

The Role of Spiritual Experiences and Mindfulness in Predicting Emotional Self-regulation in Couples

Abdolreza Afzood¹, Abolfazl Bakhshipour^{1*}, Meysam Sadeghi²

1- Department of Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

2- Department of Cognitive Psychology, Higher Education Institute of Cognitive Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr Abolfazl Bakhshipour; Email: abo8boj@gmail.com

Article Info

Received: Feb 18, 2024

Received in revised form:

Apr 14, 2025

Accepted: Jun 15, 2025

Available Online: Mar 21, 2026

Keywords:

Couples

Emotional self-regulation

Mindfulness

Spiritual experiences



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47622>

Abstract

Background and Objective: The emotional self-regulation ability of couples is very effective in determining the quality and stability of marital relationship; therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of spiritual experiences and mindfulness in predicting the emotional self-regulation of couples.

Methods: The current research was descriptive-correlational. The research population included all married men and women referring to cultural centers and community centers in District 5 of Tehran in the second six months of 2022, of whom 150 people were selected as a sample using available sampling method; they responded to Chadwick et al.'s Mindfulness, Underwood and Tersey's Spiritual Experiences, and Gross and John's Emotional Self-regulation questionnaires. Mean, standard deviation, Pearson correlation and multiple regression were used for data analysis using SPSS version 22 software. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflicts of interest.

Results: The results of the correlation coefficient showed a direct relationship between spiritual experiences ($r=0.20$) and mindfulness ($r=0.42$) with emotional self-regulation ($P<0.01$). The results of regression analysis also showed that the components of spiritual experiences explained 11% and the components of mindfulness explained 23% of the variance in emotional self-regulation ($P<0.01$).

Conclusion: In general, it is suggested that with appropriate planning and strengthening spiritual experiences and mindfulness in couples, their emotional self-regulation can be improved.

Please cite this article as: Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Role of Spiritual Experiences and Mindfulness in Predicting Emotional Self-regulation in Couples. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):1-13. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47622>

Summary

Background and Objective

Emotion regulation plays a fundamental role in the relationship between marital structures and family pathology, as difficulty in emotion regulation has been proposed as a key component in several models of psychopathology for specific problems (22). Cognitive emotion regulation is

one of the fundamental factors of well-being and successful functioning and plays an important role in adapting to stressful events in marital life, and any defect in emotion regulation can make couples vulnerable to communication and psychological problems (23). In fact, the way couples regulate emotions is effective in the etiology of turmoil and individual pathology in maintaining turmoil or maintaining therapeutic progress and prognosis. Therefore, paying

attention to the factors that affect couples' emotional self-regulation is of great importance and highlights the need to address it.

However, no relevant documentation was found in the literature reviews. In addition, conducting a study in the target population of the research is itself one of the innovative aspects of the present study. Therefore, considering the existing research gap, the present study was conducted with the aim of examining the role of spiritual experiences and mindfulness in predicting couples' emotional self-regulation and seeks to answer the question 'Do spiritual experiences and mindfulness play a role in predicting couples' emotional self-regulation?'

Methods

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

The present study was descriptive-correlational. The research population included all married men and women who visited cultural centers in the fifth district of Tehran in the second half of 1401 SC, out of whom 150 were selected as the sample using convenience sampling method to responded to the Chadwick et al.'s Mindfulness Questionnaire, Underwood and Tressey's Spiritual Experiences, and Gross and John's Emotional Self-Regulation.

The inclusion criteria for the study included being married, having lived together for at least 1 year, being in the age range of 25-55 years, having mental health based on a self-report form, and being willing to complete the questionnaire. The exclusion criteria were also violating the questionnaire (not answering more than 10% of the questionnaire items) and unwillingness to cooperate.

The mean, standard deviation, Pearson correlation, and multiple regression were used to analyze the data using SPSS version 22 software.

Results

According to the results, 79 (52.66%) of the participants in the study had a high school diploma, 43 (28.67%) had a bachelor's degree, and 28 (18.67%) had a master's degree or higher. 92 (61.33%) of the participants were women and 58 (38.67%) were men. Also, among all the subjects, 67 (44.7%) were in the age group of 25 to 34

years, 34 (22.7%) were in the age group of 35 to 44 years, and 49 (32.6%) were in the age group of 45 to 55 years. The results of the correlation coefficient showed a direct relationship between spiritual experiences ($r=0.20$) and mindfulness ($r=0.42$) with emotional self-regulation ($P<0.01$). Also, the results of regression analysis showed that the components of spiritual experiences explained 11% and the components of mindfulness explained 23% of the variance in emotional self-regulation ($P<0.01$).

Conclusion

The present study was conducted with the aim of investigating the role of spiritual experiences and mindfulness in predicting couples' emotional self-regulation. The results showed that the correlation between spiritual experiences and emotional self-regulation was positive and significant, and the components of feeling the presence of God and connecting with God positively and significantly predicted 11 percent of emotional self-regulation in married individuals. The results obtained are consistent with the results of previous studies in this field (11-13). In explanation for this finding, it can be stated that individuals become more patient towards bitter and unfortunate events considering their connection with the origin of existence and the unity of existence, benefiting from this spiritual connection, and learning religious teachings, gain an optimistic interpretive experience towards life events, and by taking advantage of human virtues and an interpretive experience that strengthens positive emotions, and by confronting problems more logically, they overcome them, and a feeling of deep peace arises in the individual. If a person has a higher spiritual level, the meaning they give to themselves and the world around them is accompanied by a sense of worth and purpose, which can control and regulate their personal emotions (31).

Another finding of the study showed that there was a direct and significant relationship between mindfulness and emotional self-regulation, and the components of mindfulness, including engagement with thoughts and awareness of thoughts, positively and significantly predicted emotional self-regulation in married people by 23 percent. The above finding is consistent with the results of previous studies in this field (18-20). In explanation, it can be said that mindfulness includes accepting emotions without judgment, and accepting emotions without judgment facilitates a healthy engagement with emotions and allows the individual to experience and express them in a real way without being overly

involved in their emotions (for example, without causing worry or rumination) and without ignoring them (for example, experiential avoidance or suppression of thoughts). In other words, instead of involving the individual in trying to suppress, prevent, or drown in emotions, mindfulness leads to non-judgmental and adaptive acceptance and provides access to emotion regulation strategies on a broader level (33).

The limitations of the present study include the convenience sampling method and data collection from a questionnaire; therefore, it is suggested that other methods of data collection such as interviews and random sampling methods be used in future research. Also, considering that the present study is a cross-sectional and correlational study, it is difficult to draw conclusions about cause and effect; accordingly, it is suggested that experimental research be conducted to facilitate inferring causality. The lack of examination of gender differences in the study is another limitation that is suggested to be considered in future research.

Acknowledgements

The authors would like to thank all married women and men visiting the cultural centers and neighborhood centers in District 5 of Tehran who completed the questionnaires.

Ethical considerations

According to the authors of article, this article is extracted from the doctoral dissertation of the first author approved in the Islamic Azad University of Bojnourd with the code of ethics IR.IAU.BOJNOURD.REC.1401.014.

Funding

According to the authors of article, this research was funded by the first author.

Conflict of interest

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

Authors' contribution

Drafting the article: First author; Supervising the dissertation, supervising the project: Second author; Advisor to the dissertation and statistical analysis: Third author.

دور التجربة الروحية واليقظة الذهنية في التنبؤ بضبط الإنفعالات الذاتية لدى الأزواج

عبدالرضا أفزود^١ ID، أبوالفضل بخشي بور^{٢*} ID، ميثم صادقي^٢ ID

١- قسم علم النفس، فرع بجنورد، جامعة آزاد الإسلامية، بجنورد، إيران.

٢- قسم علم النفس المعرفي، مركز دراسات العلوم المعرفية، طهران، إيران.

*المراسلات الموجهة إلى الدكتور أبوالفضل بخشي بور؛ البريد الإلكتروني: abo8boj@gmail.com

معلومات المادة

الوصول: ١٩ شعبان ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ١٥ شوال ١٤٤٦

القبول: ٥ ذي الحجة ١٤٤٦

النشر الإلكتروني: ١ شوال ١٤٤٧

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تؤدي القدرة على التنظيم الذاتي لدى الزوجين دوراً أساسياً في تحديد نوعية العلاقة الزوجية وبقائها وديمومتها. ولهذا تسعى هذه الدراسة لرصد دور التجربة الروحية واليقظة الذهنية في التنبؤ بالتنظيم الذاتي لدى الأزواج.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي-الإرتباطي. أما الجمعية الإحصائية فقد شملت جميع المتزوجين من الرجال والنساء ممن زاروا المراكز الثقافية في "المنطقة ٥" في طهران في النصف السنة الثانية من عام ٢٠٢٢م، إذ أختبر من بينهم ١٥٠ شخصاً عبر منهج أخذ العينات المتاحة وأجابوا على استبيانات اليقظة الذهنية لدى "تشادويك والزملاء" واستبيان التجربة الروحية لـ"أندروود و ترسي" واستبيان التنظيم الذاتي العاطفي لـ"جراس وجان". ولتحليل البيانات اعتمد الباحثون على المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الإرتباط لبيرسون، والانحدار المتعدد عبر تطبيق SPSS الإصدار ٢٢. يُذكر أنه قد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

المعطيات: أظهرت معامل الإرتباط أنّ التجربة الروحية ($r=0.20$) واليقظة الذهنية ($r=0.42$) لها علاقة مباشرة مع التنظيم الذاتي العاطفي ($P<0.01$). كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أنّ مكونات وعوامل مثل التجربة الروحية تشكل ١١%، بينما يشكل مكون اليقظة الذهنية ٢٣% من مجموع تباين التنظيم الذاتي العاطفي وهو ما يمكن وصفه على النحو التالي ($P<0.01$).

الاستنتاج: بشكل عام يمكن من خلال التخطيط الدقيق وتعزيز التجارب الروحية واليقظة الذهنية، تحسين أداء التنظيم الذاتي العاطفي لدى الأزواج.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Role of Spiritual Experiences and Mindfulness in Predicting Emotional Self-regulation in Couples. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):1-13. <https://doi.org/10.22037/jnrh.v12i1.47622>

نقش تجارب معنوی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی زوجین

عبدالرضا افزود^۱، ابوالفضل بخشی‌پور^{۱*}، میثم صادقی^۲

۱- گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.
 ۲- گروه روان‌شناسی شناختی، مؤسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ایران.
 *مکاتبات خطاب به دکتر ابوالفضل بخشی‌پور؛ رایانامه: abo8boj@gmail.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۳۰ بهمن ۱۴۰۳
 دریافت متن نهایی: ۲۵ فروردین ۱۴۰۴
 پذیرش: ۱۱ خرداد ۱۴۰۴
 نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۵

واژه‌های کلیدی

تجارب معنوی
 خودتنظیمی هیجانی
 ذهن آگاهی
 زوجین

چکیده

سابقه و هدف: توانایی خودتنظیمی هیجانی زوجین در تعیین کیفیت و پایداری رابطه زناشویی بسیار اثرگذار است؛ از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی زوجین انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای منطقه ۵ شهر تهران در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند که ۱۵۰ نفر از آنان به‌روش نمونه‌گیری دردسترس نمونه پژوهش انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های ذهن آگاهی چادویک و همکاران، تجارب معنوی اندروود و ترسی و خودتنظیمی هیجانی گراس و جان پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. در این پژوهش همه اصول اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی نشان داد بین تجارب معنوی ($r=0/20$) و ذهن آگاهی ($r=0/42$) با خودتنظیمی هیجانی ارتباط مستقیم وجود داشت ($P<0/01$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد مؤلفه‌های تجارب معنوی ۱۱٪ و مؤلفه‌های ذهن آگاهی ۲۳٪ از واریانس خودتنظیمی هیجانی را تبیین کردند ($P<0/01$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی با برنامه‌ریزی مناسب و تقویت تجارب معنوی و ذهن آگاهی در زوجین می‌توان خودتنظیمی هیجانی آنان را بهبود بخشید.

استناد مقاله به این صورت است:

Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. The Role of Spiritual Experiences and Mindfulness in Predicting Emotional Self-regulation in Couples. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):1-13. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47622>

مقدمه

افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱). انسان‌ها در تمامی مراحل زندگی با دامنه وسیعی از رویدادهای تنیدگی‌زا و چالش‌زا سروکار دارند و ناچارند خود را با این رویدادها منطبق کنند؛ در این میان هیجان‌ها و چگونگی خودتنظیمی هیجان به آنها، نقش مهمی در فرایند سازش‌یافتگی دارند (۲). در فرایندهای

خانواده به‌عنوان حیاتی‌ترین نهاد اجتماعی و یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های بهداشت روان افراد، نظامی هیجانی است که آسیب‌های واردشده به آن کل ابعاد روانی - اجتماعی زندگی

خودتنظیمی هیجان، افراد بر دریافت و ادراک اینکه چه هیجاناتی را تجربه می‌کنند، چه موقع آنها را تجربه می‌کنند و چگونه آنها را بیان می‌نمایند، تأثیر می‌گذارند و این فرایند به‌صورت ساختار وسیعی در نظر گرفته می‌شود که تعدادی از فرایندهای تنظیمی خصیصه‌های زیربنایی و اساسی هیجان‌ها مثل واکنش‌پذیری فیزیولوژیایی، اجتماعی، رفتاری، فرایندهای شناختی و نیز تنظیم تجربه هیجان‌ها را در خود جای می‌دهد (۳). خودتنظیمی هیجان می‌تواند به سازوکاری که افراد به واسطه آن هیجان‌اتشان را برای رسیدن به پیامد موردنظر تغییر می‌دهند، تعریف شود (۴). خودتنظیمی هیجان به افراد اجازه می‌دهد تا تحمل وضعیت‌های درمانده‌کننده افزایش یابد، اما فقدان خودتنظیمی هیجان می‌تواند در افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیت نقش داشته باشد (۵).

معنویت یکی از عواملی است که در ابعاد گوناگون زندگی روانی انسان از جمله مدیریت هیجان‌ها نقش بازی می‌کند (۶). برخی ادراک فرد از یک نیروی برتر (خدا) در زندگی روزمره و ادراک او از تعامل با این نیروی برتر را از اجزای تشکیل‌دهنده تجارب معنوی دانسته‌اند و برخی دیگر تجربه معنوی را شامل نگرش مذهبی، بهداشت روان، باورهای فراطبیعی و اعمال مذهبی تلقی کرده‌اند (۷). تجربه معنوی در واقع همان معنایابی در زندگی است که شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است (۸). تجربیات معنوی را تجربه فراشخصی و جنبه‌ای از وجود انسان می‌دانند که به فرد یکپارچگی و انسانیت می‌بخشد و به او برای مقابله با مشکلات زندگی کمک می‌کند؛ سبب تحکیم روابط با دیگران، خانواده، همکاران، اطرافیان و افزایش تعهد به حفظ محیط می‌شود و موجب فراهم‌شدن جهان بهتری برای نسل‌های بعدی می‌گردد (۹). از عوامل مؤثر در تجربه روزانه معنویت رابطه با خدا است که عبادت، راز و نیاز، رابطه صمیمانه و دوستی با خدا، احساس توجه خدا به فرد و احساس مثبت از داشتن رابطه با خدا در تکامل تجارب معنوی فرد نقشی اساسی دارد (۱۰). در مطالعات مختلف رابطه معنویت و نظم‌جویی شناختی هیجان دانشجویان (۱۱)، نقش نگرش معنوی در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان (۱۲) و اثر مستقیم گرایش معنوی در تنظیم هیجان نوجوانان دارای سرپرست معتاد (۱۳) تأیید شده است.

یکی از راهبردهای مهم دیگر که شیوه‌ای متفاوت از مواجهه با هیجان‌ها و پریشانی ارائه می‌کند، ذهن‌آگاهی است

(۱۴). ذهن‌آگاهی حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی تعریف شده است و بر رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأثیر می‌گذارد (۱۵). ذهن‌آگاهی را می‌توان حالتی از حضور کامل در اینجا و اکنون ذهن و بدن در نظر گرفت و آن را در روابط، گوش‌دادن و برقراری ارتباط با دیگران به کار برد. می‌توان گفت که با تمرکز حواس می‌توان هر کاری را انجام داد. بخش مهمی از حواس‌پرتی نیز نگرشی است که در آن لحظه اتخاذ می‌شود؛ این نگرش بازبودن، پذیرش، مهربانی و کنجکاوی است (۱۶). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزو ثابت و دائمی شخصیت نیستند و به فرد این امکان را می‌دهد تا به رویدادها با تأمل و تفکر پاسخ دهد (۱۷). مطالعات از رابطه بین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان (۱۸)، نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی تنظیم هیجانی - شناختی پرستاران (۱۹)، اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان بیماران مبتلا به سرطان (۲۰) و رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان دانش‌آموزان (۲۱) حکایت دارند.

تنظیم هیجان در رابطه بین سازه‌های زناشویی و آسیب‌شناسی خانواده نقشی اساسی دارد؛ زیرا دشواری در تنظیم هیجانی به‌منزله مؤلفه‌ای کلیدی در چندین الگوی آسیب‌شناسی روانی برای مشکلات خاص ارائه شده است (۲۲). تنظیم شناختی هیجان یکی از عوامل اساسی بهزیستی و کارکرد موفق است و نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌زای زندگی زناشویی ایفا می‌کند و هرگونه نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند زوجین را در قبال مشکلات ارتباطی و روان‌شناختی آسیب‌پذیر سازد (۲۳). در واقع نحوه تنظیم هیجانی زوجین در علت‌شناسی آشفتگی و آسیب‌شناسی فردی در ابقای آشفتگی یا حفظ پیشرفت‌های درمانی و پیش‌آگهی درمانی اثرگذار است؛ از این‌رو، توجه به عواملی که در خودتنظیمی هیجانی زوجین اثر دارد از اهمیت بسزایی برخوردار است و لزوم پرداختن به آن را برجسته‌تر می‌سازد. از سویی در بررسی‌های انجام‌شده در متون، مستندات مرتبط با موضوع و همچنین انجام مطالعه در جامعه هدف پژوهش یافت نشد؛ که این خود از جنبه‌های نوآورانه مطالعه حاضر است. بنابراین، با توجه به خلأ پژوهشی موجود، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی زوجین انجام شد و به دنبال پاسخ به این

داشتن سلامت روانی بر اساس فرم خوداظهاری و داشتن رغبت به تکمیل پرسش‌نامه بود. معیارهای خروج نیز ناقص‌بودن پرسش‌نامه (بدون پاسخ گذاشتن بیش از ۱۰٪ سؤالات پرسش‌نامه‌ها) و تمایل نداشتن به همکاری بود. داشتن ملاک‌های ورود به پژوهش و خروج از آن، پس از بیان هدف پژوهش در قالب چند سؤال مشخص از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد و در صورت نداشتن ملاک‌ها، به‌عنوان شرکت‌کننده وارد پژوهش نمی‌شدند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

الف) مقیاس تجارب معنوی: اندروود و ترسی^۲ (۲۵) این مقیاس ۱۶ سؤالی را 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 ۱). بنابراین، دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ است که نمرات بالاتر بیانگر تجارب معنوی بیشتر است. اندروود و ترسی ضمن تأیید روایی هم‌زمان، ثبات درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ^۳ بررسی و مقادیر ۰/۹۴ و ۰/۹۵ را در دو بار اجرا گزارش کرده‌اند (۲۵). 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^۴ و ضریب پایایی ۰/۹۱ را برای آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند (۲۶). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: چادویک و همکاران (۲۷) این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی را تهیه کرده‌اند که سه عامل درگیری با افکار (سؤالات ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳ و ۱۵)، پذیرش (سؤالات ۴، ۷، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و آگاهی از فکر (سؤالات ۱، ۵، ۹ و ۱۴) را در یک مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از صفر (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین صفر تا ۹۶ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بالاتر است و برعکس. در مطالعه چادویک و همکاران، روایی محتوایی تأیید شده و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت عادی ۰/۸۹ و در گروه بالینی ۰/۸۲ به دست آمده است (۲۷). در مطالعه فروغی و همکاران، روایی به‌روش تحلیل عاملی اکتشافی و

سؤال بود که آیا تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی زوجین نقش دارند؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این پژوهش ملاحظات اخلاقی از جمله اصل رازداری، محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی، آزادی افراد جهت شرکت کردن در پژوهش و حفظ حریم آنان رعایت شد و همه افراد فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را امضا کردند.

برای اجرای پژوهش، پس از کسب مجوزهای لازم، از افرادی که ملاک‌های ورود به پژوهش و خروج از آن را داشتند، خواسته شد که در مطالعه شرکت کنند. پژوهشگر اول این پژوهش با کد ۵۲۰۵ سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، روان‌شناس رسمی و برگزارکننده دوره‌های خانواده پایدار در فرهنگسرای منطقه ۵ شهر تهران (هفت مرکز) بود. بر این اساس در ابتدا اهداف پژوهش برای مراجعه‌کنندگان توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات به‌صورت محرمانه باقی خواهد ماند و از نتایج تنها در جهت کاربرد پژوهشی استفاده خواهد شد و پس از کسب رضایت از افراد، پرسش‌نامه‌ها به‌صورت فردی در اختیار آنان قرار گرفت و توضیحات لازم جهت تکمیل ارائه شد و از آنان خواسته شد که به سؤالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان صرف شد. در مجموع، تمام پرسش‌نامه‌ها در بازه زمانی زمستان سال ۱۴۰۱ تکمیل شد.

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگسرای منطقه ۵ شهر تهران در شش ماه دوم سال ۱۴۰۱ بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول تاباچینک و فیدل^۱ یعنی $n \geq m+100$ استفاده شد که در آن n حجم نمونه و m تعداد متغیرهای پیش‌بین است (۲۴). در این پژوهش با توجه به وجود شش متغیر پیش‌بین (ذهن‌آگاهی: سه بُعد و تجارب معنوی: سه بُعد) حجم نمونه ۱۰۶ نفر برآورد شد. از آنجایی که معادله بالا حداقل حجم نمونه را محاسبه می‌کند، برای اطمینان از حجم نمونه و ریزش‌های احتمالی تعداد ۱۵۰ نفر به‌روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، داشتن دست‌کم یک سال زندگی مشترک، دامنه سنی ۲۵-۵۵،

²⁾ Underwood & Teresi

³⁾ Cronbach's alpha

⁴⁾ Spearman Braun

^{۱)} Tabachnick and Fidell

جدول ۱) یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
۱- درگیری با افکار	۱۸/۳۲	۵/۸۱	-۰/۱۸	-۱/۰۱
۲- پذیرش	۱۵/۶۶	۵/۲۶	-۰/۲۲	-۰/۶۹
۳- آگاهی از فکر	۱۳/۷۵	۴/۰۳	-۰/۷۹	-۰/۵۲
۴- ذهن‌آگاهی	۴۷/۷۳	۱۲/۵۱	-۰/۳۳	-۰/۸۸
۵- احساس حضور خداوند	۲۹/۳۲	۶/۲۷	-۰/۴۸	-۱/۱۸
۶- ارتباط با خداوند	۱۷/۴۴	۵/۳۲	-۰/۴۹	-۱/۱۰
۷- مسئولیت در برابر دیگران	۷/۶۴	۲/۶۲	-۱/۵۲	۱/۲۱
۸- تجارب معنوی	۵۴/۴۰	۹/۹۴	-۰/۷۶	-۰/۰۲
۹- خودتنظیمی هیجانی	۴۱/۸۸	۶/۷۲	-۰/۱۴	-۰/۳۱

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده بین تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی با خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنی‌دار بود (جدول ۲). مثبت بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بین تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی با خودتنظیمی هیجانی ارتباط مستقیم وجود داشت ($P < 0/01$).

به‌منظور پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی افراد متأهل از طریق ذهن‌آگاهی، از آزمون رگرسیون چندگانه^۳ و برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین - واتسون^۴ استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۵۲) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۳ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۶/۶۰ بود که نشان می‌دهد تجارب معنوی می‌تواند تغییرات مربوط به خودتنظیمی هیجانی را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R تعدیل‌شده نشان می‌دهد که مؤلفه‌های تجارب معنوی ۱۱٪ از واریانس خودتنظیمی هیجانی را تبیین کردند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه احساس حضور خداوند $\beta = 0/01$ و $P = 0/21$ ، ارتباط با خداوند $\beta = 0/19$ و $P = 0/16$

روایی همگرا تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ برای درگیری با افکار، پذیرش، آگاهی از فکر و پایایی کل به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۶۲ و ۰/۷۶ به دست آمده است (۲۸). در پژوهش حاضر پایایی کل به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پ) پرسش‌نامه خودتنظیمی هیجانی: گراس و جان^۱ (۲۹) این پرسش‌نامه ۱۰ سؤال را تدوین کرده‌اند که دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی را بر روی یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از به‌شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به‌شدت موافقم (با نمره ۷) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۷۰ است و نمرات پایین نشان‌دهنده تنظیم هیجانی پایین و نمرات بیشتر نشان‌دهنده تنظیم هیجانی بالا است. گراس و جان روایی محتوایی آن را مطلوب و ضریب آلفای کرونباخ را برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه را برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند (۲۹). در پژوهش مشهدی و همکاران، پایایی مقیاس بر اساس روش آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ و روایی پرسش‌نامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس^۲، همبستگی بین دو خرده‌مقیاس ($r = 0/13$) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (۳۰). در مطالعه حاضر پایایی برای خرده‌مقیاس ارزیابی و سرکوبی به‌ترتیب به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و ۰/۷۶ به دست آمد.

برای تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، ۷۹ نفر (۵۲/۶۶٪) از شرکت‌کنندگان در پژوهش تحصیلات دیپلم، ۴۳ نفر (۲۸/۶۷٪) تحصیلات کارشناسی و ۲۸ نفر (۱۸/۶۷٪) تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر داشتند. ۹۲ نفر (۶۱/۳۳٪) از شرکت‌کنندگان را زنان و ۵۸ نفر (۳۸/۶۷٪) را مردان تشکیل می‌دادند. همچنین از میان تمام آزمودنی‌ها، ۶۷ نفر (۴۴/۷٪) در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ و ۳۴ نفر (۲۲/۷٪) در گروه سنی ۳۵ تا ۴۴ و ۴۹ نفر (۳۲/۶٪) در گروه سنی ۴۵ تا ۵۵ قرار داشتند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

^۳ Multiple Linear Regression

^۴ Durbin-Watson

^۱ Gross & John

^۲ Varimax Rotation

ارائه شده است. مقدار مجذور R نشان می‌دهد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی ۲۳٪ از واریانس خودتنظیمی هیجانی را تبیین کردند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه درگیری با افکار $P=0/041$ و $\beta=0/24$ ، پذیرش $P=0/735$ و $\beta=0/03$ و آگاهی از فکر $P<0/001$ و $\beta=0/36$ بود. بنابراین، مؤلفه‌های درگیری با افکار و آگاهی از فکر به شکل مثبت و معنی‌داری خودتنظیمی هیجانی افراد متأهل را پیش‌بینی کردند.

و مسئولیت در برابر دیگران $P=0/284$ و $\beta=0/09$ بود. بنابراین، مؤلفه‌های احساس حضور خداوند و ارتباط با خداوند به شکل مثبت و معنی‌دار، خودتنظیمی هیجانی افراد متأهل را پیش‌بینی کردند.

در جدول ۴ مقدار F به دست آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۱۴/۲۵ بود که نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به خودتنظیمی هیجانی را به خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی

جدول ۲) ضرایب همبستگی بین تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی با خودتنظیمی هیجانی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- درگیری با افکار									
۲- پذیرش	**۰/۶۱ <۰/۰۰۱								
۳- آگاهی از فکر	**۰/۵۰ <۰/۰۰۱	**۰/۴۲ <۰/۰۰۱							
۴- ذهن‌آگاهی	**۰/۸۸ <۰/۰۰۱	**۰/۸۴ <۰/۰۰۱	**۰/۷۳ <۰/۰۰۱						
۵- احساس حضور خداوند	**۰/۳۷ <۰/۰۰۱	**۰/۲۶ <۰/۰۰۱	**۰/۲۶ <۰/۰۰۱	**۰/۲۷ <۰/۰۰۱					
۶- ارتباط با خداوند	**۰/۲۷ <۰/۰۰۱	**۰/۲۴ <۰/۰۰۱	**۰/۲۴ <۰/۰۰۱	**۰/۲۳ <۰/۰۰۱	**۰/۲۸ <۰/۰۰۱				
۷- مسئولیت در برابر دیگران	**۰/۳۰ <۰/۰۰۱	**۰/۳۲ <۰/۰۰۱	**۰/۳۳ <۰/۰۰۱	**۰/۳۴ <۰/۰۰۱	**۰/۳۲ <۰/۰۰۱	**۰/۲۹ <۰/۰۰۱			
۸- تجارب معنوی	**۰/۲۳ <۰/۰۰۱	**۰/۳۲ <۰/۰۰۱	**۰/۳۰ <۰/۰۰۱	**۰/۳۳ <۰/۰۰۱	**۰/۳۳ <۰/۰۰۱	**۰/۲۹ <۰/۰۰۱	**۰/۵۵ <۰/۰۰۱		
۹- خودتنظیمی هیجانی	**۰/۳۶ <۰/۰۰۱	**۰/۲۶ <۰/۰۰۱	**۰/۴۵ <۰/۰۰۱	**۰/۴۲ <۰/۰۰۱	**۰/۱۹ <۰/۰۰۱	**۰/۳۱ <۰/۰۰۱	**۰/۲۳ <۰/۰۰۱	**۰/۲۰ <۰/۰۰۱	

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵، ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۳) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی از طریق تجارب معنوی

الگو	B	SE	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R تعدیل شده	مقدار F	سطح معنی‌داری
ثابت	۵/۳۳	۱/۸۵		۲/۸۷	۰/۰۰۵	۰/۳۵	۰/۱۱	۶/۶۰	۰/۰۰۱
احساس حضور خداوند	۰/۱۵	۰/۰۶	۰/۲۱	۲/۵۹	۰/۰۱۰				
ارتباط با خداوند	۰/۱۶	۰/۰۶	۰/۱۹	۲/۴۴	۰/۰۱۶				
مسئولیت در برابر دیگران	۰/۱۴	۰/۱۲	۰/۰۹	۱/۰۷	۰/۲۸۴				

جدول ۴) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی از طریق ذهن‌آگاهی

الگو	B	SE	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R تعدیل شده	مقدار F	سطح معنی‌داری
ثابت	۳۰/۴۹	۱/۸۹		۱۶/۵۱۱۹	<۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۲۳	۱۴/۲۵	۰/۰۰۱
درگیری با افکار	۰/۲۴	۰/۱۲	۰/۲۱	۲/۰۶	۰/۰۴۱				
پذیرش	۰/۰۴	۰/۱۳	۰/۰۳	۰/۳۴	۰/۷۳۵				
آگاهی از فکر	۰/۵۸	۰/۱۴	۰/۳۶	۴/۲۰	<۰/۰۰۱				

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی زوجین انجام شد. نتایج نشان داد همبستگی بین تجارب معنوی با خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنی‌دار بود و مؤلفه‌های احساس حضور خداوند و ارتباط با خداوند به شکل مثبت و معنی‌دار، ۱۱٪ خودتنظیمی هیجانی افراد متأهل را پیش‌بینی کردند. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. برای نمونه یافته‌های پژوهش جوکار و کمالی نشان می‌دهد که معنویت راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان دانشجویان را به صورت مثبت و راهبردهای سازش‌نیافته را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند (۱۱).

نتایج مطالعه محمودی و همکاران نشان می‌دهد که بین ابعاد نگرش معنوی و توانایی معنوی با تنظیم شناختی هیجانی دانشجویان متأهل، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و نگرش معنوی، تنظیم شناختی هیجانی مثبت و منفی را به طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند (۱۲).

برزه‌گری و همکاران در مطالعه خود دریافته‌اند که گرایش‌های معنوی با تنظیم هیجان مثبت فرزندان خانواده‌های معتاد رابطه مثبت و با تنظیم هیجان منفی رابطه منفی دارد (۱۳).

در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد 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 به دست می‌آورند و با بهره‌گیری از فضیلت‌های انسانی و تجربه تفسیری که هیجانات مثبت را تقویت کند، نسبت به رویدادهای تلخ و ناگوار شکیباتر می‌گردند و با رویارویی منطقی‌تر با مشکلات بر آنها فائق می‌آیند و احساس آرامش عمیق در فرد پدید می‌آید؛ چنانچه فرد دارای سطح معنوی افزون‌تری باشد، به تبع آن، معنایی که به خود و جهان اطرافش می‌دهد، توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است که می‌تواند هیجانات شخصی خود را کنترل و تنظیم نماید (۳۱).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت تجربه معنوی دربرگیرنده ارزش و نگرش‌های مذهبی، ابعاد رفتاری، باورهای فراطبیعت و اعمال مذهبی است و ارتباط تنگاتنگی با ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد دارد؛ به گونه‌ای که می‌توان آن را مولود نوع نگرش‌های فرد

تلقی کرد و نیروی برانگیزاننده فرد به سمت ایجاد مفهوم گسترده‌ای از مفهوم شخصی دانست؛ بنابراین، تجارب معنوی همانند تسکین‌دهنده عمل می‌کند و به افراد آرامش می‌بخشد، آنان را نسبت به زندگی و اتفاقات آن امیدوارتر می‌سازد، همدلی و درک یکدیگر را بالا می‌برد و هیجانات منفی از قبیل ناامیدی، خشم و احساس پوچی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد (۳۲). از طرفی، این افراد چون انتظار برون‌داد مثبت و خوشایند از اتفاقات و رویدادهای زندگی خود دارند، در روبه‌رو شدن با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی، نگرش مثبت و عملکرد مؤثرتری دارند؛ در نتیجه از خودتنظیمی بالاتری برخوردارند.

دیگر یافته پژوهش حاضر نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با خودتنظیمی هیجانی رابطه مستقیم و معنی‌دار وجود داشت و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی شامل درگیری با افکار و آگاهی از فکر ۲۳٪ به شکل مثبت و معنی‌داری خودتنظیمی هیجانی افراد متأهل را پیش‌بینی کردند. این یافته با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همخوانی دارد. برای نمونه یافته‌های پژوهش ابراهیمی و همکاران نشان داده است که بین مؤلفه فرونشانی با ذهن‌آگاهی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان همبستگی منفی و بین مؤلفه بازاریابی شناختی با ذهن‌آگاهی همبستگی مثبت معنادار وجود داشت (۱۸).

مطالعه بابایی و همکاران نشان داده است که بین ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجانی - شناختی مثبت، همبستگی مثبت و معنی‌دار؛ اما بین ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجانی - شناختی منفی، همبستگی منفی وجود دارد (۱۹).

عابدینی و همکاران در مطالعه خود درباره بیماران مبتلا به سرطان دریافته‌اند که اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان معنادار است (۲۰).

در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی شامل پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها است و پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها موجب تسهیل درگیری سالم با هیجان‌ها می‌شود و به فرد اجازه می‌دهد بدون اینکه بیش از اندازه درگیر هیجان‌های خود شود (برای مثال بدون ایجاد نگرانی یا نشخوار فکری) و بدون اینکه بی‌توجه از آنها بگذرد (برای مثال اجتناب تجربی یا سرکوب افکار) به شکلی واقعی، آنها را تجربه و بیان کند. به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی به جای اینکه فرد را درگیر تلاش برای سرکوب جلوگیری یا غرق شدن در هیجان‌ها کند، به پذیرشی غیرقضاوتی و انطباقی می‌انجامد و در سطح گسترده‌تر دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجانی را فراهم

می‌کند (۳۳).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به دلیل ساختار شناختی و در عین حال انعطاف‌پذیر و غیرقضاوتی‌ای که از آن برخوردار است، نه تنها توانایی لازم را برای تبیین عمیق‌تر رابطه شناخت و هیجان دارد، بلکه ابعاد جدیدی از پیوند بین ذهن بدن را مشخص می‌کند. به عبارتی دیگر، ذهن‌آگاهی با استفاده از توجه آگاهانه انعطاف‌پذیر موجب می‌شود که افراد از واکنش‌های هیجانی و عاداتی فاصله بگیرند و به جای واکنش به موقعیت، پاسخ مناسبی را طرح‌ریزی کنند (۳۴). افراد دارای مهارت ذهن‌آگاهی بالا در حالتی بدون قضاوت و متعادل از آگاهی هستند که به واضح‌دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، ذهنی، رفتاری و احساسی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند و علاوه بر سعی در پذیرش وجود هیجانات منفی و تحمل آن، که جزئی از مهارت‌های تنظیم هیجان است (۳۵)، سازوکار گذار از این وضعیت را می‌آموزند و با انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی آن را به سبک خودکار ذهن خود تبدیل می‌کنند که در نهایت منجر به فاصله‌گیری از هیجانات، کاهش نشخوار فکری و ایجاد هیجان مثبت می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های مطالعه حاضر به روش نمونه‌گیری دردسترس و جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه می‌توان اشاره نمود. علاوه بر این، با توجه به اینکه مطالعه حاضر پژوهشی مقطعی و از نوع همبستگی است، سبب می‌شود که نتیجه‌گیری علت و معلولی با دشواری مواجه شود. بررسی نکردن تفاوت‌های جنسیتی نیز محدودیت دیگر پژوهش حاضر بود.

پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش، موارد ذیل برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود: (۱) از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات مثل مصاحبه و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود؛ (۲) پژوهش‌هایی با روش آزمایشی انجام شود تا استنباط علیت تسهیل شود؛ (۳) تفاوت‌های جنسیتی در نظر گرفته شود. انجام چنین اقداماتی ممکن است الگوهای جدیدی از همبستگی‌ها را آشکار سازد که می‌تواند نظریه‌های این پژوهش را به‌طور ثمربخشی گسترش دهد و (۴) مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران در مراکز مشاوره و سلامت، از

آموزش تجارب معنوی و ذهن‌آگاهی در جهت بهبود خودتنظیمی هیجانی زوجین استفاده نمایند.

قدردانی

نویسندگان از تمامی افراد متأهل زن و مرد مراجعه‌کننده به فرهنگسراها و سراهای محلات منطقه ۵ شهر تهران که در تکمیل پرسش‌نامه‌ها یاریگر پژوهشگران بودند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایند.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر برگرفته از رساله مقطع دکتری مؤلف اول است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد با کد اخلاق IR.IAU.BOJNOURD.REC.1401.014 آن را تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلف اول انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش متن مقاله: مؤلف اول؛ استاد راهنمای رساله، ناظر طرح و مؤلف مسئول: مؤلف دوم و استاد مشاور رساله و تحلیلگر آماری: مؤلف سوم.

References

1. Salimi H, Sodani M. The Effectiveness of Solution-Focused Brief Couple Therapy on Increasing Couples' Marital Self-Regulation and Emotional Distress Tolerance. *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 2023;13(1):5-24. (Full Text in Persian)
2. Inzlicht M, Werner KM, Briskin JL, Roberts BW. Integrating models of self-regulation. *Annual review of psychology*. 2021;72(1):319-45.
3. Li D, Li D, Wu N, Wang Z. Intergenerational transmission of emotion regulation through parents'

reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*. 2019;101:113-22.

4. Kraaij V, Garnefski N. The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 2019;137:56-61. (Full Text in Persian)

5. Cho S, White KH, Yang Y, Soto JA. The role of trait anxiety in the selection of emotion regulation strategies and subsequent effectiveness. *Personality and Individual Differences*. 2019;147:326-31.

6. Fatollahzadeh S, Mohajerin B, Kianimoghadam AS, Bakhtiari M. Investigating the Relationship between the Dimensions of Spirituality and the Dimensions of Cognitive Emotional Regulation in the Health Staff Exposed to Covid-19. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*. 2024;10(2):16-26. (Full Text in Persian)

7. Hajilo J, Shaker Davalagh A, Khademi A. Designing the Ethical Behavior Model of Employees Based on Spiritual Experiences, Social Support and Personality Traits with the Mediation of Perceived Justice. *Akhlaq-i zīstī ie, Bioethics Journal*. 2023;12(37):1-14. (Full Text in Persian)

8. Moaven Z. Prediction of Life Satisfaction of Elderly Tourists based on Spiritual Experience and Hope. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2023;10(3):1-2. (Full Text in Persian)

9. Asadzandi M, Lotfian L, Sepandi M. The Effect of Spiritual Counseling Based on the Sound Heart Model on Spiritual Experience and Spiritual Intelligence of Military Commanders. *Journal of Military Medicine*. 2023;25(1):1701-9. (Full Text in Persian)

10. Motamedi A. Qualitative Study of Relationship with God in Old Age. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2017;12(1):68-77. (Full Text in Persian)

11. Jowkar B, Kamali F. The relationship between spirituality and cognitive emotion regulation. *Developmental Psychology*. 2016;12(48):377-87. (Full Text in Persian)

12. 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)

13. Barzegarie E, Khaleghipour S, Vahabi Hamabadi J. Mediating Role of Emotion Regulation in relation to Spirituality and High-risk Behavior in Adolescents with Addicted Parent(s). *Research on Addiction*. 2019;12(50):233-52. (Full Text in Persian)

14. Malik S, Perveen A. Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*. 2023;42(7):5621-8.

15. Herman PM, Anderson ML, Sherman KJ, Balderson BH, Turner JA, Cherkin DC. Cost-effectiveness of mindfulness-based stress reduction versus cognitive behavioral therapy or usual care among adults with chronic low back pain. *LWW*; 2017.

16. Strauss C, Gu J, Pitman N, Chapman C, Kuyken W, Whittington A. Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioural therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomised controlled trials. *Trials*. 2018;19:1-10.

17. Kishita N, Takei Y, Stewart I. A meta-analysis of third wave mindfulness-based cognitive behavioral therapies for older people. *International journal of geriatric psychiatry*. 2017;32(12):1352-61.

18. Ebrahimi S, ja'fari F, Ranjbar Sudejani y. The relationship between mindfulness and emotion regulation strategies of students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2018;7(5):13-30. (Full Text in Persian)

19. Babaei Nadinluye K, Mikaeli Manee F, Pezeshki H, Bafande H, Abdi H. Relationship between Mindfulness and Meta-Emotion on Predicting Emotional Adjustment of Novice Nurses. *Iran Journal of Nursing*. 2017;30(105):11-22. (Full Text in Persian)

20. Abedini M, Akbari B, Sadeghi A, Asadimajreh S. The relationship between resilience and mindfulness with emotional well-being with the mediating role of emotion regulation in cancer. *Health Psychology*. 2021;10(39):67-84. (Full Text in Persian)

21. Seddighi F. The Relationship between Mindfulness and Academic Achievement Based on the Mediating Role of Emotion Regulation in Students. *Journal of Psychology new Ideas*. 2023;16(20):1-10. (Full Text in Persian)

22. ShirMohammadi S, Hosseini S, Amiri H. The mediating role of difficulties in excitement adjustment on the relationship between attachment styles and psychopathology in female applicants of cosmetic surgery in Kermanshah. *Dermatology and Cosmetic*. 2019;10(2):101-16. (Full Text in Persian)

23. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*. 2019;92:22-7.

24. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics: pearson Boston, 2013.

25. 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.

26. 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)

27. Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008;47(4):451-5.

28. Foroughi A, Azar G, Parvizifard A, Khanjani S, Sadeghi k. Psychometric Properties of the Persian Version of the Southampton Mindfulness Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 2019;11(2):32-9. (Full Text in Persian)

29. 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.

30. 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*. 2013;14(2):89-99. (Full Text in Persian)

31. Khazaei M, Khazaei M, Khakpour H. 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):75-85. (Full Text in Persian)

32. Sabzian S. Presenting a Model of Religious Attitude and the Practice of Religious Beliefs with Academic Cheating: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy. *Studies in Islam and Psychology*. 2023;17(32):147-73. (Full Text in Persian)

33. Chambers R, Lo BCY, Allen NB. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*. 2008;32:303-22.

34. Ndubisi NO. Mindfulness, reliability, pre-emptive conflict handling, customer orientation and outcomes in Malaysia's healthcare sector. *Journal of Business Research*. 2012;65(4):537-46.

35. Yazdani M, Esmaeili M, Namdari K. The Effect of Positive Mindfulness Training Program on Self-Compassion of Male Adolescents with Depressive Symptoms. *Positive Psychology Research*. 2018;3(4):65-76. (Full Text in Persian)