

مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در

شهر سردشت

آوات کریم بهرام^۱، مهدی ربیعی^۲، وحید دنیوی^۳، مسعود نیک فرجام^۴

۱- دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه ۲ - گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله و نویسنده مسئول. ۳- گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آجا. ۴- گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله مقاله پژوهشی</p>	<p>مقدمه: هدف از انجام این پژوهش، مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت بود.</p>
<p>تاریخچه مقاله دریافت: ۱۳۹۳/۳/۲۵ پذیرش: ۱۳۹۳/۷/۲۷</p>	<p>روش: این پژوهش به روش علی-مقایسه‌ای انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوجین شهر سردشت در سال ۱۳۹۳ بودند. تعداد خانوارها در شهر سردشت، ۱۰۴۹۱ خانوار بود. تعداد نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۷۰ به دست آمد که از بین آنها ۱۸۵ پرسشنامه در بین افراد بدون رضایت زناشویی و ۱۸۵ پرسشنامه نیز در بین افراد با رضایت زناشویی توزیع گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی و پرسشنامه سبک زندگی استفاده شد. برای آزمون فرضیات از آزمون t و تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.</p>
<p>کلید واژگان تنظیم شناختی هیجان، سبک زندگی، رضایت زناشویی</p>	<p>یافته‌ها: نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که سبک زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان در بین زوجین با و بدون رضایت زناشویی یکسان می‌باشد و تفاوت معناداری با هم ندارند. همچنین نتایج نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی با سبک زندگی در بین زوجین با و بدون رضایت زناشویی رابطه وجود دارد.</p>
<p>نویسنده مسئول Email: Rabiei_psychology@yahoo.com</p>	<p>نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان منفی با نارضایتی زناشویی رابطه وجود دارد.</p>

مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آنها و تجهیز شدن به فنون شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (۱).

با تکامل فرهنگ‌ها ازدواج به صورت یک رسم و آیین مقدس و دینی در آمده و شکست این ارتباط و پیمان یک برجسب اجتماعی را به طرفین می‌زند. اما لزوماً تمامی ازدواج‌ها موفق و با رضایت نبوده و برخی به جدایی می‌انجامد. تعدادی از

زوجین، این نارضایتی و ناخشنودی خود را از طریق جدایی و طلاق حل می‌کنند. گاتمن^۱ (۲) بیان می‌دارد وقتی مسئله‌ای برای بروز بحران در زندگی زناشویی وجود ندارد زوجین میزان بالایی از رضایتمندی را گزارش می‌کنند. سال هاست که محققین مشغول بررسی عوامل ناسازگاری در میان خانواده‌های دارای تعارض هستند. اما اخیراً پژوهشگران به جای تأکید متغیرهای وابسته به ناسازگاری، به عوامل درون فردی و بین فردی آشکار در تعاملات روزمره‌ی زوج‌های راضی و خوشحال توجه دارند. این محققین بیان می‌کنند عواملی چون آگاهی هیجانی، بیان هیجانی، تنظیم هیجانی و همدلی، بر روابط ازدواج تأثیر گذاشته و کیفیت ازدواج را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۳).

یکی از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی، تنظیم شناختی هیجان^۲ است. تطبیق و سازگاری روان شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. اکثر اختلالات روان شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این

1-Gottman

2-Cognitive emotion regulation

این پژوهش مشخص کردن این است که آیا بین افراد با رضایت‌مندی زناشویی و بدون رضایت زناشویی در شهرستان سردشت از لحاظ سبک زندگی و تنظیم هیجان تفاوت وجود دارد؟ بنابراین سوال اصلی این پژوهش بدین صورت است که آیا بین سبک زندگی و راهبردهای تنظیم هیجان در زوجین با و بدون رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد یا نه؟

روش کار

با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش، این پژوهش علی-مقایسه‌ای و از نوع مقطعی - مقایسه‌ای بود. در این تحقیق منظور از زوجین، افراد متأهل زن و مرد شهر سردشت در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. روش نمونه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی قابل‌دسترس بود که از طریق آن به طور تصادفی به تعدادی از افراد پرسشنامه داده شد.

در این تحقیق تعداد نمونه با توجه به اینکه تعداد خانوارها برابر با ۱۰۴۹۱ بود با استفاده از جدول مورگان ۳۷۰ به دست آمد. که در این راستا تعداد ۱۸۵ پرسشنامه در بین افراد بدون رضایت زناشویی توزیع گردید و ۱۸۵ پرسشنامه نیز در بین افراد با رضایت زناشویی توزیع گردید. لازم به ذکر است که در ابتدای پرسشنامه برای پاسخگویان ذکر شده بود که آیا از زندگی زناشویی خود راضی هستند یا خیر. در صورتی که از زندگی زناشویی خود راضی بودند نسبت به علامت گذاری گزینه بله اقدام می نمودند و در صورتی که از زندگی زناشویی خود راضی نبودند نسبت به علامت گذاری گزینه خیر اقدام می نمودند.

برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ) کارنفسگی، کراج و اسپینهاون (۹) استفاده شد. این مقیاس دارای ۳۶ ماده است که نحوه‌ی پاسخ به آن بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه قرار دارد. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی^{۱۲} (CERQ) شامل ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می نماید. پایایی این مقیاس در نوجوانان ایرانی بررسی شده است (۹). ضریب پایایی به روش آلفای

آشفتنگی‌ها به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردد. در زندگی انسان تجربه هیجان‌های منفی گریزناپذیر است در همین ارتباط بدون تردید در زندگی روزمره پتانسیل قابل توجهی برای "دشواری در تنظیم هیجانی" وجود دارد و تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی بویژه در روابط زناشویی است (۳).

از آنجا که تنظیم شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد، تعجب‌آور نیست که آشفتنگی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود. بازنگری در چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانپزشکی^۱ (DSM_IV-TR) نشان داد که بیش از ۵۰ درصد از اختلالات محور یک و ۱۰۰ درصد اختلالات محور دو دلالت بر نقص‌هایی در تنظیم هیجان دارد (۴). پژوهش‌های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند که عبارتند از ملامت خویش^۲، پذیرش^۳، نشخوارگری^۴، تمرکز مجدد مثبت^۵، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۶، ارزیابی مجدد مثبت^۷، دیدگاه‌پذیری^۸، فاجعه انگاری^۹ و ملامت دیگران^{۱۰} (۵). تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در سازگاری انسان با وقایع استرس‌زای زندگی دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روانشناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می‌گذارد (۵).

از سوی دیگر، سبک زندگی^{۱۱} الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی بروز می‌کند. در واقع سبک زندگی چیزی بیش از شخصیت یا طبقه اجتماعی شخص است. به طور کلی سبک زندگی شامل الگوی کامل کنش و واکنش فرد در جهان است (۶). سبک زندگی شامل الگوی کامل عمل و واکنش فرد است. سبک زندگی نوع خاص واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات زندگی است. امروزه سبک زندگی و اهمیت آن به صورت یکی از مسائل مهم روان‌شناختی درآمده است. انتخاب سبک زندگی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، آینده فرد را رقم می‌زند. سبک زندگی فرد، عوامل مختلفی از جمله ورزش، تغذیه، اوقات فراغت، نگرش و شیوه برخورد با استرس را در بر می‌گیرد که عواملی مانند ورزش منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه اول اهمیت قرار دارند (۷). به نظر می‌رسد که سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت زناشویی داشته باشد (۸).

متغیرهای مورد بررسی در این مطالعه، کمتر در مطالعات قبلی در رابطه با زوجین با و بدون رضایت زناشویی انجام شده و این پژوهش در صدد پر نمودن خلاء پژوهش‌های انجام شده در این زمینه می‌باشد. طبق آمار رسمی کشور، شهرستان سردشت همواره یکی از کمترین آمار طلاق را در استان آذربایجان غربی و حتی سطح کشور داشته است. به همین دلیل یکی از اهداف

1-Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV_TR (DSM-IV_TR)
2-Self blame
3-Acceptance
4-Rumination
5-Positive refocusing
6-Refocus on planning
7-Positive reappraisal
8- Putting in to perspective
9-Catastrophizing
10-Other blame
11-Life style
12-Cognitive emotion regulation questionnaire

پایایی کافی و مناسب برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. همچنین، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) ابزاری چند بعدی و دارای ۱۰ عامل است که به ترتیب درصد واریانس و ارزش ویژه، عبارتند از سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث، و سلامت محیطی. پرسشنامه سبک زندگی در خارج و داخل کشور از لحاظ روایی و پایایی قابل قبول می‌باشد (۱۰).

برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. کلیه عملیات آماری به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی موضوع پژوهش و مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. پیش‌فرض‌های پژوهش بوسیله آزمون لوین و باکس تایید شد (Box's M=14/36, f=۲/۱۲, sig=0/058).

کرونباخ برای خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان منفی، ۰/۷۸ و خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان مثبت، ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمده است. ضریب روایی مقیاس ۰/۸۵ گزارش شده است. همچنین مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان از اعتبار و پایایی مناسب و رضایت‌بخشی برای استفاده در فرهنگ ایرانی برخوردار است (۹).

همچنین برای سنجش سبک زندگی از پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) استفاده شد (۱۰). این پرسشنامه دارای ۷۰ گویه می‌باشد. همچنین، این پرسشنامه ۱۰ مولفه (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) را در بر می‌گیرد. در این تحقیق از مقیاس لیکرت استفاده شد، که مقیاسی پنج گزینه‌ای به صورت "خیلی زیاد" نمره ۵، "زیاد" نمره ۴، "متوسط" نمره ۳، "کم" نمره ۲، "خیلی کم" نمره ۱، می‌باشد. این پرسشنامه توسط لعلی و همکاران طراحی گردیده است. لعلی و همکاران در تحقیقی با عنوان ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) به ساخت و اعتباریابی این ابزار روی ۳۰۰ نفر از معلمان انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) از روایی و

جدول ۱: تحلیل واریانس چندمتغیره برای بررسی سنتروئید متغیرهای وابسته سبک زندگی

متغیرها	تأثیر	ارزش	F	درجه آزادی	معناداری
	پیلایی-بارتلت	۰/۹	۱۳/۲	۱۰۹	۱۱۰
	لامبدای ویکلز	۰/۸	۱۳/۲	۱۰۹	۱۱۰
	اثر هتلینگ	۸/۱۲	۱۳/۲	۱۰۹	۱۱۰

را مجاز شمرد. به عبارت دیگر بین زوجین با رضایت و عدم رضایت زناشویی در سنتروئید متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد و سبک زندگی در بین زوجین با رضایت زناشویی وضعیت بهتری دارد.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود نتایج آزمون لامبدای ویکلز نشان داد که اثر متغیر گروه (زوجین با و بدون رضایت زناشویی) بر سنتروئید مؤلفه‌های سبک زندگی معنادار می‌باشد (sig=0/014, f= 2/368, value=0/821). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره مانوا

جدول ۲: تحلیل واریانس چند متغیره برای بررسی سنتروئید متغیرهای وابسته راهبرد های تنظیم هیجان

متغیرها	تأثیر	ارزش	F	Error df	سطح معناداری
	پیلایی-بارتلت	۰/۹	۷/۲	۱۱۰	۰/۰۰۱
	لامبدای ویکلز	۰/۰۱	۷/۲	۱۱۰	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۶/۵	۷/۲	۱۱۰	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۵	۷/۲	۱۱۰	۰/۰۰۱

آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره مانوا را مجاز شمرد. به عبارت دیگر بین زوجین با رضایت و عدم رضایت زناشویی حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد.

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که اثر متغیر گروه (زوجین با و بدون رضایت زناشویی) بر سنترئوئید مولفه های راهبردهای تنظیم هیجان معنادار می باشد (sig=0/000, f=5/538, value=0/688).

جدول ۳: آزمون اثرات بین مشارکت کنندگان برای تک تک متغیرها

منبع	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رضایت	سرزنش فرد	۱	۸/۱	۱۶/۱	۰/۰۰۱
	سرزنش دیگران	۱	۴/۷	۹/۱	۰/۰۰۳
	پذیرش	۱	۱۷/۴	۲۷/۲	۰/۰۰۱
	فاجعه آمیز پنداری	۱	۰/۰۹	۱/۳	۰/۲
	نشخوار ذهنی	۱	۱۲/۰۳	۱۴/۸	۰/۰۰۱
	توجه مجدد مثبت	۱	۱/۵	۱۴/۱	۰/۰۰۱
	باز ارزیابی مثبت	۱	۰/۸	۷/۸	۰/۰۰۶
	توجه مجدد به برنامه ریزی	۱	۴/۶	۶/۱	۰/۰۴
	اتخاذ دیدگاه	۱	۲/۲	۳/۲	۰/۰۷

زناشویی و بدون رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. این بدان معناست که هر اندازه زوجین با رضایت زناشویی تنظیم هیجان مثبت بیشتری در زندگی روزمره داشته باشند به همان اندازه سبک زندگی مطلوب تری خواهند داشت. همچنین در جدول ۴ ملاحظه می گردد بین راهبردهای تنظیم هیجان منفی و سبک زندگی در بین زوجین با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. این بدان معناست که هر اندازه زوجین بدون رضایت زناشویی تنظیم هیجان منفی بیشتری در زندگی روزمره داشته باشند به همان اندازه سبک زندگی نامطلوب تری خواهند داشت.

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین سرزنش فرد، سرزنش دیگران، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه ریزی، باز ارزیابی مثبت در بین زوجین با رضایت زناشویی و عدم رضایت زناشویی متفاوت است. یعنی زوجینی با رضایت و عدم رضایت از زندگی زناشویی، از میزان های سرزنش فرد، سرزنش دیگران، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه ریزی و باز ارزیابی مثبت متفاوتی برخوردارند. چنانچه در جدول ۴ ملاحظه می گردد بین راهبردهای تنظیم هیجان مثبت و سبک زندگی در بین زوجین با رضایت

جدول ۴: آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه بین تنظیم هیجان مثبت و منفی با سبک زندگی در بین زوجین

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	زوجین	ضریب همبستگی	سطح معناداری
راهبردهای هیجان مثبت	سبک زندگی	با رضایت زناشویی	۰/۸۱۷۰	۰/۰۰۰۱
راهبردهای هیجان منفی	سبک زندگی	با رضایت زناشویی	-۰/۳۲	۰/۰۰۰۱
راهبردهای هیجان مثبت	سبک زندگی	بدون رضایت زناشویی	۰/۶۵۷	۰/۰۰۰۱
راهبردهای هیجان منفی	سبک زندگی	بدون رضایت زناشویی	-۰/۳۵۶	۰/۰۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این تحقیق مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت بود. نتایج نشان داد که بین زوجین با رضایت و عدم رضایت زناشویی در سنترئوئید متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد و سبک زندگی در بین زوجین با رضایت زناشویی وضعیت بهتری دارد. رضایت و عدم رضایت زناشویی می تواند یکی از دلایل توجیه عدم تفاوت در سبک زندگی زوجین باشد. سبک زندگی مجموعه علایق، دلبستگی‌ها و افکار و عقاید و عادت‌های رفتاری می باشد، بنابراین افراد باید فرصت کافی برای برنامه‌هایی از قبیل ورزش کردن، تغذیه مناسب و تنظیم وزن و غیره به منظور بهبود سبک زندگی خود داشته باشند. سبک زندگی متاثر از عوامل مختلفی است، که یکی از مهم‌ترین آنها تنظیم شناختی هیجانی می باشد (۱۱).

تنظیم هیجان را شامل راهبردهای مورد استفاده در کاهش، افزایش، سرکوب و یا ابقای هیجان می دانند و معتقدند تنظیم هیجان از ویژگی ذاتی و فطری آدمی می باشد (۱۱). یو^۱ و دیگران (۱۲) تنظیم هیجان‌ها را مهم ترین عامل پیش‌بینی کننده سازگاری مثبت دانسته‌اند. وان ادون هون^۲ و واندرزی^۳ (۱۳) در بررسی توانایی سازگاری مثبت با شرایط، توانایی در تنظیم هیجان‌ها در مواجهه با تعارض‌ها و فشارها را مهم ترین عوامل سازگاری میان فرهنگی دانستند. مدیریت هیجان‌ها به منزله فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجان‌ها می تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب پذیر سازد. به اعتقاد محققان، چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبرو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت

روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است (۱۴). به لحاظ آماری، میانگین سرزنش فرد، سرزنش دیگران، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مثبت، توجه مجدد، باز ارزیابی مثبت در بین زوجین با رضایت زناشویی و عدم رضایت زناشویی متفاوت است. نتایج این پژوهش نشان داد که زوجین بدون رضایت زناشویی از راهبردهای سرزنش فرد، سرزنش دیگران و نشخوار ذهنی بیشتری استفاده می کنند در حالی که زوجین با رضایت زناشویی از راهبردهای توجه مثبت، توجه مجدد، باز ارزیابی مثبت و پذیرش بیشتری استفاده می کردند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (۱۵)، (۱۶)، (۱۷)، (۱۸ و ۱۹) همخوان است.

بنابراین، می توان نتیجه گیری کرد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی متفاوت است و سبک زندگی سالم و ناسالم ارتباط معناداری دارد. این بدان معنا است که هر اندازه زوجین بدون رضایت زناشویی تنظیم هیجان منفی بیشتری در زندگی روزمره داشته باشند به همان اندازه سبک زندگی نامطلوب تری خواهند داشت. با توجه به اهمیت موضوع و فقدان تحقیقات کافی در این زمینه به خصوص در ایران، توصیه می شود پژوهش‌ها و بررسی‌های وسیع تری در این زمینه در نمونه‌های دیگر با خصوصیات جمعیتی شناختی متفاوت صورت گیرد. علاوه بر پرسشنامه از شیوه‌های جمع‌آوری اطلاعات دیگر مانند مصاحبه استفاده گردد و همچنین پیشنهاد می شود از تحقیقات طولی با کنترل بیشتر استفاده شود تا ارتباط این متغیرها دقیق تر مشخص گردد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه شرکت کنندگان در این پژوهش اعلام می دارند.

1-Yoo

2-Van Oudenhoren

3-Vander Zee

References

- 1-Spanier GB, Lewis RA, Cole CL. Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*. 1975; 37: 263-75.
- 2-Gottman JM, Levenson RW. A two-factor model for predicting when a couple will divorce exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family process*. 2002; 41 (1):83-96.
- 3-Kring AM, Werner KH. Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Family communication*. 2004; 3(1): 48-62.
- 4-Stegall SD. Adolescent emotional development: Among shame and guilt proneness, emotion regulation and psychopathology] [dissertation]. Maine: University of Maine; 2004.
- 5-Szczygiel D, Buczny J, Bazinska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *PERS INDIV DIFFER* .2012;52(3):433-7.
- 6-Daubenmier J, Weidner G, Marlin R, Dunn-Emke S, Crutchfield L, Chi C. Adherence to a healthy lifestyle is associated with improvements in perceived stress and quality of life in participants of the Prostate Cancer Lifestyle Trial. Presented at the annual meeting of the American Psychosomatic Society, Orlando, Florida, March 2004.
- 7-Wunderer E, Schneewind KA. The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*. 2008;38:462-76.
- 8-Whisman MA, Uebelacker LA, Weinstock LM. Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004;72:830-38.
- 9-Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven Ph. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC 2002b.
- 10-Lali M, Abedi A, Kajbaf, MB. Construction and Validation of the Lifestyle Questionnaire (LSQ). *Psychological Research*. 2012; 15(1): 64-80. [Persian]
- 11-Pellitteri J. The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *Journal of Psychology*. 2009; 136(2): 182-94.
- 12-Yoo SH, Matsumoto D, Le Roux JA. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relation*. 2006, 30: 345-63.
- 13-Van Oudenhoren JP, Vander Zee KI. Predicting multicultural effectiveness of international student: The Multicultural Personality Questionnaire. *International Journal of Intercultural Relation* .2002; 26: 677-94.
- 14-Mauss IB, Evers C, Wilhelm FH and Gross JJ. How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull* .2006;32(5):589-602.
- 15-Edalati A, Redzuan M. Perception of women towards family values and their marital satisfaction .*Journal Of American Science*.)2010;6(4):132-37.
- 16-Wunderer E, Schneewind KA. The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*. 2008; 38: 462-76.
- 17-Xu S, Lai S. Gender ideologies, marital roles and marital quality in Taiwan. *Journal of Family Issues*. 2004; 25: 318-55.
- 18-Xu Y, Burleson BR. The association of experienced spousal support with marital satisfaction: Evaluating the moderating effects of sex, ethnic culture, and type of support. *Journal of Family Communication*. 2004; 4: 123-45.
- 19-Yorgason JB, Almeida D, Neupert SD, Spiro A, Hoffman L. Dyadic examination of daily health symptoms and emotional well-being in late-life couples. *Family Relations*. 2006; 55: 613-25.

Comparison between emotion regulation strategies and life styles of couples with or without marital satisfaction in Sardasht

Avat Bahram K (MSc), Rabiei M (Ph.D)*, Donyavi V (MD), Nikfarjam M (MD)

Abstract

Introduction: The purpose of this study was comparison between emotion regulation strategies and life styles of couples with or without marital satisfaction in Sardasht, Iran.

Methods: The population of study was couples of Sardasht in 2014. Number of households in Sardasht 10,491 is in Sardasht, Iran. Number of samples 370 was obtained by Morgan table. Thus, the number of 370 questionnaires was distributed among the people. 185 questionnaires were distributed in among marital satisfaction and 185 questionnaires among non-marital satisfaction were distributed. Cognitive emotion regulation questionnaire and life style questionnaire were used as the outcome measures. To test the hypothesis of the t test and analysis of variance multivariate (MANOVA) and Pearson correlation coefficient were used.

Results: The results showed that a Life style and emotion regulation strategy among couples with and without marital satisfaction is the same and there was no significant difference. Also, results showed that there is the relationship between positive and negative cognitive emotion regulation strategies and life style among couples with and without marital satisfaction.

Conclusion: Results indicated that emotion regulation strategy have a significant correlation with marital dissatisfaction.

Key words: cognitive emotion regulation, life style, marital satisfaction

*Corresponding author: Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran ..Email: Rabiei_psychology@yahoo.com