاوت‌ها برای به دست آوردن راه‌حلی که می‌تواند در هر دو طرف پذیرش شود (Rahim, 2000)). از سویی دیگر، سبک ملزم‌شده نیز به همراه

اجتنابی رابطه‌ی معناداری با کیفیت زندگی داشتند. در سبک ملزم‌شده افراد معمولاً نگرانی بیشتری نسبت به دیگران نشان می‌دهد و در جهت تلاش برای کاهش اختلاف می‌باشند. که این خود-فداکاری، امتیازدادن به دیگران و باوفا بودن نسبت به دیگران را نشان می‌دهد (Lu & Wang, 2017). اما برعکس در سبک اجتنابی، افراد سعی می‌کنند برای دوری از مشاجره در رابطه، از گفت‌وگو و تعامل با طرف مقابل کناره‌گیری کنند و از این طریق از نزاع‌های متعدد بین یکدیگر می‌کاهند. سبک‌های مسلط و مصالحه نیز در این پژوهش تأثیر کمتری نسبت به سبک‌های قبل داشتند. به این صورت که سبک مسلط که سبکی رقابتی نامیده می‌شود و سطح پایینی از نگرانی را نسبت به طرف مقابل دارد و منافع خود را بر دیگری ترجیح می‌دهد که نسبت به سایر سبک‌ها سبک مناسبی نمی‌باشد. سبک مصالحه نیز به دنبال تصمیماتی است که برای هر دو طرف قابل قبول باشد. اگرچه که سبک مصالحه‌جو می‌تواند طرفین را وادار کند تا موضع میانه‌ای را اتخاذ کنند؛ هر دو طرف نیازمند هستند تا به عقب برگردند و خیلی از علایق خود را قربانی کنند. بنابراین این سبک ممکن است سبک مناسبی برای حل تعارض نباشد (Shih & Susanto, 2010). (Rahim, 1997) همچنین پیشنهاد می‌کند که سبک یکپارچه هنگامی که مسائل پیچیده است و نیز هنگام ترکیب افکار و الزام هر دو طرف برای حل مشکل مورد نیاز است، مناسب‌تر است. چراکه برای بسیاری از افراد، ازدواج مهم‌ترین رابطه‌ی بین بزرگسالان است که آن‌ها در طول زندگی خود به آن وارد می‌شوند. یک ازدواج آشفته، به درد و غم منجر می‌شود درحالی که ازدواج شاد، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رفاه شخصی است (Proulx, Helms & Buehler, 2007) پس توجه به کیفیت این رابطه از اهمیت بالایی برخوردار است.

یافته‌ی دیگر این پژوهش پیش‌بینی کیفیت زندگی از طریق مؤلفه‌ی خودکنترلی است. که با نتایج پژوهش‌های وهز، فینکنویر و بامیستر (Vohs, Finkenauer & Baumeister, 2011)، (Ghaderimehr & Dehghotb, 2016)، (Frieze & Hofmann, 2009) و (Hofmann et al, 2013) همسو است. که معتقدند خودکنترلی پایین بر دامنه‌ی وسیعی از مشکلات فردی و اجتماعی، شامل خوردن ناسالم، ورزش نکردن، شکست و ضعف تحصیلی، تعویق، سوءمصرف مواد، انگیزه‌ی خرید و رفتار بزهکارانه دلالت می‌کند. درحالی که افراد در خودکنترلی بالا در پیگیری و رسیدن به اهداف بهتر هستند و پیگیری موفق هدف باید منجر به سلامتی بالایی شود (Carver & Scheier, 1990). خودکنترلی همچنین افراد را قادر می‌سازد تا حواس‌پرتی‌ها و وسوسه‌های کوتاه‌مدت را برای رسیدن به اهداف بلندمدت کنار بگذارند (Pronk et al, 2011). در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد در خودکنترلی، افکار مزاحم و عدم توجه را کنار گذاشته و اهداف منطقی و بلندمدت را در نظر می‌گیرند و این باعث می‌شود اعمال و خواسته‌های غیر مرتبط و ناسالم مدیریت شده و تمرکز روی

رفتارهای متمرثم بیشتر شود و انسان در رسیدن به اهداف مورد نظر خود بدون وقفه و با تمرکز بیشتر حرکت کند و طبق پژوهش (Karremans, Pronk & Wal, 2015) که معتقدند خودکنترلی افزایش یافته تعاملات بین فردی مناسب، ارتباطات ملایم و تعارضات کمتری با دیگران را به ارمغان بیاورد که باعث سلامتی بیشتر می‌شود. همان‌طور که (Hofmann et al, 2013) نیز اشاره کرده است که سطوح بالایی از خودکنترلی با تعارض‌ها و وسوسه‌های کمتری در زندگی روزمره‌ی افراد ارتباط دارد.

پس می‌توان نتیجه گرفت که در یک تعامل، آشنایی با سبک‌های حل تعارض یکدیگر و استفاده از سبک‌های مناسب می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود که به نوبه‌ی خود سطح کیفیت یک رابطه را افزایش می‌دهد. از طرفی داشتن میزان قابل توجهی از خودکنترلی بر رفتار، احساسات و هیجانات می‌تواند باعث شود که افراد در یک رابطه از سبک‌های مناسبی در تقابل با مشکلات بهره ببرند و همچنین از بروز رفتارهای پرخطر و آسیب‌زا در رابطه بکاهند. پس باتوجه به نتایج تحقیق و به منظور کسب نتایج بهتر در مداخلات روان‌شناختی، توصیه می‌شود به سبک‌های حل تعارض و تیپ‌های شخصیتی افراد به عنوان عاملی مؤثر در کیفیت زندگی زناشویی افراد توجه شود چراکه آموزش مهارت‌های حل تعارض و برقراری ارتباط در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی افراد نقش مهمی خواهد داشت.

از آنجایی که در پژوهش حاضر از ابزار پرسشنامه استفاده شده است، به دلیل این که ممکن است عکس‌العمل پاسخ‌دهندگان را مبنی بر تحریف گزارش‌ها در پی داشته باشد، از محدودیت‌های اصلی این تحقیق است. و باتوجه به سطح تحصیلات که از سیکل تا فوق لیسانس و بالاتر بود، و نیز دامنه‌ی سنی که از ۱۸ تا ۵۰ سال و بالاتر بود، اشتغال برخی از زنان، تعداد فرزندان و غیره عواملی هستند که می‌تواند در دیدگاه آن‌ها به زندگی، سطح رفاه و آسایش تأثیر بگذارند که ممکن است درک و فهم متفاوتی از سؤالات پرسشنامه داشته و به گونه‌ای متفاوت نسبت به هم عمل کرده باشند. در راستای پیشنهادات پژوهش می‌توان سبک‌های حل تعارض را با سایر متغیرها از جمله رضایت از زندگی، تاب‌آوری، شادکامی و غیره بررسی کرد و همچنین توصیه می‌گردد که این پژوهش بر روی جامعه‌ی مردان متأهل نیز انجام شود و با جامعه‌ی زنان متأهل مقایسه گردد.

References

- Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42(1), 59-70.
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A., & Rogers, S. J. (2003). Continuity and Change in Marital Quality Between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 1-22.
- Ameli, T., Abolmaali, Kh., & Mirzaei, B. (2014). The Comparison of Conflict Solving and Quality of Life of Opium and Stimulants Addicts. *Journal of research on addiction*, 6(24) [In Persian].
- Apipalakul, C., & Kummooon, D. (2017). The Effects of Organizational Climate to Conflict Management amongst Organizational Health Personnel. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 1216-1222.
- Bakhtiyari, M., & Bardideh, M. (2015). The effectiveness of conflict management skills on family performance and quality of life for couples. Second International Conference on Psychology, Education and Lifestyle, Torbat-e-Heydarieh University, Mashhad, Iran [In Persian].
- Berkman, E. T., Graham, A. M., & Fisher, P. A. (2012). Training Self-Control: A Domain-General Translational Neuroscience Approach. *Child Development Perspectives*, 6(4), 374-384.
- Buyukcan-Tetik, A., Finkenauer, C., & Bleidorn, W. (2018). Within-person variations and between-person differences in self-control and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 122, 72-78.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Pers Soc Psychol Rev*, 16(1), 76-99.
- Dibajiforushani, F., Emamipour, S., & Mahmoudi, Gh. (2009). The Relationship between Attachment Styles and Conflict Management Styles on Marital Satisfaction in Women. *Journal of Clinical Psychology Andisheh Va Raftar*, 3(11) [In Persian].
- Feizabadi S, Zaharakar K, Nazari A M. (2016). The effectiveness of quality of life therapy on marital burn out. *J Urmia Univ Med Sci*; 27 (9):782-790 [In Persian].
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.
- Galla, B. M & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525.
- Ghaderimehr, A., & Dehghotb, M. (2016). The Relationship of Self-control and quality of life in addicted people in Kerman. *International Conference on Modern Research in Management, Economics, Law and Humanities* [In Persian].

-Ghaforifard S, Rostamieiad M, Nasrolahi A, Darabi S, Sokhtezari S.(2013). Evaluating the association between quality of life and physical activity in female student children scientific. *J Ilam Univ Med Sci*. 21(2):144-51.

-Goodwin, J. (2000). *Resolving Auditor-Client Conflicts Concerning Financial Statement Issues*. University of Queensland.

-Haghighi H., zarei E., & ghaderi, F. (2012). Factor structure and psychometric characteristics conflict resolution styles questionnaire Rahim (ROCI-II) in Iranian couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 4:534-562 [In Persian].

-Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective wellbeing and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265-277.

-Jacobs, J & ,Bookwala, J. (2004). Age, Marital Processes, and Depressed Affect. *The Gerontologist*, 44(3), 328-338. doi:10.1093/geront/44.3.328

-Jelodar, M.B., Yiu, T.W., Wilkinson, S. (2015). Dispute manifestation and relationship quality in practice. *J. Leg. Aff. Disput. Resolut. Eng. Constr.* 8(1), 674-687.

-Karremans, J. C., Pronk, T. M., & Wal, R. C. (2015). Executive control and relationship maintenance processes: An empirical overview and theoretical integration. *Social and Personality Psychology Compass*, 9, 333-347.

-Karimi, P., Karami, J., & Dehghan, F. (2014). Relationship between Attachment Styles and Conflict Management Styles with Marital Burnout of Married Employee. *Journal of Woman and Society*, 5(4) [In Persian].

-Khajeh, A., Bahrami, F., Fatehizadeh, M., Abedi, M., & Sajadian, P. (2014). The Effect of Happiness Training Based on Cognitive Behavioral Approach on Quality of Marital life in Married Males and females. *Journal of applied psychology*, 14(3), 11-21 [In Persian].

-Labrague, L. J., & McEnroe - Petite, D. M. (2017). An integrative review on conflict management styles among nursing students: Implications for nurse education. *Nurse Education Today*, 59, 45-52.

-Lewis, R.A. & Spanier, G.B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W.R. Hill, F.I. Nye & I.L. Reiss (Eds) *Contemporary theories about the family. Research- based theories*. New York: the free press, 1, 208-294.

-Lloyd, S. A. (1987). Conflict in permarital relationships: Differential perceptions of males and females. *Family Relations*, 36 ,290-294.

-Lu, W., & Wang, J. (2017). The influence of conflict management styles on relationship quality: The moderating effect of the level of task conflict. *International Journal of Project Management*, 35(8), 1483-1494.

-Metz, M. E., & Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *J Sex Marital Ther*, 28, 139-164.

-Morin, M., Vayssiere, C., Claris, O., Irague, F., Mallah, S., Molinier, L., & Matillon, Y. (2017). Evaluation of the quality of life of pregnant women from 2005 to 2015. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 214, 115-130.

- Mousavi, F. (2016). Investigating interactions, conflict Management styles and marital quality, analysis based on age and duration of marriage. *Cultural-Educational Journal of Women and Family*, 10(34) [In Persian].
- Mousavimoghadam S R, Houry S, Omid A, Zahirikhah N. (2015). Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. *Medical sciences*. 25 (1):59-64. [In Persian].
- Murray, S. L., Griffin, D. W., Derrick, J. L., Harris, B., Aloni, M., & Leder, S. (2011). Tempting Fate or Inviting Happiness?: Unrealistic Idealization Prevents the Decline of Marital Satisfaction. *Psychological Science*, 22(5), 619-626.
- Nejat, S. (2008). Quality of Life and its Measurement (Review Article). *Iranian Journal of Epidemiology*, 4 (2), 57-62.
- Oishi S., Diener E., Lucas R.E. (2009) The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy?. In: Diener E. (eds) *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht
- Parandeh A., Sirati M., Khaghanizadeh M., KarimiZarchi A. A. (2006). The Effect of Training Conflict Resolution on Quality of Life's on Spouses of War Veterans Post Traumatic Stress Disorder. *J Mil Med*, 8 (1):45-51 [In Persian].
- Proulx, M. C., Helms, M. H., Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, Volume 69, 3.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. (2011). How can you resist? Executive control helps romantically involved individuals to stay faithful. *J Pers Soc Psychol*, 100(5), 827-837.
- Rahim, M. A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368-376. d
- Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1994). Convergent and discriminant validity of the Rahim Organizational Conflict Inventory-II. *Psychological Reports*, 74(1), 35-38. doi:10.2466/pr0.1994.74.1.35
- Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 122-132. doi:10.1037/0021-9010.80.1.122
- Rahim, M.A. (1997). Styles of managing organizational conflict: a critical review and synthesis of theory and research. *Current Topics in Management* 2: 61-77.
- Rahim, M.A. (2000). Empirical studies on managing conflict. *The Journal of Conflict Management* 11 (1), 5-8.
- Rahim, M.A. (2010). *Managing Conflict in Organizations*. Transaction Publishers, Livingston Campus of Rutgers University.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychol Bull*, 140(1), 140-187. doi:10.1037/a0031859
- Shih, H. A., & Susanto, E. (2010). Conflict management styles, emotional intelligence, and job performance in public organizations. *International Journal of Conflict Management*, 21(2), 147-168.

-Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299-310.

-Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships*. (MA). Humboldt State University.

-Steuber, K. R. (2005). *Adult attachment, conflict style, and relationship satisfaction: a comprehensive model*. A thesis submitted to the Faculty of the University of Delaware in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Communication.

-Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers* 72, 271-324.

-Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138-145.

-Watson, P., Zhang, J. P., Rizvi, A., Tamaiev, J., Birnbaum, M. L., & Kane, J. (2018). A meta-analysis of factors associated with quality of life in first episode psychosis. *Schizophr Res*, 202, 26-36. doi:10.1016/j.schres.2018.07.013

-World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.

-Xu, J., Ren, Y.L. (2010). An empirical study on project relationship quality, project performance and their impact relationship. *Forecast* 29 (1), 71-75.

-Yang, X., Zhao, J., Chen, Y., Zu, S., & Zhao, J. (2017). Comprehensive self-control training benefits depressed college students: a six-month randomized controlled intervention trial. *Journal of Affective Disorders*.

