

مقدمه

فشار روانی همواره جزئی از زندگی انسان بوده و است. گاهی ممکن است این فشار نیروی زیادی بر ما وارد سازد و اعمال سازمان‌یافته ما را مختل کند. انسان‌ها در طول زمان، برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود، راهبردهای زیادی را بررسی کرده و آگاهانه روش‌هایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و رفتاری خود به کار گرفته‌اند (ر.ک: بامیستر و کاتلین، ۲۰۰۴).

مهم‌ترین گرایش شخصیتی که در ارتباط با موضوع استرس حائز اهمیت می‌نماید «سخت‌رویی» است. سخت‌رویی مشتمل بر مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که از بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا جلوگیری می‌کند (کوباسا (Kobasa)، ۱۹۸۲). کوباسا (۱۹۷۹) از اولین محققانی است که بر مبنای نظریه سلیه (selye) کوشیده است متغیرهای تعدیل‌کننده عوامل تنش‌زا را مشخص کند. وی در اولین مطالعه خود، این فرضیه را بررسی کرد که ساختار شخصیتی افرادی که درجه بالایی از تنیدگی را بدون بیماری تجربه می‌کنند متفاوت از افرادی است که در شرایط تنیدگی‌زا بیمار می‌شوند و این تمایز شخصیتی در ساختاری قابل نام‌گذاری است که وی آن را «سخت‌رویی» نامید. سخت‌رویی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان یک منبع مقاومت در برابر وقایع فشارزای زندگی عمل می‌کند و از سه مؤلفه «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه‌جویی» تشکیل شده است (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲). افرادی که در مؤلفه تعهد نمره بالایی کسب می‌کنند به جای اجتناب از موقعیت‌های پر استرس، آن موقعیت را فرصتی برای دستیابی به موفقیت و دستاوردی مهم و جالب می‌دانند. افرادی که در مؤلفه «کنترل» نمره بالایی به دست می‌آورند بر این باورند که تلاش‌هایشان در رویارویی و غلبه بر مشکلات، تأثیر بسزایی دارد و می‌توانند بر رخدادهای زندگی خود تأثیر بگذارند و آنها را تحت کنترل درآورند. افرادی که نمره‌های بالایی در مؤلفه «مبارزه‌جویی» کسب می‌کنند اعتقاد دارند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می‌آید، نه در راحتی، آسایش، امنیت و زندگی روزمره. این باور انعطاف‌پذیری شناختی و قدرت تحمل رویدادها و موقعیت‌های استرس‌زای زندگی را به همراه دارد (مدی و همکاران، ۲۰۰۲). ترکیب و تلفیق «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه‌جویی» زمینه‌ساز مفهوم «سخت‌رویی» است که به‌عنوان یک شجاعت وجودی معرفی شده است (مدی، ۱۹۹۹).

بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌رویی روان‌شناختی

حسنعلی ویس کرمی / استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان

فیروزه غضنفری / استادیار روان‌شناسی دانشگاه لرستان

طاهره رحیمی پور / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان

دریافت: ۱۳۹۳/۳/۱۰ - پذیرش: ۱۳۹۳/۷/۲۱

t.rahimipour@gmail.com

چکیده

مطالعه حاضر یک پژوهش تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است که با هدف بررسی کارآمدی آموزش صبر بر میزان سخت‌رویی روان‌شناختی افراد صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ هستند. نمونه آماری شامل ۳۰ تن از این دانش‌آموزان است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفته‌اند. آموزش صبر به‌عنوان مداخله، به مدت ۱۱ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار اندازه‌گیری پژوهش شامل مقیاس «صبر» حسین‌ثابت و پرسش‌نامه «سخت‌رویی» کوباسا بوده است. داده‌های پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس و به‌وسیله نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش صبر به شیوه گروهی در سطح معناداری ($p < 0.05$) در افزایش سخت‌رویی دانش‌آموزان مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش صبر، سخت‌رویی، صبر.

از سوی دیگر، مطالعه دین از دیدگاه روان‌شناختی از قریب یک‌صد سال پیش آغاز شده است. این مطالعات با دو حوزه روان‌شناسی تجربی و روان‌تحلیل‌گری پیوند دارند (فقیهی، ۱۳۸۴). در واقع، فرد با افزایش گرایش مذهبی، به نوعی خودکنترلی دست می‌یابد که مانع اثربخشی شرایط بیرونی می‌شود و در نتیجه، کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب قرار می‌گیرد (تبرایی و همکاران، ۱۳۸۷). در این زمینه، بیرام *کاراسوا*، نظریه «معنویت‌درمانی» را ارائه کرده است. طبق این نظریه، روان‌درمانی معنوی بر پایه شش اصل متعالی استوار است: سه اصل معنویت که شامل اعتقاد به «معنویت»، اعتقاد به «یگانگی و وحدانیت» و اعتقاد به «دگرگونی» است و سه اصل سرزندگی روان که عبارت است از: «عشق به دیگران»، «عشق به کار» و «عشق به تعلقات» (کاراسوا، ۱۹۹۹).

منابع غنی اسلام، به ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم ﷺ و امامان معصوم ﷺ مملو از آیات و بیاناتی است که محتوای آنها به شیوه‌های گوناگون برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی اشاره دارد و درک و به‌کارگیری آنها می‌تواند پشتوانه محکمی برای مردم به منظور سازگاری با شرایط دشوار زندگی به‌شمار آید. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع، آزمایش‌هایی محسوب می‌شوند که خداوند برای امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است. با این نگرش، در واقع قرآن به مردم آموزش می‌دهد که هنگام مواجهه با مشکلات و حوادث، به جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه‌حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. در عین حال، خداوند به آنها وعده یاری و کمک نیز داده است (ابزیدی‌طامه، ۱۳۸۹).

یکی از این آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی، «صبر» است. انسان برای مقابله با حوادث و ناملازمات زندگی و در عین حال، حفظ سلامت روانی خویش و توانایی ادامه حیات پرشور و نشاط، نیازمند صبر است، به گونه‌ای که در هیچ شرایطی تسلیم موانع نشود، و با درایت و تلاش، گره‌ها را بگشاید. صبر یکی از روش‌های خودتنظیمی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌گردد (غباری‌بناب، ۱۳۷۹).

قرآن کریم مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند؛ زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانمندی انسان در برابر سختی‌ها وجود دارد. قرآن کریم سختی‌ها، بلاها و مصایب را امری جدایی‌پذیر از زندگی انسان می‌داند (بلد: ۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان‌ها می‌شمارد (بقره: ۱۵۵ و ۱۵۶) از نظر قرآن، شکیبایی و پرهیزگاری نشانه قدرت اراده انسان است (آل‌عمران: ۱۸۶)، و انسان را در هنگام مشکلات و سختی‌ها امر به صبر و دعا می‌کند (حدید: ۲۲-۲۳).

با آموزش دادن صبر، که عبارت است از، آشنایی با معنای حقیقی صبر، اهمیت و ضرورت آن در زندگی و شیوه‌های کسب صبر در برابر موقعیت‌های گوناگون، می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا نه تنها تسلیم مشکلات نشوند، بلکه در رفع آنها بکوشند؛ زیرا نوجوانان در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی، به یادگیری شیوه کنار آمدن با مشکلات نیاز دارند تا بتوانند سخت‌رویی خود را افزایش دهند. در روش آموزشی صبر، افراد می‌آموزند که گاهی برای از دست دادن چیزهای خوشایند و گاهی نیز برای کسب موفقیت و به دست آوردن آنچه دوست دارند، صبور باشند. بر همین اساس، صبور تلاشگر است و از سختی‌ها فرار نمی‌کند، بلکه برای رسیدن به اهداف خود، انعطاف‌پذیر است و فعالانه رفتار می‌کند. در آموزش صبر، آزمودنی‌ها بر اساس فرهنگ دینی می‌گیرند در پس هر سختی، گشایش و موفقیت وجود دارد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷).

با توجه به اینکه عوامل حمایت‌کننده‌ای وجود دارند که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلاپای مزمن را تبیین کنند (فراسر (Fraser) و همکاران، ۱۹۹۹). همچنین نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه بیانگر آن است که نگرش مذهبی و اعتقاد به نیروی برتر، مایه تسلی فرد در شرایط دردناک و تهدیدکننده است و تحمل این شرایط را برای او آسان می‌کند (پرکینز و جونز (Perkins & Jones)، ۲۰۰۴؛ یانگ و ماو (Yang & Mao)، ۲۰۰۷) و می‌تواند سخت‌رویی افراد در برابر مشکلات را افزایش دهد. طی سال‌های اخیر، برخی از محققان اثربخشی آموزش مفاهیم دینی و مذهبی از جمله آموزش صبر را به‌عنوان عواملی حمایت‌کننده در سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و افزایش سخت‌رویی بررسی کرده‌اند.

نتایج برخی از این تحقیقات نشان می‌دهد اعتقاد به وجود یک منبع، باور به وجود یک قدرت برتر، یافتن معنا در تجارب منفی، دیدن تجارب منفی از دیدگاهی مثبت و نگاه کردن به آنها به‌عنوان تجارب ضروری زندگی و خوش‌بین بودن با افزایش سخت‌رویی و سازگاری با ضربه روانی، همبستگی بالایی دارد (کالیل (kalil)، ۲۰۰۳). به اعتقاد فونتولاکیس (Fountoulakis) و همکاران (۲۰۰۸)، با اتکا به خداوند و صبر، می‌توان موقعیت‌های غیرقابل کنترل را در اختیار خود درآورد و سخت‌رویی را افزایش داد.

نتایج پژوهش‌های هاسر (۲۰۰۶)، کالیجیان و شاهینیان (kalaygian & shahinian) (۱۹۹۸)، پارگامنت و همکاران (۱۹۹۶)، یانگ (۲۰۰۶)، بوالهیری و همکاران (۱۳۹۱) و پارک (۱۹۹۸) بیانگر این است که نگرش مذهبی در موقعیت‌های دردناک بر توانایی شخص برای مقابله با

مشکلات تأثیر گذاشته و باعث افزایش سخت‌رویی او می‌شود. *ایزدی طامه* (۱۳۸۹) در بررسی اثربخشی آموزش صبر بر سخت‌رویی به این نتیجه رسید که آموزش صبر بر افزایش سخت‌رویی افراد تأثیر مثبت دارد. تحقیق حسین‌ثابت (۱۳۸۷) به تأثیر آموزش صبر بر کاهش اضطراب و افزایش شادکامی اشاره دارد. نتیجه تحقیق *ایزدی طامه* و همکاران (۱۳۸۹) هم بیانگر تأثیر آموزش صبر بر کاهش پرخاشگری افراد است. تحقیقات *قربانعلی پور* و *یعقوبی* (۱۳۹۰)، *قربانعلی پور* و همکاران (۱۳۸۹)، *اکبری‌زاده* و همکاران (۱۳۹۰) و *حاتمی* و *شعبانی* (۱۳۸۹) نیز به وجود رابطه مثبت میان دینداری و سخت‌رویی اشاره دارد.

البته به سبب جدید بودن موضوع تحقیق، در زمینه بررسی نقش و تأثیر آموزه‌های دینی - از قبیل صبر - بر سخت‌رویی هنوز تحقیقات زیادی انجام نگرفته و بیشتر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، از جمله تحقیقات *کریچنر* و *پاتینو* (Kirchner & Patino) (۲۰۱۰)، *گراهام* (Graham) و همکاران (۲۰۰۱)، *بلسکی* (۲۰۰۲)، *هالز* (۱۹۹۹)، *فرانسیس* (Francis) و همکاران (۲۰۰۴)، *بهرامی* و *رمضانی فرانی* (۱۳۸۴)، *خدا رحیمی* و *جعفری* (۱۳۷۸)، *مک‌وان* (McEwan) (۲۰۰۴)، *ازدری‌فرد* و *نورانی پور* (۱۳۸۹) و *هاشمی* و *جوکار* (۱۳۹۰) به وجود رابطه مثبت بین دینداری و بهبود سلامت روان اشاره دارند. همچنین بعضی از محققان نیز از جمله *برگین* (۱۹۸۳) و *مارجیتیک* و همکاران (۲۰۰۵)، در بررسی حوزه دینداری، در خصوص رابطه میان دینداری و سلامت روان به نتایج امیدوارکننده‌ای نرسیدند.

با توجه به اینکه در جامعه ایرانی و اسلامی ما، بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آموزه‌ها و باورهای دینی است و غالباً با آنها ارزیابی می‌شود، همچنین به سبب نبود ادبیات غنی در این زمینه در ایران و با توجه به ظرفیت فراوانی که دین مبین اسلام و فرهنگ و ادبیات ایرانی دارد، پژوهشگر بر آن شد تحقیقی با هدف «بررسی کارآمدی آموزش صبر - به‌عنوان یک آموزه دینی - بر یکی از جنبه‌های مثبت ماهیت انسان، یعنی سخت‌رویی» انجام دهد. فرضیه‌های تحقیق عبارت است از:

۱. آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «سخت‌رویی» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

۲. آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «تعهد» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

۳. آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «کنترل» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

۴. آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «مبارزه‌جویی» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه «سخت‌رویی» *کوباسا*: در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات، از مقیاس «سخت‌رویی» *کوباسا* (۱۹۸۲) استفاده شد. مقیاس «سخت‌رویی» *کوباسا* ابزاری معتبر برای سنجش سخت‌رویی و سلامت روان است (بارتون و همکاران، ۱۹۸۹؛ ژاندا، ۲۰۰۱). این مقیاس شامل ۵۰ فقره است که آزمودنی در برابر هر ماده، بر اساس آنکه این ماده تا چه حد درباره او درست است، پاسخ خود را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای (از صفر «صحیح نیست» تا ۳ «کاملاً صحیح است») مشخص می‌کند (رک: ملک‌زاده، ۱۳۷۹). آزمون دارای سه مؤلفه «مبارزه‌جویی»، «تعهد» و «کنترل» است که هر یک - به ترتیب - ۱۷، ۱۶، ۱۷ ماده را به خود اختصاص داده‌اند. نمره‌های ۳۹ ماده از آزمون به شکل وارونه در نظر گرفته شده است که از مجموع آنها، یک نمره کلی برای سخت‌رویی و سه نمره برای مؤلفه‌های جداگانه به دست می‌آید (همان). این پرسش‌نامه در ایران توسط *قربانی* (۱۳۷۳) ترجمه، و روایی صوری و محتوایی آن محاسبه شده و هر جا لازم بوده، در آن اصلاحات به عمل آمده است.

برای تعیین ضریب پایایی مقدماتی نمونه فارسی مقیاس «سخت‌رویی»، سه نمونه دانشجویان ورزش‌کاران و بیماران، مشخصه‌های روان‌سنجی آن به شرح ذیل گزارش شده است: ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس «تعهد» ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای زیرمقیاس «کنترل»؛ از ۰/۸۹ تا ۰/۹۵ برای زیرمقیاس «مبارزه‌جویی»؛ و برای نمره کل «سخت‌رویی» ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی نمره‌ها با فاصله دو تا چهار هفته از ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ برای زیرمقیاس «تعهد»، از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای زیرمقیاس «کنترل»؛ از ۰/۷۹ تا ۰/۸۷ برای زیرمقیاس مبارزه‌جویی و از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای نمره کل «سخت‌رویی» محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی کافی برای مقیاس است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی علاوه بر عامل کلی «سخت‌رویی»، وجود سه عامل «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه‌جویی» را تأیید کرد (بشارت، ۱۳۸۷).

مقیاس «سنجش صبر»: مقیاس «سنجش صبر» حسین‌ثابت دارای ۴۸ سؤال است. این مقیاس بر اساس سه مقوله «صبر در سختی»، «صبر در برابر گناه» و «صبر بر طاعت» تنظیم گردیده و برای تهیه آن، از سه منبع قرآن و تفاسیر، کتاب‌های حدیث و کتاب‌های اخلاقی استفاده شده است. پایایی این مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۶؛ و مبتنی بر روش «بازآزمایی» ۰/۹۳ است. روایی محتوایی این مقیاس توسط نه تن از استادان علوم و معارف اسلامی، از نظر مقوله‌بندی و نوع سؤالات بررسی و تأیید گردید. سپس توسط دو تن از استادان روان‌شناسی نیز تأیید شد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷).

روش پژوهش

روش تحقیق روش تجربی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری پژوهش تمام دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بود. نمونه آماری پژوهش ۳۰ تن است که به شیوه نمونه‌گیری «خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای» انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. روش نمونه‌برداری به این صورت بود که ابتدا از میان شش ناحیه آموزش و پرورش اصفهان یک ناحیه (ناحیه ۵) و سپس از میان دبیرستان‌های دخترانه این ناحیه، یک دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله سوم، از بین پایه‌های اول تا چهارم این دبیرستان، یک پایه (پایه سوم) به صورت تصادفی انتخاب گردید و مقیاس سنجش صبر مذکور بر روی تمام دانش‌آموزان پایه سوم این دبیرستان (۶۰ نفر) اجرا شد و کسانی که با توجه به مقیاس صبر غیرصبور شناخته شدند (۳۰ تن) به صورت تصادفی در دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. سپس پرسش‌نامه «سخت‌رویی» کویاسا بر روی هر ۳۰ تن به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. در مرحله بعد، آموزش صبر برای گروه آزمایش به صورت هفتگی در ۱۱ جلسه و به شیوه «کارگاهی» ارائه گردید. مدت زمان هر جلسه ۶۰ دقیقه بود که شامل دو بخش «فعالیت در زمان آموزش» و «تکلیف هفتگی خانگی» می‌شد. این در حالی بود که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. اما با توجه به مسائل اخلاقی، به شرکت‌کنندگان گروه کنترل نیز پس از اتمام تحقیق، این آموزش‌ها ارائه شد. عناوین جلسات آموزشی عبارت بود از: آشنایی با مفهوم «صبر»؛ آشنایی با انواع صبر با تأکید بر صبر در سختی‌ها؛ آشنایی با نشانه‌های صابران؛ توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر بر سختی‌ها و افزایش میزان توانایی در این

زمینه، کسب توانایی در شناخت علل رنج و سختی‌های زندگی؛ یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها هنگام مواجهه با سختی‌ها؛ کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خود در صبر بر خوشی‌ها، کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر در برابر گناه؛ صبر در برابر خشم؛ و ایجاد انگیزه در صبر بر طاعت.

در آموزش صبر، از شیوه‌هایی همچون «چالش فکری»، «بحث گروهی»، و «ارائه الگو» در قالب داستان‌های برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شد. پس از پایان دوره آموزش، مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه «سخت‌رویی» را تکمیل کردند و نمره‌های آنها با پیش‌آزمون مقایسه گردید. سپس داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از روش آماری «تحلیل کوواریانس» و به وسیله نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد و نتایج مشخص گردید.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. اطلاعات توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون، متغیر «سخت‌رویی» و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل

مؤلفه	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعهد	آزمایش	۱۵	۰/۴۵	۰/۰۶۳	۰/۴۸	۰/۰۵۶
	گواه	۱۵	۰/۴۴	۰/۰۵۵	۰/۴۵	۰/۰۴۹
مبارزه‌جویی	آزمایش	۱۵	۰/۴۲	۰/۰۴۹	۰/۴۵	۰/۰۴۱
	گواه	۱۵	۰/۴۳	۰/۰۶۵	۰/۴۳	۰/۰۶۵
کنترل	آزمایش	۱۵	۰/۴۴	۰/۰۵۵	۰/۴۶	۰/۰۵۳
	گواه	۱۵	۰/۴۱	۰/۰۵۷	۰/۴۲	۰/۰۵
نمره کل	آزمایش	۱۵	۴۳/۹۴	۲/۶۲	۴۶/۴۴	۲/۱
	گواه	۱۵	۴۲/۹	۳/۱۵	۴۳/۲۳	۲/۷۹

اطلاعات جدول ۱ میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون سخت‌رویی و مؤلفه‌های آن را، که شامل تعهد، مبارزه‌جویی و کنترل است، نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های «تعهد»، «کنترل»، «مبارزه‌جویی» و نمره کل «سخت‌رویی» پس از انجام روش مداخله‌ای آموزش صبر، افزایش داشته است. از آن‌رو که برای بررسی این فرضیه از طرح آزمایشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است، برای تحلیل نتایج به دست آمده، روش تحلیل کوواریانس به کار گرفته شده است تا از این طریق، اثرات پیش‌آزمون به‌عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل

شود. در این زمینه، تحلیل کوواریانس دارای مفروضه‌هایی است که باید تحقق یابد تا بتوان از روش مذکور برای مطالعه و تحلیل داده‌ها استفاده کرد. بنابراین، دو مفروضه اساسی تحلیل کوواریانس، یعنی همگنی رگرسیون و یکسانی واریانس‌ها بررسی شد.

فرضیه ۱: آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «سخت‌روی» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

الف. نتایج تحلیل داده‌ها برای متغیر «سخت‌روی»

جدول ۲. نتایج آزمون فرض همگنی شیب‌ها برای متغیر سخت‌روی

معداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی
۰/۴۸	۰/۵۰۷	۰/۷۹	۱

نتایج آزمون بالا اشاره دارد به اینکه تعامل معنادار نیست. بنابراین، مفروض همگنی رگرسیون تحلیل کوواریانس برقرار است. پیش‌فرض همسانی واریانس‌ها نیز توسط آزمون لوین بررسی شد که نتایج به دست آمده در جدول ۳ قابل مشاهده است:

جدول ۳. آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها در متغیر «سخت‌روی»

معداری	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون‌گروهی	F
۰/۷۷	۱	۲۸	۰/۰۸۴

همان‌گونه که نتایج به دست آمده نشان می‌دهد، خطای واریانس گروه‌های تحت مطالعه همگن و برابر است؛ زیرا مقدار F به دست آمده برابر ۰/۰۸۴ است که در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار نیست؛ بنابراین، می‌توان ادعا کرد این مفروض استفاده از تحلیل کوواریانس نیز برقرار است و این پیش‌فرض رد نمی‌شود.

با توجه به اینکه مفروضه‌های تحلیل کوواریانس برقرار است، بنابراین از روش کوواریانس برای تحلیل نتایج به دست آمده استفاده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش صبر بر «سخت‌روی»

متابع	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات	توان
مقدار ثابت	۲۰/۱۴	۱	۲۰/۱۴	۱۳/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۴	
پیش‌آزمون گروه	۱۲۸/۸۳	۱	۸۴/۶۲	۱۲۸/۸۳	۰/۰۰۰	۰/۷۶	۱	
خطا	۴۲/۱۵	۱	۴۲/۱۵	۲۷/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۵۰۶	۰/۹۹	
مجموع	۶۰۵۲/۹۵	۳۰	-	-	-	-	-	

*** $p < ۰/۰۵$

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی، مقدار F به دست آمده در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار بوده است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت آموزش صبر منجر به تفاوت معنادار میان گروه‌های آزمایش و کنترل شده است.

میزان تأثیر قریب ۵۰ درصد بوده است؛ یعنی ۵۰ درصد واریانس پس‌آزمون (افزایش سخت‌روی) مربوط به آموزش صبر بوده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، می‌توان اظهار داشت: بین میانگین اصلاح‌شده گروه آزمایشی و کنترل با مقدار $F = ۲۷/۶۹$ و درجه آزادی ۱ با سطح اطمینان ۰/۹۵ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین توان آماری ۰/۹۹ است که از کفایت حجم نمونه حکایت دارد. بنابراین، از نتایج جدول مزبور این‌گونه استنباط می‌شود که آموزش صبر بر افزایش سخت‌روی دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

فرضیه ۲: آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «تعهد» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

ب. نتایج تحلیل داده‌ها برای زیرمقیاس «تعهد»

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش صبر بر مؤلفه «تعهد»

متابع	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات	توان
مقدار ثابت	۰/۰۰۸	۱	۰/۰۰۸	۹/۳۳	۰/۰۰۵	۰/۳۶	۰/۸۴	
پیش‌آزمون گروه	۰/۰۵۶	۱	۰/۰۵۶	۷۰/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲	۱	
خطا	۰/۰۲۲	۲۷	۰/۰۰۱	۵/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۲۳	۰/۶۵	
مجموع	۶۶۰/۱	۳۰	-	-	-	-	-	

*** $p < ۰/۰۵$

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی، مقدار F به دست آمده در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت: آموزش صبر منجر به تفاوت معنادار میان گروه‌های آزمایش و کنترل شده است. میزان تأثیر قریب ۱۸ درصد بوده است؛ یعنی ۱۸ درصد واریانس پس‌آزمون (افزایش تعهد) مربوط به آموزش صبر بوده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، می‌توان اظهار داشت بین میانگین اصلاح‌شده گروه آزمایشی و کنترل با مقدار $F = ۵/۸۶$ و درجه آزادی ۱ با سطح اطمینان ۰/۹۵ تفاوت

جدول ۷. نتایج آزمون T مستقل مربوط به پیش‌آزمون مؤلفه «کنترل» در گروه آزمایش و گروه گواه

مؤلفه	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	سطح معناداری
کنترل	آزمایش	۱۵	۰/۴۴۳۱	۰/۰۵۵	۱/۵۱	۰/۱۴
	گواه	۱۵	۰/۴۱۱۸	۰/۰۵۷		

نتایج به دست آمده در جدول ۷ نشان می‌دهد بین نمره‌های پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۸. نتایج آزمون T وابسته برای مؤلفه کنترل پس از به کارگیری آزمایشی

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
کنترل	-۰/۰۱۱۷	۰/۰۲۱۶	۲۹	-۲/۹۸۳	*۰/۰۰۶

به منظور بررسی تفاوت بین نمره‌های گروه‌های آزمایش و گواه و اثربخشی به کارگیری آزمایشی، تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه «کنترل» مربوط به متغیر «سخت‌رویی» در دو گروه محاسبه و سپس بین مقادیر به دست آمده آزمون T گروه‌های وابسته اجرا شد. نتایج به دست آمده مطابق جدول؛ بیانگر این مطلب است که تفاوت بین تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار است. به عبارت دیگر، می‌توان ادعا کرد: به کارگیری آزمایشی بر افزایش میزان کنترل در گروه آزمایش مؤثر واقع شده است.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی کارآمدی آموزش «صبر» بر میزان «سخت‌رویی» افراد بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش صبر، شامل توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر بر سختی‌ها و افزایش میزان توانایی در این زمینه، کسب توانایی در شناخت علل رنج و سختی‌های زندگی، یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها هنگام مواجهه با سختی‌ها، صبر در برابر خشم، و ایجاد انگیزه در صبر بر طاعت، در افزایش میزان سخت‌رویی، تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی دانش‌آموزان مؤثر است. یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج چند مطالعه دیگر، که در این زمینه انجام شده، از جمله پژوهش‌های هاسر (Hauser) (۲۰۰۶)، یانگ (۲۰۰۶)، کالایجیان و شاهینیان (Kalayjian & Shahinian) (۱۹۹۸)، پارگامنت و همکاران (۱۹۹۶)، پارک (۱۹۹۸)، گراهام و همکاران (۲۰۰۱)، اکبری‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)،

معناداری وجود دارد. بنابراین، از نتایج جدول ۵ این گونه استنباط می‌شود که مداخلات آموزش صبر بر افزایش مؤلفه «تعهد» مؤثر بوده است.

فرضیه ۳: آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای صبر قرار می‌گیرند از «مبارزه‌جویی» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.
ج. نتایج تحلیل داده‌ها برای زیر مقیاس «مبارزه‌جویی»

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش صبر بر مؤلفه «مبارزه‌جویی»

منابع شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات	توان
مقدار ثابت	۰/۰۰۲	۱	۰/۰۰۲	۴/۸۳	**۰/۰۳۷	۰/۱۵	۰/۵۶
پیش‌آزمون	۰/۰۷۵	۱	۰/۰۷۵	۲۴۲/۲۷	**۰/۰۰۰	۰/۹	۱
گروه	۰/۰۰۸	۱	۰/۰۰۸	۲۵/۷۲	**۰/۰۰۰	۰/۴۹	۰/۹۹
خطا	۰/۰۰۸	۲۷	۰/۰۰۰	-	-	-	-
مجموع	۵/۸۹۲	۳۰	-	-	-	-	-

** $p < ۰/۰۵$

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمره‌های پیش‌آزمون به عنوان متغیر کمکی، مقدار F به دست آمده در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار بوده است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت: آموزش صبر منجر به تفاوت معنادار میان گروه‌های آزمایش و کنترل شده است.

میزان تأثیر قریب ۴۹ درصد بوده؛ یعنی ۴۹ درصد واریانس پس‌آزمون (افزایش مبارزه‌جویی) مربوط به آموزش صبر بوده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، می‌توان اظهار داشت بین میانگین اصلاح شده گروه آزمایشی و کنترل با مقدار $F = ۲۵/۷۲$ و درجه آزادی ۱ با سطح اطمینان ۰/۹۵ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین توان آماری ۰/۹۹ است که از کفایت حجم نمونه حکایت دارد. بنابراین، از نتایج جدول مزبور این گونه استنباط می‌شود که آموزش صبر بر افزایش مؤلفه «مبارزه‌جویی» مؤثر بوده است.

فرضیه ۴: آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند از «کنترل» بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل برخوردارند.

د. نتایج تحلیل داده‌ها برای زیرمقیاس «کنترل»

در این فرضیه، به سبب خطی نبودن رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون T، به جای روش تحلیل کواریانس استفاده گردید.

قربانعلی پور و همکاران (۱۳۸۹)، قربانعلی پور و یعقوبی (۱۳۹۰)، ایزدی‌طامه (۱۳۸۹)، ایزدی‌طامه و همکاران (۱۳۸۹)، حاتمی و شعبانی (۱۳۸۹) و حسین ثابت (۱۳۸۷) همسوست؛ اما با نتایج به‌دست‌آمده از برخی تحقیقات دیگر، از جمله برگین (۱۹۸۳) و مارجتیک (Margetic) و همکاران (۲۰۰۵) همسوئی ندارد.

در تبیین نتایج حاصل از پژوهش، می‌توان گفت: آموزش صبر موجب افزایش توان دانش‌آموزان در برخورد با مشکلات و فشارهای زندگی؛ چه در مدرسه و چه در خارج از مدرسه می‌شود، به گونه‌ای که می‌توان با استفاده از آنها، بر افکار، احساسات و رفتار خود تسلط داشت. به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش صبر موجب افزایش سرسختی روان‌شناختی (سخت‌رویی) دانش‌آموزان برای داشتن زندگی اثربخش و مفید می‌شود و آمادگی لازم را برای مقابله با چالش‌های زندگی در آنها به‌وجود می‌آورد. همچنین موجب مقاوم شدن شخصیت دانش‌آموزان، افزایش بینش آنها نسبت به زندگی و افزایش مهارت در اداره زندگی و برقراری ارتباط با محیط و همسالان می‌گردد.

به نظر می‌رسد روش آموزش صبر به سبب برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران، موجب ایجاد تغییراتی در سخت‌رویی، تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی آزمودنی‌ها شده است. در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرناک و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار و برای امتحان انسان و نیز روشن شدن نتیجه برای انسان است و حتی منجر به رشد و تعالی انسان می‌شود. بدین‌روی، سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به نحوه مقابله با مشکل تأکید شود تا فرد از حداکثر منابع مقابله خود استفاده کند.

«صبر» حالتی نفسانی است که برای افراد هنگام گرفتاری‌ها و سختی‌ها رخ می‌دهد و موجب می‌شود آرامش خود را از دست ندهند و از درون احساس استقامت کنند. خداوند در آیه ۱۴۶ سوره آل‌عمران، صابران را کسانی می‌داند که در برابر مصیبت‌ها، بلاها و سختی‌هایی که بر انسان وارد می‌شود و چیزی را از آنها می‌گیرند، تحمل می‌کنند سستی و ضعف به خود راه نمی‌دهند. صبر یکی از مهم‌ترین سازوکارها برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش تا رسیدن به هدف است. خداوند در آیه ۵۷ سوره بقره صبر را موجب هدایت انسان‌ها برشمرده است. همچنین آیات متعددی از قرآن کریم (از جمله، انعام: ۱۰۴؛ زمر: ۴۳؛ فصلت: ۴۷؛ جاثیه: ۱۵) بر اختیار انسان و

اینکه نتیجه اعمال نیک و بد انسانی در وهله اول به خود او می‌رسد، اشاره دارد، و در نتیجه، بین اعمال انسان و پیامدهای آن ارتباط ایجاد می‌کند.

از سوی دیگر، سخت‌رویی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این ویژگی شخصیتی توصیف‌کننده، نوعی حس تعهد (به‌جای واگذاری)، حس کنترل (به‌جای نفی نفوذ) و درک مسئله به‌عنوان مبارزه‌جویی (به‌جای تهدید) است (کوباسا و مدی، ۱۹۹۹).

اولین مؤلفه سخت‌رویی «تعهد» است. «تعهد» یعنی توانایی احساس کردن، فعالانه درگیر بودن با دیگران؛ اعتقاد به ارزشمند بودن، اهمیت داشتن فرد و تجاربتش، و موقعیت‌های گرفتاری و سختی را بامعنا و جالب دریافتن (هانگ (Huang)، ۱۹۹۵).

دومین بعد سخت‌رویی «کنترل» می‌باشد. «کنترل یا احساس تسلط» نتیجه یک همگرایی بین فعالیت و پیامد آن است که سطح درک افراد از خودشان را بیان می‌کند؛ به این معنا که افراد یک منبع درونی کنترل دارند و این منبع درونی کنترل یک عنصر حیاتی در ارتقا و انعطاف‌پذیری آنها به‌شمار می‌رود. ادارک کنترل بر محیط منجر به احساس تسلط و خوش‌بینی در فرد می‌شود (بروکس، ۲۰۰۲)، و ناتوانایی کنترل به افسردگی و بی‌ارادگی منجر می‌شود (سلیگمن، ۱۹۷۵).

سومین بعد سخت‌رویی، «مبارزه‌جویی» است. مبارزه‌جویی این عقیده را بیان می‌کند که فرد می‌تواند از شکست به‌اندازه موفقیت سود ببرد. ترس‌هایی که فرد از اشتباهات بالقوه دارد و احساس خجالتی که مکرر به‌عنوان پیامد آنها می‌آید، موانعی برای غلبه بر چالش‌ها و به‌تبع آن، کمال شخصی به‌شمار می‌آیند. این ترس‌ها همواره منجر به اجتناب از رفتارهای مفید می‌شوند و به همین سبب، ترس را دائمی می‌کنند و مانع مواجهه فرد با چالش و فائق آمدن بر آن می‌شوند (بروکس (Brioks)، ۲۰۰۲).

با توجه به اینکه توجه نکردن به آموزه‌های دینی در زندگی خسارت‌های جبران‌ناپذیری بر خانواده‌ها، آموزش و پرورش و جامعه وارد می‌سازد، پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی و فرهنگی کشور به طراحی و تدوین کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در زمینه آموزش صحیح معارف دینی اقدام کنند. چنانچه نوجوانان و جوانان در مراحل اولیه زندگی خود، تحت آموزش‌های صحیح و شناخت درست از باطن دین قرار گیرند، بی‌تردید به‌سوی ارزش‌های دینی و معنوی گرایش پیدا می‌کنند. این تعلیمات موجب سلامت فردی و سلامت خانواده و در نهایت، سلامت جامعه خواهد شد.

همچنین بافت و فرهنگ هر جامعه در انتخاب عوامل حمایت‌کننده توسط افراد آن جامعه نقش بسزایی دارد (سی چی تی (Cicchetti)، ۲۰۰۰). نیز با توجه به اینکه تحقیقات انجام‌گرفته در این زمینه غالباً در بافتی متفاوت از بافت مذهبی کشور ما صورت پذیرفته است، پیشنهاد می‌شود در زمینه بررسی تأثیر آموزش‌های مذهبی، از جمله آموزش صبر بر توانایی فرد برای سازگاری با مشکلات و افزایش سخت‌رویی، تحقیقات بیشتری در سراسر کشور انجام شود.

علاوه بر این، با توجه به تأثیر مثبت آموزش‌های گروهی در بهبود مهارت‌های ارتباطی افراد، پیشنهاد می‌شود با انجام مداخلات آموزشی به صورت گروهی و شرکت دادن نوجوانان در کارهای جمعی، آنها را با ارزش‌های دینی و اجتماعی و طرز اجرای آنها بیشتر آشنا سازیم.

این پژوهش نیز همانند سایر پژوهش‌ها، دارای محدودیت‌هایی بود. عمده‌ترین آنها عبارت بود از:

۱. کمبود پیشینه پژوهش به سبب بدیع و تازه بودن موضوع؛

۲. در دسترس نبودن امکانات، شرایط و برنامه‌های آموزشی کافی و مناسب.

منابع

ازدیری‌فرد، سیما و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان»، *اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، سال ۵، ش ۲، ص ۱۰۵-۱۲۵.

اکبری‌زاده، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۰، «ارتباط بین هوش معنوی، سخت‌رویی و سلامت عمومی در بین پرستاران»، *جستارهای*، سال پانزدهم، ش ۶، ص ۴۶۶-۴۷۲.

ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، سال یازدهم، ش ۳، ص ۱۸۲-۲۰۷.

ایزدی‌طامه، احمد، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی (صبر و حل مسئله) بر مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی»، *روان‌شناسی نظامی*، سال اول، ش ۳، ص ۵۹-۷۲.

بشارت، محمدعلی، ۱۳۸۷، «بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت‌کوشی»، *حرکت*، ش ۳۵، ص ۳۱-۴۶.

بوالهروی، جعفر و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی رویکرد گروه‌درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه»، *جامعه‌شناسی زنان*، سال سوم، ش ۱، ص ۸۵-۱۱۵.

بهرامی، فاضل و عباس رضائی‌فرانی، ۱۳۸۴، *بررسی نقش باورهای مذهبی (درونی و بیرونی) در سلامت روان و میزان افسردگی سالمندان مقیم مراکز بهزیستی و غیر مقیم*، مرکز تحقیقات بهداشت روان انستیتو روان پزشکی تهران، سایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران.

تبرایی، رامین و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۳، ص ۳۷-۶۲.

حاتمی، حمیدرضا و سارا شعبانی، ۱۳۸۹، «مقایسه ویژگی‌های شخصیتی سخت‌رویی و دینداری و رابطه آنها در دانشجویان دختر عادی و بسیجی»، *روان‌شناسی نظامی*، سال اول، ش ۴، ص ۵۷-۷۰.

حسین‌ثابت، فریده، ۱۳۸۷، «مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۴، ص ۷۳-۸۷. —، ۱۳۸۷، تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، رساله دکتری، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

خدا رحیمی، سیامک و سیدغلامرضا جعفری، ۱۳۷۸، «روان‌درمانی و مذهب نقش مذهب بر فرایندهای بهداشت روان و روان‌درمانی در روان‌شناسی بالینی»، *اصول بهداشت روانی*، سال اول، ش ۴، ص ۱۸۵-۱۹۷.

غباری‌بناب، باقر، ۱۳۷۹، «صبر به عنوان روش خودسازی و مقابله‌ای»، در: اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

فقیهی، علی‌نقی، ۱۳۸۴، *بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین*، قم، حیات سبز.

قربانعلی، مسعود و همکاران، ۱۳۸۹، «تعیین رابطه بین دینداری با سخت‌رویی روان‌شناختی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال چهارم، ش ۶، ص ۶۳-۷۴.

قربانعلی‌پور، مسعود و حسن یعقوبی، ۱۳۹۰، «مقایسه میزان سخت‌رویی در سطوح مختلف دینداری در بین پرستاران»، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره دهم، ش ۱، ص ۸۱.

- Kirchner T, & Patino, C, 2010, Stress and depression in Latin American immigrants: the mediating role of religiosity, *Eur Psychiatry*, v. 25(8), p. 479-484.
- Kobasa, S.C, et al, 1982, Personality and Exercises Buffers in the Stress Illness Relationship, *Journal of Behavioral Medicin*, v. 5, p. 391-404. Theory and applications. New York: The Guilford press.
- Kobasa, S.C, & Maddi. S.R, 1999, arly experience in hardines development, Consulting psychology, *Journal Proctice and Research*, v. 51, p. 106-119.
- Kobasa, S.C, 1979, Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, p. 37(1), p. 1-11.
- _____, 1982, Commitment and coping in stress resistance among lawyers, *Journal of personality and social psychology*, v. 42, p. 797-717.
- Maddi, S. R, 1998, *Hardiness in Health and Effectiveness*. In H. S. Friedman (Ed.) Encyclopedia of Mental Health. (pp.323-335). San Diego: Academic Press.
- _____, 1999, Comments on trends in hardiness research and theorizing, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, v. 51, p. 67-71.
- Maddi, SR, et al, 2002, The personality construct of hardiness, relationship with comprehensive tests of personality and psychopathology, *J Res Pers*, v. 36, p. 72-85.
- Margetic, AB, et al, 2005, Religiosity, depression and pain in patients with breast cancer, *Gen Hosp Psychiat*, v. 27, p. 250-255.
- McEwan, W, 2004, Spirituality in nursing: what are the issues? *Orthop Nurs*, v. 23(5), p. 321-326.
- Pargament, K.I, et al, 1996, Religious coping with the Oklahoma City bombing: the brief RCOPE. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, ON.
- Park, C.L, 1998, Stress related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive procrsses, *Journal of Social Issues*, v. 54, p. 267-277.
- Perkins, D. F, & Jones, K. R, 2004, Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglec*, v. 28, p. 547-563.
- Seligman, E. P, 1975, *Helplessness*, Sanfrancisco, Freeman.
- Yang, K. P, & Mao, X.Y, 2007, A study of nurses' spiritual intelligence: A cross- sectional questionnaire survey, *Journal of Nursing Studies*, v. 144, p. 999-1010.
- Yang, K. P, 2006, The spiritual intelligence of nurses in Taiwan, *J Nurs Res*, v. 14(1), p. 24-35.
- قربانی، نیما، ۱۳۷۳، *ارتباط سخت‌رویی، الگوی رفتاری تیپ A و رفتار مستعد بیماری‌های کرونری (تیپ ۲)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- ملکزاده نقصانی، پریسا، ۱۳۷۹، *مقایسه سخت‌رویی دانشجویان رشته علوم انسانی، فنی مهندسی و علوم پایه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.
- هاشمی، لادن و بهرام جوکار، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه»، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ش ۱۳، ص ۱۲۷-۱۴۶.
- Bartone, P, et al, 1989, The impact of a Military Air Disaster on the Health of Assistance Workers, *Journal of Nervous and Mental Disease*, v. 177, p. 317-328.
- Baumeister, R, & Kathleen, D. U, 2004, *Handbook of self- regulation research, theory and applications*, New York, The Guilford press.
- Belsky, J, 2002, Developmental origins of attachment styles, *Attachment and Human Development*, v. 4, p. 166-170.
- Bergin, A, E, 1983, Religiosity and mental health: a critical revelation and Meta-Analysis, *Professional Psychology: Journal of Research and Practice*, v. 14, p. 170-184.
- Brioks, R. B, 2002, Children at risk: fostering resiling resilience and hope, *American Journal of Orthopsychiatry*, v. 64, p. 545-553.
- Cicchetti, D, 2000, The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future world, *Child Development*, v. 71, p. 543-562.
- Fountoulakis, K, N, et al, 2008, Late-Life depression, religiosity, cerebral vascular disease. Cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data, *Medical hypotheses*, v. 70, p. 493-496.
- Francis, L. J, et al, 2004, Religiosity and general health among undergraduate students: a response to O'Connor, Cobb and O'Connor (2003), *Personality and Individual Differences*, v. 37, p. 485-494.
- Fraser, M.W, et al, 1999, Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice, *Social Work Research*, v. 23, p. 131-143.
- Graham, S, et al, 2001, Religion and Spirituality in Coping with Stress, *Counseling and Values*, v. 46(1), p. 2-13.
- Hales, D, 1999, *An invitation to health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. U.S.A.
- Hauser, S.T, 2006, Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations, *Journal on Research on Adolescence*, v. 9, p. 1-24.
- Huang, C, 1995, Hardiness and stress: acritical review, maternal-child, *Nursing Journal*, v. 23, p. 82-89.
- Janda, L, 2001, *The psychologist's book of personality tests*, New York, Wiley.
- Kalayjian, A, & Shahinian, S.P, 1998, Recollections of aged American survivors of the Ottoman Turkish genocide: Resilience through endurance, coping, and life accomplishments, *The psychoanalytic Review*, v. 85, p. 489-504.
- Kalil, A, 2003, *Family resilience and good child outcomes*, A review of literature, entre for Social Research and Evaluation.
- Karasu, B, 1999, Spiritual psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, v. 53(2), p. 143-162.