



Research Article

Comparison of Health-Promoting Lifestyle, Metacognitive Beliefs, Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Emotion Regulation in Couples with Emotional Divorce and Normal Couples

Fateme Mushfeq Nia¹ , Ayatollah Fathi^{2*}

¹Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran

²Assistant Professor, Research Center for Cognitive and Behavioral Sciences in Police, Directorate of Health, Rescue, and Treatment, Police Headquarters, Tehran, Iran

***Corresponding author:** Ayatollah Fathi, Research Center for Cognitive and Behavioral Sciences in Police, Directorate of Health, Rescue and Treatment, Police Headquarters, Tehran, Iran. E-mail: a.fathi64@gmail.com.

DOI: [10.32592/nkums.16.3.119](https://doi.org/10.32592/nkums.16.3.119)

How to Cite this Article:

Mushfeq Nia F, Fathi A. Comparison of Health-Promoting Lifestyle, Metacognitive Beliefs, Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Emotion Regulation in Couples with Emotional Divorce and Normal Couples. J North Khorasan Univ Med Sci. 2024;16(3):119-127. DOI: 10.32592/nkums.16.3.119

Received: 07 Apr 2024

Accepted: 20 May 2024

Keywords:

Health-promoting Lifestyle
Metacognitive Beliefs
Cognitive Fusion
Experiential Avoidance
Emotion Regulation
Emotional Divorce

Abstract

Introduction: One of the important factors of psychological dysfunction in families is the conflict resulting from emotional divorce. Therefore, the present study aimed to compare the effects of health-promoting lifestyle, metacognitive beliefs, cognitive fusion, experiential avoidance, and emotional regulation on couples with emotional divorce and normal couples.

Method: The current comparative causal research was conducted on 88 married students of the Islamic Azad University of Qom, who were selected by the convenience sampling method, (44 subjects with emotional divorce and 44 normal subjects). The research tools were Health Promotion Questionnaire developed by Walker et al. [1987], Emotional Divorce prepared by Gutman et al. [2001], Metacognitive Beliefs made by Wells and Cartwright Hutton [2004], Cognitive Fusion prepared by Gillands et al. [2010], Experiential Avoidance Questionnaire developed by Gams et al. in 2011, and Emotion Regulation Questionnaire made by Gross and John in 2003. Data analysis was performed using analysis of variance in SPSS software (version 27).

Results: The results showed that couples with emotional divorce had different levels of health-promoting lifestyle ($P=0.000$, $F=19.74$), metacognitive beliefs ($P=0.000$, $F=31.74$), cognitive fusion ($P=0.000$, $F=16.28$), and experiential avoidance ($P=0.000$, $F=19.31$), compared to normal couples. Moreover, couples with emotional divorce used a more non-adaptive strategy (Fronshani, $P=0.001$, $F=12/43$) to regulate emotion in comparison with normal couples.

Conclusion: The results indicated the difference in research variables between couples with emotional divorce and normal couples. Therefore, psychological health screening is suggested to prevent small levels of psychological problems in the sample group.



مقایسه سبک زندگی ارتقاء سلامت، باورهای فراشناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و تنظیم هیجان در زوجین با طلاق عاطفی و عادی

فاطمه مشفق‌نیا^۱، آیت‌الله فتحی^{۲*} 

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

^۲ استادیار مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان، فرماندهی انتظامی، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: آیت‌الله فتحی، مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان، فرماندهی

انتظامی، تهران، ایران. ایمیل: a.fathi64@gmail.com

DOI: 10.32592/nkums.16.3.119

چکیده مقدمه: از عوامل مهم ناکارآمدی روانی در خانواده‌ها، تعارض منتج از طلاق عاطفی است؛ از این رو، پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک زندگی ارتقای سلامت، باورهای فراشناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و تنظیم هیجانی در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی انجام گرفت. روش کار: پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری، دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی قم هستند که به روش نمونه‌گیری در دسترس، ۸۸ آزمودنی (۴۴ آزمودنی با طلاق عاطفی و ۴۴ آزمودنی عادی) برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسش‌نامه‌های ارتقای سلامت واکر و همکاران (۱۹۸۷)، طلاق عاطفی گاتمن و همکاران (۲۰۰۱)، باورهای فراشناختی ولز و کارترایت‌هاتون (۲۰۰۴)، همجوشی شناختی گیلاندز و همکاران (۲۰۱۰)، پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای (گامز و همکاران، ۲۰۱۱) و پرسش‌نامه تنظیم هیجان (گراس و جان، ۲۰۰۳) است. تحلیل داده‌ها با تحلیل واریانس و از طریق نرم‌افزار SPSS-27 انجام گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد زوجین با طلاق عاطفی در مقایسه با زوجین عادی، میزان سبک زندگی ارتقای سلامت [P=۰/۰۰۰]، باورهای فراشناختی [F=۱۹/۷۴، P=۰/۰۰۰]، همجوشی شناختی [F=۳۱/۷۴، P=۰/۰۰۰] و اجتناب تجربه‌ای [F=۱۶/۲۸، P=۰/۰۰۰] و تنظیم هیجان [F=۱۲/۴۳، P=۰/۰۰۱] (فرونشانی) [F=۱۹/۳۱، P=۰/۰۰۰] متفاوتی داشته و در مقایسه با زوجین عادی، از راهبرد غیرانطباقی تری (فرونشانی) [F=۱۲/۴۳، P=۰/۰۰۱] به‌منظور تنظیم هیجان استفاده می‌کنند. نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده تفاوت زوجین با طلاق عاطفی در متغیرهای پژوهش با زوجین عادی است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود غربالگری سلامت روان شناختی جهت جلوگیری از سطوح اندک مشکلات روان شناختی در گروه نمونه صورت گیرد.	تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱ واژگان کلیدی: سبک زندگی ارتقای سلامت باورهای فراشناختی همجوشی شناختی اجتناب تجربه‌ای تنظیم هیجان طلاق عاطفی
---	---

مقدمه

ناکامی و خشم بیشتری هم خواهند داشت [۴]. طلاق عاطفی پیامدهای منفی معناداری برای زوجین و فرزندان آن‌ها دارد. برای مثال، طلاق عاطفی در کنار فرسودگی زناشویی از پیش‌بین‌های مهم آمادگی برای طلاق رسمی است. در این بین عوامل اجتماعی، اقتصادی و روانشناختی به‌ویژه مسائل بهداشتی مثل کیفیت و سبک زندگی در تداوم این موضوع نقش اساسی دارد و یکی از نشانه‌های کیفیت زندگی انسان، سلامت در سبک زندگی است [۵].

از نظر سازمان بهداشت جهانی (The World Health Organization)، سلامت از جمله شاخص‌های توسعه‌یافتگی کشورها است [۶] و عوامل درونی و بیرونی متعدد می‌توانند بر این مؤلفه تأثیر بگذارند [۷]. یکی از این عوامل سبک زندگی (life style) است که در شرایط اضطراری مانند طلاق به‌ویژه طلاق عاطفی، بیشتر اهمیت بررسی نقش خود را بر

در بعضی از روابط همسران جوان، زوجین برای حفظ یک رابطه صمیمانه مبتنی بر رضایت، ضعف دارند که این امر به مرور عشق و علاقه بین آن‌ها را کم‌رنگ می‌کند [۱]. در چنین موقعیتی، همسران بدون داشتن هیچ نوع عاطفه و هیجانی به زندگی سرد خود ادامه می‌دهند [۲] و این اتفاق مسیر زندگی زناشویی را کاملاً، مستقل و جدا از همسر می‌کند که این رخداد آسیب‌پذیر همان طلاق عاطفی (Emotional Divorce) است [۳]. طلاق عاطفی، مرحله قبل از طلاق و نوعی طلاق خاموش است که به‌صورت قانونی، شرعی و عرفی اتفاق نیفتاده است. مرد و زن به‌دلیل رعایت برخی مصالح و ملاحظات از اجرای قانونی آن امتناع کرده و به ناچار یا به‌لحاظ محدودیت‌های کاملاً جدی زناشویی، به‌ظاهر در کنار هم و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، لیکن به‌دلیل نبود عواطف مثبت زناشویی، میزان نارضایتی، ناامیدی،

اساس معنی که فرد به تجارب درونی مانند افکار و هیجانات می‌دهد، است که در نهایت منجر به نبود انعطاف‌پذیری روانشناختی شده و در نتیجه فرد، راهبردهای مقابله‌ای انطباقی در برابر مسائل نخواهد داشت. برای مثال، نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که همجوشی شناختی با علائم اضطراب، افسردگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی و در زوجین با کیفیت زندگی، امید به زندگی و افسردگی ارتباط دارد [۱۹].

متخصصان معتقدند تجارب کاری آنان با افراد مبتلا به طلاق عاطفی، متغیر دیگری را با عنوان اجتناب تجربه‌ای (Experiential avoidance) معرفی کرده است. اجتناب تجربه‌ای نیز مؤلفه دیگر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد سازه‌ای چندبعدی است [۲۱] و به معنای کوشش فرد برای تغییر پدیده‌های درونی [افکار، هیجان‌ها، احساسات بدنی و خاطرات] است که به‌طور منفی ارزیابی می‌شوند و اجتناب از موقعیت‌های برانگیزاننده آن‌ها است که البته راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه‌ای است که هر چند در کوتاه‌مدت به دلیل تأثیرش در کاهش رنج روانشناختی، تقویت می‌شود، ولی در بلندمدت، آثار مخربی در زندگی فرد دارد [۲۲]. در نهایت، از متغیرهای مهم در تفاوت افراد با طلاق عاطفی و عادی شیوه‌های تنظیم هیجان (Excitement regulation) آن‌ها است. تنظیم هیجان نیز به‌معنای مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری است که با هدف تعدیل هیجان صورت می‌گیرد و سطحی بهینه دارد که تنظیم فراتر یا فروتر از آن، منجر به انواع آسیب‌های روانشناختی و بین فردی می‌شود و بر همین اساس، بدتنظیمی هیجانی به‌معنای نقص در توانایی تجربه، ابراز و استفاده از هیجان است که از اوایل دهه ۱۹۹۰، علاقه تجربی به آن افزایش یافته و نظریه‌های مختلفی درباره فرایندهای تنظیم هیجان پدیدار شده است و در این میان مدل فرایند تنظیم هیجان گروس (Gross) بیشترین تأثیر را دارد. در این مدل، تنظیم هیجان به همه فرایندهایی اطلاق می‌شود که در تغییر مدت و شدت هیجانات و حالات فیزیولوژیکی و رفتارهای مرتبط با هیجانات نقش دارند. این فرایندها می‌توانند آگاهانه و کنترل‌شده و همچنین ناخودآگاه و خودکار باشند. گرایشی که مؤلفه رفتاری، فیزیولوژیکی و تجربی عاطفه را تعیین می‌کند [۲۳]. در همین زمینه، پژوهش اصغری و همکاران، نشان می‌دهد، ارتباط معناداری بین تنظیم هیجان و افزایش کیفیت روابط زناشویی وجود دارد [۲۴].

براین اساس، طلاق عاطفی می‌تواند در هر زمانی اتفاق بیفتد، این مسئله شدیداً به شرایط و وضعیت‌های رابطه عاطفی زوجین بستگی دارد. برخی افراد ممکن است در ابتدای زندگی مشترک خود با مشکلات عاطفی مواجه شوند و تصمیم به طلاق بگیرند، در حالی که برخی دیگر ممکن است سال‌ها پس از زندگی مشترک و به دلیل تغییرات در رابطه عاطفی خود، به این تصمیم برسند. به‌همین دلیل، اهمیت دارد که زوجین در هر مرحله از زندگی مشترک خود، توجه به رابطه و ارتباطات عاطفی خود و عوامل مؤثر بر آن داشته باشند و مشکلات را به‌موقع

سلامت روحی و جسمی افراد نمایان می‌کند [۲]. شواهد علمی نشان می‌دهند که انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی افراد بر سلامت و طول عمر آن‌ها تأثیرگذارند [۸]. سبک زندگی از مهم‌ترین ارکان مؤثر بر سلامتی و شامل فعالیت‌های عادی و معمول روزانه است که افراد آن‌ها را در زندگی خود به‌طور قابل قبول پذیرفته‌اند [۹]. بر اساس نظر آلفرد آدلر (Alfred Adler)، سبک زندگی همان شخصیت در عمل است و بیشتر درباره شیوه خاص اداره زندگی است [۱۰] که رابطه تنگاتنگی با سلامتی هر فرد دارد، به‌طوری‌که شیوه زندگی سالم سبب ارتقای سلامتی فرد می‌شود [۱۱]. یکی از انواع سبک‌های زندگی، سبک زندگی ارتقاءدهنده بهداشت و سلامت است و شامل رفتارهایی است که منجر به توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل بر سلامت خود و در نهایت بهبود سلامت فرد و جامعه می‌شود [۱۲]. واکر و همکاران (Walker et al) [۱۹۸۷]، شش بُعد سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت را طراحی کرده‌اند که عبارتند از: تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی [۱۳-۱۴]. مطالعات نشان می‌دهند سبک زندگی، پیش‌بینی‌کننده احساس تنهایی است که با روابط عاطفی ارتباط معناداری دارد [۱۵-۱۶].

در زندگی زوجین، کیفیت زناشویی پدیده مهمی است که با عوامل متعددی مرتبط بوده و براساس آن‌ها قابلیت پیش‌بینی دارد. یکی از متغیرهای که می‌توان بدان اشاره کرد باورهای فراشناختی (Metacognitive beliefs) است. مفهوم فراشناخت به‌عنوان مؤلفه شناختی سطح بالا، بین سن ۳ تا ۵ سالگی شروع می‌شود [۱۷] و به معنای آگاهی شخصی از فرایندهای شناختی خود، یعنی تفکر درباره تفکر، نظارت و کنترل بر افکار و پاسخ به آن‌ها از طریق این نظارت و کنترل است که به‌عنوان شکلی از کنترل اجرایی، نقش تنظیم فرایندهای شناختی را بر عهده دارد [۱۸]. باورهای فراشناختی، خود به دو نوع باورهای فراشناختی مثبت و باورهای فراشناختی منفی تقسیم می‌شوند. باورهای مثبت درباره سودمندی نشخوار ذهنی و باورهای منفی درباره کنترل‌ناپذیری و خطرناک بودن نشخوارهای ذهنی هستند [۴]. صمدی‌فرد و نریمانی در پژوهش خود درباره ۵۴ زوج به این نتیجه رسیدند که باورهای فراشناختی در کنار همجوشی شناختی نقش مهمی در کیفیت روابط زوجین دارد و همسرانی که نمره بالایی در باورهای فراشناختی می‌گیرند در مقایسه با افرادی که نمره پایینی می‌گیرند، بیشتر مستعد طلاق عاطفی هستند [۱۹]. افزون بر باورهای فراشناختی، یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد در افراد با طلاق عاطفی مشاهده شود همجوشی شناختی (Cognitive fusion) است. همجوشی شناختی نیز یکی از شش فرایند اصلی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به معنای تمایل به رفتار، بیش از حد متأثر از شناخت است [۲۰]؛ یعنی فرد به نحوی تحت تأثیر افکار قرار دارد که گویی این افکار کاملاً واقعی هستند. در واقع، همجوشی شناختی را می‌توان مفهومی شناختی و اجتماعی دانست که به معنای تمایل به رفتار بر

رشد معنوی است که آن‌ها را می‌سند. برای نمره‌گذاری از طیف لیکرت ۴ درجه‌ای و نمره‌دهی از ۱ تا ۴ استفاده می‌شود. دامنه نمرات از ۵۲ تا ۲۰۸ است و نزدیکی به نمره ۲۰۸ به معنای داشتن سبک زندگی مبتنی بر سلامت است و هرچقدر به ۵۲ نزدیک شود از سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت فاصله گرفته است. واکر و همکاران برای تعیین پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند که برای نمره کل ۰/۹۴ و برای زیر مقیاس‌ها بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسش‌نامه است [۲۵]. در مطالعه حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.

۲. پرسش‌نامه باورهای فراشناختی (MCQ-۳۰)

این پرسش‌نامه را ولز و کارترایت هاتون (Wells & Cartwright Hutton) در سال ۲۰۰۴ ساخته‌اند و دارای ۳۰ ماده چهارگزینه‌ای (مخالقم: ۱ تا کاملاً موافقم: ۴) است. پرسش‌نامه حاضر شامل دو قسمت دموگرافیک و سؤالات زمینه‌ای درباره باورهای فراشناختی است. بخش دیگر گویه‌های مربوط به ۵ خرده مقیاس باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره نگرانی، اطمینان شناختی، خودآگاهی شناختی و نیاز به کنترل افکار است. نمره بالاتر به معنای باورهای فراشناختی بیشتر است. همسانی درونی کل پرسش‌نامه ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. روایی همزمان آن با مقیاس اضطراب صفت اسپیلبرگر نیز ۰/۴۳ گزارش شده است. در ایران نیز در پژوهش شیرین‌زاده، آلفای کرونباخ نمره کل آن ۰/۹۱ گزارش شده است و آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها نیز بالای ۰/۷۱ بوده است [۲۵]. در مطالعه حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمده است.

۳. مقیاس همجوشی شناختی (CFQ)

این پرسش‌نامه را در سال ۲۰۱۰، گیلاندز و همکاران (Gillanders et al) طراحی کرده‌اند. پرسش‌نامه حاضر شامل دو قسمت دموگرافیک و سؤالات زمینه‌ای درباره همجوشی شناختی است. بخش دیگر گویه‌های مربوط به دو خرده مقیاس گسلش شناختی و همجوشی شناختی است که با ۱۲ گویه طراحی شده است و به صورت ۶ گزینه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۷۲ است. نمره بالاتر به معنای همجوشی شناختی بیشتر و بالاتر است. در پژوهش‌های گوینترو و همکاران (Gointro et al) در سال ۲۰۲۲ ضریب آلفای کرونباخ، مقیاس ۰/۹۳ و ضریب بازآزمایی آن، ۰/۸۰ گزارش شده است [۲۶] و در ایران نیز در پژوهش بشرپور و هرنگ‌زا در سال ۱۳۹۹ روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده و آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند [۲۷]. در مطالعه حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.

۴. پرسش‌نامه تنظیم هیجان (ERQ): این پرسش‌نامه را گراس و جان (Gross & John) در سال ۲۰۰۳ تهیه کردند و دارای ۱۰ گویه است که دو راهبرد ارزیابی مجدد (۶) گویه و فرونشانی (۴) گویه را بررسی می‌کند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه به صورت مقیاس لیکرت ۷

شناسایی و حل‌کننده؛ بنابراین، از آنجا که سبک زندگی سلامت و باورهای فراشناختی می‌توانند منجر به همجوشی شناختی شوند و افراد با کمک اجتناب تجربه‌ای از درد ناشی از همجوشی شناختی می‌گیرند؛ همین امر منجر به بروز ناسازگاری روانی و آسیب برای فرد می‌شود و او را در تنظیم هیجانات با واقعیت‌های زندگی دچار مشکل می‌کند. پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا بین زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی در متغیرهای سبک زندگی ارتقای سلامت، باورهای فراشناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و تنظیم هیجانی تفاوت وجود دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های تحلیلی علی - مقایسه‌ای (پس رویدادی) است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم در سال ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ است که با همین دلیل به شیوه در دسترس در پژوهش حاضر شرکت کردند؛ زیرا مراجعان مذکور تمامی ملاک‌های ورودی به مطالعه حاضر را داشتند و همچنین یافتن مشارکت‌کنندگان با ویژگی طلاق عاطفی بین زوجین دانشجو به دلیل داشتن بار حساسیت در محیط دانشگاهی امری بسیار دشوار است؛ بنابراین، دسترسی به زوجینی که خود داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند، کمکی مطلوب بود که از ۸۰ آزمودنی به صورت در دسترس و با توجه به نقطه برش در پرسش‌نامه طلاق عاطفی به دو گروه ۴۴ نفره زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی تقسیم شدند. روش گردآوری اطلاعات به صورت میدانی است که طی آن و بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با مراجع مربوط مانند معاونت پژوهشی دانشگاه، برای اخذ معرفی‌نامه مراجعه به مراکز مشاوره، در ابتدا اهداف پژوهش به منظور دریافت رضایت‌آگاهانه به آزمودنی‌ها بیان شد و در صورت تمایل به شرکت در پژوهش، پرسش‌نامه طلاق عاطفی به منظور غربال‌گری در اختیار آن‌ها قرار گرفت. همچنین، ملاک‌های ورود شامل دریافت نکردن خدمات روانشناختی یا روانپزشکی در گذشته یا در حین اجرای پژوهش، با فرض سلامت روان، سلامت جسمانی و سواد لازم به منظور تکمیل پرسش‌نامه‌ها و همچنین تمایل به شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز نداشتن تمایل به همکاری در ادامه پژوهش بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس چندمتغیره در بستر نرم افزار SPSS 27 استفاده شد.

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت (HPLP)

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت را واکر و همکاران در سال ۱۹۹۷ طراحی کرده‌اند. پرسش‌نامه حاضر ۵۲ گویه دارد و شامل دو قسمت دموگرافیک و سؤالات زمینه‌ای درباره سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت است. بخش دیگر گویه‌های مربوط به شش بعد تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری درباره سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و

سال هستند. همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش، از دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی و از رشته‌های پرستاری و پزشکی در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری هستند.

در این پژوهش برای بررسی نرمالیتی داده‌های دو گروه از بررسی چولگی و کشیدگی استفاده شده است. چون خارج قسمت چولگی و کشیدگی بر انحراف استاندارد در دامنه منفی دو تا مثبت دو است، نتیجه گرفته شد که توزیع نمره، در دو گروه غیر نرمال نیست، یعنی این پیش‌فرض رعایت شده است.

برای بررسی همگنی واریانس داده‌های دو گروه از آزمون لون (Levene) استفاده شده است که فرضیه صفر این آزمون بیان می‌کند داده‌ها به لحاظ واریانس همگن هستند. با توجه به مقدار احتمال آزمون که برای پنج متغیر باورهای فراشناختی $[P=0/112]$ ، $[F=1/311]$ ، همجوشی شناختی $[P=0/214]$ ، $[F=1/654]$ ، اجتناب تجربه‌ای $[P=0/067]$ ، $[F=1/911]$ ، فرونشانی $[P=0/091]$ ، $[F=1/097]$ و ارزیابی مجدد $[P=0/104]$ ، $[F=1/525]$ از ۰/۰۵ بزرگ‌تر بود این فرضیه تأیید و بنابراین این پیش‌فرض رعایت شده است. همچنین، برابری و تجانس ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با ام باکس بررسی شد. از آنجا که مقدار $f [0/888]$ در سطح خطای داده شده $[0/497]$ معنادار نیست؛ بنابراین، فرض صفر رد نمی‌شود. به این معنی که، ماتریس‌های کوواریانس مشاهده‌شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند (جدول ۱).

جدول (۲) نتایج آزمون‌های چندمتغیره (چهار آزمون اثر پیلای (Pillay's four tests)، لاندای ویلکز (Landai Wilkes)، اثر هتلینگ (Hotelling's work) و بزرگ‌ترین ریشه روی) را نشان می‌دهد. برای معناداری و غیر معناداری هر آزمون می‌توان به مقدار Sig دقت کرد که اگر کمتر از ۰/۰۵ باشد معنادار است. از میان چهار آزمون چندمتغیره، آزمون لاندای ویلکز از شهرت بیشتری در مقایسه با چهار آزمون دیگر برخوردار است. اما آزمون اثر پیلای در موقعیت‌های عملی دارای قدرت بیشتری در مقایسه با آزمون‌های دیگر است؛ بنابراین، مقادیر به‌دست‌آمده از آزمون‌های اثر پیلای، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی قابل مشاهده است. با توجه به سطح معناداری بین دو گروه از لحاظ نمرات مورد تحقیق و مؤلفه‌های مورد بررسی تفاوت معناداری وجود دارد.

درجه‌ای از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۷) است. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ سؤال است که جواب هر سؤال به‌صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای از به‌شدت مخالف تا به‌شدت موافق است. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، به منزله برخورداری از تنظیم هیجان بالایی است. در پژوهش گراس و جان در سال ۲۰۰۳ ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد و فرونشانی به‌ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی آن برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است [۲۸].

۵. مقیاس طلاق عاطفی (EDQ)

این مقیاس را گاتمن و همکاران (Gottman et al) در سال ۲۰۰۱ در ۲۴ سؤال طراحی کرده‌اند. سؤالات به‌صورت بله (نمره ۱) و خیر (نمره صفر) پاسخ داده می‌شوند و دامنه نمرات در این مقیاس بین ۰ تا ۲۴ بوده که نمره بالاتر نشان‌دهنده طلاق عاطفی است. نقطه برش پرسش‌نامه نمره ۸ است و گاتمن و لونسون (Levinson Gottman &) در سال ۲۰۰۲ روایی همزمان با روش آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۲ و پایایی با روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۵ برآورد کردند. این ابزار در ایران نیز توسط کیانی راد و همکاران در سال ۱۳۹۹ ترجمه شده و همسانی درونی آن ۰/۹۳ گزارش شده است [۲۹]. در مطالعه حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است.

۶. مقیاس اجتناب تجربه‌ای

این پرسش‌نامه را گامز و همکاران (Gamez et al) در سال ۲۰۱۱ ساخته‌اند. هدف از ساخت این پرسش‌نامه ارزیابی اجتناب تجربی در افراد است. این پرسش‌نامه دارای ۶۲ سؤال و ۶ مؤلفه اجتناب رفتاری، پریشانی‌گریزی، تعویق، حواس پرتی/فرونشانی، انکار/سرکوب و تحمل پریشانی است و به‌صورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از صفر (به هیچ وجه) تا (۵ به‌شدت) نمره‌گذاری شد که نمره بالا در این پرسش‌نامه بیانگر عملکرد بین فردی پایین است. گامز و همکاران، ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه‌های مختلف ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ و همبستگی این ابزار را با پرسش‌نامه تعهد و عمل $[r=0/74]$ به‌عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند [۳۰]. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش نشان داد که ۶۰ نفر معادل ۶۸/۸٪ از شرکت‌کنندگان زن و در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های پژوهش

گروه و شاخص	فراوانی	میانگین ± انحراف معیار	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
سبک زندگی ارتقای سلامت	۴۴	۷/۲۰ ± ۱۰۵/۰۶	۴۴	۱۲۵/۴۲	۸/۱۳
باورهای فراشناختی	۴۴	۱۵/۸۷ ± ۷۴/۳۳	۴۴	۵۸	۱۲/۲۴
همجوشی شناختی	۴۴	۸/۲۰ ± ۴۰/۳۷	۴۴	۳۳/۸۱	۷/۸۸
اجتناب تجربه‌ای	۴۴	۱۰/۱۲ ± ۳۷/۵۰	۴۴	۲۸/۷۹	۹/۴۴
تنظیم هیجان	۴۴	۶/۹۴ ± ۲۴/۵۳	۴۴	۲۷/۱۸	۶/۰۲

جدول ۲. نتایج آزمون‌های چندمتغیره

Effect	ارزش	F	فرضیه df	خطای df	.Sig
Intercept	۰/۸۷۱	۶۵/۳۱۴	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۰/۰۱۱	۶۵/۳۱۴	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۱۴۱/۱۱	۶۵/۳۱۴	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۱۴۱/۱۱	۶۵/۳۱۴	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
گروه	۰/۰۹۹	۲/۳۱۳	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۰/۹۷۸	۲/۳۱۳	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۰/۹۷۷	۲/۳۱۳	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
	۰/۹۷۷	۲/۳۱۳	۱۴/۰۰۰	۱۳۱/۰۰۰	۰/۰۰۰

جدول ۳. نتایج بررسی واریانس‌ها

منبع	متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
گروه	همجوشی شناختی	۱۰۵۹/۳۲	۱	۱۰۵۹/۳۲	۱۶/۲۸	۰/۰۰۰
	سبک زندگی ارتقای سلامت	۴۵۲/۲۸	۱	۴۵۲/۲۸	۱۱/۲	۰/۰۰۰
	اجتناب تجربه‌ای	۱۸۶۶/۹۵	۱	۱۸۶۶/۹۵	۱۹/۳۱	۰/۰۰۰
	باورهای فراشناختی	۶۵۷۸/۱۹	۱	۶۵۷۸/۱۹	۳۱/۷۴	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجانی	۱۷۲/۵۲	۱	۱۷۲/۵۲	۴/۰۱	۰/۰۴۸

با توجه به مقدار سطح معناداری، تفاوت معناداری بین دو گروه این تحقیق در همه متغیرهای مورد بررسی وجود دارد؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که این پیش‌فرض جهت انجام آزمون تحلیل واریانس‌ها رعایت شده است (جدول ۳).

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک زندگی ارتقای سلامت، باورهای فراشناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و تنظیم هیجانی در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی انجام پذیرفت. یافته‌ها نشان داد بین سبک زندگی ارتقای سلامت زوجین با طلاق عاطفی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج برخی مطالعات دیگر همسو است [۱۶-۱۵]. برای تبیین نتایج بالا می‌توان گفت که ارتقای سلامت، علم و هنر، تغییر شیوه زندگی به منظور رسیدن به کمال مطلوب است و شامل رفتارهایی است که طی آن فرد به تغذیه مناسب، ورزش مرتب، دوری از رفتارهای مخرب و مواد مخدر و الکل، محافظت در برابر حوادث، تشخیص به موقع نشانه‌های بیماری در بعد جسمی، کنترل عواطف و احساسات و افکار، کنار آمدن با تنش و مشکلات در بعد روانی و استقلال و سازگاری و اصلاح روابط بین فردی در بعد اجتماعی می‌پردازد [۶]. داشتن چنین سبک‌های رفتاری سالم برای ارتقای سلامتی افراد در هر دوره‌ای از زندگی اهمیت زیادی دارد [۱]. بر طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی و بر طبق نظر علم روانشناسی طلاق عاطفی، بعضی از زن و شوهرها به دلیل بروز مشکلات عاطفی میان خود، از زندگی افسرده شده و رغبتی برای ادامه آن نخواهند داشت [۵]؛ چراکه رابطه به هم ریخته شده بین زوجین قطعاً موجب می‌شود که رفتار بین آن‌ها سرد شده و دیگر آرامش لازم را در کنار هم نداشته باشند و این امر، افسردگی را در پی خواهد داشت. به هر میزان که زوجین دچار آسیب

عاطفی شوند از سبک زندگی ارتقای سلامت نیز دور خواهند شد. همچنین، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد تفاوت معناداری بین باورهای فراشناختی در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی است و نتایج نشان داد که زوجین با طلاق عاطفی، باورهای فراشناختی بیشتری در مقایسه با گروه عادی دارند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله مقیمی و همکاران [۳۰]، ابراهیمی و حیدری [۳۱] و پرواز و همکاران [۲۵] همسو است. پرواز و همکاران در پژوهش خود با عنوان «پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس باورهای فراشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی»، به این نتیجه رسیدند که با کاهش باورهای فراشناختی از میزان طلاق عاطفی کاسته می‌شود. برای تبیین این نتایج بایستی بیان کرد که وجود باورهای فراشناختی منجر به افزایش استرس، افزایش تعارضات زوجین و در نتیجه افزایش احتمال طلاق عاطفی می‌شود. از سوی دیگر، وجود این باورهای فراشناختی منجر به افزایش احتمال کاربرد راهبردهای حل مسئله غیرانطباقی و در نتیجه افزایش تعارضات و طلاق عاطفی زوجین می‌شود [۱۹]. همچنین، باورهای فراشناختی منجر به کاهش کیفیت روابط زناشویی زوجین می‌شود [۲۰] که همین امر می‌تواند منجر به افزایش فاصله زوجین و طلاق عاطفی شود.

درمان فراشناختی نیز با بهبود همین باورهای فراشناختی است که منجر به کاهش تعارضات زوجین و در نتیجه کاهش احتمال طلاق عاطفی می‌شود. در زمینه یافته‌های دیگر این پژوهش، یعنی بررسی تفاوت بین همجوشی شناختی در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی نیز همسو با نتایج تحقیقات [۳۲، ۲۰، ۱۹]، یافته‌ها نشان‌دهنده نمرات بیشتر زوجین با طلاق عاطفی در همجوشی شناختی در مقایسه با زوجین عادی است.

سرکوب هیجان می‌پردازند، شانس آن‌ها در به خاطر آوردن باورها و نگرش همسرانشان و نیز اطلاعات مربوط به مشکلات زناشویی و به احتمال زیاد درک ناکافی از شریک زندگی کاهش می‌یابد [۲۲]. همچنین، سرکوب هیجانی منجر به کاهش رفتارهای بیانی و در نتیجه کاهش تعامل اجتماعی زوجین می‌شود و این امر منجر به کاهش ارتباط کلامی و به تبع آن ارتباط عاطفی می‌شود که در طولانی‌مدت منجر به فاصله‌گیری زوجین از یکدیگر و طلاق عاطفی می‌شود؛ زیرا بنا به نظر روانشناسان، ارزش بیان هیجان مشروط به ماهیت رابطه بین بیان‌کننده و گیرنده پیام است و اصول اساسی رفتاری پیش‌بینی می‌کند که اگر همسر در دریافت هیجانات علاقه و پذیرش نشان دهد، بیان‌کننده بیشتر احتمال دارد به افشای هیجانات در آینده ترغیب شود [۲۴].

نتیجه‌گیری

بر اساس تفاوت معناداری که از متغیرهای پژوهش حاضر به دست آمده است، احتمالاً سبک زندگی سلامت و باورهای فراشناختی، منجر به همجوشی شناختی زوجین می‌شوند و افراد با کمک اجتناب تجربه‌ای از درد ناشی از همجوشی شناختی می‌گیرند؛ بنابراین، همین امر منجر به بروز ناسازگاری روانی و آسیب برای زوجین می‌شود و او را در تنظیم هیجانات با واقعیت‌های زندگی دچار سوگیری و مشکل می‌کند. در نتیجه، باور فراشناختی و همجوشی شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با زندگی و درگیری عاطفی زوجین بوده و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. از آنجایی که این پژوهش تنها بر دانشجویان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش، به سایر زوجین به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی باید پژوهشگران و استفاده‌کنندگان از نتایج این پژوهش احتیاط لازم داشته باشند. از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر کمبود پیشینه است. همچنین، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و محدود بودن به دانشجویان مذکور از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود غربالگری سلامت روان‌شناختی جهت جلوگیری از سطوح اندک مشکلات روان‌شناختی در گروه نمونه صورت گیرد. انجام پژوهش‌هایی مشابه با تمرکز دقیق‌تر بر متغیرهای جنسیتی، سنی، تعداد نمونه و ... به منظور دستیابی به نتایج دقیق‌تر در این زمینه و قابلیت تعمیم نتایج پژوهش، ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، انجام پژوهش‌هایی در زمینه سایر متغیرهای مرتبط با طلاق عاطفی زوجین، به منظور شناخت دقیق عوامل مؤثر بر آن قابل تأمل است.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم است. از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه عزیزانی که ما را در این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

برای تبیین این یافته نیز می‌توان بیان کرد که همجوشی شناختی، یکی از شش فرایند اصلی آسیب‌پذیری در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است که منجر به کاهش انعطاف‌پذیری روانشناختی زوجین و در نتیجه کاهش امید به زندگی، کیفیت زندگی و دست نیافتن به مهارت‌های شناختی در روابط بین فردی می‌شود [۲۵].

همچنین، همجوشی شناختی و کاهش انعطاف‌پذیری ناشی از آن، منجر به افزایش علائم بالینی همچون اضطراب و افسردگی می‌شود که همین مسئله نیز منجر به کاهش کیفیت روابط زناشویی و افزایش احتمال جدایی یا به نوعی طلاق عاطفی می‌شود. همجوشی شناختی همچنین با افزایش تحریفات شناختی در روابط بین فردی منجر به افزایش آسیب روان‌شناختی می‌شود که همین امر نیز می‌تواند در افزایش طلاق عاطفی مؤثر باشد. همسو با پژوهش‌های پیشین [۲۵] یافته‌های دیگر این پژوهش، نشان‌دهنده تفاوت معنادار اجتناب تجربه‌ای در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی است و فرضیه مدنظر تأیید شد؛ زیرا اجتناب تجربه‌ای همانند همجوشی شناختی، مؤلفه‌ای دیگر در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و متغیری مرتبط با کاهش انعطاف‌پذیری روانشناختی، به عنوان هدف اصلی درمان در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. به نحوی که با افزایش اجتناب تجربه‌ای، انعطاف‌پذیری روانشناختی کاهش یافته و در زمینه روابط زوجین این مسئله، به صورت مستقیم و غیر مستقیم منجر به کاربرد راهبردهای حل مسئله غیرانطباقی، کاهش امید به زندگی، کاهش کیفیت روابط زناشویی و طلاق عاطفی در زوجین می‌شود [۲۹]. همچنین، هر امری که منجر به کاهش انعطاف‌پذیری روانشناختی شود، قابلیت افزایش علائم بالینی همانند اضطراب و افسردگی را دارد که این امر در روابط زوجین می‌تواند منجر به افزایش تعارضات زناشویی، کاهش کیفیت روابط و احساس جدایی شود [۳۱]. در نهایت، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تنظیم هیجان در زوجین با طلاق عاطفی و زوجین عادی تفاوت وجود دارد و استفاده از راهبرد غیرانطباقی فرونشانی و راهبرد انطباقی ارزیابی مجدد، به صورت معناداری در این دو گروه متفاوت از یکدیگر است و زوجین با طلاق عاطفی، راهبرد فرونشانی بیشتر و راهبرد تنظیم هیجانی ارزیابی مجدد کمتری در مقایسه با زوجین عادی دارند. این نتایج همسو با پژوهش‌های پیشین در این زمینه [۲۴] است.

در تبیین این یافته نیز بایستی بیان کرد که مهار بیان هیجان، منجر به تجربه ذهنی و رفتار منفی و در نتیجه برانگیختگی زیاد و آشفتگی در روابط زوجین می‌شود. همچنین، تنظیم هیجانی غیرانطباقی منجر به افزایش نقایص شناختی همانند نقص در یادآوری می‌شود که آن نیز به نوبه خود، منجر به افزایش طلاق عاطفی می‌شود. بدین نحو که در تعامل هیجانی، زن و شوهر باید به خاطر داشته باشند که محتویات و لحن هیجانی هنگام بحث، برای ارتباط و همچنین حل تعارض مناسب، مؤثر است و وقتی یکی از زوجین یا هر دو، به فرونشانی و

References

- Bakhtiari E, Hosseini SS, Arefi M, Afsharinia K. The Mediating Role of Marital Intimacy in the Relationship between Attachment Style and Couples' Attitude Towards Infidelity. *Journal of Counseling Research*. 2021;20(77):122-40. [DOI: 10.18502/qjcr.v20i77.6144]
- Nabiei A, Hosseini SS, Kakabaraie K, Amiri H. Pattern of structural equations in the relationship between divorce tendency with communication skills and main family health with the mediating role of marital intimacy. *Psychological Models and Methods*. 2021;12(43):131-43. [DOI: 10.30495/jpmm.2021.4728]
- Borjali M, Asgari Rad Z. The Effectiveness of Advancing Schwanker's Encouragement Method Based on Adler Theory on Self-Efficacy, Life Satisfaction and Emotional Regulation of Contradictory Couples in Tehran. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2021;12(45):161-84. [DOI: 10.22054/qccpc.2020.51732.2379]
- Soleimani E, Tanha Z, Malekirad A, Kordestani D. Structural Equations Modeling of Life Skills and Attachment Styles with Marital Conflicts: the Mediating Role of Sexual Satisfaction and Couples' Love Stories. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2021;19(1):128-38. [DOI: 10.52547/rbs.19.1.128]
- Hooshmandi R, Ahmadi K, Kiamanesh A. Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review). *Journal of Psychological Sciences*. 2020;18(79):819-28. [Link]
- Haghibin A, Mohammadi M, Ahmadi N, Khaleghi A, Golmakani H, Kaviyani F, et al. Prevalence of Psychiatric disorders in children and adolescents of North Khorasan province, Iran. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*. 2018;10(1):117-27. [DOI: 10.52547/nkums.10.1.117]
- Ghazavi Z, Zeighami R, Sarichello ME, Shahsavari S. Effective training of cognitive cognitive regulation strategies on the psychological well-being of nurses working in psychiatric wards. *Iran J Psychiatry*. 2019;7(4):64-73. [Link]
- Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi B. Reliability and Validity of Persian Version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2011;20(1):102-13. [Link]
- Najjarnasab S, Dashbozorg Z. The effect of motivational interviewing on health promoting lifestyles and blood pressure of women with eating disorders. *Health Psychology*. 2019;8(31): 103-18. [DOI: 10.30473/hpj.2019.40367.4005]
- Fadaei M. Alfred Adler on the Relation of Life Style to the Meaning of Life. *Journal of Lifestyle*. 2017;2(2):65-76. [Link]
- Ghanbari Sartang A, Dehghan H, Abbaspour Darbandi A. A review of health promotion lifestyle comparisons in shift and non-shift nurses. *Journal of Rehabilitation in Nursing Research*. 2015;2(2):32-8. [Link]
- Atadakht A, Rahimi S, Vali Nejad S. The role of lifestyle enhancing health and religious orientation in predicting quality of life and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*. 2018;4(2):143-54. [Link]
- Mousavi M, Moadab N, Jafari A, Lael-Monfared E. The relationship between health restraint and health-promoting behaviors and quality of life of students in Torbat-e Heydarieh city in 2017-2018. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences Student Research Committee*. 2019;1(1):2-6. [Link]
- Walker SN. Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. University of Nebraska Medical Center. 1996. [Link]
- Delshad Noughabi A, Noor Mohammadi Z, Hamidi M, Khalili F. The relationship between loneliness and healthy lifestyle in elderly in Gonabad city in 2017. *Daneshvar Medicine*. 2022;30(1):36-45. [DOI: 10.22070/daneshmed.2022.12790.0]
- Khoshemehry S, Fathi Aghdam G, Pourvaghvar MJ. The effect of cognitive-behavioral therapy group with emphasis on healthy lifestyle on reducing depression, loneliness and depiction of adolescent female students in Tehran. *Islamic lifestyle with a focus on health*. 2019;3(3):136-44. [Link]
- Ünver H, Arman AR, Akpunar ŞN. Metacognitive awareness and emotional resilience in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*. 2022;10(1):33-9. [DOI: 10.2478/sjcap-2022-0003]
- Resendes T, Benchimol-Elkaim B, Delisle C, René JL, Poulin-Dubois D. What I know and what you know: The role of metacognitive strategies in preschoolers' selective social learning. *Cognitive Development*. 2021;60:101117. [DOI: 10.1016/j.cogdev.2021.101117]
- Samadi Fard H. The relationship between metacognitive belief, cognitive fusion and self-compassion with spouses' quality of life [Master's thesis]. Mohaghegh Ardabili University. Ardabil. 2016. [Link]
- Lucena-Santos P, Carvalho S, Pinto-Gouveia J, Gillanders D, Oliveira MS. Cognitive Fusion Questionnaire: Exploring measurement invariance across three groups of Brazilian women and the role of cognitive fusion as a mediator in the relationship between rumination and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017;6(1):53-62. [DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.02.004]
- Zeifman RJ, Wagner AC, Monson CM, Carhart-Harris RL. How does psilocybin therapy work? An exploration of experiential avoidance as a putative mechanism of change. *Journal of Affective Disorders*. 2023;334:100-12. [DOI: 10.1016/j.jad.2023.04.105]
- Higuchi D. Adaptive and maladaptive coping strategies in older adults with chronic pain after lumbar surgery. *International Journal of Rehabilitation Research*. 2020;43(2):116-22. [DOI: 10.1097/MRR.0000000000000389]
- Silvers JA. Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*. 2022;44:258-63. [DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.09.023]
- Asghari F, Isapoor Haftkhani K, Ghasemi Jobaneh R. The effectiveness of emotion regulation training on couple burnout and emotional divorce of applied for divorce women. *J Social Work*. 2018;7(1):14-21. [Link]
- Shirinzaadeh Dastgiri S, Gudarzi MA, Ghanizadeh A, Taghavi SM. Comparison of Metacognitive and Responsibility Beliefs in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder, Generalized Anxiety Disorder and Normal Individuals. *IJPCP*. 2008;14(1):46-55. [Link]
- José Quintero PS, Rodríguez Biglieri R, Etchezahar E, Gillanders DT. The Argentinian version of the cognitive fusion questionnaire: Psychometric properties and the role of cognitive fusion as a predictor of pathological worry. *Current Psychology*. 2022;41(5):2546-57. [DOI: 10.1007/s12144-020-00767-4]
- Basharpour S, Herangza M. The Effect of Childhood Psychological Maltreatment on Obsessive-compulsive Symptoms in Nonclinical Population: the mediating roles of the responsibility and cognitive fusion. *Journal of Clinical Psychology*. 2020;12(1):77-88. [DOI: 10.22075/jcp.2020.18911.1746]
- Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect,

- relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;85(2):348-62. [DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348] [PMID: 12916575]
29. Kiaeerad H, Pasha R, Asgari P, Makvandi B. The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy on Attitude to Extramarital Relationship and Violence in Women with Emotional Divorce. *Iranian Journal of Nursing Research.* 2020;15(5):49-60. [Link]
 30. Moghimi H, Sharifi T, Latifi Z, Ahmadi R. Comparison of the effectiveness of group therapy for enriching marital relationships and forgiveness on the desire to compensate women involved in emotional divorce in Isfahan. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ).* 2023;4(1):82-101. [DOI: 10.61838/kman.aftj.4.1.5]
 31. Ebrahimi L. Prediction of the Tendency Toward Emotional Divorce based on Personality Traits, Metacognitive Beliefs and Emotional Maturity of Couples. *Counseling Research.* 2020;19(74):36-61. [DOI: 10.29252/jcr.19.74.36]
 32. Alfoone A, Imani M, Sarafraz M. A Comparison of the Effectiveness of Group Therapy Based on Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy on Experiential Avoidance and Cognitive Fusion in Patients with Migraine Headache. *Armaghanj.* 2020;25(1):69-83. [DOI: 10.52547/armaghanj.25.1.69]