

## کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفه صبر در الگوی اسلامی شادکامی، بر به‌باشی روان‌شناختی زنان خانه‌دار

The efficacy of patience training based on the patience component of the  
Islamic model of Happiness on well-being of housewives

زهرا سرتیپی\* / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، دانشگاه قرآن و حدیث

Zahra Sartippi (Masters in Islamic Psychology, University of Qur'an and Hadith)

فرا مرز سهرابی / استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

Faramarz Sohrabi (Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, Allameh Tabataba'i University)

عباس پسندیده / دانشیار گروه حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث

Abbas Pasandideh (Associate Professor, Department of Hadith, University of Qur'an and Hadith)

### Abstract

The present research aimed to introduce a model of patience based on Islamic teachings and to explore its efficacy on psychological well-being of housewives. It was hypothesized that patience education would cause improved psychological well-being. A nine-session program was designed that was based on the components and methods of

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور عرضه الگوی صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و تعیین کارآمدی آن بر به‌باشی روان‌شناختی انجام شد. فرض این پژوهش آن است که آموزش صبر، سبب افزایش به‌باشی روان‌شناختی می‌شود. در این پژوهش مبتنی بر مؤلفه‌ها و روش‌های افزایش صبر که بر اساس الگوی شادکامی پسندیده (۱۳۹۵) به

تاریخ دریافت مقاله: ۲۳ / ۰۶ / ۱۳۹۵، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳ / ۱۰ / ۱۳۹۵.

improving patience which was yielded according to Pasandideh's (2016) model of happiness. This is a pseudo-experimental designed study with pre-post tests and control group. In doing so, 26 housewives in a neighborhood home of the district 22 of area of Tehran province were elected by answering to psychological well-being questionnaire, and were randomly assigned in two groups of 13: experimental control groups. After administering the pre-test for both groups, the experimental group received the training in 9 sessions whereas the control group received no training. The two groups were compared using the analysis of covariance method. The analysis and comparison of findings of pre- and post- tests of the experimental and control groups showed increased psychological well-being in experimental group while there was no increase in the pre/post- tests of the control group. The increase in psychological well-being remained after 45 days. Thus, the Islamic-based educational program and intervention of patience is effective in well-being of women. It was that concluded that we are able to improve the level of psychological well-being of housewives through Islamic based education of patience.

**Keywords:** patience, Islamic teachings, psychological well-being, housewives.

دست آمد، برنامه‌ای نه‌جلسه‌ای تدوین شد. طرح این تحقیق به صورت نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. برای این منظور ۲۶ نفر از زنان خانه‌دار در یکی از سرای محله‌های منطقه ۲۲ استان تهران از طریق پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۳ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. بعد از انجام پیش‌آزمون از هر دو گروه، گروه آزمایشی، ۹ جلسه در کلاس آموزش صبر شرکت کردند و در این مدت گروه کنترل در معرض هیچ آموزشی قرار نگرفت. مقایسه هر دو گروه با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس انجام گرفت. تحلیل و مقایسه نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل نشان داد به‌باشی روان‌شناختی در گروه آزمایش ارتقا یافته است، در حالی که در نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل افزایشی دیده نشد. افزایش به‌باشی روان‌شناختی پس از گذشت ۴۵ روز نیز ماندگار بود. از این‌رو، مداخله و برنامه آموزشی صبر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی در به‌باشی روان‌شناختی زنان مؤثر است. نتیجه اینکه می‌توان با آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، به‌باشی زنان خانه‌دار را افزایش داد.

**کلیدواژه‌ها:** صبر، آموزه‌های اسلامی، به‌باشی روان‌شناختی، زنان خانه‌دار.

## مقدمه

تلاش برای داشتن زندگی خوب یا به‌باشی<sup>۱</sup> موضوعی است که از دیرباز در زندگی بشر وجود داشته و انسان همواره تلاش خود را بر مبنای رسیدن به آن قرار داده است. این موضوع از گذشته ذهن روان‌شناسان را به خود مشغول کرده و اخیراً روان‌شناسان مثبت‌گرا<sup>۲</sup> به آن توجه خاص کرده‌اند. روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان، چگونگی شکوفاشدن زندگی او و شناخت توانایی‌هایش تمرکز دارد (سلیگمن،<sup>۳</sup> رشید،<sup>۴</sup> پارکز،<sup>۵</sup> ۲۰۰۶).

سازمان جهانی بهداشت<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) نیز به‌باشی جسمانی، روانی و اجتماعی را اجزای سلامتی تعریف کرده است. در حال حاضر، سلامت روان به عنوان یک اولویت در برنامه‌های توسعه و سلامت بین‌المللی رتبه‌بندی می‌شود. این سازمان، سلامت روانی را حالتی از به‌باشی تعریف می‌کند که در آن فرد توانمندی‌های خود را شناخته باشد، از آنها به نحو مؤثر و مولد استفاده کند و برای اجتماع خویش مفید باشد. از گذشته تاکنون دو رویکرد اصلی در تعریف به‌باشی وجود داشته است؛ رویکرد مبتنی بر لذت‌گرایی و رویکرد مبتنی بر فضیلت‌گرایی.

در دیدگاه لذت‌گرایی، به‌باشی ذهنی در نظر گرفته شده است. به‌باشی ذهنی به معنای عواطف مثبت فراوان، عواطف منفی کم و رضایت از زندگی است. در به‌باشی لذت‌گرایانه تمرکز بر شادی است و به طور کلی با حضور عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی تعریف می‌شود (دسی<sup>۷</sup> و رایان،<sup>۸</sup> ۲۰۰۸).

رویکرد دوم مبتنی بر فضیلت‌گرایی ارسطو است. همچنین، با رویکردهای فکری مختلف

- 
1. well-being
  2. positive psychologists
  3. Seligman, M. E. P.
  4. Rashid, T.
  5. Parks, A. C.
  6. World Health Organization
  7. Deci, E. L.
  8. Ryan, R. M.

قرن بیستم از جمله روان‌شناسی انسان‌گرایانه هم‌تراز است. بر مبنای این رویکرد، با وجود ایجاد لذت در افراد همیشه این حس منتهی به به‌باشی نمی‌شود، بلکه به‌باشی در بردارنده تلاش برای ارتقا و تحقق ظرفیت‌های واقعی فرد است که ممکن است همواره توأم با احساس لذت نباشد (رایان و دسی، ۲۰۰۱).

رویکرد فضیلت‌گرا به این موضوع اشاره دارد که افرادی که در زندگی خود احساس شادی، عاطفه مثبت یا رضایت از زندگی دارند به این معنا نیست که از لحاظ روانی خوب و سالم‌اند. این دیدگاه مربوط می‌شود به خوب زندگی کردن یا محقق شدن ظرفیت‌های انسان. در به‌باشی فضیلت‌گرایانه بر زندگی کردن به روشی کاملاً رضایت‌بخش تمرکز می‌شود (دسی و رایان، ۲۰۰۸).

در این میان ریف<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۹) کوشیده‌اند بر اساس مبانی فیلسوفانی همچون ارسطو و راسل ملاک‌های زندگی مطلوب یا اصطلاحاً «زندگی خوب» را تعیین و دسته‌بندی کنند. بر این اساس، شش عامل مهم را مشخص کرده‌اند که از طریق آنها می‌توان خوب بودن یا نبودن زندگی را تعیین کرد. آن عوامل عبارت‌اند از: پذیرش خود،<sup>۲</sup> هدف در زندگی،<sup>۳</sup> رشد شخصی،<sup>۴</sup> خودمختاری،<sup>۵</sup> ارتباط مثبت با دیگران.<sup>۶</sup>

اما آنچه مهم است مقوله‌ای است تحت عنوان صبر به عنوان ویژگی شخصیتی در رفتار و کردار آدمی. وجود صبر به عنوان فضیلتی انسانی برای پشت سر گذاشتن مشکلات و مصائب زندگی ضروری است و بر به‌باشی فردی و اجتماعی افراد نیز مؤثر گزارش شده است (اشنیتکر،<sup>۷</sup> ۲۰۱۲). فرد صبور بین خود و دنیای بیرون رابطه ملایم‌تری برقرار می‌کند. چنین فردی در برابر نامالایمات دنیای بیرون مقاومت بیشتری نشان می‌دهد.

---

1. Ryff, C. D.

2. self- acceptance

3. purpose in life

4. personal development

5. autonomy

6. positive Relations With Others

7. Schnitker, Sarah A.

از نظر پسندیده (۱۳۹۱)، صبر فقط به معنای درون‌ریزی غم‌ها و اندوه‌ها نیست، بلکه صبر یعنی مقاومت در برابر ضربه‌های حوادث و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها. در واقع، صبر به معنای بازداشتن از اظهار بی‌قراری و بی‌تابی است و یکی از روش‌های خودتنظیمی است که موجب اعتدال روان افراد می‌شود (غباری بناب و همکاران، ۱۳۷۹). از جمله مزیت‌های صبر می‌توان به افزایش سلامت روانی، طولانی شدن عمر، جلب محبت خداوند و بهبود روابط انسان‌ها با یکدیگر اشاره کرد (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷).

به اعتقاد پسندیده (۱۳۹۵)، شادکامی دو مؤلفه اساسی به نام رضامندی و نشاط دارد. رضامندی، هرچند واکنشی به کل زندگی است، اما در موقعیت‌های عینی زندگی نیز تجلی می‌یابد. رضامندی در موقعیت ناخوشایند با مفهوم صبر همراه است. همچنین، وی در تحلیل مفهوم صبر معتقد است با توجه به منابع اسلامی می‌توان به چهار مؤلفه برای صبر اشاره کرد: انعطاف، شجاعت، استقامت و خویش‌ننداری (همان، ۵۲۳). نخستین مؤلفه انعطاف‌پذیری است. فردی که دارای انعطاف‌پذیری کنشی است، چاره‌ساز و انعطاف‌پذیر است، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد.

به اعتقاد مستن<sup>۱</sup> نیز، انعطاف‌پذیری به معنای در معرض خطر قرارگرفتن و پیامدهایی بهتر از حد انتظار نشان دادن، حفظ سازگاری مثبت، علی‌رغم وجود تجارب استرس‌زا و بهبودی خوب بعد از آسیب یا تروما است (مستن، ۱۹۹۴). بنابراین، انعطاف‌پذیری توانایی به‌دست‌آوردن نیرو بعد از مواجه شدن با موقعیت ناگوار و غلبه بر وضعیت‌های دشوار است (مک‌آیستر و مک‌کینن، ۲۰۰۸)<sup>۲</sup> و به معنای بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر است که باعث سازگاری موفقیت‌آمیز در زندگی می‌شود (کامپفر، ۱۹۹۹)<sup>۳</sup>.

در روایات، درباره انعطاف‌پذیر بودن افراد هنگام مصائب توصیه‌های بسیاری شده، از جمله گفته‌اند: «حکایت مؤمن، حکایت ساقه‌ای تازه است که از هر طرف باد بر آن بوزد خمیده‌اش

1. Masten, A. S.

2. McAlister, M; McKinnon, J.

3. Kumpfer, K. L.

می‌کند و چون باد بایستد راست می‌شود. بدین سان مؤمن نیز با بلا کج و خمیده می‌شود. [اما] فاجر مانند درخت صنوبر است که سخت و راست است، تا هرگاه که خداوند خواهد و آن را بشکند»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷).

خوبیشتنداری دیگر مؤلفه صبر است. خوبیشتنداری یا خودمهارگری عبارت است از هر عملی که شخص برای تغییر دادن رفتار خود و در نتیجه، تغییر یافتن پیامدهای آینده و نه صرفاً پیامدهای بی‌درنگ، انجام می‌دهد (بارکلی، ۲۰۰۴). خوبیشتنداری در تعالیم اسلامی معادل تقوا است و ملاکی برای برتری انسان‌ها شمرده می‌شود. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «ای بندگان خدا! شما را به تقوای خدا سفارش می‌کنم؛ زیرا تقوا مهار است و تکیه‌گاه. پس به بندهای محکم آن بچسبید و به حقایق آن چنگ زنید»<sup>۲</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۴۱۶: ج ۱۳). همچنین، آن حضرت می‌فرماید: «بی‌گمان تقوای خدا، دوستان خدا را از ارتکاب حرام‌هایش ننگه داشت»<sup>۳</sup> (همان).

تاب‌آوری سومین مؤلفه صبر است و پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علی‌رغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد. به اعتقاد خداحیمی (۱۳۷۴)، تاب‌آوری نوعی فرآیند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با موقعیت تهدیدکننده است. البته تاب‌آوری، فقط پایداری در برابر آسیب‌ها یا موقعیت تهدیدکننده نیست، بلکه شرکت فعال در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در وضعیت خطرناک است (کانر<sup>۴</sup> و دیویدسون، ۲۰۰۳).

افزون بر این، پژوهشگران معتقدند تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت

۱. «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ حَامَةِ الزَّرْعِ تُكْفِيهَا الرِّيحُ كَذَا وَكَذَا وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ تُكْفِيهِ الْأَوْجَاعُ وَالْأَمْرَاضُ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الْأَرْزَبَةِ الْمُسْتَقِيمَةِ الَّتِي لَا يَصِيبُهَا شَيْءٌ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ فَيَقْصِفُهُ قَصْفًا».

۲. «اوصيكم، عباد الله، بتقوى الله، فانها الزمام والقوام، فتمسكوا بوئانقها، واعتمصوا بحقائنها».

۳. «ان تقوى الله حمت اولياء الله محارمه».

4. Conner, K. M.

5. Davidson, J. R. T.

هیجانی، عاطفی و شناختی و رسیدن به حالت تعادل اولیه است (کامپفر، ۱۹۹۹). خداوند متعال در سوره فصلت می‌فرماید: «کسانی که می‌گویند: پروردگار ما تنها یزدان است، سپس بر گفته خویش پابرجا و استوار می‌مانند، فرشتگان به پیش ایشان می‌آیند و مزده می‌دهند که نترسید و غمگین نباشید و شما را بشارت باد به بهشتی که (توسط پیغمبران) به شما (مؤمنان) وعده داده می‌شد. فرشتگان بدیشان می‌گویند: ما یاران و یاوران شما در دنیا و آخرت هستیم و در آخرت برای شما هر چه آرزو کنید هست. و هر چه بخواهید برایتان فراهم است. اینها به عنوان پذیرایی از سوی خداوند آمرزگار و مهربان است»<sup>۱</sup> (فصلت: ۳۰-۳۲). با توجه به معنای این آیه نتیجه استواری و تاب‌آوری در سختی‌ها، یاری از سوی خداوند و رسیدن به پاداش از جانب او است.

آخرین مؤلفه صبر شجاعت است. به نظر سلیگمن (۲۰۰۲)، شجاعت عبارت است از: رشادت؛ استقامت و پشتکار؛ یکپارچگی (صداقت و اصالت)؛ سرزندگی. چنین به نظر می‌رسد که از نظر وی، شجاع کسی است که رشادت به خرج می‌دهد، در مواجهه با خطری که در کمین او است دلیر و بی‌باک است، و در راه رسیدن به هدف از سختی‌ها و مشکلات نمی‌ترسد. در نگرش اسلامی، فضیلت شجاعت بسیار ستوده شده به گونه‌ای که قرآن شریف آن را اساس حکومت الهی دانسته و به آن عنایت کرده است (الصف: ۴).<sup>۲</sup>

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «عجز، آفت است و صبر، شجاعت»<sup>۳</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶). با توجه به این روایت، در می‌یابیم که صبرکردن در برابر مصائب یا وسوسه‌های درونی نشان‌دهنده فضیلت شجاعت در فرد است. کسی شجاع محسوب می‌شود که توانایی دارد در برابر ناملایمات درونی ایستادگی کند و از سختی‌ها نترسد. از گردهم‌آیی این چهار ویژگی بر اساس آیات و روایات، فضیلت صبر در افراد شکل می‌گیرد. پدیدآیی فضیلت صبر در زن و

۱. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ \* نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُ أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ \* نُنزِّلُ مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ».

۲. «إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا كَانَتْهُمْ بُنْيَانٌ مَرْضُوضٌ».

۳. «العجزُ آفةٌ والصبرُ شجاعةٌ».

مرد، و پیر و جوان سبب نیرومندشدن افراد در برابر سختی‌ها و مصائب زندگی خواهد شد. از آنجایی که زن یکی از ارکان زندگی است، می‌تواند نقش مهمی در کاهش و افزایش تحمل افراد خانواده در مصائب زندگی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد زنان خانه‌دار هنگام بروز مشکلات بیشتر از الگوی ارتباطی اجتنابی استفاده می‌کنند و در چنین وضعیت‌هایی واکنش‌های هیجانی بیشتری نسبت به زنان شاغل از خود نشان می‌دهند (هنرپروران، قادری، قبادی، ۱۳۹۰). این موضوع سبب ناتوانی در مهار وضعیت هنگام بروز مشکلات و بحران‌ها در زندگی می‌شود. اگر زنان جامعه بتوانند ویژگی صبر را در خود بیروارند و در زندگی خود به کار ببرند، کودکان این زنان با الگو قرار دادن مادرانشان همین مسیر را ادامه می‌دهند و این ویژگی پسندیده نسل به نسل منتقل خواهد شد. وجود این ویژگی برای تمام افراد جامعه ضروری است، به خصوص زنان خانه‌دار که مسئولیت‌های سنگینی چون پرورش فرزندان و فراهم کردن آرامش خانواده را بر عهده دارند در این مسیر با مشکلات و سختی‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند که مستلزم برخورداری از صبر است تا مشکلات این مسیر را راحت‌تر بگذرانند. چنین به نظر می‌رسد که وجود ویژگی صبر در زنان خانه‌دار سبب آرامش روانی است که علاوه بر ایشان، فرزندان و همسرانشان از این آرامش بهره‌مند خواهند شد.

تحقیقاتی درباره اثربخشی صبر بر جنبه‌های مختلف زندگی انجام شده است، از جمله تحقیق اشنیتکر در سال ۲۰۱۲ که طبق نتایج به دست آمده از آن صبر بر به‌باشی روان‌شناختی افراد تأثیر مثبت می‌گذارد و بر کیفیت زندگی می‌افزاید. محققان فراوانی این مسئله را که رفتارها و نگرش‌های دینی در کاهش عواطف منفی (اضطراب، افسردگی و ...) و افزایش عواطف مثبت (شادکامی) مؤثر است از سال‌ها پیش بررسی کرده‌اند (هرتسگارد<sup>۱</sup> و لایت<sup>۲</sup>، به نقل از: حسین ثابت، ۱۳۸۷).

برخی از پژوهش‌ها (حسین ثابت، ۱۳۸۷) به تأثیر صبر بر جنبه‌های مختلف پرداخته‌اند. در

1. Hertzgard, D.

2. Light, H.



پژوهش حسین ثابت (۱۳۸۷)، با تقسیم‌بندی صبر به سه دسته (صبر بر طاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت) تأثیر صبر بر جنبه‌های مختلف زندگی بررسی شده است. علی‌رغم بررسی‌های انجام‌شده، تحقیقات چندانی درباره اثربخشی آموزش صبر بر به‌باشی روان‌شناختی یافت نشد، به‌خصوص آنکه صبر از جمله ویژگی‌هایی است که در فرهنگ ایرانی - اسلامی و نیز در متون دینی به آن توجه جدی شده است. بنابراین، در این پژوهش، با توجه به مؤلفه‌های صبر درصدد فراهم کردن پاسخ علمی به این پرسش هستیم که: آیا آموزش صبر، بر اساس مؤلفه‌های اسلامی، بر به‌باشی روان‌شناختی تأثیر معناداری دارد؟

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی است. پس از برگزاری آزمون به‌باشی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۸) تعداد ۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر هم در گروه کنترل به صورت تصادفی قرار گرفته‌اند. این افراد کسانی بودند که در پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی نمرات کمتر از میانگین دریافت کرده بودند. سپس کلاس‌های آموزشی صبر برای گروه آموزش برگزار شد و گروه کنترل در فهرست انتظار آموزش صبر قرار داده شدند و پس از اتمام دوره آموزشی گروه آزمایش، کلاس آموزشی مشابه گروه آزمایش برای گروه کنترل برگزار شد.

در پایان جلسات، دوباره پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی ریف به منظور پس‌آزمون برای هر دو گروه به اجرا درآمد و تفاوت دو گروه مقایسه شد. بعد از گذشت ۴۵ روز، آزمون پیگیری با پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی ریف برای گروه آزمایش انجام شد و اثر زمان و ماندگاری مطالب آموزش داده‌شده نیز بررسی گردید. ملاک ورود افراد در این پژوهش نمره افراد بر اساس پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی ریف بوده است. افرادی که نمراتشان کمتر از میانگین بود برای شرکت در این پژوهش انتخاب شدند. زیرا این نمرات نشان‌دهنده به‌باشی روان‌شناختی کم در این افراد بود و کلاس‌های آموزشی به منظور افزایش به‌باشی روان‌شناختی آنها تشکیل شد. پس از اتمام دوره آموزشی، برای تعیین کارآمدی آموزش دوباره، به‌باشی روان‌شناختی سنجیده شد و ملاک خروج افراد از این پژوهش دریافت نمره بیشتر از

میانگین بود. تمام افراد گروه پس از اتمام دوره آموزشی نمره بالاتر از میانگین دریافت کردند و این نشان‌دهنده تأثیر آموزش صبر بر به‌باشی روان‌شناختی بوده است.

**جامعه آماری:** جامعه آماری در این تحقیق گروهی از زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سرای محله شهرک شهید باقری واقع در منطقه ۲۲ استان تهران بوده است. در دی‌ماه سال ۱۳۹۴ از طریق فراخوان و پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی ۲۶ نفر از این افراد برای شرکت در این تحقیق گزینش، و به روش انتخاب تصادفی به دو گروه ۱۳ نفری کنترل و آزمایش تقسیم شدند.

**ابزار پژوهش:** در این پژوهش، برای اندازه‌گیری به‌باشی روانی، از پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی ریف استفاده شده است. این پرسش‌نامه را ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی کرد. در این پژوهش، از فرم ۸۴ سؤالی آن استفاده شد. در این مقیاس پاسخ به هر پرسش روی طیفی ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق مشخص می‌شود. این مقیاس شامل ۶ خرده‌مقیاس پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. حداقل نمره در این مقیاس ۲۲۲ و حداکثر ۴۵۳ است؛ یعنی دامنه نمرات از ۲۲۲ تا ۴۵۳ است. در سال ۲۰۱۲ کلاتر کوشه و نواربافی در جمعیت ۸۶۰ نفری پرسش‌نامه روان‌شناختی ریف را هنجاریابی کردند که آلفای گزارش شده برای کل ۰/۹۲. گزارش شد. بدین ترتیب که این پرسش‌نامه ابتدا به زبان پارسی برگردانده شد و پس از انجام اصلاحات، برای بار دوم به زبان انگلیسی ترجمه شد. سپس نسخه ترجمه‌شده آن با نسخه اصلی‌اش مطابقت داده شد. بر اساس گزارش کلاتر کوشه و نواربافی (۲۰۱۲)، پرسش‌نامه مذکور از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است.

**شیوه اجرا:** به منظور انجام پژوهش حاضر، با مراجعه به سرای محله منطقه ۲۲ و طرح پژوهش سعی در کسب اجازه به عمل آمد. پس از کسب اجازه از مدیریت سرای محله، از طریق فراخوان از زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سرای محله برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد و کار ثبت‌نام داوطلبان آغاز شد. ۴۶ نفر از زنان خانه‌دار برای شرکت در این پژوهش ثبت‌نام کردند و همگی پرسش‌نامه به‌باشی روان‌شناختی را پر کردند. از میان شرکت‌کنندگان،

بر اساس نتایج پرسش نامه ریف ۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند و کار پژوهشی با گروه ۱۳ نفری آزمایش شروع شد. این گروه هر هفته به مدت ۱۲۰ دقیقه در کلاس شرکت می‌کردند. البته برای گروه کنترل و گروهی که از به‌باشی روان‌شناختی بالایی برخوردار بودند و در پژوهش شرکت نکردند نیز بعد از گروه آزمایش کلاس آموزشی برگزار شد. آموزش به صورت مشاوره گروهی انجام می‌شد، به این صورت که افراد به شکل نیمه‌دایره در کنار هم می‌نشستند و پژوهشگران روبه‌روی ایشان می‌نشستند و در هر جلسه یک موضوع جدید مطرح می‌شد. ابتدا افراد دیدگاه‌های خود را درباره آن بیان می‌کردند و سپس پژوهشگران تدریس خود را آغاز می‌کردند و در نهایت جلسه با دادن تکلیف خانگی به پایان می‌رسید. در جلسه بعد، شرکت‌کنندگان تکالیف جلسه قبل را می‌آوردند و پس از گفت‌وگوی کوتاه درباره آنها موضوع جدید مطرح می‌شد.

بسته آموزشی که در این پژوهش استفاده شد به مدت ۹ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان عرضه شد. علاوه بر آن، جلسه آخر (جلسه دهم) به آزمون به‌باشی روان‌شناختی اختصاص پیدا کرد. محتوای جلسات عبارت‌اند از: جلسه اول: معرفی و آشنایی، تعریف صبر؛ جلسه دوم: آموزش پذیرش موقعیت و تعمیم شرایط؛ جلسه سوم: آموزش خوشایندیابی؛ جلسه چهارم: آموزش اندازه‌گیری بلا؛ جلسه پنجم: آموزش تنظیم انتظارات؛ جلسه ششم: آموزش انواع تفسیر؛ جلسه هفتم: آموزش خیرباوری؛ جلسه هشتم: اتکال؛ و جلسه نهم مرور جلسات.

محتوا و نحوه برگزاری جلسات در جدول یک در زیر آمده است. عناوین این بسته آموزشی برگرفته از کتاب الگوی شادکامی اسلامی اثر پسندیده است که تمامی عناوین مذکور در این کتاب از تأیید متخصصان اسلامی برخوردار است. تکنیک‌های به‌کاررفته در این بسته آموزشی زیر نظر استادان روان‌شناسی تأیید شده، به طوری که هدف از به‌کارگیری تکنیک‌های به‌کاررفته تحت عنوان‌های «اتکا به خداوند» و «اندازه‌گیری بلا» مربوط به مؤلفه شجاعت است و تکنیک‌های مطرح شده در عناوین «پذیرش موقعیت و تعمیم‌پذیری» مربوط به مؤلفه انعطاف‌پذیری است. همچنین، تکنیک‌های ذکر شده در عناوین «خیرباوری»، «اصلاح تفسیر» و «تنظیم انتظارات» به منظور آموزش مؤلفه تاب‌آوری است و هدف از تکنیک‌های

به‌کاررفته در عناوین «تنظیم انتظارات»، «پذیرش موقعیت»، «اندازه‌گیری بلا» آموزش مؤلفه خویش‌تنداری بوده است.

### جدول ۱؛ خلاصه برنامه کلاس آموزش

جلسات	موضوع	اهداف	شیوه اجرا
جلسه اول	آشنایی با اعضا؛ اعلام قوانین گروه؛ لزوم داشتن صبر در زندگی	تشریح چگونگی انجام‌دادن کار و علت انتخاب افراد؛ آشنایی با مفهوم صبر؛ آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن؛ پرکردن فرم رضایت‌نامه (دلخواه)؛ مشخص کردن تعداد جلسات	مشاوره گروهی
جلسه دوم	پذیرش موقعیت و تعمیم‌پذیری	توانایی پذیرش وضعیت کنونی همان‌طور که هست بدون هیچ قضاوت و کنترلی و در نظر داشتن این موضوع که همه افراد در زندگی بی‌شک دچار مشکل می‌شوند.	تکنیک پذیرش موقعیت؛ تکنیک تقویت تعمیمی
جلسه سوم	خوشایندیبایی	در نظر داشتن تمام امکانات، توانایی‌ها و نعمت‌های مادی و معنوی؛ چشیدن لذت داشتن این نعمت‌ها در حال حاضر	مدیریت مقایسه؛ توجه به داشته‌های پیدا و ناپیدا؛ مزه کردن داشته‌ها
جلسه چهارم	اندازه‌گیری بلا	کوچک کردن ابعاد مشکلات و کاستن از فشار روانی حاصل از آنها	تکنیک کوچک‌سازی؛ تکنیک مقایسه‌ای
جلسه پنجم	تنظیم انتظارات	کمک به افراد برای تناسب انتظارات با واقعیت‌ها و وضعیتی که در آن زندگی می‌کنند؛ به عبارت دیگر، هماهنگ‌سازی انتظارات با واقعیت	تکنیک مرز بین پیشرفت‌گرایی و کمال‌گرایی
جلسه ششم و بلا)	اصلاح تفسیر (محرومیت، شکست و بلا)	متوجه‌کردن افراد به این نکته که خود حوادث مهم نیستند، بلکه تفسیر ما از حوادث مهم است.	تکنیک معنایابی در سختی‌ها (روایت‌درمانی)؛ اصلاح تفسیر مالکیت

جلسات	موضوع	اهداف	شیوه اجرا
جلسه هفتم	خیرباوری	آموزش پی بردن افراد به خیربودن همه مشکلات و اینکه هر آنچه خداوند برای انسان رقم می‌زند بر اساس حکمت خداوند، خیر است.	تکنیک پیکان رو به پایین
جلسه هشتم	اتکا به نیروی خداوند	توجه‌داشتن و تکیه کردن به نیروی برتر خداوند	تکنیک تکیه‌گاه امن؛ تکنیک حامیان معنوی
جلسه نهم	دوره کردن تمام آموزش به صورت خلاصه		
جلسه دهم	آزمون به‌باشی روان‌شناختی		

تمام این جلسات به صورت مشاوره و روان‌آموزشی گروهی برگزار شده است. در جلسه اول، اعضای گروه با یکدیگر آشنا شدند و پس از آشنایی افراد گروه با یکدیگر، قوانین گروه بیان شد و سپس به لزوم داشتن صبر در زندگی اشاره پرداختیم. در جلسه دوم، بعد از مرور صحبت‌های جلسه اول، به موضوع پذیرش موقعیت‌های زندگی و عمومیت داشتن مشکلات پرداخته شد. هدف در این جلسه آموزش توانایی پذیرش وضعیت همان‌گونه که هست بدون هیچ قضاوت و کنترلی و در نظر داشتن این موضوع بود که همه افراد در زندگی بی‌شک دچار مشکل می‌شوند. برای این دو موضوع از دو تکنیک استفاده شد: ۱. تکنیک پذیرش موقعیت (پسنندیده، ۱۳۹۴)؛ ۲. تکنیک تقویت تعمیمی (عطاءالله، ۱۳۹۳) و پس از اتمام آموزش برای ملکه‌شدن مطالب در ذهن افراد از تکلیف خانگی استفاده شد.

در جلسه سوم، بعد از مرور جلسه قبل، به موضوع خوشایندیابی پرداخته شد. هدف از این آموزش در نظر داشتن تمام امکانات، توانایی‌ها و نعمت‌های مادی و معنوی، و نیز چشیدن لذت داشتن این نعمت‌ها در حال حاضر است. برای این جلسه از سه تکنیک استفاده شد: ۱. تکنیک مدیریت مقایسه (پسنندیده، ۱۳۹۴)؛ ۲. توجه به داشته‌های ناپیدا (همان)؛ و ۳. مزه‌کردن داشته‌ها (لیهی، ۱۳۹۴). در پایان برای پایداری آموزش از تکلیف خانگی استفاده شد.

جلسه چهارم، بعد از مرور مطالب و تکالیف جلسه قبل، به موضوع تصحیح اندازه بلا پرداخته شد. هدف در این جلسه آن بود که با کوچک کردن ابعاد مشکلات از فشار روانی حاصل از آن بکاهیم. در این جلسه از دو تکنیک استفاده شد: ۱. تکنیک کوچک‌سازی (همان)؛ ۲. تکنیک مقایسه‌ای (پسندیده، ۱۳۹۴)؛ و برای ماندگاری آموزش در اذهان از تکلیف خانگی استفاده شد.

در جلسه پنجم نیز، بعد از مرور مطالب و تکالیف جلسه چهارم، موضوع تنظیم انتظارات (همان) مطرح شد. هدف در این آموزش کمک به افراد برای تناسب انتظارات با واقعیت‌ها و وضعیتی است که در آن زندگی می‌کنیم که همان هماهنگ‌سازی انتظارات با واقعیت است. در نهایت برای ماندگاری و ملکه‌شدن آموزش از تکلیف خانگی استفاده شد.

در جلسه ششم به موضوع اصلاح تفسیر پرداخته شد. هدف این جلسه چنین بود: ۱. متوجه کردن افراد به این نکته که خودِ حوادث مهم نیستند بلکه تفسیر ما از حوادث مهم است؛ ۲. اصلاح تفسیر مالکیت؛ ۳. در این آموزش از تکنیک معنایی در سختی‌ها (روایت‌درمانی) استفاده شد (کری، ۱۳۹۱) و در پایان نیز از تکلیف خانگی برای پایداری مطالب در ذهن افراد بهره گرفتیم.

در جلسه هفتم، بعد از مرور مطالب جلسه قبل و تکالیف خانگی، موضوع خیرباوری مطرح شد. هدف از این آموزش پی‌بردن افراد به خیر بودن همه مشکلات است و اینکه هر آنچه خداوند برای انسان رقم می‌زند بر اساس حکمت خداوند، خیر است. در این جلسه آموزشی از تکنیک پیکان رو به پایین (لیهی، ۱۳۹۴) استفاده شد و در پایان جلسه برای پایداری مطالب در اذهان به افراد تکلیف خانگی داده شد.

جلسه هشتم، بعد از مرور مطالب مطرح‌شده در جلسه قبل و تکالیف خانگی، موضوع تکیه به خداوند مطرح شد. هدف از این آموزش توجه‌داشتن و تکیه‌کردن به نیروی برتر خداوند است. در این جلسه آموزشی از دو تکنیک استفاده شد: ۱. تکیه‌گاه امن (پارگمنت، ۱۳۹۴)؛ ۲. حامیان معنوی (همان). در پایان نیز، آموزش تکلیف خانگی داده شد. در جلسه نهم تمام مطالب مطرح‌شده در جلسات گذشته دوره شد و در جلسه دهم آزمون به‌باشی روان‌شناختی ریف برگزار شد.

## تحلیل داده‌ها و یافته‌های پژوهش

ابتدا به منظور بررسی نرمال بودن اطلاعات به دست آمده از توزیع متغیر به‌باشی از آزمون اسمیرنوف کولموگروف<sup>۱</sup> استفاده شد. نتایج گویای رد فرض صفر و حاکی از توزیع نرمال داده‌ها بود. در ادامه برای بررسی تفاوت میانگین امتیازات پژوهش در پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون t گروه‌های مستقل بهره گرفتیم. نتایج مربوط به این آزمون در جدول آورده شده است.

## جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات پیش‌آزمون ابعاد به‌باشی

## روان‌شناختی در دو گروه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار آماره	درجه آزادی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
روابط مثبت با دیگری	کنترل	۱۳	۵۳	۷/۹۰۵	۱/۲۷۱	۲۴	۰/۲۱۶	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۵۶/۵۳	۶/۱۸۶				
خودمختاری، رشد شخصی	کنترل	۱۳	۴۸/۶۹	۷/۹۳۰	۰/۲۳۶	۲۴	۰/۸۱۵	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۴۹/۵۳	۱۰/۱۹۴				
تسلط بر محیط	کنترل	۱۳	۴۰/۰۷	۴/۷۸۶	-۰/۱۲۱	۲۴	۰/۹۰۵	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۴۱/۵۳	۷/۴۰۰				
هدف در زندگی	کنترل	۱۳	۵۱/۰۷	۸/۶۱۶	۰/۲۷۰	۲۴	۰/۷۸۹	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۵۲/۰۷	۱۰/۱۹۳				
پذیرش خود به‌باشی	کنترل	۱۳	۴۷/۰۷	۹/۵۴۳	-۰/۹۴۶	۲۴	۰/۳۵۳	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۴۴	۶/۸۰۶				
روان‌شناختی	کنترل	۱۳	۲۵۷/۲۳	۲۶/۳۱۹	۰/۳۹۹	۲۴	۰/۶۹۳	یکسان است
	آزمایش	۱۳	۲۶۰/۸۴	۱۹/۲۹۵				

1. Kolmogorov-Smirnov test

با توجه به نتایج مندرج در جدول دو، سطح معناداری آزمون برای تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. یعنی در سطح ۰/۹۵ میانگین امتیازات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری ندارد. به عبارت دیگر، میانگین امتیازات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است.

همچنین، از سطر آخر جدول شماره دو مشخص است که سطح معناداری آزمون بزرگ‌تر از مقدار ۰/۰۵ شده است. یعنی بین میانگین امتیازات شاخص به‌باشی روان‌شناختی در پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود ندارد و میانگین امتیازات شاخص به‌باشی روان‌شناختی در پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است.

### فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی پژوهش این بود که آموزش صبر بر بهبود به‌باشی روان‌شناختی افراد تأثیر دارد. در این قسمت برای بررسی معناداری میزان تغییرات به‌دست‌آمده و تعیین اندازه تأثیر آموزش صبر بر به‌باشی روان‌شناختی، از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، میانگین‌های پس‌آزمون (بعد از مداخله) بعد از تعدیل کردن نمرات پیش از مداخله، مقایسه می‌شود تا اندازه تأثیر کل اصلاح‌شده گزارش شود.

### جدول ۳؛ تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی اثربخشی آموزش صبر

#### بر به‌باشی روان‌شناختی

نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مقدار آماره F	سطح خطا
آزمون اثر بیلابی	۰/۷۳۱	۵/۸۸۷	۶	۱۳	۰/۰۰۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۶۹	۵/۸۸۷	۶	۱۳	۰/۰۰۴
آزمون اثر هتلینگ	۲/۷۱۷	۵/۸۸۷	۶	۱۳	۰/۰۰۴
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۲/۷۱۷	۵/۸۸۷	۶	۱۳	۰/۰۰۴



همان‌طور که در جدول ۳ مشخص است، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن است که مقدار F چندمتغیری در تمامی آزمون‌ها در سطح  $P < 0/01$  از لحاظ آماری معنادار است. لذا می‌توان گفت بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصیتی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود) تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی‌بردن به این تفاوت در ادامه از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شده است.

پیش‌فرض استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری فرض همگن بودن واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها است.

#### فرضیه‌های فرعی پژوهش

همان‌طور که از نتایج جدول ۴ مشخص است، سطح معناداری آزمون برای هر ۶ متغیر در سطح کمتر از  $P < 0/05$  معنادار است. بنابراین، فرض یکسان بودن نمرات افراد در مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی بعد از حذف اثر نمرات پیش‌آزمون آنها پذیرفته نمی‌شود؛ و این بدان معنا است که آموزش صبر بر تمامی ۶ مؤلفه به‌باشی روان‌شناختی تأثیر داشته است.

جدول ۴؛ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیر

Sig	مقدار آماره F	میانگین مربعات	Df	مجموع مربعات	متغیر وابسته
0/001	27/009	1076/821	1	1076/821	روابط مثبت با دیگران
0/037	5/073	432/099	1	432/099	خودمختاری
0/001	22/936	620/622	1	620/622	رشد شخصیتی
0/001	14/432	58/652	1	58/652	تسلط بر محیط
0/001	23/977	1215/183	1	1215/183	هدف در زندگی
0/002	13/230	1249/344	1	1249/344	پذیرش خود

با توجه به نتایج جدول ۵ سطح معناداری برای تمامی مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین، در سطح اطمینان ۹۵٪ فرض برابری میانگین نمرات پس‌آزمون در دو گروه پذیرفته نمی‌شود. با توجه به مقادیر میانگین‌ها مشخص می‌شود که میانگین امتیازات بعد از مداخله گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است؛ و این یعنی آموزش صبر باعث بهبود مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی در افراد شرکت‌کننده در این بررسی شده است.

#### جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی برای مقایسه نمرات پس‌آزمون

##### ابعاد به‌باشی روان‌شناختی در دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	اختلاف میانگین‌ها	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪	
						حد پایین	حد بالا
روابط مثبت با دیگران	آزمایش	۵۳	۱/۸۶۸			۵۹/۵۴	۶۷/۳۹
	کنترل	۵۶/۵۳	۱/۸۶۸	۱۴/۴۵۳	۰/۰۰۱	۴۵	۵۲/۸۵
خودمختاری	آزمایش	۴۸/۶۹	۲/۷۳۱			۵۲/۱۸	۶۳/۶۵
	کنترل	۴۹/۵۳	۲/۷۳۱	۹/۲۱۲	۰/۰۳۷	۴۲/۹۶	۵۴/۴۴
رشد شخصی	آزمایش	۴۰/۰۷	۱/۵۳۹			۴۶/۲۹	۵۲/۷۵
	کنترل	۴۱/۵۳	۱/۵۳۹	۱۱/۰۴۱	۰/۰۰۱	۳۵/۲۵	۴۱/۷۱
تسلط بر محیط	آزمایش	۱۷/۳۰	۰/۵۹۷			۱۷/۷۵	۲۰/۲۶
	کنترل	۱۷/۱۵	۰/۵۹۷	۳/۳۹۴	۰/۰۰۱	۱۴/۳۶	۱۶/۸۶
هدف در زندگی	آزمایش	۵۱/۰۷	۲/۱۰۷			۶۰/۵۷	۶۹/۴۲
	کنترل	۵۲/۷۰	۲/۱۰۷	۱۵/۴۴۹	۰/۰۰۱	۴۵/۱۲	۵۳/۹۷
پذیرش خود	آزمایش	۴۷/۰۷	۲/۸۷۶			۵۴/۶۴	۶۶/۷۲
	کنترل	۴۴	۲/۸۷۶	۱۵/۶۶۵	۰/۰۰۲	۳۸/۹۷	۵۱/۰۶

همچنین، برای بررسی تأثیر آموزش صبر بر شاخص کلی به‌باشی روان‌شناختی، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به این آزمون را در جدول زیر آورده‌ایم. برای بررسی ماندگاری آموزش صبر، به مقایسه میانگین امتیازات ابعاد به‌باشی روان‌شناختی بین پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش، با استفاده از آزمون  $t$  زوجی پرداخته شد. نتایج مربوط به این آزمون در جدول ۶ آورده شده است.

## جدول ۶؛ نتایج آزمون t زوجی برای بررسی تفاوت متغیرهای پژوهش

## بین پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش

متغیر	پس آزمون / پیگیری	میانگین	انحراف معیار	مقدار آماره	درجه آزادی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
روابط مثبت با دیگران	پس آزمون	۶۳/۵۳	۷/۹۸۵	-۱/۱۶۱	۱۲	۰/۲۶۶	یکسان است
	پیگیری	۶۴/۰۷	۷/۶۲۰				
خودمختاری	پس آزمون	۵۸/۸۴	۸/۵۰۳	-۱/۸۱۵	۱۲	۰/۰۹۵	یکسان است
	پیگیری	۶۰/۶۱	۹/۸۵۳				
رشد شخصی	پس آزمون	۵۰	۶/۳۱۱	-۱/۴۶۰	۱۲	۰/۱۷۰	یکسان است
	پیگیری	۵۰/۵۳	۶/۷۶۵				
تسلط بر محیط	پس آزمون	۱۹/۱۵	۲/۰۳۴	-۱/۹۶۵	۱۲	۰/۰۷۳	یکسان است
	پیگیری	۲۱/۸۴	۵/۱۲۹				
هدف در زندگی	پس آزمون	۶۶	۸/۸۳۱	-۱	۱۲	۰/۳۳۷	یکسان است
	پیگیری	۶۶/۳۸	۹/۵۷۰				
پذیرش خود	پس آزمون	۵۹/۶۹	۱۰/۱۱۹	۰	۱۲	۱	یکسان است
	پیگیری	۵۹/۶۹	۱۰/۵۲۲				
به باشی روان شناختی	پس آزمون	۳۱۷/۲۳	۳۵/۲۶۱	۱/۱۶۲	۱۲	۰/۲۶۸	یکسان است
	پیگیری	۳۱۲/۳۰	۳۴/۶۵۱				

با توجه به جدول ۶، سطح معناداری آزمون برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ است. یعنی در سطح ۰/۰۵ میانگین امتیازات متغیرها در پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش، تفاوت معناداری ندارد. به عبارت دیگر، میانگین امتیازات متغیرهای پژوهش بین پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش یکسان است.

همچنین، از سطر آخر جدول ۶ مشخص است که سطح معناداری آزمون بزرگ‌تر از مقدار ۰/۰۵ شده است. یعنی بین میانگین امتیازات شاخص به‌باشی روان‌شناختی در پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش، تفاوت معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود ندارد؛ و میانگین امتیازات شاخص به‌باشی روان‌شناختی بین پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش یکسان است. با توجه به نتایج آزمون‌های بالا، مشخص می‌شود که آموزش صبر بر به‌باشی روان‌شناختی تأثیر داشته و اثر آن ماندگاری است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثربخشی آموزش صبر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر به‌باشی روان‌شناختی زنان خانه‌دار بوده است. پژوهشگر به منظور افزایش به‌باشی روان‌شناختی پس از ساخت بسته آموزشی صبر، طی جلساتی به آموزش صبر پرداخت تا از این طریق به‌باشی روان‌شناختی را در این قشر از زنان خانه‌دار افزایش دهد.

نتایج تحقیق نشان‌دهنده تأیید تمام فرضیه‌ها است. در افزایش و تقویت تمام مؤلفه‌های به‌باشی، روش آموزش صبر مؤثر بوده است. به نظر می‌رسد آموزش صبر، به واسطه برخورداری از پشتوانه قوی چون آیات و روایات و همچنین با نزدیکی فضای ذهنی و فرهنگی افراد موجب ایجاد این تغییرات شده است. طبق تجربیات به‌دست‌آمده در پژوهش، خویشتنداری (که از مؤلفه‌های صبر است و عبارت است از هر عملی که شخص برای تغییر دادن خود و در نتیجه، تغییر دادن پیامدهای آینده و نه صرفاً پیامدهای بی‌درنگ، انجام می‌دهد) با مؤلفه‌های هدف در زندگی و خودمختاری (که از مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی هستند) تبیین‌پذیر است. خودمختاری به معنای کنترل رفتار خود از طریق منبع کنترل درونی است (ریف و کیس، ۱۹۹۵). انسان دارای عملکرد کامل، از توانایی ارزیابی و کنترل خود از طریق منبع کنترل درونی برخوردار است و خودش را بر اساس استانداردهای خودش ارزیابی می‌کند و می‌سنجد، نه بر اساس استانداردهای دیگران. افراد خودمختار برای کسب تأیید دیگران نمی‌کوشند (ریف، ۱۹۸۹). آنها بیشتر به افکار و اعتقادات درونی خودشان اهمیت می‌دهند و

کمتر تحت تأثیر عقاید دیگران قرار می‌گیرند. چنین به نظر می‌رسد که وقتی فرد توانایی دارد در برابر پیامدهای ناگوار آینده (که معمولاً به دلیل ویژگی لذت‌طلبی در افراد است) ایستادگی کند در واقع از نوعی منبع کنترل درونی استفاده می‌کند که این منبع می‌تواند نشئت‌گرفته از اعتقادات و اهداف فرد در زندگی باشد.

مؤلفه دیگر صبر انعطاف‌پذیری است که به نظر می‌رسد با روابط مثبت با دیگران و تسلط بر محیط قابل تبیین است. انعطاف‌پذیری عبارت است از توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با وضعیت تهدیدکننده و تسلط بر محیط به معنای توانایی کنترل و درک موقعیت‌های پیچیده محیطی و استفاده از فرصت‌ها و شرایط است. بسیار بدیهی است افرادی که توانایی سازگاری با وضعیت تهدیدکننده را دارند و می‌توانند بر محیط خود تسلط یابند این ویژگی بر ارتباط مثبت آنها با دیگران تأثیر دارد و از روابط مثبت گرم‌تری برخوردار خواهند بود.

از دیگر مؤلفه‌های صبر، که درباره آن بحث شد، مؤلفه استقامت یا تاب‌آوری است که به نظر می‌رسد می‌توان به تبیین این مؤلفه با مؤلفه تسلط بر محیط و پذیرش خود، که از مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی است، توجه کرد. تاب‌آوری، پایداری در برابر آسیب‌ها و برقراری تعادل زیستی - روانی در موقعیت‌های دشوار است. افرادی که این ویژگی در آنها تقویت شده توانایی کنترل هر چه بیشتر بر محیط خود را از طریق فعالیت‌های فیزیکی یا ذهنی دارند. این افراد با آگاهی از محدودیت‌ها و توانایی‌های خود پذیرش بهتری در خصوص گذشته و حال دارند و این ویژگی سبب تاب‌آوری هر چه بیشتر در این افراد می‌شود.

شجاعت مؤلفه دیگری از صبر است که به نظر می‌رسد با مؤلفه‌های رشد شخصی و هدفمندی در زندگی، که از مؤلفه‌های به‌باشی روان‌شناختی است، قابل تبیین است. حسن امید نیز در فرهنگ عمید شجاعت را به دلیری کردن، دلاوری و پُردلی معنا کرده است (عمید، ۱۳۸۱: ۱۵۳۹، به نقل از: بیسادی، ۱۳۹۰). با توجه به معنای شجاعت چنین به نظر می‌رسد که تا وقتی فرد از فضیلت شجاعت بهره‌مند نباشد نمی‌تواند راجع به تجارب تازه و جهان بیرون کنجکاو شود. زیرا کنجکاوی و کسب تجارب تازه نیازمند داشتن خصلت شجاعت است.

همچنین، با توجه به تعریف شجاعت به نظر می‌رسد هدفمند بودن در زندگی و تلاش برای رسیدن به هدف، سخت‌نیازمند شهامت و شجاعت است تا فرد از سختی راه نترسد و در راه رسیدن به هدف و کسب تجربه جدید از تلاش دست برندارد.

تحقیق حاضر شامل زنان خانه‌دار است. زنان به دلیل ویژگی‌های ذاتی نقش مهمی در مدیریت محیط زیست دارند؛ نقشی که ایفای آن نیازمند دانش و آگاهی کافی است. همچنان از زنان، به سبب ماهیت وجودی‌شان از لحاظ جسمی و عاطفی، توقع بیشتری هست، که این خود منجر به افزایش فشارهای روانی - اجتماعی بر زنان می‌شود و تمام ابعاد سلامت (فیزیکی، روانی و اجتماعی) را در این گروه تحت تأثیر قرار می‌دهد (حاجی‌لو و رمزی، ۱۳۹۳). با توجه به این موضوع که این قشر از جامعه هنگام بروز مشکلات از شیوه‌های مقابله‌ای و رفتاری منفی‌تری نسبت به زنان شاغل استفاده می‌کنند در این پژوهش سعی شده است برای افزایش به‌باشی روان‌شناختی در این قشر از زنان روش مقابله‌ای جدیدی برای رویارویی با مشکلات آموزش داده شود. ممکن است در تعمیم نتایج به سایر زنان محدودیت وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی در زمینه کارآمدی آموزه‌های اسلامی راجع به صبر بر به‌باشی روان‌شناختی زنان و نه فقط قشر خاصی از آنها انجام شود.

## منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۷). ترجمه: ناصر مکارم شیرازی، قم: انتشارات امیرالمؤمنین.
- ایزدی طامه، احمد؛ برجعلی، احمد؛ اسکندری، حسین؛ دلاور، علی (۱۳۷۸). «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی - اجتماعی»، در: مجله علوم انسانی دانشگاه امام حسین، س ۱۷، ش ۷۸، ص ۱۰۱ - ۱۲۸.
- بیسادی، الهام (۱۳۹۰). بررسی مفهوم شجاعت و شهادت در عرفان اسلامی تا پایان قرن هفتم و مقایسه آن با مکتب بودایی، استاد راهنما: پرویز عباسی داکانی، استاد مشاور: بخشعلی قنبری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه و حکمت اسلامی، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

- پارگامنت، کنت (۱۳۹۴). روان‌درمانی آمیخته با معنویت، ترجمه: سید محمد کلاتر کوشه، حسین حسینی و سجاد مطهری، تهران: آوای نور.
- پسنیدیه، عباس (۱۳۹۱). رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
- پسنیدیه، عباس (۱۳۹۵). الگوی شادکامی اسلامی، قم: دارالحدیث.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- حاجی‌لو، جلیل؛ رمزی، صمد (۱۳۹۳). «بررسی میزان سلامت روان زنان شاغل و خانه‌دار»، عرضه‌شده در: نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، در: مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۷۹-۹۴.
- خدارحیمی، سیامک (۱۳۷۴). مفهوم سلامت روان‌شناختی، تهران: جاودان خرد، چاپ اول.
- عطاءالله، محسن (۱۳۹۳). روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها، قم: دارالحدیث.
- غباری‌بناب، باقر؛ خدایاری‌فرد، محمد؛ فقیهی، علی‌نقی (۱۳۷۹). رابطه توکل به خدا، اضطراب و صبر: امیدواری در شرایط ناگوار، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- کری، جerald (۱۳۹۱). مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- لیهی، رابرت (۱۳۹۴). تکنیک‌های شناخت‌درمانی، ترجمه: حسن حمیدپور، زهرا اندوز، تهران: انتشارات ارجمند.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۴۱۶). میزان الحکمة، قم: دارالحدیث.
- هنرپروران، نازنین؛ قادری، زهرا؛ قبادی، کبری (۱۳۹۰). «مقایسه الگوهای ارتباط و تعارضات زناشویی در زنان متأهل شاغل در بانک‌های دولتی و زنان خانه‌دار شهر شیراز»، در: جامعه‌شناسی زنان: زن و جامعه، دوره دوم، ش ۳ (۷)، ص ۱۰۳-۱۲۲.

- Barkley, R. A. (1997). ADHD and the nature of self-control, *New York: Guilford*.
- Conner, K. M.; Davidson, J. R. T. (2003). "Development of a New Resilience Scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", in: *Depression and Anxiety*, 18: 76-82.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. (2008). "Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction", in: *Journal of Happiness Studies*, 9 (1): 1-11
- Kalantar Kousheh, Seyed Mohammad; Fatemeh Navarbafi (2012). "Reliability and Exploratory Factor Analysis of Psychological Well-Being in a Persian Sample", in: *Science Series Data Report*, Vol. 4, No. 1, pp. 11-27.
- Kumpfer, K. L. (1999). "Factor and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework", In: M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development*, New York: Kluwer Academic Publishers, pp. 179-224.
- Masten, A. S. (1994). "Resilience in Individual Development: Successful Adaptation despite Risk and Adversity", in: M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 3-25.
- Ryan, R. M.; Deci. E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research a Hedonic and Eudemonic Well-being", in: *Annual Review of Psychology*, 51: 141-166.
- Ryff, C. D.; Keyes, C. L. (1995). "The Structure of Psychological Well-



- being Revisited", in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Ryff, C. D.; Singer, B. (1998). "The Contours of Positive Human Health", in: *Psychological Inquiry*, 9: 1-28.
- Ryff, C. D.; Singer, B.; Love, G. D.; Essex, M. J. (1998). "Resilience in Adulthood and Later Life: Defining Features and Dynamic Processes", in: J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach*, New York, pp. 70-95.
- Schnitker, Sarah A. (2012). "An Examination of Patience and Well-being", in: *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 7, No. 4, pp. 263-280.
- Seligman, M. E. P. (2002). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy", In: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford.
- Seligman, M. E. P.; Rashid, T.; Parks, A. C. (2006). "Positive Psychotherapy", in: *American Psychologist*, 61 (1): 774-788.