

# The Mediating Role of Cognitive Emotional Regulation in the Relationship between Spiritual Experiences and Quality of Married Life

Abdolreza Afzood<sup>1</sup> , Abolfazl Bakhshipour<sup>1\*</sup> , Meysam Sadeghi<sup>2</sup> 

1- Department of Counseling, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

2- Department of Cognitive Psychology, Institute for Cognitive Science Studies, Tehran, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr Abolfazl Bakhshipour; Email: bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir

## Article Info

Received: Jul 16, 2023

Received in revised form:

Aug 9, 2023

Accepted: Aug 23, 2023

Available Online: Sep 22, 2024

## Keywords:

Cognitive emotional  
 life quality marital  
 Spiritual experiences



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i3.42726>

## Abstract

**Background and Objective:** Paying attention to improving the quality of life is important in the health of the individual, family and society. Therefore, the present study was conducted with the aim of examining the mediating role of cognitive emotional regulation in the relationship between spiritual experiences and the quality of married life.

**Methods:** The method used in the current research was descriptive-correlational and involved path analysis. The research population included all married people, men and women, referring to cultural centers and community centers in five districts of Tehran in the second six months of 2022. 150 people were selected from the statistical population by available sampling method. And they responded to the questionnaires of spiritual experiences (Underwood & Tersi, (2002), cognitive regulation of emotions (Gross and John, 2003), and quality of marital life (Busby et al, 1995). The research model and relationships between variables were analyzed using SPSS version 22 software and AMOS software.

**Results:** The results showed the direct effect of spiritual experiences on the cognitive regulation of emotion ( $P < 0.01$  and  $\beta = 0.30$ ), the direct effect of cognitive regulation of emotion on the quality of married life ( $P < 0.01$  and  $\beta = 0.52$ ), and the direct effect of spiritual experiences on the quality of married life ( $P < 0.01$  and  $\beta = 0.37$ ). Also, the cognitive regulation of emotion had a significant mediating role in the relationship between spiritual experiences ( $P < 0.05$  and  $Z = 2.08$ ) and the quality of married life ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the results of the research, it can be concluded that with the promotion of spiritual experiences, the ability to regulate emotions increases, and then the quality of married life increases.

Please cite this article as: Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Mediating Role of Cognitive Emotional Regulation in the Relationship between Spiritual Experiences and Quality of Married Life. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;10(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i3.42726>

## Summary

### Background and Objective

Couples are always looking for a high-quality life, and having a good quality of life has always been the wish of all family members (2); Therefore, the recognition of the factors that cause the stability of the marital relationship and the improvement of the quality of married life has received more and more attention by the researchers (3). The implementation of religious orders and duties,

including spiritual experiences, is one of the ways to save and get rid of the adversities, discomforts and pressures of married life (7). Spiritual experience includes finding meaning in life, which includes understanding the meaning of life, positive experience in life, and feeling happy and satisfied with life (9). Spiritual experiences help a person to experience more positive emotions, and the more positive emotions a person experiences, the better health s/he enjoys (10). Among the other components that affect marital life are the cognitive regulation styles of emotion (14).

Cognitive emotional regulation refers to strategies that are used to reduce, increase and maintain emotional experiences (16). Since the family is the fundamental institution of every society, the quality of married life is considered one of the elements related to the stability of that society; therefore, considering the importance of cognitive regulation of emotions and spiritual experiences in married life and the existence of a research gap in examining the relationship between the aforementioned variables in the society of married women, the present study was conducted with the aim of examining the mediating role of cognitive-emotional regulation in the relationship of spiritual experiences with the quality of married life and seeks to answer the question whether cognitive-emotional regulation has a mediating role in the relationship between spiritual experiences and the quality of married life.

### Methods

**Compliance with ethical guidelines:** In this research, ethical considerations such as confidentiality, confidentiality of personal information, the freedom of individuals to participate or not participate in the research, preserving their privacy, etc., were observed and the consent form to participate in the research was signed by all of them.

A descriptive correlational design involving path analysis was used in the present study. The research population included all married people, men and women, who referred to cultural centers and community centers in Panj Shahr district of Tehran in the second six months of 2022, out of whom 150 people were selected by available sampling method. The data collection tools were questionnaires of spiritual experiences (Underwood and Tersey, 2002), cognitive regulation of emotion (Gross and John, 2003) and quality of married life (Busby et al., 1995). The research model and relationships between variables were analyzed using SPSS version 22 software and AMOS software.

### Results

Based on the results obtained, 85 (56.7%) participants in the study had a diploma, 43 (28.7%) had a bachelor's education, and 22 (14.6%) had a postgraduate education or higher degree. 98 (65.0 percent) of the participants were female and 52 (34.7 percent) were male. The results showed the direct effect of spiritual experiences on the cognitive regulation of emotion ( $P<0.01$  and  $\beta=0.30$ ), the direct effect of cognitive regulation of emotion on the quality of

married life ( $P<0.01$  and  $\beta=0.52$ ), and the direct effect of spiritual experiences on the quality of married life ( $P<0.01$  and  $\beta=0.37$ ). Also, the cognitive regulation of emotion had a significant mediating role in the relationship between spiritual experiences ( $P<0.05$  and  $Z=2.08$ ) and the quality of married life ( $P<0.05$ ).

### Conclusion

The results showed that the direct effect of spiritual experiences on cognitive-emotional regulation is positive and significant, that is, with the increase in spiritual experiences, cognitive-emotional regulation improved. The obtained findings are in line with the results of similar studies in this field (21-22). In explanation for this finding, it can be stated that spiritual beliefs and appropriate and controlled emotions in conflict-provoking situations help a person to make the best decision to solve it and adopt the best treatment with the people who provoke conflict and unpleasant emotions; in other words, it leads to emotional self-regulation (33).

The results showed that the direct effect of cognitive-emotion regulation on the quality of married life is positive and significant, that is, with the increase in cognitive-behavioral regulation, the quality of married life of couples increases. No study has directly examined this issue, but this finding is consistent with the findings of previous related studies in this field (36-34). In explanation for this result, it can be said that people who are able to regulate their emotions understand their own and others' emotions and have more emotional intelligence. As a result, they gain a better understanding of people in various situations and have more developed interpersonal and intrapersonal skills, so they have a higher quality of marital relationship in life.

Overall, the results showed that the path of indirect effect of spiritual experiences on the quality of married life is significant through the mediation of cognitive-emotional regulation, pointing to the conclusion that with the promotion of spiritual experiences, the ability to regulate emotions increases, and as a result, the quality of married life increases. In explanation, it can be said that people with high spiritual experiences have psychological elements that affect how they evaluate stressful events. These people usually use problem-oriented coping methods and show better compromise in different situations, the most common motivation of people with high spiritual experiences are for achieving self-actualization and high emotional regulation through getting

close to God. These people believe that achieving self-actualization and high emotional regulation will bring them peace from God. Also people with high emotional regulation feel purposeful. This purposefulness can become the basis for creating self-fulfillment in couples and as a result the quality of married life.

### **Acknowledgements**

The authors hereby express their sincere gratitude to all the married men and women referring to cultural centers and community centers in Panj Shahr region of Tehran who helped us in completing the questionnaires.

### **Ethical considerations**

This article is extracted from the doctoral dissertation of the first author in the field of counseling at the Islamic Azad University of Bojnourd with the code of ethics IR.IAU.BOJNOURD.REC.1401.014.

### **Funding**

This research was done at the personal expense of the first author.

### **Conflict of interest**

The authors declare that there is no conflict of interest in this research.

### **Authors' contribution**

Writing the main text of the article: First author; supervisor, project supervisor and corresponding author: Second author; advisor and statistical analyst: third author.

## دور التنظيم الإنفعالي-الذاتي الوسيط وعلاقته بالتجربة الروحية وتأثيرها على جودة الحياة الزوجية

عبدالرضا افزود<sup>١</sup>، أبوالفضل بخشى بور<sup>٢\*</sup>، ميثم صادقي<sup>٣</sup>

١- قسم الاستشارة، فرع بجنورد، جامعة آزاد الإسلامية، بجنورد، إيران.

٢- قسم علم النفس المعرفي، مؤسسة العلوم المعرفية للتعليم العالي، طهران، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى سيد أبوالفضل بخشى بور؛ البريد الإلكتروني: [bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir](mailto:bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir)

### الملخص

خلفية البحث وأهدافه: نظراً لارتفاع جودة الحياة الزوجية، فإنّ المبدأ الأساس لصحة الفرد سلامته هي الأسرة والمجتمع. وعليه، فإنّ هذه الدراسة تسعى للتركيز على الدور الوسيط للعامل المعرفي-العاطفي وعلاقته بالتجارب الروحية وتأثيرها على جودة الحياة الزوجية.

منهجية البحث: المنهج الذي اعتمدت عليه الدراسة هو المنهج الوصفي-الإرتباطي وأسلوب تحليل المسار. اما الجمعية الإحصائية فقد إشملت على جميع الرجال والنساء المتزوجين الذين زاروا المراكز الثقافية في المنطقة الخامسة من مدينة طهران في الأشهر الستة الثانية من عام ٢٠٢١م. فقد أختير ١٥٠ مشاركاً عبر منهج أخذ العينات المتاحة وأجابوا على استبيان التجربة الروحية ل"أندروود وترسي، ٢٠٠٢"، واستبيان تنظيم العاطفة المعرفي ل"جراس وجون، ٢٠٠٣"، واستبيان جودة الحياة الزوجية ل"بابسي والزملاء، ١٩٩٥" كل على حدة. ولتحليل نوع البحث والعلاقة بين المتغيرات فقد اعتمد الباحثون على تطبيق SPSS الإصدار ٢٢ وتطبيق AMOS.

المعطيات: اظهرت النتائج تأثير التجارب الروحية المباشر على التنظيم الإنفعالي الذاتي ( $P < 0.01$ )، ( $\beta = 0.30$ )، والتأثير المباشر للتنظيم الإنفعالي الذاتي على جودة الحياة الزوجية ( $\beta = 0.52$ ،  $P < 0.01$ )، وأثبتت التأثير المباشر للتجربة الروحية على جودة الحياة الزوجية ( $\beta = 0.37$ ،  $P < 0.01$ ). كما أظهرت علاقة بين تنظيم الإنفعالي الذاتي والتجربة الروحية ( $Z = 2.08$ ،  $P < 0.05$ ) وتأثيرها على جودة الحياة الزوجية التي أظهرت وساطة ذات دلالة إحصائية واضحة لهذا العامل ( $P < 0.05$ ).

الاستنتاج: نظراً للنتائج التي حصلت عليها الدراسة يمكن القول أنّ رفع مستوى التجربة الروحية يؤدي إلى رفع قدرة الفرد على التنظيم الإنفعالي الذاتي وهو بدوره يفضي إلى رفع جودة الحياة الزوجية.

### معلومات المادة

الوصول: ٢٧ ذى الحجة ١٤٤٤  
وصول النص النهائي: ٢٢ محرم ١٤٤٥  
القبول: ٦ صفر ١٤٤٥  
النشر الإلكتروني: ١٨ ربيع الأول ١٤٤٦

### الكلمات الرئيسية:

التجربة الروحية  
التنظيم الإنفعالي-الذاتي  
جودة الحياة الزوجية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Mediating Role of Cognitive Emotional Regulation in the Relationship between Spiritual Experiences and Quality of Married Life. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;10(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i3.42726>

# نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی

عبدالرضا افزود<sup>۱</sup> ID، ابوالفضل بخشی پور<sup>۱\*</sup> ID، میثم صادقی<sup>۲</sup> ID

۱- گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی شناختی، مؤسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای ابوالفضل بخشی پور؛ رایانامه: [bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir](mailto:bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir)

## اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۵ تیر ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۱۱۸ مرداد ۱۴۰۲

پذیرش: ۱ شهریور ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۳

## واژگان کلیدی

تجارب معنوی

تنظیم شناختی هیجان

کیفیت زندگی زناشویی

## چکیده

**سابقه و هدف:** توجه به ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، اصلی مهم در سلامت و بهداشت فرد، خانواده و جامعه است. لذا مطالعه حاضر با هدف نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی انجام شد.

**روش کار:** روش پژوهش توصیفی-هم‌بستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه پژوهش شامل تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگ‌سراها و سراهای محلات منطقه پنج شهر تهران در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند. از جامعه پژوهش ۱۵۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، و به پرسش‌نامه‌های تجارب معنوی (اندرود و ترسی، ۲۰۰۲)، تنظیم شناختی هیجان (گراس و جان، ۲۰۰۳) و کیفیت زندگی زناشویی (باسبی و همکاران، ۱۹۹۵) پاسخ دادند. مدل پژوهش و روابط بین متغیرها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و نرم‌افزار AMOS تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان‌دهنده اثر مستقیم تجارب معنوی بر تنظیم شناختی هیجان ( $P > 0/01$  و  $\beta = 0/30$ )، اثر مستقیم تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت زندگی زناشویی ( $P > 0/01$  و  $\beta = 0/52$ ) و اثر مستقیم تجارب معنوی بر کیفیت زندگی زناشویی ( $P > 0/01$  و  $\beta = 0/37$ ) بود. همچنین تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین تجارب معنوی ( $P > 0/05$  و  $Z = 2/08$ ) با کیفیت زندگی زناشویی نقش واسطه‌ای معناداری داشت ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج پژوهش می‌توان نتیجه گرفت با ارتقای تجربیات معنوی، توانایی تنظیم شناختی هیجان افزایش می‌یابد و به دنبال آن کیفیت زندگی زناشویی بالا می‌رود.

استناد مقاله به این صورت است:

Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Mediating Role of Cognitive Emotional Regulation in the Relationship between Spiritual Experiences and Quality of Married Life. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2023;10(3):22-34. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i3.42726>

خانواده از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی است که در پی تشکیل زندگی زناشویی شکل می‌گیرد (۱). زوجین همواره به

## مقدمه

کاهش، افزایش با نگهداری تجارب هیجانی استفاده می‌شوند (۱۶). دشواری در تنظیم شناختی هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی، از عواملی مهم و تأثیرگذار در کاهش سلامت و زندگی زناشویی هستند (۱۷). مطالعات از رابطه بین تنظیم هیجان با رضایت زناشویی (۱۸)، سازگاری زناشویی زوجین نابارور (۱۹) و دل‌زدگی زناشویی زنان متأهل (۲۰) حکایت دارند. همچنین در پژوهش‌ها رابطه رشد معنویات با تنظیم هیجان زوجین (۲۱) و نقش نگرش معنوی در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان (۲۲) تأیید شده است.

در عصر حاضر برخی شواهد نشان می‌دهد که زوجین در برقراری ارتباط مؤثر و رضایت‌مند، با مشکلات و ناهماهنگی‌هایی روبه‌رو هستند. ازجمله مفاهیمی که به ارائه تصویری از خانواده کمک می‌کند، کیفیت زندگی زناشویی است که وجود جنبه‌های خوب در زندگی زناشویی و عدم حضور جنبه‌های بد در زندگی زناشویی را نشان می‌دهد (۲۳). همچنین از آنجاکه خانواده نهاد بنیادین هر جامعه است، لذا کیفیت زندگی زناشویی از عناصر مربوط به ثبات آن جامعه قلمداد می‌شود. بنابراین کیفیت زندگی زناشویی از جنبه‌های حیاتی یک سیستم زناشویی است که همسران آن را در رابطه با دیگری احساس و تجربه می‌کنند (۲۴). ازسویی نظر به اهمیت تنظیم شناختی هیجان و تجارب معنوی در زندگی زناشویی و وجود خلأ پژوهشی در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه زنان متأهل، موجب شد تا مطالعه حاضر با هدف نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی انجام شود و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا تنظیم شناختی هیجان در رابطه تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی، نقش میانجی دارد؟

### روش کار

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** در این پژوهش ملاحظات اخلاقی ازجمله اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، آزادی افراد جهت شرکت یا عدم شرکت در پژوهش، حفظ حریم آن‌ها و غیره رعایت شد و فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش به امضای همه آن‌ها رسید. پژوهش حاضر توصیفی-هم‌بستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه پژوهش شامل تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به

دنبال زندگی باکیفیت هستند و داشتن کیفیت زندگی مطلوب نیز همواره آرزوی تمام اعضای خانواده بوده است (۲). بنابراین شناخت عواملی که سبب پایداری رابطه زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زناشویی<sup>۱</sup> می‌شوند، بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (۳). این سازه چندبعدی به معنای ارزیابی ذهنی از میزان توافق نسبی زوجین درباره موضوعات مهمی چون همکاری در کارها و فعالیت‌های زندگی زناشویی و ابراز محبت به یکدیگر است و سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد زناشویی را منعکس می‌کند (۴). کیفیت زندگی زناشویی به‌عنوان عملکرد یک ازدواج موفق توصیف می‌شود و یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم، تداوم، ثبات و پایداری در روابط زناشویی است (۵) که از نحوه تعامل زوجین و شیوه‌های مواجهه آن‌ها با رویدادهای خوشایند و ناخوشایند یا تنش‌زای زندگی زناشویی پیروی می‌کند (۶).

اجرای اوامر و فرایض دینی ازجمله تجارب معنوی<sup>۲</sup>، یکی از راه‌های نجات‌بخش و رهایی از ناملایمات، ناراحتی‌ها و فشارهای زندگی زناشویی است (۷). تجارب معنوی تجارب اصیل و درونی هستند که در ذات هر انسانی نهفته‌اند، فرد را در جهت هماهنگی با محیط اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کنند و در بحران‌های زندگی راهبردی سازگار محسوب می‌شوند (۸). تجربه معنوی، شامل معنایابی در زندگی است که درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی را شامل می‌شود (۹). تجارب معنوی به فرد کمک می‌کنند که احساسات مثبت‌تری را تجربه کند و هرچه فرد احساسات مثبت‌تری را تجربه نماید از سلامت مطلوب‌تری برخوردار می‌شود (۱۰). در پژوهش‌ها رابطه تجارب معنوی روزانه و کیفیت زندگی در دانشجویان مجرد (۱۱)، اثر تجارب معنوی بر کیفیت رابطه زناشویی زنان نابارور (۱۲) و نقش تجارب معنوی در پیش‌بینی رضایت زناشویی معلمان زن (۱۳) تأیید شده است.

از دیگر مؤلفه‌هایی که بر زندگی زناشویی اثر می‌گذارد، سبک‌های تنظیم شناختی هیجان<sup>۳</sup> است (۱۴). تنظیم شناختی هیجان فرایندی است که از راه آن افراد هیجان‌های خود را به‌صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند، تا به‌گونه مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (۱۵). تنظیم شناختی هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور

<sup>۱</sup>) Marital quality of life

<sup>۲</sup>) Spiritual experiences

<sup>۳</sup>) Cognitive Emotion Regulation

نمرات بین ۱۰ تا ۷۰ است و نمرات پایین تنظیم هیجانی پائین، و نمرات بیشتر تنظیم هیجانی بالا را نشان می‌دهد. گراس و جان، روایی محتوایی آن را مطلوب گزارش کردند و ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹، برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹، گزارش شده است (۲۸). در پژوهش مشهدی و همکاران، پایایی مقیاس براساس روش آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱، و روایی پرسش‌نامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، هم‌بستگی بین دو خرده‌مقیاس ( $r=0/13$ ) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (۲۹). در مطالعه حاضر پایایی برای خرده‌مقیاس ارزیابی و سرکوبی به ترتیب به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و ۰/۷۶ به دست آمد.

#### پرسش‌نامه کیفیت زندگی زناشویی:

این پرسش‌نامه ۱۴سؤالی را با سببی و همکاران (۱۹۹۵) تهیه کرده‌اند که سه خرده‌مقیاس توافق، رضایت و انسجام را بر روی طیف لیکرت ۶درجه‌ای از صفر (همیشه اختلاف داریم) تا ۵ (همیشه توافق داریم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین صفر تا ۷۰، و نمرات بالا نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. با سببی و همکاران، روایی محتوایی آن را تأیید و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نمودند (۳۰). در مطالعه یوسفی، روایی به روش تحلیل عاملی به شیوه چرخش متمایل از نوع آبلیمین مستقیم، تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل پرسش‌نامه به ترتیب با مقدار ۰/۹۲ و ۰/۸۹ به دست آمد (۳۱). در مطالعه حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است.

پس از کسب مجوزهای لازم، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و انجام انفرادی پژوهش، به فرهنگ‌سراها و سراهای محلات در منطقه پنج شهر تهران مراجعه شد. از افرادی که ملاک‌های موردنظر برای شرکت در پژوهش را داشتند خواسته شد که در مطالعه شرکت کنند. در ابتدا اهداف پژوهش برای آن‌ها توضیح و اطمینان داده می‌شد که اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و از نتایج تنها در جهت کاربرد پژوهشی استفاده خواهد شد. پس از کسب رضایت از افراد، پرسش‌نامه‌ها به صورت فردی و آنلاین در اختیار آن‌ها قرار گرفت، توضیحات لازم جهت تکمیل ارائه، و از آنان خواسته شد که به سؤالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. تکمیل

فرهنگ‌سراها و سراهای محلات منطقه پنج شهر تهران در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند. مطابق با نظر استیونس که توصیه کرده است در پژوهش‌های علوم اجتماعی و روان‌شناسی، برای برخورداری از یک معادله معتبر، برای هر متغیر پیش‌بین حدود ۱۵ الی ۲۰ آزمودنی مورد نیاز است (۲۵) و با در نظر گرفتن دو متغیر پیش‌بین تجارب معنوی و متغیر تنظیم شناختی هیجان (هریک دارای دو مؤلفه و در مجموع چهار مؤلفه)، و به دلیل افزایش روایی و ریزش نمونه‌ها، از افراد واجد شرایط که داوطلب مشارکت در پژوهش بودند، تعداد ۱۵۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیار ورود به تحقیق شامل متأهل بودن و داشتن رغبت به تکمیل پرسش‌نامه بود و معیار خروج نیز ناقص بودن پرسش‌نامه و عدم تمایل به همکاری. دارا بودن ملاک‌های ورود و خروج پژوهش طی یک مصاحبه مقدماتی از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد و در صورت دارا نبودن ملاک‌ها، به‌عنوان شرکت‌کننده وارد پژوهش نمی‌شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

#### مقیاس تجارب معنوی:

اندروود و ترسی (۲۰۰۲) این مقیاس را با ۱۶ سؤال طراحی کرده‌اند که سه عامل احساس حضور خداوند، ارتباط با خداوند و احساس مسئولیت در برابر دیگران را با روش نمره‌گذاری لیکرت شش‌گزینه‌ای می‌سنجد («اغلب اوقات روز»، نمره ۶ و «هرگز» یا «تقریباً هرگز» نمره یک). لذا دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ است که نمرات بالاتر تجارب معنوی بیشتر را بیان می‌کند. اندروود و ترسی، ضمن تأیید روایی هم‌زمان، ثبات درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی، و مقادیر ۰/۹۴ و ۰/۹۵ را در دو بار اجرا گزارش کرده‌اند (۲۶). در ایران، تقوی و اسدی، روایی مقیاس را با استفاده از روش‌های روایی هم‌زمان و تحلیل عوامل بررسی و ضمن تأیید روایی مقیاس، ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تصنیفی اسپیرمن براون و ضریب پایایی ۰/۹۱ را برای آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند (۲۷). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

#### پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان:

گراس و جان (۲۰۰۳) این پرسش‌نامه ۱۰سؤالی را تدوین کرده‌اند که دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی را بر روی یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از «به‌شدت مخالفام» (با نمره ۱) تا «به‌شدت موافقام» (با نمره ۷) می‌سنجد. لذا دامنه

اول از برازش کلی الگو و در ادامه، وزن‌های رگرسیون استاندارد الگوهای اندازه‌گیری و ضرایب مربوط به روابط تحلیل شد.

شاخص‌های برازش الگو در جدول ۲ ارائه شده است. برای شاخص برازندگی  $X^2/df$  مقادیر کوچک‌تر از ۳ مناسب و هرچقدر به صفر نزدیک‌تر باشد حاکی از برازش خوب الگو است. برای شاخص GFI، IFI و CFI مقدار نزدیک به ۰/۹۰ و بالاتر برازش نیکویی قابل قبول تلقی می‌شود که نشان‌دهنده خوب بودن الگو است. در ارتباط با شاخص RMSEA مقادیر نزدیک به ۰/۰۵ یا کمتر نشان‌دهنده برازش خوب الگو و مقدار ۰/۰۸ یا کمتر بیانگر خطای منطقی تقریب است؛ مقدار بالاتر از ۰/۱۰ نشان از الزام رد کردن الگو است. شاخص‌های برازش نشان‌داده شده در جدول ۲. از برازش مناسب الگو حکایت دارد.

در ادامه تمامی اثرات مربوط به تمامی مسیرهای مستقیم در الگوی معادله ساختاری بررسی شد. ابتدا اثرات مستقیم تجارب معنوی و تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت زندگی زناشویی بررسی شد که نتایج آن در جدول ۳. ارائه شده است.

نتایج جدول ۳. نشان می‌دهد که اثر مستقیم تجارب معنوی بر تنظیم شناختی هیجان مثبت و معنادار ( $P < 0/01$ ) و  $\beta = 0/30$ ، اثر مستقیم تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت زندگی زناشویی نیز مثبت و معنادار ( $P < 0/01$ ) و  $\beta = 0/52$ ، اثر مستقیم تجارب معنوی بر کیفیت زندگی زناشویی مثبت و معنادار ( $P < 0/01$ ) و  $\beta = 0/37$  بود. همچنین برای بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی از آزمون سوبل<sup>۴</sup> استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴. گزارش شده است.

نتایج حاصل از آزمون سوبل نشان می‌دهد که متغیر تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین تجارب معنوی ( $Z = 2/08$  و  $P < 0/05$ ) با کیفیت زندگی زناشویی نقش واسطه‌ای معناداری دارد.

پرسش‌نامه‌ها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان می‌برد. در مجموع تمام پرسش‌نامه‌ها در بازه زمانی زمستان سال ۱۴۰۱ تکمیل شد. مدل پژوهش و روابط بین متغیرها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و نرم‌افزار AMOS تحلیل شدند.

### یافته‌ها

براساس نتایج به‌دست‌آمده، ۸۵ نفر (۵۶/۷ درصد) از شرکت‌کنندگان در پژوهش تحصیلات دیپلم، ۴۳ نفر (۲۸/۷ درصد) تحصیلات کارشناسی و ۲۲ نفر (۱۴/۶ درصد) تحصیلات فوق‌لیسانس و بالاتر داشتند. ۹۸ نفر (۶۵/۳ درصد) از شرکت‌کنندگان را زنان و ۵۲ نفر (۳۴/۷ درصد) را مردان تشکیل می‌دادند.

برای تحلیل داده‌ها از هم‌بستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل، پیش‌فرض‌های تحلیل مسیر شامل طبیعی بودن توزیع، استقلال خطاها و هم‌خطی چندگانه بررسی شد. برای پیش‌فرض طبیعی بودن متغیرهای پژوهش، از کجی و کشیدگی توزیع نمرات استفاده شد که نتایج آن نشان می‌دهد توزیع نمرات همه متغیرها طبیعی بود (دامنه توزیع بین +۱ و -۱). برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین-واتسون<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده نداشتن هم‌بستگی بین خطاها بود ( $2/17 =$  دوربین-واتسون، دامنه بین ۱/۵ تا ۲/۵ قابل قبول است). برای بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین، از عامل تورم واریانس<sup>۲</sup> و تحمل<sup>۳</sup> استفاده شد که نتایج نشان می‌دهد بین متغیرها هم‌خطی برقرار نبود (دامنه عامل تورم واریانس کمتر از ۵ و تحمل بالاتر از ۰/۱ به دست آمد). پیش‌فرض دیگر برقراری رابطه خطی بین متغیرهای مستقل و وابسته است که با هم‌بستگی پیرسون بررسی شد و نتایج آن همراه با میانگین و انحراف معیار متغیرها در جدول ۱. گزارش شده است.

نتایج جدول ۱. نشان می‌دهد که بین تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی ( $r = 0/55$  و  $P < 0/01$ ) رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. علاوه بر این، بین تنظیم شناختی هیجان با کیفیت زندگی زناشویی ( $r = 0/39$  و  $P < 0/01$ ) نیز رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. برای آزمون روابط بین متغیرهای پژوهش از تحلیل مسیر استفاده شد. در مرحله

<sup>۱</sup>) Durbin-Watson

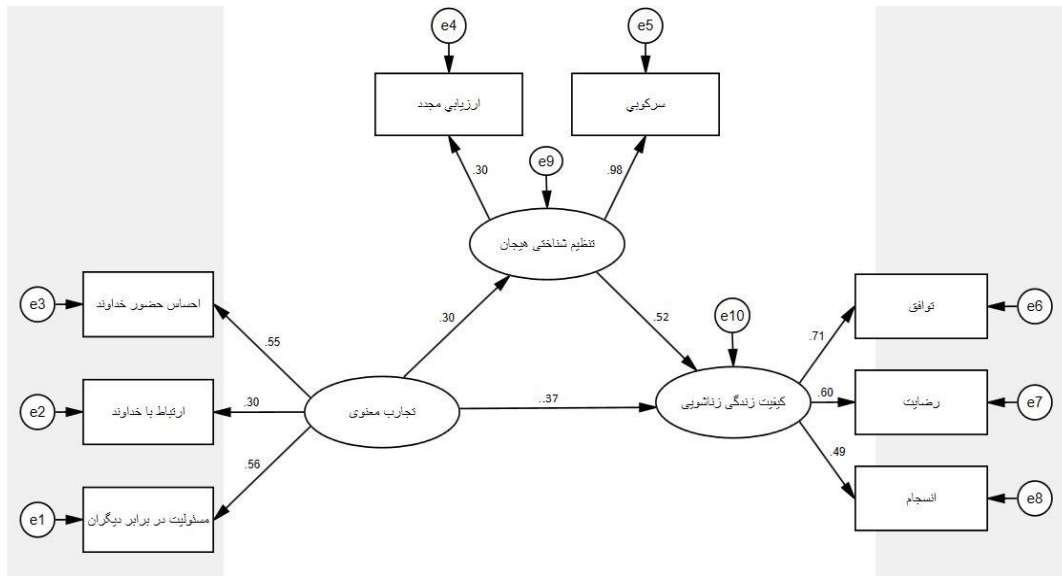
<sup>۲</sup>) VIF

<sup>۳</sup>) Tolerance

<sup>۴</sup>) Sobel's test

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱. تنظیم شناختی هیجان	۴۱/۸۱	۶/۸۲	۱		
۲. تجارب معنوی	۵۴/۴۰	۹/۹۴	۰/۲۸**	۱	
۳. کیفیت زندگی زناشویی	۳۸/۶۰	۷/۱۸	۰/۳۹**	۰/۵۵**	۱

\*\* $P < 0.05$  و \* $P < 0.01$ 

شکل ۱) ضرایب استاندارد روابط تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی برای الگوی تدوین شده

شاخص‌های برازندگی الگو	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	GFI	IFI	CFI	RMSEA
مقدار به‌دست‌آمده	۱۴/۳۱	۱۷	۰/۸۴	۰/۹۷	۰/۹۳	۰/۹۷	۰/۰۱

جدول ۳. ضرایب مستقیم الگوی تبیین کیفیت زندگی زناشویی

مسیر مستقیم	ضریب استاندارد	t آماره
اثر تجارب معنوی بر تنظیم شناختی هیجان	۰/۳۰	۳/۵۳
اثر تجارب معنوی بر کیفیت زندگی زناشویی	۰/۳۷	۴/۲۰
اثر تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت زندگی زناشویی	۰/۵۲	۵/۸۹

جدول ۴. نتایج آزمون سوبل

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	متغیر میانجی	(z) آزمون سوبل	P-value
تجارب معنوی	کیفیت زندگی زناشویی	تنظیم شناختی هیجان	۲/۰۸	۰/۰۳۵

افزایش تجارب معنوی، تنظیم شناختی هیجانی بهبود می‌یابد. یافته به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات مشابه در این زمینه هم‌سو است. به‌طور مثال پژوهش محمودی و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که بین ابعاد نگرش معنوی و توانایی معنوی با تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و نگرش معنوی، تنظیم شناختی هیجانی را

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه تجارب معنوی با کیفیت زندگی زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد مسیر اثر مستقیم تجارب معنوی بر تنظیم شناختی هیجان مثبت و معنی‌دار است؛ یعنی با

هیجان منفی خود را پنهان و سرکوب می‌کنند (۳۶)، کیفیت زندگی زناشویی کمتری را گزارش می‌دهند. به عبارتی دیگر افرادی که از راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، می‌توانند کنترل شرایط را در دست گرفته و با ارزیابی مجدد و مثبت به حل سازگارانۀ آن مسئله بپردازند. در مقابل، افرادی که در برخورد با مسائل و مشکلات از راهبردهای ناسازگارانۀ تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند، بیش از آنکه بر خود مسئله و شرایط و موقعیت تمرکز داشته باشند، به هیجان آن فکر، و خود یا دیگران را سرزنش می‌کنند (۳۷). لذا توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط و تعاملات اجتماعی را تعیین کند. افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌شان هستند، هیجان‌های خود و دیگران را درک می‌کنند و از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند. در نتیجه درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون به دست می‌آورند، مهارت‌های بین‌فردی و درون‌فردی توسعه‌یافته‌تری کسب می‌کنند و نهایتاً در زندگی هم از کیفیت رابطه زناشویی بالاتری بهره‌مند می‌شوند.

در مجموع نتایج نشان داد که مسیر اثر غیرمستقیم تجارب معنوی بر کیفیت زندگی زناشویی، با میانجی تنظیم شناختی هیجانی معنی‌دار است. یعنی می‌توان نتیجه گرفت با ارتقای تجربیات معنوی، توانایی تنظیم هیجان افزایش می‌یابد و به دنبال آن کیفیت زندگی زناشویی افزایش می‌یابد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت افراد با تجارب معنوی بالا روان‌بنه‌هایی دارند که نحوه ارزیابی آن‌ها را از رویدادهای استرس‌زا تحت تأثیر قرار می‌دهد. این افراد معمولاً از شیوه‌های رویارویی مسئله‌محور استفاده می‌کنند و در موقعیت‌های مختلف سازش بهتری نشان می‌دهند. رایج‌ترین انگیزه افراد با تجارب معنوی بالا برای رسیدن به خودشکوفایی و تنظیم هیجانی بالا از طریق نزدیک شدن به خداست. این افراد بر این باور هستند که رسیدن به خودشکوفایی و تنظیم هیجانی بالا موجب آرامش آن‌ها از جانب خداوند می‌شود. همچنین افراد برخوردار از تنظیم هیجانی بالا احساس هدفمندی در زندگی می‌کنند و این هدفمندی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد خودشکوفایی در زوجین و در نتیجه کیفیت زندگی زناشویی شود.

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شده است، پیشنهاد می‌شود در

پیش‌بینی می‌کند (۲۲). نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که با ارتقای بخشودگی، رشد معنویات و خودشکوفایی، توانایی تنظیم هیجان زوجین افزایش می‌یابد (۲۱). در همین راستا خزانی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که بین تجارب معنوی، شادکامی و تنظیم هیجان دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد (۳۲). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت اشخاص با توجه به ارتباط با مبدأ هستی و وحدت وجود و بهره‌مندی از این ارتباط روحانی و فراگیری آموزه‌های دینی، نسبت به حوادث زندگی تجربه تفسیری خوش‌بینانه‌ای کسب می‌کنند، با بهره‌گیری از فضیلت‌های انسانی و تجربه تفسیری که هیجان‌های مثبت را تقویت می‌کند، نسبت به رویدادهای تلخ و ناگوار شکیباتر می‌گردند، با رویارویی منطقی‌تر با مشکلات بر آن‌ها فائق می‌آیند و به‌این‌ترتیب احساس شادکامی و آرامش عمیق در فرد پدید می‌آید. چنانچه فرد دارای سطح تجارب معنوی بالاتری باشد، به‌تبع آن معنایی که به خود و جهان اطرافش می‌دهد توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است که می‌تواند هیجان‌های شخص را کنترل و تنظیم نماید. ازسوی دیگر، این اعتقادات معنوی و هیجان‌های مناسب و کنترل‌شده در موقعیت‌های برانگیزاننده تعارض، فرد را کمک می‌کنند تا بهترین تصمیم را برای حل آن بگیرد، بهترین برخورد را با افراد برانگیزاننده تعارض و هیجان‌های ناخوشایند اتخاذ نماید و به عبارتی به خودتنظیمی هیجانی می‌رسد (۳۳).

نتایج نشان داد مسیر اثر مستقیم تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت زندگی زناشویی، مثبت و معنی‌دار است، یعنی با افزایش تنظیم شناختی-رفتاری، کیفیت زندگی زناشویی زوجین افزایش می‌یابد. درزمینه نتیجه به‌دست‌آمده مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده است؛ اما با یافته‌های مطالعات مرتبط پیشین در این زمینه هم‌سو است. به‌عنوان مثال، مطالعه فرجی و کرابی (۱۳۹۷) نشان داد که مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان با کیفیت رابطه زناشویی هم‌بستگی معنی‌داری وجود دارد (۳۴). نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی هم‌بستگی مثبت معنادار وجود دارد (۳۵). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت استفاده از راهبردهای مختلف تنظیم هیجان می‌تواند پیامدهای مختلفی برای رابطه داشته باشد. برای مثال، به اشتراک گذاشتن تجارب هیجانی مثبت و منفی علاوه بر تنظیم هیجان‌ها، احساس نزدیکی و صمیمیت را در رابطه تقویت می‌کند. اما در مقابل، زوج‌هایی که به‌طور معمول

وجود ندارد.

### مشارکت مؤلفان

نوشتن متن اصلی مقاله: مؤلف اول؛ استاد راهنما، ناظر طرح و نویسنده مسئول: مؤلف دوم؛ و استاد مشاور و تحلیلگر آماری: مؤلف سوم.

### References

1. Ashori S, Zade-Mohammadi A, Ramezani MA, Vafaei A, Karimi R. The Mediating Role of Spiritual Tendencies in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Marital Adjustment. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2022;8(2):89-102. (Full Text in Persian)
2. Otero MC, Wells JL, Chen K-H, Brown CL, Connelly DE, Levenson RW, et al. Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*. 2020;20(7):1225.
3. Frye N, Ganong L, Jensen T, Coleman M. A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*. 2020;41(12):2328-55.
4. Bennett-Britton I, Teyhan A, Macleod J, Sattar N, Smith GD, Ben-Shlomo Y. Changes in marital quality over 6 years and its association with cardiovascular disease risk factors in men: findings from the ALSPAC prospective cohort study. *J Epidemiol Community Health*. 2017;71(11):1094-100.
5. Barzegar E, Samani S. The meditating role of intimacy in the association between communication patterns and quality of married life. *Quarterly Journal of Women and Society*. 2016;7(26):115-28. (Full Text in Persian)
6. Wang W, Wang M, Hu Q, Wang P, Lei L, Jiang S. Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*. 2020;270:143-9.
7. Shirzadi Z, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad MR. A Study of the Relationship of Outlook and Practical Pledge to Prayers and Spiritual Experiences with Mental Health of Girl Students of University of Tehran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2019;5(4):99-113. (Full Text in Persian)
8. Rezaei SM, Mosavinezhad SM, Khakshoor- Shandiz F. The Relationship between Infertility Stress and the Quality of the Marital Relationship of Infertile Women:

پژوهش‌های آتی از روش مصاحبه استفاده شود. همچنین نتایج پژوهش مربوط به افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگ‌سراها و سراهای محلات منطقه پنج شهر تهران بود. از این رو تعمیم نتایج به افراد دیگر با محدودیت روبه‌روست. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها و با تنوع فرهنگ‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

### پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان، مشاوران و درمانگران بالینی با کمک مسئولان مراکز بهداشتی و درمانی، دوره‌های آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی طراحی کنند و تجارب معنوی را در زمینه بهبود مشکلات زناشویی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی زناشویی زوجین به کار بگیرند و ارتقا بدهند. براساس نتایج می‌توان استفاده از آموزش برنامه‌های ارتقای تجربه‌های معنوی و تنظیم شناختی هیجان زوجین را پیشنهاد کرد. لذا این یافته برای دست‌اندرکاران سلامت روان و مسئول در ارتقای سطح سلامت جامعه درمانگران و سازمان‌های مسئول در زمینه خدمات روان‌شناسی و مشاوره می‌تواند کمک‌کننده و راهنما باشد.

### قدردانی

نویسندگان بدین‌وسیله از تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگ‌سراها و سراهای محلات منطقه پنج شهر تهران که در تکمیل پرسش‌نامه‌ها ما را یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایند.

### ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد با کد اخلاق IR.IAU.BOJNOURD.REC.1401.014 استخراج شده است.

### حامی مالی

پژوهش حاضر با حمایت مالی نویسنده اول انجام شده است.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این پژوهش

The Mediating Role of Spiritual Experiences. Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat 2022;8(2):103-17. (Full Text in Persian)

9. Borjaliloo, Shahidi sh, Imami AH. Care, Everyday Experiences and Spiritual Well-being among the Nurses of Hospitals in Tehran. Psychology and Religion. 2013; 6 (4): 110-132. (Full Text in Persian)

10. Heydari A, Arefi M, Amiri H. Investigating the mediating role of self-care and spiritual experiences in the relationship between psychological well-being and social support of the elderly. medical journal of mashhad university of medical sciences. 2020;63(2):2415-25. (Full Text in Persian)

11. Khodadadi Sangdeh J, Haghani M, Taheri M, Rezaiee Ahvanuee M, Ranjgar P. The Relationship between the Hopefulness, Daily spiritual experiences and Quality of Life among the Single Students 2010-2011. Community Health Journal. 2017;9(2):38-48. (Full Text in Persian)

12. Rezaei SM, Mosavinezhad SM, Ayoobi E, Tayaranirad A. Role of Defeat Sense in the Quality of the Marital Relationship among Infertile Women with the Mediating Role of Spiritual Experiences. Journal of health research in community. 2021;7(3):53-64. (Full Text in Persian)

13. Heydarian N, Shabib Asl N, shahmaravand S, Matinfard B. Marital Satisfaction of Female Teachers: The Role of Predicting Self-Compassion and Spiritual Experiences. Islamic Studies in Health. 2022;6(1):85-96. (Full Text in Persian)

14. Mirgain SA, Cordova JV. Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. Journal of Social and Clinical Psychology. 2007;26(9):983.

15. Van Den Heuvel MW, Stikkelbroek YA, Bodden DH, Van Baar AL. Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. Development and Psychopathology. 2020;32(3):985-95.

16. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological inquiry. 2015;26(1):1-26.

17. Saxena P, Dubey A, Pandey R. Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health. 2011;18(2):147-55.

18. Riahi F, Golzari M, Mootabi F. The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2020;26(1):44-63. (Full Text in Persian)

19. Roosta S, Mollazadeh j, Goodarzi M, Aflakseir A. The predict marital adjustment based on cognitive strategies of emotion regulation among infertile

couples. Nursing and Midwifery Journal. 2019;17(9):716-23.

20. Emadi S, Mirhashemi M, Sharifi HP. A structural model for prediction of couple burnout based on sensation seeking, perfectionism and emotion regulation strategies with the mediation of resiliency in married women. The Journal Of Psychological Science. 2020;19(92):1011-22. (Full Text in Persian)

21. Rajabi M. Determining the Mediating Role of Emotional Regulation in the Relationship between Self-Actualization, Forgiveness, and Marital Spiritual Experiences. journal of Psychology new Ideas. 2022;14(18):1-17. (Full Text in Persian)

22. Mahmoodi F, Sadeghi F, Jamal Omid M. The Role of Spiritual Attitude in Predicting Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. Religion and Health. 2017;5(1):51-60. (Full Text in Persian)

23. Modiri F. A study on the marital quality and its effective Socio-economic factors. Journal of Family Research. 2019;14(3):363-82.

24. Wiebe SA, Johnson SM, Lafontaine MF, Burgess Moser M, Dalgleish TL, Tasca GA. Two-year follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: An investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. Journal of Marital and Family Therapy. 2017;43(2):227-44.

25. Khazaei M, Khazaei M, Khakpoor M. The relationship between spiritual experiences and regulation of excitement and happiness of female students of Farhangian University of Birjand. Journal of New Advances in Psychology, Training and Education. 2020;26(5):75-86. (Full Text in Persian)

26. Underwood LG, Teresi JA. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. Annals of Behavioral Medicine. 2002;24(1):22-33.

27. Taghavi SMR, Asadi F. Comparison of Spiritual Intelligence, Spiritual Experiences, Religious Orientation, and Their Correlation among Engineering Students and Students Who Come and Go to Shiraz University Mosque. Quran and Medicine. 2018;3(2):63-6. (Full Text in Persian)

28. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology. 2003;85(2):348.

29. Mashhadi A, Ghasempour A, Akbari E, Ilbaygi R, Hassanzadeh S. The role of anxiety sensitivity and emotion regulation in prediction of social anxiety disorder in students. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2017;14(52):89-99. (Full Text in Persian)

30. Busby DM, Christensen C, Crane DR, Larson JH. A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with

distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and family Therapy*. 1995;21(3):289-308.

31. Yoosefi N. Investigation of Psychometric Properties of the Revised Dyadic Adjustment Scales (RDAS). *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 2012;1(2):183-200. (Full Text in Persian)

32. Khazaei M, Khazaei M, Khakpoor M. The relationship between spiritual experiences and regulation of excitement and happiness of female students of Farhangian University of Birjand. *Journal of New Advances in Psychology, Training and Education*. 2020;3(26):2577-88. (Full Text in Persian)

33. Akbari M, Hossaini SM. The relationship of spiritual health with quality of life, mental health, and burnout: The mediating role of emotional regulation. *Iranian journal of psychiatry*. 2018;13(1):22. (Full Text in Persian)

34. Faraji F, Koraei A. The Relationship between Humor and Difficulty In Setting Excitement With

Quality Of Marital Relationship In Female Nurses In Ahvaz Hospitals. *Woman and Culture*. 2018;10(35):91-104. (Full Text in Persian)

35. Safouraei S, Safouraei MM. Investigating the relationship between cognitive regulation of emotion and family efficiency and life satisfaction and explaining it based on Islamic sources. *Islamic Psychological Research*. 2019;1(1):65-82. (Full Text in Persian)

36. Ahmadian Vargahan F, Gharraee B, Atef Vahid MK, Habibi M. [The role of perfectionism dimensions and emotion regulation strategies in predicting the severity of depressive and anxiety symptoms of university student, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2014; 20(2): 153-61. (Full Text in Persian)

37. Kolubinski DC, Nikčević AV, Lawrence JA, Spada MM. The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*. 2017;220:129-38. (Full Text in Persian)