Religion and Health

ORIGINAL ARTICLE
2026, Vol: 13, No: 2, Pages: 49-57

The Role of Spiritual Experiences and Emotion Regulation in Predicting Life Satisfaction among Married Students

Peyman Hatamian[1]*, Kazem Rasoulzadeh Tabatabaei[2], Khadijeh Fooladvand[1]

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran
2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

***Corresponding Author:**
Peyman Hatamian, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Email: hatamian.p@lu.ac.ir

Received: 28 Aug 2025
Revised: 01 Dec 2025
Accepted: 17 Feb 2026

Abstract

Background and Objectives: Since life satisfaction is among the most important indicators of mental health among married individuals, the present study aimed to investigate the roles of spiritual experiences and emotion regulation in predicting life satisfaction among married students**.**

Materials and Methods: The present study was a descriptive correlational study. The target population comprised all married students at universities in Tehran in 2024, and 286 participants were selected using available sampling methods. The research tools included the Spiritual Experiences Questionnaire, the Emotion Regulation Questionnaire, and the Life Satisfaction Questionnaire. Finally, data analysis was performed using descriptive statistics and regression analysis in SPSS (version 25).

Results: The results of the study showed a correlation coefficient of 0.51 between emotion regulation and life satisfaction, and a correlation coefficient of 0.58 between spiritual experiences and life satisfaction, both significant at the ($P<0.001$) level. Additionally, emotion regulation and spiritual experiences together can predict 44 percent of the variance in life satisfaction ($P<0.001$).

Conclusion: The results showed that emotion regulation and spiritual experiences can predict the life satisfaction of married students. Therefore, it is suggested that mental health professionals in educational and psychological programs focus on this issue.

Keywords: Emotion Regulation, Life Satisfaction, Married Students, Spiritual Experiences

▶ **Citation:** Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Fooladvand Kh. The Role of Spiritual Experiences and Emotion Regulation in Predicting Life Satisfaction among Married Students. Religion and Health, Autumn & Winter 2026;13 (2): 49-57 (Persian). Doi: 10.22034/Jrh.13.2.49

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

دین و سلامت
مقاله پژوهشی
دوره ۱۳، شماره ۲، سال ۱۴۰۴ صفحه: ۵۷-۴۹

نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان متأهل

پیمان حاتمیان[1*]، کاظم رسول‌زاده طباطبایی[2]، خدیجه فولاوند[1]

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
۲. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

* مؤلف مسئول:
پیمان حاتمیان، گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

Email:
hatamian.p@lu.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
اصلاحات: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

چکیده

سابقه و هدف: ازآنجاکه رضایت از زندگی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در افراد متأهل محسوب می‌شود، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان متأهل انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر توصیفی از نوع هم‌بستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود که تعداد ۲۸۶ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامهٔ تجارب معنوی، پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجان و پرسش‌نامهٔ رضایت از زندگی بود. در نهایت، تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از طریق شاخص‌های توصیفی و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین تنظیم هیجان با رضایت از زندگی ضریب هم‌بستگی ۰/۵۱ و بین تجارب معنوی و رضایت از زندگی ضریب هم‌بستگی ۰/۵۸ وجود دارد که در سطح ($P<0/001$) معنادار هستند. همچنین، متغیرهای تنظیم هیجان و تجارب معنوی با هم می‌توانند ۴۴ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند ($P<0/001$).

استنتاج: نتایج نشان داد که تنظیم هیجان و تجارب معنوی می‌توانند رضایت از زندگی دانشجویان متأهل را پیش‌بینی کنند. لذا، پیشنهاد می‌شود که متخصصان سلامت روان در برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی، به این مهم توجه ویژه‌ای داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، تجارب معنوی، تنظیم هیجان، دانشجویان متأهل

◄ **استناد:** حاتمیان، پیمان؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ فولادوند، خدیجه. نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان متأهل. دین و سلامت، دوره ۱۳، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۴

مقدمه

رضایت از زندگی شاخص مهم سلامت روان است که در دانشجویان متأهل، به‌دلیل تعامل پیچیده بین نقش‌های تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی، اهمیت زیادی دارد. رضایت از زندگی نوعی فرایند قضاوتی است که فرد

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

وضعیت زندگی خود را برمبنای معیارهای شخصی ارزیابی می‌کند (۱). براساس شواهد پژوهشی، تجارب معنوی نه‌تنها منبعی برای مقابله با استرس است، بلکه می‌تواند به ادراک مثبت از زندگی منجر شود (۳ ،۲). همچنین، تجارب معنوی با افزایش حس معنا در زندگی ارتباط دارد (۴). مشارکت در فعالیت‌های مذهبی به دانشجویان در حفظ تعادل بین نقش‌های تحصیلی و خانوادگی یاری می‌رساند (۵).

معنویت با تقویت ویژگی‌هایی مانند بخشش، قدردانی و تعهد، سبب استحکام رابطهٔ زناشویی می‌شود. شواهد پژوهشی بیانگر آن است زوج‌هایی که در فعالیت‌های معنوی شرکت می‌کنند، صمیمیت عاطفی بیشتری را گزارش می‌کنند و از روش‌های سازنده‌تری برای حل تعارض‌ها برخوردارند. آن‌ها مشکلات را فرصتی برای رشد در نظر می‌گیرند، از اصول اخلاقی مبتنی‌بر معنویت در گفت‌وگوها و تعاملات استفاده می‌کنند و بر ارزش‌های مشترک به جای منافع فردی تأکید دارند (۷ ،۶). پژوهش افزود و همکاران (۸) نشان داد جهت‌گیری معنوی ۲۳ درصد از واریانس کیفیت زندگی زناشویی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی دیگر، زوجینی که سطوح بالاتری از تجارب معنوی را داشتند، در مواجهه با چالش‌های زناشویی از راهبردهای حل مسئلهٔ سازگارانه‌تری استفاده کردند (۹). جنکینز و همکاران (۱۰) نیز گزارش کردند تجارب معنوی (مانند دعا) با کاهش تنش‌های زناشویی در دانشجویان متأهل ارتباط دارد. تجارب معنوی روزانهٔ دانشجویان متأهل از طریق افزایش امیدواری و رشد معنوی در رضایت از زندگی آن‌ها اثر دارد و سبب افزایش درک مشترک زوجین از اهداف زندگی و اولویت‌بندی ارزش‌های خانوادگی می‌شود (۱۱).

راهبردهای تنظیم هیجان نیز می‌تواند با رضایت از زندگی مرتبط باشد (۱۲). تنظیم هیجان از طریق افکار با زندگی ارتباطی جدایی‌ناپذیر دارد و در مدیریت هیجان‌ها و رویارویی با رویدادهای استرس‌زا و تهدیدکننده، به افراد یاری می‌رساند (۱۳). راهبردهای تنظیم هیجان باعث افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های عاطفی، رفتاری و شناختی پاسخ هیجانی می‌شود و به توانایی فهم هیجان، تعدیل تجربه و ابراز هیجان اشاره دارد (۱۴). تنظیم مؤثر هیجان با افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی و کاهش تعارض بین زوجین، رضایت از زندگی را در زوجین افزایش می‌دهد (۱۶ ،۱۵). بر این اساس، راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه مانند ارزیابی مجدد شناختی با کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایت از زندگی ارتباط دارد (۱۷). در همین زمینه، کوبیلینسکا و همکاران (۱۸) گزارش کردند ارزیابی مجدد پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی برای رضایت از زندگی است. پژوهش ریپول و همکاران (۱۲) نیز نشان داد استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه با سطوح بالاتر رضایت از زندگی مرتبط است، درحالی‌که سرکوب هیجانات به افزایش تنش‌های بین‌فردی و کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. پژوهش تامیر (۱۹) هم حاکی از آن بود که انتخاب راهبردهای سازگارانه مانند بازسازی شناختی، با افزایش رضایت از زندگی ارتباط دارد.

در مجموع، باید گفت ازآنجاکه باورها و اعتقادات مذهبی و معنوی نقش بسیار مهمی در زندگی زوجین دارد (۷) و نادیده‌گرفتن ارتباط این بعد در کنار دیگر ابعاد روان‌شناختی (همچون تنظیم هیجان) به معنی بی‌توجهی به بخش عظیمی از زندگی آدمی محسوب می‌شود و از طرفی، یکی از شاخص‌های مهم برای تعیین نیازها و ارتقای سلامت دانشجویان متأهل بررسی رضایت از زندگی آن‌ها است، لذا با توجه به اهمیت دوران دانشجویی و برنامه‌ریزی در جهت ارزیابی و بررسی عوامل مؤثر در رضایت از زندگی در دانشجویان متأهل و نبود پیشینهٔ پژوهشی کافی در ایران در زمینهٔ متغیّرهای پیش‌بینی‌کنندهٔ رضایت از زندگی در آن‌ها، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان متأهل انجام شد.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع هم‌بستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان متأهل (آقا و خانم) دانشگاه‌های شهر تهران (دانشگاه تهران: ۹۷ نفر، تربیت مدرس: ۶۱ نفر، خوارزمی: ۸۴ نفر، شهید بهشتی: ۴۴ نفر) بود که در نیمسال اول ۱۴۰۳ مشغول‌به‌تحصیل بودند. تعداد ۲۸۶ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس با استناد به جدول مورگان انتخاب شدند. پس از انتخاب شرکت‌کنندگان، توضیح مختصر و جلب مشارکت

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

آن‌ها، پرسش‌نامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت، و برای رعایت اصول اخلاق پژوهشی و رعایت حقوق شرکت‌کنندگان، به آنان گفته شد هر زمان که مایل نبودند از تکمیل پرسش‌نامه‌ها خودداری کنند.

ملاک‌های ورود برای شرکت در پژوهش شامل ۱. متأهل‌بودن، ۲. حداقل دانشجوی ترم دو کارشناسی و بالاتر بودن، ۳. رضایت کامل داشتن برای شرکت در پژوهش بود. نهایتاً برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که پرسش‌نامه‌ها محرمانه و بدون نام است و پاسخ آن‌ها در اختیار هیچ سازمانی قرار نمی‌گیرد و فقط نتایج آن برای کار پژوهشی است. پس از گردآوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌ها با آزمون‌های آماری مربوطه (هم‌بستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون) و با نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ تجزیه‌وتحلیل شدند.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامهٔ تجارب معنوی: این پرسش‌نامه را اندروود و ترسی در سال ۲۰۰۲ طراحی و تدوین کردند و شامل شانزده گویه است که سه عامل احساس حضور خدا، ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در برابر دیگران را با روش نمره‌گذاری لیکرت شش‌گزینه‌ای (کاملاً موافقم ۶ نمره، تا کاملاً مخالفم ۱ نمره) می‌سنجد. دامنهٔ نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ است که نمرات بالاتر بیانگر تجارب معنوی بیشتر است. روایی و پایایی پرسش‌نامه را سازندگان آن تأیید کرده‌اند و میزان آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۵ گزارش شده است (۲۰). در ایران نیز تقوی و همکاران روایی مقیاس را بررسی و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۱). در پژوهش خدادادی و همکاران (۲۲) روایی پرسش‌نامه بررسی و آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۷ گزارش شد. در مطالعهٔ حاضر ضریب آلفای کرونباخ کلی مقیاس برابر با ۰/۸۰ به دست آمد که نشان‌دهنده قابلیت اطمینان و ثبات مناسب این ابزار در نمونهٔ مورد بررسی است.

پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجان: این پرسش‌نامه به‌منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان توسط گروس و جان (۲۰۰۳) تدوین شده و مشتمل‌بر دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد با شش گویه و سرکوبی با چهار گویه است. شرکت‌کنندگان در یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از به‌شدت مخالفم (با نمرهٔ ۱) تا به‌شدت موافقم (با نمرهٔ ۷) پاسخ می‌دهند. سؤالات ۲، ۴، ۶، و ۹ پرسش‌نامه بعد سرکوبی، و بقیهٔ سؤالات تنظیم ارزیابی مجدد را می‌سنجد. در پژوهش گروس و جان هم‌بستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۷۳ /۰ به دست آمده است (۲۳). در پژوهش بیگدلی و همکاران مقدار آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و سرکوبی ۰/۷۹ به دست آمد (۲۴). همچنین، در پژوهش حاتمیان و همکاران (۲۵) پایایی کلی پرسش‌نامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۶۶ گزارش شد. در مطالعهٔ حاضر ضریب آلفای کرونباخ کلی مقیاس برابر با ۰/۷۹ به دست آمد که نشان‌دهندهٔ قابلیت اطمینان و ثبات مناسب این ابزار در نمونهٔ مورد بررسی است.

پرسش‌نامهٔ رضایت از زندگی: پرسش‌نامهٔ حاضر را داینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته‌اند و شامل پنج سؤال است که براساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (قویاً موافق نمرهٔ ۷ و قویاً مخالف نمرهٔ ۱). بدین ترتیب، بیشترین نمره‌ای که از پرسش‌نامه می‌توان کسب کرد ۳۵ و کمترین نمره ۵ است. اعتبار و روایی پرسش‌نامه توسط سازندهٔ آن ۰/۸۷ است (۲۶). در ایران نیز شیخی و همکاران روایی مقیاس را بررسی و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند (۲۷). در پژوهش اصغری ابراهیم‌آباد روایی پرسش‌نامه بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ گزارش شد (۲۸). در مطالعهٔ حاضر، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمد که نشان‌دهندهٔ قابلیت اطمینان و ثبات مناسب این ابزار در نمونهٔ مورد بررسی است.

یافته‌ها

نمونهٔ پژوهش حاضر شامل ۲۸۶ دانشجوی متأهل دانشگاه‌های شهر تهران بود. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونهٔ پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه مورد بررسی

جنسیت	تعداد	میانگین سن	درصد
آقایان	۱۰۰	۲۷±۳	۳۵
خانم‌ها	۱۸۶	۲۹±۱	۶۵

شاخص‌های توصیفی متغیّرهای پژوهش در جدول ۲ آمده است.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیّرهای پژوهش

متغیّرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت از زندگی	۲۳/۴۶	۵/۰۲
تنظیم هیجان	۴۲/۸۴	۴/۶۹
تجارب معنوی	۵۱/۱۲	۶/۲۱

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از ضریب هم‌بستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد. قبل از استفاده از این آزمون‌ها، مفروضه‌هایی که برای تحلیل رگرسیون لازم بود، ازجمله مفروضهٔ نرمال‌بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف ـ اسمیرنوف (آمارهٔ آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ به دست آمد)، مفروضهٔ استقلال باقی‌مانده‌ها با استفاده از دوربین ـ واتسون، مفروضهٔ فقدان چندهم‌خطی بین متغیرهای مستقل، با استفاده از شاخص تولرانس بررسی و تأیید شد. ضرایب هم‌بستگی بین متغیّرهای پژوهش (تنظیم هیجان و تجارب معنوی با رضایت از زندگی) در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نمرهٔ کلی ضریب هم‌بستگی بین تنظیم هیجان و تجارب معنوی با رضایت از زندگی

متغیرها	ضریب هم‌بستگی	سطح معناداری
تنظیم هیجان	۰/۵۱	۰/۰۳
تجارب معنوی	۰/۵۸	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین تنظیم هیجان با رضایت از زندگی ضریب هم‌بستگی ۰/۵۱ و بین تجارب معنوی و رضایت از زندگی ضریب هم‌بستگی ۰/۵۸ وجود دارد که در سطح (**P<۰/۰۰۱**) معنادار هستند. برای پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس تنظیم هیجان و تجارب معنوی از تحلیل رگرسیون به شیوهٔ هم‌زمان استفاده شد که همراه با خلاصهٔ نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس تنظیم هیجان و تجارب معنوی

متغیر ملاک	خلاصهٔ مدل	متغیر پیش‌بین	B	β	T	سطح معنی‌داری
رضایت از زندگی	**R**=۰/۴۵ **R^2**=۰/۴۴ **F**=۲۱/۲۵۶ **P**<۰/۰۰۱	تنظیم هیجان	۰/۳۴	۰/۴۰	۱۴/۵۹	۰/۰۰۱
		تجارب معنوی	۰/۳۸	۰/۴۹	۲۳/۰۸	۰/۰۰۱

براساس جدول ۴، متغیّرهای تنظیم هیجان و تجارب معنوی با هم می‌توانند ۴۴ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. بر این اساس، مدل رگرسیونی معنادار است (**P<۰/۰۰۱**). قابل ذکر است که تجارب معنوی با ضریب تأثیر ۰/۴۹ توان پیش‌بینی بیشتری برای رضایت از زندگی دارد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان متأهل انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تجارب معنوی با رضایت از زندگی رابطهٔ معنادار وجود دارد. به عبارتی، تجارب معنوی می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. چنین نتیجه‌ای تاحدودی با شواهد پژوهشی (۱۱-۶، ۳، ۲) همسو بود، اما مطالعه‌ای که با نتایج پژوهش حاضر ناهمسو باشد، یافت نشد. در همین زمینه، نتایج پژوهش جنکینز و همکاران (۱۰) نشان داد تجارب معنوی، مانند دعا، با کاهش تنش‌های زناشویی در دانشجویان متأهل ارتباط دارد. در تبیین این یافته می‌توان مطرح کرد معنویت با تسهیل فرایند خودشناسی، در یکپارچه‌کردن نقش‌های مختلف، مانند دانشجو، همسر و والد، به دانشجویان متأهل یاری می‌رساند. تجارب معنوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش و تنش ناشی از تعدد نقش‌ها را در آن‌ها کاهش می‌دهد (۲۹).

همچنین، تجارب معنوی از طریق حس هدفمندی، چهارچوبی برای تفسیر چالش‌های زندگی زناشویی و تحصیلی ایجاد می‌کند. افرادی که معنویت بیشتری دارند، مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی در نظر می‌گیرند که این نگرشْ رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (۳۱، ۳۰). بر این اساس، معنایابی از طریق فعالیت‌های معنوی مانند دعا، به‌عنوان سازوکار انطباقی

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

عمل می‌کند. علاوه‌بر این، معنویت می‌تواند در بافتی اجتماعی انجام شود که با افزایش حمایت اجتماعی و احساس تعلق همراه است. نتایج مطالعه‌ای پژوهشی نشان داد هرچه مشارکت در فعالیت‌های معنوی گروهی بیشتر باشد، رضایت از زندگی زناشویی به‌دلیل امکان دسترسی به منابع حمایتی مانند مشاوره و همدلی بیشتر است (۵).

دیگر یافتهٔ پژوهش نشان داد که تنظیم هیجانی با رضایت از زندگی رابطهٔ معنادار دارد و به عبارتی دیگر، تنظیم هیجانی می‌تواند سطح رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. چنین نتیجه‌ای تاحدودی با شواهد پژوهشی (۱۹-۱۵ ،۱۲) همسو بود و مطالعه‌ای که با نتایج پژوهش حاضر مخالف باشد یافت نشد. پژوهش کوبیلینسکا و همکاران (۱۸) حاکی از آن بود که ارزیابی مجدد، پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی برای رضایت از زندگی است. در پژوهشی دیگر، ریپول و همکاران (۱۲) گزارش کردند به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه با سطوح بالاتر رضایت از زندگی مرتبط است، درحالی‌که سرکوب هیجانات به افزایش تنش‌های بین‌فردی و کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. با توجه به اینکه تعادل بین مسئولیت‌های تحصیلی و خانوادگی برای دانشجویان متأهل چالش‌زاست، مداخلاتی که بر بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان تمرکز دارند، توانایی‌های حل تعارض را در دانشجویان متأهل افزایش می‌دهند و به روابط بین‌فردی بهتر و کیفیت زندگی بالاتر منجر می‌شوند (۳۲).

ارزیابی مجدد از طریق تقویت هیجان‌های مثبت و کاهش تعارضات زناشویی با افزایش رضایت از زندگی ارتباط دارد. دانشجویانی که از ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، با استرس‌های تحصیلی و خانوادگی بهتر سازگار می‌شوند (۳۴ ،۳۳)؛ چراکه آن‌ها رویدادهای استرس‌زا را به‌صورت سازگارانه تفسیر می‌کنند (۳۵)، درحالی‌که سرکوب مانع از ابراز هیجان‌ها و منجر به شکل‌گیری فاصلهٔ عاطفی در روابط زناشویی می‌شود و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. بر این اساس، استفاده از راهبردهای ناسازگارانهٔ تنظیم هیجان با کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش استرس در دانشجویان ارتباط دارد که می‌تواند رضایت از زندگی را تحت‌تأثیر قرار دهد (۳۶).

ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدودبودن نمونهٔ پژوهش به دانشجویان متأهل شهر تهران بود که در تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش به کل دانشجویان متأهل سراسر کشور، باید جانب احتیاط را رعایت کرد. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی همچون پرسش‌نامه بود.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می‌توان بیان کرد که زیادبودن باورهای معنوی در زمینهٔ سلامت روان و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل می‌تواند مؤثر باشد. نتیجهٔ مطالعهٔ حاضر این ارزشمندی را دارد که بینش‌هایی را برای متخصصان و کارشناسانی فراهم می‌آورد که با دانشجویان متأهل و حتی تمام زوجین سروکار دارند؛ چراکه می‌توان با بهره‌گرفتن از تجارب معنوی این افراد به سلامت روان آن‌ها کمک کرد.

پیشنهادها

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در کنار پرسش‌نامه، از ابزارهای دیگر همچون مصاحبه و مشاهده استفاده شود. به‌طور کلی، با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی‌بر نقش تجارب معنوی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان متأهل، پیشنهاد می‌شود که متخصصان سلامت روان به‌منظور بهره‌مندی خانواده‌ها، برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی مرتبط با این زمینه را تدوین کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که ارتباط و تأثیر تجارب و باورهای معنوی بر شاخص‌های دیگر سلامت روان، همچون استرس، اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان در پژوهش‌های آتی با حجم نمونهٔ بیشتر ارزیابی شود.

حمایت مالی

بنابر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد و با هزینهٔ شخصی مؤلفان به انجام رسیده است.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه سعی بر این بوده است که تمامی ملاک‌های روش‌شناسی تحقیق و اخلاق پژوهشی، همچون محرمانه‌بودن اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان، رضایت آگاهانهٔ شرکت‌کنندگان در مطالعه و اختیار خروج

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

از پژوهش رعایت شود. ضمناً، شورای پژوهشی دانشکدهٔ آموزش عالی نورآباد، وابسته به دانشگاه لرستان، پژوهش حاضر را با کد الف/ ۴۳۷ تأیید کرده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافعی دربارهٔ این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مولفان

ایده و طرح اولیه، گردآوری و تحلیل یافته‌ها: مؤلف اول؛ روش کار و نظارت بر اجرای پژوهش: مؤلف دوم؛ نگارش مقدمه، بحث و نتیجه‌گیری: مؤلف سوم.

تشکر و قدردانی

مؤلفان از شرکت‌کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

1. De Rock B, Périlleux G. Time use and life satisfaction within couples: A gender analysis for Belgium. Fem Econ. 2023;29(4):1-35.
2. Mefford LC, Phillips KD, Chung ML. Childhood loss experiences, religiousness/spirituality, and hope as predictors of adult life satisfaction. Issues Ment Health Nurs. 2021;42(7):649-59. (PMID: 33052730)
3. Cetinkaya B. Investigation of prospective teachers' spiritual well-being and life satisfactions in terms of specified variables. Int J Educ Methodol. 2020;6(4):691-701.
4. Bourdon M, Roussiau N, Bonnaud-Antignac A. Spiritual transformations after the diagnosis of melanoma affect life satisfaction through indirect pathways. J Study Spiritual. 2017;7(2):154-66.
5. Hojatkhah SM, Taroghtayeb M, Rahmani-Nik S, Karimi-Taleghani MN, Sattari H, F. E. The role of forgiveness and spiritualism in predicting couples' happiness. J Relig Health. 2021;7(3):111-23. (Persian)
6. Kasapoğlu F, Yabanigül A. Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. Spiritual Psychol Couns. 2018;3(2):177-95.
7. Tajvidi M, Bahrami T, Zeighami Mohammadi S, Taleghani M. The relationship between spiritual well-being and marital satisfaction in married women referred to health centers in Karaj. Alborz Univ Med J. 2017;6(2):123-9. (Persian)
8. Afzood A, Bakhshipour A, Sadeghi M. Predicting the quality of marital life: The role of mindfulness and spiritual experiences. Health, Spiritual Med Ethics. 2024;11(2):63-72.
9. Ahmadi DS, Morley R, Ghalebi F, Ilanloo H, Nguyen C. The role of spiritual intelligence and differentiation in predicting marital adjustment of married Iranian students. Int J Transpers Stud. 2022;41(2):36-47.
10. Jenkins AIC, Fredman SJ, Le Y, Mogle JA, McHale SM. Religious coping and gender moderate trajectories of marital love among black couples. Fam Process. 2022;61(1):312-25. (PMID: 33817790)
11. Wnuk M. Beneficial effects of spiritual experiences and existential aspects of life satisfaction of breast and lung cancer patients in Poland: A pilot study. J Relig Health. 2022;61(6):4320-36. (PMID: 35748968)
12. Ripoll K, Carrillo S, Gómez Y, Villada J. Predicting well-being and life satisfaction in Colombian adolescents: The role of emotion regulation, proactive coping, and prosocial behavior. Psykhe (Santiago). 2020;29(2):1-16.
13. McRae K, Gross JJ. Emotion regulation. Emotion. 2020;20(1):1-9. (PMID: 31961170)
14. Chen X, Zhang ZH, Song Y, Yuan W, Liu ZX, Tang MQ. A paired case-control comparison of ziprasidone on visual sustained attention and visual selective attention in patients with paranoid schizophrenia. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2015;19(16):2952-6. (PMID: 26367712)
15. Weidi Z, Pang J. Cognitive emotion regulation and life satisfaction among students from mainland China in

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

Malaysian universities. Front Educ. 2023;8:1028548.
16. Obodiat S, Hassanzadeh R, Mirzaian B. Predicting marital satisfaction based on emotion regulation strategies and emotional orientation towards sexual relations in married women. Psychol Woman J. 2024;5(1):159-65.
17. Frye-Cox 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. J Fam Issues. 2020;41(12): 2328–55.
18. Kobylińska D, Zajenkowski M, Lewczuk K, Jankowski K, Marchlewska M. The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. Curr Psychol. 2022;41:4098–111.
19. Tamir M. Effortful emotion regulation as a unique form of cybernetic control. Perspect Psychol Sci. 2021; 16(1):94-117. (PMID: 32745441)
20. Underwood L, Teresi J. The daily spiritual experience scale: development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. Ann Behav Med. 2002;24(1):22-33. (PMID: 12008791)
21. Taghavi M, Amiri H. Psychometric characteristics of the daily spiritual experience scale (DSES). J Islam Educ. 2010;5(10):151-67. (Persian)
22. Khodadadi Sangdeh J, Haghani M, Taheri M, Rezaiee Ahvanuee M, Ranjgar P. The relationship between hopefulness, daily spiritual experiences, and quality of life among the single students, 2010-2011. CHJ. 2017;9(2):38-48. (Persian)
23. Gross JJ, John O. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. J Pers Soc Psychol. 2003;85:348-62. (PMID: 12916575)
24. Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. The relation of attachment styles, emotion regulation, and resilience to well-being among students of medical sciences. Iranian Journal of Medical Education. 2013;13(9):721-9. (Persian)
25. Hatamian P, Heydarian S, Ahmadi M. Effectiveness mindfulness based cognitive therapy training on emotion regulation and anxiety sensitivity in elderly with precedent heart disease. Iran J Rehabil Res Nurs. 2020;6(3):59-65. (Persian)
26. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. J Pers Assess. 1985;49(1):71-5. (PMID: 16367493)
27. Tamannayeefar M, Mansoori Nik A. The prediction of life satisfaction based on personality factors, social support and spiritual well-being. J Modern Psychol Res. 2013;8(29):67-87. (Persian)
28. Asghari Ebrahim Abad MJ, Seyyed Moharrami I, Moshirian Farahi SM, Kayzouri A, Mircholi N, Borabadi A. The relationship between emotional maturity with life satisfaction of students of Ferdowsi University of Mashhad. J Sabzevar Univ Med Sci. 2016;23(4):570-7. (Persian)
29. Sayın M, DemİR İ, Ekşi F. The relationship of marital satisfaction and life satisfaction with spiritual orientation: the mediating role of sacrifice and sensitivity. Spirit Psychol Counsel. 2019;4:237-56.
30. Salmani S, Biderafsh A, Aliakbarzadeh Arani Z. The relationship between spiritual development and life satisfaction among students of Qom University of Medical Sciences. J Relig Health. 2020;59(4):1889-96. (PMID: 30600461)
31. Senmar M, Azimian J, Noorian S, Aliakbari M, Chegini N. Relationship between spiritual intelligence and lifestyle with life satisfaction among students of medical sciences. BMC Med Educ. 2023;23(1):520. (PMID: 37468899)
32. Baghdadi B, Haghighat S. The Effectiveness of emotion regulation training on conflict resolution skills in married female students. KMAN Counsel Psychol Nexus. 2024;2(2):165-71.
33. Li T, Liu Y, Yuen KF, Wang X. From a functional service to an emotional 'saviour': A structural analysis of logistics values for in-home consumers. J Retail

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]

Consum Serv. 2024;78(11):103696.
34. Riahi F, Golzari M, Mootabi F. The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2020:44-63. (Persian)
35. Bülbül K, Odaci H, Türkkan T. Examination of the relationship between conflict resolution styles and marital satisfaction: the mediating role of emotion regulation difficulties. J Fam Soc Work. 2024;27(1):1-15.
36. Duru E, Balkis M, Duru S. Fear of failure and academic satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. Eur J Psychol Educ. 2024;39(3):2901-14

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/Jrh.13.2.49]