



The Mediating Role of Lifestyle in Relation between Brain - Behavioral Systems and Cognitive Emotion Regulation with Marital Satisfaction

Received: 2020-03-02

Accepted: 2020-08-31

Massoud Rezvan Hassan Abad	M.A of Family Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
Abolghasem Khoshkonesh A-khosh@sbu.ac.ir	Assistant Professor, Department of Clinical and Health Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
Ebrahim Alizadeh	Assistant Professor of Applied Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Abstract

Marital satisfaction a large extent reflects the quality of the couple's marital relationship and the guarantor of its permanence. However, different variables can affect it. The purpose of this study was to determine the mediating role of lifestyle in the relationship between brain-behavioral systems and cognitive emotion regulation with marital satisfaction. The research method was descriptive-correlational using path analysis. The statistical population of married people in Tehran (regions 3, 6, 12, 1 in autumn and winter of 2018) that 150 people selected available. The research instruments include: Index of Marital Satisfaction [Gary Wilson \(2003\)](#), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire of [Garnefske & Kraaij \(2006\)](#) Health-Promoting Lifestyle Profile of [Walker \(1987\)](#). The data analysis method was the Pearson correlation test and structural equation analysis using SPSS software version 25 and AMOS version 24. Pearson correlation results showed that the behavioral inhibition system had a negative and significant relationship with marital satisfaction ($P < 0.01$ and $r = -0/31$) and non-adaptive cognitive emotion regulation strategies had a positive and significant relationship with marital satisfaction ($P < 0.05$ and $r = 0/15$). Also, the results of structural equation analysis showed that behavioral activation system ($P < 0.01$ and $\beta = -0/25$) and adaptive strategies of cognitive emotion regulation had significant effect on marital satisfaction ($P < 0.01$ and $\beta = -0/20$) by the mediator of Lifestyle. To some extent, the results indicated that lifestyle played a significant mediating role in the effects of biological and psychological variables on marital satisfaction.

Key words: *marital satisfaction, lifestyle, cognitive emotional regulation and brain-behavioral systems*

Introduction

Comprehensive mental evaluation of individuals about the quality of their marriage is defined as marital satisfaction (Li & Fung, 2011). Research has shown that marital satisfaction is associated with a more positive, more efficient, more intimate relationship (Lavner, Karney, & Bradbury, 2016). One of the challenges in marital communication is the issue of spouses' emotional and emotional abilities, which can affect the quality of the couple's interactions and their level of satisfaction (Brown, Larson, Harper, & Holman, 2016). Cognitive emotion regulation is a variable that to some extent reflects the same emotional abilities through which individuals adjust their emotions in conscious or even unconscious ways to respond to various environmental demands (Garnefski, van Rood, De Roos & Kraaij, 2017). Also, according to the sensitivity reinforcement theory, the two main systems are effective in regulating human behavior; the behavioral inhibition system and the behavioral activation system. The behavioral Inhibition System has been shown to respond to signs of punishment, non-reward situations, and sensitive conflict, resulting in arousal, passive avoidance, anxiety, and inhibition. But behavioral activation system activity moves toward a goal, responds to rewarding stimuli, and escapes punishment, and experiences positive emotions such as hope, joy, and happiness (Harnett, Reid, Loxton & Lee, 2016). Various studies have shown that lifestyle is also related to the variables of cognitive emotion regulation and brain-behavioral systems (Cheetham, Allen, Yücel, & Lubman, 2010; Isasi, Ostrovsky, & Wills, 2013) and other research suggests that lifestyle is generally associated with life satisfaction (Hajizadeh Meimandi & Dehghan Chenary, 2015). Therefore, with these studies in the present study, an attempt was made to examine whether lifestyle plays a mediating role in the relationship between brain-behavioral systems and cognitive emotion regulation with marital satisfaction.

Methodology

The research method was correlation type of Correlation and in its design were used descriptive statistics and structural equation analysis (path analysis). The statistical population of the study consisted of all married people in Tehran in the year 2018, and 150 individuals were selected as a sample by the available sampling method. The research instrument was four questionnaires these were: index of marital satisfaction (IMS) Hudson (1992), Personality Gary Wilson Questionnaire-Short Form (GWPQ-SF) (2003), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire of Garnefske & Kraaij (2006), and Health-

Promoting Lifestyle Profile (HPLPII) of Walker and et al (1987). For data analysis, in addition, descriptive statistics such as mean and standard deviation were used for Pearson correlation and structural equation analysis. Data were analyzed by SPSS software version 25 and AMOS version 24 software.

Results and discussion

Table 1.

Results of mediating pathways to investigate the mediating role of lifestyle

independent variable	path		Standardized indirect effect	lower	upper	Confidence interval
	Mediator	Dependent variable				
Behavioral activator system	Lifestyle	marital satisfaction	-0/25	-	-0/157	0/95
cognitive emotion regulation adaptive	Lifestyle	marital satisfaction	-0/20	-	-0/118	0/95

The results in Table 1 show that the results are significant for all intermediate paths at the level of $p < 0.05$.

The results of structural equation analysis showed that the behavioral inhibition system does not have a significant indirect effect on marital satisfaction through lifestyle, but the behavioral activating system has a significant indirect effect on marital satisfaction through lifestyle. Explaining this finding, in the present study on the effect of behavioral activation system on marital satisfaction through lifestyle, we can mention the new revisions made in this theory. Given the revision of the sensitivity reinforcement theory Harnett, Reid, Loxton & Lee, (2016) argue that the high sensitivity of the Behavioral activator system leads people to pursue new motivations that are accompanied by reward-like reactions. To achieve these goals and positive motivations, three recognizable steps are: (a) identifying the biological enhancer, (b) behavior planning, and (c) implementing the program (ie, solving the problem). According to these three stages, it can be said that pleasant hormone due to marital satisfaction, sensory stimulation, and pleasant emotions with biological roots are the first stage. Lifestyle, which includes responsibility, stress management, interpersonal support, and self-actualization, can be considered the second step. Ultimately, marital satisfaction is the same as running a program or solving a problem. Also, the results of structural equation analysis showed that the adaptive strategies of cognitive emotion regulation do not have a significant direct effect on marital satisfaction, but due to lifestyle, it has a significant indirect effect on marital satisfaction. This finding is somewhat consistent with previous research (Easazadeh, 2016; Isasi, Ostrovsky & Wills, 2013). In general, emotional regulation can allow individuals to target a variety of

interactions (Van't Wout, Chang & Sanfey, 2010). When people experience emotional distress, increasing positive emotions may simultaneously help meet needs on pleasure, facilitate adaptation, and increase the overall flexibility of the personality system. Adaptive cognitive emotion regulation strategies in particular operate in such a way that the individual is adaptable to the adverse event (Garnefski, van Rood, De Roos, & Kraaij, 2017).

Conclusion

Overall, results showed there is an independent physiological variable that can affect marital satisfaction, and there is also a mediating variable called lifestyle, which can act as an intermediary between the independent variables of research and marital satisfaction. However, the sampling method of the present study was available, so caution should be exercised in generalizing the results of the present study and there are limitations for it. Therefore, it is suggested that the generalizability of the research model be investigated using a random sampling method. In addition, to prevent marital satisfaction problems, it is recommended that the necessary training be provided through educational programs in schools and universities regarding lifestyle.

Acknowledgments

The authors of the article are very grateful to all the participants who patiently answered the questionnaires and helped us to do this research.

Authors' contributions

The authors' contribution to the present study is in the order of the authors of the article.

Funding

The present study lacked supporting financial resources.

Availability of data and materials

masoudrezvan1373@gmail.com

Ethics approval and consent to participate

Participation in this study was completely free and optional for participants

Consent for publication

The authors of the research are completely satisfied with the publication of the article.

Competing interests

This article is extracted from the results of the master's thesis of the Shahid Beheshti University of Tehran.

References

- Brown, M., Larson, J., Harper, J., & Holman, T. (2016). Family-of-origin experience and emotional health as predictors of relationship self-regulation in marriage. *Journal of Family Therapy, 38*(3), 319-339 .
- Cheetham, A., Allen, N. B., Yücel, M., & Lubman, D. I. (2010). The role of affective dysregulation in drug addiction. *J Clinical psychology review, 30*(6), 621-634 .
- Easazadeh, A. (2016). The Predictive Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Marital Satisfaction and Job Burnout among Nurses. *J Iran Journal of Nursing, 29*(102), 22-31. [Persian] .
- Garnefske, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short item version (CERQ-short). *Journal of Personality and Individual Differences, 41*, 1045-1053 .
- Hajizadeh Meimandi, M., & Dehghan Chenary, M. (2015). The relationship of a healthy lifestyle with marital life satisfaction among married women in Yazd. *Journal of Women in Culture and Arts, 7*(1), 61-76. [Persian] .
- Harnett, P. H., Reid, N., Loxton, N. J., & Lee, N. (2016). The relationship between trait mindfulness, personality, and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences, 99*, 100-105.
- Hudson, W. W. (1992). *The WALMYR assessment scales scoring manual: WALMYR Pub. Co.*
- Isasi, C. R., Ostrovsky, N. W., & Wills, T. A. (2013). The association of emotion regulation with lifestyle behaviors in inner-city adolescents. *J Eating behaviors, 14*(4), 518-521 .

- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694 .
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *J Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Van't Wout, M., Chang, L. J., & Sanfey, A. G. (2010). The influence of emotion regulation on social interactive decision-making. *Emotion*, 10(6), 815-821.
- Slobodskaya, H. R., Knyazev, G. G., Safronova, M. V., & Wilson, G. D. (2003). Development of a short form of the Gray–Wilson personality questionnaire: its use in measuring personality and adjustment among Russian adolescents. *J Personality and Individual Differences*, 35(5), 1049-1059 .
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *J Nursing research*, 36(2), 76-81 .





نقش میانجی سبک زندگی در رابطه نظام‌های مغزی- رفتاری و ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی

پدیرش: ۱۳۹۹-۰۶-۱۰

دریافت: ۱۳۹۸-۱۲-۱۲

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

مسعود رضوان حسن آباد

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی و سلامت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

ابوالقاسم خوش‌کنش

A-khosh@sbu.ac.ir

استادیار گروه روان‌شناسی به‌کار بسته، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

ابراهیم علیزاده

چکیده

خوشنودی زناشویی تا اندازه فراوانی روشنگر کیفیت رابطه زناشویی زوجین و ضامنی برای ماندگاری آن است. باین‌حال متغیرهای گوناگونی می‌تواند بر آن تأثیر بگذارد. هدف پژوهش حاضر آشکار ساختن نقش میانجی سبک زندگی در رابطه نظام‌های مغزی- رفتاری و ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی با به‌کارگیری تحلیل مسیر بود. جامعه آماری افراد متأهل شهر تهران (مناطق ۳، ۶، ۱۲، ۱ در پاییز و زمستان ۱۳۹۸) بود که تعداد ۱۵۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت بودند از: شاخص خوشنودی زناشویی (Hudson 1992)، فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی Gary Wilson Questionnaire (2003)، سنج ساماندهی شناختی هیجان (Garnefske & Kraaij 2006) و پروفایل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت Walker (1987). روش تحلیل داده‌ها آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۴ بود. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که نظام بازداری رفتاری با خوشنودی زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد ($P < 0/01$ و $r = -0/31$) و راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد ($P < 0/05$ و $r = 0/15$). همچنین نتایج تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که نظام فعال‌سازی رفتاری ($P < 0/01$ و $\beta = -0/25$) و ساماندهی انطباقی شناختی هیجان ($P < 0/01$ و $\beta = -0/20$) به‌واسطه سبک زندگی بر خوشنودی زناشویی تأثیر معناداری دارند. تاندازه‌ای نتایج روشنگر این بود که سبک زندگی نقش واسطه معنادار اثرات متغیرهای زیستی و روان‌شناختی بر خوشنودی زناشویی است.

واژگان کلیدی: خوشنودی زناشویی، سبک زندگی، ساماندهی شناختی هیجان و نظام‌های مغزی- رفتاری

مقدمه

افراد با دلایل بسیاری مانند دوست داشتن، دوست داشته شدن و تجربه شادی تصمیم به ازدواج می‌گیرند (James, 2010). هر چه افراد در رسیدن به این اهداف موفق‌تر باشند، رضایتمندی بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. به عبارتی ارزیابی ذهنی همه‌جانبه افراد در مورد کیفیت ازدواجشان به‌عنوان خوشنودی زناشویی تعریف می‌شود (Li & Fung, 2011). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوشنودی زناشویی با ارتباط مثبت‌تر، کارآمدتر، صمیمی‌تر (Lavner, Karney, & Bradbury, 2016; Yoo, Bartle-Haring, Day, & Gangamma, 2014) و همچنین سلامت بدنی و روانی بالاتر همراه است (Stadler, Snyder, Horn, Shrout, & Bolger, 2012). خوشنودی زناشویی آن‌چنان تأثیر عمیقی بر رابطه زوجین دارد که می‌تواند اثرات متغیرهای زیربنایی مانند دل‌بستگی که بر کارکرد زوج و خانواده اثر می‌گذارد را تعدیل کند (Pedro, Ribeiro, & Shelton, 2015). باین‌حال اگر خوشنودی زناشویی زوجین پایین باشد احتمال پریشانی رابطه زناشویی و درنهایت طلاق و جدایی زوجین افزایش می‌یابد (DeLongis & Zwicker, 2017). آمار منتشرشده توسط مرکز آمار ایران (Statistical Center of Iran, 2018) نشان می‌دهد که نسبت ازدواج به طلاق در سال ۱۳۹۰ یک‌به‌شش بوده است که این نسبت برای سال ۱۳۹۴ به نسبت دوه‌به‌چهار رسیده است و نرخ رشد طلاق در سال ۱۳۹۵ نسبت به سال ۱۳۹۴ رشد تقریبی ۱۰ درصد را شاهد بوده است. نتیجه یک‌فرا تحلیل از علل طلاق در ایران نشان داده است که کیفیت ارتباطی پایین در زوجین اصلی‌ترین علت طلاق بوده است (Zarean, 2017).

نظریه حساسیت به تقویت^۱ گری^۲ یک رویکرد زیستی و انگیزشی - هیجانی در حوزه شخصیت است که از طریق آن می‌توان روابط میان جوانب انگیزه‌های روی‌آوری و اجتناب، بخشش و منابع پاداش‌دهنده را در چارچوب آن مورد بررسی قرار داد (Corr, 2016). بر طبق نظریه حساسیت به تقویت گری، دو نظام اصلی در ساماندهی رفتار آدمی مؤثر هستند؛ نظام بازداری رفتاری^۳ و نظام فعال‌سازی رفتاری^۴. نظام بازداری رفتاری در پاسخ به نشانه‌های تنبیه، موقعیت‌های عدم پاداش و بروز تعارض حساس بوده که برون داد آن برانگیختگی، اجتناب منفعل، اضطراب و بازداری است؛ اما فعالیت نظام فعال‌سازی رفتاری موجب حرکت به سوی هدف، پاسخگویی نسبت به محرک‌های پاداش‌دهنده و فرار از تنبیه می‌گردد و تجربه عواطف مثبتی همچون

1. Reinforcement Sensitivity Theory (RST)

2. Gray

3. Behavioral Inhibition System (BIS)

4. Behavioral Activation System (BAS)

امیدواری، شادمانی و سرخوشی را به دنبال دارد (Bijttebier, Beck, Claes, & Harnett, Reid, Loxton & Lee, 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نظام بازداری رفتاری با اختلالات روان‌پزشکی نظیر افسردگی و اضطراب رابطه دارد و نظام فعال‌سازی رفتاری با جستجوی سرگرم‌کننده مصرف مواد و الکل رابطه دارد (Fayazi, M., 2019; Afshari, Ghoreishi, Yousefi & Ghorbani, 2019; Hasani, 2017). پژوهش دیگر در زمینه نظام‌های مغزی رفتار نشان داد که نظام بازداری رفتاری نقش تعدیل‌کننده‌ای در تهدیدهای پریشان‌کننده دارد (Meyer, Olivier, 2005; Roth, 2005). در تجدیدنظر صورت گرفته نظام فعال‌ساز رفتاری از طریق نیاز به قدرت اجتماعی و آماده شدن برای ریسک در عوض پاداش بالقوه فعال می‌شود و با برون‌گرایی و عملکرد تکانشی ارتباط دارد. همچنین در این تجدینظر، نظام بازداری رفتاری، دیگر نظام مجازات نیست؛ بلکه در تشخیص و حل و فصل تعارض‌ها به کار می‌رود، به طوری که این نظام مانع رفتار فعلی نظام‌های دیگر می‌شود، درحالی که هم‌زمان منابع هیجانی و توجه را به سمت منبع محرک تعارض هدایت می‌کند (Jackson, 2009).

همچنین یکی از چالش‌های موجود در ارتباط زناشویی، مسئله مربوط به توانمندی‌های هیجانی و هیجانی همسران است که می‌تواند بر کیفیت تعاملات زوجین و سطح رضایتمندی آن‌ها تأثیر بگذارد (Brown, Larson, 2016; Harper, & Holman, 2016). ساماندهی شناختی هیجان^۱ تغییری است که تا حدودی بیانگر همین توانمندی‌های هیجانی است که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را به شیوه‌های آگاهانه یا حتی به صورت ناآگاهانه تنظیم می‌کنند تا به درخواست‌های مختلف محیطی پاسخ دهند (Garnefski, van Rood, De Roos & Kraaij, 2017). ساماندهی هیجان عامل تعیین‌کننده‌ای در سلامتی و داشتن کارکرد موفق در روابط اجتماعی است که ایجاد اشکال در آن با اختلالات درون‌ریز^۲ و پاسخ‌گویی به کورتیزول^۳ که باعث ایجاد آسیب‌های حاصل از تنیدگی می‌شود، ارتباط دارد (Quirin, Kuhl, & Düsing, 2011). از آنجایی که توانایی ساماندهی شناختی هیجان می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند، افرادی که قادر به ساماندهی انطباقی هیجان‌ات خود هستند، عواطف خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند و در نتیجه درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون به دست می‌آورند و از مهارت‌های بین فردی و درون فردی توسعه یافته‌تری برخوردارند (byramy, hashemy, & ashory, 2017; Khoshravesh, Khosrojauid, & Hoseyn khazade, 2015). در مقابل افرادی با ساماندهی غیر انطباقی هیجان، نمی‌توانند موقعیت هیجانی خود را به دست آورند و کمتر قادرند رابطه خود را حفظ نمایند و احساس می‌کنند

-
1. Cognitive emotion regulation
 2. Endocrine disorders
 3. cortisol

که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند و خارج از کنترل بودن را تجربه می‌کنند و به‌طور ناخواسته روابط خود با دیگران را دچار خطر کرده و بعضاً از دست می‌دهد (Bahadori & McVendy, 2015). پژوهش‌های مختلف نشان داده است که آموزش‌های مبتنی بر ساماندهی هیجان می‌تواند منجر به افزایش سازگاری اجتماعی، کاهش حساسیت بین فردی، کاهش تعلل ورزی و افزایش پذیرش اجتماعی و همدلی شود (byramy et al., 2017; Ghasemi Jobaneh, Mousavi, Zanipoor, & Hoseini Seddigh, 2016; Khoshravesht et al., 2015).

اگرچه ساماندهی شناختی هیجان به‌عنوان یک مداخله درمانی پیرامون مشکلات زناشویی، یک جزء اساسی از رویکرد و درمان‌های شناختی-رفتاری است، ولی جدیدترین تحقیقات پیرامون درمان‌های شناختی و رفتاری حکایت از افزایش نرخ عود این درمان در حوزه‌های مختلف (نظیر مشکلات زناشویی) است و تلاش‌هایی برای کاهش نرخ عود آن با تلفیق این درمان با درمان‌های دیگر و متغیرهای اساسی اثرگذار در حوزه روان‌شناسی صورت گرفته است (Dimidjian et al., 2016; Piet & Hougaard, 2011). همچنین افزایش روبه‌رشد نرخ طلاق به‌عنوان شناسایی از نارضایتی زناشویی در جامعه ایران (Statistical Center of Iran, 2018) تا حدودی بیانگر نیاز به بازنگری و شناسایی متغیرهای قابل‌تلفیق در این رویکرد درمانی و آموزشی است. متغیری که هم در سطح روان‌شناختی قابل مداخله است و هم توانایی تلفیق با انواع درمان‌ها را دارد، سبک زندگی است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک زندگی نقش میانجی بین متغیرهای روان‌شناختی و اجتماعی و حتی اقتصادی با جنبه‌های مختلف بهزیستی و سلامتی افراد دارد (Kim, 2011; Tubeuf, Jusot, & Bricard, 2012; Xue & Cheng, 2017). سبک زندگی اصطلاحی است که آدلر برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد به کار می‌برد که هدف فرد، خود‌پنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود. او سبک زندگی را پیش از هر چیز خلاقیتی می‌داند که حاصل کنار آمدن با محدودیت‌ها، موانع، تضادها و بحران‌هایی است که فرد در مسیر پیشرفت به‌سوی دنیایی آرمانی‌اش بروز می‌دهد (McCarty & Christian, 2019). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که سبک زندگی از یک‌سو هم با متغیرهای ساماندهی شناختی هیجان و نظام‌های مغزی-رفتاری رابطه دارد (Cheetham, Allen, Yücel, & Lubman, 2010; Isasi, Ostrovsky, & Wills, 2013) و از سوی دیگر تحقیقات دیگر گواه بر این است که سبک زندگی با خوشنودی زندگی مرتبط است (Hajizadeh Meimandi & Dehghan Chenary, 2015; Hosseini, Kamkar, Soleimani, Mahdavian, Javidi, & Najafi, 2013).

بنابراین با این بررسی‌ها در مجموع در پژوهش حاضر، سعی شد که این موضوع مورد بررسی واقع شود که آیا سبک زندگی در رابطه نظام‌های مغزی- رفتاری و ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی نقش میانجی دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی با استفاده از تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه افراد متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بود. در خصوص تعیین حجم نمونه، با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش‌بین، بنا به توصیه محققان (Tabakhnick & Fidell, 2007)، حجم نمونه باید، حداقل ۸ برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین $(m) + 50$ نفر باشد $(n > 8m + 50)$: بنابراین با توجه به اینکه در این پژوهش متغیرهای پیش‌بین شامل ۴ مورد (راهبردهای انطباقی ساماندهی هیجان، راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی هیجان، نظام فعال‌ساز رفتاری و نظام بازداری رفتاری) و یک مورد هم متغیر میانجی بود (سبک زندگی) که در مجموع ۵ متغیر می‌شود، بنابراین حجم نمونه بر اساس مدل حاضر ۸ برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین و میانجی به اضافه ۵۰ (یعنی، $50 + 8 \times 5 = 90$) به دست آمد؛ اما برای دستیابی به نتایج قابل تعمیم‌تر حجم نمونه نهایی ۱۵۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس صورت گرفت، بدین ترتیب که پرسشنامه‌ها به صورت فیزیکی در محل‌های عمومی شهر تهران در اختیار افراد متأهل قرار گرفته شد. این محل‌های عمومی عبارت بودند از پارک ملت در منطقه سه تهران، پارک ساعی و لاله در منطقه ۶ تهران، پارک شهر در منطقه ۱۲ تهران و مسجدالنبی واقع در منطقه یک تهران (ولنجک). معیارهای ورود به پژوهش که از طریق برگه جمعیت شناختی پژوهش چک می‌شد، عبارت بودند از: متأهل بودن، داشتن حداقل یک فرزند، نداشتن سابقه طلاق، داشتن حداقل تحصیلات برای خواندن و نوشتن موافقت افراد برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج از پژوهش عبارت بودند از: داشتن بیماری‌های بدنی و روانی تشخیص داده شده (پرسش از طریق برگه جمعیت شناختی)، سابقه اعتیاد بنا بر اظهار پاسخ‌دهندگان، سن بالای ۶۵ سال.

ابزار

ابزارهای پژوهش علاوه بر برگه حاوی اطلاعات جمعیت شناختی (سن، جنس، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، بیماری‌های بدنی و روانی)، شامل چهار پرسشنامه بود که عبارت‌اند از:

شناسه خوشنودی زناشویی^۱: یک ابزار ۲۵ سؤالی است که توسط (Hudson, 1992) برای اندازه‌گیری میزان، شدت و یا دامنه مشکلات زن و شوهر در رابطه زناشویی تدوین شده است. این سنجه ویژگی رابطه را یک واحد تلفی نمی‌کند، بلکه دامنه‌ی مشکلات را از نظر زن و مرد اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری شناسه خوشنودی زناشویی ابتدا با معکوس نمودن و جمع کردن نمرات سؤال‌های ۱، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۳ محاسبه می‌شود، سپس این نمرات با نمرات باقی‌مانده سؤال‌های پاسخ‌داده شده جمع می‌شود. این رقم در ۱۰۰ ضرب شده و بر ۶ برابر سؤالات پاسخ‌داده شده حداکثر (۱۵۰) تقسیم می‌شود. دامنه رقم به‌دست‌آمده بین ۰-۱۰۰ است که نمرات بالاتر نشانه شدت و وسعت مشکلات زناشویی است. پایایی این پرسشنامه از نظر سازنده اصلی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به‌دست‌آمده است و نشان داده شده است که روایی همگرایی مناسب با آزمون سازگاری زناشویی لاک-ولاس دارد (Sanaei, 2000). در ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای زوجین دارای روابط غیر آشفته ۰/۹۷ و برای زوجین دارای روابط آشفته ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (Torkan & Moulavi, 2009). میزان ضریب روایی تشخیصی این شناسه ۰/۶۸ به دست آمد که معنی‌دار بود. این شناسه همچنین روایی همگرایی معنی‌داری با سنجه سازگاری دونفری داشت. همچنین نتایج تحلیل عاملی نشان داد که همگی سؤالات یک عامل همگن را می‌سنجند. مقدار به‌دست‌آمده برای پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۹ بود.

پرسش‌نامه شخصیتی گری ویلسون کوتاه: فرم اصلی پرسش‌نامه شخصیتی گری ویلسون (GWPQ) توسط (Wilson, Barrett, & Gray, 1989) طراحی شد؛ اما در سال ۲۰۰۳ اسلوبودوس^۲ کایا و همکاران فرم ۲۸ سؤالی این پرسش‌نامه را تهیه کردند (Slobodskaya, Knyazev, Safronova, & Wilson, 2003). در این فرم دو زیر سنجه بازداری رفتاری و فعال‌سازی رفتاری وجود دارد. در این پرسش‌نامه هر سؤال به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم نمره‌گذاری می‌شود. زیر سنجه بازداری رفتاری شامل سؤالات -۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶-، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۶، ۲۸ و زیر سنجه فعال‌سازی رفتاری شامل سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۷ است. سؤالاتی که با علامت + مشخص شده‌اند به صورت بلی (۲)، نمی‌دانم (۱) و خیر (۰) نمره‌گذاری می‌شود و سؤالاتی که با علامت - مشخص شده‌اند به صورت بلی (۰)، نمی‌دانم (۱) و خیر (۲) نمره‌گذاری می‌شود. پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ را برای زیر سنجه فعال‌سازی رفتاری

1. Index of Marital Satisfaction (IMS)

2. Slobodskaya

۰/۷۲ و برای زیر سنجه بازداری رفتاری ۰/۷۴ کرده‌اند و همچنین روایی فرم ۲۸ سؤالی نیز با استفاده از تحلیل عاملی بررسی گردیده و دو عامل فعال‌سازی رفتاری و بازداری رفتاری به‌دست آمده است (Slobodskaya et al., 2003). در ایران نیز آلفای کرونباخ برای زیر سنجه فعال‌سازی رفتاری ۰/۶۷، برای زیر سنجه بازداری رفتاری ۰/۶۲ و برای کل سنجه ۰/۶۸ به‌دست آمده است. همچنین روایی هم‌زمان پرسش‌نامه با استفاده از پرسش‌نامه توانمندی‌ها و مشکلات کودکان بررسی گردید و همبستگی مناسبی بین این دو پرسش به دست آمد (Sepahmansour, 2005). مقدار پایایی به روش آلفای کرونباخ به‌دست آمده برای خرده سنجه‌های فعال‌سازی رفتاری و بازداری رفتاری در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۶۹.

پرسشنامه ساماندهی شناختی هیجان! این پرسش‌نامه توسط (Garnefske & Kraaij, 2006) ساخته شده است. این سنجه ۱۸ سؤال دارد که بر روی یک طیف لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) جواب داده می‌شود. راهبرد شناختی ساماندهی هیجان در پرسشنامه ساماندهی شناختی هیجان به دودسته کلی راهبردهای انطباقی (گویه های ۳، ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴) و راهبردهای غیر انطباقی (گویه های ۱، ۲، ۵، ۶، ۱۵، ۱۶، ۱۷ و ۱۸) تقسیم می‌شوند که نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. شیوه نمره‌گذاری بدین صورت است که ابتدا نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: هرگز = ۱، گاهی = ۲، معمولاً = ۳، اغلب = ۴، همیشه = ۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های ۹ گانه با جمع نمره‌های دو ماده هر زیرمقیاس محاسبه می‌شود. سازندگان آزمون برای این سنجه ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۷۳ تا ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. ضریب همبستگی این پرسشنامه با سنجه افسردگی ۰/۳۸ و با سنجه اضطراب ۰/۳۳ گزارش شده است. در ایران روایی محتوایی پرسشنامه بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی شد و مقدار ضریب توافق کندال آن برای خرده سنجه‌ها بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش شد. همچنین روایی همگرا و افتراقی از طریق اجرای هم‌زمان پرسشنامه با سنجه‌های افسردگی، تنیدگی، سلامت روانی و اضطراب مورد بررسی قرار گرفت که در سطح ۰/۰۰۱ نتایج معناداری با دامنه همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۴ به دست آمد. همچنین پایایی پرسشنامه به روش باز آزمایی نتایج معناداری در سطح ۰/۰۰۱ با دامنه ضرایب همبستگی ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ را نشان داد. همچنین نتایج برای همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ مقادیر ۰/۷۰ الی ۰/۹۰ را در دو نوبت اندازه‌گیری برای خرده مقیاس‌ها نشان داد. (Besharat & Bazzazian, 2005)

2014). در پژوهش حاضر مقدار پایایی به روش آلفای کرونباخ به دست آمده برای راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۲ بود.

پروفایل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت والکرو: پروفایل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت^۱ (HPLP) را واکر و همکاران در سال ۱۹۸۷ طراحی کرده‌اند (Walker, Sechrist, & Pender, 1987). این پرسشنامه شامل ۵۴ عبارت است که ۶ بعد را اندازه‌گیری می‌کند و نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۴ (همیشه) انجام می‌شود. سؤالات مربوط به بعد تغذیه ۱-۱۱، ورزش ۱۲-۲۴، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت ۲۵-۳۲، مدیریت تنیدگی ۳۳-۳۸، حمایت بین فردی ۳۹-۴۶ و خودشکوفایی ۴۷-۵۴ است. برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سؤالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سبک زندگی سلامت‌محور است. در ایران روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است و نتایج آزمون-باز آزمون نشان‌دهنده ثبات برای پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و زیرمقیاس‌های آن بوده است. همچنین تحلیل عاملی تأییدی مدل ۶ عاملی گویای برازش قابل قبولی با مقدار ۰/۴۵ = RAMSEA بود. همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شده که مقدار آن برای زیر سنج‌های این پرسشنامه بین ۰/۷۹ - ۰/۹۱ قرار دارد و مقدار آن برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش شده است (Mohammadi Zeidi, Pakpour Hajiagha, & Mohammadi Zeidi, 2012). لازم به ذکر است که دو بعد تغذیه و ورزش در پژوهش حاضر با توجه تعداد زیاد سؤالات پرسشنامه که مانعی اساسی برای پاسخگویی محسوب می‌شود از پژوهش کنار گذاشته شدند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی به روش آلفای کرونباخ به دست آمده برای خرده‌مقیاس‌های مسئولیت‌پذیری، مدیریت تنیدگی، حمایت بین فردی و خودشکوفایی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۷، ۰/۹۲ و ۰/۷۳ بود.

شیوه اجرای پژوهش

این پژوهش در شهر تهران و در سال ۱۳۹۷ صورت گرفت به منظور اجرای پژوهش ابتدا پرسشنامه‌های لازم و مناسب جهت جمع‌آوری داده‌ها مهیا گردید و سپس این پرسشنامه‌ها به همراه یک برگه اطلاعات جمعیت شناختی که شامل ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش نیز می‌شد در اختیار افراد متأهل قرار گرفت. مناطق

نمونه‌گیری عبارت بودند از پارک ملت در منطقه سه تهران، پارک ساعی و لاله در منطقه ۶ تهران، پارک شهر در منطقه ۱۲ تهران و مسجدالنبی واقع در منطقه یک تهران (ولنجک). سپس اطلاعات جمع‌آوری‌شده وارد نرم‌افزاری آماری گردید و اطلاعات مربوط به افرادی که فاقد ملاک‌های ورود و یا شامل ملاک‌های خروج بودند از پژوهش کنار گذاشته شدند. تعداد افراد متأهل کنار گذاشته از پژوهش به خاطر عدم داشتن ملاک‌های ورود و یا داشتن ملاک‌های خروج ۱۷ مورد بود. در نهایت اطلاعات به‌دست‌آمده از ۱۵۰ فرد متأهل که دارای ملاک‌های ورود و فاقد ملاک‌های خروج بودند، مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین، فراوانی و انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره، همبستگی پیرسون و همچنین برای تحلیل فرضیه‌های بیانگر نقش میانجی از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

از جمله ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه پژوهش این بود که میانگین سنی آن‌ها ۳۳/۵۴ با انحراف معیار ۵/۷۵ و میانگین مدت ازدواج آن‌ها ۸/۰۸ با انحراف معیار ۴/۴۲ بود. همچنین ۷۹ نفر از آن‌ها زن و ۷۱ نفر مرد بودند که در مجموع ۱۶ نفر از آن‌ها دیپلم و بقیه (۱۳۴ نفر) تحصیلات دانشگاهی داشتند. در جدول شماره ۱ شناسه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است

جدول ۱

شناسه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	زیر سنج	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
نظام مغزی-	نظام فعال‌ساز رفتاری	۶	۲۱	۱۴/۲۵	۴/۱۸	۰/۲۰	۰/۳۹
رفتاری	نظام بازداری رفتار	۳	۲۰	۴/۹	۴/۶۲	۰/۲۰	-۰/۸۶
ساماندهی	انطباقی	۲/۳	۴/۴	۳/۲۳	۰/۵۹	۰/۲۷	-۰/۸۰
شناختی هیجان	غیر انطباقی	۲	۴	۲/۷	۰/۵۰	۰/۹۸	۰/۳۶
	سبک زندگی	۷۰	۱۴۳	۱۰۰	۱۸/۲۷	۰/۴۸	-۰/۲۳
	خوشنودی زناشویی	۱۶/۶۶	۸۶/۶۶	۴۷/۸۱	۲۱/۸۳	۰/۰۳	۱

در جدول ۱ مقادیر آماره‌های توصیفی برای متغیرهای پژوهش به تفکیک ارائه شده است. نتایج شناسه‌های کجی و کشیدگی ارائه شده در جدول ۱ بیانگر این است که شناسه‌های کجی و کشیدگی در وضعیت مطلوبی هستند (+۱ تا -۱)، بنابراین می‌توان گفت که فرض نرمال بودن توزیع متغیرها تقریباً رعایت شده است.

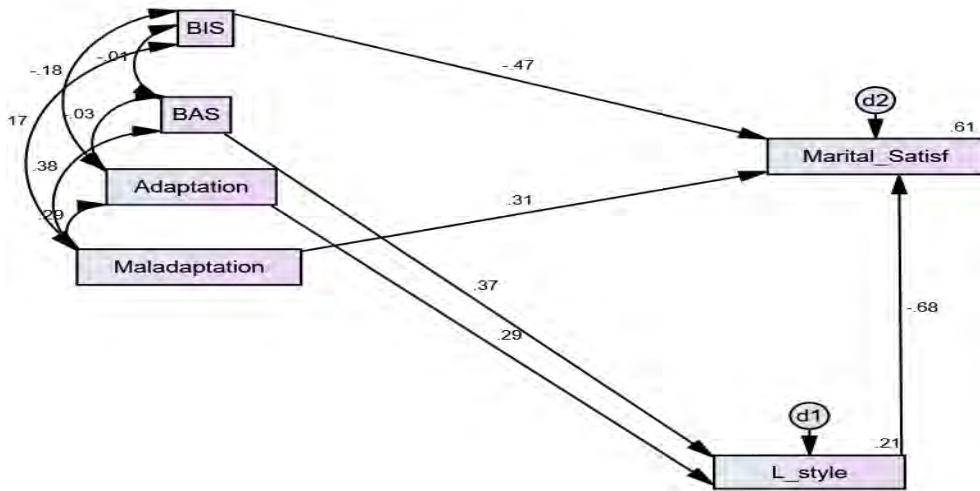
جدول ۲

نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- نظام بازداری رفتاری						
۲- نظام فعال‌ساز رفتاری	-۰/۰۰۸					
۳- راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان	-۰/۱۷*	-۰/۰۳				
۴- راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان	-۰/۱۷*	۰/۳۸**	۰/۲۹**			
۵- سبک زندگی	-۰/۱۷*	۰/۳۶**	۰/۲۷**	۰/۱۱		
۶- خوشنودی زناشویی	-۰/۳۱**	۰/۱۱	-۰/۰۸	۰/۱۵*	-۰/۵۷**	۱

$p < ۰/۰۱^{**}$, $p < ۰/۰۵^*$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نظام بازداری رفتاری با سبک زندگی ($r = -۰/۱۷$ و $P < ۰/۰۵$) و خوشنودی زناشویی ($r = -۰/۳۱$ و $P < ۰/۰۱$) رابطه منفی و معنادار دارد و همچنین نظام فعال‌ساز رفتاری با سبک زندگی ($r = ۰/۳۶$ و $P < ۰/۰۵$) رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان با سبک زندگی ($r = ۰/۲۷$ و $P < ۰/۰۱$) و راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی ($r = ۰/۱۵$ و $P < ۰/۰۵$) رابطه مثبت و معنادار و سبک زندگی با خوشنودی زناشویی ($r = ۰/۵۷$ و $P < ۰/۰۱$) رابطه منفی معنادار دارد. برای آزمون مدل در ابتدا مدل پیشنهادی پژوهش با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت؛ اما با توجه به عدم معناداری بعضی از مسیرها (نظام بازداری رفتاری) سبک زندگی، راهبرد غیر انطباقی ساماندهی هیجان (سبک زندگی، نظام فعال‌ساز رفتاری) خوشنودی زناشویی و راهبرد انطباقی ساماندهی هیجان (خوشنودی زناشویی)، مدل با حذف مسیرهای که معنادار نبودند اصلاح گردید. در شکل مدل اصلاح شده پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱. مدل اصلاح‌شده اثرات ساختاری متغیرهای پژوهش

در ابتدا برازندگی مدل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳

شناسه‌های برازندگی مدل اصلاحی پژوهش

RAMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	مدل اصلاحی
۰/۰۲۷	/۹۸	/۹۹۸	/۹۹	/۹۹۸	/۹۵	/۹۹	

مقادیر شناسه‌های برازندگی در جدول ۳ نشان از برازندگی مدل اصلاحی است. در ادامه و در جدول ۵ نتایج مسیرهای واسطه جهت بررسی نقش میانجی سبک زندگی در رابطه نظام‌های مغزی - رفتاری و ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی ارائه شده است.

جدول ۴

نتایج مسیرهای واسطه‌ای برای بررسی نقش میانجی سبک زندگی

متغیر مستقل	متغیر میانجی	مسیر واسطه‌ای	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	فاصله اطمینان
نظام فعال‌ساز رفتاری	سبک زندگی	خوشنودی زناشویی	۰/۲۵-	۰/۳۲۵-	۰/۱۵۷-	۰/۹۵
ساماندهی شناختی هیجان	سبک زندگی	خوشنودی زناشویی	۰/۲۰-	۰/۲۹۲-	۰/۱۱۸-	۰/۹۵

مشاوره و روان‌درمانی خانواده، دوره دهم، شماره اول (پیاپی ۲۹). بهار و تابستان ۱۳۹۹

نتایج مندرج در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که نتایج برای تمامی مسیرهای واسطه‌ای در سطح $p < 0/05$ معنادار است. فاصله اطمینان ۰/۹۵ است. با توجه به این که در تمامی مسیرها، صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، تمامی روابط واسطه‌ای مفروض معنادار هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی سبک زندگی در رابطه نظام‌های مغزی- رفتاری و ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی بود. در همین راستا نتایج حاصل از همبستگی پیرسون نشان داد که نظام فعال‌ساز رفتاری با خوشنودی زناشویی رابطه معنادار ندارد، ولی نظام بازداری رفتاری با خوشنودی زناشویی رابطه منفی معنادار دارد. از جمله پژوهش‌های مرتبط با این یافته پژوهش حاضر، پژوهش (Pourmohseni, 2014) است. در توجیه و تبیین این یافته می‌توان به تجدیدنظرهای جدید در نظریه حساسیت به تقویت توجه کرد. Jackson (2009) در تجدیدنظر جدید خود بیان می‌کنند که نظام بازداری رفتاری دیگر به‌عنوان مسئول واکنش به محرک‌های منفی شرطی تلقی نمی‌شود، بلکه به‌طور کلی مسئول حل و فصل تعارضات در هدف است. تعارض‌های هدف می‌تواند در موقعیت‌هایی از جمله پاداش و تهدید ظاهر شود. اگر پاداش بیش از خطر باشد، نظام بازداری رفتاری با به کار گرفتن نظام فعال‌سازی رفتاری و مهار نظام جنگ - فرار-فریز، منازعه را حل خواهد کرد و منجر به فرآیند نزدیک شدن به هدف مطلوب می‌شود. اگر تهدید به جای پاداش بیشتر باشد، نظام بازداری رفتاری بیشتر نظام جنگ - فرار-فریز را فعال کرده و نظام فعال‌سازی رفتاری را مهار می‌کند و منجر به اجتناب می‌شود. همچنین نظریه‌های فعلی آسیب‌پذیری روان‌پزشکی (Berger, 2011; Hagger, Koch, Chatzisarantis & Orbell, 2017) بر تأثیرات فرایندهای خود تنظیم‌کننده تأکید دارند که افراد را قادر می‌سازد واکنش‌های احساسی خود را تعدیل کنند و به همین دلیل خطر ابتلا به بیماری‌ها و ناخوشی‌ها را کاهش می‌دهند. این فرآیند خود تنظیم‌گری به شکلی همان مسئولیت جدید نظام بازداری رفتاری که مبتنی بر حل و فصل تعارضات در هدف است، است (Berger, 2011). بنابراین در مجموع می‌توان گفت که نظام بازداری رفتاری در هنگام وقوع تعارضات مبتنی بر هدف به افزایش رضایتمندی زناشویی کمک می‌کند.

همچنین نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد، ولی رابطه معناداری برای راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی

هیجان و خوشنودی زناشویی وجود نداشت. درباره این یافته پژوهش مبنی بر اینکه راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان با خوشنودی زناشویی رابطه معنادار دارد، می‌توان به پژوهش‌های همسویی مانند (Easazadeh, 2016; Isasi et al., 2013) اشاره کرد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد در مواجهه با شرایط تنش‌زا، از راهبردهای متنوع ساماندهی هیجان استفاده می‌کنند. یکی از این موارد راهبردهای غیر انطباقی ساماندهی شناختی هیجان است. این راهبردها منجر به تجربه مشکلات هیجانی، تنیدگی و ناتوانی بیشتر در فرد می‌شود (Garnefski, van Rood, De Roos, & Kraaij, 2017). بنابراین می‌توان گفت که وقتی در رابطه زوجین یک رویداد تنش‌زا و چالش‌برانگیز روی می‌دهد و زوجین از راهبردهای غیر انطباقی برای ساماندهی هیجانات خود استفاده می‌کنند سطح رضایتمندی آن‌ها کاهش می‌یابد، چراکه اثرات ساماندهی هیجانی می‌تواند در تمامی شرایط پاسخ‌های هیجانی، از جمله رفتار، فیزیولوژی، افکار و احساسات مشاهده شود (Mauss & Robinson, 2009). وقتی فرد بعد از وقوع یک رویداد تنیدگی‌زا در رابطه زناشویی از راهبردهای ساماندهی هیجانی مانند سرزنش خود و دیگری، نشخوار فکری و فاجعه‌پنداری استفاده می‌کند رفتارهای خود تخریبی و دیگر تخریبی (پرخاشگری)، تنیدگی و اضطراب بالا، علائم بدنی مانند تعرق بدنی و وحشت‌زدگی را تجربه می‌کند. در نتیجه نمی‌تواند پاسخ و عمل موفقیت‌آمیزی که منجر به تجربه خوشی و رضایتمندی در خود و دیگری می‌شود را ارائه کند؛ در نتیجه رضایتمندی زناشویی در او کاهش می‌یابد. همچنین نشان داده شده که ادراک انتقادات خصمانه و مخرب در روابط نزدیک منجر به کاهش رضایتمندی و تضعیف رابطه و عملکرد می‌شود؛ بدین صورت که اگر ساماندهی هیجان مشکل‌آفرین باشد منجر به درک انتقادات خصمانه و در نتیجه کاهش رضایتمندی می‌شود (Klein, Renshaw, & Curby, 2016)؛ بنابراین وقتی فرد در رابطه زناشویی از راهبردهای غیر انطباقی نظیر سرزنش خود و دیگری، نشخوار فکری و فاجعه‌پنداری در قبال رویدادها و مسائل زناشویی استفاده می‌کند، عملاً انتقادات مخرب و هیجان‌های منفی بیشتری را ادراک می‌کند که منجر به تضعیف رابطه، کاهش عملکرد و رضایتمندی می‌شود. در توجیه اینکه چرا بین راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان و رضایتمندی زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد، می‌توان به یافته پژوهشگران ایرانی مراجعه کرد (Eftakhar & Bavi, 2013) که به این یافته رسیدند که میزان واریانس عمده‌ای از خوشنودی و تعارضات زناشویی زوجین ایرانی تحت تأثیر تعارض‌های کار-خانواده و مسئولیت‌های ناشی از والدگری است؛ بنابراین راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان که یک راهبرد بیشتر فردی است و منفعت آن بیشتر فردی است، به‌تنهایی شاید نتواند در روابط دوطرفه جوابگو باشد؛ بنابراین نیاز است با مهارت‌های دیگر مثل حمایت بین فردی و مسئولیت‌پذیری

که می‌تواند به روابط دوطرفه کمک کند و رضایتمندی از این روابط را افزایش دهد، همراه شود. امری که در ادامه پژوهش به آن اشاره خواهد شد، چراکه نتایج تحلیل معادلات ساختاری در پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای ساماندهی شناختی هیجان به‌واسطه‌ی سبک زندگی بر خوشنودی زناشویی اثرگذاری معناداری دارد و فاقد اثر مستقیم است.

در مورد اثرات واسطه‌ای نظام‌های مغزی-رفتاری بر خوشنودی زناشویی به‌واسطه‌ی سبک زندگی نتایج حاصل از تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که نظام بازداری رفتاری بر خوشنودی زناشویی به‌واسطه‌ی سبک زندگی اثر غیرمستقیم معناداری ندارد، ولی نظام فعال‌ساز رفتاری بر خوشنودی زناشویی به‌واسطه‌ی سبک زندگی اثر غیرمستقیم معناداری دارد. در مورد پژوهش‌های همسو می‌توان به یافته (Aluja, 2004) اشاره کرد که در پژوهشی که روی یک نمونه از زنان انجام داد به این نتیجه رسید که بین پاسخ‌های جنسی پایین‌تر و نمرات کمتر در نظام حساسیت به پاداش زنان رابطه وجود دارد. همچنین نظام فعال‌سازی رفتاری با بعد برون‌گرایی شخصیت که همبستگی بالایی با خوشنودی زناشویی دارد (Shakerian, Fatemi, & Farhadian, 2011) رابطه مثبت معناداری دارد. همچنین در ایران در پژوهشی که توسط (Pourmohseni Koluri, 2014) صورت گرفت نتایج نشان داد که نظام فعال‌سازی رفتاری به‌طور مثبت خوشنودی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر نظام فعال‌ساز رفتاری بر خوشنودی زناشویی به‌واسطه‌ی سبک زندگی می‌توان به تجدیدنظرهای جدید صورت گرفته در این نظریه اشاره کرد. بیجتبار، بک، کلس و ندریچن (۲۰۰۹) با توجه به تجدیدنظرهای صورت گرفته در مورد نظریه حساست به تقویت بیان می‌کنند که حساسیت بالا نظام فعال‌سازی رفتاری مردم را به دنبال کردن انگیزه‌های جدید که همراه با واکنش‌های پاداش گونه است و تعقیب مواردی که همراه با احساسات مثبت است هدایت می‌کند. برای رسیدن به این اهداف و انگیزه‌های مثبت سه مرحله قابل‌شناسایی عبارت‌اند از: (الف) شناسایی تقویت‌کننده زیستی، (ب) برنامه‌ریزی رفتار و (ج) اجرای برنامه (حل مسئله) (Harnett et al., 2016). با توجه به این سه مرحله می‌توان گفت که هورمون‌های خوشایند ناشی از خوشنودی زناشویی، تحریکات حسی و هیجانات خوشایند با ریشه زیستی همان مرحله اول است. سبک زندگی که شامل مسئولیت‌پذیری، مدیریت تنیدگی (شناسایی منابع تنیدگی و اقدامات مدیریت تنیدگی)، حمایت بین فردی (حفظ روابط همراه با احساس نزدیکی) و خودشکوفایی (داشتن حس هدفمندی، به دنبال پیشرفت فردی بودن و تجربه خودآگاهی و رضایتمندی) است را می‌توان مرحله دوم دانست. همچنین انواع مختلفی از مکانیسم عمل برای نظریه حساسیت به تقویت وجود دارد که نظام‌های مغزی-رفتاری

بواسطه این مکانیسم‌ها به نتیجه مطلوب می‌رسند (Shiner & Caspi, 2003). در نهایت خوشنودی زناشویی همان اجرای برنامه یا همان حل مسئله است. بدین ترتیب نقش سبک زندگی به عنوان یک متغیر میانجی قابل توجه و تبیین است، چراکه افراد به علت عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی نسبت به سطوح مختلف حساسیت نظام فعال‌سازی رفتاری مستعد هستند، اما محیط و فرایندهای یادگیری نقش تعدیل‌کننده‌ای بر آن‌ها دارند؛ اما در مورد اینکه نظام بازداری رفتاری بر خوشنودی زناشویی به واسطه سبک زندگی اثر غیرمستقیم ندارد با توجه به اینکه در تجدیدنظر جدید این نظریه بیان شده که نظام بازداری رفتاری دیگر به عنوان مسئول واکنش به محرک‌های منفی شرطی تلقی نمی‌شود، بلکه به طور کلی مسئول حل و فصل تعارضات در هدف است و نظام بازداری رفتاری با بکار گرفتن نظام فعال‌سازی رفتاری و مهار نظام جنگ - گریز - فریز و یا نظام جنگ - گریز - فریز را فعال کرده و نظام فعال‌سازی رفتاری را مهار می‌کند منجر به حل مناقشات و تعارضات می‌شود (Berger, 2011)؛ بنابراین می‌توان گفت که نظام بازداری رفتاری در خود نیز با توجه به نظام‌های دیگر یک نقش تعدیل‌کننده دارد و اثر واسطه‌ای خود را از طریق دیگر نظام‌ها اجرا می‌کند.

همچنین نتایج حاصل تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که در پژوهش حاضر راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان بر خوشنودی زناشویی اثر مستقیم معناداری ندارد ولی به واسطه سبک زندگی بر خوشنودی زناشویی اثر غیرمستقیم معنادار دارد. این یافته پژوهش حاضر با پژوهش‌های (Easazadeh, 2016; Isasi, Ostrovsky & Wills, 2013) تا حدودی همسو است. به طور کلی ساماندهی هیجانی می‌تواند به افراد اجازه دهد تا تعاملات گوناگون را هدف قرار دهند (van't Wout, Chang & Sanfey, 2010). زمانی که مردم ناراحتی هیجانی را تجربه می‌کنند، افزایش احساسات مثبت ممکن است به طور هم‌زمان به برآورده کردن نیازهای مبتنی بر لذت، تسهیل انطباق با هنجارهای تعاملی هیجانی و افزایش انعطاف‌پذیری کلی نظام شخصیت کمک کند. به طور خاص راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان بدین شکل عمل می‌کنند که فرد در برخورد با رویداد ناگوار سازگارانه عمل می‌کند (Garnefski, van Rood, De Roos, & Kraaij, 2017). به عبارتی راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان زمینه را برای عمل بهتر هموار می‌کنند. در چنین شرایطی وقتی در یک رابطه زناشویی یک رویداد و یا واقعه‌ای منجر به برانگیختگی هیجانی می‌شود، فردی که از راهبردهای انطباقی شناختی هیجانی استفاده می‌کند زمینه بهتری را برای عمل و اقدام کردن در خود ایجاد می‌کند. در نتیجه می‌تواند اقدامات مؤثری مانند حمایت بین فردی، مدیریت تنیدگی و مسئولیت‌پذیری که از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی است را انجام دهد و خوشنودی زناشویی بیشتری را تجربه کند. یافته جالب دیگر این پژوهش

این بود که راهبردهای انطباقی ساماندهی شناختی هیجان به صورت مستقیم بر خوشنودی زناشویی اثر مستقیم معناداری ندارد. در توجیه این یافته می‌توان به روش‌های درمانی جدید مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان هیجان مدار اشاره کرد. به شکلی که مثلاً در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد صرف راهبردهای مانند پذیرش رویداد، آگاهی و تفکر مثبت (راهبردهای انطباقی ساماندهی هیجان) منجر به بهبود شرایط و عمل مثبت نمی‌شود. بلکه فقط زمینه لازم را برای اقدام مناسب فراهم می‌کند؛ و بعد از آن راهبردهای مانند مسئولیت‌پذیری، تعهد و شفاف کردن ارزش‌های خود می‌تواند منجر به بهبود کافی شرایط و رسیدن به رفتار هدف شود (Lev & McKay, 2017; Peterson, Eifert, Feingold, & Davidson, 2009). در درمان هیجان مدار وقتی زوجی نسبت به هیجان‌های زیر بنایی خود آگاهی و پذیرش به دست آورند زمینه مناسب برای عمل مناسب فراهم می‌شود و بعد از آن زوجین می‌توانند حمایت‌های بین فردی لازم را برای یکدیگر فراهم آورند و در قبال رفع نیازهای زیر بنایی دیگری و خود مسئولیت‌پذیر باشند و بتواند چرخه‌های معیوب را اصلاح کنند و خوشنودی زناشویی را تجربه کنند (Woldarsky Meneses, 2017).

در مجموع پژوهش حاضر تلاش کرد تا به صورت هم‌زمان یک متغیر مهم روان‌شناختی (ساماندهی شناختی هیجان) و یک متغیر مهم فیزیولوژیک (نظام‌های مغزی - رفتاری) را به عنوان متغیر مستقل وارد پژوهش کند و با قرار دادن یک متغیر میانجی روان‌شناختی به نام سبک زندگی سعی در دستیابی به نتایج الهام بخشی باشد که بتوان تأثیر متغیرهای فیزیولوژیک نظیر نظام‌های مغزی - رفتاری را مورد مداخله قرار داد. در این باره نتایج تحقیق حاضر نشان داد که نظام فعال‌ساز رفتاری اثر مستقیمی بر خوشنودی زناشویی ندارد، ولی اثرگذاری واسطه‌ای معناداری بر خوشنودی زناشویی به واسطه سبک زندگی دارد. همچنین در مورد متغیر مستقل روان‌شناختی پژوهش سعی بر این بود که به این مهم پی برد که چرا با وجود برنامه‌ها و پکیج‌های آموزشی و درمان‌های موج دوم شناختی - رفتاری در مورد ساماندهی شناختی هیجان، اصلاح افکار منفی و نشخوارهای فکری و تلاش برای پذیرش موقعیت‌ها و چالش‌ها اما نرخ بهبود حداقل در بلندمدت کاهش می‌یابد و بعد از یک دوره بهبودی در زوجین دوباره سطح رضایتمندی در آن‌ها کاهش می‌یابد. به عبارتی هدف این بود که به این درک رسید، آیا متغیر میانجی و مستقلی وجود دارد که نادیده گرفته می‌شود. نتایج نشان داد که هدف‌گذاری درستی در این پژوهش صورت گرفته‌شده؛ بدین صورت که یک متغیر مستقل فیزیولوژیک هم وجود دارد که می‌تواند خوشنودی زناشویی را تحت تأثیر قرار بدهد و همچنین متغیر میانجی

بنام سبک زندگی این میان وجود دارد که می‌تواند نقش واسطه‌ای بین متغیرهای مستقل پژوهش خوشنودی زناشویی داشته باشد که نیازمند توجه است.

باین وجود روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر نمونه‌گیری در دسترس بود، بنابراین باید در تعمیم نتایج پژوهش حاضر احتیاط کرد و برای آن محدودیت وجود دارد. همچنین ابزار پژوهش برای اندازه‌گیری نظام‌های مغزی- رفتاری پرسشنامه بود، بنابراین این محدودیت وجود دارد که ممکن است این ابزار نتوانسته به صورتی جامع نظام‌های مغزی- رفتاری را ارزیابی کرده باشد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود تعمیم‌پذیری مدل پژوهش برای دیگر گروه‌های سنی افراد متأهل و افراد متأهل بدون فرزند با روش نمونه‌گیری تصادفی موردبررسی قرار گیرد و در دیگر پژوهش‌ها برای اندازه‌گیری نظام‌های مغزی و رفتاری از ابزارهای آزمایشگاهی استفاده شود. همچنین جهت پیشگیری از مشکلات مربوط به خوشنودی زناشویی، پیشنهاد می‌شود آموزش‌های لازم از طریق برنامه‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها در رابطه با سبک زندگی تدارک دیده شود. به‌ویژه اینکه در مورد سبک زندگی می‌توان برنامه‌های آموزشی در قالب برنامه‌های رسانه‌های جمعی تولید گردد.

سپاسگزاری: نویسندگان مقاله از تمامی شرکت‌کنندگان که با صبر و حوصله به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را دارند.

اخلاق پژوهش

جهت حفظ اصل رازداری، اطلاعات به‌دست‌آمده از پرسشنامه‌ها، بدون نام و نشانی از آزمودنی‌ها جمع‌آوری شد تا هویت آزمودنی‌ها محفوظ بماند و فقط در اختیار متصدیان این تحقیق باشد. همچنین جلب اعتماد و اطمینان آزمودنی‌ها برای مشارکت در پژوهش و آزاد بودن در پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، از جمله ملاحظات دیگری بود که در این مطالعه سعی شد رعایت گردد؛ شرکت در این مطالعه برای شرکت‌کنندگان کاملاً رایگان و اختیاری بود.

مشارکت نویسندگان

سهم نویسندگان از پژوهش حاضر به ترتیب نویسندگان مقاله است.

منابع مالی

پژوهش حاضر فاقد پشتوانه منابع مالی بود.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

masoudrezvan1373@gmail.com

رضایت برای انتشار

نویسندگان این پژوهش از انتشار مقاله کاملاً رضایت دارند.

تعارض منافع

این مقاله استخراج‌شده از نتایج پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد است.

References

- Afshari, B., Ghoreishi, F. S., Yousefi, S., & Ghorbani, V. (2019). Major depressive disorder: a study on revised-reinforcement sensitivity theory of personality. *KAUMS Journal (FEYZ)*, 23(2), 185-191.
- Aluja, A. (2004). Sensitivity to punishment, sensitivity to reward, and sexuality in females. *J Personality and Individual Differences*, 36(1), 5-10 .
- Bahadori, b., & McVendy, b. (2015). The relationship between emotional self-regulation strategies and marital satisfaction in married students of Islamic Azad University, Ahvaz Branch. Paper presented at The First National Conference on the Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran, Tehran, Association for the Development and Promotion of Fundamental Sciences and Technologies. [Persian].
- Berger, A. (2011). *Self-regulation: Brain, cognition, and development*. American Psychological Association.
- Besharat, M. A., & Bazzazian, S. (2014). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of the Iranian population. *Journal of Shahid Beheshti School of Nursing & Midwifery*, 24(84), 61-70. [Persian]
- Brown, M., Larson, J., Harper, J., & Holman, T. (2016). Family-of-origin experience and emotional health as predictors of relationship self-regulation in marriage. *Journal of Family Therapy*, 38(3), 319-339 .
- Byramy, M., Hashemi, T., & ashory, M. (2017). Effectiveness of Emotional Regulation Training on Students Social Adaptation and Interpersonal Sensitivity. *Social Psychology Research*, 7(27), 1-14. [Persian] .
- Cheetham, A., Allen, N. B., Yücel, M., & Lubman, D. I. (2010). The role of affective dysregulation in drug addiction. *J Clinical psychology review*, 30(6), 621-634 .

- Corr, P. J. (2016). Reinforcement sensitivity theory of personality questionnaires: Structural survey with recommendations. *J Personality and Individual Differences, 89*, 60-64 .
- DeLongis, A., & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *J Current opinion in psychology, 13*, 158-161 .
- Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2016). Staying well during pregnancy and the postpartum: a pilot randomized trial of mindfulness- ed cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. *Journal of consulting and clinical psychology, 84*(2), 134-145 .
- Easazadeh, A. (2016). The Predictive Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Marital Satisfaction and Job Burnout among Nurses. *J Iran Journal of Nursing, 29*(102), 22-31. [Persian] .
- Eftakhar, Z., & Bavi, S. (2013). Relationships between work-family conflict and family-work conflict with job engagement and marital satisfaction in employees. *Journal of New Findings in Psychology (Social Psychology), 8*(27), 83-99. [Persian] .
- Fayazi, M., & Hasani, J. (2017). Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression, and internet addiction: With regard to revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST). *Computers in Human Behavior, 72*, 441-448.
- Garnefski, N., van Rood, Y., De Roos, C., & Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of clinical psychology in medical settings, 24*(2), 144-151.
- Garnefske, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short itim version (CERQ-short). *Journal of Personality and Individual Differences, 41*, 1045-1053 .
- Ghasemi Jobaneh, R., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Hoseini Seddigh, M. A. (2016). The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *J Education Strategies in Medical Sciences, 9*(2), 134-141. [Persian] .
- Harnett, P. H., Reid, N., Loxton, N. J., & Lee, N. (2016). The relationship between trait mindfulness, personality, and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences, 99*, 100-105.
- Hagger, M. S., Koch, S., Chatzisarantis, N. L., & Orbell, S. (2017). The common-sense model of self-regulation: Meta-analysis and test of a process model. *Psychological Bulletin, 143*(11), 1117-1154.

- Hajizadeh Meimandi, M., & Dehghan Chenary, M. (2015). The relationship of a healthy lifestyle with marital life satisfaction among married women in Yazd. *Journal of Women in Culture and Arts*, 7(1), 61-76. [Persian] .
- Hosseini Kamkar, A., Soleimani, A., Mahdavian, A., Javidi, N., & Najafi, M. (2013). The effectiveness of lifestyle change training in promoting mental health and resolving marital conflicts with marital incompatibility. *Nasim Health (Family Health)*, 2(2), 41-49. [Persian] .
- Hudson, W. W. (1992). *The WALMYR assessment scales scoring manual: WALMYR Pub. Co.*
- Statistical Center of Iran. (2018). Statistical Center of Iran. Statistical Tables: Marriage and Divorce. Retrieved from Available at: <https://www.amar.org.ir>. [Persian]
- Isasi, C. R., Ostrovsky, N. W., & Wills, T. A. (2013). The association of emotion regulation with lifestyle behaviors in inner-city adolescents. *J Eating behaviors*, 14(4), 518-521 .
- James, G. (2010). The socio-cultural context of adolescents' motivation for marriage and childbearing in North-Western Nigeria: A qualitative approach. *Current Research Journal of Social Sciences*, 2(5), 269-275.
- Jackson, C. J. (2009). Jackson-5 scales of revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST) and their application to dysfunctional real-world outcomes. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 556-569 .
- Khoshravesh, S., Khosrojauid, M., & Hoseyn Khanzade, A. (2015). Efficacy of emotion regulation training on social acceptance and empathy of students with dyslexia. *Journal of Learning Disabilities*, 5(1), ۳۲-۴۶. [Persian] .
- Kim, J. (2011). The mediating effects of lifestyle factors on the relationship between socioeconomic status and self-rated health among middle-aged and older adults in Korea. *J The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), ۱۵۳-۱۷۳ .
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *J Behavior Therapy*, 47(2), 143-154 .
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694 .
- Lev, A., & McKay, M. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples: A Clinician's Guide to Using Mindfulness, Values, and Schema Awareness to Rebuild Relationships: New Harbinger Publications.*

- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *J Review of General Psychology, 15*(3), 246-254 .
- Mauss, I. B., & Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *J Cognition and Emotion, 23*(2), 209-237 .
- McCarty, D. L., & Christian, D. D. (2019). Using an Adventure Therapy Activity to Assess the Adlerian Lifestyle. *Journal of Creativity in Mental Health, 4*(12), 1-13.
- Meyer, B., Olivier, L., & Roth, D .A. (2005). attachment styles, and responses to a relationship threat. *J Personality and Individual Differences, 38*(1), 151-162 .
- Mohammadi Zeidi, I., Pakpour Hajiagha, A., & Mohammadi Zeidi, B. (2012). Reliability and validity of the Persian version of the health-promoting lifestyle profile. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 21*(1), 102-113. [Persian] .
- Pedro, M. F., Ribeiro, T & .Shelton, K. H. (2015). Romantic attachment and family functioning: The mediating role of marital satisfaction. *Journal of Child and Family Studies, 24*(11), 3482-3495 .
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *J Cognitive and Behavioral Practice, 16*(4), 430-442 .
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness- فعال‌سازی رفتاری- تنظیم‌ed cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *J Clinical psychology review, 31*(6), 1032-1040 .
- Pourmohseni Koluri, F. (2014). The relation between behavioral-brain systems activity with forgiveness and marital satisfaction in couples. *Journal of Contemporary Psychology, 8*(2), 17-26. [Persian] .
- Quirin, M., Kuhl, J., & Düsing, R. (2011). Oxytocin buffers cortisol responses to stress in individuals with impaired emotion regulation abilities. *J Psychoneuroendocrinology, 36*(6), 898-904 .
- Sanaei, B. (2000). *Family measurement and marriage scales*. Tehran: Besat Publications. [Persian].
- Sepahmansour, M. (2005). Standardization and validation of validity and validity of the short form of the Wilson Questionnaire. *Journal of Science and Research in Psychology, 7*(25), 14-27. [Persian] .
- Shakerian, A., Fatemi, A., & Farhadian, M. (2011). A survey on the relationship between personality characteristics and marital satisfaction. *J Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences, 16*(1), 92-99. [Persian] .

- Shiner, R., & Caspi, A. (2003). Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development, and consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44*(1), 2-32 .
- Slobodskaya, H. R., Knyazev, G. G., Safronova, M. V., & Wilson, G. D. (2003). Development of a short form of the Gray–Wilson personality questionnaire: its use in measuring personality and adjustment among Russian adolescents. *J Personality and Individual Differences, 35*(5), 1049-1059 .
- Stadler, G., Snyder, K. A., Horn, A. B., Shrout, P. E., & Bolger, N. P. (2012). Close relationships and health in daily life: A review and empirical data on intimacy and somatic symptoms. *J Psychosomatic Medicine, 74*(4), 398-409 .
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (p. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Torkan, H., & Moulavi, H. (2009). Psychometrical properties of the Index of Marital Satisfaction (IMS). *Journal of Psychology, 3*(41), 3-19. [Persian] .
- Tubeuf, S., Jusot, F., & Bricard, D. (2012). The mediating role of education and lifestyles in the relationship between early-life conditions and health: evidence from the 1958 British Cohort. *J Health economics, 21*, 129-150 .
- Van't Wout, M., Chang, L. J., & Sanfey, A. G. (2010). The influence of emotion regulation on social interactive decision-making. *Emotion, 10*(6), 815-821.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *J Nursing research, 36*(2), 76-81 .
- Wilson, G. D., Barrett, P. T., & Gray, J. A. (1989). Human reactions to reward and punishment: A questionnaire examination of Gray's personality theory. *J British Journal of Psychology, 80*(4), 509-515 .
- Woldarsky Meneses, C. (2017). Emotion-focused couples therapy. *J Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 16*(3), 236-255 .
- Xue, X., & Cheng, M. (2017). Social capital and health in China: exploring the mediating role of lifestyle. *J BMC public health, 17*(1), 863 .
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex and marital therapy, 40*(4), 275-293 .
- Zarean, M. (2017). Meta-analysis of the factors affecting divorce: A review of studies registered in the last decade. *Journal of Counseling Research, 16*(61), 135-149. [Persian] .