



## The Mediating Role of Savoring Beliefs in the Relationship among Family Functioning, Life Satisfaction and Depression

**Zabihollah KavehFarsani\***: Assistant Professor, Department of Counseling, School of Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

[KavehFarsani@sku.ac.ir](mailto:KavehFarsani@sku.ac.ir)

**Maedeh Rajae**: Bachelor of Counseling, School of Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

[rajaemaedeh@gmail.com](mailto:rajaemaedeh@gmail.com)

### Abstract

This study investigated the mediating role of savoring beliefs in the relationship among family functioning, life satisfaction and depression. The research method was descriptive (of correlational and structural equations modeling (SEM)). A total of 250 male and female participants were selected from among married males and females in Isfahan using purposive sampling method according to the inclusion and the exclusion criteria. They filled out Adaptive Family functioning scale, Savoring Beliefs Inventory, Depressive Symptoms scale, and Diener's Satisfaction with Life scale. Data analysis was conducted through Pearson correlation method and structural equation modeling using SPSS (version 23) and AMOS23. The results showed a positive and significant relationship among family functioning, life satisfaction and savoring beliefs. The results indicated a negative and significant relationship between the above-mentioned variables and depression ( $p < 0.001$ ). In addition, the indirect effect of family functioning on depression was mediated through savoring beliefs, and that of family functioning while life satisfaction was mediated through savoring beliefs ( $p < 0.05$ ). The findings of this study emphasized the role of savoring beliefs (i.e., enjoying positive experiences) as an important correlation in the psychological consequences of Iranian families. As a result, the findings of this study can be used to improve the psychological problems of couples in Iran.

**Keywords:** Savoring Beliefs, Family functioning, Life Satisfaction, Depression.

### introduction

Positive psychology is one of the newest branches of psychology; many research studies have confirmed the importance of this psychological approach in both individual and marital life (James & Walters, 2020). One of the well-formed concepts in the field of positive

psychology and communication is the concept of savoring (Pitts, 2019). With regard to marital savoring, we can refer to Oien's (2019) study which showed that savoring in the relationship through savoring the memory or common experiences has constructive effects on the strength of marital relationship (Oien, 2019).

\* Corresponding author



One of the variables related to savoring in this study is life satisfaction. Regarding the relationship between savoring beliefs and life satisfaction, it seems that people improve their life satisfaction while experiencing positive events through using savoring strategies such as focusing on the present, expressing how much a person enjoys life and current positive events with his wife, and re-experiencing the same events (Quoidbach et al., 2010).

Another variable investigated in this study is depression. Regarding the relationship between savoring beliefs and depression, it can be stated that savoring strategies strengthen positive emotions, and are associated with a greater frequency of positive emotions, which reduces depression (Gentzler et al., 2015; Quoidbach et al., 2010). Finally, another variable investigated in this study is family functioning. Manzi et al.'s study (2010) showed that if the family relationships of young people are cohesive, their life satisfaction will probably be relatively high; it will reduce depression (Manzi et al., 2010). Therefore, the objective of this study was to investigate the mediating role of savoring beliefs in the relationship among family functioning, life satisfaction and depression.

### Materials & Method

The current study was descriptive-correlational using structural equations. The statistical population included all married men and women living in Isfahan in 2021-2022. From among them, 250 individuals were selected through convenience sampling method. They filled out the questionnaires of Adaptive Family functioning scale, Savoring Beliefs Inventory, Depressive Symptoms scale, and Diener's Satisfaction with Life scale. Data analysis was conducted through Pearson correlation method and structural equation modeling using SPSS (version 23) and AMOS23.

### Findings

The findings of the present study indicated a positive and significant correlation among family functioning, life satisfaction and depression. In addition, there was a negative and significant relationship between these variables and depression ( $P < 0.001$ ). Furthermore, the fit indices of the model, including NFI, GFI and CFI, were estimated to be 0.980, 0.988 and 0.994, respectively (they were all higher than the acceptable value of 0.90). The RMSEA index was 0.04, the model was appropriate. Moreover, the coefficients of the direct path of family functioning to life satisfaction ( $\beta = 0.50$ ) and depression ( $\beta = 0.36$ ), and savoring beliefs to life satisfaction ( $\beta = 0.36$ ) and depression ( $\beta = -0.19$ ) were statistically significant ( $P < 0.001$ ). Finally, the data confirmed the mediating role of savoring beliefs in the relationship among family functioning, depression and life satisfaction ( $P < 0.005$ ).

### Discussion and conclusion

This research study was conducted with the objective of investigating the mediating role of savoring beliefs in the relationship among family functioning, life satisfaction and depression. The results indicated a positive and significant relationship among family functioning, life satisfaction and savoring beliefs and a negative and significant relationship between the above-mentioned variables and depression. Furthermore, the indirect effect of family functioning on depression was confirmed through the mediation of savoring beliefs. The indirect effect of family functioning on life satisfaction was confirmed through savoring beliefs. As the findings of this study showed, family functioning was an important predictor of depression and life satisfaction. The family's functioning improves through more cohesion and expression and less conflict in the family. As a result, an individual may experience more satisfaction and less depression with life. These findings are consistent with

those of Heaven et al.'s (1996) study. Another finding of this study indicated the mediating role of savoring beliefs (as a mediator) in the relationship among family functioning, depression symptoms and life satisfaction. This finding is consistent with those of Garland et al.'s (2015) study. According to Bryant's (2003) study, people have more ability to savor through recalling a pleasant memory because the process of remembering positive events and memories becomes easy and habitual for them over time. On the other hand, savoring through expecting positive events in the future can also make people happy in some cases. Therefore, the results of this research study can be added to the existing literature on family counseling in the field

of the mediating role of savoring beliefs in relationship among family functioning, life satisfaction and depression among married men and women in Iran.

#### **Limitations of the study**

The current study is correlational. Therefore, it is not possible to use causal inferences in examining the findings of this study. Hence, future experimental research studies are recommended. Moreover, the current study only used a self-report questionnaire to evaluate the variables; it is suggested to use other methods such as interviews, behavioral observations, physiological evaluations, or interviews in future studies.





## بررسی نقش میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن در رابطه بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و افسردگی

ذبیح‌الله کاوه فارسانی\*: استادیار گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

[KavehFarsani@sku.ac.ir](mailto:KavehFarsani@sku.ac.ir)

مأده رجایی: کارشناسی مشاوره و راهنمایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

[rajaemaedeh@gmail.com](mailto:rajaemaedeh@gmail.com)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن در رابطه بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و افسردگی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری و جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از بین آنها ۲۵۰ نفر از طریق نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های باورهای لذت‌بردن بریانت (۲۰۰۳)، رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵)، عملکرد خانوادگی موس و موس (۲۰۰۹) و مقیاس افسردگی کرونکه و همکاران (۲۰۰۱) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS23 و AMOS23 و روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج رابطه مثبت و معنادار بین عملکرد خانوادگی، رضایت از زندگی و باورهای لذت‌بردن و رابطه منفی و معناداری با افسردگی را نشان دادند ( $p < 0/001$ ). همچنین، اثر غیرمستقیم عملکرد خانوادگی با افسردگی از طریق میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن و عملکرد خانوادگی و رضایت از زندگی از طریق باورهای لذت‌بردن تأیید شد ( $p < 0/05$ ). یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد باورهای لذت‌بردن (لذت‌بردن از تجربیات مثبت) نقش مهمی به‌عنوان یک همبسته مهم در پیامدهای روان‌شناختی خانواده‌های ایرانی دارد؛ در نتیجه، می‌توان از یافته‌های این پژوهش برای بهبود مسائل روان‌شناختی زوج‌ها در ایران استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** باورهای لذت‌بردن، رضایت از زندگی، عملکرد خانواده، افسردگی

## مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup> یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است و پژوهش‌های بسیاری اهمیت این رویکرد روان‌شناختی را در زندگی افراد تأیید کرده‌اند (James & Walters, 2020). سلیگمن و سیکسزنت میهالی (۲۰۰۰) در مقاله خود خواستار ارائه مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۲</sup> برای ارتقای شکوفایی خانواده‌ها شدند؛ اگرچه در دو دهه اخیر هنوز این درخواست به اندازه کافی مورد توجه پژوهشگران قرار نگرفته است (James & Walters, 2020). بخش عمده‌ای از پژوهش‌ها درباره خانواده، به جای توجه به این نکته که چگونه می‌توان قابلیت‌ها و توانمندی‌های خانواده و پیامدهای مثبتشان را افزایش داد، هنوز بر چگونگی کاهش پیامدهای منفی (مانند استرس، خشونت و تعارض) تمرکز دارند (Conoley et al., 2015; Kirby, 2016; Waters, 2019). شریدان و برت (۲۰۰۹) بیان کردند مداخلات متمرکز بر مشکل، ممکن است به حل بحران‌ها در خانواده‌ها کمک کنند، اما در ایجاد مهارت‌ها و منابع مورد استفاده برای حمایت و حفظ عملکرد مثبت خانواده در درازمدت، به اعضای خانواده کمکی نمی‌کنند. به‌طور مشابه، هنری و همکاران (۲۰۱۵)، از پژوهشگران خانواده خواستند تا فراتر از محیط‌های بالینی عمل کنند و به سمت طراحی و شناسایی مداخلاتی گام بردارند تا عملکرد مثبت و روزمره را در خانواده‌ها آسان کنند.

ازجمله مفاهیمی که به‌خوبی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و ارتباطات شکل گرفته، مفهوم لذت‌بردن<sup>۳</sup> است (Pitts, 2019). در واقع، لذت‌بردن به آگاهی از

تجربه‌های مثبت و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت برای تقویت و گسترش احساسات مثبت ناشی از آن تجربه‌ها اشاره دارد (Smith & Bryant, 2017). یافته‌های پژوهش اسمیت و برایانت (۲۰۱۷) نشان داد شیوه لذت‌بردن از رویدادهای مثبت است که بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، آنان ادعا کردند که ذهن شاد یاد گرفته است که از لذت‌بردن برای پرورش بهزیستی روان‌شناختی استفاده کند. در واقع، لذت‌بردن به توجه، تشدید و افزایش احساسات مثبت مرتبط با تجربیات خاص اشاره دارد (Bryant & Veroff, 2017).

به‌گفته فردریکسون (۱۹۹۸) توجه و شناخت گسترده‌تری از تجربیات احساسات مثبت، کنار آمدن با ناملایمات را در آینده آسان می‌کند. سازگاری بهتر نیز با تجربیات بعدی از احساسات مثبت همراه است. این چرخه هیجان، شناخت و رفتار مقابله‌ای، افراد را قادر می‌سازد تا تاب‌آوری و رفاه‌به‌زیستی روانی در خود ایجاد کنند (Joiner, 2002; Cohn et al., 2009). پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که لذت‌بردن از تجارب مثبت، سبب بهزیستی روان‌شناختی، شادی، بیشتر شدن احساسات مثبت روزانه و کمتر شدن احساسات منفی در زندگی می‌شود (Hurley & Kwon, 2013; Kiken et Bryant, 2003; al, 2017). علاوه بر پژوهش‌هایی که در زمینه فردی درباره متغیر باورهای لذت‌بردن انجام شده است و به آنها اشاره شد، پژوهش‌هایی هم درباره روابط زوجی انجام شده است. برای مثال، پژوهش این (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که بیان خاطره یا تجربه‌ای لذت‌بخش با شوهری که از همسر خود دور است، تأثیرات سازنده‌ای بر استحکام رابطه دارد و شرکت‌کنندگان، توانستند با

1. positive psychology

2. positive psychological interventions

3. Savoring

است که می‌توان به پژوهش‌های برایانت و همکاران (۲۰۰۵)، برایانت و وروف (۲۰۱۷)، کویدباچ و همکاران (۲۰۱۰) و جویس و همکاران (۲۰۱۲) اشاره کرد.

دیگر متغیر بررسی شده در این پژوهش، افسردگی<sup>۲</sup> است. افسردگی از رایج‌ترین اختلالات روانی است که با خلق‌وخوی افسرده‌مداوم و پیوسته مشخص می‌شود. افسردگی یکی از دلایل اصلی پریشانی عاطفی در زندگی است که ممکن است به سایر اختلالات پزشکی نیز منجر شود (Casey, 2017). افسردگی به شدت بر کیفیت زندگی و سلامت روان‌تنی تأثیر می‌گذارد (Zhang et al, 2018) و همچنین، بار مالی خانواده و جامعه را افزایش می‌دهد. درمورد ارتباط بین باورهای لذت‌بردن با افسردگی، می‌توان گفت راهبردهای لذت‌بردن، احساسات مثبت را تقویت می‌کند و با فراوانی بیشتری از عواطف مثبت همراه است (Quoidbach; et al, 2010 Gentzler et al, 2013). برای مثال، دانشجویانی که به مدت یک هفته با استفاده از یادگاری‌ها یا تصاویر شناختی خاطره‌سازی‌های لذت‌بخشی کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگان در گروه کنترل، احساسات شاد بیشتری را گزارش کردند (Bryant et al, 2005). علاوه بر این، از راهبردهای لذت‌بردن، متمرکز بودن در زمان حال است؛ در نتیجه، توجه و تمرکز آگاهانه به موضوعات زیبا یا معنادار، در مقایسه با توجه کردن به موضوعات خنثی، به خلق‌وخوی مثبت‌تری منجر می‌شود (Kurtz, 2015). در پژوهش دیگری کهریلاس و همکاران (۲۰۲۰) باورهای لذت‌بردن را به‌عنوان میانجی بین فعالیت و عواطف مثبت گزارش دادند.

لذت‌پیش‌بینی‌کننده، لذت ناشی از لحظه حال یا گذشته، شکاف‌های احساسی و شناختی را که به دلیل جداسدن از همسر خود برای مدت‌زمان طولانی وجود دارد، برطرف کنند. پاگانیا و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که صراحت بیشتر در افشای رویدادهای مثبت برای همسر، عزت‌نفس و کیفیت روابط را افزایش می‌دهد.

ازجمله متغیرهای مرتبط با لذت‌بردن در این پژوهش، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی معمولاً به یک فرایند قضاوتی اشاره می‌کند که در آن افراد، به‌طور کلی وضعیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از معیارهای متمایز و منحصربه‌فرد خودشان ارزیابی می‌کنند (Diener & Pavot, 2008). رضایت از زندگی، به‌عنوان یک بُعد اساسی برای سنجش کیفیت زندگی، شادکامی ذهنی و رفاه و بهزیستی روانی افراد در نظر گرفته می‌شود (Fastame, 2021; Diener et al, 2017). در ارتباط بین باورهای لذت‌بردن و رضایت از زندگی می‌توان گفت افراد در حین تجربه رویدادهای مثبت، با استفاده از راهبردهای لذت‌بردن همچون تمرکز بر زمان حال و توجه به افکار مثبت، عواطف و احساسات مثبت را در خودشان افزایش می‌دهند؛ حال در روابط زوجی آنان، با اشتراک‌گذاری این تجربیات مثبت، از طریق بازگویی و بیان خاطرات با همسر یا انجام فعالیت‌هایی مانند ابراز احساسات مثبت (لبخندزدن یا خنده) با او- بیان اینکه چقدر فرد از زندگی و لحظات رویداد مثبت فعلی با همسرش لذت می‌برد-، یا تجربه دوباره همان رویدادها، رضایت از زندگی را ارتقا می‌دهند (Quoidbach et al, 2010). پژوهش‌های بسیاری در این باره انجام شده

<sup>2</sup>. depression

<sup>1</sup>. life satisfaction

شوهر از یکدیگر حمایت می‌کنند، یکدیگر را می‌پذیرند و با هم در فعالیت‌های مختلف شرکت می‌کنند که همین امر، موجب افزایش رضایت از زندگی در آنان می‌شود (Roman et al, 2016). دربارهٔ ارتباط بین عملکرد خانواده با افسردگی نیز می‌توان گفت خانواده‌های سالم، به خانواده‌هایی گفته می‌شود که عملکردهای مثبتی همچون انسجام، گرمی و صمیمیت، بیانگری بیشتر و توانایی حل تعارض بهتر دارند؛ در نتیجه، این خانواده‌ها محیط و جو بهتر و سازنده‌تری برای اعضای خانواده به وجود می‌آورند؛ از این رو اپستین (۱۹۸۳) معتقد بود که اگر خانواده نتواند عملکرد اساسی خود را در فرایند و مراحل چرخهٔ زندگی حفظ کند، به راحتی این عملکرد سبب انواع مشکلات سلامت روانی در بین اعضای خانواده می‌شود (Miller et al, 2000). از سوی دیگر، منابع نظری و تجربی بسیار زیادی وجود دارد که نشان‌دهندهٔ ارتباط بین عملکرد ضعیف خانواده با افسردگی است (Febres et al, 2011). شائو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی عملکرد خانواده‌های دانشجویان پزشکی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد دانشجویان پزشکی مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، عملکرد خانوادگی بدتری داشتند. افسردگی نوجوانان نیز با اختلال در عملکرد خانواده همراه بود (Sireli & Soykan, 2016). از سوی دیگر، افسردگی افراد با سطح رضایت آنان از زندگی نیز رابطهٔ منفی داشت (Bukhari & Schnettler et al, 2019; Saba, 2017).

در این پژوهش نیز ارتباط بین عملکرد خانواده و باورهای لذت‌بری بررسی می‌شود. به نظر می‌رسد باتوجه‌به منابع موجود دربارهٔ این دو متغیر، ارتباط این دو، ارتباطی دوسویه است. همان‌گونه که بیان شد،

متغیر دیگری که در ادامه در ارتباط با متغیرهای رضایت از زندگی، افسردگی و باورهای لذت‌بردن بررسی می‌شود، عملکرد خانواده<sup>۱</sup> است. عملکرد خانواده شامل ساختار روابط در خانواده، کیفیت ارتباط بین اعضای خانواده و ارتباطات درونی خانواده است (Fang et al, 2004). در بسیاری از پژوهش‌ها گزارش شده که عملکرد خانواده یک متغیر مهم است که به رضایت از زندگی کمک می‌کند (Frasquilho et al, 2016; Yuan et al, 2019). به طور خاص، در مدل دایره‌ای نظام زناشویی و خانواده<sup>۲</sup> یک چهارچوب نظری و تجربی قابل‌اعتمادی برای درک رابطهٔ بین روابط زوجین، پیوندهای والدین و رفاه افراد پیشنهاد می‌شود. این فرضیه در برخی از پژوهش‌ها تأیید شده است. برای مثال، نتایج پژوهشی نشان داد که سطح بالای رضایت از زندگی تا حد زیادی به عملکرد خانواده مرتبط است (Wenzel et al, 2020). علاوه‌براین، پژوهش مانزی و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد اگر روابط خانوادگی جوانان دارای انسجام باشد، احتمالاً رضایت از زندگی آنها هم نسبتاً بالا خواهد بود. به نظر می‌رسد این سطح رضایت از زندگی، به نحوهٔ تعامل و حمایت اعضای خانواده با یکدیگر نسبت داده می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که اعضای خانواده به یکدیگر کمک می‌کنند تا تجربیات زندگی دشوار یا آسیب‌زای مدیریت کنند. هنگامی که خانواده به خوبی کار می‌کند، حس مثبت بهزیستی روانی بین آنان به وجود می‌آید که همین امر احتمال بروز مسائل روانی را کاهش می‌دهد و با ایجاد حس باهم‌بودن، توانایی حل مسئلهٔ خانواده را افزایش می‌دهد؛ در نتیجه، عملکرد مثبت خانواده، محیطی را ایجاد می‌کند که در آن زن و

<sup>1</sup>. Family function

<sup>2</sup>. The circumplex model of marital and family system



عملکرد خانواده به صورت هم‌زمان در یک پژوهش و بررسی نقش میانجی باورهای لذت‌بردن به عنوان متغیر میانجی‌گری است. یافته‌های پژوهش حاضر دربارهٔ ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه و بررسی دقیق آنها، می‌تواند به طراحی مداخلات مناسب برای ارتقای سلامت روان‌شناختی و ارتقای رضایت از زندگی مردان و زنان متأهل در زندگی زناشویی و والدینی آنان شود. در ضمن، می‌توان از آن به عنوان منبع اطلاعاتی برای افراد مختلف از جمله مشاوران، روان‌شناسان، مربیان، پژوهشگران، سیاست‌گذاران، تصمیم‌گیرندگان یا افراد علاقه‌مند به حیطهٔ خانواده استفاده کرد. اهمیت کاربردی پژوهش حاضر در این است که می‌توان یافته‌های آن را برای کمک به تدوین پروتکل‌های روان‌شناختی و مداخلات مناسب برای افزایش رضایت از زندگی و کاهش افسردگی به کار برد.

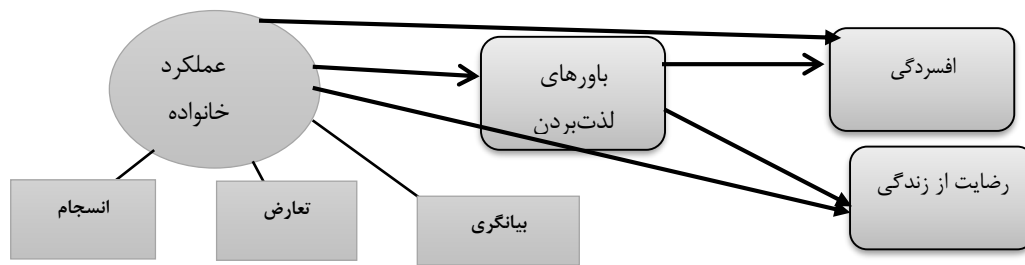
مدل پیشنهادی این پژوهش، براساس مدل سه‌جانبهٔ تأثیر خانواده بر عملکرد کودکان<sup>۱</sup> (Morris et al, 2007, 2017) و نظریهٔ بسط و ساخت<sup>۲</sup> فردریکسون (۱۹۹۸)، در ارتباط زنان و مردان متأهل است؛ بنابراین، هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن در رابطهٔ بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و افسردگی است. در این پژوهش فرضیه‌های زیر بررسی می‌شود: الف) بین عملکرد خانواده با رضایت از زندگی و باورهای لذت‌بردن رابطهٔ مثبت و معناداری و با علائم افسردگی رابطهٔ منفی و معناداری وجود دارد؛ ب) باورهای لذت‌بردن بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و افسردگی نقش میانجی دارد.

منظور از عملکرد خانواده، شیوهٔ ارتباط اعضای خانواده، حفظ روابط، تصمیم‌گیری و حل مشکلات با یکدیگر است. زمانی که خانواده‌ای عملکرد خانوادگی بالایی داشته باشد، راه مناسبی برای استفاده از باورهای لذت‌بری در خانواده ایجاد می‌شود. نتایج پژوهش کویدباچ و همکاران (۲۰۱۰) نشان می‌دهد بین لذت‌بردن و شادی در خانواده، زمانی که راهبردهای لذت‌بردن مانند بیان احساسات مثبت و به اشتراک گذاشتن آنها با دیگری (همسر یا فرزند) وجود داشته باشد، رابطهٔ مستقیم و مثبتی دیده می‌شود؛ بنابراین، به نظر می‌رسد زمانی که خانواده از عملکرد خوبی برخوردار باشد، اعضای خانواده دربارهٔ رویدادهای مثبت بیشتر بحث می‌کنند، سعی می‌کنند احساسات مثبت پس از یک رویداد را طولانی‌تر کنند، خاطرات را یادآوری و تجربیات مثبت در آینده را پیش‌بینی کنند و به یکدیگر بازخورد دهند (Yap et al, 2010)؛ در نتیجه این امر، موجب استفادهٔ بیشتر از باورهای لذت‌بردن در زندگی می‌شود.

در ادامه باید بیان کرد که در ایران دربارهٔ زنان و مردان متأهل، چندین پژوهش با برخی از متغیرهای این پژوهش مانند عملکرد خانواده، افسردگی و رضایت از زندگی انجام شده است؛ اما آنچه بر تازگی و اهمیت این پژوهش می‌افزاید، یکی استفاده از متغیر باورهای لذت‌بردن به عنوان متغیر پیش‌بین برای رضایت از زندگی و افسردگی است. در ایران دربارهٔ رابطهٔ این متغیر (باورهای لذت‌بردن) با متغیرهای افسردگی، رضایت از زندگی و عملکرد خانواده هیچ پژوهشی یافت نشد. دیگر ویژگی این پژوهش که آن را از سایر پژوهش‌های انجام‌شده متمایز می‌کند، استفادهٔ هم‌زمان از باورهای لذت‌بردن، افسردگی، رضایت از زندگی و

1. the tripartite model of family impact on children's functioning

2. broaden-and-build theory



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش

## روش پژوهش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با استفاده از معادلات ساختاری<sup>۱</sup> بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که از بین آنان ۲۵۰ نفر از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شهر اصفهان ۱۵ منطقه مسکونی دارد که از بین این مناطق، مناطق ۲، ۶ و ۱۰ به صورت تصادفی انتخاب شدند و پژوهشگران با مراجعه به مکان‌های عمومی این مناطق با بیان اهداف پژوهش، پرسشنامه‌های موجود را در اختیار زنان و مردان متأهلی قرار دادند که راغب به شرکت در این پژوهش بودند. در مورد حجم بهینه در پژوهش‌هایی که از روش معادلات ساختاری استفاده می‌کنند، توافق کلی وجود ندارد؛ اما اکثر پژوهشگران حداقل نمونه‌ای که برای این روش توصیه می‌کنند، ۲۰۰ نفر است (Hoe, 2008)؛ اما در پژوهش حاضر، برای کاهش خطای اندازه‌گیری، حجم نمونه ۲۵۰ نفری از زنان و مردان متأهل در نظر گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱) داشتن تمایل و رضایت شخصی برای شرکت در پژوهش؛ ۲) متأهل بودن؛ ۳) داشتن حداقل یک فرزند؛ ۴) توانایی خواندن و نوشتن؛ ۵) ساکن شهر اصفهان بودن و ملاک‌های خروج از

پژوهش تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها (حداکثر به ۲۰ درصد سؤالات پاسخ‌ندادن) و نداشتن سواد در حد توانایی خواندن و نوشتن در نظر گرفته شد.

### ابزار پژوهش

**عملکرد خانواده<sup>۲</sup>:** برای سنجش متغیر عملکرد خانواده از مقیاس جو خانواده‌گی موس و موس (۲۰۰۹) استفاده شده که از ۳ خرده‌مقیاس انسجام، بیانگری و تعارض تشکیل شده است. انسجام به تعهد، کمک و حمایتی اشاره دارد که اعضای خانواده از یکدیگر می‌کند. بیانگری به بیان مستقیم و آشکار احساسات و در نهایت تعارض به تمایل به ابراز آشکار خشم، پرخاشگری و تعارض اعضای خانواده نسبت به یکدیگر اشاره دارد. هر خرده‌مقیاس شامل ۹ آیتم است که مجموع نمراتی که فرد در این ۳ خرده‌مقیاس به دست می‌آورد، نمره عملکرد خانواده سازگار او را تشکیل می‌دهد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده عملکرد بهتر است (Cheung et al, 2019). چونگ و همکاران (۲۰۱۸) پایایی این خرده‌مقیاس‌ها را به روش آلفای کرونباخ برای انسجام، بیانگری و تعارض به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۶۲ و ۰/۸۲ گزارش دادند. در ایران حجتی و همکاران (۱۳۹۹) پایایی کل این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کردند. در این پژوهش، پایایی این

<sup>۲</sup>. family functioning

<sup>۱</sup>. structural equations

است که شامل ۹ آیتم است و به هر آیتم نمره‌ای بین ۰ تا ۳ داده می‌شود. نمره کل این مقیاس بین ۰ تا ۲۷ است که نمرات بالا نشان‌دهنده افسردگی است. دونک و همکاران (۲۰۱۹) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش دادند. در این پژوهش، پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش می‌شود.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد که ۵۷/۲ درصد (۱۴۳ نفر) از پاسخ‌گویان زن و ۴۲/۸ درصد (۱۰۷ نفر) مرد بودند. سن شرکت‌کنندگان بین ۲۵ تا ۵۰ سال بود و میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۴/۷ و انحراف استاندارد ۸/۴۳ گزارش می‌شود. تحصیلات شرکت‌کنندگان بین فوق‌دیپلم تا دکتری متغیر بود و بیشترین فراوانی به مقطع کارشناسی با ۶۲/۴ درصد تعلق داشت. مدت ازدواج این شرکت‌کنندگان بین ۳ تا ۲۵ سال متغیر بود و در نهایت، شرکت‌کنندگان تعداد فرزندان خود را بین ۱ تا ۵ نفر گزارش دادند.

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی میان متغیرهای این پژوهش را نشان می‌دهد که بین متغیرهای عملکرد خانواده، لذت‌بردن و رضایت از زندگی در سطح آماری رابطه مثبت و معنادار و بین عملکرد خانواده، لذت‌بردن و رضایت از زندگی با افسردگی رابطه منفی و معناداری ( $P < 0/001$ ) وجود دارد.

خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برای انسجام، بیانگری و تعارض ۰/۸۳؛ ۰/۷۵ و ۰/۸۲ گزارش می‌شود.

### مقیاس باورهای لذت‌بری<sup>۱</sup> (SBI): این

پرسشنامه را بریانت (۲۰۰۳) در ۲۴ آیتم طراحی کرد که شامل ۳ خرده‌مقیاس پیش‌بینی، لذت‌بری از حال و یادآوری مجدد تجربیات مثبت است. نمره بالاتر در (SBI) نشان‌دهنده توانایی فرد در خلق باورهای لذت‌بری است. بریانت (۲۰۰۳) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش داد. کاوه فارسانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی پایایی کل این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش دادند. در این پژوهش، از نمره کل مقیاس استفاده شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ گزارش شده است.

### مقیاس رضایت از زندگی<sup>۲</sup>: این مقیاس را داینر

و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد در ۵ آیتم طراحی شده است. نمرات آزمودنی‌ها بین ۵ تا ۳۵ نمره است که نمرات بالاتر رضایت افراد از زندگی‌شان را نشان می‌دهد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) پایایی ضرایب همبستگی درونی و بازآزمایی این مقیاس را در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش کردند. در ایران، شیخی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۷ گزارش کردند. در این پژوهش، پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش می‌شود.

### مقیاس علائم افسردگی<sup>۳</sup>: این مقیاس یک ابزار

خودگزارشی معتبر برای تشخیص اختلال افسردگی

1. The Savoring Beliefs Inventory

2. the Satisfaction with Life Scale

3. Depressive symptoms

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	آمار توصیفی		همبستگی						
	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
انسجام	۵/۳۳	۱/۳۵	۱						
بیانگری	۸/۴۹	۱/۳۹	۰/۴۰**	۱					
تعارض	۵/۰۰	۱/۳۲	-۰/۱۲*	-۰/۲۷**	۱				
کل عملکرد خانواده	۱۸/۸۳	۲/۳۶	۰/۷۴**	۰/۶۶**	۰/۳۲**	۱			
رضایت از زندگی	۲۳/۹۸	۶/۹۷	۰/۴۰**	۰/۵۵**	-۰/۱۸**	۰/۴۶**	۱		
افسردگی	۲/۸۹	۲/۴۸	-۰/۲۵**	-۰/۳۵**	۰/۲۹**	-۰/۱۹**	-۰/۴۳**	۱	
کل باورهای لذت بردن	۳۰/۵۱	۲۶/۹۹	۰/۳۰**	۰/۵۰**	-۰/۲۴**	۰/۳۳**	۰/۶۹**	-۰/۴۳**	۱

\*\* P<۰/۰۰۱

\* P<۰/۰۵

جدول ۲، شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی و اصلاح شده پژوهش را نشان می‌دهد. طبق مندرجات جدول ۲، برای تعیین کیفیت برازندگی الگوی پیشنهادی با داده‌ها ترکیبی از شاخص‌های برازندگی مانند مقدار مجذور کای ( $\chi^2$ )، سنجۀ هنجار شده

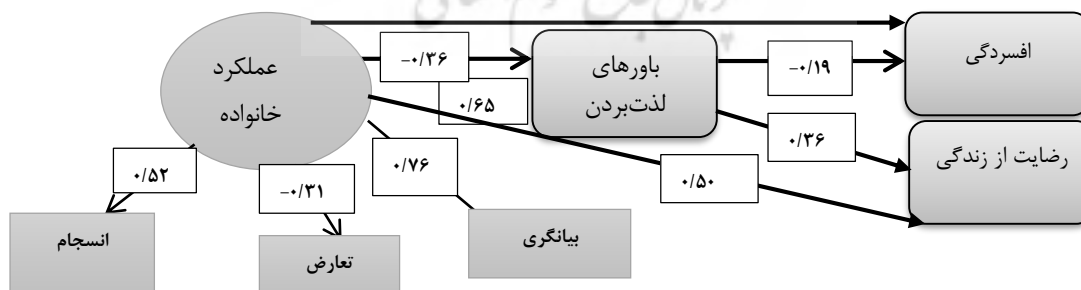
مجذور کای<sup>۱</sup> (نسبت مجذور کای بر درجات آزادی)، شاخص نیکویی برازش<sup>۳</sup> (GFI)، شاخص برازش هنجار شده<sup>۴</sup> (NFI)، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۵</sup> (CFI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۶</sup> (RMSEA) استفاده شد.

جدول ۲: شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش

شاخص‌های برازندگی	$\chi^2$	Df	P	( $\chi^2/df$ )	NFI	GFI	CFI	RMSEA
دائمه قابل قبول	۸۱/۵۲	۶	۰/۲۰	۱/۴۲	۰/۹۸۰	۰/۹۸۸	۰/۹۹۴	۰/۰۴
	P>0/05			۳ تا ۱	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۵	<۰/۰۸

همان گونه که در جدول ۲ نشان داده شده است، مجذور کای مدل با ۶ df برابر با ۱/۴۲ (P=۰/۰۰۱) معنی دار است. شاخص‌های برازندگی مدل از جمله NFI، GFI و CFI به ترتیب ۰/۹۸۰، ۰/۹۸۸ و ۰/۹۹۴ است که همگی بالاتر از مقدار قابل قبول ۰/۹۰ و

شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) ۰/۰۴ است که بیانگر مناسب بودن مدل است؛ بنابراین، می‌توان به‌طور کلی گفت که مدل پژوهش حاضر از برازش بسیار خوبی برخوردار است.



شکل ۲: ضرایب مسیرها در الگوی پیشنهادی

1 Chi-Square  
 2 Normed  $\chi^2$  Measure  
 3 Goodness-of- Fit  
 4 Normed Fitness Index  
 5 Comparative Fit Index  
 6 Root Mean Square Error of Approximation

در نهایت، نتایج تحلیل مدل ساختاری شامل اثرات غیرمستقیم روابط عملکرد خانواده از طریق باورهای لذت‌بردن بر افسردگی و رضایت از زندگی که در جدول ۳ ارائه شده است.

همان‌طور که در شکل ۲ مشاهده می‌شود، ضرایب مسیر مستقیم عملکرد خانواده به رضایت از زندگی ( $\beta=0/50$ ) و افسردگی ( $\beta=-0/36$ )؛ باورهای لذت‌بردن به رضایت از زندگی ( $\beta=0/36$ ) و افسردگی ( $\beta=-0/19$ ) گزارش می‌شود که همگی در سطح آماری ( $P<0/001$ ) معنی‌دار هستند.

جدول ۳: بررسی اثرات غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

Standardized Estimate	سطح معناداری	حد بالا	حد پایین	Unstandardized Estimate	مسیرها
0/140***	0/001	-0/101	-0/210	-0/148	عملکرد خانواده ← باورهای لذت‌بردن ← افسردگی
0/203***	0/001	0/805	0/418	0/599	عملکرد خانواده ← باورهای لذت‌بردن ← رضایت از زندگی

\*\*\*  $p < 0/001$

از رابطه مثبت و معنادار بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و باورهای لذت‌بردن و رابطه منفی و معناداری با افسردگی بود. همچنین، اثر غیرمستقیم عملکرد خانواده با افسردگی از طریق میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن و عملکرد خانوادگی و رضایت از زندگی از طریق باورهای لذت‌بردن تأیید شد. در ادامه، به تبیین هر یک از یافته‌های این پژوهش پرداخته می‌شود.

همان‌طور که یافته‌های این پژوهش نشان داد، عملکرد خانواده پیش‌بینی‌کننده مهمی برای افسردگی و رضایت از زندگی بود. با انسجام و بیانگری بیشتر و تعارض کمتر در خانواده، عملکرد خانواده بهبود می‌یابد و در نتیجه، احتمال اینکه فرد بتواند رضایت بیشتر از زندگی و افسردگی کمتر را در زندگی‌اش کسب و تجربه کند، تقویت می‌شود. در کشور ما ایران که نهاد خانواده از اهمیت و تقدس بالایی برخوردار است، وجود این پویایی و عملکرد در این نهاد (خانواده) بسیار با ارزش و با اهمیت است و در نتیجه، عملکرد خانواده برای سازگاری زناشویی و

برای مسیرهای واسطه‌ای الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر از آزمون بوت‌استرپ (Bootstrap) استفاده شد. نتایج بوت‌استرپ در جدول ۳ نشان داد، حد پایین و بالا فاصله اطمینان برای باورهای لذت‌بردن به عنوان متغیر میانجی بین عملکرد خانواده و افسردگی به ترتیب (-0/210) و (-0/101) ( $P<0/001$ ) و برای باورهای لذت‌بردن به عنوان متغیر میانجی بین عملکرد خانواده و رضایت از زندگی (0/418) و حد بالای آن (0/805) ( $P<0/001$ ) به دست آمد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ( $P<0/001$ ) و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت‌استرپ ۵۰۰۰ است؛ بنابراین، باتوجه به سطح اطمینان ( $P<0/005$ ) که از لحاظ آماری معنادار است، باورهای لذت‌بردن نقش میانجی میان عملکرد خانواده، افسردگی و رضایت از زندگی را دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی‌گری باورهای لذت‌بردن در رابطه بین عملکرد خانواده، رضایت از زندگی و افسردگی انجام شد. نتایج حاکی

ضعیف خانواده با افسردگی در میان زوج‌های ارتباط وجود دارد و نمرات افسردگی همسران با یکدیگر همبستگی معناداری داشت. یکی از دلایل این ارتباط و نقش عملکرد خانوادگی در افسردگی این است که به نظر می‌رسد زوج‌هایی که عملکرد خانوادگی بهتری دارند، دارای توانایی‌های لازم برای حل مشکلات خود هستند، ارتباط مؤثرتری را با یکدیگر برقرار می‌کنند و همچنین، انجام نقش‌ها، اهمیت دادن به یکدیگر، تجربه سطح رضایت‌بخشی از پاسخ عاطفی به یکدیگر و اعمال کنترل رفتاری را در ارتباطشان تجربه می‌کنند؛ در نتیجه، به نظر می‌رسد میزان افسردگی کمتری را گزارش می‌دهند.

یا در زمینه ارتباط عملکرد خانواده و رضایت از زندگی می‌توان به پژوهش مانزی و همکاران (۲۰۰۶) اشاره کرد. آنان دریافتند عملکرد خانواده با رضایت بالایی از زندگی مرتبط است. وندلور و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند که تجربه یک احساس باهم‌بودن، صمیمیت و رضایت از پیوندها و پویایی‌های خانوادگی به رفاه عاطفی و رضایت همه اعضای خانواده کمک می‌کند؛ بنابراین، به نظر می‌رسد هرچه زن و شوهر انسجام بیشتری را در خانواده‌های خود درک کنند و ارتباط و رضایت بیشتری را از زندگی زناشویی‌شان ادراک کنند، نقش و مسئولیت خود را مثبت‌تر می‌بینند و انجام می‌دهند. از سوی دیگر، در خانواده‌هایی که دارای ویژگی‌هایی از جمله جنبه‌هایی از وضوح بیان، مسئولیت‌پذیری، احترام و گشودگی نسبت به دیگری، بیان احساسات، حل تعارض، همدلی و اعتماد هستند، این ویژگی‌ها ارتباط قوی تا متوسطی را با رضایت از زندگی نشان دادند. در نهایت، عملکرد سالم، مشارکت عاطفی، با رفاه و رضایت از زندگی بالاتر در چندین مرحله از زندگی مرتبط است.

روان‌شناختی زنان و مردان متأهل مهم به نظر می‌رسد؛ بنابراین، یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های هولی و همکاران (۱۹۹۶)، سارمینتو و همکاران (۲۰۰۹)، تروین و همکاران (۲۰۰۷)، مانزی و همکاران (۲۰۰۶) و وندلور و همکاران (۲۰۰۹) هم‌خوانی دارد. در این زمینه، می‌توان گفت وقتی خانواده‌ها به شکل سازنده‌ای عمل کنند، افراد توانایی بیشتری در جذب تجربه‌های مثبت دارند و در نتیجه، به نظر می‌رسد احتمال این وجود دارد که آنان از نظر روان‌شناختی بهتر و سازگارتر و رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. در تبیین این یافته باید بیان کرد زمانی که عملکرد خانواده شامل تعارض کمتر، بیانگری و ارتباط بیشتر، بهتر شود، فراوانی تماس‌ها و ارتباط بین زن و شوهر در طول هفته با یکدیگر بیشتر می‌شود و این فراوانی به احتمال زیاد با افزایش کیفیت ارتباط زناشویی همراه می‌شود. ممکن است این ارتباط منظم حس همراهی و ثبات را در طول زندگی برای زنان و مردان حفظ کند که به نفع خود زن و شوهر است؛ زیرا آنان (زن و شوهر) یکدیگر را به عنوان وسیله‌ای برای حمایت عاطفی-روانی برای مقابله با مشکلات در زندگی زناشویی در نظر می‌گیرند و این امر به نظر می‌رسد بر اساس پژوهش‌های پیشین بر روی افسردگی و رضایت از زندگی نقش دارد. برای مثال، پژوهش‌های مختلفی نشان دادند نه تنها عملکرد خانواده بر روی پیشگیری از بروز افسردگی مؤثر است، بلکه در زمینه عود مجدد این علائم هم مؤثر است. برای مثال، هولی و همکاران (۱۹۹۶) در پژوهشی دریافتند سطوح بالایی از بیانگری احساسات یا میزان بالایی از ابراز انتقاد و خشم و خصومت اعضای خانواده نسبت به بیماران افسرده، با افزایش احتمال عود در بیماران مبتلا به افسردگی مرتبط بود. یافته‌های پژوهش‌های سارمینتو و همکاران (۲۰۰۹) و تروین و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند میان عملکرد

یافته دیگر این پژوهش حاکی از تأیید نقش میانجی باورهای لذت‌بردن به‌عنوان میانجی در ارتباط عملکرد خانوادگی و علائم افسردگی و رضایت از زندگی بود که با یافته‌های پژوهش‌های دیگر گارتلند و همکاران (۲۰۱۵)، برایانت (۲۰۰۳)، نوین و همکاران (۲۰۱۰)، (ژوزه و همکاران، ۲۰۱۲)، بلیاد و همکاران (۱۳۹۵) و حمید و همکاران (۱۳۹۳) هم‌خوانی دارد. براین‌اساس، یافته‌های این پژوهش بر نقش مهم و اساسی باورهای لذت‌بردن در جذب تجربیات مثبت تأکید می‌کند. اگرچه باورهای لذت‌بردن نقش میانجی را برای رابطه عملکرد خانوادگی با علائم افسردگی و رضایت از زندگی در این مدل ایفا کرد، باورهای لذت‌بری برای رضایت از زندگی نقش پیش‌بینی‌کننده‌تری را در مقایسه با افسردگی نشان داد که این یافته با یافته پژوهش گارتلند و همکاران (۲۰۱۵) هم‌خوانی دارد. در آن پژوهش به مزایای لذت‌بردن از تجربیات مثبت توسط افراد، کسب احساس معنادار بودن و هدفمندی در زندگی اشاره می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت روان‌شناسان مثبت‌گرا در پژوهش‌های بسیاری شواهد تأییدکننده‌ای را در رابطه باورهای لذت‌بردن و ایجاد پیامدهای مثبت مختلف از طریق باورها و راهبردهای لذت‌بردن در زندگی افراد گزارش داده‌اند. براین‌اساس، افرادی که دارای توانایی لذت‌بردن هستند، از تجربیات مثبتی که در گذشته برای آنها اتفاق افتاده، یا در حال وقوع است و یا انتظار این تجربیات مثبت را در آینده دارند، لذت می‌برند. براساس پژوهش برایانت (۲۰۰۳) افراد از طریق یادآوری خاطره لذت‌بخش توانایی بیشتری برای مهارت لذت‌بردن کسب می‌کنند؛ زیرا با این کار آنها در گذر زمان فرایند یادآوری رویدادها و خاطرات مثبت برایشان آسان و حتی به‌صورت عادت می‌شود. ازسوی دیگر، لذت‌بردن از طریق انتظار رویدادهای مثبت در آینده نیز می‌تواند در برخی موارد

باعث شادی افراد شود. نوین و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی در این زمینه دریافتند که گردشگران قبل از سفر در مقایسه با گردشگرانی که در حال سفر در ایام تعطیلات هستند، شادتر بودند (نشانه‌ای از انتظار)؛ اگرچه هر دو گروه بعد از تعطیلات به یک‌اندازه شاد بودند. همچنین، تأیید شده است که لذت‌بردن در حال حاضر، به‌عنوان میانجی و تعدیل‌کننده در خلق و خوی شاد با توجه به رویدادهای مثبت روزانه عمل می‌کند (Jose et al, 2012). در این باره، می‌توان به نظریه سرمایه عاطفی گاتمن و لوینسون (۲۰۰۲) اشاره کرد که بر تجارب عاطفی مثبت مشترک در پیش‌بینی موفقیت و رشد رابطه در زندگی زناشویی متمرکز است؛ بنابراین، انتظار می‌رود که لذت‌بردن از لحظات در میان زوجها از طریق فعالیت‌هایی مانند ابراز احساسات مثبت (برای مثال، لبخند زدن یا خنده)، بیان اینکه چقدر فرد از زندگی و لحظات رویداد مثبت فعلی لذت می‌برد، یادآوری یک لحظه مثبت و لذت‌بردن از آن، تجربیات خوشایند با خانواده، دوستان یا زوجها، همچنین، سفر خیالی و ذهنی مثبت در زمان و بالاخره لذت‌بردن از یک رویداد مثبت که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، مجموعه‌ای از راهبردها و فعالیت‌هایی است که به زوجها و یا کل افراد توصیه می‌شود. در نتیجه، به نظر می‌رسد اگر هریک از زوجها با انجام، ادامه و درگیر شدن در این راهبردها و فعالیت‌ها، نشخوار فکری مثبتی را تجربه می‌کند و هر روز بر روی نکات و رویدادهای مثبت در زندگی خودشان متمرکز شوند، همین امر موجب در بهبود و افزایش رضایت از زندگی و کاهش افسردگی تأثیرگذار باشد. در همین راستا، نتایج پژوهش‌های مختلفی نشان داده است که این نشخوار فکری مثبت با سطوح بالاتری از عاطفه مثبت و رضایت از زندگی (برایانت، و همکاران، ۲۰۰۵؛ برایانت و وروف، ۲۰۰۷؛

موجب عملکرد بهتری در ایجاد نتایج روان‌شناختی در بین زنان و مردان متأهل ایجاد می‌کند.

همانند تمامی پژوهش‌های انجام‌شده، پژوهش حاضر هم محدودیت‌هایی دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش که باید در پژوهش‌های آینده بررسی شود، می‌توان به این اشاره کرد که پژوهش حاضر پژوهشی همبستگی است؛ از این رو، نمی‌توان در بررسی یافته‌های این پژوهش از استنتاج‌های علی و معلولی استفاده کرد؛ بنابراین، پژوهش‌های تجربی آینده پژوهشگران را قادر خواهد ساخت تا با اطمینان بیشتری از روابط علی و معلولی گزارش دهند. پژوهش حاضر تنها از پرسشنامه خودگزارشی برای ارزیابی متغیرهای فعلی استفاده کرد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های دیگری مانند مصاحبه، مشاهدات رفتاری و یا ارزیابی‌های فیزیولوژی استفاده شود. همچنین، این پژوهش بر روی زنان و مردان متأهل شهر اصفهان انجام شده است؛ از این رو، تعمیم نتایج به سایر زنان و مردان متأهل کشورمان باید با احتیاط صورت پذیرد و در نهایت، از آنجا که پژوهش حاضر پژوهشی مقطعی بوده است، پیشنهاد می‌شود با استفاده از مداخلات طولی به بررسی آزمایشی این متغیرهای فعلی بر روی زنان و مردان متأهل سایر استان‌های کشورمان پژوهش‌هایی انجام شود.

یافته‌های پژوهش حاضر واجد تلویحات کاربردی است. مطالعه حاضر برای مشاوران و روان‌شناسان خانواده و بالینی بسیار کاربردی است تا با طرح‌ریزی برنامه‌هایی به کار پیشگیری، مداخله و درمان پردازند. این متغیرها می‌تواند به این افراد (مشاوران و روان‌شناسان) کمک کند تا در فرایندهای سازگاری خانواده و توانایی افراد برای استفاده از باورهای لذت‌بردن از تجربیات مثبت به‌عنوان راه‌هایی برای

کویدباچ و همکاران، ۲۰۱۰؛ جویس و همکاران، ۲۰۱۲؛ هرلی و کولین، ۲۰۰۷) و کاهش عاطفه منفی و در نتیجه، کاهش افسردگی در زندگی مرتبط است (Hurley & Kwon, 2012)؛ بنابراین، می‌توان گفت لذت‌بردن یک عامل مهمی است که با پیامدهای مثبت در زمینه رفاه و بهزیستی کلی در میان زوج‌ها مرتبط است و این امر مستلزم پژوهش‌های بیشتر در زمینه خانواده است. درباره اهمیت این متغیر سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی در بین زوج‌ها گزارش دادند که لذت‌بری به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی مثبت تأیید شد. تکنیکی که شرکت‌کنندگان را تشویق می‌کرد تا زمانی را برای لذت‌بردن از چیزی که معمولاً آن را باعجله انجام می‌دهند، در طول هفته یک یا دو روز اختصاص دهند؛ در نتیجه، نتایج پژوهش آنان حاکی از کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی و شادی در نمونه پژوهشی بود. همچنین، نتایج پژوهش‌های بلیاد و همکاران (۱۳۹۵) و حمید و همکاران (۱۳۹۳) در ایران از ارتباط منفی و معنادار بین افسردگی و رضایت از زندگی زناشویی حاکی بود.

بنابراین، باتوجه به آنچه گفته شد، می‌توان نتایج این پژوهش را به پیشینه موجود مشاوره خانواده در زمینه نقش میانجی باورهای لذت‌بری بین عملکرد خانواده و رضایت از زندگی و علائم افسردگی در میان زنان و مردان متأهل در کشورمان ایران اضافه کرد. مهم‌تر از آن، نقش میانجی که توانایی باورهای لذت‌بردن از تجربیات مثبت میان عملکرد خانواده و رضایت از زندگی و علائم افسردگی در نمونه مورد پژوهش گزارش شد. به این ترتیب، به نظر می‌رسد لذت‌بردن از تجربیات مثبت به‌عنوان راهبرد مهم تنظیم هیجان می‌تواند در درمان‌ها و آموزش‌ها بررسی شود. پیام اصلی این است که عملکرد سازگاران خانواده توانایی افراد در بیان احساسات مثبت را بالا می‌برد که این امر



عملکرد سیستم ایمنی. پژوهش‌های مشاوره، ۱۳(۵۱)، ۷۹-۹۶.

## References

- Belyad, M. R., Nahidpoor, F., & Azadi, S. (2017). Investigation the Transactional Relationship between Marital Satisfaction and Depression in Couples Referred to the Counseling Center of Islamic Azad University of Karaj. *Iranian journal of psychiatric nursing*, 4(6), 15-21. (In Persian).
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Bukhari, S. R., & Saba, F. (2017). Depression, anxiety and stress as negative predictors of life satisfaction in university students. *Rawal Medical Journal*, 42(2), 255-257.
- Casey, D. A. (2017). Depression in older adults: a treatable medical condition. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 44(3), 499-510.
- Cheung, R. Y., Leung, M. C., Chiu, H. T., Kwan, J. L., Yee, L. T., & Hou, W. K. (2019). Family functioning and psychological outcomes in emerging adulthood: Savoring positive experiences as a mediating mechanism. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2693-2713.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating positive psychology into family therapy: Positive family therapy. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 703-733.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life

کاهش مشکلات سلامت روان متمرکز شوند. برای مثال، شرکت‌کنندگان مهارت لذت‌بردن از تجربیات مثبت را می‌توانند به‌عنوان ابزاری برای کاهش علائم افسردگی به کار گیرند (Gross, 1998).

## سپاس‌گزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان محترمی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را با پژوهشگران داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## منابع

- حجتی، م.؛ صادقی، م.؛ عباسی، م. و صنوبر، ع. (۱۳۹۹). رابطه علی انسجام و تعارض خانواده با رضایت از مدرسه با میانجی‌گری خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۷(۴۹)، ۶۰-۴۳.
- شیخی، م.؛ هومن، ح.؛ احدی، ح. و سپاه‌منصور، م. (۱۳۹۰). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی. *تازه‌های سازمانی صنعتی روان‌شناسی*، ۱۹(۱)، ۲۶-۱۵.
- کاوه فارسانی، ذ.؛ کاوه، م. و قدرتی جابلو، س. (۱۴۰۰). رابطه باورهای لذت‌بری و خوش‌بینی با شادکامی فاعلی در سالمندان: نقش میانجی رضایت از زندگی. *روان‌شناسی پیری*، ۷(۳)، ۲۴۵-۲۲۹.
- بلیاد، م.؛ ناهیدپور، ف. و آزادی، ش. (۱۳۹۵). بررسی رابطه دوسویه میان رضایت زناشویی و نشانگان افسردگی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. *نشریه روان‌پرستاری*، ۴(۶)، ۲۱-۱۵.
- حمید، ن.؛ آقاجانی افجدی، ا. و سعیدی، ر. (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی با افسردگی و

- using 14-year longitudinal data. *Family Process*, 41, 83-96.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-234.
- Hamid, N., Aghajani, A., & Saedi, R. (2014). Relationship between marital satisfaction, depression and immune system. *Journal of Counseling Research*, 13(51), 79-96. (In Persian).
- Heaven, P., Searight, H. R., Chastain, J., & Skitka, L. J. (1996). The relationship between perceived family health and personality functioning among Australian adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 24(4), 358-366.
- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: moving into the third wave. *Family Relations*, 64, 22-43.
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modelling technique. *Journal of Quantitative Methods*, 3(1), 76-83.
- Hojjati, M., Sadeghi, M., Abbasi, M., & Senobar, A. (2021). The Causal Relationship between Family Cohesion, Family Conflict, and School Satisfaction Mediated by Self-Efficacy among Female Elementary School Students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 17(4), 43-60. (In Persian).
- Hooley, J. M., Orley, J., & Teasdale, J. D. (1986). Levels of expressed emotion and relapse in depressed patients. *The British Journal of Psychiatry*, 148(6), 642-647.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.
- James, T., & Walters, V. (2020). How positive is positive psychology in an enabling program?: Investigating the transformative power of positive psychology for enabling students. *Australian Journal of Adult Learning*, 60(2), 170-189.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The journal of positive psychology*, 7(3), 176-187.
- scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(9), 133-167.
- Fang, X., Xu, J., Sun, L., & Zhang, J. (2004). Family functioning: theory, influencing factors, and its relationship with adolescent social adjustment. *Advances in Psychological Science*, 12(04), 544-550.
- Fastame, M. C. (2021). Life satisfaction in late adult span: the contribution of family relationships, health self-perception and physical activity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(6), 1693-1698.
- Febres, J., Rossi, R., Gaudiano, B. A., & Miller, I. W. (2011). Differential relationship between depression severity and patients' perceived family functioning in women versus men. *The Journal of nervous and mental disease*, 199(7), 449-453.
- Frasquilho, D., de Matos, M. G., Neville, F., Gaspar, T., & de Almeida, J. (2016). Parental unemployment and youth life satisfaction: The moderating roles of satisfaction with family life. *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 3214-3219.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293-314.
- Gentzler, A. L., Morey, J. N., Palmer, C. A., & Yi, C. Y. (2013). Young adolescents' responses to positive events: Associations with positive affect and adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 33(5), 663-683.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses

- Maintaining And Enhancing Their Relationships*. The University of Arizona.
- Pagani, A. F., Donato, S., Parise, M., Iafrate, R., Bertoni, A., & Schoebi, D. (2015). When good things happen: Explicit capitalization attempts of positive events promote intimate partners' daily well-being. *Family Science*, 6(1), 119-128.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
- Pitts, M. J. (2019). The language and social psychology of savoring: Advancing the communication savoring model. *Journal of Language and Social psychology*, 38(2), 237-259.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Roman, N. V., Schenck, C., Ryan, J., Brey, F., Henderson, N., Lukelelo, N., Minnaar-McDonald, M., & Saville, V. (2016). Relational aspects of family functioning and family satisfaction with a sample of families in the Western Cape. *Social Work*, 52(3), 303-312.
- Sarmiento, I. A., & Cardemil, E. V. (2009). Family functioning and depression in low-income Latino couples. *Journal of marital and family therapy*, 35(4), 432-445.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Lapo, M., & Hueche, C. (2019). Depression and satisfaction in different domains of life in dual-earner families: A dyadic analysis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 199-209.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L., & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and
- Kahrilas, I. J., Smith, J. L., Sifton, R. L., & Bryant, F. B. (2020). Savoring the moment: A link between affectivity and depression. *International Journal of Wellbeing*, 10(2), 19-36.
- Kaveh Farsani, Z., Kaveh, M., Ghodrati, S. (2021). The relationship between savouring beliefs, optimism, and subjective happiness in the elderly: The mediating role of life satisfaction. *Aging Psychology*, 7(3), 229-245. (In Persian).
- Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness*, 8(5), 1280-1290.
- Kirby, J. N. (2016). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 142.
- Kurtz, J. L. (2015). Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography. *Journal of Basic and Applied Sciences*, 11, 354-358.
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 673-689.
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of family therapy*, 22(2), 168-189.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11, 233-238.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35-47.
- Oien, E. J. (2019). *Bridging The Gap: How Social Savoring Through Digital Media Aids Long Distance Couples In*

- Vandeleur, C., Jeanpretre, N., Perrez, M., & Schoebi, D. (2009). Cohesion, satisfaction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. *Journal of Marriage and Family, 71*(5), 1205-1219.
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The journal of positive psychology, 15*(5), 645-652.
- Waters, L., Loton, D. J., Grace, D., Jacques-Hamilton, R., & Zyphur, M. J. (2019). Observing change over time in strength-based parenting and subjective wellbeing for pre-teens and teens. *Frontiers in Psychology, 10*, 2273.
- Wenzel, K., Townsend, J., Hawkins, B. L., & Russell, B. (2020). Changes in family leisure functioning following a family camp for children with autism spectrum disorder (ASD). *Therapeutic Recreation Journal, 54*(1), 17-31.
- Yap, M. B., Schwartz, O. S., Byrne, M. L., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2010). Maternal positive and negative interaction behaviors and early adolescents' depressive symptoms: Adolescent emotion regulation as a mediator. *Journal of Research on Adolescence, 20*, 1014-1043.
- Yuan, X., Zhuo, R., & Li, G. (2019). Migration patterns, family functioning, and life satisfaction among migrant children in China: A mediation model. *Asian Journal of Social Psychology, 22*(1), 113-120.
- Zhang, Y., Chen, Y., & Ma, L. (2018). Depression and cardiovascular disease in elderly: Current understanding. *Journal of Clinical Neuroscience, 47*, 1-5.
- coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology, 8*(1), 1-19.
- Sheikhi, M., Houman, H. A., Ahadi, H., & Sepah Mansour, M. (2010). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Journal of Modern Industrial/Organization Psychology, 1*(4), 17-25. (In Persian).
- Sheridan, S. M., & Burt, J. D. (2009). Family-centered positive psychology: Focusing on strengths to build student success. *Published in Psychology in the Schools, 41*, 1, 7-17.
- Şireli, Ö., & Soykan, A. A. (2016). Examination of relation between parental acceptance-rejection and family functioning with severity of depression in adolescents with depression. *Anatolian Journal of Psychiatry, 17*(5), 403-410.
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). Springer.
- Treviño, Y. A., Wooten, H. R., & Scott, R. E. (2007). A correlational study between depression and marital adjustment in Hispanic couples. *The Family Journal, 15*(1), 46-52.
- van der Donk, L. J., Bickel, E. A., Krijnen, W. P., Tovote, K. A., Sanderman, R., Schroevers, M. J., & Fleer, J. (2019). The value of distinct depressive symptoms (PHQ-9) to differentiate depression severity in cancer survivors: An item response approach. *Psycho-oncology, 28*(11), 2240-2243.