

## Prediction of psychological well-being based on emotional self-regulation, resilience and communication skills in female primary school teachers in Islamshahr city

**Maryam Nezhad Moghadam:** Master of Science in General Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch.

**Maryam Agel Masjedi\*:** Associate Professor, Department of General Psychology, Islamic Azad University of Tonekabon, Iran.

### Abstract

**Introduction:** The present study was conducted with the aim of predicting psychological well-being based on emotional self-regulation, resilience and communication skills in teachers.

**Method:** The statistical population included 1099 female teachers of elementary public schools in Islamshahr city (N = 1099). Using the available sampling method, 291 people were selected. And they answered the questions of Reif's psychological well-being questionnaire (Reif, 1989), emotional styles questionnaire (Hoffman and Cashden, 2010), Conner-Davidson resilience scale (Conner and Davidson, 2003) and communication skills questionnaire (Quindam, 2004). Data analysis was done using Pearson's correlation coefficient.

**Findings:** Data analysis using Pearson's correlation coefficient showed that there was a significant difference between concealment ( $r=0.260$ ;  $p<0.01$ ), compromise ( $r=0.294$ ;  $p<0.01$ ), tolerance ( $r=0.271$ ;  $p<0.01$ ), perception of individual competence ( $r=0.157$ ;  $p<0.01$ ), trust in individual instincts and tolerance of negative emotions ( $r=0.262$ ;  $p<0.01$ ), positive acceptance of change and secure relationships ( $r=0.01$ ), control ( $r=0.01$ ;  $p<0.01$ ), spiritual influences ( $r=0.01$ ;  $p<0.01$ ), listening skills ( $r=0.01$ ); ability to receive and send messages ( $r=0.273$ ;  $p<0.01$ ), insight into the communication process ( $r=0.294$ ;  $p<0.01$ ), emotional control ( $r=0.254$ ;  $p<0.01$ ) and there is a positive and significant relationship with assertiveness ( $r = 0.272$ ;  $p < 0.01$ ) with psychological well-being.

**Conclusion:** Data analysis using step-by-step regression analysis showed that the components of positive acceptance of change and safe relationships, spiritual influences and control can be a suitable predictor for psychological well-being, and positive acceptance of change and safe relationships has the greatest effect ( $\beta=0$ ;  $\text{sig}=0.0005$ ). Based on the results of this study, it is possible to benefit from interventions based on emotion regulation, fostering resilience and teaching communication skills in increasing the psychological well-being of teachers.

**Keywords:** Psychological well-being, emotional self-regulation, resilience, communication skills,

\*Corresponding author: Associate Professor, Department of General Psychology, Islamic Azad University of Tonekabon, Iran.

Email: [maryamnezhadmoghadam@gmail.com](mailto:maryamnezhadmoghadam@gmail.com)

DOI: [10.22034/esbam.2025.492636.1069](https://doi.org/10.22034/esbam.2025.492636.1069)

## **Prediction of psychological well-being based on emotional self-regulation, resilience and communication skills in female primary school teachers in Islamshahr city**

### **Detailed Abstract**

**Introduction:** The present study was conducted with the aim of predicting psychological well-being based on emotional self-regulation, resilience and communication skills in teachers.

**Materials and methods:** The statistical population included 1099 female teachers of elementary public schools in Islamshahr city (N = 1099). Using available sampling method, 291 people were selected (n=291) and answered the questions of Reif psychological well-being questionnaire (Reif, 1989), emotional styles questionnaire (Hoffman and Kashden, 2010), Connor-Davidson resilience scale (Connor and Davidson, 2003) and communication skills questionnaire (Quindam, 2004). Data analysis using Pearson's correlation coefficient showed that there was a significant difference between concealment ( $r=0.260$ ;  $p<0.01$ ), compromise ( $r=0.294$ ;  $p<0.01$ ), tolerance ( $r=0.271$ ;  $p<0.01$ ),  $p<0$ ), perception of individual competence ( $r=0.157$ ;  $p<0.01$ ), trust in individual instincts and tolerance of negative emotions ( $r=0.262$ ;  $p<0.01$ ), positive acceptance of change and secure relationships (341/341)  $r=0.01$ , control ( $r=0.306$ ,  $p>0.01$ ), spiritual influences ( $r=0.238$ ,  $p>0.01$ ), listening skills ( $r=0.01$ ,  $p>$ ), the ability to receive and send messages ( $r=0.273$ ;  $p>0.01$ ), insight into the communication process ( $r=0.294$ ;  $p>0.01$ ), emotional control ( $r=0.254$ ;  $p>0.1$   $p>0$ ) and there is a positive and significant relationship with assertiveness ( $r=0.272$ ;  $p>0.01$ ) with psychological well-being.

**Results and discussion:** The research results showed that emotional self-regulation, resilience and communication skills are strong predictors for well-being. Psychological characteristics of female primary school teachers. In other words, teachers with a higher level of emotional self-regulation have a better ability to They control and manage their emotions. Also, the ability to adapt to difficult and stressful situations (resilience) and strong skills Communication is directly related to increasing the psychological well-being of this group of teachers. The findings of this research with studies Theformer is also aligned. Previous studies have also emphasized the important role of emotional self-regulation in improving mental health. to the opinion It turns out that by developing emotional self-regulation skills, teachers can better cope with their job challenges and improve their well-being. experience a higher psychological Regarding the impact of resilience on the psychological well-being of teachers, this finding is with the result of Mehdi's study and colleagues (1400), Tabatabai (2017), Suri et al. (2013), Holden et al. (2013) and Perch et al. (2012) is aligned In explaining this finding, it can be said that according to Connor and Davidson (2003), mental resilience indicates talent and capacity. It is positive for people to overcome stress. Resilience is used for people's resistance and tolerance against negative events It is a method to measure a person's ability to deal with stressful

factors and factors that threaten a person's mental health. Teachers who have enough resilience do not have self-destructive behavior, are emotionally calm and have the ability to deal with demands. have a job Regarding the effect of communication skills on the psychological well-being of teachers, this finding is with the result of Ahmadi's study (2022) and Afifi et al. (2015) is consistent. In explaining this finding, it can be said that it is the inability to create a proper causal relationship which can be the basis of social isolation of people from each other and feelings of loneliness. Having a high ability to build, direct and Promoting social relationships and expanding and strengthening them with communication skills increases the possibility of maintaining and improving relationships between people in a social network, such as the relationship between teachers and colleagues and students' parents. Emotional self-regulation is a predictor of psychological well-being in female primary school teachers in Islamshahr city. The results of the investigation of the second hypothesis of the research indicated the confirmation of this hypothesis and with a probability of 99%, emotional self-regulation is a predictor of psychological well-being in female primary school teachers in Islamshahr city. This finding is in line with the study of Abkhaiz and Mikailmani (2019), who showed that cognitive self-regulation has an effect on improving teachers' occupational well-being by reducing job burnout and increasing job satisfaction. In this regard, the study of Shaerbaf Shaher (2018) showed that self-regulation has a positive and meaningful relationship with the psychological well-being dimensions of independence, positive relationship with others, and purposefulness in life among university employees. Resilience is a predictor of psychological well-being in female primary school teachers in Islamshahr city. The results of hypothesis testing The third research showed the confirmation of this hypothesis and with a probability of 99%, resilience predicts psychological well-being in teachers. She is a primary school student in Islamshahr city. This finding is in line with the study of Mehdi et al. (2020) that resilience It has a positive and significant effect on the psychological well-being of employees. In this regard, Tabatabai's study (2017) showed that between Tab Avari has a significant relationship with teachers' psychological well-being. Communication skills predict psychological well-being in female primary school teachers in Islamshahr city. The results of the investigation of the fourth hypothesis of the research indicated the confirmation of this hypothesis and with a probability of 99% predictive communication skillsPsychological well-being of female primary school teachers in Islamshahr city. This finding is consistent with Ahmadi's study (2022). which showed that communication skills have a positive and significant effect on psychological well-being. In this regard, Afifi and Colleagues (2015) showed that parents' communication skills have an effect on improving stress in adolescents and adults. In explaining this It can be said that interpersonal communication is actually the need to feel belonging to a group, social life and having interaction with others originates Social needs, like any other need, need to be answered and satisfied, and after being met, it is necessary to Strengthen the use of learning new skills. Among these skills is the skill of interpersonal relationships. Actually learning The skill of interpersonal communication is considered a need and

neglecting it can lead to feelings of loneliness and problems in the field. different aspects of life and as a result decrease the psychological well-being of the individual.

**Conclusion:** Data analysis using step-by-step regression analysis showed that the components of positive acceptance of change and safe relationships, spiritual influences and control) can be a suitable predictor for psychological well-being, and positive acceptance of change and safe relationships has the greatest effect ( $\beta=0$ ; sig=0.0005). Based on the results of this study, it is possible to benefit from interventions based on emotion regulation, fostering resilience and teaching communication skills in increasing the psychological well-being of teachers.

**Keywords:** Psychological well-being, emotional self-regulation, resilience, communication skills, female teachers, elementary school.

## پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر

مریم نژاد مقدم: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ایران.  
مریم عاقل مسجدی\*: دانشیار گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، ایران.

### چکیده

**هدف:** مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی در معلمان انجام شد. **روش کار:** جامعه آماری شامل معلمان زن مدارس دولتی مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر به تعداد ۱۰۹۹ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۹۱ نفر انتخاب شدند. و به سوالات پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (ریف، ۱۹۸۹)، پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰)، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴) پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون انجام شد. **نتایج:** تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین پنهان‌کاری، سازش‌کاری، تحمل، تصور شایستگی فردی، اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تاثیرات معنوی، مهارت گوش‌دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. **نتیجه‌گیری:** تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد مؤلفه‌های پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی و کنترل می‌توانند پیش‌بین مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی باشند و پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن دارای بیشترین اثر است. بر اساس نتایج این مطالعه، می‌توان از مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان، پرورش تاب‌آوری و آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی معلمان سود برد.

**واژگان کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری، مهارت‌های ارتباطی.

\***نویسنده مسؤل:** دانشیار گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، ایران.

**Email:** maryamnezhadmoghadam@gmail.com

**DOI:** [10.22034/esbam.2025.492636.1069](https://doi.org/10.22034/esbam.2025.492636.1069)

## مقدمه

معلمان دارای نقش بنیادی در آموزش، رشد و تربیت دانش‌آموزان می‌باشند. از آنجایی که معلمان، استرس<sup>۱</sup> و فرسودگی<sup>۲</sup> و اضطراب<sup>۳</sup> را در طول تجربه کاری خود احساس می‌کنند، در نتیجه بررسی بهزیستی روان‌شناختی<sup>۴</sup> معلمان دارای اهمیت بسیار است (اورفورد<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). بهزیستی روان‌شناختی کنش روان‌شناختی، رضایت از زندگی و توانایی ایجاد و حفظ روابط سودمند متقابل را دربرمی‌گیرد. این مفهوم همچنین توانایی حفظ خودمختاری<sup>۶</sup>، پذیرش خود<sup>۷</sup> و رشد فردی<sup>۸</sup> را نیز شامل می‌شود و با مؤلفه‌هایی چون حرمت خود، خودپنداشت و اعتماد به خویشتن همبسته است (عابد و همکاران، ۱۳۹۶). از جمله عوامل موثر بر سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی، هیجان‌ها و فرایندهای مربوط به مدیریت و تنظیم هیجان‌ها است. حضور در مدرسه و کلاس، چه به‌عنوان دانش‌آموز و یا معلم می‌تواند انبوهی از هیجان‌ها را فراخوانی کند؛ در واقع کلاس درس یک موقعیت بسیار تعاملی و سرشار از تجارب هیجانی را بازنمایی می‌کند (ایرجی‌راد و حاجی، ۱۳۹۷). خودتنظیمی<sup>۹</sup> فرایندی است که طی آن فرد رفتار خود را پایش کرده، مطابق با استانداردها، اهداف و معیارهایی که دارد، درباره رفتار خود قضاوت کرده و در نتیجه، رفتار خود را تنظیم می‌کند (جرث<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). خودتنظیمی هیجانی<sup>۱۱</sup> به تلاش‌های خود برای تغییر موقعیت، شامل افکار، هیجانها، تکانه‌ها، امیال و رفتارها و فرآیندهای توجهی گفته می‌شود. فرآیندهای عاطفی و هیجانی هسته اصلی خودتنظیم‌گری را تشکیل می‌دهند (نقل از توکلی، ۱۳۹۲). موضوع تاب‌آوری روانی<sup>۱۲</sup> در مباحث مربوط به فرایند آموزش عامل تأثیرگذاری شناخته شده است. تاب‌آوری که ریشه در فلسفه وجودی دارد، به‌وسیله کوباسا<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۹) معرفی شد و به زبان ساده عبارت است از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار، تاب‌آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع بد شد آن‌ها را به عقب بکشد (ماستن<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). افراد تاب‌آور قادر به اعمال کنترل می‌باشند، قادرند خود را از سردرگمی برهانند و سیستم‌های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده‌تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک نماید (محمدی، ۱۳۸۴). از سویی دیگر، معلمان برای اینکه بتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند نیازمند توانایی‌های متعددی هستند که از میان این توانایی‌ها مهارت‌های ارتباطی<sup>۱۵</sup> از اهمیت بسیاری برخوردار است. مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی ارسال و دریافت پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و برقراری ارتباط با قاطعیت بین دو نفر است (کوئین‌دام<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۴). مهارت‌های ارتباط بین فردی به دلیل این که از یک سو بر روابط افراد و از سوی دیگر بر بهداشت روانی آنها و نیز بر عملکرد اجتماعی مفید و مؤثر در اجتماع تأثیر دارند و علاوه بر بهداشت و سلامت شخصی، سلامت خانواده و جامعه را بهبود می‌بخشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۵). با بررسی پیشینه پژوهش در این زمینه همانگونه که احمدی (۱۴۰۲) نشان داد که مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی

- 
- 1- Stress
  - 2- exhaustion
  - 3- anxiety
  - 4 - psychological wellbeing
  - 5 - Orford, J.
  - 6 - autonomy
  - 7 - self-acceptance
  - 8 - personal growth
  - 9 - self-regulation
  - 10 - Jerath, R.
  - 11- emotional self-regulating
  - 12 - psychological resiliency
  - 13 - Kobasa
  - 14- Masten, A. S.
  - 15- communication skills
  - 16- Queendom, A.

دانش آموزان تاثیر مثبت و معناداری دارد؛ در واقع به کارگیری مهارت های ارتباطی مناسب و ایجاد آن در بین دانش آموزان می تواند شرایط روانی و بهزیستی آن را بهبود بخشد و در راستای رشد و تعالی جامعه نقش مهمی داشته باشد. مهدی و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه ای نشان دادند حمایت اجتماعی ادراک شده بر بهزیستی روان شناختی تأثیری مثبت و معنادار دارد. حمایت اجتماعی ادراک شده بر تاب آوری تأثیری مثبت و معنادار دارد. تاب آوری بر بهزیستی روان شناختی تأثیری مثبت و معنادار دارد. همچنین، تأثیر حمایت اجتماعی ادراک شده بر بهزیستی روان شناختی با نقش میانجی تاب آوری مورد تأیید قرار گرفت. آبخیز و میکائیلی منیع (۱۳۹۹) در نشان دادند اثر مستقیم خودتنظیمی شناختی بر بهزیستی شغلی غیرمعنادار است. اثر غیرمستقیم خودتنظیمی شناختی بر بهزیستی شغلی معنادار است. بنابراین، خودتنظیمی شناختی بواسطه کاهش فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی بر بهبود بهزیستی شغلی معلمان اثر دارد. شعریاف شاعر (۱۳۹۸) نشان داد پنج بعد بهزیستی روان شناختی با رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معنی داری داشته اند. خودتنظیمی با استقلال، ارتباط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت و معنی داری داشته است. حسینی و ابوالقاسمی (۱۳۹۷) نشان دادند بین خودتنظیمی هیجانی شناختی بهزیستی روان شناختی رابطه وجود دارد. طباطبایی (۱۳۹۷) نشان داد بین اشتیاق شغلی و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی معلمان مقطع متوسطه دوم ناحیه سه مشهد رابطه معناداری وجود دارد. سوری و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند تاب آوری توان پیش بینی بهزیستی روان شناختی را دارد. همچنین، همبستگی خوش بینی با متغیر پیش بین (تاب آوری) و متغیر ملاک (بهزیستی روان شناختی) مثبت و معنادار است. در نتیجه، خوش بینی در رابطه بین تاب آوری و بهزیستی روان شناختی نقش واسطه ای جزئی (و نه کامل) دارد. معلمان به عنوان بزرگترین سرمایه انسانی در جامعه نقش بی بدیلی در تحقق اهداف آموزش و پرورش دارند. حرفه تدریس یکی از مشاغل پر استرس است و همانند دیگر شغل های استرس زا، در محیط های آموزشی نیز استرس ممکن است به معلمان آسیب برساند و بر تدریس و از همه مهم تر بر روی دانش آموزان آنها تاثیر منفی و جبران ناپذیری وارد سازد. وقتی استرس شغلی بی امان باشد، ممکن است برخی پیامدهای فیزیولوژیکی، روان شناختی رفتاری ایجاد کند که همین عوامل، تهدیدکننده سلامت روانی در زندگی خانوادگی و محیط کار آنها شود. از این رو در مطالعه پیش رو این سوال مطرح می گردد که نقش خودتنظیمی هیجانی، تاب آوری و مهارت های ارتباطی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر به چه میزان است؟

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل معلمان زن مدارس دولتی مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر هستند که طبق برآورد صورت گرفته حجم جامعه آماری ۱۰۹۹ نفر می باشد ( $N=1099$ ). این افراد براساس ملاک های ورود و خروج ذیل وارد پژوهش شدند: ملاک های ورود: حداقل سن ۲۰ سال، حداقل یک سال سابقه کار معلمی، حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم و رضایتمندی از شرکت در پژوهش. ملاک های خروج: مصرف داروهای اعصاب و روان براساس خوداظهاری شرکت کنندگان، مخدوش بودن پرسش نامه های تکمیل شده توسط شرکت کننده. با توجه به مشخص بودن جامعه و حجم آن، تعداد نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۲۸۵ نفر تعیین شد که با در نظر گرفتن پرسشنامه های مخدوش، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه توزیع شد که در نهایت داده های مربوط به ۲۹۱ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ( $n=291$ ). روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود. در این پژوهش، برای گردآوری داده ها از روش ترکیبی کتابخانه ای و میدانی استفاده شده است. در بخش کتابخانه ای، با بررسی منابع فارسی و لاتین شامل مقالات، کتب و پایگاه های اطلاعاتی معتبر، ادبیات مرتبط با موضوع جمع آوری و تحلیل شده است. همچنین، برای جمع آوری داده های میدانی از پرسشنامه استفاده شده است که به محقق امکان داده است تا اطلاعات مورد نیاز را از جامعه آماری وسیعی گردآوری نماید. در این پژوهش، برای گردآوری داده ها از روش ترکیبی کتابخانه ای و میدانی استفاده شده است. در بخش کتابخانه ای، با بررسی

منابع فارسی و لاتین شامل مقالات، کتب و پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، ادبیات مرتبط با موضوع جمع‌آوری و تحلیل شده است. همچنین، برای جمع‌آوری داده‌های میدانی از پرسشنامه استفاده شده است که به محقق امکان داده است تا اطلاعات مورد نیاز را از جامعه آماری وسیعی گردآوری نماید. ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر به شرح زیر است:

### ۱- پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف به وسیله ریف (۱۹۸۹) و با هدف ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود ساخته شده است. فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ سوال است که در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴، ۴۲ و ۱۸ سوالی آن نیز طراحی شدند. در مطالعه حاضر، پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به‌دست آمد (شکری و همکاران ۱۳۸۷).

### ۲- پرسش‌نامه خودتنظیمی هیجانی

به‌منظور سنجش خودتنظیمی هیجانی در پژوهش حاضر از پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی هافمن و کاشدن (۲۰۱۰) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است که سه مؤلفه پنهان‌کاری، سازش‌کاری و تحمل را می‌سنجد. سوالات هر خرده‌مقیاس بدین شرح است: پنهان‌کاری: ۱، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۸ و ۲۰. سازش‌کاری: ۲، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۶ و ۱۹. تحمل: ۳، ۶، ۱۱، ۱۴ و ۱۷. به سوالات پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری شده است. پایایی این پرسشنامه در مطالعه صابری‌فرد و حاجی‌اربابی (۱۳۹۸) ۰/۸۲ و در مطالعه بهداروندی شیخی و شریعت‌باقری (۱۳۹۸) ۰/۶۸ به‌دست آمد. در مطالعه حاضر، پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به‌دست آمد.

### ۳- پرسش‌نامه تاب‌آوری

پرسشنامه تاب‌آوری را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۱ حوزه تاب‌آوری و با هدف سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف تهیه کردند. پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) از ۲۵ جمله تشکیل شده است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن است که این مقیاس، شامل پنج خرده‌مقیاس تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. در مطالعه حاضر، پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آمد.

### ۴- پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کوئین‌دام (۲۰۰۴) دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان را توصیف می‌کند. ثبات اندازه‌گیری، پایایی بازآزمایی و روایی این آزمون توسط کوئین‌دام (۲۰۰۴) در حد قابل‌قبولی گزارش شده است. روایی محتوایی این آزمون توسط حسین‌چاری و فداکارداورانی (۱۳۸۴) مورد بررسی قرار گرفته و بر اساس نظر اساتید جامعه‌شناسی و روانشناسی استفاده از این آزمون در فرهنگ ایرانی، مورد تأیید است.

در پژوهش حاضر از آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام و با نسخه ۲۸ نرم‌افزار آماری SPSS انجام شد.

### یافته‌ها

در این بخش به تجزیه و تحلیل یافته‌های حاصل از پرسشنامه در دو سطح توصیفی و استنباطی پرداخته خواهد شد. در ابتدا از شاخص‌های آمار توصیفی مانند فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار برای بررسی و تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوط به

ویژگی های عمومی پاسخگویان استفاده شده است و سپس شاخص های آمار استنباطی مورد استفاده قرار گرفته شده است. برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (گام به گام) استفاده شده است.

### توصیف ویژگی های جمعیت شناختی

همان طور که در جدول و نمودار ۴-۱ مشاهده می شود، از ۲۱۹ نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر برحسب سن، افراد ۴۰ سال به بالا ۱۱۵ نفر با ۳۹/۵۲ درصد بیشترین افراد، افراد با سن ۲۰-۳۰ سال ۶۷ نفر با ۳۳/۰۲ درصد کمترین تعداد افراد را تشکیل می دهد.

جدول ۱: توزیع فراوانی در نمونه برحسب وضعیت سن

متغیر	سطح	فراوانی	درصد فراوانی
وضعیت سن معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر	۲۰-۳۰ سال	۶۷	۳۳/۰۲
	۳۰-۴۰ سال	۱۰۹	۳۷/۴۶
	۴۰ سال به بالا	۱۱۵	۳۹/۵۲
کل		۲۹۱	۱۰۰

همان طور که در مشاهده شد، از ۲۱۹ نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر برحسب وضعیت تاهل، متاهلین ۲۳۱ نفر با ۷۹/۳۸ درصد بیشترین افراد، مجردین ۶۰ نفر با ۲۰/۶۲ درصد کمترین تعداد افراد را تشکیل می دهد. از ۲۹۱ نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلامشهر برحسب سابقه کار، ۲۰ سال به بالا ۸۶ نفر با ۲۹/۵۵ درصد بیشترین افراد، ۱-۵ سال ۶۱ نفر با ۲۰/۹۶ درصد کمترین تعداد افراد را تشکیل می دهد. برحسب سطح تحصیلات، کارشناسی ۱۹۴ نفر با ۶۶/۶۷ درصد بیشترین افراد، کارشناسی ارشد و بالاتر ۳۹ نفر با ۱۳/۴۰ درصد کمترین تعداد افراد را تشکیل می دهد.

### توصیف متغیرهای پژوهش

جدول ۲: مشخصه های آماری متغیرهای پژوهش خودتنظیمی هیجانی، تاب آوری، مهارت های ارتباطی با بهزیستی روان شناختی

متغیرها	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	میانگین	انحراف معیار
<b>خودتنظیمی هیجانی</b>				
پنهان کاری	۸	۳۳	۱۹/۵۸	۵/۴۲
سازش کاری	۸	۲۵	۱۸/۸۶	۴/۸۳
تحمل	۸	۲۵	۱۸/۸۴	۴/۸۱
<b>تاب آوری</b>				
تصور شایستگی فردی	۷	۲۰	۱۷	۳/۹۹
اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی	۸	۲۰	۱۷/۵۹	۳/۴۷
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۸	۲۰	۱۷/۴۴	۳/۳۵
کنترل	۵	۱۵	۱۳/۸۸	۱/۵۶
تاثیرات معنوی	۳	۱۰	۷/۵۲	۱/۸۲
<b>مهارت های ارتباطی</b>				
مهارت گوش دادن	۸	۲۵	۱۸/۹۰	۴/۷۹
توانایی دریافت و ارسال پیام	۸	۳۳	۱۹/۸۴	۵/۵۷
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۸	۲۵	۱۸/۸۹	۴/۸۳
کنترل عاطفی	۸	۳۳	۱۹/۵۲	۵/۴۰
ارتباط توأم با قاطعیت	۸	۲۵	۱۸/۸۵	۴/۸۰
بهزیستی روان شناختی	۵۵	۸۹	۶۸/۸۲	۴/۰۵

چنانکه نتایج در جدول فوق دیده می‌شود که بالاترین میانگین مؤلفه‌های متغیر خودتنظیمی هیجانی مربوط به مؤلفه پنهان‌کاری با میانگین ۱۹/۵۸ انحراف‌معیار ۵/۴۲، کمترین میانگین متغیر خودتنظیمی هیجانی مربوط به مؤلفه تحمل با میانگین ۳۲/۳۱ با انحراف‌معیار ۳/۸۳، بالاترین میانگین مؤلفه‌های متغیر تاب‌آوری به مؤلفه اعتمادبه‌غرایز فردی تحمل عاطفه منفی با میانگین ۱۷/۵۹ با انحراف‌معیار ۳/۳۷، کمترین میانگین متغیر تاب‌آوری مربوط به مؤلفه تأثیرات معنوی با میانگین ۷/۵۲ با انحراف‌معیار ۱/۸۲، بالاترین میانگین مؤلفه‌های متغیر مهارت ارتباطی به مؤلفه توانایی دریافت و ارسال پیام با میانگین ۱۹/۸۴ با انحراف‌معیار ۵/۵۷، کمترین میانگین متغیر مهارت ارتباطی مربوط به مؤلفه ارتباط توأم با قاطعیت با میانگین ۱۸/۸۵ با انحراف‌معیار ۴/۸۰، میانگین متغیر بهزیستی روان‌شناختی ۶۸/۸۲ با انحراف‌معیار ۴/۰۵ است.

### یافته‌های استنباطی

تجزیه و تحلیل داده‌ها برای بررسی صحت و سقم فرضیه‌ها برای هر نوع تحقیق از اهمیت خاصی برخوردار است. امروزه در بیشتر تحقیقاتی که متکی بر اطلاعات جمع‌آوری شده از موضوع مورد تحقیق می‌باشد؛ تجزیه و تحلیل اطلاعات از اصلی‌ترین و مهم‌ترین بخش‌های تحقیق محسوب می‌شود.

### آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

H<sub>0</sub>: متغیرهای تحقیق از توزیع نرمال پیروی می‌کنند

H<sub>1</sub>: متغیرهای تحقیق از توزیع نرمال پیروی نمی‌کنند

H<sub>0</sub>: S = 0.05

H<sub>1</sub>: S ≠ 0.05

جدول ۳: جدول آزمون کولموگروف-اسمیرنوف متغیرهای تحقیق

متغیرها	سطح معنی‌داری	کولموگروف-اسمیرنوف	نتیجه آزمون
پنهان‌کاری	۰/۲۴۹	۱/۱۳۳	نرمال
سازش‌کاری	۰/۰۸۴	۱/۲۴۸	نرمال
تحمل	۰/۰۵۳	۱/۲۷۲	نرمال
تصور شایستگی فردی	۰/۰۷۱	۱/۲۶۴	نرمال
اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی	۰/۲۴۳	۱/۱۳۹	نرمال
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۱۰۴	۱/۱۶۶	نرمال
کنترل	۰/۰۹۸	۱/۱۹۰	نرمال
تأثیرات معنوی	۰/۰۸۲	۱/۲۴۹	نرمال
مهارت گوش دادن	۰/۲۵۳	۱/۱۲۸	نرمال
توانایی دریافت و ارسال پیام	۰/۱۱۵	۱/۱۵۸	نرمال
بیش‌نسبت به فرایند ارتباط	۰/۲۲۰	۱/۱۴۸	نرمال
کنترل عاطفی	۰/۱۰۲	۱/۱۶۸	نرمال
ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۰۵۹	۱/۲۶۶	نرمال
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۱۳	۱/۱۵۹	نرمال

با توجه به جدول ۳ مقدار سطح معنی‌داری متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ شده است که نشان از پذیرش فرضیه صفر می‌باشد؛ یعنی متغیرهای مورد نظر از توزیع نرمال پیروی می‌کند، لذا می‌توان از آزمون پارامتریک استفاده کرد. همچنین با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای استنباط فرضیه‌های پارامتریک استفاده می‌شود.

H<sub>0</sub>: خودتنظیمی هیجانی، تاب آوری و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر نیستند.

H<sub>1</sub>: خودتنظیمی هیجانی، تاب آوری و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند.

برای بررسی رابطه بین مولفه‌های متغیر خودتنظیمی هیجانی (پنهان‌کاری، سازش‌کاری، تحمل)، تاب‌آوری (تصور شایستگی، اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تاثیرات معنوی) و مهارت‌های ارتباطی (مهارت گوش‌دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، ارتباط توأم با قاطعیت) با بهزیستی روان‌شناختی آزمون ضریب همبستگی پیرسون به کار رفت.

جدول ۵: همبستگی پیرسون مولفه‌های متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱- پنهان‌کاری														
۲- سازش‌کاری	۰/۶۶۵**													
۳- تحمل	۰/۶۶۱**	۰/۳۸۸**												
۴- تصور شایستگی فردی	۰/۴۶۵**	۰/۴۹۸**	۰/۴۸۷**											
۵- اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی	۰/۵۹۳**	۰/۶۷۳**	۰/۶۶۲**	۰/۵۸۴**										
۶- پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۵۹۱**	۰/۶۶۸**	۰/۶۵۸**	۰/۷۸۳**										
۷- کنترل تاثیرات معنوی	۰/۳۷۸**	۰/۴۳۹**	۰/۴۳۲**	۰/۴۱۵**	۰/۴۵۴**	۰/۵۳۳**								
۸- مهارت گوش‌دادن	۰/۳۵۹**	۰/۳۸۰**	۰/۳۷۹**	۰/۴۹۰**	۰/۳۹۰**	۰/۳۱۸**	۰/۴۲۴**							
۹- توانایی دریافت و ارسال پیام	۰/۶۷۸**	۰/۴۸۴**	۰/۴۷۵**	۰/۵۰۷**	۰/۶۶۷**	۰/۶۲۱**	۰/۴۳۴**	۰/۴۸۵**						
۱۰- بینش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۵۶۴**	۰/۳۴۰**	۰/۴۳۷**	۰/۴۵۱**	۰/۵۵۸**	۰/۵۶۵**	۰/۳۹۰**	۰/۳۵۰**	۰/۶۵۲**					
۱۱- کنترل عاطفی	۰/۴۶۵**	۰/۵۸۹**	۰/۳۸۸**	۰/۴۹۸**	۰/۶۷۳**	۰/۶۶۸**	۰/۴۳۹**	۰/۳۸۰**	۰/۷۸۴**	۰/۵۴۰**				
۱۲- ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۴۹۷**	۰/۶۶۲**	۰/۴۶۱**	۰/۴۶۳**	۰/۵۹۲**	۰/۵۹۱**	۰/۳۷۳**	۰/۳۷۱**	۰/۵۷۶**	۰/۴۶۰**	۰/۵۶۲**			
۱۳- بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۶۲**	۰/۵۸۷**	۰/۷۲۰**	۰/۴۸۶**	۰/۶۶۲**	۰/۶۵۸**	۰/۴۳۳**	۰/۵۷۹**	۰/۴۷۵**	۰/۴۳۸**	۰/۴۸۷**	۰/۶۶۲**		
۱۴- بهزیستی روان‌شناختی	۰/۲۶۰**	۰/۲۹۴**	۰/۲۷۱**	۰/۱۵۷**	۰/۲۶۲**	۰/۳۴۱**	۰/۳۰۶**	۰/۲۳۸**	۰/۲۹۰**	۰/۲۷۲**	۰/۲۹۴**	۰/۲۵۴**	۰/۲۷۲**	۱

یافته‌های جدول ۵ نشان داد که بین پنهان‌کاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/260$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین پنهان‌کاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین سازش‌کاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/294$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین سازش‌کاری و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین تحمل و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/271$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین تحمل و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین تصور شایستگی فردی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/157$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین تصور شایستگی فردی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/262$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین اعتمادبه‌غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/341$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین کنترل و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/306$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین کنترل و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین تاثیرات معنوی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/238$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین تاثیرات معنوی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین مهارت گوش‌دادن و بهزیستی

روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده‌شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر می‌باشد. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/290$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین مهارت گوش‌دادن و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین توانایی دریافت و ارسال پیام با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چراکه در سطح معناداری مشاهده‌شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار خطای پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر است. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/273$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین توانایی دریافت و ارسال پیام با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین بینش نسبت به فرایند ارتباط و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چرا که در سطح معناداری مشاهده‌شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر است. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/294$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین بینش نسبت به فرایند ارتباط و بهزیستی بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین کنترل عاطفی و بهزیستی بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چرا که در سطح معناداری مشاهده‌شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر است. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/254$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین کنترل عاطفی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های جدول ۵ نشان داد بین ارتباط توام با قاطعیت و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ چرا که در سطح معناداری مشاهده‌شده ( $\text{sig}=0/0001$ ) از مقدار پیش‌بینی شده  $0/01$  کوچک‌تر است. لذا با  $99$  درصد اطمینان می‌توان قضاوت نمود که فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  تأیید می‌گردد. همچنین با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی ( $r=0/272$ ) می‌توان نتیجه گرفت که بین ارتباط توام با قاطعیت و بهزیستی بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بنابراین با توجه به معنی‌دار شدن رابطه محاسبه شده با  $0/99$  احتمال بیان می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند، تأیید می‌شود.

$H_0$ : خودتنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر نیست.

$H_1$ : خودتنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است.

جهت بررسی و ارائه مدل بین بهزیستی روان‌شناختی ( $Y$ ) با خودتنظیمی هیجانی (پنهان‌کاری، سازش‌کاری، تحمل) ( $X$ ) پس از بررسی شاخص‌های کفایت مدل که در جدول ۴-۸ آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می‌شود.

جدول ۶: متغیرهای ورودی و خروجی با استفاده از رگرسیون گام به گام

مدل	متغیر مستقل وارد شده	متغیرهای خروجی	گام‌ها
۱	سازش‌کاری	-	اول
۲	تحمل	-	دوم

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده، تحلیل رگرسیون تا ۲ مرحله پیش‌رفته است. مرحله اول متغیر سازش‌کاری وارد مدل می‌شود که میزان ضریب همبستگی آن با بهزیستی روان‌شناختی برابر با  $0/294$  شده است. در این مرحله ضریب تعیین برابر  $0/086$  و ضریب تعیین تعدیل‌شده  $0/083$  بدست آمده است. در گام دوم با وارد شدن دومین متغیر تحمل همبستگی

چندگانه به ۰/۳۱۷ و ضریب تعیین به ۰/۱۰۱ و ضریب تعیین تعدیل‌شده به ۰/۰۹۴ افزایش یافته است. به عبارت دیگر بر اساس ضریب تعیین تعدیل‌شده ۹/۴ درصد تغییرات متغیر وابسته بهزیستی روان‌شناختی به وسیله دو متغیر سازش‌کاری و تحمل تبیین می‌شود. با توجه به این که مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۷۰۸ در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. با توجه به شاخص‌هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است.

جدول ۷: شاخص‌های کفایت مدل

گام‌ها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	انحراف خطا	آماره دوربین واتسون
گام اول	۰/۲۹۴	۰/۰۸۶	۰/۰۸۳	۶/۷۴۸	۱/۷۰۸
گام دوم	۰/۳۱۷	۰/۱۰۱	۰/۰۹۴	۶/۷۰۷	

در قسمت زیر جدول آنالیز واریانس برای دو مدلی که عنوان شد آورده شده است.

جدول شماره ۸: آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی دار بودن رگرسیون

شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آزمون F	سطح معناداری
رگرسیون متغیر سازش‌کاری	۱۲۴۱/۸۲۳	۱	۱۲۴۱/۸۲۳	۲۷/۲۶۹	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۳۱۶۰/۸۸۴	۲۸۹	۴۵/۵۳۹		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			
رگرسیون متغیرهای سازش‌کاری، تحمل	۱۴۴۹/۱۳۳	۲	۷۲۴/۵۶۴	۱۶/۱۰۹	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۲۹۵/۵۷۵	۲۸۸	۴۴/۹۷۸		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که بین متغیرهای سازش‌کاری و تحمل با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد و متغیرهای سازش‌کاری و تحمل قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی را دارند. به عبارتی حاکی از معنی دار بودن رگرسیون با توجه به  $\alpha = 0.01 < sig = 0.001$  برای ۲ مرحله است.

در جدول ۱۰ نیز معناداری ضرایب رگرسیونی به ترتیب ورود در مدل نشان داده شده است.

جدول ۱۰: معنادار بودن ضرایب رگرسیونی

مدل	مجموع مربعات	ضریب غیراستاندارد	ضریب استانداردشده	t	sig	مفروضه هم‌خطی
	B	Std.Error	Beta			VIF Tolerance
مقدار ثابت	۶۰/۷۳۷					
سازش‌کاری	۰/۴۲۹	۰/۰۸۲	۰/۲۹۴	۵/۲۲۲	۰/۰۰۰۵	۱/۰۰۰ ۱/۰۰۰
مقدار ثابت	۶۱/۰۶۰					
سازش‌کاری	۱/۵۲۸	۰/۵۱۸	۰/۲۴۶	۲/۹۴۷	۰/۰۰۳	۱/۳۶۰ ۰/۰۲۵
تحمل	۱/۱۱۷	۰/۵۲۰	۰/۲۱۱	۲/۱۴۷	۰/۰۳۳	۱/۳۶۰ ۰/۰۲۵

معادله رگرسیونی را می‌توان با توجه به مدل ۲ به شرح زیر محاسبه کرد:

$$(1/117)(\text{تحمل}) + (1/528)(\text{سازش‌کاری}) = \text{بهزیستی روان‌شناختی}$$

در جدول ۱۰ متغیرهایی وجود دارند که همه معنادار هستند، در نتیجه برای قضاوت در مورد سهم تاثیر هر متغیر بر بهزیستی روان‌شناختی به ستون ضرایب بتای استاندارد شده در مدل آخر (۲) توجه می‌کنیم. مشاهده می‌شود هر ۲ مؤلفه موجود سازش‌کاری و تحمل می‌توانند پیش‌بین مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی باشند. همچنین متغیر سازش‌کاری دارای بیشترین اثر است؛ زیرا به ازای یک واحد تغییر در متغیر سازش‌کاری ۰/۲۹۴ واحد تغییر در متغیر بهزیستی روان‌شناختی

ایجاد می‌شود. سازش کاری ۰/۲۹۴ واحد تغییر در متغیر بهزیستی روان‌شناختی ایجاد می‌شود. بنابراین با توجه به معنی دار شدن رابطه محاسبه شده با ۰/۹۹ احتمال بیان می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه خودتنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است، تایید می‌شود.

H0: تاب آوری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر نیست.

H1: تاب آوری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است.

جهت بررسی و ارائه مدل بین بهزیستی روان‌شناختی (Y) با مولفه‌های متغیر تاب آوری (تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، تاثیرات معنوی) (X) پس از بررسی شاخص‌های کفایت مدل که در جدول ۱۱ آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می‌شود.

جدول ۱۱: متغیرهای ورودی و خروجی با استفاده از رگرسیون گام به گام

مدل	متغیر مستقل وارد شده	متغیرهای خروجی	گام‌ها
۱	پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	-	اول
۲	تاثیرات معنوی	-	دوم
۳	کنترل	-	سوم

همان‌طور که در جدول ۱۱ نشان داده شده، تحلیل رگرسیون تا ۳ مرحله پیش رفته است. مرحله اول متغیر پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن وارد مدل می‌شود که میزان ضریب همبستگی آن با بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۳۴۱ شده است. در این مرحله ضریب تعیین برابر ۰/۱۱۶ و ضریب تعیین تعدیل شده ۰/۱۱۳ بدست آمده است. در گام دوم با وارد شدن دومین متغیر تاثیرات معنوی همبستگی چندگانه به ۰/۴۱۲ و ضریب تعیین به ۰/۱۷۰ و ضریب تعیین تعدیل شده به ۰/۱۶۴ افزایش یافته است. در گام سوم با وارد شدن سومین متغیر کنترل همبستگی چندگانه به ۰/۴۳۶ و ضریب تعیین به ۰/۱۹۰ و ضریب تعیین تعدیل شده به ۰/۱۸۲ افزایش یافته است. به عبارت دیگر براساس ضریب تعیین تعدیل شده ۱۸/۲ درصد تغییرات متغیر وابسته بهزیستی روان‌شناختی به وسیله سه متغیر پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی، کنترل تبیین می‌شود. با توجه به این که مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۹۸۳ در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. با توجه به شاخص‌هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است.

جدول ۱۲: شاخص‌های کفایت مدل

گام‌ها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف خطا	آماره دوربین واتسون
گام اول	۰/۳۴۱	۰/۱۱۶	۰/۱۱۳	۴/۶۳۶	۱/۹۸۳
گام دوم	۰/۴۱۲	۰/۱۷۰	۰/۱۶۴	۴/۴۴۲	
گام سوم	۰/۴۳۶	۰/۱۹۰	۰/۱۸۲	۴/۳۷۴	

در قسمت زیر جدول آنالیز واریانس برای دو مدلی که عنوان شد آورده شده است.

جدول شماره ۱۳: آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی دار بودن رگرسیون

شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری
رگرسیون متغیر پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۱۶۷۷/۵۸۱	۱	۱۶۷۷/۵۸۱	۳۸/۰۹۹	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۲۷۲۵/۱۲۷	۲۸۹	۴۴/۰۳۲		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			
رگرسیون متغیرهای پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی	۲۴۵۰/۴۱۵	۲	۱۲۲۵/۲۰۷	۲۹/۵۲۲	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۱۹۵۲/۲۹۳	۲۸۸	۴۱/۵۰۱		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			
رگرسیون متغیرهای پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی، کنترل	۲۷۴۳/۰۴۸	۳	۹۱۴/۳۴۹	۲۲/۵۰۷	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۱۶۵۹/۶۶۰	۲۸۷	۴۰/۶۲۶		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			

نتایج جدول ۱۳ نشان می‌دهد بین متغیرهای پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی و کنترل با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد و متغیرهای پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی و کنترل قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی را دارند. به عبارتی حاکی از معنی دار بودن رگرسیون با توجه به  $a = 0.01 < sig = 0.001$  برای ۳ مرحله است.

در جدول ۱۴ معناداری ضرایب رگرسیونی به ترتیب ورود در مدل نشان داده شده است.

جدول ۱۴: معنادار بودن ضرایب رگرسیونی

مدل	مجموع مربعات	ضریب		t	sig	مفروضه هم‌خطی	
		غیراستاندارد	استاندارد شده			VIF	Tolerance
	B	Std.Error	Beta				
مقدار ثابت	۵۶/۲۹۱						
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۷۸۱	۰/۱۱۶	۰/۳۴۱	۶/۱۷۲	۰/۰۰۰۵	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
مقدار ثابت	۴۹/۷۱۲						
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۷۱۰	۰/۱۱۳	۰/۳۳۷	۶/۲۸۰	۰/۰۰۰۵	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
تاثیرات معنوی	۰/۸۹۵	۰/۲۰۷	۰/۲۳۲	۴/۳۱۵	۰/۰۰۰۵	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
مقدار ثابت	۴۲/۵۳۸						
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۵۲۱	۰/۱۳۲	۰/۲۴۷	۳/۹۳۹	۰/۰۰۰۵	۱/۰۱۹	۰/۷۱۶
تاثیرات معنوی	۰/۸۸۶	۰/۲۰۵	۰/۲۲۹	۴/۳۱۴	۰/۰۰۰۵	۱/۰۶۴	۰/۹۹۹
کنترل	۰/۷۶۰	۰/۲۸۳	۰/۱۶۹	۲/۶۸۴	۰/۰۰۰۵	۱/۰۵۵	۰/۷۱۵

معادله رگرسیونی را می‌توان با توجه به مدل ۳ به شرح زیر محاسبه کرد:

$$(0/886)(\text{تاثیرات معنوی}) + (0/521)(\text{پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن}) = \text{بهزیستی روان‌شناختی}$$

$$+ (0/760)(\text{کنترل})$$

در جدول ۱۴ متغیرهایی وجود دارند که همه معنادار هستند، در نتیجه برای قضاوت در مورد سهم تاثیر هر متغیر بر بهزیستی روان‌شناختی به ستون ضرایب بتای استاندارد شده در مدل آخر (۳) توجه می‌کنیم. مشاهده می‌شود هر ۳ مؤلفه پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، تاثیرات معنوی و کنترل می‌توانند پیش‌بین مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی باشند. همچنین متغیر پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن دارای بیشترین اثر است؛ زیرا به ازای یک واحد تغییر در این متغیر، ۰/۳۴۱ واحد تغییر در بهزیستی روان‌شناختی ایجاد می‌شود. پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن ۰/۳۴۱ واحد تغییر در متغیر بهزیستی روان‌شناختی ایجاد می‌شود. بنابراین با توجه به معنی دار شدن رابطه محاسبه شده با ۰/۹۹ احتمال بیان می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه خودتنظیمی هیجانی، تاب آوری و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند، تایید می‌شود.

H0: مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر نیستند.

H1: مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند.

جهت بررسی و ارائه مدل بین بهزیستی روان‌شناختی (Y) با مهارت‌های ارتباطی (مهارت گوش‌دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، ارتباط توأم با قاطعیت) (X) پس از بررسی شاخص‌های کفایت مدل که در جدول ۱۵ آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می‌شود.

جدول ۱۵: متغیرهای ورودی و خروجی با استفاده از رگرسیون گام به گام

مدل	متغیر مستقل وارد شده	متغیرهای خروجی	گام‌ها
۱	بینش نسبت به فرایند ارتباط	-	اول
۲	ارتباط توأم با قاطعیت	-	دوم

همان‌طور که در جدول ۱۵ نشان داده شده، تحلیل رگرسیون تا ۲ مرحله پیش رفته است. مرحله اول متغیر بینش نسبت به فرایند ارتباط وارد مدل می‌شود که میزان ضریب همبستگی آن با بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۲۹۴ شده است. در این مرحله ضریب تعیین برابر ۰/۰۸۶ و ضریب تعیین تعدیل شده ۰/۰۸۳ بدست آمده است. در گام دوم با وارد شدن دومین متغیر ارتباط توأم با قاطعیت همبستگی چندگانه به ۰/۳۱۵ و ضریب تعیین به ۰/۰۹۹ و ضریب تعیین تعدیل شده به ۰/۰۹۳ افزایش یافته است. به عبارت دیگر براساس ضریب تعیین تعدیل شده ۹/۳ درصد تغییرات متغیر وابسته بهزیستی روان‌شناختی به وسیله دو متغیر بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت تبیین می‌شود. با توجه به این که مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۵۰۴ در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. با توجه به شاخص‌هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است.

جدول ۱۶: شاخص‌های کفایت مدل

گام‌ها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف خطا	آماره دوربین واتسون
گام اول	۰/۲۹۴	۰/۰۸۶	۰/۰۸۳	۶/۷۴۸	۱/۵۰۴
گام دوم	۰/۳۱۵	۰/۰۹۹	۰/۰۹۳	۶/۷۱۲	

در قسمت زیر جدول آنالیز واریانس برای دو مدلی که عنوان شد آورده شده است.

جدول شماره ۱۷: آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی دار بودن رگرسیون

شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری
رگرسیون متغیر بینش نسبت به فرایند ارتباط	۱۲۴۱/۸۲۳	۱	۱۲۴۱/۸۲۳	۲۷/۲۶۹	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۳۱۶۰/۸۸۴	۲۸۹	۴۵/۵۳۹		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			
رگرسیون متغیرهای بینش نسبت به فرایند ارتباط، ارتباط توام با قاطعیت	۱۴۴۹/۱۳۳	۲	۷۲۴/۵۶۴	۱۶/۱۰۹	۰/۰۰۰۵
باقی‌مانده	۱۲۹۵/۵۷۵	۲۸۸	۴۴/۹۷۸		
جمع کل	۱۴۴۰۲/۷۰۸	۲۹۰			

نتایج جدول ۱۷ نشان می‌دهد که بین متغیرهای بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توام با قاطعیت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد و این دو متغیر قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک بهزیستی روان‌شناختی را دارند. به عبارتی حاکی از معنی دار بودن رگرسیون با توجه به  $a=0/01 < sig = 0/001$  برای ۲ مرحله است. در جدول ۱۸ نیز معناداری ضرایب رگرسیونی به ترتیب ورود در مدل نشان داده شده است.

جدول ۱۸: معنادار بودن ضرایب رگرسیونی

مدل	مجموع مربعات	ضریب		t	sig	مفروضه هم‌خطی	
		غیراستاندارد	استاندارد شده			VIF	Tolerance
	B	Std.Error	Beta				
مقدار ثابت	۶۰/۷۳۷						
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۴۲۹	۰/۰۸۲	۰/۲۹۴	۵/۲۲۲	۰/۰۰۰۵	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
مقدار ثابت	۶۱/۰۸۷۰						
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۱/۴۵۶	۰/۵۱۴	۰/۲۸۱	۲/۸۳۴	۰/۰۰۵	۱/۵۹۴	۰/۰۲۵
ارتباط توام با قاطعیت	۱/۰۴۷	۰/۵۱۷	۰/۲۵۷	۲/۰۲۶	۰/۰۴۴	۱/۵۹۴	۰/۰۲۵

معادله رگرسیونی را می‌توان با توجه به مدل ۲ به شرح زیر محاسبه کرد :

$$(1/047)(ارتباط توام با قاطعیت) + (1/456)(بینش نسبت به فرایند ارتباط) = بهزیستی روان‌شناختی$$

در جدول ۱۸ متغیرهایی وجود دارند که همه معنادار هستند، در نتیجه برای قضاوت در مورد سهم تأثیر هر متغیر بر بهزیستی روان‌شناختی به ستون ضرایب بتای استاندارد شده در مدل آخر (۲) توجه می‌کنیم. مشاهده می‌شود هر دو مؤلفه موجود بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توام با قاطعیت می‌توانند پیش‌بین مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی باشند. همچنین متغیر بینش نسبت به فرایند ارتباط دارای بیشترین اثر است؛ زیرا به ازای یک واحد تغییر در این متغیر، ۰/۲۹۴ واحد تغییر در بهزیستی روان‌شناختی ایجاد می‌شود. بینش نسبت به فرایند ارتباط ۰/۲۹۴ واحد تغییر در متغیر بهزیستی روان‌شناختی ایجاد می‌شود. بنابراین با توجه به معنی دار شدن رابطه محاسبه شده با ۰/۹۹ احتمال بیان می‌شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند، تأیید می‌شود.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی‌ای برای بهزیستی روانشناختی معلمان زن مقطع ابتدایی هستند. به عبارت دیگر، معلمان با سطح بالاتری از خودتنظیمی هیجانی، توانایی بهتر در کنترل و مدیریت هیجانات خود را دارند. همچنین، توانایی سازگاری با شرایط دشوار و استرس‌زا (تاب‌آوری) و مهارت‌های قوی ارتباطی، به طور مستقیم با افزایش بهزیستی روانشناختی این گروه از معلمان مرتبط است. یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین نیز همسو است. مطالعات قبلی نیز بر نقش مهم خودتنظیمی هیجانی در ارتقای سلامت روان تأکید کرده‌اند. به نظر می‌رسد که معلمان با توسعه مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی، می‌توانند بهتر با چالش‌های شغلی خود مقابله کرده و بهزیستی روانشناختی بالاتری را تجربه کنند. پیرامون تأثیر تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی معلمان، این یافته با نتیجه مطالعه مهدی و همکاران (۱۴۰۰)، طباطبایی (۱۳۹۷)، سوری و همکاران (۱۳۹۳)، هولدن و همکاران (۲۰۱۳) و پرچ و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت از نظر کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تاب‌آوری روانی حاکی از استعداد و ظرفیت مثبت افراد جهت غلبه بر استرس می‌باشد. تاب‌آوری برای مقاومت و تحمل‌پذیری افراد در برابر وقایع منفی به کار می‌رود و روشی است برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند. معلمانی که از تاب‌آوری کافی برخوردارند رفتار خودشانکنانه ندارند، از نظر هیجانی آرام بوده و توانایی مقابله با خواسته‌های شغلی را دارند. پیرامون تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی معلمان، این یافته با نتیجه مطالعه احمدی (۱۴۰۲) و عقیفی و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ناتوانی در ایجاد یک ارتباط مناسب عاملی است که می‌تواند زمینه‌ساز انزوای اجتماعی افراد از یکدیگر و احساس تنهایی باشد. داشتن توانایی بالا در ساخت، هدایت و پیشبرد روابط اجتماعی و گسترش و تقویت آن با مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش امکان نگهداری و بهبود روابط میان افراد در یک شبکه اجتماعی همچون رابطه معلمان با همکاران و والدین دانش‌آموزان می‌شود. خودتنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است. نتایج بررسی فرضیه دوم پژوهش بیان‌گر تأیید این فرضیه بود و با احتمال ۹۹ درصد خودتنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است. این یافته همسو با مطالعه آب‌خیز و میکائیلی‌منیع (۱۳۹۹) است که نشان دادند خودتنظیمی شناختی بواسطه کاهش فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی بر بهبود بهزیستی شغلی معلمان اثر دارد. در همین راستا، مطالعه شعراف شاعر (۱۳۹۸) نشان داد خودتنظیمی با ابعاد بهزیستی روانشناختی استقلال، ارتباط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی در کارمندان دانشگاه ارتباط مثبت و معنی‌داری دارد. تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است.

نتایج بررسی فرضیه سوم پژوهش بیان‌گر تأیید این فرضیه بود و با احتمال ۹۹ درصد تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است. این یافته همسو با مطالعه مهدی و همکاران (۱۴۰۰) است مبنی بر این‌که تاب‌آوری بر بهزیستی روانشناختی کارکنان تأثیری مثبت و معنادار دارد. در همین راستا، مطالعه طباطبایی (۱۳۹۷) نشان داد بین تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی معلمان رابطه معناداری وجود دارد. مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر هستند. نتایج بررسی فرضیه چهارم پژوهش بیان‌گر تأیید این فرضیه بود و با احتمال ۹۹ درصد مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر است. این یافته همسو با مطالعه احمدی (۱۴۰۲) است که نشان داد مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. در همین راستا عقیفی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند مهارت‌های ارتباطی والدین بر بهبود استرس در نوجوانان و بزرگسالان تأثیر دارد. در تبیین این یافته

می‌توان گفت ارتباطات بین فردی در واقع از نیاز به احساس تعلق به گروه، زندگی اجتماعی و داشتن تعامل با دیگران سرچشمه می‌گیرد. نیازهای اجتماعی مانند هر نیاز دیگری نیاز به پاسخگویی و ارضا دارند و پس از برآورده شدن لازم است با استفاده از یادگیری مهارت‌های جدید تقویت شوند. از جمله این مهارت‌ها، مهارت روابط بین فردی است. در واقع یادگیری مهارت ارتباط بین فردی خود یک نیاز به شمار می‌رود و بی‌توجهی به آن می‌تواند منجر به احساس تنهایی و مشکل در زمینه‌های مختلف زندگی و در نتیجه کاهش بهزیستی روان‌شناختی فرد شود.

## References

- Abed, Nazanin; Pure, Shahla; Mazaheri, Mohammad Ali and Heydari, Mahmoud (2016). The effectiveness of teaching respectful listening to children on the psychological well-being of mothers. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*, 13(52), 380-365.
- Abkhaiz, Sheller and Mikaili-Mani, Farzaneh (2019). Investigating the structural relationships of cognitive self-regulation and job well-being with the mediation of job burnout and job satisfaction in secondary school teachers of Urmia city in the academic year of 2016-2017. *Career and Organizational Counseling*, 12(44), 71-86.
- Ahmadi, Mena (2023). Investigating the impact of communication skills on the psychological well-being of elementary school students in Kermanshah, the 7th International Conference on Law, Psychology, Sciences and Behavior, Tehran.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Holden, K. B., Bradford, L. D., Hall, S. P., & Belton, A. S. (2013). Prevalence and correlates of depressive symptoms and resiliency among African American women in a community-based primary health care center. *Journal of health care for the poor and underserved*, 24(4 0), 79.
- Irjirad, Arslan and Haji, Marzieh (2017). Examining the relationship between self-awareness and emotions caused by teaching in conservatory teachers. *Educational Psychology Quarterly*, 14(50), 55-70.
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International journal of psychology*, 56(1), 1-11.
- Mehdi, Mohammad; Ghaffari, Hassan; Ahank, Farhanaz; Shayani, Morteza and Puranjanar, Golbahar (2021). Investigating the effect of perceived social support on psychological well-being with the mediating role of resilience. *Military Psychology*, 12(47), 7-26.
- Mohammadi, Massoud (2004). Investigating factors affecting resilience in people at risk of substance abuse. Doctoral Thesis. University of Welfare and Rehabilitation Sciences.
- Orford, J., Natera, G., Copello, A., Atkinson, C., Mora, J., Velleman, R., ... & Walley, G. (2013). *Coping with alcohol and drug problems: The experiences of family members in three contrasting cultures*. Routledge.
- Pretsch, J., Flunger, B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education*, 15, 321-336.

- Shaerba Poet, Mino (2018). Relationship between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Principles of Mental Health*, 21(3), 166-160.
- Tabatabai, Majdeh (2017). Investigating the relationship between job enthusiasm and resilience with the psychological well-being of secondary school teachers in the third district of Mashhad. The fifth scientific research conference of teacher.
- Tavakoli, Zahra (2012). Prediction of happiness based on variables of emotional regulation and self-regulation of Al-Zahra University students. Master's thesis, Islamic Azad University of Roudhen.