

رابطه جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار

محمد دربا^۱

سمیه شاهمرادی^۲

چکیده

رضایت زناشویی سازه‌ای مهم و دارای ساختاری چندبعدی است که در حفظ و استحکام بنیان خانواده نقش مهمی دارد و از عوامل مختلفی اثر می‌پذیرد. پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی با توجه به نقش واسطه‌ای کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد. این مطالعه از نوع پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل ورزشکار و غیر ورزشکار ساکن شهر تهران بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۰۰ نفر از آن‌ها (هر گروه ۱۰۰ نفر) انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶)، جرئت ورزشی گمبیریل و ریچی (۱۹۷۵) و ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) بود. اطلاعات گردآوری شده به کمک شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-22 و AMOS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر نشان داد که مدل مورد نظر، دارای برازش مناسبی است و کیفیت زندگی نقش واسطه‌ای بین جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی

^۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران m.darba@ut.ac.ir

^۲. استادیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران. نویسنده مسئول s.shahmoradii@ut.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۱۸

تاریخ ارسال: ۱۳۹۹/۷/۹

دارد. همچنین رضایت زناشویی زنان ورزشکار به‌طور معناداری بیشتر از رضایت زناشویی زنان غیر ورزشکار بود. نتایج پژوهش حاضر بیانگر اهمیت متغیرهای مرتبط با رضایت زناشویی و تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر روابط زناشویی زنان است.

واژگان کلیدی

رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، جرئت ورزشی، ابرازگری هیجانی، زنان

مقدمه و بیان مسئله

فعالیت بدنی و ورزشی به‌طور کلی یکی از اصلی‌ترین شاخص‌های متمرکز بر اهداف پیشگیری در سلامت جسمی و روانی است. امروزه شواهد علمی تأیید می‌کنند که ورزش عامل مهمی است که به تعادل روانی کمک می‌کند و جنبه‌های مختلف زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تا جایی که برخی از پژوهشگران و روان‌شناسان ورزشی، تأثیرات ورزش را با تأثیرات روان‌درمانی مقایسه می‌کنند (بوفارت^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). در بین جوامع نیز زنانی وجود دارند که ورزش حرفه‌ای را جزو سلیقه‌های شخصی خود تلقی کرده و آن را شامل استعدادهایی می‌دانند که دوست دارند آن را رشد دهند (رستمی و راد، ۱۳۹۸)؛ بنابراین درک و شناسایی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در سلامت روان-شناختی جامعه کمک‌کننده باشد.

یکی از فاکتورهای مهم رشد و بالندگی زنان، میزان موفقیت آنان در جهت تداوم زندگی مشترک و رضایت از رابطه زناشویی است (لوگان^۲، ۲۰۱۸). رضایت زناشویی^۳ مهم‌ترین شاخص تعیین‌کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی است و به‌صورت نگرش‌ها یا احساسات کلی فرد درباره همسر و رابطه‌اش تعریف می‌شود (بچمن، لوین، ژائو، زراچ و سولومون^۴، ۲۰۱۸). سطوح بالاتر رضایت زناشویی با ابراز عشق، سازگاری و پایداری زناشویی همراه

1. Buffart
2. Logan
3. Marital Satisfaction
4. Bachem, Levin, Zhou, Zerach & Solomon



است (هداونداول، مهربابی کوشکی و یزدخواستی، ۱۳۹۶). مفهوم رضایت زناشویی متأثر از دو جنبه فرایندهای درونی (ویژگی‌های شخصیتی، هیجان‌ها، باورها) و فرایندهای بیرونی (عوامل بین فردی، عوامل محیطی و دموگرافیک) است (لاونر، کارنی و برادبوری^۱، ۲۰۱۶). زندگی زناشویی زنان ورزشکار در مقایسه با هم‌تایان غیر ورزشکار خود دارای ویژگی‌های خاصی است. به گونه‌ای که طبق گفته هریس^۲ (۲۰۰۶) زنان ورزشکار وظیفه دشوار برخورد همزمان با دو موقعیت بسیار هیجانی را دارند: یکی رابطه زناشویی و دیگری فعالیت ورزشی. از یک سو صرف وقت کمتر در کنار همسران و مشکلات والدینی منجر به ناسازگاری در روابط زناشویی می‌گردند. از سوی دیگر تخلیه هیجانات ناشی از فعالیت‌های ورزشی باعث می‌شود که زنان ورزشکار سطح اضطراب و هیجانات منفی کمتری داشته باشند و در تعاملات زناشویی امنیت و رضایتمندی زناشویی بیشتری را تجربه کنند.

از سوی دیگر، یکی از مهارت‌های اجتماعی مؤثر در تعاملات زناشویی که می‌تواند دستیابی به یک خانواده موفق را امکان‌پذیر کند، جرئت ورزی^۳ است (ماهشواری و گیل^۴، ۲۰۱۵). ابراز وجود یا رفتار جرئتمندانه یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که فرد را قادر می‌سازد بدون احساس تنش یا اضطراب به منافع خود برسد و احساسات واقعی خود را به راحتی ابراز نماید، بدون آنکه سعی داشته باشد که حق دیگران را تضییع کند (اسپید، گلدشتاین و گلدفرید^۵، ۲۰۱۸). شخص جرئت ورز ضمن مواجهه مناسب با مسائل خانوادگی، از نظر شناختی و هیجانی خود را به صورت مثبت ارزیابی می‌نماید و از روابط حمایت‌گرانه و رضایتمندی زناشویی بالایی برخوردار است (آلبرتی و ایمونز^۶، ۲۰۱۷). جرئت ورزی در همه فرهنگ‌ها یکسان انگاشته نمی‌شود. در برخی جوامع، جرئت ورزی یک ویژگی مردانه قلمداد

-
1. Lavner, Karney & Bradbury
 2. Harris
 3. Assertiveness
 4. Maheshwari & Gill
 5. Speed, Goldstein & Goldfried
 6. Alberti & Emmons

شده و کمتر به زنان فرصت ابراز وجود داده می‌شود (کارخانه، جزایری، بهرامی و فاتحی زاده، ۱۳۹۴). فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزشی با تکامل جسمانی و روانی آمیخته است؛ به طوری که این فعالیت‌ها به واسطه ایجاد تغییراتی مثبت در بعد روانی و جسمانی، زمینه را برای تقویت برخی از مهارت‌های فردی و اجتماعی مهم مانند رشد عزت‌نفس، احساس ارزشمندی و افزایش میزان جرئت‌ورزی فراهم می‌کنند (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۹۰).

یکی دیگر از مهارت‌های اجتماعی مهم که فقدان آن باعث ایجاد مشکلاتی در روابط زناشویی شده و رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ابرازگری هیجانی^۱ است (داگان^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). ابرازگری هیجانی روش‌های ابراز کلامی و غیرکلامی است که فرد در موقعیت‌های متمرکز بر احساسات نشان می‌دهد (یدیرر و هامارتا^۳، ۲۰۱۵). ابرازگری هیجانی یک مؤلفه مهم تشکیل‌دهنده ساختار عاطفی خانواده است که روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین را مشخص می‌کند (کونیشی، فراین، اسکیمی و باولس^۴، ۲۰۱۸). بسته به اینکه احساسات مثبت باشند یا منفی، رضایت زناشویی تغییر می‌کند. به گونه‌ای که ابراز هیجانات مثبت با رضایتمندی زناشویی و ابراز هیجانات منفی با نارضایتی زناشویی مرتبط است (تئو، چنگ و توانی^۵، ۲۰۱۹). قرار گرفتن در موقعیت‌های ورزشی با ویژگی‌های روانشناختی مثبتی مانند رشد ابرازگری هیجانی در ارتباط است. به طوری که فعالیت‌های ورزشی به عنوان یکی از راهکارهای مناسب تخلیه و ابراز هیجانات معرفی شده است که می‌تواند بر سلامت روانشناختی تأثیر مثبتی داشته و روابط شخصی و خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد (واگان و لابورد^۶، ۲۰۱۸).

-
1. Emotional expressiveness
 2. Dagan
 3. Yedirir & Hamarta
 4. Konishi, Froyen, Skibbe & Bowles
 5. Teo, Cheng & Tewani
 6. Vaughan & Laborde



افزون بر این‌ها، کیفیت زندگی نیز جزو متغیرهای مهمی است که علاوه بر تحت تأثیر قرار دادن ابعاد فردی، بر روابط بین فردی و زناشویی نیز تأثیرگذار است (للی، کانیا، ایلمی و مارلینا، ۲۰۱۸). طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی^۲، کیفیت زندگی عبارت است از ادراک افراد از وضعیت زندگی خود در عرصه فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند و با اهداف، انتظارات، معیارها و امور مهم مرتبط است. کیفیت زندگی ترکیبی از احساسات مثبت و عملکرد مثبت است که می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند (نوفال و ها، ۲۰۱۹). برخی از مطالعات، رضایت را یکی از نتایج کیفیت برمی‌شمارند. به‌طوری‌که کیفیت زندگی حوزه‌های مختلف رضایت از زندگی در سطح کلی و رضایت از زندگی زناشویی در سطح جزئی‌تر را در برمی‌گیرد (عابدی، درواری، نادى قرا و رستمی، ۱۳۹۳). به نظر می‌رسد کیفیت زندگی نیز از عوامل مختلفی از جمله جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی تأثیر می‌پذیرد. جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی جزو مهارت‌های اجتماعی مهمی هستند که منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و سرکوب هیجانانگ شده و با افزایش عزت‌نفس، تجربه احساسات مثبت و درنهایت بهبود کیفیت زندگی همراه اند (بدری گرگری و زمانلوی گرگری، ۱۳۹۵؛ بورتان و بونانو، ۲۰۱۶). همچنین مزایای مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند بر سلامت جسمانی و روانی مانند کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های جسمانی و افزایش نشاط و سلامت روانی تأثیر داشته باشد که نهایتاً منجر به افزایش کیفیت زندگی شود (سهلین و لکسل، ۲۰۱۵).

بنا بر آنچه ذکر شد، جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی به برون‌ریزی و تخلیه هیجانانگ منفی و افزایش رفتارهای جرئتمندانه کمک می‌کنند و بنابراین با کیفیت زندگی رابطه مثبتی دارند. از سوی دیگر با توجه به تأثیر کیفیت زندگی بر احساس خرسندی و واکنش‌های عاطفی

-
1. Laily, Kania, Ilmi & Marlinae
 2. World health organization (WHO)
 3. Nofal & HA
 4. Burton & Bonanno
 5. Sahlin & Lexell

مثبت نسبت به رخدادهای زندگی، می‌توان گفت که کیفیت زندگی نیز به‌نوبه خود بر رضایت زناشویی تأثیر مثبتی دارد؛ همچنان که در پژوهش‌های بسیاری از درمان‌های مبتنی بر ارتقای کیفیت زندگی به‌منظور بالا بردن رضایت زناشویی در گروه‌های مختلف استفاده شده است (بیاتی، قاسم زاده و افروز، ۱۳۹۶)؛ بنابراین می‌توان گفت که کیفیت زندگی می‌تواند نقش واسطه‌ای را بین جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی داشته باشد؛ بنابراین بررسی نقش واسطه‌ای کیفیت زندگی در ارتباط بین جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی، به شناخت و تدوین راهبردهای متناسب با افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل کمک می‌کند. از سوی دیگر با توجه به تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر جنبه‌های مختلف سلامت روانی از جمله بالا رفتن جرئت‌ورزی، ابرازگری هیجانی و کیفیت زندگی که در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است، از طریق بررسی تفاوت بین رضایت زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار می‌توان به اهمیت فعالیت‌های ورزشی در روابط زوجین و رضایت زناشویی آن‌ها نیز پی برد.

مبانی نظری پژوهش

از بین مکاتب گوناگون روان‌شناسی، دیدگاه‌های روان تحلیلی بیش از سایر دیدگاه‌ها به نقش «هیجان» و ابراز آن در زندگی افراد پرداخته‌اند. قدیمی‌ترین رویکرد در این حیطه به زیگموند فروید^۱ اختصاص دارد که در مطالعات خود به این نتیجه رسید که منشأ بسیاری از مشکلات روانی هیجان‌ات سرکوب‌شده و ابراز نشده است (فیست، فیست و رابترز^۲، ۱۳۹۵). از نظر وی پرخاشگری و غریزه جنسی دو هیجان اصلی انسان هستند که یا به‌صورت مستقیم و یا در قالب مکانیسم‌های دفاعی ابراز می‌شوند. به‌عنوان مثال غریزه پرخاشگری که در همه افراد بشر وجود دارد، می‌تواند هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق مکانیسم‌های^۳ به‌صورت

-
1. Sigmund Freud
 2. Fist, Fist & Roberts
 3. Sublimation



رفتارهای جامعه‌پسند مانند فعالیت‌های ورزشی بروز کند. بخشی از دیدگاه روان تحلیلی برگرفته از دیدگاه ثبات انرژی است و می‌گوید انرژی از بین نمی‌رود بلکه از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کند. انرژی جسمی و روانی در تعامل با یکدیگر قرار دارند و به همین دلیل اگر بخشی از انرژی که در غریزه پرخاشگری وجود دارد سرکوب شود، از بین نمی‌رود بلکه باقی می‌ماند و به صورت ناهشیار در رفتارهای مخرب نمود پیدا می‌کند؛ درحالی‌که چنانچه این انرژی از طریق مکانیسم‌های وادایش و در فعالیت‌هایی مقبول مانند ورزش تخلیه شود احتمال طغیان کمتر است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۴). بنا بر آنچه ذکر شد می‌توان گفت جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی مانع از سرکوب هیجان‌ات می‌شوند و بنابراین بهبود کیفیت زندگی و رضایتمندی از روابط بین فردی و زناشویی را به ارمغان می‌آورند.

دیدگاه دیگری که در این زمینه می‌توان مطرح کرد مربوط به نظریه برابری^۱ است. این نظریه به توزیع عادلانه نقش‌های بین همسران در روابط زناشویی اشاره دارد. از آنجاکه خودابرازگری، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های صمیمیت، شامل بیان احساسات، نگرش‌ها و تجارب صمیمانه خود به شریک زندگی است، زمینه برقراری رابطه‌ای ایمن و مبتنی بر اعتماد دوجانبه فراهم می‌شود و از این طریق می‌توان در رابطه‌ای ایمن و بر پایه برابری، به ارضای نیازهای زناشویی پرداخت (موسوی و دهشیری، ۱۳۹۴).

در نظریه کیفیت زندگی^۲، برخی از ویژگی‌های زمینه‌ساز وجود دارند که می‌توانند با افزایش احتمال ناشاد بودن، باعث خشنودی پایین یا ناخوشنودی از جنبه‌های مختلف زندگی شوند. یکی از این عوامل آسیب‌ساز^۳ که در نظریه کیفیت زندگی مطرح شده است عبارت است از نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی ناکافی (فریش^۴، ۲۰۰۶)؛ بنابراین می‌توان اظهار کرد که ضعف در برخی از مهارت‌های اجتماعی مهم

-
1. Equity Theory
 2. Quality of life theory
 3. Vulnerabilities
 4. Frisch

مانند جرئت ورزی و ابرازگری هیجانی باعث پایین آمدن کیفیت زندگی می‌گردد که خود یکی از عوامل داشتن رضایت در زندگی زناشویی است.

پیشینه پژوهش

کارکار و پیتر^۱ (۲۰۱۹) در پژوهش خود به بررسی مقایسه‌ای سازگاری زناشویی در زنان با توجه به میزان مشارکت آنان در فعالیتهای ورزشی بر روی ۱۰۰ نفر ورزشکار و ۱۰۰ نفر غیرورزشکار پرداختند. نتایج نشان داد که سازگاری زناشویی در زنان ورزشکار بیشتر بود و حضور در فعالیتهای ورزشی منجر به تقویت جنبه‌های روانی در زندگی زناشویی می‌شد. عابدی، درواری، نادری و رستمی (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه کیفیت زندگی با رضایت‌مندی زوجین نابارور با روش تحلیل مسیر» نشان دادند که بعد جسمانی کیفیت زندگی به‌طور مستقیم با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری داشته است. همچنین بعد روانی کیفیت زندگی به‌طور غیرمستقیم و از طریق اثرگذاری بر ابعاد دیگر کیفیت زندگی، بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد. نوفال و ها (۲۰۱۹) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که کیفیت زندگی کاری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کیفیت زندگی با رضایت زناشویی و سلامت روانشناختی ارتباط دارد و لذا با بهبود کیفیت زندگی، می‌توان شاهد ارتقای رضایت زناشویی زنان بود. کریمی و کریمیان (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه بین مشارکت ورزشی با کیفیت زندگی زنان شهر اصفهان» به بررسی تأثیرات میزان مشارکت در فعالیتهای ورزشی بر روی کیفیت زندگی زنان پرداختند. یافته‌ها نشان داد که ورزش و فعالیتهای بدنی منظم، ارتباط معناداری با سطح کیفیت زندگی در زنان دارد و با افزایش میزان مشارکت ورزشی، کیفیت زندگی نیز افزایش و بهبود می‌یابد.

سهرابی، موسوی‌زاده و احدی (۱۳۹۱) تحقیقی را تحت عنوان «مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و مهارت حل مسئله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه

1. Karkare & Peter

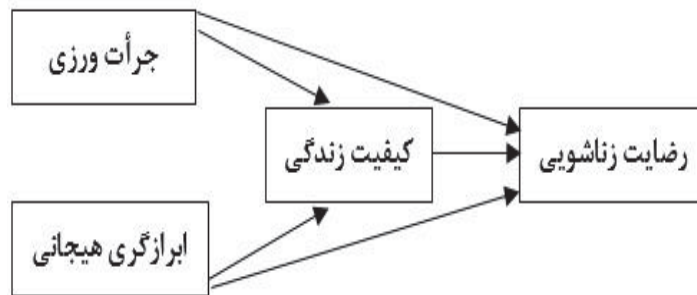


طباطبایی» به انجام رساندند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که ابراز وجود سازه‌ای مهم در کیفیت روابط زوجین است و آموزش این مهارت می‌تواند رضایت زناشویی را در زنان متأهل افزایش دهد. کاردوسو و کاستا^۱ (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که جرئت‌ورزی یکی از مهارت‌های اجتماعی مهمی است که سهم بسزایی در تعاملات و رضایت زناشویی زنان دارد. پورصادق و رضاخانی (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه پرداختند و دریافتند که ابراز وجود جزو مؤلفه‌های تأثیرگذار بر کیفیت زندگی است و آموزش این مهارت می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور معناداری افزایش دهد. بالوگ، بوگنار، بارتالوس، پلاچی و تئودورا^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی به بررسی ارتباط کیفیت زندگی، ابراز وجود و ابعاد شخصیتی پرداختند. نتایج آنان نشان داد که این مؤلفه‌ها با یکدیگر در ارتباطند و با افزایش میزان ابرازگری هیجانی می‌توان تغییرات مثبتی را در کیفیت زندگی افراد مشاهده کرد. پژوهش تکین، آمان و تکین^۳ (۲۰۰۹) باهدف بررسی تأثیرات آموزش فعالیت‌های ورزشی و بدنی منظم بر میزان افسردگی و جرئت‌ورزی افراد انجام گرفت، حاکی از این بود که فعالیت‌های ورزشی منظم قادر است میزان جرئت‌ورزی را به‌طور معناداری در هر دو جنس افزایش دهد. گارسیا-لوپز و گوتیرز^۴ (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی مشابه که با هدف بررسی تأثیر آموزش حرکات ورزشی بر میزان جرئت‌ورزی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که فعالیت‌های ورزشی بر میزان جرئت‌ورزی افرادی مؤثر بوده است که این آموزش‌ها را دریافت کرده بودند.

کشاوری افشار، عابدینی، قهوه‌چی الحسینی، اسدی و جهان بخشی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که ابراز هیجانات مثبت با رضایت زناشویی رابطه مثبتی داشته و رابطه ابرازگری هیجانی منفی با رضایت زناشویی منفی بوده است. فتوت، قهاری و

-
1. Cardoso & Costa
 2. Balogh, Bognár, Barthalos, Plachy & Teodóra
 3. Tekin, Amman & Tekin
 4. Garcia-Lopez & Gutierrez

سالمی (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که سبک‌های ابرازگری هیجانی در بهبود روابط بین فردی، به‌ویژه روابط زناشویی مفید است و می‌تواند رضایت زناشویی زوجین را پیش‌بینی کند. منشی، حاجی محمدکاظمی و قمرانی (۱۳۹۷) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که ابرازگری هیجانی با کاهش نشانه‌ها و مشکلات جسمانی و روانی در ارتباط است و بر کیفیت زندگی تأثیر مثبتی دارد. هان^۱ (۲۰۱۷) به این نتیجه دست یافت که یکی از مزیت‌های فعالیت‌های ورزشی کمک به شناخت و ابراز هیجانات بدون داشتن احساس تنش است و این خود پیامدهای مثبتی بر جنبه‌های فردی و بین فردی زندگی شخص بر جای می‌گذارد. به‌این ترتیب، مدل نظری پژوهش حاضر را می‌توان به‌صورت زیر ترسیم کرد:



شکل ۱. مدل مفهومی در نظر گرفته‌شده برای برازش

- بر اساس مدل مفهومی ارائه‌شده، فرضیه‌های اصلی پژوهش به‌صورت زیر مطرح می‌شود:
- ۱- جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند.
 - ۲- کیفیت زندگی در رابطه بین جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی زنان نقش واسطه‌گری دارد.



۳- بین رضایت زناشویی زنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان متأهل ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. بنا به اعتقاد کلاین^۱ (۲۰۱۰)، به ازای هر خرده مقیاس، انتخاب ۱۰ یا ۲۰ نمونه مورد نیاز است و بنابراین به ازای مجموع ۱۸ خرده مقیاس حاصل از ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر ورزشکار، ۱۰۰ نفر غیر ورزشکار) انتخاب شد. با توجه به اینکه دسترسی به گروه زنان ورزشکار حرفه‌ای دشوار بود، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ به این ترتیب که بعد از کسب مجوزهای لازم برای ورود به مجموعه ورزشی آزادی تهران، پرسش‌نامه‌ها در بین زنان ورزشکار حاضر در مجموعه پخش گردید. همچنین نمونه غیرورزشکار از بین سراهای محله‌ها و مکان‌های عمومی منطقه ۶ تهران انتخاب گردیدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از سواد خواندن و نوشتن، تأهل، تمایل به شرکت در پژوهش و سابقه حداقل یک سال ورزش حرفه‌ای در گروه زنان ورزشکار. ملاک‌های خروج نیز شامل تمایل نداشتن به شرکت در پژوهش و تحویل پرسشنامه‌های ناقص بود. برای تحلیل داده‌های به دست آمده علاوه بر شاخص‌های توصیفی از آزمون‌های استنباطی مدل معادلات ساختاری و آزمون تی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-22 و AMOS بهره گرفته شد. جهت گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ^۲: این مقیاس را فاووز و اولسون (۱۹۸۹) طراحی و تنظیم کرده‌اند و مشتمل بر ۲ فرم بلند ۱۱۵ سؤالی و فرم کوتاه ۴۷ سؤالی است. در این پژوهش از فرم کوتاه ۴۷ سؤالی استفاده شد که دارای ۹ خرده مقیاس است. نحوه نمره‌گذاری

-
1. Kline
 2. ENRICH' Marital Satisfaction Scale

این مقیاس به صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از نمره ۱ (کاملاً مخالفم) تا نمره ۵ (کاملاً موافقم) است. اولسون این پرسش‌نامه را که برای بررسی رضایت زناشویی استفاده می‌شود یک ابزار تشخیصی قوی برای مشاوران و روان‌شناسان معرفی کرده است و کاربرد آن را ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زای روابط زناشویی عنوان کرده است. فاووزر و السون (۱۹۸۹)، اعتبار پرسش‌نامه مذکور را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند. اولین بار در ایران این مقیاس را سلیمانیان (۱۳۷۳) هنجاریابی، روایی و پایایی مطلوبی برای آن گزارش کرد. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی^۱ (WHOQOL-BREF): این مقیاس را سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۶ برای سنجش کیفیت زندگی افراد تهیه و تدوین کرده است و ۲ گویه دارد که چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را مورد سنجش قرار می‌دهد. نحوه پاسخ‌گویی به سؤالات به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده که به هر سؤال نمره‌ای بین ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات کلی این ابزار به صورت ۰ - ۱۰۰ در نظر گرفته می‌شود که برحسب نمرات کسب‌شده، کیفیت زندگی آن‌ها در یکی از سه گروه نامطلوب، متوسط و مطلوب قرار می‌گیرد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶). اسکوینگتون^۲ (۱۹۹۹) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ در جامعه انگلیس مورد بررسی قرار داده و ضریب آلفای کرونباخ ابعاد آن را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش کرده است. در پژوهش‌های داخلی، پایایی این آزمون با استفاده از روش بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵ و سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمده است (نجات، منتظری، هلاکویی نایینی، محمد و مجدزاده، ۱۳۸۵). در پژوهش حاضر مقدار ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، ۰/۸۱ به دست آمد.

1. World Health Organization Quality of Life Questionnaire

2. Skevington



پرسش‌نامه جرئت‌ورزی گمبریل و ریچی^۱: این ابزار را گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) تهیه کرده‌اند. دارای ۲۲ سؤال است که هر سؤال آزمون، موقعیتی را نشان می‌دهد که مستلزم رفتار جرئتمندانه است. پاسخ‌گویی به سؤالات این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و به صورت «نمره ۱ = خیلی کم» تا «نمره ۵ = خیلی زیاد» درجه‌بندی شده است. این پرسش‌نامه دارای دو قسمت احتمال انجام عمل قاطعانه و میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع است. مقدار ضریب پایایی این ابزار را گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) برابر با ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. در ایران روایی پرسش‌نامه مذکور را در مطالعات متعدد از جمله پودینه، جناآبادی و پورقاز (۱۳۹۵)، صاحب‌نظران دانشگاهی، تایید کرده‌اند و مقدار ضریب آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۰ گزارش شده است. برای تأیید پایایی پرسش‌نامه مذکور از آلفای کرونباخ استفاده گردید که مقدار آن ضریب ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی^۲ (EEQ): این مقیاس را کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی نقش ابراز هیجانان در سلامت طراحی کرده‌اند. دارای ۱۶ ماده بوده و سه مقیاس فرعی ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی دارد. نحوه پاسخ‌گویی به سؤالات آن به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم متغیر است. نمرات بالاتر در این مقیاس بیانگر ابرازگری هیجانی بیشتر است. کینگ و امونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۰ و برای خرده مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ گزارش کرده‌اند. همچنین به منظور بررسی روایی همگرا، بین پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی و پرسش‌نامه شخصیت چندبعدی تلگین^۳ (۱۹۸۲) همبستگی مثبت معنادار یافته‌اند. روایی این ابزار در پژوهش فرحمند و فولادچنگ (۱۳۹۶) به وسیله تحلیل عاملی تأییدی ۰/۷۱ به دست آمد. به علاوه، اعتبار آن به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای ابراز هیجانی مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجانی منفی به ترتیب ۰/۶۵،

-
1. Assertiveness and decisiveness Gmbryl and Ritchie questionnaire
 2. Emotional Expression Questionnaire
 3. Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ)

۰/۶۸ و ۰/۶۱ گزارش شد. به منظور بررسی پایایی پرسش نامه مذکور از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش ابتدا داده‌های جمعیت شناختی پژوهش بررسی می‌شود.

جدول ۱. توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه به تفکیک متغیرهای سن و تحصیلات

متغیر	شاخص آماری	فراوانی	درصد
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۶۸	۳۴
	۳۱ تا ۴۰ سال	۸۶	۴۳
	۴۱ تا ۵۰ سال	۳۵	۱۷.۵
	۵۱ تا ۶۰ سال	۱۱	۵.۵
تحصیلات	دیپلم	۳۰	۱۵
	فوق دیپلم	۳۶	۱۸
	کارشناسی	۶۶	۳۳
	کارشناسی ارشد و دکتری	۶۸	۳۴

مطابق با جدول (۱)، بیشترین فراوانی برای افراد با سن ۳۱ تا ۴۰ سال (۴۳ درصد) و کمترین فراوانی برای افراد با سن ۵۱ تا ۶۰ سال (۵/۵ درصد) است. همچنین بیشترین فراوانی برای شرکت‌کنندگان با تحصیلات ارشد و دکتری (۳۴ درصد) است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مقیاس شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
جرئت ورزی	۲۰۰	۶۵/۵۴	۱۸/۸۰	۰/۷۲	۰/۲۷
ابرازگری هیجانی	۲۰۰	۴۹/۱۰	۱۴/۰۴	۰/۸۷	۱/۷۱
کیفیت زندگی	۲۰۰	۷۷/۱۵	۲۲/۰۸	۰/۲۸	-۱/۳۰
رضایت زناشویی	۲۰۰	۱۳۵/۳۸	۲۹/۷۵	۰/۴۷	-۰/۸۸



برای بررسی نرمال بودن تک متغیری یک معیار کلی چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۳، ۳-) نباشند داده‌ها توزیع نرمال ندارند (کولیکن، ۲۰۰۹). بر اساس داده‌های جدول ۲ مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ‌یک از نشانگرها خارج از بازه (۳، ۳-) نیست و بنابراین می‌توان آن‌ها را نرمال یا تقریباً نرمال در نظر گرفت.

یکی از مفروضه‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری نرمال بودن توزیع چند متغیری است. برای این منظور در نرم‌افزار AMOS از ضریب کشیدگی چند متغیری مardia استفاده می‌شود. بنتلر^۱ (۲۰۰۵) پیشنهاد می‌کند که مقادیر بزرگتر از ۵ برای ضریب مardia نشان‌دهنده توزیع غیرنرمال داده‌هاست (برن، ۲۰۱۰^۲). مقدار ضریب مardia برای داده‌های پژوهش حاضر برابر با ۴/۳۶ است که نشان می‌دهد در مفروضه نرمال بودن چند متغیره برقرار است. زمانی که داده‌های پیوسته به‌طور چشمگیری از نرمال بودن انحراف ندارند می‌توان روش برآورد بیشینه درست نمایی^۳ (ML) را مورد استفاده قرار داد.

به‌منظور پاسخ به پرسش اصلی پژوهش مبنی بر اینکه "آیا مدل تبیین رضایت زناشویی با توجه به جرئت ورزشی و ابرازگری هیجانی با در نظر گرفتن نقش میانجی کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار با داده‌های تجربی برازش دارد؟" از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار ایموس بهره گرفته شد. در جدول ۳ مهم‌ترین شاخص‌های آزمون برازش مدل مفهومی پژوهش گزارش شده است.

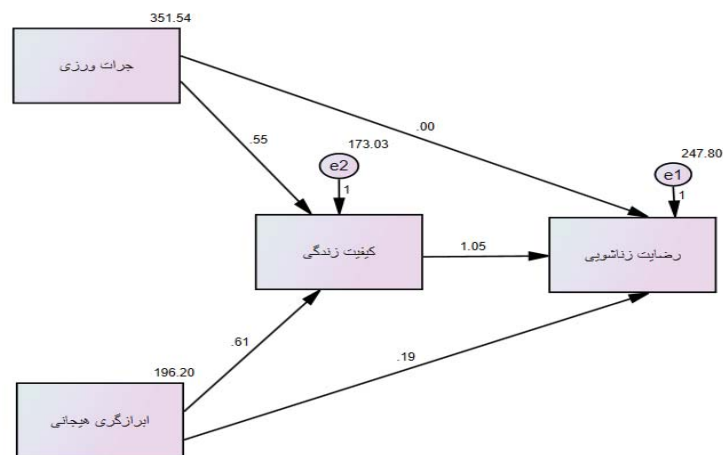
جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	df/ χ^2	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	GFI	AGFI
مقدار به‌دست‌آمده	۱/۱۶	۰/۰۵	۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۹۶

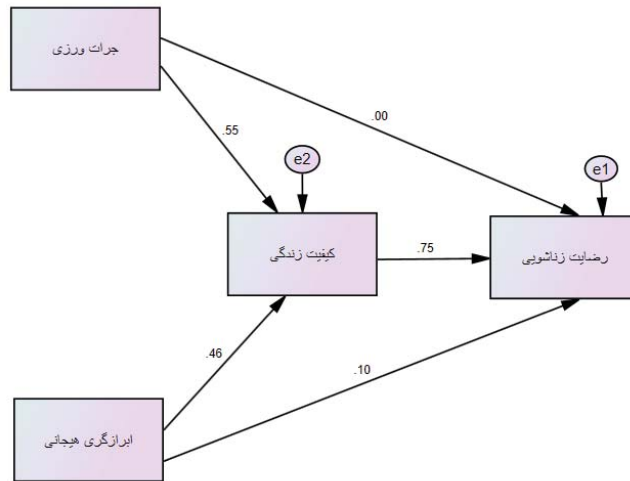
1. Bentler
2. Byrne
3. maximum likelihood

حد مجاز	کمتر از ۳	کمتر از ۰/۱	بیشتر از ۰/۹	بیشتر از ۰/۹	بیشتر از ۰/۹	بیشتر از ۰/۹
---------	-----------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

با توجه به اینکه هر یک از شاخص‌های به‌دست‌آمده برازش مدل به‌تنهایی دلیل برازندگی مدل و یا برازنده نبودن آن نیستند، نیاز است که این شاخص‌ها را در کنار یکدیگر و باهم تفسیر کرد. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، شاخص‌های برازش مدل در مجموع وضعیت مطلوبی دارند و بنابراین پاسخ به فرضیات پژوهش بلامانع است. در ادامه مدل نهایی (اصلاح‌شده) در حالت ضرایب استاندارد نشده و ضرایب مسیر استاندارد (β) گزارش شده است.



شکل ۲. ضرایب استاندارد نشده مسیرهای مدل نهایی تبیین رضایت زناشویی



شکل ۳. ضرایب استاندارد شده مسیرهای مدل نهایی تبیین رضایت زناشویی

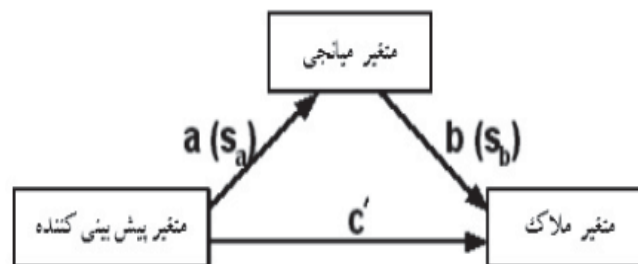
جدول ۴. ضرایب و معناداری اثرات مستقیم و غیرمستقیم

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
رضایت زناشویی	جرئت ورزشی	مستقیم	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۶	۰/۹۶
	جرئت ورزشی	غیرمستقیم	۰/۵۷	۰/۴۱	۷/۳۹	۰/۰۰۱
	ابرازگری هیجانی	مستقیم	۰/۱۹	۰/۱۰	۲/۰۲	۰/۰۴
	ابرازگری هیجانی	غیرمستقیم	۰/۶۴	۰/۲۶	۴/۸۹	۰/۰۰۱
	کیفیت زندگی	مستقیم	۱/۰۴	۰/۷۵	۱۲/۳۲	۰/۰۰۱

آزمون ضرایب مسیر شکل ۲ نشان می‌دهد ضریب استاندارد شده مسیر اثر مستقیم ابرازگری هیجانی و کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار بوده است. ولی اثر مستقیم جرئت ورزی بر رضایت زناشویی معنادار نبوده است ($p > 0.05$). فرضیه دیگر که این پژوهش به دنبال آن است، مربوط به اندازه اثر غیرمستقیم متغیر جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی از طریق متغیر میانجی کیفیت زندگی است. برای بررسی اثر متغیر میانجی کیفیت زندگی در رابطه بین جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی، از آزمون سوبل استفاده گردید. یک روش مورد استفاده برای سنجش معنی‌داری اثر متغیر واسطه، آزمون سوبل (۱۹۸۲) است که مستقیماً معنی‌داری ab را نسبت به توزیع بهنجار Z با استفاده از خطای استاندارد متغیر میانجی می‌سنجد. بدین ترتیب که پس از تقسیم حاصل ضرب دو ضریب غیراستانداردی که مسیرهای متغیر واسطه را تشکیل می‌دهند بر خطای استاندارد این حاصل ضرب، نسبت به دست‌آمده با جدول توزیع بهنجار مقایسه می‌شود؛ اگر نسبت به دست‌آمده بزرگ‌تر از $1/96$ باشد نتیجه گرفته می‌شود که اثر متغیر میانجی معنی‌دار است. برای اعمال روش سوبل جهت تعیین معنی‌داری این رابطه معادله زیر باید محاسبه گردد:

$$z\text{-value} = a*b/\text{SQRT}(b^2*s_a^2 + a^2*s_b^2 + s_a^2*s_b^2)$$

در این معادله a ضریب مسیر a و b ضریب مسیر b ، s_a^2 و s_b^2 به ترتیب خطاهای استاندارد مسیرهای a و b هستند. مسیرهای موردنظر در شکل ۳ نشان داده شده است.



شکل ۴. نمودار مسیرها در مدل میانجی



بنابراین برای استفاده از این فرمول ضرایب غیراستاندارد و خطای استاندارد دو مسیر موردنیاز است. سوئل اعتقاد دارد که این نسبت به‌گونه‌ای مجانب دارای توزیع بهنجار است و زمانی که این نسبت بزرگتر از $\pm 1/96$ باشد برای نمونه‌های بزرگ منجر به رد فرض صفر در سطح $0/05$ می‌گردد.

آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که جرئت‌ورزی به‌واسطه کیفیت زندگی اثر غیرمستقیم بر رضایت زناشویی داشته است، بنابراین فرضیه مطرح‌شده در ارتباط با وجود رابطه غیرمستقیم بین جرئت‌ورزی با رضایت زناشویی با 99 درصد اطمینان تأیید می‌شود ($p < 0/01$).

نتایج آزمون اثرات غیرمستقیم با استفاده از نرم‌افزار ایموس نشان داد اندازه اثر غیرمستقیم متغیر ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی از طریق متغیر میانجی کیفیت زندگی ($\beta = 0/26$) در سطح 99 درصد اطمینان، معنادار بوده است. در نهایت به‌منظور مقایسه رضایت زناشویی در دو گروه زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از آزمون t مستقل استفاده شد.

جدول ۵. مقایسه میانگین‌های دو گروه زنان ورزشکار و غیر ورزشکار در رضایت زناشویی

شاخص گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
زنان ورزشکار	۱۰۰	۱۵۸/۳۱	۱۵/۶۹				
زنان غیر ورزشکار	۱۰۰	۱۱۲/۴۴	۱۴/۱۹	۴۵/۸۷	۱۷/۱۳	۱۹۸	۰/۰۰۱

همان‌گونه که نتایج جدول فوق نشان می‌دهد از آنجاکه مقدار t به‌دست‌آمده ($17/13$) با درجه آزادی 198 ، از مقدار t جدول بزرگ‌تر است و همچنین از آنجاکه سطح معنی‌داری این آزمون برابر $0/001$ است و چون این مقدار کوچک‌تر از سطح معنی‌داری $0/05$ است، بنابراین

با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه مشاهده می‌شود؛ لذا فرضیه پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان تأیید و فرض صفر رد می‌گردد و می‌توان گفت رضایت زناشویی زنان ورزشکار بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی با میانجیگری کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد. نتایج یافته‌ها نشان داد که ابرازگری هیجانی تأثیر مستقیم معناداری بر رضایت زناشویی دارد؛ درحالی‌که تأثیر مستقیم جرئت‌ورزی بر رضایت زناشویی معنادار نبود. نتایج تأثیر مثبت و مستقیم ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی با نتایج یافته‌های کشاورز افشار و همکاران (۱۳۹۴)، فتوت و همکاران (۱۳۹۸) و کونیشی، فراین، اسکیبی و باولس (۲۰۱۸) همسو بود. توضیح اینکه ابرازگری هیجانی منجر به افزایش آگاهی نسبت به وضعیت عاطفی خود و همسر می‌شود و زوجین نسبت به احساسات یکدیگر، شناخت و حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند (داگان و همکاران، ۲۰۱۴)، پس تمایل برای ابراز احساساتی همچون عشق و محبت نسبت به یکدیگر افزایش می‌یابد و زمینه برای ایجاد پیوند عاطفی قوی و رضایتمندی زناشویی فراهم می‌گردد. در تبیین عدم معناداری رابطه مستقیم جرئت‌ورزی با رضایت زناشویی می‌توان گفت که ارتباط جرئت‌ورزی با رضایت زناشویی به‌جای آنکه مستقیم باشد؛ دارای ارتباط غیرمستقیم با رضایت زناشویی به‌واسطه متغیرهای میانجی ازجمله کیفیت زندگی است. به‌علاوه ابراز مستقیم جرئت‌ورزی دو عملکرد متفاوت را در روابط زوجین به همراه دارد. از یک‌سو جرئت‌ورزی منجر به بیان خواسته‌ها و رفع نیازهای زناشویی می‌شود؛ از سوی دیگر رفتارهای جرئتمندانه در تضاد با کلیشه‌های جنسیتی برخی از مردان در مورد نقش زنان در خانواده است و کاهش رضایتمندی زناشویی را در پی دارد (لامونت^۱، ۲۰۱۴) که در این پژوهش رابطه مستقیم



جرئت‌ورزی با رضایت زناشویی معنادار نبوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های سهرابی و همکاران (۱۳۹۱) و کاردوسو و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر رابطه مستقیم جرئت ورزشی با رضایت زناشویی همسو نبود.

یافته‌های حاصل از پژوهش معنادار بودن اثر مستقیم متغیرهای جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی بر روی کیفیت زندگی را نشان داد. همچنین رابطه کیفیت زندگی با رضایت زناشویی به صورت مستقیم معنادار بوده است. با توجه به معنادار بودن اثر مستقیم جرئت‌ورزی بر کیفیت زندگی در این مطالعه می‌توان گفت که جرئت‌ورزی منجر به کاهش احساسات منفی نظیر شرم، ترس و احساس گناه می‌شود. در این حالت سطح اضطراب و افسردگی کاهش پیدا می‌کند و شخص با عزت‌نفس بالایی در بیان عقاید و تحقق خواسته‌هایش تلاش می‌کند. این نتیجه همسو با یافته‌های بالوگ و همکاران (۲۰۱۲) و پورصادق و رضاخانی (۱۳۹۷) بود. در تبیین رابطه مستقیم ابرازگری هیجانی با کیفیت زندگی باید اشاره کرد که ناتوانی در ابرازگری هیجانی منجر به بروز پیامدهایی در دو سطح خواهد شد. در سطح جسمانی، پیامدهایی همچون برانگیختگی فیزیولوژیکی و نشانگان جسمانی مانند درد و ضعف به دنبال دارد. در سطح روانی نیز پیامدهایی چون پریشانی عاطفی، اضطراب، افسردگی و کاهش سلامت روانی در پی دارد. همچنان که در دیدگاه روان تحلیلی نیز اشاره شده است هیجان‌ات سرکوب‌شده وارد بخش نیمه‌هشیار و ناهشیار ساختار ذهن شده و بر روابط آتی فرد تأثیر منفی دارد (فیست، فیست و رابترز، ۱۳۹۵). این پیامدهای جسمانی و روانی با کاهش کیفیت زندگی در ارتباط است که با یافته‌های منشئی و همکاران (۱۳۹۷) و باترسبی و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر ارتباط ابراز هیجان‌ات با کیفیت زندگی همسو بود. همچنین کیفیت زندگی ارتباط مستقیمی با رضایت زناشویی داشت؛ این یافته همسو با نتایج یافته‌های عابدی و همکاران (۱۳۹۳) و نوفال و ها (۲۰۱۹) بود. می‌توان گفت کیفیت زندگی از طریق افزایش رضایت از زندگی منجر به شادمانی و تقویت روحیه مثبت در روابط زناشویی می‌شود و مانند یک عامل حمایتی در مقابل استرس‌ها و مشکلات مرتبط با زندگی زناشویی عمل می‌کند؛ بنابراین کیفیت زندگی در ایجاد شادکامی و مدیریت عواطف منفی در روابط زناشویی مؤثر بوده و باعث می‌شود که این زنان،

روابط خود را به صورت مثبت ارزیابی کند و رضایتمندی بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند.

یافته دیگر این پژوهش مربوط به معنادار بودن اثر غیرمستقیم جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی به واسطه کیفیت زندگی بود. این یافته با مطالعات مختلفی از جمله پژوهش‌های آلبرتی و ایمونز (۲۰۱۷)، لیلی و همکاران (۲۰۱۸)، تئو و همکاران (۲۰۱۹) در یک راستاست. این پژوهش‌ها نشان دادند که رضایت زناشویی متغیری چندبعدی است و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر آن اثرگذارند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مهارت‌های جرئت‌ورزی و ابرازگری هیجانی زمینه را برای شناخت و بیان مناسب هیجان‌ها و خواسته‌ها فراهم می‌کنند؛ بنابراین این مهارت‌ها به انعطاف‌پذیری روانشناختی در مواجهه با شرایط استرس‌زا کمک کرده و از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی که باعث پایین آمدن کیفیت زندگی می‌شوند، جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، کیفیت زندگی نیز یک عامل اثربخش در استحکام نظام خانواده و روابط زوجین است که در افزایش شادمانی، تعاملات مثبت بین زوجین و نهایتاً رضایتمندی زناشویی نقش بسزایی ایفا می‌کند. همچنین این مهارت‌ها، ارتباط شخص را با همسر و دیگران تسهیل می‌کنند و به غنی‌تر شدن روابط زوجین که رضایت زناشویی حاصل آن است، کمک می‌کنند.

پس از تأیید مدل در نظر گرفته‌شده، به مقایسه رضایت زناشویی در دو گروه زنان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته شد و یافته‌ها حاکی از آن بود که رضایت زناشویی در زنان ورزشکار به طور معناداری بیشتر از زنان غیر ورزشکار است. کارکار و پیتز (۲۰۱۹) نیز دریافتند که زنان ورزشکار به علت داشتن مهارت‌های اساسی زندگی از سازگاری و رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زنان غیر ورزشکار برخوردارند که با یافته‌های این مطالعه همسو بود. سایر یافته‌ها همسو با مطالعات کریمی و کریمیان (۱۳۹۶)، تکین و همکاران (۲۰۰۹) و گارسیا-لوپز و همکاران (۲۰۱۵)، لوگان (۲۰۱۸) بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی علاوه بر ایجاد نشاط فیزیکی، با تغییر در ابعاد روانشناختی نیز در ارتباط است. این تغییرات روانشناختی باعث تقویت مهارت‌هایی مانند جرئت‌ورزی و ابرازگری



هیجانی و بالا رفتن کیفیت زندگی در زنان ورزشکار می‌شود که نهایتاً بر روابط بین فردی و زناشویی آن‌ها تأثیر مثبتی داشته و منجر به افزایش رضایت زناشویی در این گروه خواهد شد. همچنین ورزش به‌عنوان یکی از راهکارهای مناسب تخلیه هیجانات منفی و بروز هیجانات مثبت معرفی شده است که پیامدهای مثبتی در ابعاد روانی و جسمانی کیفیت زندگی بر جای می‌گذارد (لوگان، ۲۰۱۸)؛ بنابراین زنان ورزشکار به دلیل داشتن کیفیت زندگی بالا، روابط زناشویی خود را به‌صورت مثبت ارزیابی می‌کنند و می‌توان انتظار داشت رضایت زناشویی بالاتری هم داشته باشند. به‌طورکلی می‌توان نتیجه گرفت مشارکت در ورزش، مهارت‌های روان‌شناختی خاصی را توسعه و تقویت می‌کند که به‌نوبه خود به زنان متأهل کمک می‌کند تا در زندگی زناشویی خود بهتر عمل کنند و رضایت زناشویی بیشتری داشته باشند.

پژوهش حاضر نیز مانند دیگر پژوهش‌ها با مشکلات و محدودیت‌هایی مواجه بود، ازجمله استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، محدود بودن نمونه به گروه زنان و استفاده از پرسش‌نامه‌های خود گزارشی که تعمیم یافته‌ها را به سایر گروه‌ها با محدودیت‌هایی روبه‌رو می‌کند. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه استفاده گردد و بررسی‌ها روی گروه‌های دیگری از جمله مردان متأهل نیز انجام شود تا نتایج به‌دست‌آمده با اطمینان بیشتری مورد استفاده و تعمیم‌دهی قرار گیرد. همچنین از آنجاکه تعداد مطالعات مربوط به وضعیت زناشویی ورزشکاران و تفاوت آن با سایر گروه‌ها اندک است، پیشنهاد می‌گردد تا متخصصان و پژوهشگران حوزه سلامت روان به بررسی سایر متغیرهای مرتبط با زندگی زناشویی در این گروه از افراد توجه داشته باشند.

منابع

- بدری گرگری، رحیم و زمانلوی گرگری، سمیرا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش جرئت‌ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت. *زن و مطالعات خانواده*، ۹(۳۴)، ۷-۲۶.
- بیاتی، بهارک؛ قاسم زاده، سوگند؛ افروز، ستوده. (۱۳۹۶). اثربخشی ارتقای کیفیت زندگی بر رضامندی زوجیت والدین دارای کودک مبتلا به دیابت نوع یک و میزان هموگلوبین گلیکوزیله کودک. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۸(۳)، ۶-۱۶.
- پودینه، لیلا؛ جناآبادی، حسین و پورقاز، عبدالوهاب. (۱۳۹۵). رابطه سبک‌های فرزندپروری و سبک‌های انضباطی با جرئت‌ورزی دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲۴)، ۲۱-۳۸.
- پورصادق، فاطمه و رضاخانی، سیمین دخت. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹(۲)، ۵۴-۶۲.
- رستمی، نیر و راد، فیروز. (۱۳۹۸). تبیین جامعه‌شناختی مدیریت بدن در بین بانوان ورزشکار. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۷(۱)، ۶۳-۹۴.
- سلیمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- سهرابی، فرامرز؛ موسوی زاده، سیده آزاده و احدی، حسن. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و مهارت حل مساله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۰(۲)، ۸۵-۱۰۸.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز و مؤمنی جاوید، مهرآور. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای و رابطه رفتار جرئتمندانه، عزت‌نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. *فصلنامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۱۹(۱۲)، ۱۶۹-۱۹۰.



شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۹۴). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

عابدی، قاسم؛ درواری، هاشم؛ نادى قرا، اصغر و رستمى، فریده. (۱۳۹۳). بررسی رابطه کیفیت زندگی با رضایتمندی زوجین نابارور با روش تحلیل مسیر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۴(۱۱۷)، ۱۸۴-۱۹۳.

فتوت، فاطمه؛ قهاری، شهربانو و سالمی خامنه، علیرضا. (۱۳۹۸). سبک‌های ابرازگری هیجانی، همدلی عاطفی، رضایت زناشویی با میانجی‌گری سبک دلبستگی در مادران کودکان ای‌دی-اچ‌دی. *پرستار و پزشک در رزم*، ۷(۲۵)، ۳۳-۴۰.

فرحمند، سهیلا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). تبیین علی‌سرزندگی تحصیلی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۳(۵۱)، ۲۵۷-۲۶۹.

فیست، جست؛ فیست، گریگوری و رابرتز، تامی-آن. (۱۳۹۵). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۸).

کارخانه، پروین؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر خود متمایزسازی بوئن بر جرئت‌ورزی زنان متأهل اصفهان. *فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی*، ۴(۷)، ۱۶۷-۱۸۳.

کریمی، سهیلا و کریمیان، جهانگیر. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین مشارکت ورزشی با کیفیت زندگی زنان شهر اصفهان. *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ۱۳(۱)، ۷۹-۸۴.

کشاوری افشار، حسین؛ عابدینی، فاطمه؛ قهوه‌چی الحسینی، فهیمه؛ اسدی، مسعود و جهان بخشی، زهرا. (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱(۱)، ۵۹-۶۶.

منشی، غلامرضا؛ حاجی محمدکامی، شهرزاد و قمرانی، امیر. (۱۳۹۷). مدل پیش‌بینی ارتقاء کیفیت زندگی بر اساس ابراز هیجان و هوش معنوی با واسطه‌گری پذیرش درد در زنان مبتلا به بیماری فیبرومیالژی. *بیهوشی و درد*، ۹(۲)، ۶۰-۷۳.

موسوی، سیده فاطمه و دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۴). نقش فاصله بین انتظارات و واقعیت رابطه زناشویی در رضایت زناشویی زنان و مردان شهر تهران. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۳(۲)، ۹۳-۱۱۰.

نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی، کورش؛ محمد، کاظم و مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF): ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۴(۴)، ۱-۱۲.

هداوند اول، غزل؛ مهرابی کوشکی، حسینعلی و یزدخواستی، بهجت. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر عامل قومیت بر سلامت روان، همسرآزاری، حمایت اجتماعی و رضایت زناشویی زنان. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۵(۲)، ۸۱-۱۰۴.

- Abedi, G., Darvari, H., Nadighara, A., & Rostami, F. (2014). The relationship between quality of life and marriage satisfaction in infertile couples using path analysis. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 24(117), 184-193. [Text in Persian]
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.
- Bachem, R., Levin, Y., Zhou, X., Zerach, G., & Solomon, Z. (2018). The role of parental posttraumatic stress, marital adjustment, and dyadic self-disclosure in intergenerational transmission of trauma: a family system approach. *Journal of marital and family therapy*, 44(3), 543-555.
- Badri Gargari, R., & Zamanlavi Gargari, S. (2016). The effectiveness of courage training on improving the quality of life of adolescent girl's victims of violence. *Women and Family Studies*, 9(34), 7-26. [Text in Persian]
- Balogh, Z. O., Bognár, J., Barthalos, I., Plachy, J. K., & Teodóra, R. N. (2012). Quality of life, assertiveness, and personality dimensions in elderly men. *Biomedical Human Kinetics*, 4(1), 88-92.
- Battersby, A. C., Braggins, H., Pearce, M. S., McKendrick, F., Campbell, M., Burns, S., & Gennery, A. R. (2019). Health-related quality of life and emotional health in X-linked carriers of chronic granulomatous disease in the United Kingdom. *Journal of clinical immunology*, 39(2), 195-199.
- Bayati, B., Ghasemzadeh, S., & Afroz, S. (2017). Evaluating effectiveness of the life quality promotion program on marital satisfaction among parents of diabetic children and children's glycated hemoglobin. *Empowering Exceptional Children*,



- 8(3), 6-16. [Text in Persian]
- Buffart, L. M., Kalter, J., Sweegers, M. G., Courneya, K. S., Newton, R. U., Aaronson, N. K., ... & Steindorf, K. (2017). Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: an individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. *Cancer treatment reviews*, 52, 91-104.
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929.
- Byrne, B. M. (۲۰۱۰). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24(2), 299-310.
- Dagan, M., Sanderman, R., Hoff, C., Meijerink, W. J., Baas, P. C., van Haastert, M., & Hagedoorn, M. (2014). The interplay between partners' responsiveness and patients' need for emotional expression in couples coping with cancer. *Journal of behavioral medicine*, 37(5), 828-838.
- Farahmand, S., & Fouladchang, M. (2017). A causal explanation of academic buoyancy based on the family communication patterns: the mediating role of emotional expressiveness. *Transformational Psychology: Iranian Psychologists*, 13(51), 257-269. [Text in Persian]
- Fist, J., Fist, G., & Roberts, T. (2008). *Theories of Personality*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi (2015). Tehran: Ravan Publishing. [Text in Persian]
- Fotovat, F., Ghahari, Sh., & Salemi Khameneh, A. (2020). Investigate different style of emotional expressiveness, affective empathy, material satisfaction by the mediation of attachment styles of the mothers of children with ADHD. *NPWJM*, 7(25), 33-40. [Text in Persian]
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life of Therapy: Applying Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New York, NY, USA: John Wiley and Sons.
- Gambrill, E. D., & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6(4), 550-561.
- García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 1-16.
- Hadavand Aval, G., Mehrabi Kaushki, H., & Yazdkhasti, B. (2017). Study the effect of ethnicity on mental health, spousal abuse, social support and marital satisfaction. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 15(2), 81-104. [Text in Persian]
- Han, K. T. (2017). The effect of nature and physical activity on emotions and attention while engaging in green exercise. *Urban Forestry & Urban*

- Greening*, 24, 5-13.
- Harris, G. T. (2006). *The effects of athletic status and gender on the marital satisfaction of the collegiate athlete and non-athlete couple*. University of Louisiana at Monroe.
- Karimi, S., & Karimian, J. (2018). The relationship between sports participation and quality of life of women in Isfahan. *Journal of Health System Research*, 13(1), 79-84. [Text in Persian]
- Karkare, A., & Peter, N. (2019). A comparative study of marital adjustment in females with relation to participation in sports. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 530-531.
- Karkhaneh, P., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Fatehizadeh, M. (2015). The study of the effectiveness of the Bowen Self-differentiation counseling on the assertiveness of married women in Isfahan. *Journal of Personality & Individual Differences*, 4(7), 167-183. [Text in Persian]
- Keshavarz-Afshar, H., Abdini, F., Ghahvehchi, F., Asadi, M., & Jahanbakhshi, Z. (2015). The role emotional expressiveness and demographic factors in predicting marital satisfaction among women. *Pathology, counseling and family enrichment*, 1(1), 59-66. [Text in Persian]
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, NY: Guilford Press.
- Konishi, H., Froyen, L. C., Skibbe, L. E., & Bowles, R. P. (2018). Family context and children's early literacy skills: the role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 183-192.
- Laily, N., Kania, N., Ilmi, B., & Marlinae, L. (2018). Differences in the influence of the quality of life to marital satisfaction in women early marriage and not early marriage. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(6), 108-112.
- Lamont, E. (2014). Negotiating courtship: Reconciling egalitarian ideals with traditional gender norms. *Gender & Society*, 28(2), 189-211.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Logan, M. A. (2018). Relationship between male athletic identity and romantic relationship satisfaction.
- Maheshwari, S. K., & Gill, K. K. (2015). Correlation of assertive behavior with communication satisfaction among nurses. *Journal of Health, Medicine and*



Nursing, 14, 68-74.

- Manshaee, G., Haji Mohammad Kazemi, S., & Ghamarani, A. (2018). Prediction model of quality of life promotion on the basis of emotion expression, spiritual intelligence and pain acceptance in female patients with Fibromyalgia. *JAP*, 9(2), 60-73. [Text in Persian]
- Momeni Javid, M., & Shoaakazemi, M. (2011). Investigating the comparative and relationship between assertiveness behavior, self-esteem and religious orientation of athletic and non-athletic students. *Scientific Journal of Islamic Education*, 19(12), 169-190. [Text in Persian]
- Mousavi, S., Dehshiri, G. (2015). The role of discrepancy between expectations and reality of marital relationship in marital satisfaction of married people in Tehran. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 13(2), 93-110. [Text in Persian]
- Nejat, S., Montazeri, A., HolakouieNaieni, K., Mohammad, K., & Majdzadeh, S. (2006). The World Health Organization quality of life (WHOQOL-BREF) questionnaire: translation and validation study of the Iranian version. *Sjsph*, 4(4), 1-12. [Text in Persian]
- Nofal, H. A., & HA, E. M. (2019). Effect of quality of working life on psychological well-being and marital satisfaction among married resident females at faculty of medicine-Zagazig University. *Egyptian Journal of Occupational Medicine*, 43(2), 269-282.
- Poudine, L., Jenaabadi, H., & Pourghaz, A. (2016). The relationship between parenting styles and discipline styles with assertiveness of students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 13(24), 21-38. [Text in Persian]
- Poursadegh, F., & Rezakhani, S. (2018). The effect of assertiveness training on quality of life and differentiation of dormitory female university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(2), 54-62. [Text in Persian]
- Rostami, N., & Rad, F. (2019). Sociological explanation of body management among female athletes. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 17(1), 63-94. [Text in Persian]
- Sahlin, K. B., & Lexell, J. (2015). Impact of organized sports on activity, participation, and quality of life in people with neurologic disabilities. *PM&R*, 7(10), 1081-1088.
- Shafiabadi, A., & Naseri, G. (2015). *Theories of counseling and psychotherapy*. Tehran: University Publishing Center. [Text in Persian]
- Skevington, S. M. (1999). Measuring quality of life in Britain: introducing the WHOQOL-100. *Journal of psychosomatic research*, 47(5), 449-459.
- Sohrabi, F., Mousavizadeh, S. A., & Ahadi, H. (2012). Assertiveness skill training and problem-solving skill training and marital satisfaction an efficiency comparison among female students in Allameh Tabatabaei University. *Women's*

- Studies Sociological and Psychological*, 10(2), 85-108. [Text in Persian]
- Soleimanian, A. (1994). *Investigating the effect of irrational thoughts on marital dissatisfaction*. Master Thesis, Faculty of Educational Sciences, Teacher Training University of Tehran. [Text in Persian]
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: a forgotten evidence- based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.
- Teo, I., Cheng, G. H., & Tewani, K. (2019). Relationship satisfaction mediates the association between emotional expressiveness and depressive symptoms among asian women. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 48(12), 396-402.
- Vaughan, R., & Laborde, S. (2018). Psychometrics of the emotional intelligence scale in elite, amateur, and non-athletes. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(2), 177-189.
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996* (No. WHOQOL-BREF). Geneva: World Health Organization.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: the case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549-155.

**نویسندگان****m.darba@ut.ac.ir**

محمد دربا

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی‌ارشد مشاوره‌ی خانواده، دانشگاه تهران. پژوهشگر در حیطه مسائل زناشویی و خانواده.

s.shaahmoradii@ut.ac.ir

دکتر سمیه شاهمرادی

استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران. مدرس، پژوهشگر، مترجم و مؤلف کتب و مقالات متعدد در مجلات داخلی و خارجی در زمینه روان‌شناسی و مشاوره.



Predicting Marital Satisfaction Based on Assertiveness and Emotional Expressiveness Considering the Mediating Role of Quality of Life in Athletes and Non-Athletes Women

Mohammad Darba¹
Somayeh Shahmoradi²

Abstract

Marital satisfaction is an important concept with a multidimensional structure that has a significant role in maintaining and strengthening the family foundation. The purpose of this study is to predict marital satisfaction based on assertiveness and emotional expressiveness concerning the mediating role of quality of life in female athletes and non-athletes. The study is a descriptive-correlational one. The statistical population of the study included all athletes and non-athletes married women living in Tehran, of whom 200 of them (100 individuals in each group) were selected using a convenient sampling method. Data collection tools included Enrich Marital Satisfaction Questionnaire (1989), The Quality of Life of the World Health Organization (1996), Gambrell and Ritchie Assertiveness (1975), and the Emotional Expressiveness of King and Emmons (1990). The collected data were analyzed using descriptive and inferential statistics using SPSS-22 and AMOS software. Path analysis results found that the proposed model has a

¹. M. A. in Family Counselling, Department of Educational Psychology and Counseling, Tehran University. m.darba@ut.ac.ir

². Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Tehran University. Corresponding Author: s.shaahmoradii@ut.ac.ir

Submit Date: 2020/09/30 Accept Date:2020/11/08

DOI:10.22051/JWSPTS.2021.33325.2306



good fit and the quality of life mediates the relationship of assertiveness and emotional expression with marital satisfaction. The marital satisfaction of female athletes was significantly higher than the marital satisfaction of non-athletes. The findings of the current study show the importance of variables related to marital satisfaction and the effects of sports activities on women's marital relationships.

Keywords

Marital Satisfaction, Quality of Life, Assertiveness, Emotional Expressiveness, Women.

Introduction

One of the most important factors of women's growth and development is their success rate in marriage and marital satisfaction (Logan, 2018). Marital satisfaction is defined as a person's general attitudes or feelings towards his or her spouse and relationship (Bachem, Levin, Zhou, Zerach, & Solomon, 2018). The married life of female athletes has certain characteristics compared to non-athlete females. According to Harris (2006), Women athletes have the challenging task of coping with two very emotional situations at the same time: marital relationship and athletic activity.

One of the most important social skills, the lack of which causes problems in marital relationships and affects marital satisfaction, is assertiveness and emotional expression (Dagan et al., 2014; Maheshwari, & Gill, 2015). Assertiveness or assertive behavior is an important social skill that enables a person to deal properly with family issues, to evaluate themselves positively in terms of cognition and emotion, and to enjoy supportive relationships and high marital satisfaction (Alberti, & Emmons, 2017). Emotional expression is defined as the ways of verbal and non-verbal expression that a person shows in emotion-focused situations (Yedirir, & Hamarta, 2015). Emotional expression is an important component of the emotional structure of the family that affects marital relationships (Konishi, Froyen, Skibbe, & Bowles, 2018).

Furthermore, quality of life is one of the important variables that affect the individual aspects in addition to interpersonal and marital relationships (Laily, Kania, Ilmi, & Marlinae, 2018). Quality of life is people's perception of their life situation in the context of the culture and value system in which they live. Quality of life is a combination of positive emotions and positive performance that can predict marital satisfaction (Nofal, & Ha, 2019).

This study aims at predicting marital satisfaction based on assertiveness and emotional expressiveness concerning the mediating role of quality of life in female athletes and non-athletes.

Methods

In terms of methodology, the present study was descriptive and correlational and the statistical population consisted of both married female athletes and non-athletes in Tehran in 1398. A sample of 200 individuals (100 people in each group) was selected using the convenience sampling method; The questionnaires were distributed among female athletes in Azadi Sports Complex. Non-athlete samples were also chosen from the local communities and public places of District 6 of Tehran. Literacy, being married, willingness to participate in research, and at least one year of professional sports experience in the category of female athletes was required for joining the study. In addition to descriptive indicators, inferential tests of the structural equation model and t-test were used to analyze the data collected using SPSS-22 and AMOS software. Data was collected using Enrich Marital Satisfaction, Quality of Life, and Emotional Expression Questionnaires.

Results

The path coefficient test showed that the standardized path coefficient was a direct effect of emotional expression and quality of life on marital satisfaction at the level of 99% confidence however, the direct effect of assertiveness on marital satisfaction was not significant ($p > 0.05$). The results of Sobel test results showed that assertiveness indirectly affected marital satisfaction through quality of life ($p < 0.01$). The results of the test of the indirect effect also revealed that, at the level of 99% confidence, the size of the indirect effect of the emotional expression variable on marital satisfaction through the mediating variable of quality of life ($\beta = 0.26$) was significant. Finally, an independent t-test was used to compare marital satisfaction in two groups of females. Since the value of t obtained (17.13) with a degree of freedom of 198 is higher than the value of t in the table, and also since the significance level of this test is 0.001, it can be said that the difference found between the mean scores of the two groups is significant; thus, the study hypothesis is confirmed with 95% confidence and the zero hypothesis is rejected and it can be said that female athletes' marital satisfaction is higher.

**Discussion and conclusion**

Given the important direct impact of assertiveness on quality of life in this study, it can be said that assertiveness leads to emotions such as shame, fear, and guilt being reduced. In this case, the level of anxiety and depression decreases, which will ultimately be correlated with better well-being and quality of life. It should be noted that the inability to convey feelings may lead to two aftermaths. At the physical level, it affects physiological excitement and physical symptoms such as pain and fatigue. At the psychological level, it has consequences such as emotional distress, anxiety, depression, and decreased mental wellbeing. Marital satisfaction was also directly related to the quality of life; It can be said that quality of life contributes to happiness and enhances a positive spirit in marital relationships by increasing life satisfaction. Another finding of this study was linked to the significance of the indirect influence on marital satisfaction through quality of life considering assertiveness and emotional expression. These studies have shown that marital satisfaction is a multidimensional variable and is influenced by various factors that directly and indirectly affect it.

In general, it can be concluded that participation in sports improves and enhances certain psychological abilities, which in turn help married women to perform better and have more marital satisfaction in their married life.



References

- Abedi, G., Darvari, H., Nadighara, A., & Rostami, F. (2014). The relationship between quality of life and marriage satisfaction in infertile couples using path analysis. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 24(117), 184-193. [Text in Persian]
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.
- Bachem, R., Levin, Y., Zhou, X., Zerach, G., & Solomon, Z. (2018). The role of parental posttraumatic stress, marital adjustment, and dyadic self-disclosure in intergenerational transmission of trauma: a family system approach. *Journal of marital and family therapy*, 44(3), 543-555.
- Badri Gargari, R., & Zamanlavi Gargari, S. (2016). The effectiveness of courage training on improving the quality of life of adolescent girl's victims of violence. *Women and Family Studies*, 9(34), 7-26. [Text in Persian]
- Balogh, Z. O., Bognár, J., Barthalos, I., Plachy, J. K., & Teodóra, R. N. (2012). Quality of life, assertiveness, and personality dimensions in elderly men. *Biomedical Human Kinetics*, 4(1), 88-92.
- Battersby, A. C., Braggins, H., Pearce, M. S., McKendrick, F., Campbell, M., Burns, S., & Gennery, A. R. (2019). Health-related quality of life and emotional health in X-linked carriers of chronic granulomatous disease in the United Kingdom. *Journal of clinical immunology*, 39(2), 195-199.
- Bayati, B., Ghasemzadeh, S., & Afroz, S. (2017). Evaluating effectiveness of the life quality promotion program on marital satisfaction among parents of diabetic children and children's glycated hemoglobin. *Empowering Exceptional Children*, 8(3), 6-16. [Text in Persian]
- Buffart, L. M., Kalter, J., Sweegers, M. G., Courneya, K. S., Newton, R. U., Aaronson, N. K., ... & Steindorf, K. (2017). Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: an individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. *Cancer treatment reviews*, 52, 91-104.
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929.
- Byrne, B. M. (۲۰۱۰). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24(2), 299-310.
- Dagan, M., Sanderman, R., Hoff, C., Meijerink, W. J., Baas, P. C., van Haastert, M., & Hagedoorn, M. (2014). The interplay between partners'



- responsiveness and patients' need for emotional expression in couples coping with cancer. *Journal of behavioral medicine*, 37(5), 828-838.
- Farahmand, S., & Fouladchang, M. (2017). A causal explanation of academic buoyancy based on the family communication patterns: the mediating role of emotional expressiveness. *Transformational Psychology: Iranian Psychologists*, 13(51), 257-269. [Text in Persian]
- Fist, J., Fist, G., & Roberts, T. (2008). *Theories of Personality*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi (2015). Tehran: Ravan Publishing. [Text in Persian]
- Fotovat, F., Ghahari, Sh., & Salemi Khameneh, A. (2020). Investigate different style of emotional expressiveness, affective empathy, material satisfaction by the mediation of attachment styles of the mothers of children with ADHD. *NPWJM*, 7(25), 33-40. [Text in Persian]
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life of Therapy: Applying Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New York, NY, USA: John Wiley and Sons.
- Gambrill, E. D., & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6(4), 550-561.
- García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 1-16.
- Hadavand Aval, G., Mehrabi Kaushki, H., & Yazdkhasti, B. (2017). Study the effect of ethnicity on mental health, spousal abuse, social support and marital satisfaction. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 15(2), 81-104. [Text in Persian]
- Han, K. T. (2017). The effect of nature and physical activity on emotions and attention while engaging in green exercise. *Urban Forestry & Urban Greening*, 24, 5-13.
- Harris, G. T. (2006). *The effects of athletic status and gender on the marital satisfaction of the collegiate athlete and non-athlete couple*. University of Louisiana at Monroe.
- Karimi, S., & Karimian, J. (2018). The relationship between sports participation and quality of life of women in Isfahan. *Journal of Health System Research*, 13(1), 79-84. [Text in Persian]
- Karkare, A., & Peter, N. (2019). A comparative study of marital adjustment in females with relation to participation in sports. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 530-531.
- Karkhaneh, P., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Fatehizadeh, M. (2015). The study of the effectiveness of the Bowen Self-differentiation counseling on the assertiveness of married women in Isfahan. *Journal of Personality & Individual Differences*, 4(7), 167-183. [Text in Persian]
- Keshavarz-Afshar, H., Abдини, F., Ghahvehchi, F., Asadi, M., & Jahanbakhshi, Z. (2015). The role emotional expressiveness and



- demographic factors in predicting marital satisfaction among women. *Pathology, counseling and family enrichment*, 1(1), 59-66. [Text in Persian]
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. NY: Guilford Press.
- Konishi, H., Froyen, L. C., Skibbe, L. E., & Bowles, R. P. (2018). Family context and children's early literacy skills: the role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 183-192.
- Laily, N., Kania, N., Ilmi, B., & Marlinae, L. (2018). Differences in the influence of the quality of life to marital satisfaction in women early marriage and not early marriage. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(6), 108-112.
- Lamont, E. (2014). Negotiating courtship: Reconciling egalitarian ideals with traditional gender norms. *Gender & Society*, 28(2), 189-211.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Logan, M. A. (2018). Relationship between male athletic identity and romantic relationship satisfaction.
- Maheshwari, S. K., & Gill, K. K. (2015). Correlation of assertive behavior with communication satisfaction among nurses. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 14, 68-74.
- Manshaee, G., Haji Mohammad Kazemi, S., & Ghamarani, A. (2018). Prediction model of quality of life promotion on the basis of emotion expression, spiritual intelligence and pain acceptance in female patients with Fibromyalgia. *JAP*, 9(2), 60-73. [Text in Persian]
- Momeni Javid, M., & Shoaakazemi, M. (2011). Investigating the comparative and relationship between assertiveness behavior, self-esteem and religious orientation of athletic and non-athletic students. *Scientific Journal of Islamic Education*, 19(12), 169-190. [Text in Persian]
- Mousavi, S., Dehshiri, G. (2015). The role of discrepancy between expectations and reality of marital relationship in marital satisfaction of married people in Tehran. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 13(2), 93-110. [Text in Persian]
- Nejat, S., Montazeri, A., HolakouieNaieni, K., Mohammad, K., & Majdzadeh, S. (2006). The World Health Organization quality of life



- (WHOQOL-BREF) questionnaire: translation and validation study of the Iranian version. *Sjsph*, 4(4), 1-12. [Text in Persian]
- Nofal, H. A., & HA, E. M. (2019). Effect of quality of working life on psychological well-being and marital satisfaction among married resident females at faculty of medicine–Zagazig University. *Egyptian Journal of Occupational Medicine*, 43(2), 269-282.
- Poudine, L., Jenaabadi, H., & Pourghaz, A. (2016). The relationship between parenting styles and discipline styles with assertiveness of students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 13(24), 21-38. [Text in Persian]
- Poursadegh, F., & Rezakhani, S. (2018). The effect of assertiveness training on quality of life and differentiation of dormitory female university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(2), 54-62. [Text in Persian]
- Rostami, N., & Rad, F. (2019). Sociological explanation of body management among female athletes. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 17(1), 63-94. [Text in Persian]
- Sahlin, K. B., & Lexell, J. (2015). Impact of organized sports on activity, participation, and quality of life in people with neurologic disabilities. *PM&R*, 7(10), 1081-1088.
- Shafiabadi, A., & Naseri, G. (2015). *Theories of counseling and psychotherapy*. Tehran: University Publishing Center. [Text in Persian]
- Skevington, S. M. (1999). Measuring quality of life in Britain: introducing the WHOQOL-100. *Journal of psychosomatic research*, 47(5), 449-459.
- Sohrabi, F., Mousavizadeh, S. A., & Ahadi, H. (2012). Assertiveness skill training and problem-solving skill training and marital satisfaction an efficiency comparison among female students in Allameh Tabatabaei University. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 10(2), 85-108. [Text in Persian]
- Soleimani, A. (1994). *Investigating the effect of irrational thoughts on marital dissatisfaction*. Master Thesis, Faculty of Educational Sciences, Teacher Training University of Tehran. [Text in Persian]
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: a forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.
- Teo, I., Cheng, G. H., & Tewani, K. (2019). Relationship satisfaction mediates the association between emotional expressiveness and depressive symptoms among asian women. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 48(12), 396-402.



- Vaughan, R., & Laborde, S. (2018). Psychometrics of the emotional intelligence scale in elite, amateur, and non-athletes. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(2), 177-189.
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996* (No. WHOQOL-BREF). Geneva: World Health Organization.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: the case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549-155.