

The Role of Religious Beliefs, Problem-Solving Styles, and Emotional Self-Regulation in the Adjustment of Secondary High School Adolescents in Qom City

1. Hora Golzar^{id}: Department of Psychology-Personality, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Sedighe Gol Babazadeh Moqri^{id*}: Educational Management Faculty, BG.C., Islamic Azad University, Bandargaz, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Sedighegolbabazadeh@iau.ac.ir



Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the role of religious beliefs in predicting problem-solving styles, emotional self-regulation, and adjustment among secondary high school adolescents in Qom City.

Methods and Materials: This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population included all secondary high school students in Qom City during the 2025 academic year, from whom 382 students were selected using multistage cluster random sampling. The research instruments included George's Religious Beliefs Questionnaire, Cassidy and Long's Problem-Solving Style Questionnaire, Gratz and Roemer's Difficulties in Emotion Regulation Scale, and the Sinha and Singh Adjustment Questionnaire. Data were analyzed using Pearson correlation and multiple linear regression analyses in SPSS version 28.

Findings: The findings indicated that religious beliefs had a significant negative relationship with emotional self-regulation difficulties ($r=-0.339$, $p<0.001$) and a significant positive relationship with adjustment ($r=0.510$, $p<0.001$). Religious beliefs were negatively associated with helplessness ($r=-0.443$, $p<0.001$) and avoidance ($r=-0.514$, $p<0.001$), while positive significant relationships were found with control ($r=0.213$, $p<0.001$), confidence ($r=0.371$, $p<0.001$), and orientation ($r=0.101$, $p=0.048$). Regression analyses further demonstrated that religious beliefs significantly predicted adjustment, emotional self-regulation, and most dimensions of problem-solving styles.

Conclusion: The results suggest that religious beliefs can function as a psychological protective factor in enhancing adjustment, improving emotional regulation, and strengthening constructive problem-solving styles among adolescents. Therefore, incorporating religious and spiritual components into educational and counseling programs may contribute to promoting adolescent mental health.

Keywords: *Religious beliefs, problem-solving styles, emotional self-regulation, adjustment, adolescents*

How to Cite: Golzar, H. & Gol Babazadeh Moqri, S. (2027). The Role of Religious Beliefs, Problem-Solving Styles, and Emotional Self-Regulation in the Adjustment of Secondary High School Adolescents in Qom City. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(1), 1-15.

Received: 22 December 2025

Revised: 30 April 2026

Accepted: 07 May 2026

Initial Publish: 30 May 2026

Final Publish: 21 March 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

نقش باورهای دینی با سبک‌های حل مسئله و خودتنظیمی هیجانی در سازگاری نوجوانان دوره دوم متوسطه شهر قم

۱. حورا گلزار^{id}: گروه روانشناسی شخصیت، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. صدیقه گل بابازاده مقری^{id}: گروه مدیریت آموزشی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Sedighegolbabazadeh@iau.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش باورهای دینی در پیش‌بینی سبک‌های حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی و سازگاری نوجوانان دوره دوم متوسطه شهر قم بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۳۸۲ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه باورهای دینی جورج، پرسشنامه سبک حل مسئله کسیدی و لانگ، پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان گراتز و رومر و پرسشنامه سازگاری سینها و سینگ بود. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه در نرم‌افزار SPSS-۲۸ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که باورهای دینی با خودتنظیمی هیجانی رابطه منفی و معنادار داشت ($r = -0.339, p < 0.001$) و با سازگاری رابطه مثبت و معنادار نشان داد ($r = 0.510, p < 0.001$). همچنین باورهای دینی با سبک‌های درماندگی ($r = -0.443, p < 0.001$) و اجتناب ($r = -0.514, p < 0.001$) رابطه منفی و با سبک‌های مهارگری ($r = 0.213, p < 0.001$) اعتماد ($r = 0.371, p < 0.001$) و گرایش ($r = 0.448, p = 0.101$) رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج رگرسیون نشان داد که باورهای دینی توانست سازگاری، خودتنظیمی هیجانی و بیشتر ابعاد سبک‌های حل مسئله را به طور معناداری پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که باورهای دینی می‌توانند به عنوان یک عامل محافظتی روان‌شناختی در ارتقای سازگاری، بهبود تنظیم هیجان و تقویت سبک‌های سازنده حل مسئله در نوجوانان عمل کنند. بنابراین، توجه به مؤلفه‌های دینی و معنوی در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس می‌تواند در ارتقای سلامت روان نوجوانان مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: باورهای دینی، سبک‌های حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی، سازگاری، نوجوانان

نحوه استناددهی: گلزار، حورا، و گل بابازاده مقری، صدیقه. (۱۴۰۶). نقش باورهای دینی با سبک‌های حل مسئله و خودتنظیمی هیجانی در سازگاری نوجوانان دوره دوم متوسطه شهر قم. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۴(۱)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ دی ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ چاپ اولیه: ۹ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ فروردین ۱۴۰۶



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract**Introduction**

Adolescence is considered one of the most critical developmental stages in human life, characterized by profound biological, emotional, cognitive, and social transformations. During this period, adolescents encounter numerous developmental challenges related to identity formation, emotional control, academic expectations, peer relationships, and adaptation to social norms. Successful adjustment during adolescence plays a fundamental role in psychological well-being, social functioning, and future mental health, whereas poor adjustment may contribute to emotional instability, academic difficulties, social withdrawal, and engagement in risky behaviors (Ofem, 2023; Zolnowri & Haghparast Lati, 2022). In recent years, researchers have increasingly emphasized the importance of protective psychological and spiritual factors that may facilitate adolescents' adjustment and resilience in the face of environmental stressors. Among these factors, religious beliefs have received substantial attention because they provide individuals with meaning, emotional support, moral orientation, and psychological security (Godarzi & Khojaste, 2020; Mohaiyuddin et al., 2024). Religious beliefs can help adolescents interpret stressful experiences in a meaningful framework and may strengthen hope, patience, emotional stability, and self-control. Previous investigations have demonstrated that religiosity and spiritual commitment are positively associated with psychological adjustment, resilience, emotional well-being, and social functioning among adolescents and young adults (Forghani et al., 2024; Zakipour & Abdi, 2024). Research also indicates that religious identity development contributes to psychological adjustment and emotional stability among Muslim adolescents (Wenzing et al., 2024). Furthermore, spiritual and religious resources may reduce the negative psychological effects of emotional conflicts and stressful life events (Pomerleau et al., 2020; Tabaghdehi & Ghahderijani, 2025).

Another important construct associated with adolescent adjustment is problem-solving style. Problem-solving refers to the cognitive-behavioral processes individuals use to cope with challenges and daily life difficulties. Constructive problem-solving styles, such as confidence, creativity, and active orientation, are associated with better adaptation and psychological functioning, while maladaptive styles such as helplessness and avoidance are linked to emotional distress and poor adjustment. Previous studies have shown that religious-based educational interventions may improve problem-solving abilities and mental health outcomes (Aghaei, 2022; Haghghi-Kermanshahi & Kakabarae, 2022). Religious coping strategies may encourage individuals to approach problems with patience, hope, and a sense of personal efficacy. Moreover, studies have reported that religious approaches to problem-solving can improve interpersonal relationships and marital satisfaction (Hamid et al., 2018). Therefore, religious beliefs may influence adolescents' adjustment through their effects on problem-solving orientations and coping strategies.

Emotional self-regulation is another major psychological factor influencing adolescents' adaptation and mental health. Emotional self-regulation refers to the ability to monitor, manage, and control emotional experiences and emotional reactions. Adolescents with effective emotional self-regulation generally exhibit greater emotional stability, healthier interpersonal relationships, and better coping abilities under stressful conditions. In contrast, difficulties in emotional regulation are associated with anxiety, aggression, depression, and high-risk behaviors (Zolnowri & Haghparast Lati, 2022). Religious teachings often emphasize patience, forgiveness, emotional moderation, and self-control, which may contribute to improved emotional regulation capacities. Empirical studies have confirmed positive associations between religiosity, emotional intelligence, and emotional well-being (Andrei, 2023; Miftahudin, 2023). Research conducted among university students and religious women has also demonstrated that participation in spiritual and

religious practices contributes to enhanced emotional intelligence and psychological well-being (Udechukwu, 2024; Udechukwu et al., 2024). Additionally, religious and spiritual psychotherapy has been found to improve emotional schemas and psychological adjustment (Zarifi et al., 2022).

Although previous studies have independently investigated religious beliefs, emotional regulation, problem-solving skills, and adjustment, limited research has simultaneously examined the relationships among these variables in Iranian adolescents, particularly among secondary high school students in Qom City. Given the religious and cultural context of Qom, examining the role of religious beliefs in adolescents' emotional and psychological functioning may provide important theoretical and practical implications. Therefore, the present study aimed to investigate the role of religious beliefs, problem-solving styles, and emotional self-regulation in the adjustment of secondary high school adolescents in Qom City.

Methods and Materials

The present study employed an applied descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of all secondary high school students studying in grades 10, 11, and 12 in Qom City during the 2025 academic year. The target population included students from different educational districts and academic fields, including mathematics and physics, experimental sciences, and humanities. Based on Morgan's sampling table and considering the size of the population, 382 students were selected through multistage cluster random sampling. Several secondary schools were randomly selected from different educational districts of Qom, and students were subsequently selected randomly from these schools. Participation in the study was voluntary, and students completed the questionnaires anonymously after receiving explanations about the objectives of the study and confidentiality procedures.

Data collection was conducted using four standardized instruments. Religious beliefs were assessed using George's

Religious Beliefs Questionnaire, which measures individuals' closeness to God and strength of religious beliefs through 33 items scored on a five-point Likert scale. Problem-solving styles were measured using Cassidy and Long's Problem-Solving Style Questionnaire, which evaluates six dimensions including helplessness, control, creativity, confidence, avoidance, and orientation. Emotional self-regulation difficulties were assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale developed by Gratz and Roemer, consisting of 36 items and six subscales related to emotional awareness, emotional clarity, impulse control, and emotional acceptance. Adjustment was measured using the Sinha and Singh Adjustment Questionnaire, which evaluates emotional, social, and educational adjustment among adolescents.

Data analysis was performed using SPSS version 28. Descriptive statistics including means, standard deviations, frequencies, and percentages were calculated. Pearson correlation coefficients were used to examine relationships among variables. Multiple regression analyses were conducted to determine the predictive role of religious beliefs in emotional self-regulation, adjustment, and problem-solving styles. Statistical significance was considered at the 0.05 level.

Findings

The demographic findings indicated that 58.9% of the participants were female and 41.1% were male. Regarding age distribution, 17% of participants were 15 years old, 20.2% were 16 years old, 27.7% were 17 years old, and 35.1% were 18 years old. In terms of educational grade, 27.7% were in grade 10, 34% were in grade 11, and 38.2% were in grade 12.

Descriptive statistics showed that the mean score for religious beliefs was 79.90 (SD=13.67), while the mean score for emotional self-regulation difficulties was 111.67 (SD=28.89). The mean adjustment score was 23.54 (SD=7.32). Among the problem-solving styles, control had the highest mean score (M=3.29, SD=0.54), whereas confidence had the lowest mean score (M=2.09, SD=0.47).

Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between religious beliefs and emotional self-regulation difficulties ($r=-0.339$, $p<0.001$), indicating that higher religious beliefs were associated with fewer difficulties in emotional regulation. Religious beliefs also showed a significant positive relationship with adjustment ($r=0.510$, $p<0.001$). Regarding problem-solving styles, religious beliefs were negatively correlated with helplessness ($r=-0.443$, $p<0.001$) and avoidance ($r=-0.514$, $p<0.001$), while positive correlations were observed with control ($r=0.213$, $p<0.001$), confidence ($r=0.371$, $p<0.001$), and orientation ($r=0.101$, $p=0.048$). The relationship between religious beliefs and creativity was not statistically significant ($r=-0.076$, $p=0.140$).

Regression analyses demonstrated that religious beliefs significantly predicted emotional self-regulation difficulties, adjustment, and most dimensions of problem-solving styles. Religious beliefs negatively predicted helplessness (Beta=-0.443, $p<0.001$), avoidance (Beta=-0.514, $p<0.001$), and emotional self-regulation difficulties (Beta=-0.339, $p<0.001$). Conversely, religious beliefs positively predicted adjustment (Beta=0.510, $p<0.001$), control (Beta=0.213, $p<0.001$), confidence (Beta=0.371, $p<0.001$), and orientation (Beta=0.101, $p=0.048$). The strongest predictive effect was observed for avoidance problem-solving style and adjustment. However, religious beliefs did not significantly predict creativity ($p=0.140$).

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that religious beliefs play an important role in adolescents' psychological adjustment, emotional regulation, and problem-solving styles. Adolescents with stronger religious beliefs exhibited higher levels of adjustment and more adaptive problem-solving orientations, while experiencing fewer emotional regulation difficulties and lower reliance on maladaptive coping styles such as helplessness and avoidance. These findings suggest that religious beliefs may

serve as a protective psychological resource during adolescence by providing meaning, emotional security, hope, and behavioral guidance.

The positive relationship between religious beliefs and adjustment indicates that adolescents who possess stronger spiritual and religious orientations may experience greater emotional stability and social adaptation. Religious values may encourage patience, responsibility, self-control, and positive interpersonal interactions, all of which contribute to successful adjustment during adolescence. Similarly, the negative relationship between religious beliefs and emotional self-regulation difficulties suggests that religious teachings and spiritual practices may facilitate emotional management and emotional resilience. Adolescents with stronger religious beliefs may be more capable of controlling negative emotions and coping effectively with stressful situations.

The findings related to problem-solving styles further emphasize the importance of religion in adolescents' coping processes. Religious beliefs were associated with constructive problem-solving dimensions such as confidence and control, while negatively associated with helplessness and avoidance. These results imply that religious adolescents may approach problems more actively and optimistically, possibly because religious beliefs reinforce hope, purpose, and trust in overcoming challenges.

Overall, the findings highlight the significance of integrating spiritual and religious dimensions into adolescent mental health and educational programs. Schools, counselors, and families may benefit from incorporating value-based and spiritually informed interventions aimed at strengthening emotional regulation, adaptive coping, and psychological adjustment among adolescents. Since adolescence is a highly vulnerable developmental period, strengthening protective psychological and spiritual factors may contribute substantially to promoting mental health and preventing emotional and behavioral problems.

می‌شود و می‌تواند در مواجهه با بحران‌ها، احساس امنیت و انسجام روانی

ایجاد کند (Godarzi & Khojaste, 2020; Mohaiyuddin et al., 2024).

باورهای دینی از طریق سازوکارهای مختلفی می‌توانند بر سلامت روان و سازگاری نوجوانان اثر بگذارند. یکی از این سازوکارها، ایجاد معنا و هدف در زندگی است. نوجوانانی که دارای باورهای دینی قوی‌تری هستند، معمولاً رویدادهای دشوار زندگی را در چارچوبی معنادار تفسیر می‌کنند و در نتیجه، در برابر فشارهای روانی و ناکامی‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که دینداری و تعهد مذهبی با کاهش اضطراب، افزایش امید، بهبود بهزیستی روان‌شناختی و ارتقای سازگاری اجتماعی همراه است (Forghani et al., 2024; Zakipour & Abdi, 2024). همچنین باورهای دینی می‌توانند از طریق تقویت احساس تعلق، حمایت اجتماعی و کنترل درونی، زمینه رشد روانی نوجوانان را فراهم سازند. در مطالعه‌ای، توسعه هویت دینی در نوجوانان مسلمان با سازگاری روان‌شناختی مطلوب‌تر همراه بود و مشارکت در برنامه‌های مبتنی بر هویت دینی موجب کاهش تنش‌های روانی و افزایش احساس انسجام فردی شد (Wenzing et al., 2024). از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که باورهای دینی می‌توانند نقش واسطه‌ای در کاهش اثرات تعارضات هیجانی و مشکلات روانی داشته باشند. به عنوان مثال، نتایج پژوهشی نشان داد که باورهای دینی در رابطه میان تعاملات هیجانی و طلاق عاطفی نقش میانجی ایفا می‌کنند و موجب کاهش آسیب‌های روانی می‌شوند (Tabaghdehi & Ghahderijani, 2025). افزون بر این، مبارزات و تعارضات معنوی و مذهبی در صورت حل‌نشده بودن می‌توانند سازگاری روان‌شناختی را تضعیف کنند، در حالی که برخورداری از معنویت سالم و باورهای دینی منسجم با انطباق روانی بهتر همراه است (Pomerleau et al., 2020).

دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین مراحل تحول انسان به شمار می‌رود که با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه است. نوجوانان در این مرحله با چالش‌های متعددی در زمینه هویت‌یابی، استقلال‌طلبی، تنظیم هیجان‌ها، روابط اجتماعی و انطباق با انتظارات محیطی مواجه می‌شوند و کیفیت مواجهه با این چالش‌ها می‌تواند بر سلامت روانی و اجتماعی آنان در آینده تأثیر عمیقی بر جای گذارد. یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در سال‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی رشد و سلامت روان مورد توجه قرار گرفته، سازگاری است. سازگاری به توانایی فرد در برقراری تعادل میان نیازهای شخصی و الزامات محیطی اشاره دارد و شامل ابعاد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی می‌شود. نوجوانانی که از سطح بالاتری از سازگاری برخوردارند، معمولاً روابط بین‌فردی مطلوب‌تر، عملکرد تحصیلی بهتر، هیجان‌های پایدارتر و توانایی بیشتری در مدیریت تنش‌ها و بحران‌های زندگی دارند. در مقابل، ضعف در سازگاری می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی، تعارضات خانوادگی و گرایش به رفتارهای پرخطر باشد (Ofem, 2023; Zolnowri & Haghparast Lati, 2022). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که سازگاری نوجوانان تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی، فرهنگی و معنوی متعددی قرار دارد و در این میان، باورهای دینی به عنوان یکی از منابع مهم معنا، حمایت روانی و هدایت رفتاری می‌توانند نقش مهمی در فرآیند سازگاری ایفا کنند (Farshad & Farzaneh, 2021; Wenzing et al., 2024). باورهای دینی مجموعه‌ای از نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات فرد درباره خداوند، جهان، معنای زندگی و اصول اخلاقی هستند که می‌توانند در جهت‌دهی رفتار، کاهش تنش‌های روانی و تقویت امید و تاب‌آوری مؤثر باشند. در بسیاری از جوامع، دین نه تنها یک نظام اعتقادی، بلکه بخشی از هویت فردی و اجتماعی نوجوانان محسوب

کنند، روابط اجتماعی مؤثرتری داشته باشند و در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند. در مقابل، ضعف در تنظیم هیجان با مشکلاتی نظیر پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و رفتارهای پرخطر مرتبط است (Zolnowri & Haghparast Lati, 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که باورهای دینی و معنویت می‌توانند در ارتقای تنظیم هیجان نقش مهمی داشته باشند. آموزش‌های دینی اغلب بر صبر، امید، بخشش، آرامش درونی و کنترل خشم تأکید دارند و همین امر می‌تواند به بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان منجر شود (Andrei, 2023). همچنین، هوش هیجانی در افراد مذهبی و دارای تعهد دینی بالاتر، معمولاً در سطح مطلوب‌تری قرار دارد (Miftahudin, 2023; Valipour et al., 2024). برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که عوامل مذهبی و معنوی با بهزیستی هیجانی رابطه مثبت دارند و می‌توانند شدت هیجان‌های منفی را کاهش دهند (Mohaiyuddin et al., 2024). در پژوهشی دیگر، راهکارهایی برای تقویت هوش هیجانی در زنان مذهبی ارائه شد و نتایج نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های معنوی و دینی با ارتقای تنظیم هیجانی همراه است (Udechukwu, 2024; Udechukwu et al., 2024).

بررسی تعامل میان باورهای دینی، خودتنظیمی هیجانی و سازگاری از این جهت اهمیت دارد که نوجوانان امروز در معرض فشارهای اجتماعی، فرهنگی و رسانه‌ای گسترده‌ای قرار دارند و این شرایط می‌تواند ثبات روانی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. در چنین شرایطی، باورهای دینی می‌توانند به عنوان یک منبع درونی حمایت‌کننده عمل کرده و نوجوانان را در مدیریت هیجان‌ها و مقابله با مشکلات یاری دهند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که تعهد مذهبی با تاب‌آوری، سلامت روان و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت دارد (Forghani et al., 2024; Zkipour & Abdi, 2024). همچنین، درمان‌های مذهبی - معنوی در کاهش ناسازگاری‌های عاطفی و افزایش

در کنار باورهای دینی، سبک‌های حل مسئله نیز از جمله متغیرهای مهم مرتبط با سلامت روان و سازگاری نوجوانان به شمار می‌روند. حل مسئله به فرایندی شناختی - رفتاری اشاره دارد که فرد از طریق آن تلاش می‌کند راهکارهای مؤثری برای غلبه بر مشکلات و چالش‌های زندگی بیابد. سبک‌های حل مسئله می‌توانند سازنده یا غیرسازنده باشند و نحوه مواجهه نوجوانان با مسائل روزمره را تعیین کنند. نوجوانانی که از سبک‌های سازنده مانند اعتماد، خلاقیت و گرایش فعال استفاده می‌کنند، معمولاً در مدیریت تنش‌ها موفق‌تر هستند و سازگاری بیشتری نشان می‌دهند، در حالی که سبک‌هایی نظیر درماندگی و اجتناب با اضطراب، ناتوانی در تصمیم‌گیری و مشکلات سازگاری همراه هستند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مبتنی بر رویکردهای دینی می‌تواند مهارت‌های حل مسئله را تقویت کند و بهبود عملکرد روانی را به همراه داشته باشد (Aghaei, 2022; Haghghi-Kermanshahi & Kakabarae, 2022). همچنین، آموزش مهارت‌های حل مسئله با رویکرد مذهبی در افزایش رضایت زناشویی و کاهش تنش‌های روانی مؤثر گزارش شده است (Hamid et al., 2018). باورهای دینی می‌توانند با ایجاد نگرش مثبت، امید، احساس کنترل و اعتماد به خداوند، زمینه استفاده از سبک‌های سازنده حل مسئله را فراهم آورند. افرادی که دارای جهت‌گیری دینی قوی‌تری هستند، معمولاً در مواجهه با مشکلات، کمتر دچار درماندگی می‌شوند و تمایل بیشتری به جستجوی راه‌حل‌های منطقی و انعطاف‌پذیر دارند.

متغیر مهم دیگری که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، خودتنظیمی هیجانی است. خودتنظیمی هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، ارزیابی، کنترل و مدیریت هیجان‌ها اشاره دارد و یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان محسوب می‌شود. نوجوانانی که از مهارت خودتنظیمی هیجانی بالاتری برخوردارند، بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی خود را مدیریت

دوره چهارم، شماره اول

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش باورهای دینی با سبک‌های حل مسئله و خودتنظیمی هیجانی در سازگاری نوجوانان دوره دوم متوسطه شهر قم انجام شد.

یافته‌ها

در بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان مشخص شد که از مجموع ۳۸۲ دانش‌آموز مورد مطالعه، ۲۲۵ نفر معادل ۵۸.۹ درصد را دختران و ۱۵۷ نفر معادل ۴۱.۱ درصد را پسران تشکیل دادند که نشان‌دهنده مشارکت بیشتر دانش‌آموزان دختر در پژوهش بود. از نظر سن، ۶۵ نفر معادل ۱۷ درصد در گروه سنی ۱۵ سال، ۷۷ نفر معادل ۲۰.۲ درصد در گروه سنی ۱۶ سال، ۱۰۶ نفر معادل ۲۷.۷ درصد در گروه سنی ۱۷ سال و ۱۳۴ نفر معادل ۳۵.۱ درصد در گروه سنی ۱۸ سال قرار داشتند؛ بنابراین، بیشترین فراوانی مربوط به نوجوانان ۱۸ ساله بود. همچنین از لحاظ پایه تحصیلی، ۱۰۶ نفر معادل ۲۷.۷ درصد در پایه دهم، ۱۳۰ نفر معادل ۳۴ درصد در پایه یازدهم و ۱۴۶ نفر معادل ۳۸.۲ درصد در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند که نشان می‌دهد بیشترین تعداد نمونه پژوهش را دانش‌آموزان پایه دوازدهم تشکیل داده‌اند.

سازگاری مؤثر گزارش شده‌اند (Zarifi et al., 2022). افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند که نگرش‌های دینی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان باشند و نوجوانانی که از باورهای مذهبی عمیق‌تری برخوردارند، روابط اجتماعی سالم‌تر و احساس امنیت روانی بیشتری را تجربه می‌کنند (Farshad & Farzaneh, 2021). در مطالعه‌ای دیگر، سازگاری زوجین در ازدواج‌های میان‌دینی تحت تأثیر میزان انعطاف‌پذیری و پذیرش مذهبی قرار داشت که نشان‌دهنده نقش مهم باورهای دینی در فرایند انطباق روانی و اجتماعی است (Rifayanti et al., 2024). همچنین، کمال‌گرایی معنوی و سلامت معنوی با سازگاری بهتر در روابط انسانی مرتبط شناخته شده‌اند (Basharat et al., 2020).

با وجود اهمیت متغیرهای باورهای دینی، سبک‌های حل مسئله و خودتنظیمی هیجانی در سازگاری نوجوانان، هنوز پژوهش‌های محدودی به بررسی همزمان این متغیرها در جامعه نوجوانان ایرانی، به ویژه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر قم، پرداخته‌اند. شهر قم به دلیل بافت مذهبی و فرهنگی خاص خود، زمینه مناسبی برای مطالعه نقش باورهای دینی در ابعاد روان‌شناختی نوجوانان فراهم می‌سازد. از سوی دیگر، شناخت عوامل مؤثر بر سازگاری نوجوانان می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و تربیتی برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مفید باشد. بر این اساس،

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
باورهای دینی	۷۹.۹۰	۱۳.۶۷	۴۷	۱۴۹
خودتنظیمی هیجانی	۱۱۱.۶۷	۲۸.۸۹	۴۷	۱۵۲
سازگاری	۲۳.۵۴	۷.۳۲	۶	۲۹
درماندگی	۲.۲۰	۰.۹۴	۰	۴
مهارگری	۳.۲۹	۰.۵۴	۰	۴
خلاقیت	۲.۸۴	۰.۹۲	۰	۴
اعتماد	۲.۰۹	۰.۴۷	۰	۴
گرایش	۲.۵۱	۰.۶۷	۰	۴
اجتناب	۲.۸۴	۰.۸۶	۰	۴

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره باورهای دینی دانش‌آموزان برابر با ۷۹.۹۰ و انحراف استاندارد آن ۱۳.۶۷ بود که دامنه نمرات از ۴۷ تا ۱۴۹ متغیر بود. میانگین خودتنظیمی هیجانی نیز ۱۱۱.۶۷ با انحراف استاندارد ۲۸.۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده پراکندگی نسبتاً زیاد نمرات در این متغیر است. در متغیر سازگاری، میانگین نمرات ۲۳.۵۴ و انحراف استاندارد ۷.۳۲ گزارش شد.

همچنین در بین ابعاد سبک‌های حل مسئله، بیشترین میانگین مربوط به سبک مهارگری با میانگین ۳.۲۹ و کمترین میانگین مربوط به سبک اعتماد با مقدار ۲.۰۹ بود. نتایج توصیفی نشان داد که پاسخ‌دهندگان در برخی ابعاد سبک حل مسئله، به ویژه مهارگری و خلاقیت، وضعیت نسبتاً مطلوب‌تری داشته‌اند، در حالی که سبک درماندگی و اجتناب نیز در بخشی از نمونه مشاهده شده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی بین باورهای دینی با خودتنظیمی هیجانی، سازگاری و سبک‌های حل مسئله

متغیرها	ضریب همبستگی با باورهای دینی	مقدار p
خودتنظیمی هیجانی	-۰.۳۳۹	۰.۰۰۱ >
سازگاری	۰.۵۱۰	۰.۰۰۱ >
درماندگی	-۰.۴۴۳	۰.۰۰۱ >
مهارگری	۰.۲۱۳	۰.۰۰۱ >
خلاقیت	-۰.۰۷۶	۰.۱۴۰
اعتماد	۰.۳۷۱	۰.۰۰۱ >
گرایش	۰.۱۰۱	۰.۰۴۸
اجتناب	-۰.۵۱۴	۰.۰۰۱ >

نتایج جدول ۲ نشان داد که بین باورهای دینی و خودتنظیمی هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.339, p < 0.001$)، به این معنا که افزایش باورهای دینی با کاهش دشواری‌های خودتنظیمی هیجانی همراه بوده است. همچنین بین باورهای دینی و سازگاری رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد ($r = 0.510, p < 0.001$) که بیانگر افزایش سطح سازگاری همزمان با افزایش باورهای دینی است. در بررسی ابعاد سبک‌های حل مسئله، باورهای دینی با سبک درماندگی ($r = -0.443, p < 0.001$) و سبک اجتناب ($r = -0.514, p < 0.001$) رابطه منفی و معنادار داشت، در حالی که با سبک‌های مهارگری ($r = 0.213, p < 0.001$)، اعتماد ($r = 0.371, p < 0.001$) و گرایش ($r = 0.101, p = 0.048$) رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد. با این حال، رابطه بین باورهای دینی و سبک خلاقیت معنادار نبود ($r = -0.076, p = 0.140$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که باورهای دینی می‌تواند با سبک‌های سازنده حل مسئله و سطوح بالاتر سازگاری ارتباط داشته باشد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل‌های رگرسیونی برای پیش‌بینی سبک‌های حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی و سازگاری بر اساس باورهای دینی

متغیر ملاک	مقدار F	مقدار p	ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین تعدیل‌شده (Adjusted R ²)	آزمون دوربین-واتسون
درماندگی	۹۲.۰۰	۰.۰۰۱ >	۰.۴۴۳	۰.۱۴۰	۲.۰۱
مهارگری	۱۷.۹۹	۰.۰۰۱ >	۰.۲۱۳	۰.۰۴۳	۱.۶۵
خلاقیت	۲.۱۹	۰.۱۴۰	۰.۰۷۶	۰.۰۰۳	۱.۷۲
اعتماد	۶۰.۴۹	۰.۰۰۱ >	۰.۳۷۱	۰.۱۳۵	۱.۹۳

دوره چهارم، شماره اول

۲.۲۳	۰.۰۰۸	۰.۱۰۱	۰.۰۴۸	۳.۹۲	گرایش
۱.۹۸	۰.۲۶۲	۰.۵۱۴	۰.۰۰۱ >	۱۳۶.۲۳	اجتناب
۱.۷۶	۰.۱۱۲	۰.۳۳۹	۰.۰۰۱ >	۴۹.۲۸	خودتنظیمی هیجانی
۲.۱۵	۰.۲۵۹	۰.۵۱۰	۰.۰۰۱ >	۱۳۳.۸۹	سازگاری

خودتنظیمی هیجانی نیز مدل رگرسیونی معنادار بود و ۱۱.۲ درصد از واریانس این متغیر توسط باورهای دینی تبیین شد. در مقابل، مدل مربوط به سبک خلاقیت معنادار نبود ($p=0.140$) و مقدار ضریب تعیین آن بسیار پایین گزارش شد که نشان می‌دهد باورهای دینی نقش قابل توجهی در پیش‌بینی این بعد از سبک حل مسئله نداشته است. همچنین مقادیر آزمون دوربین-واتسون در تمامی مدل‌ها در محدوده قابل قبول ۱.۵ تا ۲.۵ قرار داشت که بیانگر استقلال خطاها و رعایت مفروضه عدم خودهمبستگی باقیمانده‌ها در مدل‌های رگرسیونی است.

نتایج جدول ۳ نشان داد که مدل‌های رگرسیونی مربوط به متغیرهای درماندگی، مهارگری، اعتماد، گرایش، اجتناب، خودتنظیمی هیجانی و سازگاری از برازش معناداری برخوردار بودند ($p < 0.05$). در میان ابعاد سبک‌های حل مسئله، بیشترین قدرت تبیین مربوط به سبک اجتناب بود که باورهای دینی توانست ۲۶.۲ درصد از واریانس آن را تبیین کند (Adjusted $R^2=0.262$). همچنین برای متغیر سازگاری، ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰.۵۱۰ و ضریب تعیین تعدیل‌شده ۰.۲۵۹ به دست آمد که بیانگر توان مناسب باورهای دینی در پیش‌بینی سازگاری دانش‌آموزان است. در متغیر

جدول ۴. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سبک‌های حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی و سازگاری بر اساس باورهای دینی

مقدار p	مقدار t	ضریب تأثیر استاندارد (Beta)	خطای استاندارد	ضریب تأثیر غیراستاندارد (B)	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
۰.۰۰۱ >	۹.۶۴-	-۰.۴۴۳	۰.۰۰۳	-۰.۰۳۰	درماندگی	باورهای دینی
۰.۰۰۱ >	۴.۲۴	۰.۲۱۳	۰.۰۰۳	۰.۰۱۵	مهارگری	باورهای دینی
۰.۱۴۰	۱.۴۸-	-۰.۰۷۶	۰.۰۰۳	-۰.۰۰۵	خلاقیت	باورهای دینی
۰.۰۰۱ >	۷.۷۸	۰.۳۷۱	۰.۰۰۲	۰.۰۱۳	اعتماد	باورهای دینی
۰.۰۴۸	۱.۹۸	۰.۱۰۱	۰.۰۰۵	۰.۰۱۰	گرایش	باورهای دینی
۰.۰۰۱ >	۱۱.۶۷-	-۰.۵۱۴	۰.۰۰۳	-۰.۰۳۲	اجتناب	باورهای دینی
۰.۰۰۱ >	۷.۰۲-	-۰.۳۳۹	۰.۱۰۲	-۰.۷۱۶	خودتنظیمی هیجانی	باورهای دینی
۰.۰۰۱ >	۱۱.۵۷	۰.۵۱۰	۰.۰۲۴	۰.۲۷۴	سازگاری	باورهای دینی

($Beta=0.213, p < 0.001$)، اعتماد ($Beta=0.371, p < 0.001$) و گرایش ($Beta=0.101, p=0.048$) نشان داد که بیانگر تقویت سبک‌های سازنده حل مسئله در افراد دارای باورهای دینی بالاتر است. با این حال، تأثیر باورهای دینی بر سبک خلاقیت معنادار نبود ($p=0.140$). همچنین نتایج نشان داد که باورهای دینی توانست خودتنظیمی هیجانی را به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی کند ($Beta=-0.339, p < 0.001$)، به گونه‌ای که افزایش باورهای

نتایج جدول ۴ نشان داد که باورهای دینی توانایی پیش‌بینی معنادار اغلب متغیرهای پژوهش را دارد. بر اساس یافته‌ها، باورهای دینی اثر منفی و معناداری بر سبک درماندگی ($Beta=-0.443, p < 0.001$) و سبک اجتناب ($Beta=-0.514, p < 0.001$) داشت؛ بدین معنا که با افزایش سطح باورهای دینی، میزان استفاده از سبک‌های غیرسازنده حل مسئله کاهش می‌یابد. در مقابل، باورهای دینی اثر مثبت و معناداری بر سبک‌های مهارگری

دینی با کاهش دشواری‌های تنظیم هیجان همراه بود. افزون بر این، باورهای دینی اثر مثبت و نسبتاً قوی بر سازگاری دانش‌آموزان داشت ($\beta = 0.510, p < 0.001$) و بیانگر آن است که نوجوانان دارای باورهای دینی قوی‌تر، از سطح سازگاری بالاتری برخوردار هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که باورهای دینی با سازگاری نوجوانان رابطه مثبت و معنادار دارد و توانست بخش قابل توجهی از واریانس سازگاری را پیش‌بینی کند. این یافته بیانگر آن است که نوجوانانی که از باورهای دینی قوی‌تری برخوردار هستند، در ابعاد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی سازگاری مطلوب‌تری را تجربه می‌کنند. چنین نتیجه‌ای را می‌توان با نقش دین در ایجاد معنا، امید، احساس امنیت روانی و جهت‌دهی رفتاری تبیین کرد. باورهای دینی معمولاً چارچوبی شناختی و هیجانی برای تفسیر رویدادهای دشوار زندگی فراهم می‌کنند و به نوجوانان کمک می‌کنند تا فشارهای روانی و تعارض‌های درونی را بهتر مدیریت نمایند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند دینداری و نگرش‌های مذهبی با افزایش سازگاری اجتماعی و روان‌شناختی همراه است (Farshad & Farzaneh, 2021; Wenzing et al., 2024). همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های بشارت و همکاران که نقش سلامت معنوی و کمال‌گرایی مذهبی را در سازگاری بهتر گزارش کردند، همخوانی دارد (Basharat et al., 2020). افزون بر این، طبقه‌بندی و قهدرجانی نیز نشان دادند که باورهای دینی می‌توانند اثرات منفی تعارضات هیجانی را کاهش دهند و در بهبود سازگاری روانی نقش میانجی ایفا کنند (Tabaghdehi & Ghahderijani, 2025). بنابراین، به نظر می‌رسد باورهای دینی برای نوجوانان به منزله یک منبع حمایتی روانی عمل می‌کند که در شرایط استرس‌زا موجب افزایش ثبات هیجانی و سازگاری اجتماعی می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که باورهای دینی با خودتنظیمی هیجانی رابطه منفی و معنادار دارد. با توجه به اینکه در پرسشنامه مورد استفاده، نمرات بالاتر بیانگر دشواری بیشتر در تنظیم هیجان بود، این نتیجه نشان می‌دهد که نوجوانان دارای باورهای دینی بالاتر، مشکلات کمتری در تنظیم هیجان‌های خود دارند و از توانایی بیشتری برای کنترل و مدیریت هیجان‌های منفی برخوردارند. این یافته را می‌توان بر اساس آموزه‌های دینی مرتبط با صبر، خویش‌داری، امید و آرامش روانی تبیین کرد. بسیاری از تعالیم دینی افراد را به کنترل خشم، تحمل مشکلات و حفظ تعادل هیجانی تشویق می‌کنند و همین امر می‌تواند موجب رشد مهارت‌های تنظیم هیجان شود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند معنویت و دینداری با بهزیستی هیجانی و هوش هیجانی رابطه مثبت دارند (Andrei, 2023; Mohaiyuddin et al., 2024). همچنین، مطالعات انجام شده بر روی دانشجویان و زنان مذهبی نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های مذهبی و برخورداری از هویت دینی قوی‌تر با ارتقای هوش هیجانی و کاهش آشفتگی‌های عاطفی همراه است (Udechukwu, 2024; Udechukwu et al., 2024). یافته حاضر با نتایج مطالعه مفتاح‌الدین نیز همخوان است که نقش دین و آموزش‌های مذهبی را در تقویت هوش هیجانی تأیید کرده است (Miftahudin, 2023). از سوی دیگر، پژوهش فرغانی و همکاران نیز نشان داد که مقابله مذهبی می‌تواند از طریق افزایش سخت‌روی روان‌شناختی، بهزیستی هیجانی را ارتقا دهد (Forghani et al., 2024). بنابراین، باورهای دینی می‌توانند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر آشفتگی‌های هیجانی نوجوانان عمل کنند و توانایی آنان را در تنظیم هیجان‌ها افزایش دهند.

در بخش دیگری از یافته‌ها مشخص شد که باورهای دینی با برخی سبک‌های حل مسئله رابطه مثبت و با برخی دیگر رابطه منفی دارد. به طور مشخص، باورهای دینی با سبک‌های مهارگری، اعتماد و گرایش رابطه مثبت

نشان می‌دهد که دینداری می‌تواند در افزایش انگیزش، جرأت‌مندی و اعتماد فرد در مواجهه با مشکلات نقش مؤثری ایفا کند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که باورهای دینی توانستند بخش معناداری از واریانس متغیرهای سازگاری، خودتنظیمی هیجانی و برخی ابعاد حل مسئله را تبیین کنند. بیشترین قدرت پیش‌بینی مربوط به سبک اجتناب و سپس سازگاری بود. این یافته اهمیت نقش دین و معنویت را در زندگی نوجوانان برجسته می‌سازد. نوجوانان در دوره رشد خود با بحران‌های هویتی، فشارهای تحصیلی و چالش‌های اجتماعی متعددی مواجه هستند و در چنین شرایطی، باورهای دینی می‌تواند به عنوان عاملی محافظت‌کننده عمل کنند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دینداری با تاب‌آوری، سلامت روان و احساس انسجام روانی رابطه مثبت دارد (Valipour et al., 2024; Zakipour & Abdi, 2024). همچنین، پژوهش گودرزی و خجسته نشان داد که سطح دینداری و باورهای مذهبی با کیفیت روابط و ثبات روانی ارتباط معنادار دارد (Godarzi & Khojaste, 2020). افزون بر این، مطالعات انجام‌شده در حوزه سازگاری روان‌شناختی نشان داده‌اند که افراد دارای باورهای معنوی قوی‌تر در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند و کمتر دچار اختلالات هیجانی می‌شوند (Pomerleau et al., 2020).

از منظر نظری، یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب نظریه‌های مقابله مذهبی و روان‌شناسی مثبت‌گرا تبیین کرد. نظریه مقابله مذهبی بیان می‌کند که افراد مذهبی در شرایط فشار روانی از منابع معنوی و اعتقادی برای مدیریت هیجان‌ها و مشکلات استفاده می‌کنند و همین امر موجب افزایش تاب‌آوری و سازگاری آنان می‌شود. همچنین، در رویکرد روان‌شناسی مثبت، دین و معنویت از منابع مهم امید، معنا و هیجان‌های مثبت تلقی می‌شوند که می‌توانند کیفیت زندگی و سلامت روان را ارتقا دهند.

و معنادار داشت و در مقابل با سبک‌های درماندگی و اجتناب رابطه منفی و معنادار نشان داد. این نتایج بیانگر آن است که نوجوانان دارای باورهای دینی قوی‌تر، در مواجهه با مشکلات زندگی از شیوه‌های فعال‌تر، منطقی‌تر و سازنده‌تری استفاده می‌کنند و کمتر دچار درماندگی یا اجتناب از حل مسئله می‌شوند. از منظر روان‌شناختی، باورهای دینی می‌تواند احساس کنترل درونی، امید و اعتماد به توانایی‌های فردی را افزایش دهند و همین مسئله فرد را به استفاده از راهبردهای مسئله‌مدار سوق دهد. همچنین، باور به حمایت الهی و وجود معنا در دشواری‌ها ممکن است موجب کاهش احساس ناتوانی و درماندگی در نوجوانان شود. این یافته با نتایج پژوهش آقایی همسو است که نشان داد آموزش راهبردهای مقابله مذهبی مبتنی بر صبر موجب بهبود مهارت‌های حل مسئله می‌شود (Aghaei, 2022). همچنین، نتایج مطالعه حقیقی کرمانشاهی و همکاران نشان داد که آموزش حل مسئله بین‌فردی مبتنی بر مذهب توانست سلامت روان افراد را بهبود بخشد و از شدت مشکلات روانی بکاهد (Haghighi-Kermanshahi & Kakabarae, 2022). پژوهش حمید و همکاران نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسئله با رویکرد مذهبی باعث افزایش رضایت و سازگاری در روابط بین‌فردی می‌شود (Hamid et al., 2018).

در این پژوهش، رابطه بین باورهای دینی و سبک خلاقیت معنادار نبود. این یافته نشان می‌دهد که باورهای دینی لزوماً بر همه ابعاد حل مسئله اثر یکسان ندارند و ممکن است خلاقیت بیشتر تحت تأثیر عوامل شناختی، آموزشی یا شخصیتی قرار داشته باشد تا صرفاً عوامل مذهبی. هرچند برخی آموزه‌های دینی می‌توانند زمینه تفکر انعطاف‌پذیر و جستجوی راه‌حل‌های نو را فراهم سازند، اما احتمال دارد که در جامعه مورد مطالعه، خلاقیت بیشتر وابسته به متغیرهایی نظیر سبک آموزشی، محیط خانواده یا تجربه‌های فردی باشد. با این حال، رابطه مثبت باورهای دینی با سبک‌های اعتماد و گرایش

شخصیتی که می‌توانند بر سازگاری نوجوانان اثرگذار باشند، در این پژوهش کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و آزمایشی برای بررسی روابط علی میان باورهای دینی، تنظیم هیجان و سازگاری استفاده شود. همچنین، بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی و سلامت معنوی می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای اثرگذاری باورهای دینی فراهم سازد. اجرای پژوهش در سایر شهرها، گروه‌های سنی و فرهنگ‌های مختلف نیز می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها کمک کند. افزون بر این، استفاده از روش‌های کیفی و مصاحبه‌های عمیق می‌تواند ابعاد پنهان‌تر تجربه‌های مذهبی نوجوانان را آشکار سازد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس به تقویت باورهای دینی و مهارت‌های روان‌شناختی نوجوانان توجه بیشتری داشته باشند. برگزاری کارگاه‌های آموزش حل مسئله، تنظیم هیجان و تاب‌آوری مبتنی بر آموزه‌های اخلاقی و معنوی می‌تواند در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مؤثر باشد. همچنین، مشاوران مدارس و والدین می‌توانند با ایجاد فضای حمایتی، عاطفی و معنوی، نوجوانان را در مدیریت تنش‌های زندگی یاری دهند. بهره‌گیری از ظرفیت نهادهای فرهنگی و مذهبی برای افزایش امید، مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی نوجوانان نیز می‌تواند به بهبود سازگاری فردی و اجتماعی آنان کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که باورهای دینی در نوجوانان نه تنها جنبه اعتقادی دارند، بلکه می‌توانند بر رفتارها، شیوه‌های حل مسئله و تنظیم هیجان نیز اثرگذار باشند. در واقع، نوجوانانی که دارای جهت‌گیری مذهبی قوی‌تری هستند، احتمالاً درک منسجم‌تری از زندگی و آینده دارند و همین امر موجب می‌شود در مواجهه با مشکلات، واکنش‌های منطقی‌تر و سازگارانه‌تری نشان دهند.

نتایج پژوهش حاضر از نظر کاربردی نیز اهمیت زیادی دارد. مدارس و مراکز مشاوره می‌توانند از ظرفیت باورهای دینی و معنوی برای ارتقای سلامت روان نوجوانان بهره بگیرند. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، حل مسئله و تاب‌آوری در قالب برنامه‌های تربیتی مبتنی بر ارزش‌های دینی می‌تواند به کاهش مشکلات رفتاری و افزایش سازگاری دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، خانواده‌ها می‌توانند از طریق تقویت فضای معنوی و ایجاد روابط عاطفی سالم، زمینه رشد روانی مطلوب نوجوانان را فراهم سازند. با توجه به اینکه نوجوانان امروزی تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی، فشارهای فرهنگی و تغییرات سریع اجتماعی قرار دارند، توجه به عوامل محافظتی همچون باورهای دینی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی ایفا کند.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از روش همبستگی بود که امکان نتیجه‌گیری علی را محدود می‌کند. همچنین داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شد و احتمال سوگیری ناشی از پاسخ‌دهی اجتماعی مطلوب وجود داشت. محدودیت دیگر مربوط به اجرای پژوهش در شهر قم و در میان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بود که تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و فرهنگی را با احتیاط همراه می‌سازد. علاوه بر این، متغیرهای دیگری مانند وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده، سبک فرزندپروری و ویژگی‌های

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Woman and Family Studies, 6(1), 177-195.
<https://doi.org/10.22051/jwfs.2017.10170.1153>
- Miftahudin, M. (2023). Religiosity and Religious Studies: Contribution in the Emotional Intelligence of Universitas Bina Bangsa Students. *Nusra Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 558-570.
<https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1290>
- Mohaiyuddin, N., Astuti, B., Rachmawati, I., Mumpuni, S. D., & Kurniasari, M. (2024). Religious Factors and Emotional Well-Being Among University Students in Asian Countries. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(2), 45-56.
<https://doi.org/10.7187/gjat122024-4>
- Ofem, U. J. (2023). Adjustment Tendencies Among Transiting Students: A Mediation Analysis Using Psychological Wellbeing Indices. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(3), 1-19.
<https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.4.3.1>
- Pomerleau, J. M., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G., & Hill, P. C. (2020). Religious and Spiritual Struggles as a Mediator of the Link Between Stressful Life Events and Psychological Adjustment in a Nationwide Sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 451-459.
<https://doi.org/10.1037/rel0000268>
- Rifayanti, R., Ramadhani, A., Novia Rahman, N., Zahra, A. K., & Adilah, S. (2024). A Theological Study of the Impact of an Interreligious Marriage: Self-Adjustment in Couples from Different Religions. *Pharos Journal of Theology*, 105(2), 105-117. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.228>
- Tabaghdehi, A. F., & Ghahderijani, N. S. (2025). Examining the Relationship Between Psychological Abnormalities and Emotional Interactions With Emotional Divorce With the Mediating Role of Religious Beliefs in Couples With Marital Conflicts. *Aftj*, 6(2), 105-115.
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.2.11>
- Udechukwu, P. U. (2024). Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing Among Women Religious in Nigeria. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(4), 4257-4262.
<https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0424.1025>
- Udechukwu, P. U., Rev. Fr. Dr. Richard, E., & Gichimu, E. W. (2024). Possible Ways of Enhancing Emotional Intelligence Among Women Religious in Country A. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(5), 2452-2460.
<https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0524.1207>
- Valipour, A., Hashemi Nekoo, A. R., & Haghigat Monfared, J. (2024). The Impact of Religious Commitment on the Components of Entrepreneurship, Productivity, Flexibility, and Emotional Intelligence among Students of Adib Mazandaran Higher Education Institute. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(4), 63-70.
- Wenzing, J. M. C., Schachner, M. K., Karataş, S., & Juang, L. P. (2024). Religious Identity Development and Psychological Adjustment Among Muslim Adolescents: Results From the Identity Project Intervention in Germany.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/7vjd9>
- Zakipour, T., & Abdi, R. (2024). A Study of the Effect of Religious Beliefs on Female Students' Resilience in the 1st Grade of High School in District 1 of Shiraz. *Research in Islamic Education and Training*, 5(1), 85-102.
<https://doi.org/10.22034/riet.2024.15547.1222>
- Aghaei, Z. (2022). The Effectiveness of Teaching the Strategy of Religious Coping With Patience in a Group Method on Teachers' Problem-Solving Skills. *Applied Issues in Quarterly Journal of Islamic Education*, 6(4), 7-30.
<https://doi.org/10.52547/qaiie.6.4.7>
- Andrei, O. (2023). Enhancing religious education through emotional and spiritual intelligence. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 79(1), a8376.
<https://doi.org/10.4102/hts.v79i1.8376>
- Basharat, M. A., Khawasi, R., Hamidi, K., & Rajayi, M. (2020). Predicting Couples' Adjustment Based on Spiritual/Religious Perfectionism and Spiritual Health. *Family Psychology*, 6(2), 13-14. <https://doi.org/10.29252/ijfp.6.2.3>
- Farshad, F., & Farzaneh, S. (2021). The role of religious attitudes in predicting students' social adjustment. *Proceedings of the National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling with a Teacher-Oriented Perspective*
- Forghani, A. R., Forghani, M., Ghofrani, M., & Mirzaei-Fandokht, O. (2024). The Mediating Role of Psychological Toughness in the Relationship between Religious Coping and Emotional Well-being in Nursing Students. *Journal of Pizhuhish dar din va salamat*, 10(2), 27-39.
<https://journals.sbm.ac.ir/jrrh/article/download/42526/33394/226875>
- Godarzi, S., & Khojaste, S. (2020). Religious beliefs and religiosity in divorced and non-divorced bank staffs. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 1(3), 8-15.
https://iase-ijeas.com/article_161565.html
- Haghighi-Kermanshahi, M., & Kakabarae, K. (2022). The Effectiveness of Religious-based Interpersonal Problem Solving Training on Mental Health of Young Female Prisoners in Kermanshah City. *Journal of Pizhuhish dar din va Salamat (i.e., Research on Religion & Health)*, 8(4), 34-45.
<https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i4.35506>
- Hamid, N., Abafat, H., & Banytay, A. (2018). The effect of relationship skills training problem solving religious approach on marital satisfaction of women applying divorce. *Journal of*

- Zarifi, M., Nikoo Abkenar, B., & Zarei, E. (2022). The effectiveness of religious-spiritual psychotherapy on emotional schemas and marital adjustment of women on the verge of divorce. *Psychology and Religion*, 3(59), 47-60. <https://www.ensani.ir/fa/article/516442/>
- Zolnowri, R., & Haghparast Lati, T. (2022). The Role of Family Emotional Climate and Psychological Resilience in the Tendency Toward High-Risk Behaviors Among Working Children. The 8th International Conference on Religious and Islamic Studies, Law, Educational Sciences, and Psychology, <https://en.civilica.com/doc/1524758/>