



The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle

Somaieh Souki¹ , Abdollah Shafiabadi² , Panthea Jahangir³ 

1. Ph.D Candidate in Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran. E-mail: somaieh.souki@gmail.com

2. Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: ashafiabady@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran. E-mail: jahangir@riau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 27 April 2022

Received in revised form
07 June 2022

Accepted 03 July 2022

Published online 23
October 2022

Keywords:

Marital Adjustment,
Lifestyle,
Emotional Cognitive
Regulation

ABSTRACT

Background: Research background shows the crucial role of emotion regulation strategies in couples' adjustment. Furthermore, lifestyle can influence the relationship between factors that affect couples' adjustment. Studying the structural relationships between these factors in reconciling couples' infidelity and exploring lifestyle as a mediating factor can enrich this research area.

Aims: The aim of this study is to investigate the role of cognitive emotion regulation strategies in the context of marital adjustment as mediated by lifestyle.

Methods: The research method is descriptive-correlation. The statistical population includes all married clients in counseling centers in Tehran during the first six months of 2021. By applying the rule of tens for each measured variable, the sample size was determined to be 247 participants. Multi-stage cluster sampling was selected using the random sampling method. Modified paired adjustment questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Lifestyle Questionnaire (LSQ) were used to collect data. Data analysis was performed through descriptive statistics and structural equation modeling by maximum likelihood estimation.

Results: The results show that there is a direct relationship between adaptive strategies ($p=0.001$, $\beta=0.47$) and non-adaptive strategies ($p=0.004$, $\beta=0.24$) and lifestyle. There is an indirect relationship between adaptive strategies ($p=0.012$, $\beta=0.226$) and non-adaptive strategies ($p=0.027$, $\beta=-0.117$) and marital adjustment. The research model is consistent with the collected data (RMSEA=0.052, CFI=0.959).

Conclusion: Cognitive emotion regulation and lifestyle are key factors in predicting marital adjustment. Therefore, it is vital to consider how these variables play a part in increasing marital adjustment.

Citation: Souki, S., Shafiabadi, A., & Jahangir, P. (2022). The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1599-1612. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1679-fa.html>

Journal of Psychological Science, Vol. 21, No. 116, November, 2022

© 2021 The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.21.116.1599](https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1599)



✉ **Corresponding Author:** Abdollah Shafiabadi, Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
E-mail: ashafiabady@yahoo.com, Tel: (+98) 9121142204

Extended Abstract

Introduction

Marital adjustment is one of the main areas of adjustment in human life. In general, marital adjustment refers to couples' feelings of satisfaction and happiness in their marriage (Mutlu et al, 2018; Whisman and Baucom, 2012). Put more precisely, marital adjustment is the process of modifying, adapting and transforming the person and the patterns of interaction between couples in order to achieve maximum mutual satisfaction (Bali et al, 2010). Numerous studies in this area have revealed that while marital adjustment has many positive impacts on couples' lives, incompatibility has many negative repercussions on their mental and physical health, including stress and depression (Pietro Monaco et al, 2022).

Cognitive emotion regulation is one of the factors that researchers believe can affect marriage, and many studies confirm the importance of emotion regulation skills in maintaining mental health (Dillon et al, 2011; Breaking et al, 2012). Emotional regulation involves the use of behavioral and cognitive strategies to alter the duration or intensity of an emotional experience (Aldao et al, 2010). Garnefski et al (2001) presented nine different cognitive emotion regulation strategies on this matter. Among these nine strategies, self-blame, rumination, catastrophising, and other-blame are maladaptive strategies of cognitive emotion regulation; acceptance, positive refocusing, refocus on planning, putting into perspective, and positive reappraisal are adaptive strategies.

Lifestyle, on the other hand, is the pattern of life manifested in activities, attachments, and personal thoughts. Optimal lifestyle includes order and narration. Physical aspects include diet, exercise and water, while narrative aspects include social interactions, psychological stress, learning methods, and spirituality (Parsa Mehr and Rasouli Nejad, 2015). Today, lifestyle, and its importance, is one of the most important psychological issues. Given the significance of the balanced functioning of the family unit and preventing its breakdown, recognizing the factors related to marital adjustment that are fundamental to strengthening family life is essential.

By paying attention to factors which influence marital adjustment, cognitive emotion regulation techniques and lifestyles, we can anticipate many psychological, emotional and social problems within the family, and hence reduce marital tensions and increase the level of adjustment. Furthermore, by improving marital adjustment and life satisfaction, members of the community will be able to thrive, excel, and become more secure in providing cultural and economic services. This progress will also benefit families. Given the above, the main question of the present study is whether lifestyle-mediated cognitive emotion regulation strategies are relevant to marital adjustment.

Method

The present study is a fundamental research in terms of purpose, a quantitative research in terms of data type, and a descriptive-correlational research in terms of structural equation modeling. The statistical population of this study includes all married patients referred to counseling centers in Tehran during the first six months of 2021. The ratio of the observed variable to the sample size recommends a ratio of 5 to 20 subjects per observed variable (Mamoun et al., 2020). By applying this, the sample size was determined to be 247 participants. Due to the size of the statistical population, multi-stage cluster random sampling method was used for sampling. Being married for at least two years, and having completed any level of education from a diploma to a Master's degree were the inclusion criteria. Modified paired adaptation questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Lifestyle Questionnaire (LSQ) were used to collect data. With the aid of SPSS²⁷ and AMOS²⁴ statistical software, data analysis was carried out using descriptive statistics and structural equation modeling, at a significance level of 0.05.

Results

The descriptive indicators of the main research variables are shown in the following table 1. According to the data in the above table, the average total marital adjustment score is 50.21, with a standard deviation of 10.93. The data shows that the average overall lifestyle score in the study sample is

151.54. The average score of adaptive strategies (34.86) is also higher than that of non-adaptive strategies (22.26). The skewness and kurtosis indices of all the variables fall within the range of +1 to -1,

indicating a normal distribution for these components. The results of fitting the structural model (or mediating model) of the present study are presented in Figure 1.

Table 1. Descriptive Indicators of the Main Research Variables (n = 238)

Variable	Mean	Standard Deviation	Skewness	Kurtosis
Adaptive Strategies	34.86	7.52	0.02	-0.46
acceptance	6.62	2.04	-0.02	-0.56
positive refocusing	5.70	2.18	0.39	-0.73
refocus on planning	7.79	1.97	-0.37	-0.93
putting into perspective	7.66	2.00	-0.35	-0.95
positive reappraisal	7.09	2.07	-0.21	-0.92
Non- Adaptive Strategies	22.26	5.03	0.57	0.04
self-blame	5.08	2.03	0.76	0.02
rumination,	7.42	1.86	-0.20	-0.79
catastrophizing	5.42	2.18	0.59	-0.51
other-blame	4.35	1.91	1.12	1.08
Marital Adjustment	50.21	10.93	-0.88	0.43
Satisfaction	22.81	5.31	-0.98	0.96
Consensus	12.19	3.60	-0.07	-0.56
Cohesion	15.21	3.71	-0.91	0.56
Lifestyle	151.54	22.17	-0.20	-0.24

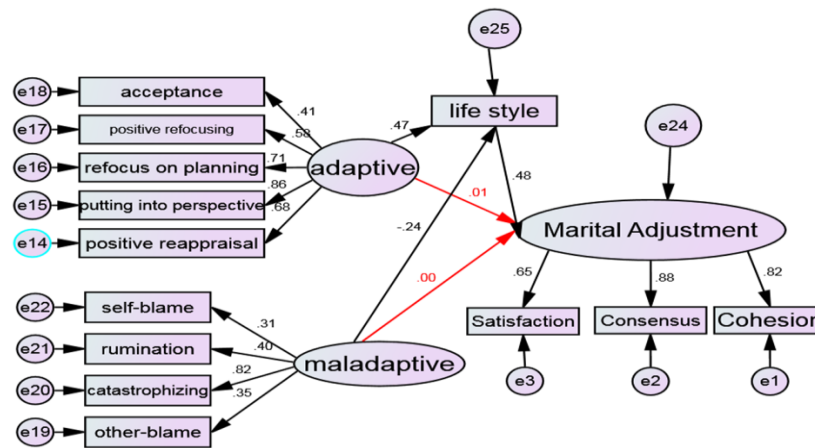


Figure 1. Assumed Research Model (Mediator Model) in Standard beta

The fit indices of the research model showed that the value of RMSEA index is 0.052, GFI index is 0.95, AGFI index is 0.912 and CFI index is 0.959. Therefore, all fit indices have acceptable values and

the fit of the model is excellent. Table 3 presents the significance of non-standard path coefficients between variables and structures in the model:

Table 2. Significance of Non-Standard Direct Coefficients between Model Variables

From Variable	To Variable	S.E.	B	P	C.R
Adaptive Strategies	Lifestyle	1.13	7.50	0.00	6.59
Non- Adaptive Strategies	Lifestyle	2.83	-8.14	0.00	-2.87
Adaptive Strategies	Marital Adjustment	0.17	0.01	0.93	0.07
Non- Adaptive Strategies	Marital Adjustment	0.36	-0.02	0.95	-0.05
Lifestyle	Marital Adjustment	0.01	0.06	0.00	5.95

The results in Table 3 show that there is a significant path coefficient between adaptive and non-adaptive

strategies and lifestyle. There is a positive and significant relationship between lifestyle and marital

adjustment. In the mediating model, there is no significant relationship between adaptive and non-adaptive strategies and marital adjustment. Bootstrap method was used to investigate the mediating role of lifestyle in the relationship between cognitive emotion regulation and marital adjustment. Based on the results of the test, the indirect effects of both adaptive ($\beta = 0.226$) and non-adaptive strategies ($\beta = -0.117$) on marital adjustment (the main dependent variable of the model), through a mediating variable at the level of 0.05, is significant. Thus, lifestyle plays a mediating role in the relationship between adaptive and non-adaptive strategies and marital adjustment.

Conclusion

The aim of this study was to design a structural model for predicting marital adjustment based on cognitive emotion regulation as mediated by lifestyle. The results show that the model of marital adjustment fits with the experimental data. In explaining these findings, we can say that emotion regulation mechanisms and lifestyle are operative in couples' relationships. Positive emotional regulation and hence subsequent interactions lead to intimacy between couples. In fact, intimacy can be developed through positive emotional strategies (Watkins et al., 2015). The findings also demonstrate a link between married couples' adaptive and non-adaptive cognitive emotion regulation techniques and lifestyle. This finding is partly in line with the findings of Ghaemi et al (2018), which demonstrated that adaptive strategies of cognitive emotion regulation can predict quality of life. To further clarify this result, we can say that when people try to resolve their problems and conflicts morally, they are tolerant and have a generous attitude. They try to control their behavior by using thoughtful intelligence. They can accelerate the process of achieving better family social conditions and establishing more efficient relationships. The results show that lifestyle plays a mediating role in the relationship between adaptive and non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation. These results somewhat concur with those of Rafikhah et al (2018). His research findings showed that an Islamic lifestyle plays a mediating

role in the relationship between religious beliefs and quality of life. To explain these findings, we can say that lifestyle helps us to understanding life better. It allows us to communicate, explore and hypothesize, express our views about life and how people interact with it, and gain a deeper understanding of the living world. Lifestyle provides opportunities for us to cultivate and take charge of our lives. Although it is accepted that no one can control life totally, we can actually have some degree of control over it. We can somewhat get what we want from life, that is, we can try to prevent some things from happening and can create opportunities to navigate through life.

The inability of the researcher to control all the variables affecting marital adjustment, including the heterogeneity of cultural, economic and social status of the samples, was one main limitation of the study. Another limitation was the specific conditions of the Coronavirus pandemic. These limitations created problems in the implementation and collection of data.

Based on the acquired findings, we recommend that the study findings be applied to clients in clinics and psychological centers. Moreover, we can suggest that teaching lifestyle change can assist couples to enrich their lifestyle and improve their ability to compromise in a marital relationship, as demonstrated by the influence and mediating role of lifestyle on marital adjustment.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Following the principles of research ethics, this article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of counseling at the Islamic Azad University, Roodehen Branch. Its proposal was approved on 5/23/1399. Voluntary participation in the research, informing the participants about the objectives of the study, and confidentiality of the participants' information were among the ethical considerations of this study.

Funding: This research was conducted as a doctoral dissertation without financial support or specific funding from a particular source.

Authors' contribution: The first author is the main researcher. The second and third authors have acted as supervisors and consultants in this research.

Conflict of interest: There were no conflicts of interest in this study.

Acknowledgments: We thank the esteemed supervisors, consultants and all the participants in the present study.



نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در سازش‌یافتگی زوجین با میانجی‌گری سبک زندگی

سمیه سوکی^۱، عبدالله شفیع‌آبادی^۲، پانته آ جهانگیر^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: پیشینه پژوهش نشان‌دهنده نقش مهم راهبردهای نظم‌جویی هیجان در سازش‌یافتگی زوجین است. از سوی دیگر، سبک زندگی می‌تواند ارتباط عوامل مؤثر در سازش‌یافتگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین مطالعه روابط ساختاری این عوامل در سازش‌یافتگی زوجین و بررسی نقش میانجی سبک زندگی می‌تواند در غنی‌تر شدن این زمینه پژوهشی مؤثر باشد.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در سازش‌یافتگی زوجین با میانجی‌گری سبک زندگی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل همه مراجعه‌کنندگان متاهل به مراکز مشاوره شهر تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۰ بود. از طریق قاعده ۱۰ نفر به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده، حجم نمونه به تعداد ۲۵۰ نفر تعیین شده و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سازش‌یافتگی زوجی اصلاح شده، پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) و پرسشنامه سبک زندگی LSQ استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق شاخص‌های آمار توصیفی و مدل‌سازی معادلات ساختاری به شیوه حداکثر درست‌نمایی انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین راهبردهای سازش‌یافته ($\beta = 0/47, P = 0/001$) و سازش‌نیافته ($\beta = -0/24, P = 0/004$) با سبک زندگی رابطه مستقیم وجود دارد. بین راهبردهای سازش‌یافته ($\beta = 0/226, P = 0/012$) و سازش‌نیافته ($\beta = -0/117, P = 0/027$) با سازش‌یافتگی زوجین رابطه غیرمستقیم وجود دارد. مدل پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده برازش داشت ($CFI = 0/959, RMSEA = 0/052$).

نتیجه‌گیری: نظم‌جویی شناختی هیجان و سبک زندگی نقش مهمی در پیش‌بینی سازش‌یافتگی زوجین دارند. بنابراین جهت افزایش سازش‌یافتگی زوجین، توجه بر نقش این متغیرها ضروری است.

استناد: سوکی، سیمیه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ و جهانگیر، پانته آ (۱۴۰۱). نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در سازش‌یافتگی زوجین با میانجی‌گری سبک زندگی. *مجله علوم روانشناختی*، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۶، ۱۵۹۹-۱۶۱۲.

مجله علوم روانشناختی، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۶، پاییز (آبان) ۱۴۰۱.



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: عبدالله شفیع‌آبادی، استاد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: ashafiabady@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۱۱۴۲۲۰۴

مقدمه

ازدواج مهمترین رویداد در چرخه زندگی انسان است و یکی از ملاک‌های بسیار مهم در ارزیابی موفقیت و کیفیت آن، سازش‌یافتگی زوجین است (کریمی و همکاران، ۲۰۱۹). به طور کلی سازش‌یافتگی به تمایل افراد به واکنش سازش‌یافته به جای واکنش آسیب‌زا به یک کنش بالقوه مخرب تعریف شده است (ناموران گرامی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع، سازش‌یافتگی اجتماعی و روانشناختی به معنای نوعی رفتار تطابقی است که به فرد اجازه می‌دهد تا با تقاضاهای محیط مواجه شود (بارامب و بویسکار، ۲۰۱۳). یکی از زمینه‌های اصلی سازش‌یافتگی در زندگی انسان، سازش‌یافتگی زوجین است. در حالت کلی سازش‌یافتگی زوجین احساس رضایت و شادکامی زوجین از ازدواج شان است (موتلو و همکاران، ۲۰۱۸؛ ویشمن و بوکام، ۲۰۱۲). در یک بیان دقیق‌تر، سازش‌یافتگی زوجین فرآیند اصلاح، سازش و دگرگونی شخص و الگوهای تعاملی زوجین به منظور دستیابی به حداکثر رضایت در رابطه با یکدیگر تعریف شده است (بالی و همکاران، ۲۰۱۰). پژوهش‌های متعدد انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که سازش‌یافتگی زوجین در زندگی زوجین پیامدهای مثبت فراوانی داشته و عدم سازش‌یافتگی آن‌ها با همدیگر پیامدهای آسیب‌زای زیادی بر سلامتی جسمی و روانی آنان همچون افسردگی و تنیدگی داشته است (پیترو موناکو و همکاران، ۲۰۲۲؛ بریکنگ و واپرن، ۲۰۱۲).

به باور پژوهشگران یکی از عواملی که در زندگی زناشویی و سازش‌یافتگی زوجین نقش بسیار مهمی دارد، نظم‌جویی هیجان است (نجارزادگان و فرهادی، ۱۳۹۸؛ دیلون و همکاران، ۲۰۱۱؛ بریکنگ و همکاران، ۲۰۱۲). افراد در مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زا، از راهبردهای نظم‌جویی هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (فاضل همدانی و قربان جهرمی، ۱۳۹۷؛ آلدو و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از متداول‌ترین این راهبردها، نظم‌جویی هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. نظم‌جویی شناختی هیجان به راهبردهای آگاهانه شناختی مدیریت ورود اطلاعات فراخواننده هیجان، اشاره دارد (اکستروما و همکاران، ۲۰۱۹). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند، در پژوهش‌های نظری و کاربردی بسیاری مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته مورد بحث واقع شده است (اندامی خشک و همکاران، ۱۳۹۲). در همین راستا گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)

نه راهبرد متفاوت نظم‌جویی شناختی هیجان را تحت عنوان ملامت خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود)، پذیرش (تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)، نشخوارگری (اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی)، تمرکز مجدد مثبت (فکر کردن به موضوع لذت بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (فکر کردن درباره مراحل فایز آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن)، ارزیابی مجدد مثبت (تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی)، دیدگاه‌گیری (تفکرات مربوط به کم‌اهمیت بودن واقعه یا تأکید بر نسبییت آن در مقایسه با سایر وقایع) فاجعه‌سازی (تفکر با محتوای وحشت از حادثه) و ملامت دیگران (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است) معرفی کرده‌اند. از میان این نه راهبرد، ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌سازی، راهبردهای سازش‌نیافته و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری، راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی هیجان را تشکیل می‌دهند.

از سوی دیگر به نظر می‌رسد که سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در رابطه زوجین و سازش‌یافتگی زوجین داشته باشد و همچنین تأثیرات نظم‌جویی شناختی هیجان را بر سازش‌یافتگی تحت تأثیر قرار دهد (ویشمن و وینستوک، ۲۰۰۴). به این دلیل که سبک زندگی، الگوی زندگی فرد بوده و در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی بروز می‌کند. در واقع، سبک زندگی مهمترین عاملی است که انسان زندگی‌اش را بر اساس آن تنظیم می‌کند و حرکتش را در جهان و زندگی مشخص می‌کند. شخص بر اساس شیوه زندگی خاص خود ایفای نقش می‌کند. به عقیده آدلر سبک زندگی عقاید، طرح‌ها و نمونه‌های عادی رفتار، هوی و هوس‌ها، هدف‌های طولانی‌مدت، تعیین شرایط اجتماعی و یا شخصی‌ای است که برای تأمین امنیت خاطر فرد لازم است (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی سالم را تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی، روانی، و اجتماعی توصیف کرده است. سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی است که سلامت جسمی و روانی انسان را تضمین می‌کنند. به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم دربردارنده ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش، و خواب است و بعد روانی شامل ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس، روش‌های یادگیری و مطالعه، و

روش

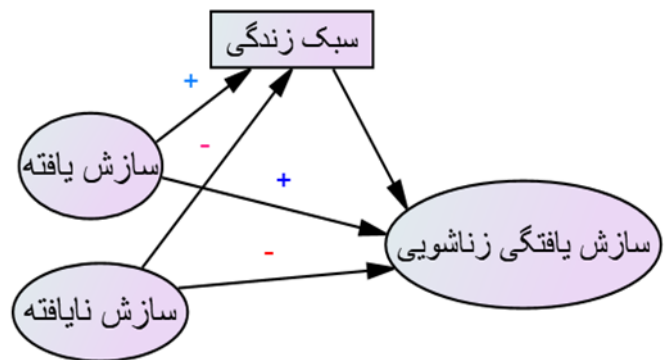
الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش بنیادی و از حیث نوع داده‌ها پژوهشی کمی از نوع رابطه‌ای و از نظر روش اجرا توصیفی - همبستگی است که با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه مراجعه‌کنندگان متأهل به مراکز مشاوره شهر تهران در شش‌ماه اول سال ۱۴۰۰ است. ممون و همکاران (۲۰۲۰) نسبت ۵ تا ۲۰ آزمودنی به ازای هر متغیر مشاهده شده را توصیه می‌کنند. از این رو در تعیین حجم نمونه حاضر، ۱۹ نفر برای هر متغیر مشاهده شده در نظر گرفته شد و با توجه به اینکه در مدل ساختاری این پژوهش ۱۳ متغیر مشاهده شده تعریف شده است، حجم نمونه ۲۴۷ نفر تعیین شد. با توجه به گستردگی جامعه آماری برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا مراکز مشاوره فعال در شهر تهران را به ۵ بخش شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شد و سپس از هر یک از این مناطق ۲ یا ۳ منطقه و از هر یک از مناطق دو یا سه مرکز به صورت تصادفی انتخاب شد. ملاک‌های ورود به پژوهش سپری شدن حداقل دو سال از ازدواج و سطح تحصیلات دیپلم تا کارشناسی ارشد بود. در پژوهش حاضر جهت رعایت اخلاق حرفه‌ای، محرمانگی اطلاعات کلیه شرکت‌کنندگان کاملاً حفظ شد. همچنین توضیحات کامل در مورد هدف و نحوه اجرای پژوهش به آنان داده شد تا با رضایت و آگاهی کامل در انجام پژوهش شرکت کنند. همچنین برای توصیف داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و آزمون همبستگی پیرسون و روش معادلات ساختاری به کمک نرم‌افزار SPSS و AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ب) ابزار

پرسشنامه سازش‌یافتگی زوجی اصلاح شده^۱: در این پژوهش، پرسشنامه سازش‌یافتگی زوجی اصلاح شده جهت ارزیابی سازش‌یافتگی زناشویی استفاده شد. این پرسشنامه توسط باسبی و همکاران در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است و دارای ۱۴ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت ۶ تایی از دامنه کاملاً مخالفم (صفر) تا کاملاً موافقم (۵) تنظیم می‌شود.

معنویت است (پارسا مهر و رسولی‌نژاد، ۱۳۹۴). امروزه سبک زندگی و اهمیت آن به صورت یکی از مسائل مهم روانشناختی در آمده است (محمدعلی‌پور و همکاران، ۱۴۰۰). انتخاب سبک زندگی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، آینده فرد را رقم می‌زند. در زمینه زندگی زوجین پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند بین سبک زندگی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد (پورمیدانی و همکاران، ۱۳۹۳).

با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با سازش‌یافتگی زوجین که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی زوجین، تکنیک‌های نظم‌جویی شناختی هیجان‌ها، توجه به سبک‌های زندگی می‌توان انتظار داشت با کاهش تنش‌های زوجین و افزایش سطح سازش‌یافتگی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و جامعه کاهش یابد. همچنین با ارتقاء سطح سازش‌یافتگی زوجین، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت. با این حال مرور پیشینه تجربی نشان‌دهنده فقدان پژوهش‌های کافی در این زمینه و وجود یک شکاف پژوهشی در رابطه بین راهبردهای شناختی هیجان و سبک زندگی با سازش‌یافتگی زوجین است. به ویژه اینکه به نظر می‌رسد تابحال نقش میانجی سبک زندگی و مطالعه روابط این متغیرها با یکدیگر به صورت همزمان مطالعه نشده است. با توجه به مطالب بیان شده، سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که آیا راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با میانجی‌گری سبک زندگی با سازش‌یافتگی زوجین ارتباط دارند؟



شکل ۱. الگوی مفهومی پژوهش

^۱. RDAS

پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷۰ و پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش شده است.

یافته‌ها

حجم نمونه نهایی تحقیق حاضر پس از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های ناقص، شامل ۲۳۸ نفر بود. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش ارائه شده است. قبل از اجرای آزمون اصلی پژوهش، بررسی وجود پیش‌فرض‌ها در داده‌های جمع‌آوری شده انجام شد. نرمال بودن تک متغیری از طریق شاخص‌های کجی و کشیدگی صورت گرفت. طبق نتایج جدول ۱ شاخص‌های کجی و کشیدگی در دامنه +۱ الی -۱ قرار داشتند. نرمال بودن چندمتغیری از طریق شاخص ماهالانویس بررسی شد. دامنه این شاخص از ۰/۰۳۳ تا ۱۳/۴۵ بود. با وجود سه متغیر پیش‌بین، مقدار بحرانی این شاخص ۱۶/۲۷ است. بنابراین چون ۱۳/۴۵ کوچکتر از ۱۶/۲۷ است داده پرت چندمتغیری وجود نداشت. مقدار آزمون دوربین - واتسون برابر ۱/۹۴ بوده و نشان دهنده وجود مفروضه استقلال باقیمانده‌ها بود. مقادیر شاخص تحمل بزرگتر از ۰/۱ (۰/۷۷۷ الی ۰/۹۰۸) و شاخص عامل تورم واریانس (VIF) کوچکتر از ۱۰ (۱/۱۰ تا ۱/۲۸) بودند. نتایج این دو شاخص هم‌نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی در داده‌ها بود. روابط خطی بین متغیرها از طریق رسم نمودار پراکنش ارزیابی شد. الگوی نمودارها به شکل بیضی بوده و نشان‌دهنده وجود روابط خطی بود. یافته‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

سؤالات ۷-۱۴ به صورت عکس نمره‌گذاری می‌شوند. این ابزار از سه خرده‌مقیاس همفکری و توافق، رضایت، انسجام تشکیل شده است که در مجموع نمره سازش‌یافتگی زوجین را نشان می‌دهند و نمرات بالا نشان‌دهنده سازش‌یافتگی زوجین بالاتر است. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی پرسشنامه را در آمریکا تأیید کرده و روایی آن را نشان داده است. پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولسیت و میلر (۲۰۰۵) از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. یوسفی، ضرایب پایایی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف برای ۱۴ ماده و سه عامل در کل پرسشنامه را به ترتیب (۰/۹۲ و ۰/۸۹) گزارش کرد.

پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپنهایون؛ پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان، از ۹ خرده‌مقیاس (ملامت خود، پذیرش، نشخوارگری، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران) و ۳۶ ماده تشکیل شده است. هر سؤال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع تنیدگی‌زا و منفی است. نسخه فارسی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان در ایران توسط حسنی (۱۳۹۰) اعتباریابی شده است. در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ زیر مقیاس نسخه فارسی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ قرار داشت.

پرسشنامه سبک زندگی (LSQ): این پرسشنامه توسط لعلی و همکاران (۱۳۹۱) طراحی شده و دارای ۷۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک‌های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. همچنین پایایی مؤلفه‌های

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

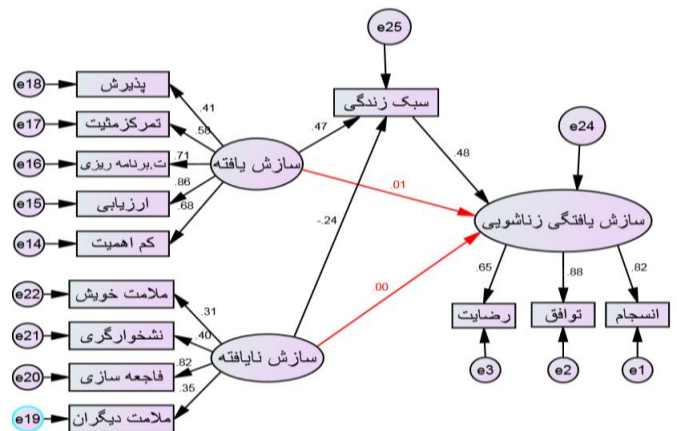
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱. انجام																
۲. توافق	۰/۷۲***															
۳. رضایت	۰/۵۸***	۰/۵۲***														
۴. سازش‌یافتگی	۰/۸۶***	۰/۹۲***	۰/۷۹***													
۵. پذیرش	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۱۴*	۰/۱۴*												
۶. تمرکز مثبت	۰/۲۲***	۰/۱۶*	۰/۱۷***	۰/۲۱***												
۷. برنامه‌ریزی مجدد	۰/۱۹**	۰/۱۶*	۰/۰۹	۰/۱۲	۰/۲۱***	۰/۳۴***	۰/۴۱*									
۸. ارزیابی مجدد	۰/۲۲***	۰/۱۵*	۰/۱۱	۰/۱۸**	۰/۳۲***	۰/۴۵**	۰/۶۴**	۱								
۹. دیدگاه‌گری	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۰۵	۰/۳۲***	۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۶**	۱							
۱۰. سازش‌یافته	۰/۲۳***	۰/۱۴*	۰/۱۶*	۰/۲**	۰/۶۱**	۰/۷۲***	۰/۷۶**	۰/۸۲***	۰/۷۶**	۱						
۱۱. ملامت خویش	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۹**	۰/۰۳	۰/۱۶	۰/۰۶	۰/۰۴	۰/۰۹	۱					
۱۲. نشخوارگری	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۲۷**	۰/۳۴***	۰/۳۱**	۰/۲۷**	۰/۳۶**	۰/۳۶**	۰/۱۷**	۱				
۱۳. فاجعه‌سازی	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۱۹**	۰/۱۷**	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۱۷**	۰/۲۷**	۱			
۱۴. ملامت دیگران	۰/۱۵*	۰/۱۶*	۰/۱۷**	۰/۱۹**	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۱۳	۰/۳۰**	۱		
۱۵. سازش‌نیافته	۰/۰۵	۰/۰۹	۰/۱۳*	۰/۱۵*	۰/۲۷**	۰/۱۸	۰/۱۰	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۰۳	۰/۱۶*	۰/۱۵*	۱	
۱۶. سبک زندگی	۰/۴۲***	۰/۴**	۰/۳۴**	۰/۴۵**	۰/۳۹**	۰/۲۷**	۰/۳۹**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۱
میانگین	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶	۲۴/۸۶
انحراف استاندارد	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲	۷/۵۲
کجی	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲
کشیدگی	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۴۶

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

میزان برازندگی مدل پژوهش از طریق شاخص‌های نسبت مجذورکا بر درجه آزادی (CMIN/DF) برابر ۱/۶۳، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر ۰/۹۵۰، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) برابر ۰/۹۱۲، شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر ۰/۹۵۹ و شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد (RMSEA) مساوی ۰/۰۵۲ شد. مقایسه مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش با مقادیر نقطه برش پیشنهادی هو و بنتلر (۱۹۹۹) برای شاخص‌های GFI، CFI بزرگتر از ۰/۹۵ و ۰/۰۶۰ برای شاخص RMSEA نشان می‌دهد که همه شاخص‌های برازش از مقادیر قابل قبولی برخوردارند و میزان برازش مدل در سطح عالی قرار دارد. در جدول ۲ معناداری ضرایب مسیر غیراستاندارد بین متغیرهای موجود در مدل ارائه شده است:

طبق نتایج گزارش شده در جدول شماره ۲ بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته و سبک زندگی ضریب مسیر معناداری وجود دارد. بین سبک زندگی با سازش‌یافتگی زوجین اثر مثبت و معناداری وجود دارد. بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته در مدل میانجی با سازش‌یافتگی زوجین رابطه معناداری وجود ندارد. برای بررسی نقش میانجی سبک زندگی در ارتباط بین نظم‌جویی شناختی هیجان با سازش‌یافتگی زوجین از

بر اساس جدول ۱ میانگین نمره کل سازش‌یافتگی زوجین برابر با ۵۰/۲۱ با انحراف معیار ۱۰/۹۳ است. میانگین نمره کل سبک زندگی نمونه تحقیق برابر ۱۵۱/۵۴ است. میانگین راهبردهای سازش‌یافته (۳۴/۸۶) نیز بیشتر از راهبردهای سازش‌نیافته (۲۲/۲۶) است. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد بین سازش‌یافتگی زوجین و سبک زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۰/۴۴۸). افزون بر آن بین سبک زندگی با راهبردهای سازش‌یافته رابطه مثبت (۰/۴۰۲) و با راهبردهای سازش‌نیافته رابطه منفی معناداری وجود دارد (۰/۱۵۲). نتایج برازش مدل ساختاری پژوهش حاضر (یا مدل میانجی) در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۲. الگوی ساختاری پژوهش در حالت استاندارد

طریق متغیر میانجی در سطح ۰/۰۵ معنادار هست. بنابراین سبک زندگی در ارتباط بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته با سازش‌یافتگی زوجین نقش میانجی دارد.

روش بوت‌استرپ^۱ (خودگردان‌سازی) استفاده شد. در جدول ۳ ضرایب استاندارد مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول ۳ ضریب غیرمستقیم هر دو مؤلفه متغیر نظم‌جویی شناختی هیجان با متغیر وابسته اصلی مدل یعنی سازش‌یافتگی زوجین از

جدول ۲. معناداری ضرایب غیراستاندارد مستقیم بین متغیرهای مدل

از متغیر	به	متغیر	b	S.E.(C.R.(P
راهبردهای سازش‌یافته	←	سبک زندگی	۷/۵۰	۱/۱۳	۶/۵۹	۰/۰۰
راهبرد سازش‌نیافته	←	سبک زندگی	-۸/۱۴	۲/۸۳	-۲/۸۷	۰/۰۰
راهبردهای سازش‌یافته	←	سازش‌یافتگی	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۰۷	۰/۹۳
راهبرد سازش‌نیافته	←	سازش‌یافتگی	-۰/۰۲	۰/۳۶	-۰/۰۵	۰/۹۵
سبک زندگی	←	سازش‌یافتگی	۰/۰۶	۰/۰۱	۵/۹۵	۰/۰۰

جدول ۳. اثرات استاندارد مستقیم و غیرمستقیم و کلی متغیرهای اصلی پژوهش در مدل میانجی

از متغیر	متغیر میانجی	به متغیر	اثر مستقیم (sig)	اثر غیر مستقیم (sig)	حد پایین	حد بالا
راهبردهای سازش‌یافته	سبک زندگی	سازش‌یافتگی زوجین	۰/۰۰۶ (۰/۹۱۵)	۰/۲۲۶ (۰/۰۱۲)	۰/۱۴	۰/۳۱
راهبردهای سازش‌نیافته	سبک زندگی	سازش‌یافتگی زوجین	-۰/۰۰۵ (۰/۹۶۵)	-۰/۱۱۷ (۰/۰۲۷)	-۰/۲۰	-۰/۰۳

بحث و نتیجه‌گیری

شرایط اجتماعی خانوادگی بهتر و برقراری رابطه کارآمدتر تسریع کنند. در روابط زناشویی رضایت‌بخش فراوانی هیجان‌ات مثبت ابراز شده بسیار بیشتر از هیجان‌ات منفی است و الگوهای تشدید شونده هیجان‌ات منفی کمتر دیده می‌شود. هیجان‌ات و مکانیسم‌های نظم‌جویی هیجان در روابط زوجین اثرگذار است. نظم‌جویی هیجان مثبت و تعاملات متعاقب آن موجب صمیمیت زوجین می‌شود. در واقع صمیمیت تحت تأثیر راهبردهای مثبت هیجان می‌تواند ایجاد شود (واتکینز و همکاران، ۲۰۱۵).

به اعتقاد ندایی و همکاران (۱۳۹۵) فرد با بکارگیری راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان به تناسب موقعیت و واقع‌بینی از توانایی‌های خود و طلب حمایت اجتماعی و پردازش شناختی جهت حل مطلوب مسأله، نتیجه نسبتاً دلخواهی را تجربه می‌کند که این موجب تداوم و تقویت هیجان‌ات مثبت و نظم‌جویی مقتدرانه و آگاهانه آن را به دنبال دارد. این فرآیند بازخوردی مثبت، حوزه‌های اساسی زندگی فرد را غنی‌تر می‌کند و کیفیت زندگی فرد را بالا می‌برد. نظم‌جویی مثبت هیجان ناشی از کاربرد راهبرد مقابله‌ای مؤثر مجدداً بر تقویت استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و خودکارآمدی اثر می‌گذارد. از سوی دیگر نتایج نشان داد بین راهبردهای

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در سازش‌یافتگی زوجین با میانجی‌گری سبک زندگی متأهلین انجام شد. نتایج نشان داد رابطه معناداری بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی هیجان با سبک زندگی وجود دارد و سبک زندگی در ارتباط بین راهبردهای نظم‌جویی هیجان با سازش‌یافتگی زوجین نقش میانجی دارد. نتیجه بدست آمده در تحقیق حاضر در خصوص رابطه مثبت و معنادار راهبردهای سازش‌یافته با سبک زندگی با نتایج تحقیقات مشابه قبلی همخوانی دارد. قائمی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان قادر به پیش‌بینی کیفیت زندگی است. حیرت و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند بین سبک زندگی اسلامی و سازش‌یافتگی زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه پژوهشی می‌توان گفت وقتی زن و مرد به صورت اخلاقی اقدام به حل مسائل و تعارضات خویش می‌کنند، با نگرشی سخاوتمندانه مدارا و مسامحه دارند و با بهره‌گیری از هوش فکورانه سعی در کنترل رفتار خود داشته، در این صورت می‌توانند فرآیند تکامل را در جهت دستیابی به

¹. bootstrapping

را کنترل کنیم. اگر چه طبیعی است که هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی را به طور کامل کنترل کند اما در عمل می‌توانیم آن را تا حدی کنترل کنیم و تاحدودی می‌توانیم آنچه را بخواهیم به دست آوریم. از اتفاقاتی که می‌خواهد رخ دهد جلوگیری کنیم و موقعیت‌هایی به وجود آوریم تا راه زندگی‌مان را پیدا کنیم. به اعتقاد رفیع‌خواه و همکاران (۱۳۹۷)، سبک زندگی در واقع جنبه عملی باورها و عقاید انسان‌ها را نمایان می‌سازد، به طوری که می‌توان توسط نوع رفتار هر فرد، به افکار و عقاید او پی برد. افکار به طور کلی یا از عقاید اصیل هر فرد نشات می‌گیرند یا تحت‌تأثیر هنجارها و اصولی هستند که جامعه معین کرده است. افزون بر مطالب بیان شده، در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت سبک زندگی قواعد مناسبی برای رشد فرد و بهتر زیستن او فراهم می‌کند، افراد می‌توانند با بکارگیری این قواعد، خشنودی بیشتری را در ابعاد مختلف زندگی از جمله رابطه به همسر خود تجربه کنند و پیامد خشنودی بیشتر سازش‌یافتگی و احساس رضایت از ازدواج خواهد بود.

عدم توانایی محقق در کنترل همه متغیرهای مؤثر در سازش‌یافتگی زوجین از جمله نامتجانس بودن وضعیت فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی نمونه‌ها و شرایط خاص دوران کرونا از محدودیت‌های پژوهشی بودند که در اجرا و جمع‌آوری داده‌ها مشکلاتی را ایجاد کردند. با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود که از نتایج این پژوهش در کلینیک‌ها و مراکز روانشناسی برای مراجعین استفاده شود و با توجه به نقش مثبت راهبردهای انطباقی یا سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان بر سازش‌یافتگی زوجین، آموزش تقویت استفاده از راهبردهای سازش‌یافته توصیه می‌شود. همچنین با توجه به تأثیر سبک زندگی بر سازش‌یافتگی زوجین و همچنین نقش میانجی سبک زندگی بر سازش‌یافتگی زوجین، پیشنهاد می‌شود از طریق آموزش تغییر سبک زندگی به زوجین کمک کرد تا با اصلاح سبک زندگی خود، باعث غنی‌سازی سازش‌یافتگی خود در روابط زناشویی شوند.

سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان و سبک زندگی در افراد متأهل رابطه منفی وجود دارد. این یافته تاحدودی در راستای یافته‌های پژوهش بهرام‌آوات و همکاران (۱۳۹۳) است که نشان دادند بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان منفی با نارضایتی زناشویی رابطه وجود دارد. همچنین ندایی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند نظم‌جویی منفی هیجان رابطه معناداری را با سبک زندگی و کیفیت زندگی دارد. در تفسیر و تبیین این یافته می‌توان گفت راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی با ایجاد بدنظمی‌های هیجانی مکرر موجب تغییر سبک زندگی افراد می‌شود. مثلاً زمانی که فرد از نظر خودش نمی‌تواند پاسخ مطلوبی به خواسته‌های پیرامون خود بدهد، هیجان ناکامی را تجربه می‌کند که منجر به ملامت خود و هیجانات ناخوشایند متعدد می‌شود. به احتمال زیاد فرد مکرراً دست به راهبردهای سازش‌نیافته می‌زند تا از مسیر تسکین فوری (ترک موقعیت‌های مکرر و ورود به روابط مخرب) استفاده کند. به گفته کارن و پراگر (۲۰۱۴) افرادی که می‌توانند شدت هیجانات منفی را در طول تعامل با همسرشان کنترل کنند، قادرند چالش‌های رابطه را مورد ارزیابی قرار داده و به نحو مؤثرتری با این چالش‌ها مقابله کنند. آن‌ها همچنین بهتر قادرند نیازها و خواسته‌های خود را به نحوی برای همسرشان بیان کنند که به احتمال بیشتری شنیده شود و به شکل‌گیری یک ارتباط صمیمانه منجر گردد.

یک بخش مهم از نتایج تحقیق حاضر این بود که نتایج نشان داد سبک زندگی در ارتباط راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان با سازش‌یافتگی زوجین نقش میانجی دارد. این یافته‌ها تاحدودی در راستای یافته‌های رفیع‌خواه و همکاران (۱۳۹۷) می‌باشد. یافته‌های پژوهش ایشان نشان داد که سبک زندگی اسلامی در رابطه بین باورهای مذهبی و کیفیت زندگی، نقش میانجی را ایفا می‌کند. همچنین این یافته‌ها تا حدودی منطبق بر یافته‌های سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۳) است که در پژوهش خود نشان دادند بین سبک زندگی اسلامی و سازش‌یافتگی زوجین رابطه مستقیم وجود دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت سبک زندگی به ما کمک می‌کند تا زندگی را بهتر درک کنیم، در مورد موجودات فکر کنیم، ارتباط برقرار نموده، کاوش کنیم و فرضیه بسازیم، احساسات خود را در مورد زندگی و ارتباط مردم با آن پرورش دهیم. سبک زندگی، فرصت‌هایی برای ما فراهم می‌کند تا زندگی

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده‌ی اول در رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است و پروپوزال آن در تاریخ ۱۳۹۹/۵/۲۳ تصویب شده است. داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش، آگاه کردن شرکت‌کنندگان از اهداف مطالعه و محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان از ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته شده تحقیق حاضر بودند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری انجام شده و بدون حمایت مالی بوده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی بوده و نویسندگان دوم و سوم به عنوان استاد راهنما و مشاور در انجام این پژوهش نقش داشته‌اند.

تضاد منافع: هیچ‌گونه تضاد منافی در رابطه با این پژوهش وجود نداشته است.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از استادان محترم راهنما و مشاور و همه شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر سپاسگزاری می‌شود.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Andami khosk A, Golzari M, Esmaeile nasb M. (2013). Role of Nine Strategies of Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Resilience. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 8(27), 57-66. (In Persian). https://jtbcpr.riau.ac.ir/article_15.html
- Bahram, A., Rabiee, M., Denivi, V., Nik Farjam, M. (2014). Comparison between emotion regulation and lifestyle strategies in couples with and without marital satisfaction in Sardasht. *Nurse and Physician in War*, 2(4), 124-130. (In Persian) <http://npwjm.ajaums.ac.ir/article-1-193-fa.html>
- Bali, A., Dhingra, R., Baru, A. (2010). Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Sciences*, 24(1), 73-76. <https://doi.org/10.1080/09718923.2010.11892839>
- Berking, M. & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283503669
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(3), 931-937. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.009>
- Bharambe, K. D. Baviskar, P. A. (2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(3), 8-10. [https://www.ijhssi.org/papers/v2\(6\)/Version-3/B026308010.pdf](https://www.ijhssi.org/papers/v2(6)/Version-3/B026308010.pdf)
- Dillon, D. G., Deveney, C. M., & Pizzagalli, D. A. (2011). From basic processes to realworl problems: how research on emotion and emotion regulation can inform understanding of pychopathology, and vice versa. *Emotion Review*, 3(3), 74- 82. <https://doi.org/10.1177/1754073910380973>
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
- Fazel Hamedani, N., Ghorban Jahromi, R. (2018). Effectiveness of Group Therapy using Transactional Analysis (TA) on Cognitive Emotion Regulation and Marital Intimacy of Betrayed Women. *Journal of psychological science*, 17(70), 753-745. (In Persian) <http://psychologicalscience.ir/article-1-285-fa.html>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghaemi, F., Soltaninejad, M., Khaje, F. (2018). The Prediction of Quality of life Based on Cognitive Emotion Regulation Strategies and Communication Skills in Female Nurses. *IJPN*, 6(5), 50-56. (In Persian). <http://ijpn.ir/article-1-1137-fa.html>
- Hairat, A., Fatehizadeh, M., Ahmadi, S., Etemadi, A., Bahrami, F. (2014). The role of couple lifestyle dimensions in predicting marital adjustment. *Journal of Women and Society*, 5(18), 145-158. (In Persian) http://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_604.html
- Hassani, J. (2011). Assessing the validity and reliability of the short form of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Behavioral Science Research*, 9(4), 229-240. (In Persian) <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-207-fa.html>
- Hollist, C. S., Miller, R. B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54(1), 46-57. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00005.x>
- Hu, L. T., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiology and health*, 41, e2019023. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019023>
- Keshavarz, G. (2015). Group Lifestyle Therapy Based on Individual Psychology and its impact on Students' Procrastination and Academic Achievement. *Quarterly Journal of Family and Research*, 12(1),

- 107-124. (In Persian) URL: <http://qjfr.ir/article-1-71-en.html>
- Lali, M., and Abedi, A., and Kajbaf, M. (2012). Construction and validation of a lifestyle questionnaire (LSQ). *Psychological Research*, 15(1), 0-0. (In Persian) <https://www.sid.ir/paper/66306/fa>
- Memon, M. A., Ting, H., Cheah, J. H., Thurasamy, R., Chuah, F., Cham, T. H. (2020). Sample size for survey research: review and recommendations. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 4(2), 1-20. DOI: [https://doi.org/10.47263/JASEM.4\(2\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.4(2)01)
- Mohammad Alipour, Z., Bahrainian, S., Asgharnejad Farid, A. (2022). A. Efficacy of lifestyle change training on improving self-efficacy, outcome expectations and reducing locus of external control in students. *Journal of psychological science*, 20(107): 2124-2107. (In Persian) <http://psychologicalscience.ir/article-1-1266-fa.html>
- Mutlu, B., Erkut, Z., Yıldırım, Z., Gündoğdu, N. (2018). A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 64, 243-252. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.03.243>
- Najarzadegan, F., Farhadi, H. (2019). The effectiveness of quality of life therapy on communication skills, addiction to cyberspace, marital satisfaction, and emotional self-regulation in couples. *Journal of psychological science*, 18(74), 247-256. (In Persian) URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-252-fa.html>
- Namuran Garmi, K., Moradi, A., Farzad, V., Zaharakar, K. (2018). Determining the dimensions of marital intimacy of Iranian couples, a qualitative study. *The Women and Families Cultural-Educational*, 12(42), 61-78. (In Persian). https://journals.ihu.ac.ir/article_201730.html
- Nedaei, A., Paghoosh, A., Sadeghi-Hosnijeh, A. (2016). Relationship between Coping Strategies and Quality of Life: Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 8(4), 35-48. (In Persian). doi:10.22075/jcp.2017.2252.
- Parsamehr, M., & Rasoulinezhad, S. (2015). The Study of the Relationship between Lifestyle and Social Health among People of Talesh City. *Quarterly Journal of Social Development (Previously Human Development)*, 10(1), 35-66. (In Persian) doi:10.22055/qjds.2015.11936.
- Pietromonaco, P. R., Overall, N. C., Powers, S. I. (2022). Depressive Symptoms, External Stress, and Marital Adjustment: The Buffering Effect of Partner's Responsive Behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 220-232. <https://doi.org/10.1177/19485506211001687>
- Pourmidani, S., Nouri, A., Shafti, S. (2014). The relationship between lifestyle and marital satisfaction. *Family Research*, 10(3), 331-334. (In Persian) <https://civilica.com/doc/1272667/>
- Rafikhah, M., Naghizadeh, Z., Faizi, Z. (2017). The mediating role of Islamic lifestyle in the correlation between religious beliefs and quality of life; Case study of the visitors to the International Quran Exhibition. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 3(1), 15-20. (In Persian). <https://www.magiran.com/paper/2276475>
- Salmabadi, M. Sheriff, S., M. And Shafiabadi, A. (2014). Developing a model of marital adjustment according to the Islamic lifestyle and perfectionism of high school teachers in Birjand. *Consulting research* 13(52), 51-73. (In Persian) URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-1-110-en.html>
- Whisman, M. A. Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(4), 13-20. doi: 10.1007/s10567-011-0107-2.
- Whisman, M.A., Weinstock, L.M. (2004) Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(3), 830-838. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.830>
- Yousefi, N. (2011). Comparison of the Effectiveness of Family Therapy Based on Schema Therapy and Bowenâ€™s Emotional System Therapy on Divorce Tendency among Divorce Applicant Clients. *Journal of Clinical Psychology*, 3(3), 53-64. (In Persian). doi: 10.22075/jcp.2017.2062.