

پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس دلبستگی به خدا با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان\*  
 سهیلا طهماسب<sup>۱</sup>، قوام ملتفت<sup>۲</sup>

## The prediction of life satisfaction based on attachment to God with mediating role of cognitive emotion regulation

Sohila Tahmaseb<sup>1</sup>, Ghavam Moltafet<sup>2</sup>

### چکیده

**زمینه:** سازه‌های تنظیم شناختی هیجان و دلبستگی به خدا از عوامل مهم و تأثیرگذار بر رضایت از زندگی می‌باشد. اما آیا تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای دارد؟ **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش بینی رضایت از زندگی با توجه به نقش دلبستگی به خدا و واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان انجام گرفته است. **روش:** بدین منظور در قالب یک پژوهش همبستگی و با طرح تحلیل مسیر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای ۳۵۲ نفر از دانشجویان دانشگاه یاسوج انتخاب شدند. داده‌های پژوهش از طریق پرسشنامه‌های رضایت از زندگی (اسکات هیوز، ۲۰۰۱)، دلبستگی به خدا (بک و مک دونالد، ۲۰۰۴) و مقیاس تنظیم شناختی هیجان (گرانفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۲)، گردآوری و با استفاده از روش آماری مدل‌یابی معادله‌های ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی، و تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی ( $p < 0/001$ ) وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از مدل معادلات ساختاری نشان داد که تنظیم شناختی هیجان بین رضایت از زندگی و دلبستگی به خدا نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. **نتیجه‌گیری:** در مجموع، مدل حاضر بخوبی چگونگی ارتباط بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی را تبیین می‌کند و با تمرکز بیشتر بر تنظیم شناختی هیجان و سبک دلبستگی مناسب به خدا می‌توان رضایت از زندگی دانشجویان را افزایش داد. **واژه کلیدها:** دلبستگی به خدا، تنظیم شناختی هیجان، رضایت از زندگی

**Background:** Emotion Regulation and Attachment to god are among significant factors influencing Life Satisfaction. however, it is worth noting whether cognitive emotion regulation plays a mediating role in the relationship between attachment to God and life satisfaction **Aims:** The purpose of this study was to investigate the prediction of the life satisfaction based on of attachment to God with mediating role of cognitive emotional regulation. **Method:** For to do, This study was based the correlation method and path analysis design, 352 students from yasouj University were chosen by using multi-stage-cluster sampling method. The participants complete these questionnaires: Multidimensional Life Satisfaction Scale (2001), Beck McDonald attachment to God inventory (2004) and Cognitive Emotion Regulation questionnaire (2002). All data analyzed by structural equation model. **Results:** The results indicate that there is a significant negative relationship between attachment to God and life satisfaction and attachment to God and Cognitive Emotion Regulation ( $p < 0/001$ ). In addition the results of structural equation model showed that, Cognitive Emotion Regulation plays mediating role in the relationship between life satisfaction and attachment to God. **Conclusions:** The findings indicate that the model developed lends itself quite well to explaining how attachment to god and cognitive emotional regulation affect on life satisfaction. A greater focus on cognitive emotional regulation and proper attachment to god could lead to a higher level of life satisfaction among students. **Key words:** Attachment to God, Life satisfaction, Cognitive emotion regulation, life satisfaction

Corresponding Author: moltafet@yu.ac.ir

\* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

<sup>1</sup> M A in Educational Psychology, University of Yasouj, Yasouj, Iran

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, University of Yasouj, Yasouj, Iran (Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۶/۲۶

دریافت: ۹۸/۰۴/۲۸

## مقدمه

مراقبت و آسایش است. پرگامنت و کرایوز (۲۰۱۵) معتقدند که دل‌بستگی مراقب اولیه در دوران کودکی، با گذشت زمان و در چارچوب نظام‌های دیگر همانند دل‌بستگی به خدا و وطن ادامه می‌یابد. ارتباط انسان با خدا نقش‌های مختلف دل‌بستگی را ایجاد می‌کند از جمله پناهگاه امن و مطمئن و ایجاد نزدیکی و کاهش اضطراب.

به اعتقاد بالبی (۱۹۶۹؛ به نقل از باقری، ۱۳۹۳) روابط اولیه مبنای ایجاد روابط دل‌بستگی در آینده است. بنابراین روابط دل‌بستگی اولیه با دل‌بستگی بزرگسال را می‌توان زیربنای تصور از خدا و عقاید مذهبی دانست و این باور را تحت عنوان فرضیه مطابقت همزمان نامگذاری کرد. به عبارت دیگر تفاوت‌های فردی سبک‌های دل‌بستگی بزرگسال و تاریخچه دل‌بستگی دوران کودکی در یک نقطه زمانی با تفاوت‌های فردی عقاید مذهبی و الگوهای روانشناختی از خدا هماهنگ هستند (آینورث، بلهار، واترز و وال، ۲۰۱۵). دل‌بستگی به خدا تحت عنوان ارتباط و گرایش عاطفی فرد به خداوند تعریف شده است. در این تعلق خاطر، خداوند به عنوان پایگاه امنی شناخته می‌شود که در همه شرایط می‌توان او را جستجو کرد (ایزدیان، امیری، قربان‌جهرمی، حمیدی، ۲۰۱۰). کالیا و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که دل‌بستگی ایمن کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد. بک (۲۰۰۶) معتقد است افرادی که دل‌بستگی ایمن به خدا دارند، کمتر دچار تنش و افسردگی می‌شوند و از احساس رضایت و صمیمیت بیشتری برخوردارند. ماینر، داوسان و مالون (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای نشان دادند که دل‌بستگی ایمن به خدا سبب افزایش روان‌درستی می‌گردد.

کانتند، پوسامی، مک آلیف و مید (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان داده‌اند که دل‌بستگی به محیط زندگی کیفیت زندگی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین. برادشاو و کنت (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای نشان دادند دل‌بستگی به خدا بر رضایت از زندگی و روان‌درستی رابطه مثبت دارد. صائمی، بشارت، اصغر نژاد (۱۳۹۸) نیز نشان دادند کنترل هیجان منجر به صمیمیت در زوجین می‌گردد.

به علاوه، در سال‌های اخیر توجه فرآیندهای نظریاتی شده که به دنبال شناخت و معرفی فرآیندهای شناختی مؤثر در رضایت از زندگی بوده‌اند (کاجادوریان، فینچام و داویلا، ۲۰۰۴). یکی از پدیده‌های شناختی مورد توجه در این حوزه راهبردهای شناختی

از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها، متغیرهای شاد زیستی اجتماعی، امید به آینده و خشنودی و رضایت از زندگی به عنوان یک شاخص کلیدی وارد محاسبات شده است. راهبرد جدید سازمان بهداشت جهانی بیان می‌کند که کانون تمرکز و مطالعات، باید چشم‌انداز سلامتی را مدنظر قرار دهد. طبقه‌بندی بین‌المللی عملکرد، از طبقه‌بندی بیماری‌ها فاصله گرفته و به سمت مؤلفه‌های سلامتی حرکت کرده است (روبوستلی و ویشمن، ۲۰۱۸، سلیگمن، ۲۰۱۹). بدین معنی که اگر مردم یک جامعه احساس شاد زیستی، خشنودی و رضایت‌مندی نکنند، نمی‌توان آن جامعه را توسعه یافته قلمداد نمود (دینر، ۲۰۰۰). به همین لحاظ سازه‌هایی نظیر شادزیستی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی، روان‌درستی و نظایر آن در کانون توجه این رویکرد قرار گرفت. با این رویکرد در سال‌های اخیر، پژوهش‌های بسیاری در مورد کیفیت زندگی افراد از دو دیدگاه عینی<sup>۱</sup> و فاعلی<sup>۲</sup> انجام پذیرفته است. دیدگاه عینی به شرایط بیرونی مانند درآمد، کیفیت مسکن، شبکه‌های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می‌کند. در مقابل، دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی با توجه به کل زندگی یا حیطه‌های خاص آن مانند رضایت از دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه‌های تحصیلی تأکید می‌ورزد (زولینگ، والویس، هیوبنر و درین، ۲۰۰۵).

رضایت از زندگی<sup>۳</sup> به عنوان ارزیابی کلی کیفیت زندگی تعریف شده است. عوامل متعددی را در افزایش رضایت افراد از زندگی مطرح شده است. این عوامل را می‌توان در دو دسته عوامل زیستی (نظیر آمادگی ژنتیکی و سلامت جسمانی) و عوامل اجتماعی روانی (نظیر روابط اجتماعی مطلوب و نیازهای روانی) طبقه‌بندی نمود (رایت و کروپانزانو ۲۰۰۰؛ به نقل از ورقائی، بزازیان و جعفری، ۱۳۹۱). از جمله عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی می‌توان به نقش دل‌بستگی به خدا و تنظیم شناختی هیجان اشاره نمود. در سال‌های اخیر معنویت به عنوان یک بعد فردی و با توجه به نقشی که می‌تواند در بهبودی داشته باشد توجه فرآیندهای را به خود جلب کرده است. رابطه بین انسان‌ها و خدا با توجه به دل‌بستگی‌ها تعریف شده است. دل‌بستگی یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت،

3. Life satisfaction

1. objective

2. subjective

به فضایی که از بسیاری جهات برای دانشجویان ناآشنا است به خودی‌خود به مثابه یک کانون تنیدگی عمل می‌کند. امری که فضای زندگی دانشگاهی را فشارزاتر و آن را از سایر جابه‌جایی‌های معمولی زندگی متمایز می‌سازد. با این تفصیل، از نظر ضرورت اجتماعی نیز با توجه به اینکه دانشجویان به عنوان یکی از اقشار مهم اجتماعی، سرمایه ملی و الگویی برای سایرین به شمار می‌آیند بنابراین توجه به عواطف و احساسات این قشر از جامعه از اهمیت بسزایی برخوردار است. آنچه در سطور بالا بیان شد اگر چه در سطح نظری مورد توجه نظریه‌پردازان بوده است اما به لحاظ تجربی چندان محک نخورده و یافته‌های تحقیقاتی اندکی در این زمینه موجود است. کمبود تحقیقات خصوصاً در زمینه رابطه دلبستگی به خدا و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، مشهودتر است. از طرف دیگر اگرچه تحقیقاتی در زمینه نقش معنویت در زندگی انجام شده و نتایج نیز حاکی از آن است که باورهای معنوی و یافتن معنا در زندگی در موقعیت‌های دردناک بر توانایی شخص برای مقابله تأثیر گذار است با این حال دلبستگی به خدا عامل اصلی در پژوهش‌های انجام شده نبوده و نقش دلبستگی به خدا در راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و تأثیر مستقیم و غیر مستقیم آن بر رضایت از زندگی هنوز در پرده ابهام است و از این دیدگاه و با الهام از مبانی نظری و تحقیقاتی موجود ضرورت ایجاب می‌کند که پژوهشی در این راستا انجام شود تا ضمن تأثیر همزمانی دو سازه دلبستگی به خدا بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت از زندگی، نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را بر رابطه دلبستگی به خدا با رضایت از زندگی بررسی نماید.

بنابراین پژوهش حاضر در صدد آن است که با نگاهی کلی‌تر و نظام‌مند رابطه بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی با نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مورد آزمون قرار دهد، لذا پژوهش پیش رو در صدد آزمون مدل ذیل است.

### سؤال پژوهش

دلبستگی به خدا از طریق متغیر میانجی تنظیم شناختی هیجان با رضایت از زندگی رابطه دارند؟

### فرضیه‌های پژوهش

برای آزمون مدل مذکور فرضیه‌های ذیل نیز مورد آزمون قرار گرفتند:

۱. دلبستگی به خدا بر رضایت از زندگی اثر دارد.

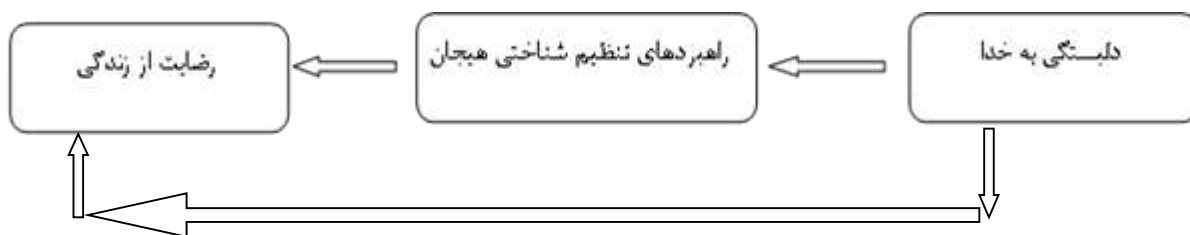
تنظیم هیجان می‌باشد. تنظیم هیجان شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان و یا شدت تجربه یک هیجان می‌باشد (کرینگ و سولوآن، ۲۰۰۹). تنظیم هیجان از طریق شناخت‌ها در زندگی روزمره افراد به چشم می‌خورد. شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساسات خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجان اشاره دارد. به عبارت دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آنها اطلاق می‌شود (میرزایی و حسنی، ۱۳۹۳). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجان‌هایشان استفاده می‌کنند تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده‌اند (کرینگ و سولوآن، ۲۰۰۹). گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) نه استراتژی متفاوت تنظیم شناختی هیجان را شناسایی کرده‌اند که در دو دسته راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه جای می‌گیرند. راهبردهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان را تشکیل می‌دهند. راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان را تشکیل می‌دهند. به نظر می‌رسد استفاده از هر راهبرد، مزایای متفاوتی (مانند، کاهش تجربه هیجانات ناخواسته) و هزینه‌هایی مانند (پاسخ‌های فیزیولوژیک غیرانطباقی یا اختلال عملکرد اجتماعی) را، به دنبال دارد. یادن و همکاران (۲۰۱۸) تأثیر تفاوت‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی را بر وابستگی مذهبی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد افراد با دلبستگی ایمن به خدا بیشتر از هیجانات سازگارانه استفاده می‌کنند در حالی که افراد غیر دلبسته به خدا هیجانات ناسازگارانه نظیر خشم را به کار می‌بردند. اولز و وزنی (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای به بررسی مذهبی بودن و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در نوجوانان پرداختند. نتایج حاکی از ارتباط قوی بین این دو متغیر در گروه مورد مطالعه بود.

از سویی دیگر دوره دانشجویی نیز به واسطه حضور عوامل متعدد، دوره‌ای فشارزا است. دانشجویان نوعاً در دامنه‌ای سنی قرار دارند که بسیاری از اختلالات روانی در همین دوره ظهور می‌کند (کاپلان، و سادوک، ۱۳۷۹). علاوه بر این دوری از خانواده و ورود

۲. دل‌بستگی به خدا بر تنظیم شناختی هیجان اثر دارد.

۳. تنظیم شناختی هیجان در ارتباط با دل‌بستگی به خدا و رضایت

از زندگی نقش واسطه‌ای دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش حاضر

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی با طرح معادلات ساختاری است که در آن دل‌بستگی به خدا به عنوان متغیر برون زاد و تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر واسطه‌ای و رضایت از زندگی به عنوان متغیر درون‌زاد در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه یاسوج می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از آنجا که روش شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری، تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چند متغیری شباهت دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چند متغیری برای تعیین حجم نمونه در مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده نمود (هومن، ۱۳۸۴). در تحلیل رگرسیون چند متغیری نسبت تعداد نمونه (مشاهدات) به متغیرهای مستقل نباید از ۵ کمتر باشد. در غیر این صورت نتایج حاصل از معادله رگرسیون چندان تعمیم‌پذیر نخواهد بود. نسبت محافظه کارانه‌تر تا ۱۰ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر است (هومن، ۱۳۸۴).

پس به طور کلی در روش شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۰ مشاهده به ازای هر تعداد مشاهدات تعیین شود که تعداد مشاهدات برابر است با  $P \times p + 1/2$  در پژوهش حاضر با توجه به ۸ متغیر آشکار ۳۶ مشاهده در مدل مذکور می‌باشد که می‌توان نمونه‌ای از ۱۸۰ نفر تا ۳۶۰ نفر استفاده نمود که با توجه به اینکه در معادلات ساختاری نمونه بایستی حداقل ۲۰۰ نفر باشد در پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای ۳۷۳ نفر (۱۶۴ پسر و ۲۰۹ دختر)، به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند. روش کار به این صورت بود که ابتدا، به صورت تصادفی از بین ۴ دانشکده دانشگاه یاسوج دو

دانشکده بصورت تصادفی انتخاب شد سپس از هر دانشکده ۳ کلاس و در مجموع، شش کلاس به عنوان خوشه انتخاب شدند و تمام اعضای کلاس به عنوان نمونه مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است که ۲۱ پرسشنامه ناقص کنار گذاشته شدند. بنابراین در مجموع ۳۵۲ دانش‌آموز (۱۵۲ پسر، ۲۰۰ دختر) به عنوان نمونه آماری در پژوهش حاضر شرکت داشتند.

## ابزار

مقیاس‌های ذیل در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات جنبه پژوهشی دارد و در اختیار غیر قرار نمی‌گیرد.

مقیاس دل‌بستگی به خدا<sup>۱</sup>: پرسشنامه دل‌بستگی به خدا بک و مک دونالد (۲۰۰۴) دارای ۲۴ سؤال پنج‌گزینه‌ای بوده (از ۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم) می‌باشد که محتوای سؤالات درباره ارتباط فرد با خدا بوده و هر شخص با توجه به نوع ارتباط خودش با خدا باید یکی از این گزینه‌ها را پاسخ دهد. این پرسشنامه ۲ عامل، اجتناب از صمیمیت به خدا و اضطراب از طرد شدن از سوی خدا را ارزیابی می‌کند. درستی فرم اصلی پرسشنامه توسط سازندگان آن به روش همبستگی هر سبک با نمره کلی مقیاس، برای سبک‌های اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد با کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۴ گزارش شده است. نصیری (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ برای قابلیت اعتماد ابعاد اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد را به ترتیب برابر ۰/۷۸ و ۰/۷۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز برای تعیین قابلیت اعتماد پرسشنامه دل‌بستگی به خدا از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که برای عامل اجتناب از صمیمیت ۰/۷۷ و برای عامل اضطراب از طرد ۰/۷۹ بدست آمد که نشانگر پایا بودن این مقیاس دارد.

<sup>۱</sup>. Attachment to God scale

از زیر مقیاس‌ها بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر قابلیت اعتماد این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۵ بود و برای راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان آلفای ۰/۷۹ و برای راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان آلفای ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی چند بعدی<sup>۱</sup>: این مقیاس در سال ۲۰۰۱ توسط اسکات و همکاران ساخته شده است (به نقل از ساداتی، ۱۳۹۴). این مقیاس بر اساس ساختاری سلسله‌مراتبی تنظیم یافته است و تحقیقات مختلف، حمایت‌های زیادی را برای مدل سلسله‌مراتبی آن فراهم نموده‌اند و نشان داده‌اند که عامل رضایت از زندگی کلی در نوک این ساختار سلسله‌مراتبی است و پنج بعد دیگر در زیر آن قرار دارند. این مقیاس توسط ساداتی (۱۳۹۴) هنجاریابی شد که در پژوهش حاضر از پرسشنامه هنجار شده ایشان استفاده گردید. پنج بعد رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه، محیط زندگی و خود را شامل می‌شود و دارای ۴۰ گویه می‌باشد در مقابل هر گویه ۵ گزینه (بسیار مخالفم یا بسیار موافقم) قرار گرفته است که آزمودنی برای پاسخ‌گویی به گویه‌ها باید یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌نمود. در این پژوهش جمع این پنج بعد یعنی نمره‌ای که از جمع هر ۴۰ گویه به دست می‌آید به عنوان نمره رضایت از زندگی محاسبه می‌گردد. ساداتی (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۱ و ضریب قابلیت اعتماد بازآزمایی آن را در جامعه ایرانی ۰/۸۹ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز برای تعیین قابلیت اعتماد مقیاس رضایت از زندگی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که برای کل مقیاس آلفای ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس‌های رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه، محیط زندگی و خود به ترتیب آلفای ۰/۹۱، ۰/۸۲، ۰/۸۴، ۰/۷۷، ۰/۸۶ به دست آمد.

### یافته‌ها

در جدول ۱، توصیف آماری نمرات مربوط به متغیرهای سبک‌های دلبستگی به خدا، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت از زندگی شامل میانگین و انحراف استاندارد به همراه شاخص‌های کجی و کشیدگی نمرات ارائه شده است.

مقیاس تنظیم شناختی هیجان: این مقیاس یکی از معتبرترین ابزار ارزیابی برای اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان است که بوسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) ساخته شده است. در این مقیاس ۳۶ سؤالی از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه کرده‌اند مشخص نمایند. نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای (از ۱ هرگز تا ۴ بیشتر اوقات) می‌باشد. پنج خرده‌مقیاس این مقیاس راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و چهار خرده‌مقیاس دیگر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان هستند. الف) راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای بهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از: ۱. پذیرش، ۲. توجه مجدد مثبت، ۳. توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ۴. ارزیابی مجدد مثبت، ۵. اتخاذ دیدگاه. ب) راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای نابهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از: ۱. سرزنش خود ۲. نشخوار ذهنی ۳. فاجعه‌آمیز پنداری ۴. سرزنش دیگران. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. لازم به ذکر است که در تحقیقات معادلات ساختاری می‌توان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را به عنوان متغیر مکنون در نظر گرفت که دارای دو بعد کلی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان باشد قبل از آن در لیزرل یا ایموس خرده‌مقیاس‌ها ضریب منفی و مثبت می‌گیرند طوری که بتوان آنها را جز مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان دانست. در پژوهش گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) این مساله نیز دیده شده و به آن پرداخته شده است. در بررسی مشخصات روانسنجی آزمون، گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) قابلیت اعتماد مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرده‌مقیاس راهبردهای سازگارانه، راهبردهای ناسازگارانه و نمره کل مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان ضرایب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند و درستی آن با توجه به تحلیل عاملی معتبر بوده است. در پژوهش عبدی، باباپور و فتحی (۱۳۸۹) درستی ساختاری و قابلیت اعتماد این مقیاس با استفاده از تحلیل عامل تأییدی، مورد تأیید قرار گرفته است و قابلیت اعتماد آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام

<sup>۱</sup>. Multidimensional Life Satisfaction Scale

| جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حد اقل، حداکثر، کجی و کشیدگی نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای تحقیق |                          |              |      |        |
|---|--------------------------|--------------|------|--------|
| متغیرهای  | میانگین                  | انحراف معیار | کجی  | کشیدگی |
| دل بستگی به خدا   | اجتناب از خدا            | ۲۷/۰۶        | ۶/۱۶ | ۰/۹۸۷  |
|   | اضطراب از خدا            | ۱۹/۱۹        | ۴/۸۱ | -۰/۲۳۷ |
|   | پذیرش                    | ۱۱/۳۲        | ۲/۳۱ | ۰/۴۹   |
|   | توجه مجدد مثبت           | ۱۲/۳۶        | ۲/۱۷ | ۰/۰۹۳  |
| راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان   | توجه مجدد به برنامه‌ریزی | ۱۹/۶۳        | ۳/۲۵ | ۰/۵۸   |
|   | ارزیابی مجدد مثبت        | ۱۲/۰۵        | ۲/۴۳ | ۰/۰۶۷  |
|   | اتخاذ دیدگاه             | ۵/۳۶         | ۱/۳۶ | ۰/۲۶   |
|   | سرزنش خود                | ۸/۲۹         | ۱/۹۳ | ۰/۰۹۹  |
| راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان  | نشخوار ذهنی              | ۱۴/۴۸        | ۲/۹۲ | ۰/۵۹   |
|   | فاجعه‌آمیز پنداری        | ۱۰/۰۶        | ۲/۵۳ | ۰/۵۷   |
|   | سرزنش دیگران             | ۸/۹۷         | ۲/۷۹ | ۰/۴۱   |
|   | رضایت از خود             | ۲۶/۲         | ۴/۸  | -۰/۴۶  |
| رضایت‌مندی از زندگی   | رضایت از محیط زندگی      | ۲۹/۸۱        | ۵/۹۷ | -۰/۱۰۵ |
|   | رضایت از دوستان          | ۳۴/۶۸        | ۵/۶۴ | -۰/۵۸۶ |
|   | رضایت از خانواده         | ۲۸/۵۲        | ۵/۵۲ | -۰/۹۳۱ |

مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین +۱ و -۱ می‌باشد، داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند.

با توجه به این امر که ماتریس همبستگی مبنای تجزیه و تحلیل رگرسیون و مدل‌های علی است، ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش همراه با ضرایب همبستگی و سطح معناداری آنها در جدول ۲ آورده شده است.

بر اساس اطلاعات بدست آمده، میانگین متغیر حوزه اجتناب از خدا برابر با ۲۷/۰۶، اضطراب از خدا برابر با ۱۹/۱۹، رضایت از خود برابر با ۲۶/۲۰، رضایت از محیط زندگی برابر با ۲۹/۸۱، رضایت از دوستان برابر با ۳۴/۶۸ و میانگین رضایت از خانواده برابر با ۲۸/۵۲ است. سایر ابعاد راهبردهای تنظیم شناختی میانگین آمده است که دامنه‌ای از نمره ۸ تا ۱۹/۶۳ را در بر می‌گیرد. همچنین با توجه به اینکه

| جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش       |          |         |          |          |         |          |         |
|---|----------|---------|----------|----------|---------|----------|---------|
| متغیرها                                     | ۱        | ۲       | ۳        | ۴        | ۵       | ۶        | ۷       |
| ۱. اجتناب از صمیمیت به خدا                  | ۱        |         |          |          |         |          |         |
| ۲. اضطراب از طرد شدن از سوی خدا             | -۰/۳۱۳** | ۱       |          |          |         |          |         |
| ۳. راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان   | -۰/۳۱۳** | ۰/۰۶۱   | ۱        |          |         |          |         |
| ۴. راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان | -۰/۰۲۶   | ۰/۳۴۰** | ۰/۲۲۹**  | ۱        |         |          |         |
| ۵. رضایت از خود                             | -۰/۱۲۵*  | -۰/۰۸۰  | ۰/۳۴۷**  | ۰/۰۱۰    | ۱       |          |         |
| ۶. رضایت از محیط زندگی                      | -۰/۱۶*   | -۰/۰۸۸  | -۰/۱۷۷** | -۰/۱۲۸** | ۰/۲۶۵** | ۱        |         |
| ۷. رضایت از دوستان                          | -۰/۱۷*   | ۰/۰۱۸   | ۰/۲۹۲**  | ۰/۰۲۲    | ۰/۲۹۷** | -۰/۲۱۲** | ۱       |
| ۸. رضایت از خانواده                         | -۰/۳۱۳** | ۰/۰۴۷   | ۰/۳۲۱**  | ۰/۰۳۴    | ۰/۲۹۵** | ۰/۳۶۵**  | ۰/۳۵۹** |

\* $p < 0/05$

\*\* $p < 0/001$

معنی‌دار دارد و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان فقط با رضایت از محیط رابطه منفی و معنادار دارد با سایر مؤلفه‌های رضایت از زندگی رابطه معنی‌دار ندارد

برای بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه دل بستگی به خدا با رضایت از زندگی روش مدل معادله

جدول ۲، نتایج همبستگی میان متغیرهای دل بستگی به خدا و رضایت از زندگی با تنظیم شناختی هیجان نشان داده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده ضرایب همبستگی بین دل بستگی به خدا با رضایت از زندگی منفی و معنادار است. همچنین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی با ابعاد رضایت از زندگی رابطه مثبت و

است. در ارتباط با متغیر مکنون رضایت از زندگی با متغیرهای (رضایت از خانواده با ضریب ۰/۶۷، رضایت از دوستان با ضریب ۰/۵۳، رضایت از خود با ضریب ۰/۵۱) و رضایت از محیط با ضریب ۰/۴۷) بخوبی رضایت از زندگی را اندازه‌گیری می‌کنند. همچنین دلبستگی به خدا با ضرایب ساختاری ۰/۲۴- و ۰/۳۲- به ترتیب بر رضایت از زندگی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان اثر دارد و تنظیم شناختی هیجان با ضریب ۰/۴۴ بر رضایت از زندگی اثر دارد. در ادامه جدول شاخص‌برازش کلی مدل آمده است.

مطابق نتایج جدول، مقدار مجذور کای از تقسیم CMIN (۹۷/۲۱۷) بر درجه‌آزادی (۱۹) برابر با (۵/۱۲) و در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  از لحاظ آماری معنادار است. شاخص GFI برابر است با ۰/۹۴ که مقدار بهینه برای مدل‌های برازنده باید برابر یا بزرگ‌تر از ۰/۹۰ باشد و مقدار بدست آمده در اینجا در سطح بهینه می‌باشد. IFI که به آن شاخص برازندگی افزایشی هم گفته می‌شود برای مدل‌های خوب باید نزدیک ۱ باشد، که در تحلیل حاضر این مقدار برابر با ۰/۸۹ بدست آمده است. شاخص برازندگی تطبیقی CFI به دست آمده برابر است با ۰/۸۵ که حاکی از قابل قبول بودن مدل است. مهمترین شاخص آزمون مدل که مقدار رمزی RMSEA می‌باشد در این آماره ۰/۰۵۱ به دست آمده است که این شاخص نیز بیانگر برازش مطلوب مدل حاضر است.

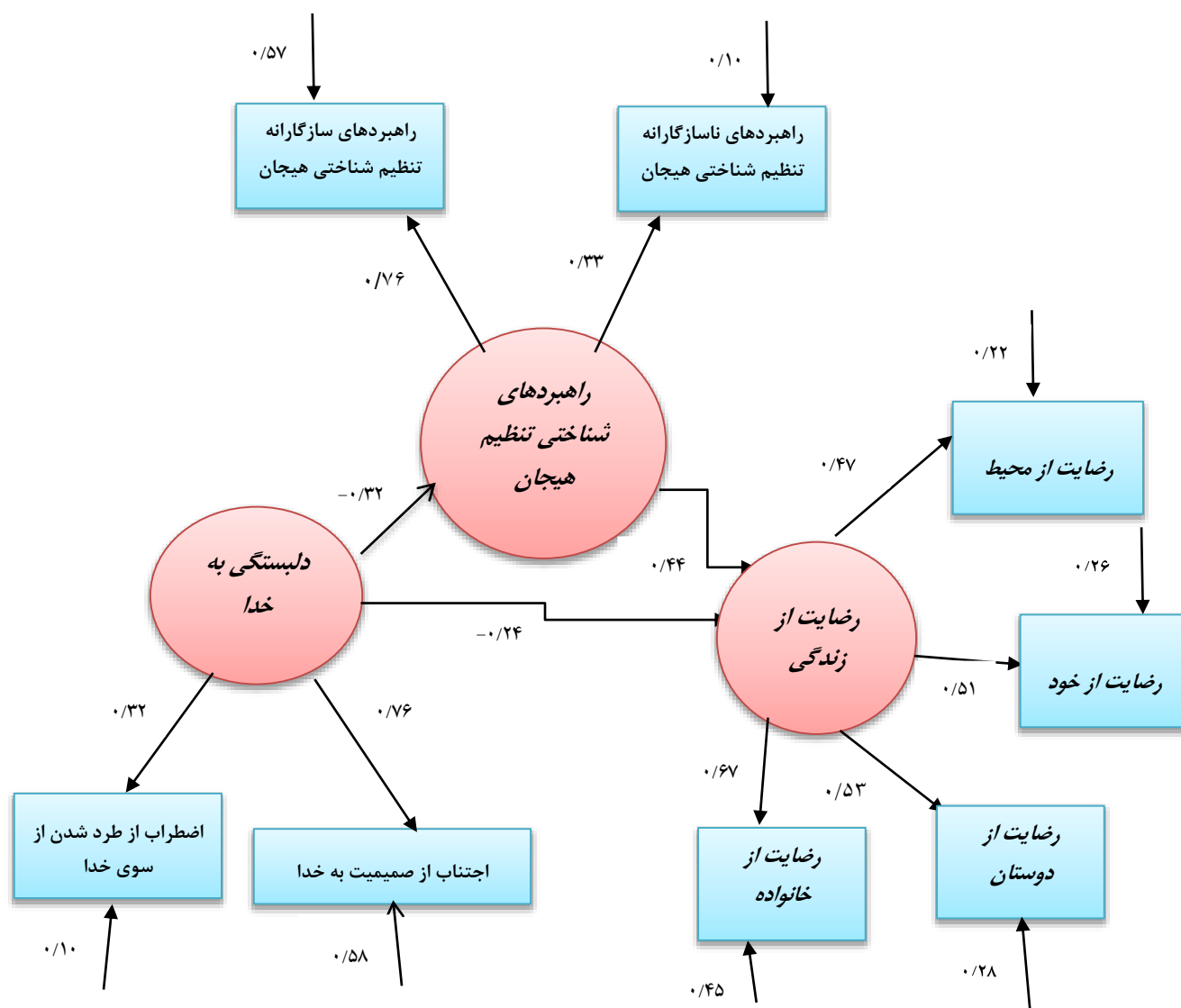
ساختاری ترکیبی از مدل‌های مسیر و (روابط ساختاری) و مدل‌های عاملی تأییدی (روابط اندازه‌گیری) به کار رفت. در یک مدل معادله ساختاری به معنای عام، پژوهشگر از یک طرف به دنبال آن است که مجموعه‌ای از متغیرهای پنهان را با مجموعه‌ای از معرف‌ها اندازه‌گیری کرده و از طرف دیگر رابطه ساختاری میان متغیرها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد. در جدول ۳ روابط متغیرهای پژوهش نتایج وزن رگرسیونی تمام متغیرها آمده است.

در جدول ۳ ضمن گزارش مقادیر استاندارد و غیراستاندارد ضرایب تأثیر و بارهای عاملی و خطاهای مرتبط با هر مقدار، نسبت‌های بحرانی و سطوح معناداری آنها گزارش شده است. با توجه به جدول بالا ضریب دلبستگی به خدا بر تنظیم هیجان و رضایت از زندگی به ترتیب ۰/۳۱- و ۰/۲۴- می‌باشد که معنادار می‌باشد. سایر ضرایب نیز در جدول آمده است در ادامه نتایج مدل به شکل ۲ آمده است.

همانطور که ملاحظه می‌شود. نتایج مدل اندازه‌گیری نشان می‌دهد که متغیرهای مشاهده شده بخوبی بیانگر متغیر مکنون می‌باشند در ارتباط با دلبستگی به خدا (اجتناب از خدا با ضریب ۰/۷۶ و اضطراب از خدا با ضریب ۰/۳۲) متغیر دلبستگی به خدا را اندازه می‌گیرد. همچنین متغیر مکنون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با متغیرهای (راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با ضریب ۰/۷۶ و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با ضریب ۰/۲۳) مرتبط

جدول ۳. (ضرایب تأثیر) غیراستاندارد، استاندارد، نسبت‌های بحرانی و سطح معناداری

| Sig    | ضرایب استاندارد | مقادیر مقادیر t | خطای استاندارد S.E | ضرایب غیراستاندارد |   |
|--------|-----------------|-----------------|--------------------|--------------------|---|
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۳۱           | -۶/۳            | ۰/۷                | -۰/۴۳              | تنظیم شناختی هیجان ← دلبستگی به خدا                           |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۴۴            | ۶/۸             | ۰/۳                | ۰/۲۰               | تنظیم شناختی هیجان ← رضایت از زندگی                           |
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۲۴           | -۳/۶            | ۰/۴                | -۰/۱۵              | دلبستگی به خدا ← رضایت از زندگی                               |
| ۰/۰۰۱  | ۰/۷۶            | ۴/۵             |                    | ۱                  | دلبستگی به خدا ← اجتناب از خدا                                |
| ۰/۰۰۰۱ | -۰/۳۱           | -۶/۳            | ۰/۴                | -۰/۲۵              | دلبستگی به خدا ← اضطراب از خدا                                |
| ۰/۰۰۱  | ۰/۷۶            | ۵/۱             |                    | ۱                  | رضایت از زندگی ← رضایت از خانواده                             |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۳            | ۷/۱             | ۰/۱۱               | ۰/۸۱               | رضایت از زندگی ← رضایت از دوستان                              |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۴۷            | ۶/۹             | ۰/۱۱               | ۰/۷۶               | رضایت از زندگی ← رضایت از محیط زندگی                          |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱            | ۶/۵             | ۰/۱۰               | ۰/۶۶               | رضایت از زندگی ← رضایت از خود                                 |
| ۰/۰۰۰  | ۰/۷۶            | -               | -                  | ۱                  | تنظیم شناختی هیجان ← راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان   |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۳۳            | ۴/۵             | ۰/۴                | ۰/۲۰               | تنظیم شناختی هیجان ← راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان |



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

جدول ۴. شاخص‌های نیکویی برازش

| CMIN  | CMIN/DF | GFI  | AGFI | CFI  | IFI  | PNFI | NFI  | RMSEA |
|-------|---------|------|------|------|------|------|------|-------|
| ۹۷/۲۲ | ۵/۰۰    | ۰/۹۴ | ۰/۹۱ | ۰/۸۵ | ۰/۸۹ | ۰/۵۳ | ۰/۸۷ | ۰/۰۵۱ |

کانتید و مصطفی، ۲۰۱۷ و غباری، حدادی، رشیدی و جوادی، ۱۳۹۱ می‌باشد. لازم به ذکر است که نحوه نمره گذاری مقیاس دلبستگی به خدا به صورتی است که نمره پایین نشان دهنده میزان دلبستگی بیشتر در نمونه بوده اما در مقیاس رضایت از زندگی نمره بالاتر مشخص کننده رضایت بیشتر است. به همین دلیل با وجود رابطه مستقیم بین میزان دلبستگی به خدا و میزان رضایت از زندگی اما در محاسبه معادله پیش‌بینی شیب خط منفی شده است. به این

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی با واسطه تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه یاسوج انجام گرفت. نتایج فرضیه اول پژوهش نشان داد که بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی ارتباط منفی و معنی‌دار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج تحقیقات پیشین ماینر و همکاران، ۲۰۱۸؛ کانتید و همکاران، ۲۰۱۸؛ برادشاو و کنت، ۲۰۱۷؛



در باره جنبه‌های مختلف زندگی می‌شود. افرادی که دلبستگی به خداوند دارند، برای خود ارزش قائل هستند و می‌دانند که خداوند، علیرغم اشتباهشان، آنان را دوست می‌دارد و الگوی درونی‌ای که از خداوند دارند، خدای پذیرنده، در دسترس، جواب دهنده به خواست‌ها و دعا‌های آنان و کمک‌کننده در شرایط سختی و بحرانی است. همین عملکرد دلبستگی ایمن به خداست که با روان‌درستی و سلامت روانی فرد ارتباط تنگاتنگ دارد. بنابراین می‌توان گفت با توجه به اینکه دلبستگی به خدا می‌تواند تعیین‌کننده دیدگاه فرد درباره جنبه‌های مختلف زندگی و خداوند در اتفاق‌های زندگی وی باشد، همچنین می‌تواند بر رضایت از زندگی فرد یعنی ارزیابی وی از دیدگاهش درباره نقش رخداد‌های زندگی‌اش تأثیر بگذارد. این یافته حاضر همخوان با پژوهش‌های فوق چنین نتیجه گرفت که ایمنی دلبستگی به خداوند با رضایت از زندگی فرد در مقابله با مشکلات زندگی مرتبط است.

نتایج حاصل از فرضیه دوم پژوهش حاکی از رابطه منفی بین دلبستگی به خدا و تنظیم شناختی هیجان بود لازم به ذکر است چون دلبستگی به خدا در پژوهش حاضر توسط مؤلفه‌های منفی اضطراب از خدا و ترس از طرد شدن سنجیده می‌شد لذا می‌توان بیان نمود دلبستگی ایمن به خدا با تنظیم هیجان رابطه مثبت دارد با این توضیح می‌توان بیان نمود. همچنین با توجه به شیوه نمره‌گذاری و همچنین بار عاملی بالاتر راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان می‌توان بیان نمود دلبستگی منفی (ناایمن) به خدا با راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی اثر منفی معنی‌دار دارد که نتیجه این پژوهش همسو با تحقیقات یادن و همکاران (۲۰۱۸)، اولز و وازنی (۲۰۱۵) و کاشدان و نزلک (۲۰۱۲) می‌باشد. در توجیه این نتیجه باید گفت که افراد در زندگی روزانه خود بر پایه باورهای شخصی و دیدگاهی که درباره دیگران، خود (مثلاً من شایسته هستم)، جهان (مثلاً جهان عادلانه است)، و یا هر دو (مثلاً من می‌توانم جهان را تغییر دهم) دارند، رفتار می‌کنند. این باورها و دیدگاه‌ها، برای فرد یک سیستم معنایی شکل می‌دهد. این سیستم معنایی به فرد اجازه می‌دهد که به جهان اطراف خود معنا دهد و براساس این معنا‌دهی به انتخاب هدف و سپس، عمل و رفتار مبتنی بر اهداف انتخاب شده پردازد. مذهب می‌تواند منبع عظیم و بی‌ظنیری برای سیستم معنا‌دهی فرد باشد. مؤلفه‌های سیستم معنا‌دهی، که متأثر از مذهب هستند، شامل باورها، وابستگی‌ها، انتظارات و اهداف به عنوان نقطه مرکزی هیجان‌ات و

صورت که نداشتن ارتباط با خدا پیش‌بینی‌کننده سطح پایین‌تری از رضایت از زندگی است. لازم به توضیح است که در حال حاضر کارآمدترین الگوی نظری سنجش روابط دلبستگی در بزرگسالان بر پایه اندازه‌گیری دو بعد «اجتناب» و «اضطراب» در رابطه استوار شده است و با استناد به وضعیت فرد در این ابعاد سبک یا وضعیت دلبستگی فرد تعیین می‌شود؛ بدین معنا که نمرات فرد در هر دو مقیاس پایین باشد، نشان دهنده دلبستگی ایمن، عکس این حالت نشان دهنده دلبستگی اضطرابی و نهایتاً نمره بالا در هر دو مقیاس نشان دهنده نایمن‌ترین نوع دلبستگی می‌باشد. رابطه دلبستگی به خدا همانند رابطه دلبستگی به انسان‌های دیگر، تأثیرهای مثبت در سلامت و روان‌درستی فرد به همراه دارد. کریستینا، (۲۰۱۵) معتقد است که می‌توان از نظریه دلبستگی برای مطالعه و شناسایی رفتارهای مذهبی و شناخت کیفیت اعتقادات مذهبی استفاده کرد. همچنین آینسورث (۱۹۷۸؛ به نقل از نیوتن و مک‌لنتاش، ۲۰۱۰) چهار ملاک برای تکیه‌گاه دلبستگی بر می‌شمارد که از این میان دو ملاک در مورد خداوند صدق می‌کند. خدا به عنوان منبع امنیت برای افراد، هنگامی که دچار تنیدگی و آشفتگی روانی می‌شوند و دیگر اینکه خدا به عنوان منبع حمایت‌کننده و مطمئن برای کشف و جست و جو در محیط اطراف. به علاوه وی معتقد است خدا از یک سو سبب شکل‌گیری رفتارهای دلبستگی مانند در جست و جوی دیگران برآمدن و نزدیک شدن به دیگران و از سوی دیگر سبب برانگیخته شدن واکنش‌های خصمانه همانند غم و اندوه می‌شود. بنابراین می‌توان خداوند را به عنوان تکیه‌گاه دلبستگی به حساب آورد و پذیرفت، زیرا همان ویژگی‌هایی را که سایر موضوع‌های دلبستگی دارند، او نیز دارد. براین اساس به نظر می‌رسد از دیدگاه روانشناسی می‌توان خدا را به عنوان تصویر دلبستگی در نظر گرفت که به انسان آرامش و ایمنی می‌بخشد و سبب می‌شود بتواند موقعیت‌های غیر قابل مهار را در اختیار خود درآورد (برادشاو، الیسون و فلنی، ۲۰۰۸). در واقع درک از خدا موجب می‌شود که خصوصیت‌های معینی را نشان دهیم. این رابطه می‌تواند احساس اطمینان‌بخشی را به فرد بدهد، اما می‌تواند منبع برانگیزنده وحشت، اضطراب، ناخرسندی یا عصبانیت نیز باشد. همچنین فرض می‌شود که درک از خدا می‌تواند رضایت فرد از زندگی، یعنی ارزیابی فرد از زندگی کنونی یا گذشته‌اش را، تحت تأثیر قرار دهد؛ این ارزیابی‌ها شامل واکنش‌های هیجانی فرد به رویدادها، وضعیت روانی و قضاوتش

خود داشته باشد بدون شک در کیفیت زندگی اش تأثیر خواهد گذاشت (کالیا و همکاران، ۲۰۱۵). به همین سبب دلبستگی به خدا با نقش تکیه گاهی اش می تواند قدم فرد را در استفاده از راهبرد تنظیم هیجان استوارتر کند و افراد با دلبستگی مناسب راهبردهای سازگارانه شناختی تنظیم هیجان را اتخاذ کند که تنظیم شناختی هیجان با هماهنگ کردن فرآیندهای ذهنی، زیستی، و انگیزشی موجب می شود وضعیت فرد در ارتباط با محیط تثبیت شود و فرد را با پاسخ های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می کند و در نهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی وی و در نهایت رضایت از زندگی می شود لذا واسطه گر بودن متغیر تنظیم شناختی هیجان این گونه تبیین می شود به علاوه توانایی افراد در تنظیم هیجانهاشان می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین رضایت آنها باشد. تنظیم هیجان از طریق شناخت ها در زندگی روزمره افراد به چشم می خورد. شناخت ها یا فرآیندهای شناختی به مدد تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، برنامه ریزی، پذیرش و اتخاذ دیدگاه به افراد کمک می کند که هیجانها و احساس های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجانها مغلوب نشود و در نهایت به پیامدهای مطلوب از جمله رضایت از زندگی دست یابند.

در نهایت در ارتباط با پیشنهادها و محدودیت های پژوهش می توان پیشنهاد داد که زمینه دلبستگی به خدا در دانشجویان فراهم شود به علاوه مهارت های تنظیم هیجان به شکل کارگاه های آموزشی به دانشجویان آموزش داده شود و در ارتباط با محدودیت ها نیز می توان بیان نمود از آنجا که شرکت کنندگان پژوهش حاضر، دانشجویان دانشگاه یاسوج بوده اند، بنابراین در تعمیم نتایج آن به جمعیت های دیگر بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. در نهایت اینکه پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده است و به همین سبب نبایست از نتایج پژوهش استنباط علی به عمل آید.

### منابع

باقری، یگانه (۱۳۹۳). بررسی رابطه دلبستگی به والدین با دلبستگی به خدا و رضایت جنسی در زوجین شهر ارسنجان. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان.  
عبدی، سلمان؛ باباپور، جلیل و فتحی، حیدر (۱۳۸۹). رابطه سبک های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، ۱ (۴)، ۲۵۸ تا ۲۶۴.

افعال فرد عمل می کنند (لانگ، ۲۰۱۳). بنابراین، می توان گفت: چنانچه فرد دارای سطح دینداری افزون تری باشد، به تبع آن معنایی که به خود و جهان اطرافش می دهد، توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است که می تواند هیجانها را کنترل و تنظیم نماید. از سوی دیگر، این اعتقادات مذهبی و هیجانها مناسب و کنترل شده، در موقعیت های برانگیزاننده تعارض، فرد را کمک کرده تا بهترین تصمیم را برای حل آن گرفته و بهترین برخورد را با افراد برانگیزاننده تعارض، که می توانند والدین شخص باشند، اتخاذ نماید. در تبیین یافته های فوق می توان اذعان داشت، دیدگاه دینی حامی و پشتیبان فرآیند خودکنترلی است و به خوبی این مفهوم را در مبانی، اصول و روش های خود می پروراند و اینکه افراد دیندار دارای خودتنظیمی بالاتری باشند، نتیجه ای منطقی است. نیرویی که دین می تواند در برانگیختن احساس، عواطف آدمی و کنترل آنها ایفاد کند، بسیار شگفت انگیز است و تثبیت ارزش های دینی در فرد، همه احساسات و عواطف او را تحت تأثیر قرار داده، مهمترین عامل کنترل فرد است. مذهب می تواند در تمامی موقعیت ها، نقش مؤثری در استرس زدایی داشته باشد؛ از جمله در ارزیابی موقعیت، ارزیابی شناختی، فعالیت های مقابله، منابع مقابله و غیره. فرد دیندار پذیرش بهتری نسبت به گرفتاری های زندگی دارد و مبتنی بر آموزه های قرآنی و دینی، سختی ها را با نگاهی متفاوت می بیند و به تبع آن، کنترل بهتری بر عواطف خود دارد (میرک، دانته، رویترز و ملیزا، ۲۰۱۳).

نتایج حاصل از فرضیه سوم پژوهش نشان داد که تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه ای بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی دانشجویان دارد. در کل تنظیم هیجان شناختی با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم های شناختی (از قبیل؛ حافظه، توجه، هوشیاری) و سپس تنظیم هیجان می شود (موریا و همکاران، ۲۰۱۵). با توجه با بار عاملی تنظیم شناختی هیجان می توان بیان نمود که راهبردهای سازگارانه تنظیم در رابطه بین دلبستگی به خدا و رضایت از زندگی نقش واسطه ای دارد. در خصوص دلبستگی به خدا نیز باید گفت این متغیر به عنوان سازه مهم و اساسی جای دلبستگی فرد به مادر و مراقب را می گیرد که این تحول نشان از آن است که انسان به دنبال یک پناهگاه امن و قابل اتکا است تا در لحظات بحرانی و سخت زندگی آرام بخش وجود او باشد. درواقع انسان هرچقدر پیوند محکم و باثباتی با اصل و ریشه

- psychopathology. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(4), 644-659.
- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2018). Prayer, attachment to God, and changes in psychological well-being in later life. *Journal of aging and health*, 30(5), 667-691.
- Calia, R., Lai, C., Aceto, P., Luciani, M., Camardese, & Romagnoli, J. (2015). Attachment style predict compliance, quality of life and renal function in adult patients after kidney transplant: preliminary results. *Renal failure*, 37(4), 678-680.
- Cristina., M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-compassion and Parenting Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344.
- Counted, V., Possamai, A., McAuliffe, C., & Meade, T. (2018). Attachment to Australia, attachment to God, and quality of life outcomes among African Christian diasporas in New South Wales: A cross-sectional study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1-31.
- Counted, V., & Moustafa, A. A. (2017). Between God and self: Exploring the attachment to God and authenticity/inauthenticity tendencies of South African Christian youths. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(2), 109-127.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-40.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gattino, S., De Piccoli, N., Fassio, O., & Rollero, C. (2013). Quality of life and sense of community. A study on health and place of residence. *Journal of Community Psychology*, 41(7), 811-826.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Izadian, N., Amiri, M., ghorban Jahromi, R., & Hamidi, S. (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 5, 1615-1619.
- Kashdan, T. B., & Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-1535.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal relationships*, 11(3), 373-393.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- کاپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامین (۱۳۷۹). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری / روانپزشکی. (پورافکاری، نصرت الله). تهران: انتشارات شهرآب (سال انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۹).
- ساداتی، سمیه (۱۳۹۴). بررسی تحلیل عاملی، اعتبار و درستی مقیاس چند بعدی رضایت از زندگی دانش آموزی. *مجله علوم رفتاری*، ۹، (۱)، ۷۱-۷۵.
- صائمی حسین، بشارت محمد علی، اصغر نژاد، علی اصغر (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۸، (۷۸)، ۶۳۵-۶۴۶
- غباری بناب باقر؛ حدادی، علی اکبر؛ رشیدی، ابولفضل و جوادی، سحرانه (۱۳۹۱). بررسی سلامت‌روانی و رابطه کیفیت دلبستگی به خدا و تصور فرد از خدا در والدین دارای کودکان استثنایی. *فصلنامه علمی - پژوهشی کودکان استثنایی*، ۱۲، (۳)، ۱۴-۵.
- ورقانی، ندا؛ بزازیان، سعیده و جعفری، اصغر (۱۳۹۱). رابطه هوش فرهنگی با کیفیت زندگی کاری و رضایت از زندگی در مدیران مدارس. *فصلنامه مطالعات میان فرهنگی*، ۹، (۲۱)، ۵۱-۲۱.
- میرزایی، حسین و حسینی، جعفر (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، ۷، (۲)، ۴۰۵-۴۱۷.
- نصیری، حبیب اله (۱۳۸۷). دلبستگی به خدا، عواطف مثبت و رضایت از زندگی. *مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شیراز*. ۴۶۹-۴۵۲.
- هومن، حیدر علی (۱۳۸۴). *مدلیابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل*. تهران: انتشارات سمت، چاپ اول.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. BMC Med, 17, 133-137.
- Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The Attachment to God Inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychology and Theology*, 32(2), 92-103.
- Beck, R. (2006). God as a secure base: Attachment to God and theological exploration. *Journal of Psychology and Theology*, 34(2), 125-132.
- Bowlby, J. (1969). Susceptibility to Fear and the Availability of Attachment Figures. In M. M. Khan (Ed.), *Attachment and Loss: Volume 11- Separation, Anxiety and Anger*. London: The Hogarth Press.
- Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Flannelly, K. J. (2008). Prayer, God imagery, and symptoms of

- Láng, A. (2013). Impact of attachment to God and religious coping on life satisfaction. *Orvosi hetilap*, 154(46), 1843-1847.
- Miner, M., Dowson, M., & Malone, K. (2018). Attachment to God, psychological need satisfaction, and psychological well-being among Christians. *Journal of Psychology and Theology*, 42(4), 326-342.
- Mirec, H., Donte, F., Robins, H. & Melisa, D. (2013). Relationship of Emotion Regulation with mental health and quality of life. *journal of Social Behavior*, 32, 323-334.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344.
- Newton, A. T., & McIntosh, D. N. (2010). Specific religious beliefs in a cognitive appraisal model of stress and coping. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1), 39-58.
- Oleś, M., & Woźny, M. (2015). Religiousness and cognitive emotion regulation strategies in adolescence. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 21(1-2), 35-62.
- Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23.
- Pargament, K. I., & Krause, N. (2015). Religion as problem, religion as solution: Religious buffers of the links between religious/spiritual struggles and well-being/mental health. *Quality of Life Research*, 25(5), 1265-1274.
- Robustelli, L. and Whisman, A. (2018). Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41-55.
- Yaden, D. B., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Smith, L. K., Buffone, A., Stillwell, D. J., & Schwartz, H. A. (2018). The language of religious affiliation: social, emotional, and cognitive differences. *Social Psychological and Personality Science*, 9(4), 444-452.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of life Research*, 14(6), 1573-1584.