



Research Institute
for Education

Paper type:
Research paper

Abstract

The Effectiveness of Teaching the Strategy of Religious Coping with Patience in a Group Method on Teachers' Problem-Solving Skills

■ Zahra Sadat Pour Seyyed Aghaei¹

- **Objective:** In this study, the effectiveness of training the group religious confrontation strategy through patience in problem solving skills among female teachers in Tehran, District 18 was investigated.
- **Method:** The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test and a control group. For sampling, first, a school was selected as a sample through cluster random selection and then out of 70 teachers of this school, 50 were selected as available sample voluntarily. The 30 individuals who received the lowest score (cut-off line 28) on the Cassidy and Lang problem-solving scale were randomly assigned to the experimental and control groups. Patience training as an intervention was performed on the experimental group during 10 sessions. The measurement tool was the Cassidy and Lang Problem Solving Scale. Data analysis by descriptive statistics was multivariate analysis of covariance.
- **Findings:** The results showed that the effect of training religious coping skill of patience on the components of teachers' problem-solving skills was significant at the level of 0.01; and on average, the problem-solving skills of the experimental group were 6.127 units higher than the control group. Besides, the average non-constructive problem solving skill of the experimental group is 6.527 points less than the control group.
- **Conclusion:** Based on these findings, we may suggest that training the religious coping skill be used to strengthen the teachers' problem-solving skills.

Keywords: Problem solving, patience, teachers, religious coping.

- **Citation:** Aghaei, Z. (2021). *The Effectiveness of Teaching the Strategy of Religious Coping with Patience in a Group Method on Teachers' Problem-Solving Skills*. *Applied Issues in Islamic Education*, 6(4): 7-30.

Received: 2021/05/17

Accepted: 2021/12/09

1. **Corresponding Author:** Assistant Professor in Counseling, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran.

E-mail: zpsaghaei@gmail.com  0000-0002-2267-9451.

اثربخشی آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی بر مهارت حل مسأله دبیران

زهرا سادات پورسید آقایی*

چکیده

- هدف: در این تحقیق اثربخشی آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی بر مهارت حل مسأله دبیران زن شهر تهران منطقه ۱۸ مورد بررسی قرار گرفت
- روش: روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع، پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. برای نمونه‌گیری در ابتدا به صورت خوشه‌ای تصادفی یک مدرسه به عنوان نمونه انتخاب شد و سپس از بین ۷۰ نفر دبیران این مدرسه، ۵۰ نفر به صورت در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره (خط برش ۲۸) را در مقیاس حل مسأله کسیدی و لانگ^۱ کسب کردند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش صبر به عنوان مداخله در طی ۱۰ جلسه بر گروه آزمایشی اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری، مقیاس سبک‌های حل مسأله کسیدی و لانگ بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آمار توصیفی، تحلیل کوواریانس چند متغیری بود.
- یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مقابله مذهبی صبر بر مؤلفه‌های مهارت حل مسأله دبیران در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد و به طور میانگین مهارت حل مسأله سازنده گروه آزمایش ۶/۱۲۷ واحد بیشتر از گروه گواه است؛ و میانگین مهارت حل مسأله غیرسازنده گروه آزمایش ۶/۵۲۷ واحد کمتر از گروه گواه است.
- نتیجه‌گیری: بر این اساس می‌توان پیشنهاد کرد که از آموزش مقابله مذهبی صبر در جهت تقویت مهارت حل مسأله دبیران استفاده شود.

واژگان کلیدی: صبر؛ حل مسأله؛ دبیران؛ مقابله مذهبی

مقدمه

حل مسأله^۱ به‌عنوان موضوعی اساسی در علوم شناختی، یکی از ابعاد ضروری زندگی فردی است و می‌توان آن را وظیفه اصلی وجود انسان دانست. قدرت فرد در حل مسایل، تعیین‌کننده رشد یک شخصیت سالم و برقراری تعاملات مثبت اجتماعی است (جلوه‌گر، کارشکی و نکاح، ۱۳۹۲: ۱۱۷).

مسأله یا مشکل موقعیتی است که وضعیت فعلی با حالت هدف متفاوت است و حل مسأله تلاشی است برای تبدیل وضعیت فعلی به وضعیت هدف و مرتب‌بند است با نحوه تصور فرد از مشکل یا به‌عبارتی چگونگی فرمول‌بندی او از مسأله (De Young, Colin, Flanders, Joseph, Peterson & Jordan, 2008:279). در حقیقت حل مسأله به‌عنوان فرآیند انطباق، مقابله و مدیریت مشکلات، چالش‌ها و مطالبات زندگی روزمره تعریف شده است (گلندوز و سرداری، ۱۳۹۹: ۱۱۷).

در فرمول‌بندی صحیح از مسأله، وضعیت فعلی، وضعیت هدف و مسیرهای تغییر وضعیت، به اندازه کافی آشکار و مشخص هستند تا فرد بتواند حرکت مداومی را در جهت رسیدن به هدف انجام دهد. اما در بسیاری از موارد فرد به‌دلیل فقدان آگاهی یا مهارت، توانایی فرمول‌بندی درست مسأله را ندارد و متأسفانه بیشتر مشکلات زندگی نادرست تعریف می‌شوند (Ellis, Robison & Brewer, 2021:23). آنچه، فرد را قادر می‌سازد تا وضعیت موجود را با نگاهی جدیدتر بنگرد، مفهومی است به‌نام بصیرت یا بینش^۲. بصیرت معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که یک فرمول مؤثری از مسأله در ذهن متبادر می‌شود. آنچه که زیر بنای بصیرت است، توانمندی‌های شناختی و خلاقیت فرد در فرایندهایی چون ترکیب مجدد راه‌حل‌ها، مقایسه انتخابی راه‌حل‌ها، تجزیه اجزای مسأله، تشخیص متغیرهای شکست‌خورده و به‌عنوان عامل اصلی، قدرت استدلال و تجزیه و تحلیل منطقی است (Bilalic, et al, 2019:3). بنابراین، مقدمه حل مسأله یک فرآیند مقابله هوشیار عقلانی، پر تلاش و هدفمند است که توان فرد را برای درگیری مؤثر با طیف وسیعی از موقعیت‌های فشارزا بالا می‌برد و به‌واسطه شکل‌دهی رفتارهای هدف محور و خود تنظیم، ظرفیت‌هایی را ایجاد می‌کند

1. Problem solving
2. Insight

تا تنیدگی و نشانه شناسی روانی را کاهش دهد (Otero & Barker, 2014:29). کسیدی و لانگ (۱۹۹۶ به نقل از یارویسی، ۱۳۹۹: ۶۲) سه سبک حل مسأله سازنده (منطقی) شامل خلاقانه، اعتماد و گرایش و سه سبک حل مسأله غیرسازنده (هیجانی) شامل درماندگی، مهارگری و اجتناب را معرفی کرده اند. سبک حل مسأله خلاقانه، نشان دهنده برنامه ریزی و در نظر گرفتن راه حل های متنوع بر حسب موقعیت مسأله زاست. سبک اعتماد، بیانگر اعتقاد به توانایی خود برای حل مشکلات است. سبک گرایش در حل مسأله، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رودررو با آنها را نشان می دهد. سبک درماندگی، بیانگر بی یابوری فرد در موقعیت های مسأله زاست. انفعال و کنش پذیری از ویژگی های افرادی است که از این سبک حل مسئله استفاده می کنند. سبک مهارگری، به تأثیر کنترل کننده های بیرونی و درونی در موقعیت مسأله زا اشاره دارد، این گونه افراد مسائل را خارج از کنترل خود فرض می کنند و تصور می کنند که عوامل محیطی یا ضعف های درونی باعث بروز مشکل شده اند و نمی توان آنها را حل و فصل کرد لذا این دسته از افراد هیچ فعلی را انجام نمی دهند و در نهایت، سبک اجتناب گویای تمایل به نادیده گرفتن و به زمان دیگری موکول کردن مشکلات به جای مقابله با آنهاست. سبک های سازنده با سازه هایی همچون رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، بهزیستی شخصی، انگیزه پیشرفت و حمایت اجتماعی و سبک های غیرسازنده با متغیرهای اضطراب، افسردگی، ناامیدی، خصومت و پرخاشگری مرتبط است (محمدی و فولادچنگ، ۱۳۹۶: ۱۷۴). معلمین یکی از گروه های حساس و پراهمیت جامعه اند که در معرض استرس های محیطی زیادی قرار دارند؛ لذا به منظور حفظ سلامت روان خود، نیازمند تقویت مهارت های حل مسأله خویش هستند. نتایج پژوهش مطلبی و کیانی (۱۳۹۶: ۵۴) نشان می دهد خستگی مزمن، افسردگی و اضطراب در معلمان نسبت به دیگر گروه های شغلی بیشتر است. شیوع فرسودگی شغلی در بین معلمان ایرانی ۲۳/۲۵ درصد برآورد شده است که نشان دهنده شیوع نسبتاً بالای این پدیده در بین این قشر زحمت کش است (صالحی، ۱۳۹۹: ۲۸). در شغل معلمی، مشکلاتی مانند فشار کاری زیاد، تعارض با دانش آموزان و خانواده آن ها، مسئولیت های حرفه ای - شغلی و مسائل مرتبط با نظام اداری از عمده ترین مواردی است که در درازمدت می تواند به فرسودگی شغلی منتهی گردد که این امر به نوبه خود رشد سالم نظام آموزشی را نیز به خطر می اندازد (صالحی، ۱۳۹۹: ۲۷).

فرسودگی شغلی اساساً یک اختلال روانی نیست، اما به آهستگی در طول زمان پیشرفت کرده و ممکن است به یک ناتوانی تبدیل گردد و بر کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی گذاشته که باید به صورت یک مسئله جدی مورد توجه قرار گیرد (Bianchi:2015:30). تحقیقات نشان داده اند خود تنظیمی بالا، راهبردهای مقابله‌ای منطقی و توانایی حل مسأله سازنده، نقش مهمی در کاهش فرسودگی شغلی معلمان دارند (You, Huang, Wang & Bai, 2015:140). علاوه بر این، معلمی که نمی‌تواند مسایل را به سبک منطقی حل کند در رویارویی با تجربه‌های منفی در کلاس یا اختلاف نظر و مشاجره با همکاران ممکن است با کندی به حال اول برگردد و این می‌تواند تأثیر ناخوشایندی بر تدریس او به جا بگذارد، در عوض معلمی که سبک حل مسأله سازنده دارد، احتمالاً زودتر خود را باز می‌یابد (Day.Gu & Sammons.2017:223). لذا معلمان باید به سمت خودکنترلی، سوق داده شوند (عزتی، دیالمه، قادی، ۱۳۹۸:۱۱۴). امروزه مطالعات بسیاری درباره چگونگی پرورش و تقویت مهارت حل مسأله انجام گرفته است، که غالباً بر جنبه‌های شناختی مسأله و تعیین اینکه چه وقایع و موقعیت‌هایی را به عنوان مسأله معرفی کنیم تأکید دارند. اینکه چطور ما محیط را ادراک و ارزیابی می‌کنیم، تعیین می‌کند که چگونه نسبت به محرک واکنش نشان دهیم و حل مسأله کنیم (Davison & Neal, 2001). یکی از این دیدگاه‌ها، نظریه حل مسأله فراگیر بندورا (۱۹۸۲)، به نقل از نوح پور، اقدسی و پناه علی، ۱۳۹۹: ۸۹) است. وی معتقد است که سبک حل مسأله افراد با شیوه فکر کردن، احساس کردن و برانگیختگی آنان مرتبط است. از نظر او افراد با باورهای قوی در مورد توانایی خود در مقایسه با افرادی که باور ضعیفی از توانایی خود دارند در انجام تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری به خرج می‌دهند، در برابر موانع دیرتر تسلیم می‌شوند و از راهبردهای شناختی بیشتری استفاده می‌کنند، لذا از مهارت‌های حل مسأله سازنده برخوردار خواهند بود. درمانگران شناختی - رفتاری مانند (روزنهان و سلیمان)^۲ همچون محققان شناختی بر این باورند که تفکر غیرمنطقی و خودگویی‌های مخرب سرچشمه همه مشکلات روان‌شناختی و حل مسأله غیرسازنده خواهد بود، آنها از فنون رفتاری

1. Bandura, A.
2. Rozenhan and silgman

سازمان یافته در تغییر رفتارهای غیرانطباقی استفاده می‌کنند. در این روش، درمان‌گر نخست فرآیندهای شناختی اصلی را که با مقابله غیرسازنده (رفتار ناسازگارانه) ارتباط دارد مشخص می‌سازد و سپس ضمن تعریف دقیق رفتار ناسازگارانه با کمک روش‌هایی همانند بازسازی شناختی، مرور ذهنی، تصویرسازی ذهنی، جرأت‌آموزی سعی می‌کند درمان‌جو به مهارت‌های سازش یافته تری دست پیدا کند. روش‌های مذکور یک فرآیند شناختی - عاطفی - رفتاری است که در طی آن یک فرد یا گروه در تلاش هستند که ابزارهای سازگار یا مؤثر مقابله با مسایلی را که در زندگی روزمره با آنها مواجه هستند را کشف کرده یا به‌وجود آورند (Laidlaw, 2021: 801). محققان شناختی و علم عصب‌شناسی نیز معتقدند حل مسأله به‌عنوان یک فرآیند شناختی لایه بالاتر، با بسیاری از فرآیندهای شناختی دیگر مانند انتزاع، جستجو، یادگیری، تصمیم‌گیری، استنتاج، تجزیه و تحلیل و ترکیب در تعامل است و یک فرآیند شناختی ناشی از عملکرد اجرایی قشر پیشانی^۱ مغز (بخش متفکر مغز) است که مانع رفتارهای تکانه‌ای ناشی از هیجانات اولیه و ناخودآگاه سیستم لیمبیک مغز^۲ (بخش غیرمتفکر یا هیجانی مغز) می‌شود و نقش مهمی در خودتنظیمی رفتاری دارد (Luria, Tsvetkova, Sbordone, Mikheyev and Mikheyev, 2017: 192).

بالغ بر سه دهه است که علاقه به پژوهش درباره ارتباط مقابله مذهبی با سازگاری و روش‌های حل مسأله مخصوصاً در میان محققان علوم اجتماعی و سلامت افزایش یافته است (1992, Olsen & Pargamen).

Pargament & Park (۲۰۱۹: ۵۱) معتقدند افراد نمی‌توانند بدون هیچ تکیه‌گاهی با مشکلات زندگی روبه‌رو شوند، آنها نظامی از عقاید، اعمال و آرمان و ارتباطاتی دارند که مشخص می‌کند در لحظه‌های سخت چگونه تصمیم‌گیری کنند و مذهب یکی از این نظام‌های جهت‌گیری است. در حقیقت دین مجموعه‌ای از باورها را ارائه می‌دهد که به یافتن معنا و هدف از حوادث منفی و همچنین احساس امید، هماهنگی و تنظیم، پذیرش و انطباق می‌انجامد. آنها مقابله مذهبی را به‌معنای استفاده از استراتژی‌های شناختی و رفتاری می‌دانند که بر باورها و یا اعمال مذهبی بنا شده است و فرد را در مدیریت تنش‌های عاطفی

یا ناراحتی‌های جسمانی یاری می‌دهد و توان تصمیم‌گیری سازنده را در وی افزایش می‌دهد. از آنجا که مذهب به‌عنوان یک متغیر مستقل، شکل دهنده نتایج مقابله و سبک حل مسأله فرد است و نظریه مقابله، چارچوب جامعی در چگونگی ارزیابی شناختی برای فرد فراهم می‌کند و از آنجا که تغییرات پایدار تحت تأثیر زمینه‌های بافتی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی مراجعان قرار دارد و کارایی آنها به میزان توجه به این هماهنگی و سازگاری بستگی دارد، در نتیجه همین امر باعث شده در کنار ظهور نظریه‌های مختلف مشاوره و روان‌درمانی، معنویت و مذهب در حال تبدیل شدن به یک مفهوم چند بعدی بامعنی باشد که در فرهنگ‌ها و موقعیت‌ها و نحوه ارتباط آن با سلامتی و سازگاری مورد بررسی‌های زیادی قرار گرفته است. لذا لزوم نظریه‌پردازی در حوزه مشاوره نه صرفاً به‌خاطر عدم کارایی نظریه‌های موجود، بلکه بیشتر به‌خاطر موضوع تفاوت‌های فرهنگ جوامع مخصوصاً در اهمیت مذهب و معنویت در مواجهه با حوادث زندگی و سبک حل مسئله انسان‌ها و ضرورت نوآوری در این حوزه علمی است که همین امر زمینه توجه روزافزون روان‌شناسان و درمانگران به این حقیقت گشته و در دهه‌های اخیر، درمانگران به روش‌های درمان یکپارچه و موضوع دین توجه جدیدتری داشته‌اند و شکل‌گیری رویکردهای مشاوره‌ای مبتنی بر مبانی اسلامی، به‌عنوان یک‌الگوی دینی مدنظر قرار گرفته است (اسمعیلی، دهدست، قبادی، عسگری، ۱۳۹۹: ۱۲).

اسلام به‌دلیل توجه به نیازهای انسان و متناسب بودنش با فطرت آدمی دستورات مدونی را در قالب آیات قرآنی صادر فرموده است که رابطه مستقیم با بهداشت روان انسان دارد (قاسمی‌زاده و بهنمی‌فر، ۱۳۹۸: ۱۲۱). در این میان، مفهوم دینی صبر به مثابه یک منبع عظیم مقابله، به فرد قدرت استفاده از راهبردهایی را می‌دهد که درمقابل محرک‌های درونی یا محرک‌های بیرونی، خود را از عدول تعادل حفظ کند و با به‌کارگیری توانمندی‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی، ظرفیت‌های ناشناخته خویش را کشف کرده و بر توانمندی‌های حل مسأله خود بیافزاید (Pargament & Park, 2019: 51).

اندیشمندان اسلامی از جمله راغب اصفهانی (بی‌تا، ترجمه ولدبیگی، ۱۳۹۶: ۲۷۳) در تعریف اصطلاحی صبر، معنای لغوی آن را لحاظ کرده و صبر را نگه‌داری و کنترل نفس در حالت خاصی که سبب پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های شهوانی و پرخاشگری می‌شود تعریف کرده است. در این

تعریف، مقابله مذهبی صبر، فرایند فعالانه‌ای است که موجب می‌شود فرد در رویارویی با موقعیت‌های دشوار و گاه غیرقابل تغییر، خود را از درون پایدار و مقاوم کند و واکنش‌های احساسی و دور از عقل و شرع بروز ندهد. فعالیت‌های عقلانی که بر اساس آن فرد صابر برای رسیدن به اهداف خود از آن بهره می‌برد تا در جهت تعالی خود گام بردارد. در حقیقت صبر به معنای کنترل خود و کارکرد اجرایی در شرایط سخت است. انسان صبور با کنترل رفتار خویش و استفاده از راهبردهای سازنده حل مسأله در زمان دشواری‌ها، تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود به نمایش می‌گذارد و احساس خودباوری و ارزشمندی بیشتری کسب می‌کند (خرمایی، زارعی، مهدی یار و فرمانی، ۱۳۹۳: ۵۹). نتایج تحقیقات پارانتسو و ووی (Parenteo & Wu, 2021:90) بر روی ۹۱ دانشجوی نشان می‌دهد که نزدیک شدن به مشکلات، در یک چارچوب مذهبی خاص، با سازگاری روانی اجتماعی مرتبط است و سبک حل مسأله مذهبی از طریق ایجاد یک صبر فعال و تقویت اراده، انگیزه و هدف، تأثیرات خود را اعمال کند. ایلدریم و همکاران (Yildirim, et al, 2021:14) نیز در تحقیقی با عنوان معنای زندگی، مقابله مذهبی و تنهایی در طول بحران سلامت ویروس کرونا که بر روی ۸۲۷ فرد بزرگسال از عموم مردم ترکیه، انجام شد، اظهار کرد افزایش سطح استراتژی‌های مقابله‌ای مذهبی مثبت از طریق نقش واسطه‌ای معنادهی به زندگی و تفسیر مجدد مسایل و شکل‌گیری صبوری در فرد، احساس تنهایی را کاهش می‌دهد و امکان رو به‌رویی سالم با مشکلات ناشی از بحران کرونا را فراهم می‌کند. ویلت و همکاران (Wilt, Stauner, Harriott, Exline, & Pargament, 2019:28) با مطالعه بر روی ۳۱۴۲ زن از ایالات متحده آمریکا که دارای مشکلات مختلفی در زندگی بودند اعلام کردند در بین روش‌های مقابله‌ای و حل مسأله، مقابله مذهبی متمرکز بر خدا، منجر به رشد معنوی، مبارزه پیوسته و قوی با مشکلات می‌شود. همچنین آنو و اسکونسلز (Ano & Vasconcelles, 2005:461) با مطالعه ۴۹ مطالعه مرتبط، یک فراتحلیل انجام می‌دهند و اعلام می‌کنند اشکال مثبت مقابله مذهبی به واسطه ایجاد حل مسأله سازنده در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، سازگاری روانی فرد را تأمین می‌کند. پارگامنت و همکاران (Pargament, et al, 1998:90) با مطالعه بر روی ۱۹۷ نفر از افرادی که به کلیسا می‌رفتند اعلام می‌کند، سبک حل مسأله مذهبی یک جهت‌گیری فعال است چرا که شامل تبادل شخصی فعال با خداوند (همکاری) و صبر است و باعث می‌شود

افراد در سطح شناختی باور داشته باشند که خداوند به آنها آزادی داده تا زندگی خود را هدایت کنند. حسین ثابت (۷۹:۱۳۸۷) با اجرای پروتکل صبر (مبتنی بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی) بر روی ۶۵ دانش‌آموز دختر اظهار می‌دارد آموزش صبر می‌تواند به‌عنوان یک مداخله کمک کند که فرد در مواجهه با بحران‌های زندگی به حل سازنده مسایل نایل شود و اضطراب و افسردگی کاهش و سطح شادکامی افزایش یابد.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود مقابله مذهبی صبر به‌واسطه پایه‌های روان‌شناختی خود می‌تواند از عوامل مؤثر بر رشد بخش متفکر مغز و مهارت حل مسأله سازنده باشد (Parenteau & Wu, 2021:90). همچنین آموزش مواجهه صحیح با منابع تنش‌زا از طریق اتخاذ رویکردهای حل مسأله سازنده، سلامت دبیران و دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد؛ لذا با عنایت به اهمیت بومی‌سازی علوم انسانی، پژوهشگر در این تحقیق به‌دنبال بررسی اثر بخشی آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به‌شیوه گروهی بر سبک حل مسأله سازنده و غیرسازنده) دبیران زن منطقه ۱۸ شهر تهران است.

مبانی نظری پژوهش

الف. اقسام صبر

از منظر پیغمبر اکرم (ص) صبر بر سه قسم است: «صبر بر مصیبت، صبر بر طاعت و صبر بر معصیت». این تقسیم‌بندی بر اساس انواع چیزهایی است که باید در برابر آنها مقاومت کرد. اگر دوست داشتن چیزی، مستلزم فعلی باشد که رابطه انسان با خداوند را تضعیف می‌کند، باید در برابر آن امر دوست داشتنی مقاومت کرد. صبر بر طاعت؛ به‌معنای پذیرش سختی انجام فرمان خدا و گذشتن از لذت کارهای دیگر است. کسی که این مقاومت و گذشت را انجام نمی‌دهد، به لحاظ عملی خود را از دایره ایمان و محبت خداوند خارج ساخته است، زیرا مقتضای ایمان و محبت، تبعیت از فرمان خداست و انسان مؤمن تابع و مطیع اوامر خداوند است. صبر بر معصیت؛ به‌معنای ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه است که انسان را به درک لذات ممنوع وادار می‌سازد. صبر بر مصیبت؛ به‌معنای پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم برخورد انفعالی و ترک جزع و فزع است. انسان صابر بر خود مسلط است و آرامش خود را از طریق اظهار شکایت به‌دست نمی‌آورد، بلکه از راه‌های دیگری که رضایت خداوند در آن است آرامش خود را تأمین می‌نماید. در واقع

او در برابر انگیزه شکایت‌گری مقاومت می‌کند و می‌داند که خداوند قدرت مطلق است و پیش‌آمدهای ناگوار را راهنمایی برای بیدار شدن خویش می‌شناسد (کلینی، ۱۳۶۵: ۹۱).

ب. پایه‌های روان‌شناختی صبر مبتنی بر مبانی اسلامی (قرآن و روایات)

● هدف مشخص و ارزشمند

صبر مانند هر رفتار دیگر نیاز به انگیزه دارد. آدلر^۱ انگیزش را سبب حرکت به سمت آینده می‌داند و معتقد است یکی از مسایل مهم در زندگی فرد مشخص کردن هدف است. این امر ما را قادر می‌کند معانی نهفته‌ای را که در هر عملی وجود دارد مشخص و آنها را ارزیابی کنیم. حتی کودکان نیز در آزمایش والتر میشل^۲ با هدف رسیدن به پاداش بهتر در آینده، توانستند صبر کنند و از ارضای فوری نیاز خود یعنی خوردن کلوچه چشم بپوشند (Saxler, 2016:11). از نظر انسان مؤمن بالاترین هدف، جلب رضایت پروردگار است، لذا زندگی او شدیداً تحت تأثیر تلاش برای رسیدن به این هدف قرار می‌گیرد قرآن کریم خطاب به پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «شکیبایی پیشه کن و این شکیبایی تو جز برای خدا نمی‌تواند باشد» (نحل: ۱۲۷). در حقیقت فرد زمانی می‌تواند صبر نماید و در راه رسیدن به هدف سخت تلاش کند که آن هدف در نظرش ارزشمند باشد. قرآن هدف صبر را «جلب رضایت خداوند» بیان می‌کند و ارزشمندی این هدف را این‌گونه نشان می‌دهد: «آنچه نزد شماست، فانی می‌شود و آنچه نزد خداست، باقی می‌ماند، و قطعاً آنان که شکیبایی ورزیدند، پاداششان را بر پایه بهترین عملی که همواره انجام می‌داده‌اند، می‌دهیم» (نحل: ۹۶). خداوند متعال در اینجا به فنای داشته‌های انسان و بقای عطایای خود اشاره نموده و این‌گونه صبر را ارزشمند جلوه می‌دهد.

● شوق رسیدن به هدف و ترس از شکست

اگر کسی مشتاق رسیدن به چیزی باشد، سختی‌های رسیدن به آن را تحمل خواهد کرد. از همین جهت، قرآن کریم مکرراً آثار و پیامدهای دنیوی و اخروی صبر را بیان فرموده است. توجه انسان به این پیامدها، شوق و رغبت انسان را برمی‌انگیزد: «بی‌تردید پاداش شکیبایان بدون حساب و به‌طور کامل داده می‌شود» (زمر: ۱۰).

اما اشتیاق به تنهایی انسان را در مسیر حرکت قرار نمی‌دهد، بلکه ترس نیز لازم است. زیرا ساختار روانی برخی افراد به گونه‌ای است که علاقه‌مندی به چیزی آنان را به عمل وامی‌دارد و برخی دیگر فقط ترس زیربنای رفتار آنان را شکل می‌دهد. لذا درباره رابطه انسان با خدا باید تعادل بین خوف و رجاء را در نظر داشت. ترس مطلق از خداوند به ناامیدی و رها کردن عمل می‌انجامد و امیدواری مطلق به خداوند، بی‌خیالی و رها کردن عمل را در پی دارد، از همین روی خداوند پیامبران را بشیر و نذیر خوانده است: «ما تو را به حق و راستی به سوی خلق فرستادیم تا بشارت دهی و بترسانی» (فاطر: ۲۴). خویشتر داری و تحمل مشکلات زمانی به راحتی برای انسان امکان‌پذیر است که نه تنها رسیدن به هدف مزایایی برای انسان در پی داشته باشد، بلکه نرسیدن به آن انسان را با مخاطراتی مواجه سازد. حضرت علی(ع) به روشنی هیجان ترس را از پایه‌های روان‌شناختی صبر برشمرده است: «صبر دارای چهار شعبه است که یکی از آنها ترس است، کسی که از آتش بترسد از محرّمات دوری می‌ورزد» (کلینی، ۵۰: ۱۳۶۵).

● بی‌رغبتی به امور منافی هدف

اگر فردی هدفش مشخص و در نظرش ارزشمند باشد و هم به آن علاقه داشته باشد، ولی در عین حال به چیزهایی علاقه‌مند باشد که منافی هدف است، در این صورت، نمی‌تواند سختی‌های رسیدن به هدف را تحمل کند. قرآن کریم در موارد متعدد یکی از علل انحراف و در نتیجه، بی‌صبری بشر را علاقه‌مندی به دنیا می‌داند: «در حقیقت شما این دنیای زودگذر را دوست دارید و به همین دلیل آخرت را رها می‌کنید» (قیامت: ۲۰). در داستان حضرت یوسف، خداوند بی‌رغبتی به شهوات و صبر یوسف را دلیل پیروزی او مطرح می‌کند (یوسف: ۹۰). امام صادق(ع) در حدیثی صبر یوسف را ناشی از آزادی درونی و عدم وابستگی او می‌داند: «فرد آزاد در همه حالات آزاد است و اگر مصیبتی دامنگیر او شود در برابر آن صبر می‌کند، همان‌طور که اسارت به صبر یوسف آسیبی نرساند» (کلینی، ۸۹: ۱۳۶۵).

● ادراک ضرورت صبر و موقتی بودن سختی‌ها

انجام واجبات و ترک محرّمات نیازمند صبر است. از سوی دیگر، خداوند ترک گناهان و انجام واجبات را لازم و ضروری دانسته است. این نشان می‌دهد که برای رسیدن به هدف، یعنی رضایت خداوند، پیمودن این مسیر لازم است و راه دیگری وجود ندارد.

قرآن کریم صبر را یک گام لازم برای ورود به بهشت می‌داند: «آیا گمان می‌برید که تا خداوند صبر و جهاد را در شما نیازموده است وارد بهشت می‌شوید؟» (آل عمران: ۱۴۲). از سوی دیگر اگر فردی در نظرش احتمال رسیدن به هدف ضعیف باشد، یعنی سختی‌ها را دایمی و خارج از توان خود بداند، دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و نمی‌تواند سختی‌ها را به‌خاطر رسیدن به هدف تحمل کند. لذا برای اینکه توان عمل مؤمنان در برابر سختی‌ها کاسته نشود و صبرشان را از دست ندهند، قرآن کریم رنج‌ها را موقتی و پایان پذیر می‌داند: «همراه با هر سختی گشایشی است» (انشراح: ۵-۶).

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع، پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بوده است. جامعه آماری مورد پژوهش، شامل کلیه دبیران خانم شاغل در منطقه ۱۸ آموزش و پرورش تهران، در سال ۱۳۹۴-۹۵ است. از میان مدارس منطقه ۱۸ یک مدرسه (دبیرستان شهید بهشتی) به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد و از میان ۷۰ نفر دبیران (شامل مربی بهداشت، مشاورین، معاونین و مدیر مدرسه نیز می‌شود) این مدرسه تعداد ۵۰ نفر به‌صورت داوطلبانه و در دسترس در این تحقیق شرکت کرده و پرسش‌نامه حل مسأله کسیدی و لانگ بر روی آنها اجرا شد. از آنجا که حداکثر نمره پرسش‌نامه ۴۸ است، تعداد ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره (نقطه برش ۲۸) را کسب کرده بودند و به‌صورت تصادفی در قالب دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. در این پژوهش به‌دلیل آنکه سابقه و تعداد سال‌های تدریس می‌تواند انگیزه معلمین را کم کند و بر فرسودگی شغلی آنها اثرگذار باشد، لذا شرکت‌کنندگان در این پژوهش از کسانی بودند که سابقه تدریس بیش از ۳ سال داشتند و در حقیقت سابقه تدریس و جنسیت به‌عنوان متغیر مزاحم کنترل شدند. دامنه سنی معلمین نیز بین ۲۷ تا ۴۵ سال بوده است. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: رضایت آگاهانه، کسب نمره زیر ۲۸ در مقیاس حل مسأله کسیدی و لانگ و وضعیت جسمی و روانی مطلوب برای شرکت در مطالعه. ملاک‌های خروج نیز دریافت سایر مداخله‌های روان‌شناختی همزمان با اجرای مطالعه، استفاده از داروهای روان‌پزشکی، دست کم ۲ هفته قبل از شروع مداخله، ابتلا به بیماری‌های شدید جسمانی و یا روانی و غیبت بیش از یک جلسه بوده است.

ابزار پژوهش

● مقیاس سبک‌های حل مسأله کسیدی ولانگ:

پرسش‌نامه حل مسأله کسیدی و لانگ که ابزار این پژوهش است، یک پرسش‌نامه ۲۴ سؤالی است که ۱۲ آیتم آن سبک حل مسأله سازنده را می‌سنجد، به این صورت که هر ۴ سؤال یکی از سبک‌های خلاقانه، اعتماد و گرایش به مواجهه رو در رو را بررسی می‌کند و ۱۲ آیتم دیگر سبک حل مسأله غیرسازنده یعنی درماندگی، مهارگری و اجتناب را می‌سنجد. سؤالات این مقیاس به صورت سه ماده‌ای «بلی، نمی‌دانم، خیر» نمره‌گذاری می‌شود. به عبارت «بله» نمره ۲، به عبارت «خیر» نمره صفر و به عبارت «نمی‌دانم» نمره ۱ تعلق می‌گیرد. نمره کل برای هر فرد در دامنه ۰ تا ۴۸ می‌تواند باشد که در این تحقیق معیار نمره کل فرد است. محمدی و صاحبی (۱۳۸۰) پایایی درونی این آزمون را با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۶۰ گزارش نمودند. همچنین ضریب آلفا در بررسی باباپور، خیرالدین و اژه‌ای (۱۳۸۱)، برابر با ۰/۷۷ بود. از سوی دیگر با در نظر گرفتن شاخص پایایی به عنوان ضریب روایی (ضریب روایی برابر است با ریشه دوم ضریب پایایی) در همان پژوهش ضریب روایی این مقیاس برابر با ۰/۸۷ گزارش شده است (به نقل از برمالم، صالحی، طبیبی، ۱۳۹۷:۹۶). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ سه عامل سازنده حل مسأله ۰/۷۵ و ضریب آلفای کرونباخ برای سه عامل غیرسازنده حل مسأله ۰/۸۴۶ به دست آمد. شاخص روایی در این پژوهش (با در نظر گرفتن شاخص پایایی به عنوان ضریب روایی) برای سه عامل سازنده حل مسأله ۰/۸۶ و برای سه عامل غیرسازنده حل مسأله برابر با ۰/۹۱۹ است.

● ابزار مداخله:

بسته آموزشی صبر مبتنی بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی

این بسته ترکیبی از آیات قرآن و تفاسیر، کتب اخلاقی، تعلیم و آموزه‌های اسلامی و همچنین رویکرد شناختی - رفتاری است که به وسیله حسین ثابت (۱۳۸۸) در کتاب مبانی دینی و روان‌شناختی صبر تدوین شده است (جدول ۱). نظر متخصصان درباره این بسته درمانی بر اساس مقیاس سه‌درجه‌ای «ضروری است»، «مفید است ولی ضروری نیست» و «ضروری نیست» درجه‌بندی گردیده و ضریب توافقی لاوشه^۱ برابر

۰/۸۳ به دست آمده است که مناسب است. این بسته آموزشی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش در نمازخانه مدرسه و به صورت هفتگی (یک هفته در میان صبح و بعد از ظهر) و به شیوه کارگاهی به وسیله محقق ارائه گردید. در این آموزش، از شیوه‌هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو یا سرمشق در قالب داستان‌های برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شده است. در این مدت گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. بعد از پایان مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. خلاصه بسته آموزشی صبر مبتنی بر آیات قرآن و آموزه‌های دینی و شرح جلسات بدین قرارند:

جدول ۱. جلسات آموزش صبر مبتنی بر پروتکل حسین ثابت (۱۳۸۸)

جلسه اول	<ul style="list-style-type: none">● هدف: معارفه، آشنایی با مفهوم صبر و ضرورت آموزش آن و نقش آن در حل مسأله.● دستور جلسه: معارفه و ایجاد رابطه حسنه، معرفی اعضا، بیان قواعد گروهی، تعریف صبر فعال، رابطه بخش متفکر مغز و صبر، رابطه صبر با حل مسأله.
جلسه دوم	<ul style="list-style-type: none">● هدف: تمرین مهارت صبر در مشکلات زندگی.● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، شرح داوطلبانه مشکلات زندگی روزمره توسط اعضا، بیان فواید صبوری، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه سوم	<ul style="list-style-type: none">● هدف: آموزش روش‌های صبور بودن، بیان ویژگی‌های افراد صبور.● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت صبر، بیان ویژگی‌های افراد صبور، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه چهارم	<ul style="list-style-type: none">● هدف: آموزش مهارت تسلط به خود.● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت تسلط به خود، بیان ویژگی‌های افراد مسلط به خود، و تأثیر در روابط کاری و زندگی، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه پنجم	<ul style="list-style-type: none">● هدف: آموزش مهارت خویشتن‌داری.● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خویشتن‌داری، بیان ویژگی‌های افراد با خویشتن‌داری هیجانی، آموزش آگاهی از هیجانات مثبت (شادی، علاقه‌مندی و عشق) و توجه به هیجانات مثبت و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی و آشنایی با اثرات مثبت مهارت خویشتن‌داری در حل بحران‌ها، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه ششم	<ul style="list-style-type: none">● هدف: شناخت نقاط ضعف و قوت و آشنایی با فنون پذیرش خود.● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت شناخت نقاط ضعف و قوت، بیان فواید شناخت نقاط ضعف و قوت و آشنایی با فنون پذیرش خود، خودباوری، تمرکز بر توانمندی‌ها و محدود تلقی کردن ناتوانی‌ها و تأثیر آن بر روی سلامتی افراد و اثرات منفی و مثبت بر روی رضایت و حل مسأله، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.

جدول ۱. (ادامه)

<ul style="list-style-type: none"> ● هدف: آموزش شناخت افکار و احساسات در زمان عدم صبوری. ● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش شناخت افکار و احساسات در زمان عدم صبوری، بیان فواید شناخت افکار و احساسات و نقش پر اهمیت این مهارت بر حل مسأله، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف. 	جلسه هفتم
<ul style="list-style-type: none"> ● هدف: آگاهی از کارآمدی صبر در زندگی. ● دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش کارآمدی صبر در موقعیت‌های مختلف زندگی، بیان فواید شناخت اهداف و ارزش‌ها و نقش پر اهمیت این مهارت بر غلبه بر مشکلات، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف. 	جلسه هشتم
<ul style="list-style-type: none"> ● هدف: تعیین روش‌های ارتقای صبر و تحمل. ● دستور جلسه: بیان خلاصه مباحث جلسات قبلی، تمرین روش‌های آرام‌سازی و صبوری به روش‌های مختلف، بررسی تجارب اعضای گروه پیرامون کاربرد صبر در موفقیت آنها و نیز تجارب منفی اعضای گروه ناشی از شتاب و عجله در کارها، رایه بازخورد، تعیین تکلیف. 	جلسه نهم
<ul style="list-style-type: none"> ● هدف: جمع‌بندی جلسات قبلی. ● دستور جلسه: بیان خلاصه مباحث جلسات قبلی، تقدیر از شرکت‌کنندگان، دریافت بازخورد برای کارهای آتی. 	جلسه دهم

یافته‌های پژوهش

ابتدا آماره‌های توصیفی مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش به صورت میانگین و انحراف معیار و نتایج نرمال بودن متغیرها و در ادامه، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مربوط به تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت بررسی و پاسخ به فرضیه‌ها با رعایت پیش فرض‌های لازم، ارائه شد. که نتایج آن در جدول‌های (۲ الی ۸) ارائه گردیده است.

جدول ۲. داده‌های توصیفی مؤلفه‌های مهارت حل مسأله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه‌ها	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱/۵۷	۱۷/۹۳	۲/۱۹	۱۱/۴۰	آزمایش	حل مسأله سازنده
۱/۸۳	۱۱/۹۳	۱/۸۳	۱۱/۶۶	گواه	
۱/۸۳	۱۰/۹۳	۲/۲۶	۱۷/۴۰	آزمایش	حل مسأله غیرسازنده
۲/۰۶	۱۷/۶۰	۲/۰۱	۱۷/۸۰	گواه	

نتایج داده‌های توصیفی مؤلفه‌های مهارت حل مسأله در جدول ۲ حاکی از آن است که در مؤلفه حل مسأله سازنده نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه و در مؤلفه حل مسأله غیرسازنده نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش کمتر از گروه گواه می‌باشد که به معنی بهبود مهارت حل مسأله دبیران خانم می‌باشد.

به‌منظور بررسی تأثیر آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی بر مهارت حل مسأله دبیران از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های مهارت حل مسأله در دو گروه آزمایش و گواه بررسی و از نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل شد. نتایج آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حل مسأله سازنده	آزمایش	۰/۹۵۳	۰/۵۶۸	۰/۹۱۶	۱/۵۷
	گواه	۰/۹۳۸	۰/۳۵۷	۰/۸۹۱	۰/۰۷۰
حل مسأله غیرسازنده	آزمایش	۰/۹۶۴	۰/۷۶۵	۰/۹۴۶	۰/۴۶۳
	گواه	۰/۹۶۲	۰/۷۲۷	۰/۹۶۳	۰/۷۴۳

نتایج آزمون شاپیرو ویلک در جدول ۳ حاکی از آن است که توزیع داده‌ها برای مؤلفه‌های مهارت حل مسأله به تفکیک برای هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است ($P > 0/05$).

یکی دیگر از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس همسانی شیب خط رگرسیون در گروه‌هاست. نتایج این مفروضه در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون از اثرات درون آزمودنی‌های مؤلفه‌های مهارت حل مسأله

سطح معناداری	F	میانگین مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری	منبع تغییرات
۰/۱۵۳	۲/۳۰۶	۴/۲۹۰	۱	۴/۲۹۰		پیش‌آزمون حل مسأله سازنده × گروه
۰/۱۷۰	۲/۴۲۹	۵/۷۰۰	۱	۵/۷۰۰		پیش‌آزمون حل مسأله غیرسازنده × گروه

بر اساس نتایج جدول بالا اثر تعامل (پیش‌آزمون حل مسأله سازنده × گروه) و (پیش‌آزمون حل مسأله غیرسازنده × گروه) معنادار نیست ($P > 0/05$)، شیب‌های رگرسیون همگنی دارند و از این مفروضه تخطی نشده است. در ادامه به منظور بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس از آزمون ام باکس (M-Box's) استفاده شد. نتایج آزمون M باکس، همگن بودن ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در تمام سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) مورد تأیید قرار گرفت ($P = 0/807$; $Box's = 1/056$). در ادامه پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برای مؤلفه‌های مهارت حل مسأله با آزمون لون (Leven) مورد بررسی قرار گرفت.

در جدول ۵، نتایج آزمون لون جهت بررسی برابری واریانس‌های خطا در پس‌آزمون مؤلفه‌های مهارت حل مسأله ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون لون جهت بررسی برابری واریانس‌های خطا در پس‌آزمون مؤلفه‌های مهارت حل مسأله

سطح معنی‌داری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	متغیر
۰/۱۹۴	۲۸	۱	۱/۷۷۰	حل مسأله سازنده
۰/۰۹۱	۲۸	۱	۳/۰۵۸	حل مسأله غیرسازنده

همان‌طور که نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد، مقادیر F به‌دست آمده برای مؤلفه‌های مهارت حل مسأله در پس‌آزمون با درجات آزادی (۱ و ۲۸) معنادار نیست ($P > 0/05$). در نتیجه تفاوت معناداری بین واریانس خطای گروه‌ها وجود ندارد و بنابراین

فرض همگنی واریانس‌های خطا رعایت شده است.

همچنین عدم وجود داده‌های پرت چند متغیری با استفاده از فاصله ماهالانوبیس مورد بررسی قرار گرفت که داده پرت شناسایی نشد و صحت این فرضیه بررسی شد. علاوه بر این هم خطی بین متغیرهای وابسته با ضریب همبستگی بین جفت متغیرها بررسی شد و با توجه به اینکه ضرایب همبستگی بین جفت متغیرها در حد متوسط ($0/3$ تا $0/5$) بود این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. با توجه به حد متوسط ضرایب همبستگی می‌توان این نتیجه را گرفت که بین متغیرها همبستگی خطی چندگانه وجود ندارد. با برقراری پیش فرض‌های کوواریانس چند متغیری استفاده از این آزمون‌ها بلا مانع است.

جدول ۶. نتایج آزمون چند متغیری مؤلفه‌های مهارت حل مسأله

آزمون	مقدار آماره	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلائی	۰/۹۲۳	۱۴۹/۲۱۲	۲	۲۵	$<0/001$	۰/۹۲۳
لامبدای ویلکز	۰/۰۷۷	۱۴۹/۲۱۲	۲	۲۵	$<0/001$	۰/۹۲۳
اثر هاتلینگ	۱۱/۹۳۷	۱۴۹/۲۱۲	۲	۲۵	$<0/001$	۰/۹۲۳
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۱۱/۹۳۷	۱۴۹/۲۱۲	۲	۲۵	$<0/001$	۰/۹۲۳

نتایج جدول نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون سطوح معناداری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دبیران گروه کنترل و آزمایش حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($F=149/212$ ؛ $P<0/001$). لذا می‌توان گفت، آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی حداقل باعث بهبود یکی از مؤلفه‌های مهارت حل مسأله دبیران می‌شود.

حال از آنجایی که آزمون چند متغیر معنادار است، برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام مؤلفه بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام گرفت. نتایج در جدول بعدی آمده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل مانکوا در رابطه با نمرات گروه آزمایش و کنترل در مهارت حل مسأله

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	حل مسأله سازنده	۰/۸۵۳	۱	۰/۸۵۳	۰/۷۵۶	۰/۳۹۳	۰/۰۲۸	۰/۸۹۰
	حل مسأله غیرسازنده	۱۸/۷۲۹	۱	۱۸/۷۲۹	۶/۹۰۷	۰/۰۱۴	۰/۲۱۰	۰/۸۱۶
گروه	حل مسأله سازنده	۲۷۳/۸۰۱	۱	۲۷۳/۸۰۱	۲۴۲/۶۴۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۰۳	۱
	حل مسأله غیرسازنده	۳۱۰/۷۳۵	۱	۳۱۰/۷۳۵	۱۱۴/۶۰۲	<۰/۰۰۱	۰/۸۱۵	۱

نتایج جدول نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به‌عنوان متغیرهای کمکی: تفاوت بین مؤلفه‌های مهارت حل مسأله دبیران دو گروه آزمایش و گواه معنادار است ($P > 0/05$). همچنین با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت، به ترتیب $0/903$ و $0/815$ این تغییر ناشی از تأثیر آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به‌شیوه گروهی در مؤلفه‌های مهارت حل مسأله سازنده و غیرسازنده بوده است. در ادامه آزمون مقایسات زوجی LSD بررسی شد که نتایج در جدول ۸ آورده شدند.

جدول ۸. نتایج آزمون مقایسه زوجی LSD برای میانگین تعدیل شده گروه‌ها در مرحله پس آزمون

منبع تغییر	گروه ۱	میانگین تعدیل یافته	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معنی داری	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	
						حد بالا	حد پایین
حل مسأله سازنده	آزمایش	۱۷/۹۹۷	۶/۱۲۷*	۰/۳۹۳	<۰/۰۰۱	۵/۳۱۸	۶/۹۳۵
	گواه	۱۱/۸۷۰					
حل مسأله غیرسازنده	آزمایش	۱۱/۰۰۳	-۶/۵۲۷*	۰/۶۱۰	<۰/۰۰۱	-۷/۷۸۰	-۵/۲۷۴
	گواه	۱۷/۵۳۰					

* تفاوت میانگین در سطح $0/05$ معنادار است.

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که اختلاف میانگین نمره دو گروه در مؤلفه‌های مهارت حل مسأله سازنده و غیرسازنده به ترتیب ۶/۱۲۷ و ۶/۵۲۷- به دست آمده است که این مقادیر از نظر آماری نیز تأیید شده است ($P < 0/001$). این مسأله بدین معنی است که نمره مهارت حل مسأله سازنده گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری بیشتر از گروه گواه بود و نمره مهارت حل مسأله غیرسازنده گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری کمتر از گروه گواه بود. بنابراین آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی تأثیر معنی‌داری بر بهبود مهارت حل مسأله دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به شیوه گروهی بر مهارت حل مسأله دبیران است. یافته‌های تحقیق حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که آموزش انجام شده بر مؤلفه‌های مهارت حل مسأله دبیران در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد و به‌طور میانگین مهارت حل مسأله سازنده گروه آزمایش ۶/۱۲۷ واحد بیشتر از گروه گواه است؛ و میانگین مهارت حل مسأله غیرسازنده گروه آزمایش ۶/۵۲۷ واحد کمتر از گروه گواه است. لذا فرضیه اصلی تحقیق تأیید می‌شود و با نتایج پژوهش‌های پارانتو و ووی (۲۰۲۱)، ایلدریم (۲۰۲۱)، ویلت و همکاران (۲۰۱۹)، آنو و اسکونسلز (۲۰۰۵)، پارگامنت (۱۹۹۸) و حسین ثابت (۱۳۸۷) همخوانی دارد. در تبیین فرضیه اصلی می‌توان بیان کرد آموزش صبر منجر به این می‌شود که در افراد صبور ماهیت رفتارها به‌گونه‌ای متفاوت از سایرین شکل بگیرد. بر اساس علوم شناختی و عصب‌شناسی، در مغز انسان، دو ناحیه لیمبیک (غیرمتفکر مغز) و قشر پیشانی (بخش متفکر مغز) وجود دارد. سیستم لیمبیک قسمت احساسی و مرکز هوس و لذت مغز است و مجموعه‌ای از ساختارهای مغزی از جمله آمیگدال می‌باشد که دنبال رفتارهای بقای غریزی مانند پاداش جویی است. قشر پیشانی نیز مهم‌ترین قسمت تکامل یافته مغز است که مسئولیت فعالیت‌های عالی و پیچیده انسانی همانند خلاقیت، شعور، منطق، آینده‌نگری، قضاوت، اصول اخلاقی، تفکر انتزاعی و حل مسایل دشوار را برعهده دارد و می‌تواند هیجانات غریزی و ناخودآگاه سیستم لیمبیک را مهار کند. در واقع وظیفه‌اش ترمز وارد کردن به این ناحیه است. این دو بخش مغز، دائماً

بر هم نیرو وارد می کنند و به صورت الاکلنگی بالا می روند. هر کدام که نیروی بیشتری وارد کند بالا می رود و دیگری پایین می ماند. اگر برابری نیروها به سمت قشر پیشانی مغز باشد به واسطه عملکردهای اجرایی این بخش، در فرد، اراده، سرسختی، تحمل، خویشن داری، خود تنظیمی، رفتارهای هدف محور و به عبارتی صبر شکل می گیرد (Luria, et al, 2017:192). پایه های روان شناختی صبر به ویژه هدف مندی و ارزشمند بودن هدف، با تغییراتی که در بعد شناختی فرد ایجاد می کنند، خود آگاهی وی را افزایش داده و به او احساس ارزشمندی و هدف مندی ارائه می کنند، لذا در او بر علیه سختی ها و مشکلات، مقاومت و پایداری (به جای احساس ضعف و سستی کردن) شکل می گیرد و می تواند مبتنی بر هدف، که رضایت خداوند است، به تفسیر مجدد رویدادهای فشارزا بپردازد و موقعیت های گرفتاری و سختی را، با معنا دریابد (Yildirim, et al, 2021:12). رغبت به هدف، بی رغبتی به امور منافعی هدف و ترس از شکست، رفتارهای هدف محور را رشد می دهند. لذا انسان صبور در راه رسیدن به هدف، از هر عاملی که او را از مسیر منحرف کند از جمله هیجانان ناخود آگاه و غریزی ناشی از بخش غیر متفکر مغز، دوری می جوید (Pargament & Park, 2019:51).

ادراک موقتی بودن سختی ها و ضرورت پیمودن مسیر برای رسیدن به هدف، امید و خوش بینی را ایجاد می کنند (Paranteo & Wu, 2021:91) و به انسان اطمینان می دهند که مشکلات موقتی هستند و او می تواند بر عوامل استرس زای پیرامونش تأثیر سازنده بگذارد و آن ها را کنترل کند (Moreno, Ortiz, Fuentes, Garcia, Leon, 2020:3). بنابراین به جای درماندگی و اجتناب از دشواری ها و توسل به سبک های غیر سازنده، با ادراک خود کار آمدی با دشواری ها مواجه می شود و تغییر را، نه تنها تهدیدی برای امنیت خود به حساب نمی آورد، بلکه با عبور دادن مشکلات از کانال تدبر و عقلانیت، تصمیم گیری درست انجام می دهد و تهدیدها را تبدیل به فرصت کرده و در مسیر رشد و خود شکوفایی گام بر می دارد (Pargament & Park, 2019:51).

از آنجا که خلاقیت از وظایف بخش متفکر مغز (قشر پیشانی) است و هیجانان مثبت نیز در حکم مواد مغذی این بخش هستند و از آنجا که انسان صبور به واسطه مؤلفه امیدواری، هیجانان مثبت را ادراک می کند و اسیر هیجانان منفی نمی گردد، به راحتی مواد مغذی این بخش را تأمین می کند و مغز انرژی لازم برای خلاقیت و ابداع

راه‌حل‌های متفاوت را خواهد داشت. در حقیقت، هیجانات مثبت، با وسعت بخشیدن لحظه‌ای به افکار و اعمال، به کشف اندیشه‌ها و اعمال خلاق و نوین منجر می‌شوند (نولن هوکسما^۱ و همکاران، ۲۰۱۴، ترجمه رفیعی، ۱۳۹۵: ۵۷۵). لذا انسان صابر حتی در شرایط بسیار سخت نیز برای رسیدن به اهداف پافشاری می‌کند و فعالانه، برنامه‌ریزی می‌کند و از دل شکست‌ها نیز راهی برای رسیدن به موفقیت خلق می‌کند (سبک خلاقانه حل مسأله). همچنین آموزش صبر بر خود اتکایی و رشد خودپنداره مثبت افراد مؤثر بوده و این موضوع، احساس قوی‌تری در افراد برای مواجهه با دشواری‌های زندگی به جای اجتناب، به‌وجود می‌آورد و این اجازه را به آنها می‌دهد که ساختار شناختی خود را بر روی اطلاعات و دانش جدید باز بگذارند و واقع‌گرایانه، طرح‌هایشان را با ملزومات محیط سازگار کنند (سبک حل مسأله اعتماد و گرایش) (جلوانی، اعتمادی، جزایری و فاتحی، ۱۳۹۶: ۳۶۷).

در نهایت باید گفت آموزش راهبرد صبر، منجر به کاهش رفتارهای تکانشی و افزایش رفتارهای نظام‌مند می‌شود و کمک می‌کند تا افراد، علی‌الخصوص دبیران، بر خویشتن‌داری و حل مسأله سازنده به‌ویژه در شرایط بحرانی تمرکز کنند و بتوانند برخی از مشکلات رفتاری، خصوصاً مشکلات عاداتی را کاهش دهند و بدین‌گونه از سازگاری روانی اجتماعی و احساس رضایت بیشتری در زندگی برخوردار شوند. لذا می‌توان گفت آموزش راهبرد مقابله مذهبی صبر به‌عنوان حل مسأله سازنده منجر به ارتقای سازگاری فرد ابتدا با خود و سپس با دیگران و محیطی که در آن زندگی می‌کند، می‌شود و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند. در حقیقت صبور بودن، مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است. افرادی که در تعاملات منفی نسبت به اطرافیان خود درگیر می‌شوند، راهبرد منطقی و مشخصی برای خروج از این تعاملات منفی نخواهند داشت. آموزش صبر به آنها کمک می‌کند تا راه‌های بهبود ارتباطات خود را فراگیرند و از الگوهای منفی که منجر به کناره‌گیری و یا درگیری بین آنها می‌شود اجتناب کنند، در نتیجه می‌تواند در بهبود روابط مؤثر واقع گردد (Moreno, et al, 2020:4). بر اساس یافته‌های حاصله پیشنهاد می‌شود برای آموزش مقابله مذهبی صبر به دبیران در دوره‌های آموزش ضمن خدمت برنامه‌ریزی شود و همین‌طور تحقیقی مشابه و با هدف

1. Hoeksema, N. S.

مقایسه دو جنس با تکرار آموزش راهبرد صبر و با پی گیری های مکرر در جهت بررسی ماندگاری اثر انجام شود. پژوهش حاضر با محدودیت هایی نیز روبه رو بود. برای نمونه در این پژوهش برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه خود گزارشی استفاده شده است و ممکن است در پاسخ ها سوگیری وجود داشته باشد و همچنین جامعه آماری این تحقیق فقط دبیران زن منطق ۱۸ شهر تهران را در بر گرفته است که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و از جامعیت پایینی برخوردار بوده است و باید تعمیم نتایج آن با احتیاط صورت گیرد.



تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند تشکر و قدردانی نموده، بی شک بدون یاری آنها انجام این پژوهش میسر نبود.

- اسمعیلی، معصومه؛ دهدست، کوثر؛ قبادی، شهاب و عسگری، محمد. (۱۳۹۹). مطالعه کیفی الگوی سهم گذاری در مشاوره با رویکرد اسلامی و نقش آن در پایداری تغییرات نوع اول، دوم و سوم مراجعان. *مجله مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۴ (پیاپی ۱۷): ۷-۳۲.
- برمال، فرید؛ صالحی فردی، جواد و طیبی، زهرا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی. *مجله مطالعات روان شناختی*، ۱۴ (۲): ۱۰۷-۹۱.
- جلوه گر، افسانه؛ کارشکی، حسین و اصغری نکاح، محسن. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش خودتنظیمی بر حل مسأله کودکان پیش دبستانی. *فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی*. شماره ۲۹. سال هشتم: ۱۱۶-۱۳۶.
- حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۸). مبانی دینی و روان شناختی صبر: به همراه مقیاس سنجش صبر. تهران: نشر تندیس علم.
- حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. *فصلنامه مطالعات اسلامی و روان شناسی*. شماره ۲. دوره ۱: ۷۹-۹۲.
- خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم و دوکوهکی، نجمه. (۱۳۹۳). بررسی نقش صبر و مؤلفه های آن در پیش بینی رضایت زناشویی والدین دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز: ششمین همایش ملی آسیب شناسی خانواده، تهران: پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (بی تا). فرهنگ قرآنی راغب. ترجمه جهانگیر ولدبگی (۱۳۹۶). تهران: نشر آراس.
- صالحی، مسعود. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین تاب آوری و ویژگی های جمعیت شناختی با فرسودگی شغلی در معلمان زن شهرستان جوین. *توسعه حرفه ای معلم*، ۵ (۲): ۲۵-۳۹.
- عزتی، میترا؛ دیالمه، نیکو و افضل قادی، منا. (۱۳۹۸). رفتار فرانقشی در سازمان های آموزشی: تحلیل تطبیقی مؤلفه ها با تأکید بر آموزه های تربیتی اسلام. *مجله مسایل کاربردی در تعلیم و تربیت اسلامی*، ۴ (۱): ۸۷-۱۱۶.
- فولادچنگ، محبوبه و محمدی، پریسا. (۱۳۹۶). شیوه های والدگری و پرخاشگری: نقش واسطه ای سبک های حل مسأله. *روان شناسی تحولی*، ۱۷۳: ۵۴-۱۸۶.
- قاسمی زاد، علیرضا و بهنامی فر، فرزانه. (۱۳۹۸). شناسایی مؤلفه های سرمایه های روان شناختی دانشجویان از دیدگاه اسلام. *مجله مسایل کاربردی در تعلیم و تربیت اسلامی*، ۴ (۱): ۱۱۷-۱۴۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). *اصول کافی*. جلد دوم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گلندوز، پری و سرداری، باقر. (۱۳۹۹). اثر بخشی روان درمانی مثبت گرا با تأکید بر آموزه های دینی بر بهبود سازگاری روان شناختی دانش آموزان دارای افکار خودکشی. *مجله مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۵ (۲): ۱۱۵-۱۴۲.
- مطلبی، کبری؛ کیانی، قمر. (۱۳۹۶). رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان معلمان مدارس استثنایی با نقش میانجی مشارکت شغلی. *نشریه مدیریت ارتقای سلامت*، ۳ (۳): ۵۷-۲۱.
- نوح پور، عسگر؛ اقدسی، علی نقی و پناه علی، امیر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی و حل مسأله بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان استعداد های درخشان. *پرستاری کودک*، ۷ (۱): ۸۷-۹۷.
- نولن هوکسما، سوزان؛ فردریکسون، باربارا؛ لافتوس، جفری و لوتز، کریستیل. (۲۰۱۴). *زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد*. جلد دوم، ترجمه حسن رفیعی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات ارجمند.
- یارویی، فهیمه؛ میهن دوست، زینب و مامی، شهرام. (۱۳۹۹). تأثیر رفتار درمانی گفتگویی بر مؤلفه های روان شناختی (اضطراب، تنش، افسردگی) و سبک های حل مسأله در دانش آموزان مبتلا به افسردگی. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۰ (۱): ۷۳-۶۰.

REFERENCES

- Ano, G. G. & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Bilalic, Mermi, Graf, Mario, Vaci, Nemanja, Danek, Amory H. (2019). The temporal dynamics of insight problem solving – restructuring might not always be sudden. *Tinking & Reasoning*, 27(1): 1-37 <https://doi.org/10.1080/13546783.2019.1705912>.

- Bianchi, R. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical psychology review*, 36, 28-41.
- Day, C., Gu, Q. and Sammons, P. (2016) The Impact of Leadership on Student Outcomes: How Successful School Leaders Use Transformational and Instructional Strategies to Make a Difference. *Educational Administration Quarterly* 221-258 ,52. <https://doi.org/10.1177/0013161X15616863>.
- Deyoung, Colin, Flanders, Joseph, Peterson, Jordan. (2008). Cognitive Abilities Involved in Insight Problem Solving: An Individual Differences Model. *Creativity Research Journal*.20(3):278-290 DOI:10.1080/10400410802278719.
- Davison,G.C & Neal,M.J.(2001). *Abnormal Psychology*. United states of American. John Wielely & Sons.
- Ellis, D. M., Robison, M. K., & Brewer, G. A. (2021). The Cognitive Underpinnings of Multiply-Constrained Problem Solving. *Journal of Intelligence*, 9(1), 7:1-25. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9010007>.
- Laidlaw, K. (2021). *Cognitive behavioral therapy with older people*. In A. Wenzel (Ed.), Handbook of cognitive behavioral therapy: Applications (pp. 751–771). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000219-024>.
- Luria,A,L,S,TSvetkova,R,Sbordone,A,Mikheyev and S,Mikheyev.(2017). *The Neuropsychological Analysis of Problem Solving*. Boca Raton.Ed1. <https://doi.org/10.1201/9780203736364> <https://www.taylorfrancis.com>.
- Moreno, O, Ortiz, M, Fuentes, L, Garcia, D& Leon-Perez, G. (2020). Vaya Con Dios: The Influence of Religious Constructs on Stressors around the Migration Process and U.S. Lived Experiences among Latina/o Immigrants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.17(11):1-50.
- Otero,tulio,& Barker,Lauren. (2014).The Frontal Lobes and Executive Functioning, In book: *Handbook of Executive Functioning*.:29-44.
- Parenteau,Stacy c, & Wu, Hibo. (2021). Religious Problem-Solving Styles and Life Satisfaction: Exploring God, the Will and the way. *Journal of Religion and Health*.14:90-104.
- Pargament,Kenneth I, Kennell, Josef, Hathway, William, Grevengoed, Nancy, Newman, Jon and Jones, wendy. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*.37(1):90-104.
- Pargamen,Kenneth I &Park, Crystal L.(2019). *The Psychology of Religion:In Times of Stress: The Religion-Coping Connection*. Routledg .<https://www.taylorfrancis.com>.
- Pargamen,Kenneth I & Olsen,H.(1992).God help me. *journal of Scientific Study of Religion*(4).31.,
- Saxler, Patricia Kasak.(2016).*The Marshmallow Test: Delay of Gratification and Independent Rule Compliance*.dash.harvard.edu.
- Wilt, J. A., Stauner, N., Harriott, V. A., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2019). Partnering with God: Religious coping and perceptions of divine intervention predict spiritual transformation in response to religious–spiritual struggle. *Psychology of Religion and Spirituality*–278 ,(3)11 . 290. <https://doi.org/10.1037/rel0000221>.
- You, X., Huang, J., Wang, Y., Bai, X. (2015). Relationship between individual- Level factors and burnout: A meta- Analysis of chinese participant. *Journal of Personality and Individual Differences* 145: 139- 74.
- Yildirim,m,Kizilgecit,M,Secer,I.,Karabulut,F,Angin,Y,Dagci,A,Vural,M,Bayram,N,&Cinici,M. (2021). Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey. *Journal of Religion and Health*. pup Med.gov:1-15.