



The relationship between attachment to God and anger control and emotional adjustment

Sepideh Mohsen Tabarfirouzjaei*¹, Yar Ali Dosti², Zahra Rajabpour³

1. **(Corresponding Author):** Master's student in General Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.

Article Info	Abstract
<p>Article Type:</p> <p>Research Article</p> <p>Received Date: 20 August 2025</p> <p>Accepted Date: 30 November 2025</p> <p>Keywords: Attachment to God, Anger control, Emotional adjustment</p>	<p>Background and Aims: The present study was conducted to determine the relationship between attachment to God, anger control, and emotional adjustment of teachers.</p> <p>Method: This research Method was a descriptive study with a correlational design. The statistical population included all elementary school teachers in Bandpey East, 230 people. Based on the Krejci and Morgan (1972) table, 140 teachers were selected through simple random sampling method based on the list available in education and responded to questionnaires on attachment to God (Beck and McDonald, 2006), anger control (Hajati, Akbarzadeh, and Khosravi), and emotional adjustment (Farahbakhsh, 2011). Data were analyzed using SPSS.V.26 software.</p> <p>Findings: The results of Pearson's correlation coefficient showed that there was a positive and significant relationship between attachment to God and anger control, and a positive and significant relationship was also observed between attachment to God and emotional adjustment.</p> <p>Conclusion: Attachment to God can act as a source of psychological and emotional support and play an important role in promoting mental health and emotional balance in individuals. The results of the study also show that strengthening spiritual components and inner connection with God can lead to increased emotional resilience, reduced maladaptive emotional reactions, and improved emotional adjustment in individuals.</p>

Cite this article: Tabarfirouzjaei, S. M., Dosti, Y. A., & Rajabpour, Z. (2025). The relationship between attachment to God and anger control and emotional adjustment. *Research Strategies in Educational Sciences*, 3(3)124-131.



Extended abstract

Introduction

Scientific study of the role of religious variables in promoting mental health seems essential. In the meantime, teachers, as an influential segment of society, play an important role in educating the future generation, and their mental health can directly affect the quality of education. Considering the above, this study seeks to answer the question: Is attachment to God related to the level of anger control and emotional adjustment of elementary school teachers? The present study was conducted to determine the relationship between attachment to God, anger control, and emotional adjustment of teachers.

Methods

This research method was a descriptive study with a correlational design. The statistical population included all elementary school teachers in Bandpey East, 230 people. Based on the Krejci and Morgan (1972) table, 140 teachers were selected through simple random sampling method based on the list available in education and responded to questionnaires on attachment to God (Beck and McDonald, 2006),



anger control (Hajati, Akbarzadeh, and Khosravi), and emotional adjustment (Farahbakhsh, 2011). Data were analyzed using SPSS.V.26 software.

Results

The results of Pearson's correlation coefficient showed that there was a positive and significant relationship between attachment to God and anger control, and a positive and significant relationship was also observed between attachment to God and emotional adjustment.

Conclusion

The results show that there is a significant relationship between attachment to God and emotion regulation skills, especially anger control and the level of emotional adjustment. People who have a higher level of secure attachment to God usually show a greater ability to manage negative emotions, control angry impulses, and adapt more effectively to stressful situations. These findings indicate that attachment to God can act as a source of psychological and emotional support and play an important role in promoting mental health and emotional balance in individuals. The results of the study also show that strengthening spiritual components and inner connection with God can lead to increased emotional resilience, reduced maladaptive emotional reactions, and improved emotional adjustment in individuals.

Teachers, as behavioral and emotional role models for students, play a decisive role in shaping their personality and emotions. Therefore, teachers' mental health and ability to manage anger and emotional adjustment are important not only for themselves, but also for the entire educational and training process. The findings of this study show that strengthening attachment to God can be an effective tool for promoting these abilities in teachers. Therefore, it is suggested that teacher training programs include courses and workshops focused on strengthening spirituality and religious beliefs so that teachers can use this internal resource to improve the quality of their personal and professional lives.

Ethical considerations

Following the ethics of research

In this study, efforts were made to ensure that no physical or psychological harm would come to the participants, and their information remained completely confidential.

Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

Authors' contribution

All of authors of this study participated in the design, implementation, and writing of all parts of the research.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



بررسی رابطه دلبستگی به خدا با کنترل خشم و سازگاری عاطفی

سپیده محسن تبارفیروزجائی^{۱*}، یارعلی دوستی^۲، زهرا رجب پور^۳

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله:</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۹</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹</p> <p>کلیدواژه‌ها: دلبستگی به خدا، کنترل خشم، سازگاری عاطفی</p>	<p>زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین دلبستگی به خدا، کنترل خشم و سازگاری عاطفی معلمان انجام شد.</p> <p>روش: این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی با طرح همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی آموزش و پرورش بندپی به تعداد ۲۳۰ نفر بود. بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۲)، تعداد ۱۴۰ معلم به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و بر اساس لیست موجود در آموزش و پرورش انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های دلبستگی به خدا (بک و مک‌دونالد، ۲۰۰۶)، کنترل خشم (حاجتی، اکبرزاده و خسروی) و سازگاری عاطفی (فرحبخش، ۱۳۹۰) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS.V.26 تحلیل گردید.</p> <p>یافته‌ها: نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین دلبستگی به خدا و کنترل خشم رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود داشت و همچنین بین دلبستگی به خدا و سازگاری عاطفی نیز رابطه‌ای مثبت و معنادار مشاهده شد.</p> <p>نتیجه‌گیری: دلبستگی به خدا می‌تواند به عنوان یک منبع حمایت روانی و هیجانی عمل کرده و نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و تعادل هیجانی افراد ایفا کند. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که تقویت مؤلفه‌های معنوی و ارتباط درونی با خداوند می‌تواند زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری عاطفی، کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگار و بهبود کیفیت سازگاری عاطفی در افراد شود.</p>
<p>استناد به این مقاله: تبارفیروزجائی، س. م؛ دوستی، ی. ع؛ و رجب پور، ز. (۱۴۰۴). بررسی رابطه دلبستگی به خدا با کنترل خشم و سازگاری عاطفی. راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی، ۳(۳)، ۱۳۱-۱۲۴.</p>	



مقدمه

یکی از فرآیندهای مهم در زندگی انسان، اجتماعی شدن است که به عنوان جریانی دوسویه میان فرد و جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند رخ می‌دهد. اجتماعی شدن زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا انسان ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای جامعه را بیاموزد و در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار گیرد. یکی از ابعاد اساسی اجتماعی شدن، سازگاری عاطفی است که به توانایی فرد در ایجاد روابط سالم، مدیریت هیجان‌ها و رویارویی مؤثر با مشکلات اشاره دارد. افراد دارای سازگاری عاطفی، قادرند رضایت دیگران را جلب کنند، در یادگیری توانا باشند، از اشتباهات خود برای موفقیت‌های بعدی بهره‌گیرند، نسبتاً آرامش بیشتری در برابر تنش‌ها داشته باشند و در مسیر رسیدن به اهداف خود استقامت کنند. در واقع، رشد عاطفی همچون سایر ابعاد کمال، فرآیندی است که فرد می‌تواند گام‌به‌گام به آن نزدیک شود (آرگیل، ۲۰۰۰).

انسان موجودی اجتماعی است و فرهنگ، ارزش‌ها و ساختارهای جامعه بر رفتار و اجتماعی شدن او اثر می‌گذارد. از این رو، سازگاری یا ناسازگاری با محیط می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی و میزان موفقیت افراد داشته باشد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که باورها، ارزش‌ها، سنت‌ها و نگرش‌های فردی و اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان سازگاری دارند. در این میان، باورهای مذهبی یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری‌اند و علاوه بر کارکرد کنترل اجتماعی که موجب کاهش رفتارهای ضد اجتماعی می‌شود، کارکرد تسهیل اجتماعی نیز دارند که روابط فردی و اجتماعی مثبت را ارتقا می‌بخشد. با وجود اهمیت سازگاری و مدیریت هیجان‌ها، در کشور ما توجه کافی به این مسئله نشده است. در کلینیک‌های روان‌شناسی، درمانگاه‌های پزشکی، مدارس، زندان‌ها، دادگاه‌ها و حتی رسانه‌ها، شاهد بی‌توجهی به آموزش و پیشگیری در زمینه مدیریت هیجان‌هایی نظیر خشم هستیم و همین امر موجب افزایش سوءرفتارهای ناشی از هیجان‌های کنترل‌نشده و مراجعات گسترده به مراکز درمانی و تربیتی شده است. در حالی که اگر اقدامات آموزشی، درمانی و پیشگیرانه مؤثری در این زمینه صورت گیرد، می‌توان جامعه‌ای سالم‌تر، شاداب‌تر و کارآمدتر داشت (فرازی و مظلوم، ۱۳۹۹).

یافته‌های پژوهشی نیز نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات روان‌شناختی ریشه در مسائل اجتماعی دارند و آموزش افراد در زمینه مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی رویارویی با فشارهای زندگی، می‌تواند نقش مهمی در بهبود روابط فردی و اجتماعی آنان ایفا کند (حسنوند و خیری، ۱۳۹۲).

خشم یکی از هیجان‌هایی است که در صورت عدم مدیریت صحیح می‌تواند پیامدهای ناسازگارانه داشته باشد. خشم سرکوب‌شده سلامت روان و حتی جسم فرد را به خطر می‌اندازد و خشم بروز یافته به شکل پرخاشگری نیز موجب آسیب به حرمت و روابط بین‌فردی می‌شود. بهترین راهکار در این زمینه پذیرش خشم و مدیریت صحیح آن از طریق جهت‌دهی مثبت و سازنده است. تحقیقات نشان داده‌اند که دینداری، به‌ویژه دینداری درونی، رابطه مثبتی با سلامت روان، سازگاری عاطفی و اجتماعی دارد و افراد دیندار در مواجهه با تنش‌ها کمتر دچار اضطراب، افسردگی و احساس گناه می‌شوند (صادقی، ۱۳۹۲). از دیدگاه نظریه دلبستگی بالبی (احمدی، ۱۳۹۲)، دلبستگی نوعی پیوند عاطفی است که در دوران کودکی شکل می‌گیرد و موجب احساس امنیت و آرامش می‌شود. دلبستگی به خداوند نیز نوعی پیوند عاطفی عمیق است که فرد در شرایط دشوار، خدا را پناهگاهی امن می‌داند و همین امر سبب می‌شود تا احساس آرامش بیشتری داشته باشد. این نوع دلبستگی موجب افزایش تاب‌آوری و بهبود سلامت روان می‌شود (فرازی و مظلوم، ۱۳۹۹). در همین راستا، گرانکوویست (۲۰۰۵) نیز نشان داد که افراد دارای باورهای مذهبی و دلبستگی به خدا بهتر می‌توانند با موقعیت‌های تنش‌زا کنار بیایند. علاوه بر موارد یافته‌های پژوهشی در سال‌های اخیر گویای آن بوده‌اند که باورهای مذهبی و دلبستگی به خدا با سلامت روان همبستگی مثبت دارند. با توجه به اینکه مسلمانان بر این باورند که دین اسلام به عنوان کامل‌ترین سبک زندگی، تمامی ابعاد فردی، اخلاقی، بهداشتی و اجتماعی را در بر می‌گیرد، مطالعه علمی نقش متغیرهای مذهبی در ارتقای سلامت روان امری ضروری به نظر می‌رسد. در این میان، معلمان به عنوان قشر اثرگذار جامعه، نقش مهمی در تربیت نسل آینده ایفا می‌کنند و سلامت روان آنان می‌تواند به طور مستقیم بر کیفیت آموزش و پرورش تأثیرگذار باشد با توجه به مطالب ذکر شده، این پژوهش در صدد است تا به این سوال پاسخ دهد که آیا دلبستگی به خداوند با میزان کنترل خشم و میزان سازگاری عاطفی معلمان ابتدایی رابطه دارد؟

¹ Argyle

² Granqvist

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی با طرح همبستگی بود که در آن رابطه بین متغیرها مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی آموزش و پرورش بندپی به تعداد ۲۳۰ نفر بود. بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۲)، تعداد ۱۴۰ نفر از معلمان به روش تصادفی ساده و بر اساس فهرست موجود در آموزش و پرورش انتخاب شدند و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار استفاده شد. پرسشنامه دلبستگی به خدا (بک و مک‌دونالد، ۲۰۰۶) که شامل ۱۶ گویه و شش مؤلفه جوارجویی (گویه‌های ۱ و ۲)، پناهگاه امن (گویه‌های ۳ تا ۵)، پایگاه امن (گویه‌های ۶ تا ۸)، اعتراض به جدایی (گویه‌های ۹ تا ۱۱)، ادراک مثبت از خود (گویه‌های ۱۲ تا ۱۴) و ادراک مثبت از خداوند (گویه‌های ۱۵ و ۱۶) بود. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجی لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری شدند و دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ قرار داشت. آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در مؤلفه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۳، ۰/۸۸، ۰/۸۶، ۰/۹۰ و ۰/۸۵ گزارش شده است. برای سنجش کنترل خشم، از پرسشنامه حاجتی، اکبرزاده و خسروی (۱۳۸۷) استفاده شد. این ابزار شامل ۸ سؤال بود که پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) نمره‌گذاری شدند و دامنه نمرات بین ۸ تا ۴۰ قرار داشت. نمرات پایین‌تر بیانگر توانایی کمتر در کنترل خشم بودند. همچنین، برای سنجش سازگاری عاطفی از پرسشنامه فرحبخش (۱۳۹۰) استفاده گردید. این ابزار شامل ۱۳ گویه بسته‌پاسخ بود که بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (خیلی کم تا خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شد. پایایی این پرسشنامه توسط رضایی (۱۳۹۳) تأیید گردیده است. در این پژوهش به منظور بررسی پایایی پرسشنامه‌ها، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. این روش میزان هماهنگی درونی ابزارهای اندازه‌گیری را نشان می‌دهد. مطابق دیدگاه سرمد و همکاران (۱۳۸۷)، برای محاسبه ضریب آلفا ابتدا واریانس نمرات هر زیرمجموعه سؤال و سپس واریانس کل محاسبه می‌شود و با استفاده از فرمول مربوط، مقدار ضریب آلفا به دست می‌آید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل آزمون همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار spss.v.26 استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی ارائه شده است. در این بخش حاضر اطلاعات حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها با روش‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق در معلمان (n=۱۴۰)

شاخصها متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
دلبستگی به خدا	۵۱/۸۶	۱۱/۹۱	۲۷	۷۸
کنترل خشم	۲۷/۵۰	۶/۶۶	۱۴	۳۷
سازگاری عاطفی	۲۲/۰۳	۴/۵۶	۳۱	۵۳

همانگونه که در جدول مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار دلبستگی به خدا در معلمان به ترتیب برابر با $۵۱/۸۶ \pm ۱۱$ ؛ کنترل خشم به ترتیب برابر با $۲۷/۵۰ \pm ۶/۶۶$ ؛ و سازگاری عاطفی $۲۲/۰۳ \pm ۴/۵۶$ می‌باشد. با توجه به اینکه میانگین نمره در پرسشنامه دلبستگی به خدا ۴۸ می‌باشد (دلبستگی بالا را می‌رساند)، میانگین نمرات معلمان از نمره ملاک یعنی میانگین بیشتر می‌باشد.

جدول ۲: شاخص‌های توزیع و نتیجه آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (K-S)

متغیرها	کجی (SK)	کشیدگی (K)	K-S	Sig.
دلبستگی به خدا	-۰/۰۹۱	-۰/۶۶۳	۰/۹۶۵	۰/۳۳۴

۰/۳۱۲	۰/۹۴۹	-۱/۰۶	-۰/۴۰۱	کنترل خشم
۰/۱۷۶	۰/۹۳۱	-۱/۰۸	-۰/۱۷۲	سازگاری عاطفی

نتایج جدول نشان می‌دهد با توجه به این که مقادیر کجی و کشیدگی متغیرها در فاصله ۲ و ۲- قرار دارد نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید می‌گردد. همچنین، با توجه به نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف مندرج در جدول فوق مقدار سطح معناداری آزمون $k-S$ برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمد و در نتیجه فرض نرمال بودن متغیرها تأیید می‌شود. لذا برای تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود.

جدول ۳: نتایج مربوط به بررسی همگنی شیب‌های رگرسیونی در متغیرهای پژوهش

ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد			
مقدار B	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار B	سطح معناداری	
عدد ثابت	۱۴۵/۰۳۴	۲/۹۷۹	-	۶/۹۱۴	۰/۰۰۰
دلبستگی به خدا	۰/۱۵۶	۰/۰۵۵	۰/۲۵۹	۲/۸۱۴	۰/۰۰۶

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که بین دلبستگی به خدا و مهارت‌های تنظیم هیجان، به‌ویژه کنترل خشم و سطح سازگاری عاطفی، رابطه معناداری وجود دارد. افرادی که از سطح بالاتری از دلبستگی ایمن به خدا برخوردارند، معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت هیجانات منفی، کنترل تکانه‌های خشم‌آلود و سازگاری مؤثرتر با موقعیت‌های تنش‌زا از خود نشان می‌دهند. این یافته‌ها حاکی از آن است که دلبستگی به خدا می‌تواند به عنوان یک منبع حمایت روانی و هیجانی عمل کرده و نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و تعادل هیجانی افراد ایفا کند. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که تقویت مؤلفه‌های معنوی و ارتباط درونی با خداوند می‌تواند زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری عاطفی، کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگار و بهبود کیفیت سازگاری عاطفی در افراد شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه دلبستگی به خدا با کنترل خشم و سازگاری عاطفی در میان معلمان مقطع ابتدایی انجام شد. نتایج نشان داد که بین دلبستگی به خدا و هر دو متغیر کنترل خشم و سازگاری عاطفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها در وهله نخست بیانگر آن است که گرایش معنوی و اعتقادی به خداوند می‌تواند نقش بسزایی در مدیریت هیجانات و بهبود وضعیت روانی و عاطفی افراد ایفا کند.

یافته‌های مربوط به فرضیه نخست مبنی بر وجود رابطه مثبت میان دلبستگی به خدا و کنترل خشم، نشان داد که هرچه سطح دلبستگی فرد به خداوند بیشتر باشد، توانایی او برای مهار و مدیریت خشم نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با بسیاری از پژوهش‌های پیشین از جمله صادقی و محی‌الدینی (۱۳۹۲)، فرامرزی (۱۳۹۹)، احمدی (۱۳۹۱) همسو بود. از نظر نظری نیز می‌توان این یافته را در چارچوب نظریه دلبستگی تبیین کرد. بالبی بیان می‌کند که دلبستگی نوعی پیوند عاطفی بنیادین است که احساس امنیت را در فرد ایجاد می‌کند و او را قادر می‌سازد تا در برابر تهدیدها و فشارهای محیطی واکنش‌های متعادل‌تری نشان دهد. هنگامی که فرد دلبستگی عمیق‌تری به خدا دارد، خداوند برای او به‌مثابه یک پایگاه امن و پناهگاه حمایتی تلقی می‌شود. در چنین شرایطی، فرد در هنگام تجربه هیجان‌های منفی شدید مانند خشم، با توسل به این پایگاه امن قادر است هیجانات خود را بهتر کنترل نماید. به عبارت دیگر، ایمان و دلبستگی به خداوند نوعی منبع درونی آرامش و امید ایجاد می‌کند که مانع از بروز رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه می‌شود. افراد متدین به‌ویژه کسانی که دلبستگی درونی و عمیق‌تری به خدا دارند، معتقدند که خداوند بر همه امور آگاه است و همین باور سبب می‌شود در شرایط دشوار صبر بیشتری پیشه کنند و خشم خود را به‌جای بروز بیرونی، به سمت آرامش درونی و راه‌حل‌های سازنده هدایت نمایند. در مقابل، افرادی که از

چنین دلبستگی‌ای بی‌بهره‌اند، احتمال بیشتری دارد که هیجان‌ات خود را به‌طور نادرست ابراز کنند و پیامدهای منفی روانی و اجتماعی بیشتری را تجربه کنند.

یافته‌های مربوط به فرضیه دوم نیز نشان داد که بین دلبستگی به خدا و سازگاری عاطفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته تأکید می‌کند که افرادی با دلبستگی بیشتر به خدا، نه تنها از نظر مدیریت خشم وضعیت بهتری دارند، بلکه در سطح کلی‌تر در حوزه سازگاری عاطفی نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. این یافته نیز با پژوهش‌های متعددی همسو بود، از جمله حسونودی و خیری (۱۳۹۲)، احمدی و همکاران (۱۳۹۱)، سازگاری عاطفی به معنای توانایی فرد در ایجاد هماهنگی میان هیجان‌ات، افکار و رفتارها است و یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان تلقی می‌شود. فردی که از سازگاری عاطفی بالاتری برخوردار است، قادر است در مواجهه با چالش‌های زندگی انعطاف‌پذیر باشد، با ناکامی‌ها کنار بیاید و تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را مدیریت کند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دلبستگی به خدا می‌تواند این ویژگی مهم را در افراد تقویت کند. دلیل این امر را می‌توان در نقش مذهب در ایجاد معنا و هدف در زندگی، ایجاد احساس حمایت و تعلق و فراهم کردن چارچوبی اخلاقی و روانی برای مواجهه با مشکلات دانست. از نظر روان‌شناسی دین، باور به خدا و احساس نزدیکی به او، منبعی ارزشمند برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی است. افراد دلبسته به خدا جهان را قابل پیش‌بینی‌تر و قابل کنترل‌تر تجربه می‌کنند، چرا که باور دارند نیرویی برتر مراقب و یاریگر آنهاست. این نگرش مثبت موجب می‌شود که هیجان‌ات منفی کمتری تجربه کنند و در تعامل با دیگران روابط عاطفی متعادل‌تری برقرار نمایند. بر این اساس، می‌توان گفت دلبستگی به خدا نه تنها به کنترل هیجان‌اتی مانند خشم کمک می‌کند، بلکه به‌طور کلی توانایی فرد برای سازگاری عاطفی با محیط را نیز ارتقا می‌دهد. یافته‌های این پژوهش همچنین در پرتو نظریه‌های انسان‌گرایانه قابل تفسیر است. رویکردهایی مانند دیدگاه مزلو یا فرانکل تأکید دارند که انسان‌ها برای داشتن سلامت روان و زندگی معنادار نیازمند سطحی از تعالی معنوی و معنادهی هستند. دلبستگی به خداوند می‌تواند چنین نیازی را برآورده سازد و به افراد کمک کند تا حتی در شرایط دشوار، احساس امید و آرامش خود را حفظ کنند. از این منظر، می‌توان گفت دلبستگی به خدا عاملی کلیدی در رشد فردی، سلامت روان و شکوفایی انسان است. نکته دیگر آن است که نتایج پژوهش حاضر از منظر کاربردی برای نظام آموزشی کشور اهمیت زیادی دارد. معلمان به‌عنوان الگوهای رفتاری و عاطفی دانش‌آموزان نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و هیجان‌ات آنان دارند. بنابراین، سلامت روان و توانایی معلمان در مدیریت خشم و سازگاری عاطفی نه تنها برای خود آنان، بلکه برای کل فرایند آموزشی و تربیتی اهمیت دارد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که تقویت دلبستگی به خدا می‌تواند ابزاری مؤثر برای ارتقای این توانایی‌ها در معلمان باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزش معلمان، دوره‌ها و کارگاه‌هایی با محوریت تقویت معنویت و باورهای مذهبی گنجانده شود تا معلمان بتوانند از این منبع درونی برای بهبود کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ای خود استفاده کنند.

در کنار همه این نکات، باید به محدودیت‌های پژوهش نیز توجه داشت. نخست آنکه جامعه آماری تنها شامل معلمان ابتدایی در یک منطقه خاص بود، بنابراین تعمیم نتایج به سایر مقاطع و مناطق باید با احتیاط انجام گیرد. دوم آنکه ابزارهای پژوهش بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی بودند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهندگان یا تمایل به پاسخ‌های مطلوب اجتماعی در آنها وجود دارد. سوم، طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و امکان استنتاج علیت را فراهم نمی‌کرد. همچنین متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده‌ای مانند شخصیت، شرایط خانوادگی یا حمایت اجتماعی مورد بررسی قرار نگرفتند که می‌توانند نقش مهمی در روابط مشاهده‌شده داشته باشند. با وجود این محدودیت‌ها، نتایج پژوهش حاضر شواهد ارزشمندی برای نقش دلبستگی به خدا در ارتقای سلامت روان معلمان ارائه می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که توجه به ابعاد معنوی و مذهبی در مداخلات آموزشی و روان‌شناختی می‌تواند گامی مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و عملکرد شغلی معلمان باشد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی متوجه آزمودنی‌ها نشود و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. در این تحقیق تمامی اصول اخلاقی، صداقت و امانت‌داری در تحلیل متون و استنادها به دقت رعایت شده است. همچنین در گزارش نتایج، هیچ‌گونه سوگیری مشاهده نمی‌شود و به دانش‌آموزان اطمینان داده شده که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- احمدی، خ؛ شیخ، م؛ و سرابندی، ح. (۱۳۹۱). نقش دلبستگی به خدا در تاب آوری و سلامت روان والدین کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر. *پژوهش و مطالعات روان شناختی*، ۶ (۲): ۲۹-۱۳۱.
- حسنوند، ب؛ حسنوندی، ص؛ خیری، م و محمدی، آ. (۱۳۹۳). رابطه جهت گیری مذهبی، هوش هیجانی و هوش معنوی با سلامت روانی در دانش آموزان. *همایش سلامت اخلاقی و رفتاری کودک و نوجوان در خانواده، مدرسه و جامعه، تهران، موسسه نیروی تدبیر ایرانیان*.
- صادقی، ز؛ و محی الدینی، ح. (۱۳۹۲). مقایسه سبک‌های دلبستگی به خدا و سلامت روان در مادران کودکان استثنایی نابینا، ناشنوا، معلول و عادی. *ششمین کنگره بین المللی روان پزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی تبریز*.
- فرازی، ف؛ و مظلوم، ح. (۱۳۹۹). نقش ادراک از سبک‌های فرزندپروری و دلبستگی به خدا در پیش‌بینی کنترل خشم دانش آموزان دختر. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۳ (۴۸): ۲۴-۴۱.

Argyle, M. (2000). *Psychology & Religion: An Introduction*. London & New York: Rutledge, Taylor & Francis Group.

Granqvist, P. (2005). Building a bridge between attachment and religious coping: tests of moderators and mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1): 35-47.

Ahmadi, Khoda Bakhsh; Sheikh, Mehdi; Sarabandi, Hassan. (2012). The role of attachment to God in the resilience and mental health of parents of educable mentally retarded children. *Psychological Research and Studies*, 6 (2): 29-131.

Hassanvand, Baqer; Hassanvandi, Saba; Khairy, Mahboobeh and Mohammadi, Azar. (2014). The relationship between religious orientation, emotional intelligence and spiritual intelligence with mental health in students. *Conference on Moral and Behavioral Health of Children and Adolescents in Family, School and Society, Tehran, Iranian Intelligence Force Institute*.

Sadeghi, Zahra; Mohi-ol-Dini, Hamid. (2013). Comparison of attachment styles to God and mental health in mothers of blind, deaf, disabled and normal exceptional children. *6th International Congress of Child and Adolescent Psychiatry, Tabriz University of Medical Sciences*.

Farazi, Fariba and Hamideh Mazloum. (2019). The role of perception of parenting styles and attachment to God in predicting anger control among female students, *Journal of Women and Family Studies*, 13, (48):43-60.