

بررسی اثربخشی آموزش صبر با تأکید بر مؤلفه‌های اسلامی بر سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (مطالعه‌ی موردی یک دانشگاه نظامی)

وحید قنبری سالطه^۱

چکیده

مشاغل نظامی و انتظامی دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاصی هستند که در سرتاسر دنیا توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افراد مشاغل پرخطر مانند ارتش، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی آموزش صبر بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان یک مرکز نظامی انجام شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری شامل دانشجویان سال اول دانشگاه بود. نمونه‌ی آماری شامل ۲۱ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و ۲۰ نفر برای گروه کنترل بود؛ که به روش تصادفی انتخاب و در گروه‌ها جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و ۱۶۰ سؤالی سازگاری بل بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که آموزش صبر موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در سطح $P < 0.01$ شده بود. در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج تکرار شد. بنابراین با توجه به نقش کلیدی نیروی انسانی در سازمان‌های نظامی و ضرورت برخورداری این کارکنان از سلامت روان بالا، بدیهی است که معاونت آموزش آن دانشگاه می‌تواند از طریق برنامه‌ریزی دقیق جهت انجام آموزش صبر در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان نقش‌آفرینی نماید.

کلمات کلیدی: صبر، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری.

^۱دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس گروه علوم اجتماعی، دانشکده فرماندهی و مدیریت، دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران.

مقدمه و بیان مسئله

امروزه سرمایه‌ی انسانی که شامل دانش، مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و نوآوری انسان در سازمان‌ها است، به‌عنوان باارزش‌ترین دارایی و مهم‌ترین مؤلفه رقابتی سازمان به‌حساب می‌آید. باوجوداینکه در مدیریت منابع انسانی، ارزش‌گذاری برای انسان جهت رسیدن به اهداف مادی و فردی است؛ ولی توجه به دانش، فکر، شخصیت، معنویت و خصوصیات انسانی در این رویکرد نیز نسبت به گذشته تغییرات چشم‌گیری داشته است (توکلی و مؤمنی، ۱۴۰۱). مشاغل نظامی در سراسر دنیا دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاص هستند که توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افرادی که در مشاغل پرخطر (مانند ارتش و پلیس) کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند (کایرون و همکاران ۲۰۲۰). منابع انسانی شاغل در نیروهای نظامی را می‌توان به چهار دسته «سربازان، کارمندان، درجه‌داران و افسران» تقسیم کرد که از این میان، دانشگاه امام علی (ع)، مسئول آموزش و پرورش دانشجویانی است که بعد از دانش‌آموختگی به‌عنوان افسر انجام‌وظیفه می‌نمایند.

زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های نظامی شرایط خاص خود را دارد و به خصوص در روزهای اولیه چندان آسان نیست. دانشجویان جدید، وارد اتاق‌ها یا آسایشگاه‌هایی می‌شوند که قرار است دست‌کم سه یا چهار سال آینده زندگی‌اش را در آن بگذرانند. بی‌تردید دانشجو با هجوم احساسات مختلفی مواجه خواهد بود. برای جوانی که تازه روزهای دبیرستان را تمام کرده، سخت‌ترین تجربه جدایی از خانواده است. بسیاری از دانشجویان نظامی که برای زندگی دانشجویی از شهر محل زندگی‌شان خارج می‌شوند، تا قبل از آن تجربه تنها بودن را ندارند. آنان کارهای زیادی باید انجام دهند که تا قبل از آن به عهده‌شان نبوده؛ از جمله این موارد می‌توان به مدیریت کردن برنامه‌های زندگی، تنظیم ساعت خواب‌وبیداری، یادگیری آموزش‌های نظامی اشاره داشت. فشار این شرایط جدید و مسئولیت‌های جدید ممکن است عوارض ناخواسته‌ای در دانشجویان مراکز نظامی داشته باشد که از آن جمله می‌توان به ناسازگاری، افسردگی، پرخاشگری و زودرنجی و اختلال در سلامت روانی و بهزیستی روانی اشاره داشت. دانشجویان مراکز نظامی از شهرهای مختلف و خانواده‌های مختلف کنار هم قرار می‌گیرند و فرهنگ خودشان را به همراه می‌آورند. سازگاری با این شرایط کار ساده‌ای نیست. ممکن است عضوی از یک خانواده کم‌جمعیت در کنار عضوی از یک خانواده پرجمعیت با عادت‌ها و رفتارهای مختلف فردی باید برای مدت طولانی کنار هم زندگی کنند و این اختلاف‌ها گاه مشکلاتی جدی در روابطشان به وجود می‌آورد و تحمل زندگی در خوابگاه را دشوار می‌سازد. تمام این موارد در روح و روان دانشجویان تأثیر دارد.

شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌های خاص این محیط‌ها است. به‌طورمعمول، محیط‌های نظامی با ویژگی‌هایی همچون عدم تاب‌آوری، انزوا و غمگینی، بسته بودن و ارتباطات اجتماعی اندک، تأخیر در

یافتن دوستان جدید، افسردگی، تنهایی اجتماعی و... شناخته می‌شود و همین ویژگی‌ها آن را مستعد بروز تأثیرات روان‌شناختی مختلفی می‌کند (هاشمی، ۱۴۰۱). در این محیط‌ها، افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل رویارویی با موقعیت‌های جنگی، مشاهده رنج و محرومیت انسان، زندگی و شرایط کاری سخت، جدایی از خانه و خانواده و تعارض با هم‌تایان نظامی یا مافوق‌ها نیز قرار گیرند. این شرایط، زمینه‌های اولیه برای بروز رفتارهایی مانند خشونت، درگیری، ناسازگاری، خودکشی را دارا است. همچنین پرخشگری، ناسازگاری و افسردگی از جمله آسیب‌های رفتاری هستند که در محیط‌های نظامی چنان فراوانی داشته‌اند که کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گرفته‌اند (بیکه، ۲۰۱۸؛ شلف و همکاران ۲۰۱۸، به نقل از هاشمی، ۱۴۰۱). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و الزامات شغلی نظامی‌گری، جدا بودن فرد نظامی از خانواده است که علاوه بر خود فرد بر روابط بین فردی، اطرافیان و زیردستان وی نیز تأثیرگذار است (پکستون و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج مطالعات حاکی از آن است که مشاغل سخت و پراسترس از جمله مشاغل نظامی، انتظامی، اورژانس و آتش‌نشانی با مسائل زیادی از جمله مشکلات بهزیستی روان‌شناختی، ناسازگاری و اختلالات روانی مواجه هستند. بسیاری از این موارد داخل محیط کاری وجود دارد که فرد بخش زیادی از وقت خود را در آن می‌گذراند. از سوی دیگر افرادی که سلامت روانی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بالایی دارند، با شرایط استرس‌آور و آسیب‌های روحی و روانی محیطی راحت‌تر کنار می‌آیند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از طریق بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری می‌توان کارایی نظامیان را بهبود داد (بیلج و بیلج، ۲۰۲۰). با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گستردگی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی و انتظامی از یک‌طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر، ضرورت برخورداری دانشجویان این دانشگاه که در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس انجام‌وظیفه خواهند نمود، از سازگاری، بهزیستی روان‌شناختی و کنترل و مدیریت خشم بسیار، مهم بوده و انجام مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر جهت بهبود این متغیرها در دانشجویان این دانشگاه حائز اهمیت بود.

بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان طیف مستمری از احساسات مثبت و ارزیابی‌های ذهنی زندگی در نظر گرفته می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی شامل اطلاعاتی در مورد طیف وسیعی از رفتارها و سلامتی، از جمله سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی، اوقات فراغت و حالات ذهنی مانند احساسات و درگیری ذهنی است. (بارتلز، ۲۰۱۵). در طی چند دهه گذشته، تعداد زیادی از مطالعات برای درک آنچه باعث ایجاد یک زندگی خوب و شکوفایی مردم می‌شود، انجام شده است. با وجود این، هنوز بحث و نظر زیادی درباره این موضوع وجود دارد که آیا بهبود سطح بهزیستی روان‌شناختی ممکن است یا خیر. اگرچه بهزیستی روان‌شناختی به داشتن مؤلفه ژنتیکی و نسبتاً پایدار مشهور است، با این حال محققان از جمله لیوبومیرسکی و لیوس (۲۰۱۳) مجموعه‌ای از شواهد تجربی را گردآوری کرده‌اند که نشان می‌دهد از طریق برخی فعالیت‌ها می‌توان سطح بهزیستی روان‌شناختی را بهبود داد و به نظر می‌رسد این حتی در میان افرادی که به‌طور ژنتیکی شاد نیستند نیز صادق باشد.

سازگاری یکی از منابع مهم سلامت روان است. چنانچه کسی بتواند محدودیت‌هایش را بشناسد و آن‌ها را بپذیرد، راه‌های مقابله با آن‌ها را بیابد و به کار ببرد، امیال و آرزوهای خود را محدود و کنترل نماید و رضای آن‌ها را تا حد امکان فراهم سازد، او را فردی سازگار گویند؛ و برعکس اگر قادر به انجام این کار نگردد، او را ناسازگار گویند که در اجتماع، تنبیه، طرد و نهایتاً حذف می‌شود؛ به همین دلیل یکی از مهم‌ترین دلایل بررسی سازگاری در افراد نظامی، تأثیر آن بر مؤلفه‌های سازگاری است. تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است. افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌نمایند و سازگاری روان‌شناختی بالایی نشان می‌دهند (شارما و پاندی، ۲۰۱۹). یکی دیگر از مداخلات مؤثر و کارآمد به‌کاررفته در حوزه روان‌شناسی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، شادکامی و سلامت روان، آموزش برنامه صبر است. در این آموزش افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت، نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش و بهبود احترام به خود، عزت‌نفس بسنجند و درعین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (سلیگمن و سیکسزنت‌میهایلی، ۲۰۱۴).

دانشگاه امام علی (ع) نقش کلیدی و راهبردی در زمینه‌ی تأمین نیروی انسانی موردنیاز ارتش و تحکیم امنیت ملی کشور بر عهده دارد. گرچه تاکنون تلاش‌های گوناگونی برای بهبود بهره‌وری در سامانه این دانشگاه صورت پذیرفته است؛ اما به دلیل تحولات محیطی و زمانی، بهره‌وری می‌تواند تحت تأثیر شرایط محیطی، دگرگون شده و از عوامل و شاخص‌های مختلفی تأثیر بپذیرد. شاخص‌هایی همچون عوامل روان‌شناختی که از حیث ماهیت پویا بوده و در طی زمان و مکان بر سلامت روان و بهره‌وری، اثرگذار است؛ بنابراین با توجه به آنچه گذشت، تقویت بنیه‌های روان‌شناختی دانشجویان این دانشگاه که در آینده به‌عنوان فرمانده و مدیر مستقیماً با نیروهای انسانی سروکار دارند، امری ضروری است. تاکنون مطالعه‌ای مبنی بر اثربخشی صبر بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) و سایر دانشگاه‌های نظامی نپرداخته است، لذا اجرای پژوهش حاضر ضمن مشخص ساختن نیازمندی‌های روان‌شناختی و فراهم نمودن زمینه‌های مناسب برای رشد آن، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها و بهبود کارآمدی و عملکرد سازمانی مؤثر بوده و حامی سلسله‌مراتب فرماندهی ارتش به‌ویژه مسئولان آموزشی باشد. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده و با در نظر داشتن پیامدها و نتایج منفی جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی ناشی از بهزیستی روان‌شناختی ضعیف و نیز اهمیت سازگاری در نیروهای نظامی، پژوهش حاضر با دو هدف: ۱- اثربخشی آموزش صبر بر سازگاری؛ ۲- اثربخشی آموزش صبر بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، انجام گرفت.

مبانی نظری پژوهش

بهزیستی روان‌شناختی

بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص جهت تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (باقری و همکاران ۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران و رشد فردی است (ریف، ۱۹۸۹). پذیرش خود تلاش برای به دست آوردن احساس خوب نسبت به خود، حتی زمانی که از محدودیت‌های خودآگاه هستند. تعامل مثبت با دیگران شامل برقراری روابط خوب و باکیفیت با دیگران است. منظور از هدفمندی در زندگی اعتقاد به هدفمند بودن و معنی‌دار بودن زندگی است. خودمختاری حس نیرومندی از فردیت و آزادی شخصی را ایجاد و توسعه می‌دهد. تسلط بر محیط یعنی توانایی و ظرفیت شخص برای مدیریت مؤثر در زندگی بوده و رشد فردی نیز شامل احساس رشد مداوم و توسعه وجودی به‌عنوان یک شخص مستقل است. روشهای مختلفی برای بررسی بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد، از جمله جست‌وجو در شخصیت و تفاوت‌های فردی که هر دو می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا ببخشند (دیفابیو و ساکولوفسکی، ۲۰۱۸). مطالعات مختلف از جمله احمدی شورک تکانلو و اصغری ابراهیم‌آباد (۲۰۱۹) نشان داده‌اند نظامیانی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، از لحاظ امیدواری و کارایی نیز در سطح خوبی قرار داشته و نیازهای سازمانی را به نحو بهتر و شایسته‌تری انجام می‌دهند. پژوهش وایر و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داده است در مکان‌های شبانه‌روزی نظامی افرادی که بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بالاتری دارند در مشارکت در امور و انجام وظایف، وضعیت بهتری دارند. افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، شادی، رضایت‌مندی، لذت، وضعیت روانی مطبوعی دارند و رضایت زیادی از زندگی خود نشان می‌دهند.

سازگاری:

سازگاری یعنی واکنش مناسب به محرک‌های محیطی و سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می‌تواند از طریق وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود (لی و زیزی، ۲۰۱۸). سین‌ها (۲۰۱۴) نیز سازگاری را فرایندی پیوسته تعریف می‌کند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی و شخصی، منجر به ایجاد توانایی و مهارت‌هایی می‌شوند که فرد از طریق آن می‌تواند به ارضای نیازهای خود بپردازد. برخی از صاحب‌نظران سازگاری را در رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند از جمله گراهام (۲۰۱۸) که سازگاری را موضوعی حیاتی برای هر فرد می‌داند، از نظر او مشکلات سازگاری می‌تواند بر تعهدات فردی و اجتماعی تأثیر بگذارد و منجر به مشکلاتی در سلامت فردی و اجتماعی شود. زمانی که روابط اجتماعی گسسته شود، توانایی تنظیم و مدیریت رفتار نیز از بین می‌رود. کمبود یا نبود روابط اجتماعی که در نتیجه سازگاری نامطلوب رخ می‌دهد، می‌تواند بر انگیزه و سلامت روان فرد تأثیر منفی بگذارد و موجب عملکرد روانی ضعیف مانند احساس گناه، خود پنداره منفی، ناامیدی، عزت‌نفس پایین، انزوا و رضایت‌مندی پایین از زندگی شود. کارکنان نظامی در زمان خدمت خود با عوامل استرس‌زای متعددی روبه‌رو می‌شوند. این امر خصوصاً در مورد

افراد تازه استخدام‌شده که در حال ورود به محیط نظامی هستند، صادق است. علاوه بر پیشانی روان‌شناختی، عدم سازگاری و تاب‌آوری کم، پیامدهای سلامتی ناشی از سطح استرس بالا ممکن است عملکرد استخدام‌شدگان نظامی را مختل کرده و بار مالی مرتبط با درمان را به آن‌ها اضافه کند؛ بنابراین، جست‌وجوی مداخله‌ای که باعث تقویت سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در بین افراد تازه استخدام‌شده برای کمک به آن‌ها اقدامی لازم و ضروری است (هورانی و همکاران، ۲۰۰۶).

صبر:

در تعریفی کلی صبر به معنای تجربه‌ی زندگی سرشار از شادی و آرامش است و یکی از والاترین لذت‌ها برای انسان تلقی شده و به معنای آرامش یافتن و تسکین یافتن است. صبر در اثر رشد ایمان و باورهای دینی اتفاق می‌افتد و منجر به معنای آرامش روح و روان انسان می‌شود (هرزوغ و همکاران، ۲۰۱۱). صبر یکی از مفاهیم دینی است که گاه هم‌تراز با ایمان در نظر گرفته می‌شود. مفهوم صبر به قدری اهمیت دارد که در بیش از ۱۰۳ آیه از آیات قرآن کریم به این مفهوم اشاره شده است. در قرآن برای مفهوم صبر معانی کثیری مانند بردباری در هنگام گرفتاری، مداومت در عبادت و اطاعت ار خداوند، استقامت در ترک گناه، سازش در مناسبات انسانی، عجله نکردن در گفتار و کردار، بردباری در رسیدن به معرفت، بردباری در رسیدن به حقیقت و پایداری در راه حق دلالت دارد (شمشیری و شیروانی شیری، ۱۳۹۰). کسی که دارای ارتباط قوی با خداوند باشد، یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند، در برابر حوادث سخت مقاوم بوده و صبر پیشه می‌کند و همین عقیده چنان قدرت روحی و روان‌شناختی به او می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات پیروز شود. با توجه به پژوهش‌های انجام شده باورهای دینی و انجام فرایض دینی، راه‌کارهای بسیار مؤثری برای داشتن سلامت روان‌شناختی مطلوب و تجربه کردن بهزیستی ارائه شده است (جهانگیری و مفتون، ۱۳۸۷). لذا در همین راستا از جمله مداخله‌های مؤثر که به نظر می‌رسد در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری مؤثر باشد؛ می‌توان به آموزش مؤلفه‌های صبر مبتنی بر دیدگاه مؤلفه‌های دینی اشاره نمود.

پیشینه پژوهش

کرمانیان (۱۴۰۲)، پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر خودکنترلی، سازگاری اجتماعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان انجام دادند. روش پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش نیمه‌آزمایشی به شیوه پیش‌آزمون- پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه چهارم تا ششم ابتدایی در شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. تعداد این جامعه ۲۰۰ نفر که از این بین تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند..

برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک‌متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر افزایش خودکنترلی، سازگاری اجتماعی و درگیری تحصیلی اثربخش بوده است. بنابراین استفاده از مداخله آموزشی صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی دارای اثربخشی بوده است و می‌تواند میزان صبر افراد را افزایش دهد و همچنین باعث افزایش خودکنترلی، سازگاری اجتماعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

میری و همکاران (۱۴۰۱)، پژوهشی با عنوان نقش سرمایه معنوی و صبر در پیش‌بینی میزان سازگاری عاطفی دانشجویان؛ مطالعه‌ای در دوران کووید ۱۹ انجام دادند. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و به‌روش تحلیل رگرسیون است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که ۲۴۲ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد رابطه سرمایه معنوی با سازگاری عاطفی ($P < 0/01$ و $r = 0/598$) و رابطه صبر با سازگاری عاطفی مثبت و معنادار ($P < 0/01$ و $r = 0/569$) بود؛ و مولفه‌های سرمایه معنوی $35/6$ درصد و مولفه‌های صبر $37/6$ درصد از واریانس سازگاری عاطفی را پیش‌بینی کردند. بنابراین درمانگران و پژوهشگران باید به نقش مولفه‌های سرمایه معنوی و صبر در سازگاری عاطفی دانشجویان توجه بیشتری داشته باشند.

زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷)، پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام دادند. روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. آزمودنی‌های تحقیق ۲۰ نفر از مادران کودکان کم‌توان ذهنی شهر تهران بودند که با استفاده از مقیاس صبر، غیرصبور شناخته شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی و امید اجرا شد. آموزش صبر به‌عنوان مداخله‌ای در گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و t زوجی انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش صبر بر ارتقا امید و بهزیستی روان‌شناختی موثر بود. بنابراین، از آموزش صبر می‌توان برای ارتقا امید و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی استفاده کرد.

موحدزاده و یآوری کرمانی (۱۳۹۷)، پژوهشی با هدف بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری و سازگاری تحصیلی با واسطه‌گری صبر در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز انجام دادند. روش این تحقیق، همبستگی بود. جامعه آماری تمام دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه شیراز بود که از این بین ۲۳۵ دانشجو (۹۵ پسر و ۱۴۰ دختر) با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی مشخص شد. نتایج پژوهش نشان داد که اثر غیرمستقیم شیوه‌های فرزندپروری مستبد و مقتدر بر سازگاری تحصیلی به ترتیب برابر با $0/07$ و $0/08$ و در سطح $0/01$ معنار بوده است. همچنین اثر غیرمستقیم شیوه فرزندپروری آسان‌گیر

برابر با ۰/۰۵ و در سطح ۰/۰۵ معنادار بوده است. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که صبر در رابطه با شیوه‌های فرزندپروری و سازگاری تحصیلی، نقش واسطه‌ای را ایفا می‌کند. شاخص نیکویی برازش الگو نیز برازش الگوی پیشنهادی پژوهش را تأیید کرد. نتایج پژوهشی مؤید این بود که شیوه‌های فرزندپروری به صورت مستقیم و غیرمستقیم با واسطه صبر بر سازگاری تحصیلی تأثیر داشت؛ لذا ضروری است در نظام تعلیم و تربیت به شیوه‌های فرزندپروری و صبر به عوامل مؤثر در سازگاری تحصیلی بیش از پیش توجه شود.

میرزایی فندوخت و همکاران (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط بین جهت‌گیری دینی و صبر با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشکده پرستاری قاین انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشکده پرستاری قاین در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند. نمونه متشکل از ۱۰۰ دانشجو بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-۲۱ استفاده شد. برای بررسی فرضیه‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نتایج نشان داد که ارتباط معناداری بین متغیرهای جهت‌گیری مذهبی و صبر با بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد و رگرسیون چند متغیره نشان داد که جهت‌گیری مذهبی و صبر باهم می‌توانند ۰/۱۱ از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کنند. در نتیجه بین جهت‌گیری مذهبی و صبر با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنادار وجود داشت و جهت‌گیری مذهبی با صبر پیش‌بینی‌کننده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بودند.

مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴)، پژوهشی با هدف بررسی رابطه ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی در گروهی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز اجرا گردید. برای این منظور ۲۰۲ دانشجو با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این مطالعه مقیاس صبر (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۲) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (ریف، ۱۹۹۵) بود. پایایی و روایی ابزار مورد استفاده در سطح رضایت بخش برای جامعه ایرانی بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان انجام شد. نتایج بدست آمده نشان دادند که ابعاد صبر شامل شکیبایی، رضایت و استقامت، با نمره کل بهزیستی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد و افرادی که صبر بیشتری دارند، احساس تسلط بر محیط دارند، رشد شخصی بیشتری دارند، رابطه مثبت‌تری با دیگران دارند، زندگی هدفمندتری داشته و خودپذیری بالاتری دارند. بنابراین صبر افراد با افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنان همراه بود.

دیویسون و ژانگری (۲۰۱۳)، پژوهشی با عنوان رابطه معنویت با سازگاری روانی اجتماعی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی پیشرفته انجام دادند. این مطالعه روی ۲۵۳ بیمار مزمن کلیوی انجام شد. نتایج حاکی از بود که صبر و معنویت ارتقاء دهنده‌ی سازگاری روانی- اجتماعی در میان بیماران مبتال به بیماری‌های مزمن بوده است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و ازلحاظ ماهیت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. طرح پژوهشی در جدول (۱) آمده است.

جدول (۱): طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش	T _۱	X	T _۲
کنترل	T _۱	---	T _۲

X مداخله آموزشی صبر، T_۱ پیش‌آزمون، T_۲ پس‌آزمون

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان سال اول دانشگاه بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول تحصیل در این دانشگاه بودند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G power با خطای ۰/۰۵ و توان ۰/۸ برای هر گروه ۱۸ نفر برآورد شد که البته برای کنترل اثر افت نمونه برای هر گروه ۲۱ دانشجو در نظر گرفته شد؛ به طوری که ابتدا از کلیه جامعه آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و سازگاری بل بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و نیز اختیار کامل داشتن برای شرکت در این پژوهش، به طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی صبر (۱۲ جلسه) به صورت هفتگی (دو جلسه در هفته) به گروه آزمایشی داده شد در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ به همّت ریف در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۱۲۰ سؤالی است؛ اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شده است. این سیاهه دارای شش خرده-مقیاس است که عبارت‌اند از: پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و رشد فردی. در این تحقیق فرم ۸۴ سؤالی استفاده شد که در آن هر خرده-مقیاس

دارای ۱۴ سؤال است. هر پرسش دارای نمره‌های ۱ تا ۶ است که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. در نمره‌گذاری مستقیم نمره ۱ برای انتخاب درجه کاملاً مخالفم و نمره ۶ برای انتخاب درجه کاملاً موافقم (در نمره‌گذاری معکوس بالعکس) اختصاص داده می‌شود. ضریب اعتبار پرسش‌نامه به روش بازآزمایی برابر ۰/۸۲ و مؤلفه‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸، ۰/۷۸ به دست آمده است که از لحاظ آماری معنادار است. آلفای به دست آمده برای مؤلفه‌های این آزمون بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ گزارش شده است؛ بنابراین برای اهداف پژوهشی، ابزار مناسبی است.

پرسش‌نامه سازگاری بل: این مقیاس را «بل» ساخته است و پنج مؤلفه «سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی» دارد. این مقیاس به صورت بلی و خیر به ترتیب (یک و صفر) نمره‌گذاری می‌شود. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده سازگاری کم است. بل ضرایب پایایی را برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی و برای کل آزمون به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ گزارش کرده است و آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۶ به دست آمد؛ بنابراین این آزمون ابزاری مناسب برای اهداف پژوهشی است.

پروتکل آموزشی مهارت صبر: مداخلات آموزشی شامل مواردی از جمله دعا و نیایش عبادات و مناسک مذهبی، بخشش، ایمان و توکل به خدا، نوشتن در مورد احساسات معنوی بود. در آموزش صبر از شیوه‌هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو یا سرمشق در قالب داستان‌های برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شد. خلاصه جلسات آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول (۲): پروتکل آموزشی صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی

R	موضوع	شرح مختصر
۱	معارفه	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر (ارائه برنامه آموزشی زمان‌بندی شده و قوانین جلسات - اجرای پیش‌آزمون - آشنایی با موضوع صبر و اهمیت آن - انواع صبر)
۲	واقعیت‌شناسی	شناخت واقع گرایانه سختی‌ها و ضرورت مقابله با آن - مقایسه راهبردهای صحیح مقابله با سختی‌ها (صبر، مدیریت موقعیت ناخوشایند و اقدام به موقع، جست و جوی یک راه حل منطقی و به زانو در نیامدن در برابر مشکلات) با راهبردهای نادرست مقابله (بی‌تابی کردن - از خدا شکایت کردن - منفعل شدن در یک

		نقطه - ناله و شکایت کردن- ناتوان شدن - پرخاشگری).
۳	واقعیت‌شناسی	ارزیابی و تفسیر صحیح سختی‌ها - دنیا محل سختی هاست سختی‌ها اجتناب ناپذیرند- سختی‌ها برگشت ناپذیرند بر اساس تقدیر الهی شکل می‌گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان‌ها رقم می‌خورد پایان‌پذیری سختی‌ها و انتظار گشایش - حادثه‌ها غیرمنتظره و تصادفی نیستند. (معناشناسی سختی‌ها)
۴	معناشناسی سختی‌ها	اینکه بلا و سختی برای آزمودن بوده و آزمودن موجب رشد شخصیت و شکوفایی استعدادهای نهفته انسان می‌شود - بلا یا و شداید زندگی برای پاک کردن گناهان و لغزش‌های انسان است - سختی‌ها ترفیع دهنده درجه انسان هستند.
۵	مثبت‌اندیشی	مثبت نگری واقع‌گرایانه، نه خیال‌پردازی- به یادآوردن تجارب مثبت گذشته - خوش‌بین بودن به آینده - تعمیم ندادن ناخوشایندی به همه ابعاد زمان حال و استفاده از نعمت‌های زمان حال- به یادآوردن پاداش صبر و بردباری در برابر سختی‌ها - کنترل بروز عواطف منفی- آشنایی با مفهوم بخشودگی، لزوم و سودمندی بخشودگی - اثرات نبخشودن - بررسی موانع بخشودگی.
۶	ایمان و توکل بر خدا	قدرتمند شدن در برابر مصائب با تکیه و اعتماد به منبع قدرت الهی - خداوند توان بردباری می‌دهد - تقدم صبر بر بلا - الگوگیری از مضامین تربیتی و الگوهای صبر در حادثه کربلا- شکرگزاری و راضی بودن به قضای الهی.
۷	بی‌رغبتی به دنیا	آثار دل‌بستگی به دنیا (جزع و بی‌تابی، اضطراب، افسردگی و فشار روانی) - آثار دل‌بستگی نداشتن به دنیا (لذت و نشاط، آسودگی خاطر، کاهش تنیدگی و چشیدن شیرینی ایمان) - ناپایداری نعمت‌های دنیا - مالک بودن یا امانت‌دار بودن انسان در قبال نعمت‌های الهی.
۸	شناخت آخرت و یاد مرگ	آسایش زندگی در سایه یاد مرگ تحقق می‌یابد- انسان به آنچه هست راضی می‌گردد در نتیجه دنیا و سختی‌های آن در نظر او خرد و کوچک می‌شوند.
۹	کوچک‌سازی سختی‌ها	یادآوری سختی‌های بزرگ‌تر - توزیع تنیدگی بر گذر زمان- آنچه بود و رفت مثل آنچه نبود- آنچه به دست نیامد مثل آنچه بود و رفت.
۱۰	نیایش و ارتباط با خدا	دعا در اسلام و نحوه استجاب دعا - لزوم نیایش با خدا- درخواست از افراد برای نوشتن نامه‌ای برای خدا- استعانت از نماز و روزه
۱۱	هدفمند بودن خلقت	تعریف هدف و معنای زندگی اشکال مختلف معنا در زندگی ضرورت ایجاد معنا در زندگی بیان راههایی جهت با معنا کردن زندگی برای کسب رضای خداوند مقام رضا به قضای الهی - اهمیت مذهب و هوش معنوی در زندگی
۱۲	مرور جلسات	جمع‌نهایی مباحث و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری شده با نرم‌افزار SPSS-۲۷ تجزیه و تحلیل شدند. به طوری که در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده آماره‌های توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری به همراه مؤلفه‌های آن‌ها به تفکیک گروهی در جدول‌های (۳) و (۴) ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود؛ میانگین هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در گروه آزمایشی (صبر) در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییرات زیادی داشت ولی در گروه کنترل این تغییرات زیاد نبود.

جدول (۳): آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه‌ها	آزمون	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه‌ها	آزمون	M	SD	تعداد
تسلط بر محیط	صبر	پیش‌آزمون	۴۳/۱۴	۴/۰۸	۲۱	هدفمندی	صبر	پیش‌آزمون	۴۳/۶۲	۲/۹۷	۲۱
		پس‌آزمون	۴۶/۸۱	۳/۴۴	۲۱			پس‌آزمون	۴۹/۱۹	۲/۴۲	۲۱
		پیگیری	۴۶/۵۷	۳/۴۹	۲۱			پیگیری	۴۹/۰۵	۳/۱۴	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۴/۷	۴/۵۶	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۴۲/۴	۴/۵۵	۲۰
		پس‌آزمون	۴۵/۸۵	۴/۳۳	۲۰			پس‌آزمون	۴۳	۴/۹۷	۲۰
		پیگیری	۴۵/۵۰	۴/۵۶	۲۰			پیگیری	۴۳/۰۵	۵/۱۶	۲۰
روابط با دیگران	صبر	پیش‌آزمون	۵۱/۸۶	۳/۵۷	۲۱	خودکارآمدی	صبر	پیش‌آزمون	۴۳/۹	۵/۲۲	۲۱
		پس‌آزمون	۵۱/۱۹	۳/۶۶	۲۱			پس‌آزمون	۵۰/۱۹	۴/۱۷	۲۱
		پیگیری	۵۰/۲	۴/۷۴	۲۰						
	کنترل	پیش‌آزمون	۵۱	۴/۵۸	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون			
		پس‌آزمون			۲۰			پس‌آزمون			
		پیگیری			۲۰			پیگیری			

۲۱	۴/۳۳	۴۹/۴۸	پیگیری	کنترل	۲۱	۴/۱۱	۴۹/۹	پیگیری	کنترل
۲۰	۵/۷۴	۴۹/۱	پیش‌آزمون		۲۰	۶/۱۲	۴۵/۴۵	پیش‌آزمون	
۲۰	۵/۰۱	۴۹/۹۴	پس‌آزمون		۲۰	۵/۷۴	۴۶/۱۵	پس‌آزمون	
۲۰	۵/۲۷	۴۹/۹	پیگیری		۲۰	۵/۷۳	۴۵/۹	پیگیری	

جدول (۴): آمار توصیفی سازگاری و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه‌ها	آزمون تی	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه‌ها	آزمون تی	M	SD	تعداد
منزل	صبر	پیش‌آزمون	۱۰/۵۲	۱/۶	۲۱	عاطفی	صبر	پیش‌آزمون	۷	۲/۵۱	۲۱
		پس‌آزمون	۷/۱۹	۱/۳۶	۲۱			پس‌آزمون	۴/۵۲	۱/۹۶	۲۱
		پیگیری	۷/۶۲	۱/۳۶	۲۱			پیگیری	۵/۲۴	۲/۲۱	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۸/۰۵	۲/۲۶	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۶/۶۵	۳/۳	۲۰
		پس‌آزمون	۷/۷	۱/۶۹	۲۰			پس‌آزمون	۶/۰۵	۲/۶۸	۲۰
		پیگیری	۷/۸۵	۱/۷۶	۲۰			پیگیری	۶/۳۵	۲/۸۳	۲۰
سلامت	صبر	پیش‌آزمون	۴	۱/۹۸	۲۱	شیغلی	صبر	پیش‌آزمون	۱۱/۹۵	۲/۳۱	۲۱
		پس‌آزمون	۲/۲۴	۱/۱۸	۲۱			پس‌آزمون	۹/۳۸	۲/۵	۲۱
		پیگیری	۲/۵۲	۱/۳۳	۲۱			پیگیری	۹/۸۱	۲/۷۷	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۹	۱/۷۴	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۱۱/۸	۲/۴۲	۲۰
		پس‌آزمون	۳/۶	۱/۴۶	۲۰			پس‌آزمون	۱۱/۱	۲/۵۵	۲۰
		پیگیری	۳/۸	۱/۴۷	۲۰			پیگیری	۱۱/۲۵	۲/۴۹	۲۰
اجتماعی	صبر	پیش‌آزمون	۱۳/۳۸	۳/۰۴	۲۱	اجتماعی	صبر	پیش‌آزمون	۱۳/۳۸	۳/۰۴	۲۱
		پس‌آزمون	۱۰/۰۵	۲/۴۸	۲۱			پس‌آزمون	۱۰/۰۵	۲/۴۸	۲۱
		پیگیری	۱۰/۳۳	۲/۵۴	۲۱			پیگیری	۱۰/۳۳	۲/۵۴	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۳/۸	۲/۱۴	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۱۳/۸	۲/۱۴	۲۰
		پس‌آزمون	۱۳/۲	۲/۶۵	۲۰			پس‌آزمون	۱۳/۲	۲/۶۵	۲۰
		پیگیری	۱۳/۳۵	۲/۴۶	۲۰			پیگیری	۱۳/۳۵	۲/۴۶	۲۰

بررسی اثربخشی آموزش مهارت صبر از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد. یکی از مفروضه‌های این تحلیل برابری واریانس‌های خطاست. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی این مفروضه برای نمرات پس‌آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی به صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ($P > 0/05$ و $F = 0/62$)، روابط مثبت ($P > 0/05$ و $F = 0/317$)، خودمختاری ($P > 0/05$ و $F = 1/099$)، تسلط بر محیط ($P > 0/05$ و $F = 1/508$)، هدفمندی در زندگی ($P > 0/05$ و $F = 1/034$) و رشد فردی ($P > 0/05$ و $F = 2/438$) بود که همگی غیرمعنادار بوده که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ($P > 0/05$ و $F = 1/096$ و $M = 80/151$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($0/478 =$ اندازه اثر، $P < 0/01$ ، $F = 10/639$ و $0/142 =$ لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۵) استفاده شد.

جدول (۵) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	741/833	247/278	21/217	0/0005	0/466
روابط مثبت	852/197	284/066	56/707	0/0005	0/7
خودمختاری	787/166	262/389	19/473	0/0005	0/445
تسلط بر محیط	212/198	70/733	23/119	0/0005	0/487
هدفمندی	39/722	13/241	4/851	0/004	0/166
رشد فردی	107/367	35/789	7/834	0/0005	0/244

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن بود که در تمام شش مؤلفه از جمله پذیرش خود ($F=۰/۴۶۶$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۲۱/۲۱۷$ ، روابط مثبت $=۰/۷$ ، اندازه اثر، $F=۵۶/۷۰۷$ ، $P<۰/۰۰۱$ ، خودمختاری ($F=۰/۴۴۵$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۱۹/۴$ ، تسلط بر محیط ($F=۰/۴۸۷$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۲۳/۱۱۹$ ، هدفمندی ($F=۰/۱۶۶$ ، اندازه اثر، $F=۴/۸۵۱$ ، $P<۰/۰۰۱$) و رشد فردی ($F=۰/۲۴۴$ ، اندازه اثر، $P<۰/۰۰۱$ ، $F=۷/۸۳۴$) تفاوت معنادار بین وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه آزمایش و کنترل نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۶) استفاده شد.

جدول (۶): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون

بهبود ران‌شناختی

متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری	متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پذیرش خود	صبر	کنترل	* ۷/۲۳۷	۱/۱۱	۰/۰۰۰۵	تسلط بر محیط	صبر	کنترل	* ۴/۱۶	۰/۵۶۹	۰/۰۰۰۵
روابط مثبت	صبر	کنترل	* ۸/۳۴۸	۰/۷۲۸	۰/۰۰۰۵	هدفمندی	صبر	کنترل	* ۱/۷۴۴	۰/۵۳۷	۰/۰۱۱
خودمختاری	صبر	کنترل	* ۸/۹۷۲	۱/۱۹۳	۰/۰۰۰۵	رشد فردی	صبر	کنترل	* ۲/۹۵۸	۰/۶۹۵	۰/۰۰۰۵

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی و رشد فردی) گروه آزمایشی صبر در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد؛ به این معنا که این مداخله در بهبود تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بوده است. برای بررسی ثبات اثر مداخله‌ی صبر از پیگیری سه‌ماهه استفاده شد که در آن نیز تحلیل کوواریانس چندمتغیری به‌کار برده شد. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نمرات پیگیری بهزیستی روان‌شناختی نیز به‌صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ($P > 0/05$ و $F = 0/476$)، روابط مثبت ($P > 0/05$ و $F = 1/135$)، خودمختاری ($P > 0/05$ و $F = 1/924$)، تسلط بر محیط ($P > 0/05$ و $F = 1/605$)، هدفمندی در زندگی ($P > 0/05$ و $F = 1/003$) و رشد فردی ($P > 0/05$ و $F = 2/656$) است که حکایت از برقراری مفروضه‌ی برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه‌ی دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بود که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ($P > 0/05$ و $F = 1/025$ و $M = 74/988$ باکس). از این‌رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت ($0/467 =$ اندازه اثر، $P < 0/01$ ، $F = 10/15$ و $0/152 =$ لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در آزمون پیگیری نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۷) استفاده شد.

جدول (۷) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری مؤلفه‌های

بهزیستی روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	مجموعه مجدورات	میانگین مجدورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	۶۶۲/۵۰۶	۲۲۰/۸۳۵	۱۶/۲۷۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۸

روابط مثبت	۷۳۳/۳۴	۲۵۷/۷۸	۴۹/۷۶۱	۰/۰۰۰۵	۰/۶۷۲
خودمختاری	۶۷۳/۲۹	۲۲۴/۴۳	۲۲/۱۴۹	۰/۰۰۰۵	۰/۴۷۷
تسلط بر محیط	۲۲۱/۰۶۷	۷۳/۶۸۹	۲۸/۲۴۸	۰/۰۰۰۵	۰/۵۳۷
هدمندی	۱۷/۶۹۹	۵/۹	۴/۲۸۸	۰/۰۰۰۸	۰/۱۵
رشد فردی	۸۲/۲۶۵	۲۷/۴۲۲	۹/۷۵۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۸۶

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، در آزمون پیگیری نیز همانند پس‌آزمون تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت؛ که به معنای ثبات‌دار بودن اثر آموزش صبر بود. برای بررسی الگوی تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی به‌شرح جدول ذیل استفاده شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در بررسی اثربخشی مداخله صبر نسبت به گروه کنترل، نتایج پس‌آزمون تکرار شد؛ یعنی این مداخله در بهبود همه‌شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته است.

جدول (۸): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پیگیری بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	متغیر	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
پذیرش خود	صبر	کنترل	* ۴/۲۳۵	۰/۵۲۵	۰/۰۰۰۵	تسلط بر محیط	صبر	کنترل	* ۷/۲۲	۱/۱۷۹	۰/۰۰۰۵		
روابط مثبت	صبر	کنترل	* ۱/۱۸۲	۰/۳۸۱	۰/۰۱۷	هدفمندی	صبر	کنترل	* ۷/۸۵۵	۰/۷۴۰	۰/۰۰۰۵		
خود مختاری	صبر	کنترل	* ۲/۸۶۳	۰/۵۴۵	۰/۰۰۰۵	رشد فردی	صبر	کنترل	* ۸/۲۰۳	۱/۰۳۵	۰/۰۰۰۵		

نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در نمرات پس آزمون متغیر سازگاری به این صورت بود که در مؤلفه سازگاری در منزل ($P > ۰/۰۵$) و ($F = ۰/۴۸۸$)، سازگاری سلامت ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۹۷$)، سازگاری اجتماعی ($P > ۰/۰۵$) و ($F = ۲/۱۴۷$)، سازگاری عاطفی ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۰/۲۹۲$)، سازگاری شغلی ($P > ۰/۰۵$) و ($F = ۱/۵۹۲$)، است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان این مفروضه نیز برقرار بود ($P > ۰/۰۵$ و $F = ۱/۲۳۳$ و $M = ۶۲/۷۱$) باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ($۰/۴۹ =$ اندازه اثر، $P < ۰/۰۱$ ، $F = ۱۳/۹۳۵$ ، $F = ۰/۱۳۳$) لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به شرح جدول (۹) استفاده شد.

جدول (۹): نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
سازگاری در منزل	۵۰/۷۰۴	۱۶/۹۱۳	۹/۲۰۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۷۲
سازگاری سلامت	۴۴/۸۷۲	۱۴/۹۵۷	۱۹/۵۱۵	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۲
سازگاری اجتماعی	۲۷۵/۹۳۵	۹۱/۹۷۸	۲۹/۳۰۱	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۳
سازگاری عاطفی	۱۰۱/۰۷۱	۳۳/۶۹	۲۹/۸۷۷	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۸
سازگاری شغلی	۸۹/۱۰۵	۲۹/۷۰۲	۸/۳۹۳	۰/۰۰۰۵	۰/۲۵۴

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در مؤلفه سازگاری در منزل ($F=۰/۲۷۲$) اندازه اثر، ($F=۹/۲۰۸$, $P<۰/۰۰۱$)، سازگاری سلامت ($F=۰/۴۴۲$) اندازه اثر، ($F=۱۹/۵۱۵$, $P<۰/۰۰۱$)، سازگاری اجتماعی ($F=۰/۵۴۳$) اندازه اثر، ($F=۲۹/۳۰۱$, $P<۰/۰۰۱$)، سازگاری عاطفی ($F=۰/۵۴۸$) اندازه اثر، ($F=۲۹/۸۷۷$, $P<۰/۰۰۱$)، سازگاری شغلی ($F=۰/۲۵۴$) اندازه اثر، ($P<۰/۰۰۱$)، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۱۰) استفاده شد.

جدول (۱۰): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	معناداری	مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	معناداری
منزل	صبر	کنترل	۲/۲۶۶*	۰/۴۶۷	۰/۰۰۰۵	عاطفی	۰/۰۰۰۵	صبر	کنترل	۲/۹۱۴*	۰/۳۶۶	۰/۰۰۰۵	خطای	۰/۳۶۶	۰/۰۰۰۵
سلامت	صبر	کنترل	۲/۲۷۸*	۰/۳۰۲	۰/۰۰۰۵	شغلی	۰/۰۰۰۵	صبر	کنترل	۲/۹۱۱*	۰/۶۴۹	۰/۰۰۰۵	خطای	۰/۶۴۹	۰/۰۰۰۵
اجتماعی	صبر	کنترل	۵/۵۲۴*	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰۵										

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی پنج مؤلفه سازگاری (منزل، سلامت، اجتماعی، عاطفی و شغلی)، گروه آزمایشی صبر در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد. به این معنا که این مداخله در بهبود تمام پنج مؤلفه سازگاری مؤثر بوده است. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در نمرات پیگیری به شرح ذیل بود:

در مؤلفه سازگاری در منزل ($P>۰/۰۵$ و $F=۱/۱۶۹$)، سازگاری سلامت ($P>۰/۰۵$) و سازگاری اجتماعی ($F=۰/۶۳۵$)، سازگاری اجتماعی ($P>۰/۰۵$ و $F=۰/۶۲۲$)، سازگاری عاطفی ($P>۰/۰۵$) و

$(F=1/529)$ ، سازگاری شغلی ($P>0/05$ و $F=2/179$)، است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس- کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ($P>0/05$ و $F=1/151$ و $M=58/536$ باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها داشت (اندازه اثر، $P<0/01$ ، $F=9/831$ ، $F=0/21$ لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پیگیری از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد؛ نتایج مطابق جدول (۱۱) بود.

جدول (۱۱) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پیگیری سازگاری

مؤلفه‌ها	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
سازگاری در منزل	۴۲/۱۸۹	۱۴/۰۶۳	۷/۳۹۹	۰/۰۰۰۵	۰/۲۳۱
سازگاری سلامت	۴۷/۵۷۲	۱۵/۸۵۷	۱۶/۵۸۲	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۲
سازگاری اجتماعی	۲۰۹/۵۷۹	۶۹/۸۶	۲۲/۷۴	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸
سازگاری عاطفی	۱۱۳/۲۱۹	۳۷/۷۴	۲۰/۱۱۱	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۹
سازگاری شغلی	۷۲/۳۶	۲۴/۱۲	۷/۱۴۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۲۵

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، در نمرات پیگیری نیز همانند پس‌آزمون در تمام پنج مؤلفه سازگاری تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۱۲) استفاده شد. جدول (۱۲) نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پیگیری

سازگاری

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	مؤلفه
-------	--------	--------	------------	-------	-----------	------	-------	--------	--------	------------	-------	-----------	------	-------

۰/۰۰۰۵	۰/۴۷۲	*-۳/۱۱۸	کنترل	صبر	عاطفی	۰/۰۰۰۵	۰/۴۷۵	*-۲/۰۶۲	کنترل	صبر	منزل
۰/۰۰۰۵	۰/۶۳۳	*-۲/۶۷۳	کنترل	صبر	شغلی	۰/۰۰۰۵	۰/۳۳۷	*-۲/۳۲۷	کنترل	صبر	سلامت
						۰/۰۰۰۵	۰/۶۰۴	*-۴/۸۰۵	کنترل	صبر	اجتماعی

همان طور که مشاهده می‌شود، تمام پنج مؤلفه‌ی سازگاری نتایج پس‌آزمون تکرار شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اول پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش صبر بر سازگاری دانشجویان بود. نتایج نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از لحاظ سازگاری در تمام پنج مؤلفه سازگاری تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین آموزش صبر تأثیر معناداری بر ارتقاء سازگاری دانشجویان داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش کرمانیان (۱۴۰۲)، میری و همکاران (۱۴۰۱)، موحذاده و یاوری کرمانی (۱۳۹۷) و دیویسون و ژانگری^۱ (۲۰۱۳) همسو بود. در تبیین این یافته به‌نظر می‌رسد مداخله صبر مبتنی بر مؤلفه‌های اسلامی با افزایش استقامت و قدرت تحمل در فرد، بالا بردن توان فرد جهت مقاومت در مقابل وسوسه‌ها و تکانه‌های ناپسند، افزایش رضایت فرد از زندگی و کمک به تعالی فرد، موجب افزایش سازگاری افراد شده است. صبر و معنویت ارتقا دهنده‌ی سازگاری هستند. در واقع، کارکرد اصلی صبر در زندگی افراد آرامش بخشی، تولید شادی و معنا دادن به زندگی است که منجر به افزایش سازگاری روان‌شناختی در افراد می‌گردد. (اشنیتکر^۲، ۲۰۱۲). مهارت آموزش صبر منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌گردد و به‌تبع آن موجب افزایش سازگاری در دانشجویان می‌شود؛ به‌عبارت‌دیگر، آموزش مهارت‌های

۱. Davison & Jhangri

۲. Schnitker

مثبت‌نگر توانسته است از طریق توجه و تمرکز بر جنبه‌های مثبت عملکرد و قابلیت‌های خود در برابر کاستی‌ها، منجر به تقویت تبیین خوش‌بینانه‌ای گردد که فرد را در برابر احساسات منفی ناشی از شکست حمایت و محافظت می‌کند. در این صورت می‌توان گفت افکار مثبت ناشی از آموزش صبر، منابع پایدار فکری و تبیینی را فراهم می‌سازند و حتی توانایی درونی و برونی افراد را به‌گونه‌ای بسط می‌دهد که در زمان بروز تهدید، حفاظتی را تشکیل می‌دهد که در برابر هر تهدیدی مورداستفاده قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌تواند تأثیر مثبت بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و شغلی دانشجویان داشته باشد. از طرف دیگر به نظر می‌رسد توسعه نگاه مثبت به زندگی و خود، در دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش توانسته است منجر به ارتباط بهتری با محیط اجتماعی دانشگاه شده و از طریق آن دانشجویان توانسته‌اند با سایرین تعامل مثبت و بهتری برقرار نمایند. مطابق با طرفداران رویکرد مثبت‌نگر از جمله کارادماس^۱ و همکاران (۲۰۰۷) داشتن مهارت‌های صبر به افراد کمک می‌کند تا با نگرش و توجه کامل‌تری به ارتباطات بین فردی و نیز ارتباطات اجتماعی خود بنگرند و مسائل به وجود آمده در این حوزه را به‌طور منطقی‌تری حل‌وفصل نموده و متناسب با محیط و شرایط مختلف اجتماعی پاسخ‌های منطقی‌تری داشته باشند که این خود می‌تواند عامل مهمی در ایجاد و بهبود سازگاری باشد.

هدف دوم این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش صبر بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی در تمام شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین آموزش صبر تأثیر معناداری بر ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷)، میرزایی فن‌دوخت و همکاران (۱۳۹۶) و مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) و اشنیتکر^۲ (۲۰۱۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت دین برای کنترل روان، روش‌های مختلفی را معرفی نموده است که بعضاً روان‌شناسی نوین نیز بر اهمیت آن‌ها تأکید دارد. مهارت‌هایی همچون صبر و پذیرش دیگران، فواید بردباری، اعتقاد به قدرت الهی، انتظار گشایش، ارزش بخشش، مهار محرک‌ها از قبیل وسوسه نفس و شیطان، تأمل قبل از

۱. Karademas

۲. Schnitker

رفتار را می‌توان برای آموزش به افراد به کار نموده و از آن‌ها بهره برد. در طی جلسات آموزش صبر نیز سعی شد تا با تکیه بر این آموزه‌ها (البته به‌طور خلاصه)، افراد به سمتی سوق داده شوند که از این مهارت‌ها استفاده کرده و خود را در برابر ناکامی‌ها و ناملاپمات زندگی ایمن کرده و بهزیستی روان‌شناختی خود را ارتقاء دهند. برقراری ارتباط معنوی با یگانه قدرت بی‌انتهای به فرد این اطمینان را می‌بخشد که نیرویی قوی حامی و پشتیبان اوست. از اینرو فرد، رویدادها و پستی و بلندی‌های زندگی را با تکیه بر ایمان و اعتقاد خود راحت‌تر طی کرده و کمتر دست‌خوش اضطراب و استرس شده و به تبع آن نسبت به آینده امیدوارتر و خوشبین‌تر خواهد بود که این امر منجر به بهبود سازگاری روان‌شناختی می‌گردد (میرزایی میرفندوخت و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از مباحث مهم در بسته آموزشی صبر، مثبت‌اندیشی است. آموزه‌های مثبت‌اندیشی از جمله توجه به نقاط مثبت خود و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز تصور مثبت‌تر از خود و دیگران را در دانشجویان افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که دانشجویان قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند و در زمینه پذیرش خود و ارتباط مثبت با دیگران بهتر عمل کنند. در رابطه با خودکارآمدی این شیوه به افرادی که دچار ناکارآمدی در روابط و کارکرد اجتماعی ضعیف هستند کمک می‌کند که از طریق تغییر نگرش و جهان‌بینی و نیز آفرینندگی و خلق ایده‌های تازه، ایده‌های فعلی خود را تغییر دهند؛ بنابراین مهم‌ترین ویژگی این آموزش، تأکید بر جهان‌بینی و نوع نگرش فرد به خود و زندگی کنونی خویش است. رویکرد مثبت‌نگر به فرد کمک می‌کند که در جهت شناخت توانایی، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام بردارند که نتیجه آن اصلاح نگرش نسبت به دیگران و بازنگری مجدد دیدگاهشان به واقعیت‌های زندگی است (وود و جوزف^۱، ۲۰۱۰). در تبیین اثر این مهارت بر کنترل و تسلط بر محیط و زندگی نیز می‌توان گفت که افراد خوش‌بین و دارای تفکر مثبت، هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا از مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و به جست‌وجوی حمایت اجتماعی می‌پردازند و ضمن توجه به جنبه‌های مثبت به جنبه‌های منفی نیز توجه دارند و درصدد جایگزین نمودن آن‌ها هستند. توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران بخش مهمی از سلامت روانی تصور می‌شود. افرادی که به نکات مثبت زندگی خود تمرکز بیشتری می‌کنند بهتر می‌توانند به زندگی خود معنا داده و در نتیجه عزت‌نفس بالایی دارند و با دیگران احساس

نزدیکی بیشتری دارند که این خود منجر به سازگاری بهتر با شرایط محیطی و شغلی می‌شود (کویدمیر^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که فقط دانشجویان پسر را شامل می‌شد و اینکه به دلیل نظامی بودن مکان پژوهش و محدود بودن استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند، امکان استفاده از پرسش‌نامه‌های آنلاین (برخط) وجود نداشت و فقط از نوع مداد و کاغذی استفاده شد؛ و نیز بعضی از جلسات آموزشی مربوط به بسته‌های آموزشی از جمله مثبت‌اندیشی و واقعیت‌شناسی نسبت به آنچه در بسته آموزشی پیش‌بینی شده بود، به زمان بیشتری نیاز داشت که با توجه به دانشگاهی بودن محل پژوهش و فشرده بودن برنامه‌های آن دانشگاه فقط دو جلسه فوق‌برنامه در نظر گرفته شد که البته باز هم نیاز به زمان بیشتری بود.

پیشنهادها

پیشنهادهای پژوهشی:

- ۱- با توجه به اینکه زمان این پژوهش دانشجویی محدود بود، امکان آموزش مداخلات بیشتر وجود نداشت و به همین دلیل پیشنهاد در پژوهش‌های بعدی متغیرهای دیگری همچون مدیریت استرس و اضطراب و ... آموزش داده شود؛ که در محیط‌های نظامی نیز ضروری به نظر می‌رسند.
- ۲- افراد معمولاً تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند نشان دهند، بنابراین برای سنجش دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و... نیز استفاده شود.
- ۳- مأموریت‌های ارتش تقریباً مشابه سایر نیروهای نظامی و انتظامی از جمله نیروی انتظامی و سپاه پاسداران است و می‌توان این آموزش‌ها را برای دانشجویان دانشگاه امام حسین (ع) و دانشگاه افسری و تربیت پلیس امام حسن مجتبی (ع) نیز اجرا کرد.
- ۴- در پژوهش حاضر از دوره پیگیری سه‌ماهه بهره گرفته شده است و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از دوره‌های پیگیری طولانی‌تری برای بررسی تداوم اثربخشی آموزش‌های استفاده شود.

پیشنهادهای کاربردی:

۱- با توجه به نتایج معنادار آموزش صبر بر سازگاری، پیشنهاد می‌شود که معاونت تربیت و آموزش دانشگاه مهارت‌های مذکور را به‌صورت جداگانه و با اختصاص زمان بیشتر و نیز دعوت از متخصصان این حوزه‌ها، برای همه دانشجویان در طول تحصیل در دانشگاه اجرا نماید.

۲- با توجه به نتایج معنادار آموزش صبر بر بهزیستی روان‌شناختی و از آنجاکه دانشجویان این دانشگاه به‌عنوان فرماندهان، مدیران و مسئولان آینده سازمان ارتش محسوب می‌شوند؛ لزوم برخورداری این دانشجویان از بهزیستی روان‌شناختی مطلوب امری اجتناب‌ناپذیر است، به همین جهت پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و دعوت از متخصصان مجرب، این آموزش‌ها را با حوصله و در طول دوره کارشناسی و با اختصاص زمان بیشتر اجرا کند

۴- با توجه به تعدد متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روان، جهت پیشگیری از خستگی دانشجویان و جلوگیری از تداخل آموزش‌ها، پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و دعوت از متخصصان مجرب، این آموزش‌ها را با حوصله و در طول دوره کارشناسی و با اختصاص زمان بیشتر اجرا کند. به همین دلیل پیشنهاد می‌گردد این آموزش به‌صورت جدی و در قالب مهارتی مصوب جهت دانش-آموختگی دانشجویان در نظر گرفته شود.

سپاسگزاری

از فرمانده محترم دانشگاه، فرمانده تیپ دانشجویان، فرماندهان گروهان و گردان و معاونت آموزشی آن دانشگاه که صمیمانه در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی فراوان می‌گردد.

منابه و مأخذ

باقری، محمدجواد؛ اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر؛ و نصراللهی، بیتا. (۱۴۰۱). رابطه خودکارآمدی و کیفیت زندگی با نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۸(۱)، ۳۹-۵۴.

توکلی، عبدالله؛ و مؤمنی، حسین. (۱۴۰۱). تبیین الگوی سرمایه انسانی کمال یافته از منظر قرآن کریم. *فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی*، ۱۷(۱)، ۲۰۱-۲۳۲.

جهانگیری، اکرم؛ مفتون، فرزانه. (۱۳۸۷). تأویل آیه ۸۲ سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ۱۱(۱)، ۴۵-۵۵.
زارع بوانی، راضیه؛ حسین ثابت، فریده. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *روان‌شناسی دینی*، ۱۱(۳)، ۷۳-۵۷.

شمشیری، بابک؛ شیروانی شیرینی، علی. (۱۳۹۰). *مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن*. فصلنامه تربیت اسلامی، ۵(۱۳)، ۷۹-۹۸.

کرمانیان، زهرا. (۱۴۰۲). *اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر خودکنترلی، سازگاری اجتماعی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور نطنز.

مرحمتی، زهرا و یوسفی، فریده. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی. *مجله پژوهش‌های اخلاقی*، ۶(۲)، ۱۳۵-۱۵۸.

موحدزاده، بهرام و یاوری کرمانی، مریم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری و سازگاری تحصیلی با واسطه‌گری صبر. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳(۴۵)، ۳۷-۵۳.

میرزایی فندوخت، امید؛ سعدی پور، اسماعیل؛ طالبی فر، علی محمد و سلم آبادی، مجتبی. (۱۳۹۶). *نشریه علوم پزشکی زانکو*، ۱۸(۵۶)، ۴۷-۵۵.

میری، مینو؛ دانشور، پری؛ ملکی، محبوبه و طیرانی رادف علی. (۱۴۰۱). نقش سرمایه معنوی و صبر در پیش بینی میزان سازگاری عاطفی دانشجویان؛ مطالعه ای در دوران کووید ۱۹. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۸(۳)، ۲۳-۳۴.

هاشمی، صدیقه سادات؛ احمدی حسن. (۱۴۰۱). الگوی مهارت‌های ارتباطی فرماندهان در تعامل اثربخش با سربازان وظیفه. *فصلنامه پژوهش‌های مدیریت انتظامی*، ۱۷(۱)، ۳۹-۶۹.

[Ahmadi shurke tucanlou, A., and Asghari Ebrahimabad, MJ. \(۲۰۱۹\). The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. *Military Caring Sciences*, 5\(۳\), ۲۰۱-۲۱۰.](#)

Bilge, Y., & Bilge, Y. (۲۰۲۰). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23(۱) ۳۸-۵۱ .

Davison, S. N., & Jhangri, G. S. (۲۰۱۳). The relationship between spirituality, psychosocial adjustment to illness, and health-related quality of life in patients with advanced chronic kidney disease. *Journal of Pain and Symptom Management*, ۴۵ (۲), ۱۷۰- ۱۷۸.

Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (۲۰۱۸). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, ۱۲۳, ۱۴۰-۱۴۴.

Graham, S. (۲۰۱۸). Race/ethnicity and social adjustment of adolescents: How (not if) school diversity matters. *Educational Psychologist*, 53(۲) ۶۴-۷۷.

Herzog T, Gray L, Dunville A M, Hicks A, Gilson E. (۲۰۱۱). Preference and Tranquility for Houses of Worship. *Environment and Behavior*, ۴۵(۴). ۴۱۵-۴۲۵

Hourani, L.L., Williams, T.V., & Kress, A. M. (۲۰۰۶). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: Findings From the ۲۰۰۲ Department of Defense. *Health-Related Behaviors Survey. Mil. Med.* ۱۷۱(۹), ۸۴۹-۸۵۶.

Karademas, E. C., Konstantions, K., & Sideridis, G. D. (۲۰۰۷). Optimism, self-efficacy, and information processing of threat –and well-being- related stimuli. *Stress and Health*, 23(۵), ۲۸۵-۲۹۴.

Koydemir, S., Sokmez, A.B., and Schutz, A. (۲۰۲۰) A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature B.V.*doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۴۸۲-۰۱۹-۰۹۷۸۸

Kyron, M. J., Podlogar, M. C., Joiner, T. E., McEvoy, P. M., Page, A. C., & Lawrence, D. (۲۰۲۰). Allowing nondisclosure in surveys with suicide content: Characteristics of nondisclosure in a national survey of emergency services personnel. *Psychological Assessment*, doi.org/۱۰.۱۰۳۷/pas۰۰۰۰۹۴۹.۳۲(۱۲), ۱۱۰۶-۱۱۱۷

Li, S., & Zizzi, S. (۲۰۱۸). A case study of international student's social adjustment, Friendship development, and physical activity. *Journal of International Students*, 8(۱), ۳۸۹-۴۰۸.

Lyubomirsky, S., and Layous, K. (۲۰۱۳). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (۱), ۵۷-۶۲.

Oprins, E. A., Bosch, K. V. D., & Venrooij, W. (۲۰۱۸). Measuring adaptability demands of jobs and the adaptability of military and civilians. *Military Psychology*, 30(۶), ۵۷۶-۸۹.

Paul B. Lester, Gretchen Vogelgesang Lester, Kristin N. Saboe. (۲۰۱۸). Resilience within the workplace: Taking a cue From the U.S. military. *Organizational Dynamics*, 47 (۴), ۲۰۱- ۲۰۸.

Pexton, S., Farrants J., & Yule, W. (۲۰۱۸). The impact of Fathers military deployment on child adjustment. The support needs of primary school children and their Families separated during active military service: A pilot study. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(۱), ۱۱۰-۲۴.

Ryff, C. D. (۱۹۸۹). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(۶), ۱۰۶۹-۱۰۸۱.

Schnitker, S. A. (۲۰۱۲). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, ۷ (۴), ۲۶۳-۲۸۰.

Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (۲۰۱۴). *Positive Psychology: An introduction* (pp. ۲۷۹-۲۹۸).

Seligman, M. E., Fowler, R. D. (۲۰۱۱). Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *Am. Psychol.* 66 (۱), ۸۲-۸۶.

Sharma, G., and Pandey, D. (۲۰۱۹). Mediation effect of mental health on adjustment and achievement of English medium school students. *Asian Man (The)-An International Journal*, 13 (۱), ۹۰-۹۴.

Sinha, V. K. (۲۰۱۴). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. *Indian Journal OF Applied Research*, ۴(۵), ۴۵-۵۹.

Weir, B., Cunningham, M., Abraham, L., and Allanson-Oddy, CH. (۲۰۱۷). Military veteran engagement with mental health and well-being services: a qualitative study of the role of the peer support worker. *Journal of Mental Health*, 28(۶), ۶۴۷-۶۵۳.

Wood, A. M., and Joseph, S. (۲۰۱۰). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122 (۳), ۲۱۳-۲۱۷.

Investigating the effectiveness of patience training with an emphasis on Islamic components on students' adjustment and psychological well-being (a case study of a military university)

Vahid Ghanbari Salteh

Abstract

Military and law enforcement jobs have high stress and special complications, which all over the world are accompanied by incompatibility, physical risks, being away from family and living in difficult conditions; Therefore, people in high-risk jobs such as the army are more susceptible to psychological diseases. The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of patience training on the psychological well-being and adjustment of students of a military center. This research was applied in terms of purpose and in terms of method, it was an experiment with pre-test-post-test with a control group. The statistical population included first-year university students. The statistical sample included ۲۱ people for each of the experimental groups and ۲۰ people for the control group; which were randomly selected and replaced in groups. The data collection tool included the ۸۴-question psychological well-being questionnaire of Riff and the ۱۶۰-question questionnaire of Bell's adjustment. The data were analyzed using the statistical method of multivariate analysis of covariance. The results showed that patience training had improved psychological well-being and adjustment at the level of $P < 0,01$. The results were repeated in the three-month follow-up. Therefore, considering the key role of human resources in military organizations and the need for these employees to have high mental health, it is obvious that the vice-chancellor of education of that university can play a role in improving the psychological well-being and adjustment of students through careful planning to carry out patience training.

Key words: patience, psychological well-being, adjustment.