

مقدمه

روانشناسی کمتر در خصوص استعدادها، توانمندی‌ها و فضایل و آرزوهای قابل تحقق، یا حداکثر ظرفیت روان‌شناختی انسان سخن گفته است (مازلو (Maslow)، ۱۹۵۴، ص ۱۲۴). دلایل موجه اندکی وجود دارد مبنی بر اینکه ارزیابی نقایص و کمبودها باید به عنوان تنها هدف روان‌درمانی مطرح‌نظر باشد (رشید (Rashid)، ۲۰۰۹). در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به جای ضعف‌ها بر توانمندی‌ها تأکید می‌شود و هدف از آن ترمیم کاستی‌ها و شکوفا کردن زندگی مردم عادی است (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص ۷۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر فرض می‌کند افراد از آنچه می‌توانند باشند، کمترند و همچنین نسبت به شیوع بیماری‌هایی همچون افسردگی، اعتیاد، بی‌احساسی و خشونت واقف بوده، معتقد است: برای جلوگیری از بیماری‌ها، باید از توانمندی‌هایی همچون امید، خوش بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی، و معنویت برخوردار باشند و در پی آن است که بدانیم چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را تقویت کرده، افرادی نیرومندتر، پربارتر، مقاوم‌تر و شکوفاتر داشته باشیم (ریو (Reeve)، ۲۰۰۵، ص ۱۵۰). روان‌شناسی مثبت‌نگر روی سه موضوع مرتبط با هم کار می‌کند: مطالعه تجربیات مثبت، مطالعه صفات‌های شخصی مثبت، و بررسی موقعیت‌هایی که به شکل‌گیری صفات مثبت و تجربیات مثبت کمک می‌کند (سلیگمن و چیک سنت مهایی (Seligman & Csikszentmihalyi)، ۲۰۰۰).

این عقیده وجود دارد که استفاده از روان‌شناسی مثبت‌نگر مزایا و محاسن زیادی دارد. بر اساس پژوهش‌های جدید، روان‌شناسی مثبت‌نگر به افرادی که در پی کاهش پریشانی، افزایش امید و شادمانی و تسهیل رشد و تکامل خود هستند، توجه دارد (ژوزف و ورسلی (Joseph & Worsly)، ۲۰۰۵، ص ۱۹۸). ظرفیت‌های روان‌شناختی، از قبیل امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی در کنار هم، عاملی را با عنوان «سرمایه روان‌شناختی» به وجود می‌آورند؛ سرمایه‌ای که ضامن سلامت روانی و حفظ شادمانی در شرایط بغرنج است (آوی و همکاران، ۲۰۰۶). عقیده بر این است که شادمانی باید به‌طور آشکار و صریح، در روان‌درمانی پیگیری شود؛ زیرا در سلسله مراتب اهداف درمانی، بالاترین جایگاه را به خود اختصاص می‌دهد (بن شهر (Ben-shahr)، ۲۰۰۷، ص ۱۷۴). یکی حوزه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر، توانمندی‌های شخصیت و فضایل اخلاقی است.

سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴) شش فضیلت جهانی و توانمندی‌های مربوط به هر فضیلت را بررسی و مطالعه کرده‌اند:

اثر بخشی آموزش صبر بر سه فضیلت «شجاعت»، «عدالت» و «میان‌روی»

سمیرا مقصودی مدیح / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبائی

farideh_hosseinsabet@yahoo.com

فریده حسین‌نابت / استادیار روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

دریافت: ۱۳۹۴/۲/۵ - پذیرش: ۱۳۹۴/۷/۲۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش صبر بر فضیلت «شجاعت»، «عدالت» و «میان‌روی» در زنان سرپرست خانوار است. جامعه آماری تمام زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان جیرفت در سال ۱۳۹۲ است. نمونه شامل ۲۰ تن از زنان سرپرست خانوار بهزیستی است که در مقیاس صبر، کمترین نمره را کسب کردند و به‌طور تصادفی، در دو گروه «آزمایش» و «کنترل» جایگزین شدند. گروه «آزمایش» طی هشت جلسه، تحت آموزش صبر قرار گرفتند. برای ارزیابی توانمندی‌های شخصیت، از مقیاس «ارزش‌های فعال در عمل» استفاده شد. در این پژوهش، برای توصیف داده‌ها، از میانگین و انحراف استاندارد و برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل «کوواریانس» استفاده گردید. همچنین برای بررسی پایداری اثربخشی دوره پیگیری از آزمون «وابسته» استفاده شد. یافته‌ها اثربخشی آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت (فضایل شجاعت، میان‌روی و عدالت) را تأیید می‌کند و این تأثیر در پیگیری دوماهه مشهود بود.

کلیدواژه‌ها: آموزش صبر، توانمندی‌های شخصیت، زنان سرپرست خانوار.

– فضیلت خرد: خلاقیت، کنجکاوی، روشن‌فکری، علاقه به یادگیری، روشن‌بینی؛

– شجاعت: شهامت، پشتکار، تمامیت، زنده‌دلی؛

– انسانیت: عشق، مهربانی، هوش اجتماعی؛

– عدالت: شهروندی، بی‌طرفی، رهبری؛

– میانروی: بخشش، فروتنی، احتیاط، خودتنظیمی؛

– تعالی: تحسین زیبایی، قدردانی، امید، شوخ‌طبعی، معنویت.

توانمندی‌های شخصیتی به‌عنوان گرایش‌هایی برای عمل، علاقه و احساسی که شامل کاربرد قضاوت، جهت‌گیری و حرکت به سوی یک فضیلت قابل تقدیر انسانی یا نمونه انسان رشد یافته است، تعریف می‌شود. همچنین نیرومندی‌ها نشان می‌دهند که چه فضیلت‌هایی را برای عمل یا زندگی به منظور ارتقای زندگی در حال رشد می‌توانیم انتخاب کنیم. فضیلت «شجاعت» مستلزم اراده برای رسیدن به هدف با وجود موانع درونی و بیرونی است و با استفاده از نیروهای بی‌باکی، پشتکار و یکپارچگی تحقق می‌پذیرد. فضیلت «عدالت» شامل استعداد برقراری پیوند در جامعه بزرگ‌تر است و از طریق نیروهای کار گروهی، انصاف و رهبری محقق می‌شود. فضیلت «میانروی یا اعتدال» مستلزم گرایش به حد وسط در ابراز تمایلات است و با خویشتن‌داری و احتیاط تحقق می‌پذیرد. به نظر کار (Carr) (۲۰۰۳) و پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴)، رشد برخی از توانمندی‌ها نیازمند انگیزه، تلاش و فرصت آموزشی است (والش (Walsh)، ۲۰۰۷).

پژوهش‌ها در روان‌شناسی مثبت‌نگر و سایر علوم مرتبط نشان داده‌اند: افرادی که هیجانات مثبت و خوش‌بینی بیشتری را تجربه می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند. همچنین افراد امیدوار و شادمان روابط اجتماعی قوی‌تری با دوستان، همسر، همسایگان و وابستگان خود دارند و در مواجهه با بحران‌ها، توانمندی بیشتری از خود نشان می‌دهند (فردریکسون (Fredrickson)، ۲۰۰۹، ص ۱۵۷). سلیگمن (۲۰۰۴) اعتقاد دارد: استفاده از توانمندی‌های شخصیتی در هر بعدی از زندگی، بهزیستی را افزایش می‌دهد. امروزه روان‌شناسی مثبت‌نگر بحث درباره‌ی توانمندی‌های شخصیتی، تمرین‌های خانگی برای درونی کردن آنها و آموزش‌هایی برای به کار بردن آنها در دنیای واقعی را در برنامه‌های خود گنجانده است (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). هدف از این برنامه آگاهی نسبت به توانمندی‌های شخصیتی و ارتقای آنها است (آیدز (Eades)، ۲۰۰۸، ص ۲۱۰). توانمندی‌های شخصیتی می‌تواند مانند یک سپر در برابر استرس و تروما عمل کند و

می‌تواند بهزیستی را افزایش دهد (پارک و همکاران، ۲۰۰۴). به کارگیری توانمندی‌های شخصیتی شادی را افزایش و نشانه‌های افسردگی را برای شش ماه کاهش می‌دهد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). محققان بین توانمندی‌های شخصیتی و بهزیستی روانی و سازگاری و عملکرد اجتماعی مطلوب در مدرسه رابطه پیدا کرده‌اند (شوشانی و اسلون (Shoshani & Slone)، ۲۰۱۳).

نتایج تحقیقات بیانگر آن مطلب است که پرورش توانمندی‌ها دو نتیجه مرتبط به بار می‌آورد: ۱. پرورش دادن رشد شخصی و سلامتی؛ ۲. پیشگیری از ریشه‌دار شدن بیماری (مثل افسردگی و خودکشی) در شخصیت انسان (فیرس و ترال، ۱۳۸۲، ص ۳۲۵). توانمندی‌های شخصیتی برای رشد مثبت ضروری هستند و برنامه‌های آموزشی بسیاری برای افزایش توانمندی‌های شخصیتی تدوین شده است (برونلی و همکاران، ۲۰۱۳). گاهی شرایط دشوار می‌تواند قابلیت‌های فردی را افزایش دهد. تاب‌آوری در سختی‌ها موجب رشد توانمندی‌های شخصیتی می‌شود (پترسون (Peterson) و سلیگمن، ۲۰۰۴).

از این رو، باید به گروه‌های در معرض آسیب توجه بیشتری کرد تا توان مقابله با آسیب‌ها در آنها افزایش یابد و زمینه بیماری‌های روانی برای آنها فراهم نگردد. پژوهش‌ها حکایت دارند که زنان سرپرست خانوار ۳۷/۵ درصد خانوارهای جهان را تشکیل می‌دهند و در معرض استرس و آسیب‌های زمینه‌ساز مشکلات و اختلالات روان‌شناختی زیادی‌تری نسبت به سایر زنان هستند (مطیع، ۱۳۸۷). ۷۷ درصد این زنان در یک بررسی، مشخص شد که از نظر روانی سلامت کامل ندارند (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸). توانمندی این افراد در بعد روانی پایین است و باید ارتقا یابد (رضایی قادی، ۱۳۸۹). زنان سرپرست خانوار در مقایسه با دیگر زنان، نقش‌های چندگانه‌ای دارند و اختلال‌های روان‌شناختی بیشتری را تجربه می‌کنند و به دنبال شرایط مزبور، شرایطی برای بدرفتاری این زنان نسبت به کودکانشان ایجاد می‌شود (صادقی، ۱۳۸۸).

امروزه جوامع مختلف توانمندسازی زنان سرپرست خانوار را در زمینه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و به‌ویژه روانی در برنامه‌های خود گنجانده‌اند (رضایی قادی، ۱۳۸۹). زنان سرپرست خانوار به سبب داشتن نقش‌های متعدد، فرصت آموزش ندارند و معمولاً در مقایسه با دیگر زنان، تحصیلات پایین‌تری دارند که این خود اثر منفی بر سلامت روان‌شناختی آنها دارد (کیمیایی، ۱۳۹۰) از سوی دیگر، فرصت‌های آموزشی زمینه رشد توانمندی‌های شخصیتی را فراهم می‌کند که می‌توان از نتایج آن بهره جست.

روان‌شناسان و دیگر متخصصان بهداشت روانی برای مداخله اثرگذارتر، باید شناخت کافی درباره گروه‌های فرهنگی و مهارت‌های لازم برای درمان مؤثر آنان را داشته باشند. برای این منظور، روان‌شناسان باید فرهنگ و دیدگاه‌های خود و گروه‌های موجود در فرهنگ طرف خود را بشناسند و مداخلات آگاهانه فرهنگی انجام دهند (فیرس و ترال، ۱۳۸۲، ص ۲۷۴). از یک سو، ما در جامعه دینی و اسلامی زندگی می‌کنیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند معنویت و اعمال مذهبی در ارتقای سلامت روان مؤثرند (رین تروپ (Rippentrop) و همکاران، ۲۰۰۵؛ والروپالی و همکاران، ۲۰۱۲). معنویت به مراقبان بیماران مزمن امید و ارزش زندگی می‌بخشد (پیرس و همکاران، ۲۰۰۸؛ وودگیت، ۲۰۰۳) و به آنها احساس تعادل در زندگی می‌دهد (پیرس (Pierce)، ۲۰۰۱). همچنین به آنها کمک می‌کند که با بیمار مبتلا کنار بیایند (پوچاسکی، ۲۰۰۴). از سوی دیگر، منابع غنی اسلام سرشار از آیات و بیاناتی است که محتوای آن به شیوه‌های گوناگون برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی اشاره دارد که درک و به کارگیری آنها می‌تواند پشتوانه محکمی برای مردم به منظور سازگاری با شرایط دشوار زندگی فراهم کند. خداوند می‌فرماید: «حتماً شما را می‌آزمایم به چیزی از ترس و گرسنگی و نقص مال و جان، و مژده ده شکیبایان را؛ آنان که وقتی به ایشان مصیبتی می‌رسد، گویند: قطعاً ما از خداییم و به سوی او بازگشت کننده‌ایم» (بقره: ۱۵۵-۱۵۶).

یکی از شاخص‌ترین و عام‌ترین صفات نفسانی بازدارنده «صبر» است که زمینه‌ساز فضیلت‌های اخلاقی متعددی است. در منطق قرآن و آموزه‌های دینی، صبر به‌عنوان تبلی، درنگ و قانع شدن در برابر وضعیت موجود نیست، بلکه به معنای پایداری و تلاش در رسیدن به سعادت و کرامتی است که انسان برای آن آفریده شده است (قرضاوی، ۱۳۷۸، ص ۲۵).

پیامبر گرامی ﷺ صبر را نیمی از ایمان دانسته‌اند (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۴۱). در قرآن، بر هیچ فضیلتی به اندازه صبر تأکید نشده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۰).

در اسلام، صبر مهم‌ترین راهبرد در برابر فشار روانی است و انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی و در عین حال، حفظ سلامتی روانی خویش و توانایی ادامه حیات پرشور و نشاط، نیازمند صبر است، به گونه‌ای که در هیچ شرایطی تسلیم نشود و با درایت و تلاش، گره‌ها را بگشاید (حسین‌ثابت، ۱۳۸۶، ص ۵۴).

با توجه به اینکه خداوند صبر را عامل توانمندسازی معرفی می‌کند، فرض بر این است که

اگر بتوان صبر را به افراد آموزش داد، می‌توان آسیب‌پذیری آنها را در برابر تغییرات تنش‌زا کاهش داد. از یک سو، آموزش صبر از طریق آفریدن معنا و ایجاد رابطه با دیگر ویژگی‌های مثبت شخصیتی می‌تواند به رشد شخصیتی کمک کند و افراد را توانمندتر کند. مفهوم «صبر» با توانمندی‌های شخصیتی «عدالت»، «میانروی» و «شجاعت» در ارتباط است. صبر به افراد کمک می‌کند در برابر تغییرات مثبت هیجانی خود را حفظ کنند، راه اعتدال در پیش بگیرند و بتوانند بدون فشار هیجانی درست تصمیم بگیرند.

بدین‌رو، اگر مداخله‌ای مبتنی بر آموزش صبر از منظر اسلام باشد، می‌توان گامی مؤثر در برابر معضلات و مشکلات زندگی، به‌ویژه زنان سرپرست خانوار، که از پرمشکل‌ترین قشرهای جامعه هستند، برداشت. بنابراین، پژوهش حاضر در پی یافتن پاسخ این سؤال است که آیا با آموزش صبر، می‌توان توانمندی‌های شخصیتی زنان سرپرست خانوار را افزایش داد؟ در پژوهش حاضر، به سه توانمندی «شجاعت»، «میانروی»، و «عدالت» توجه شده است.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع «نیمه آزمایشی» (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری این پژوهش، تمام زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان جیرفت در سال ۱۳۹۲ بوده و نمونه این تحقیق ۲۰ نفر از این زنان هستند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس سنجش صبر: داده‌های مربوط به صبر به کمک مقیاس سنجش صبر (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ ب) جمع‌آوری شد. این مقیاس دارای ۴۸ سؤال است که به صورت پنج‌گزینه‌ای (همیشه، اغلب، معمولاً، گاهی و به ندرت) تنظیم شده است. سه مقوله مطمح‌نظر در این مقیاس، شامل «صبر در سختی‌ها»، «صبر در برابر گناه» و «صبر بر طاعت» است. چیدمان سؤالات بدون در نظر گرفتن مقوله‌های مطمح‌نظر و به گونه تصادفی بوده و نمره نهایی مقیاس سنجش صبر بین ۰ تا ۱۹۲ است. آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۶ به‌دست آمده و در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ به‌دست آمده ۰/۶۲ است.

مقیاس ارزش‌های فعال در عمل (VIA-IS): در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن به‌منظور سنجش توانمندی‌های شخصی ساخته شده و دارای ۲۴۰ عبارت است. این آزمون شامل ۶ فضیلت و ۲۴ صفت شخصیتی مثبت است و هر توانمندی با ۱۰ عبارت سنجیده شده است.

آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، میزان موافقت و مخالفت خود به هر یک از عبارات را بیان کند. آزمودنی‌ها برای پاسخ دادن به این پرسش‌نامه، باید دست کم ۸ کلاس سواد و بالای ۱۸ سال داشته باشند. زمان متوسط برای پاسخ‌دهی به این آزمون، بین ۳۰-۴۰ دقیقه است. ضریب آلفای کرونباخ همه این زیر مقیاس‌ها بالاتر از ۷۰ بوده است. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله زمانی چهار ماهه نیز بالاتر از ۷۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، فقط سه زیر مقیاس «شجاعت»، «عدالت» و «میان‌رویی» بررسی شد و آلفای کرونباخ این سه مقیاس - به ترتیب - ۰/۷۳، ۰/۶۴، و ۰/۶۸ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

سیاهه زنان سرپرست خانوار با مراجعه به تمام مراکز تحت سرپرستی بهزیستی شهرستان جیرفت در سال ۱۳۹۲ بررسی شد (که شامل ۱۷۰ نفر بود) و ۷۰ نفر از آنها، که ملاک‌های ورود به پژوهش (تحصیلات بالاتر از سیکل، سن بالاتر از ۱۸، محل سکونت مرکز شهر و روستاهای نزدیک به آن) را دارا بودند، انتخاب شدند. ۶۰ تن از آنها دعوت پژوهشگر برای ورود به پژوهش را پذیرفتند و «پرسش‌نامه صبر» روی آنها اجرا گردید. ۴۸ تن از آنان به صورت صحیح و کامل به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. با توجه به اینکه پایایی آزمون صبر ۰/۶۱۵ بود ضریب اعتبار این آزمون ۰/۷۸ به دست آمد. از این رو، با استفاده از جدول تیلور و راسل با احتمال ۹۱ درصد درستی انتخاب و با پایه ۶۰ درصد از بین ۴۸ تن که به طور کامل و صحیح پاسخ داده بودند (آلن و ین، ۱۳۷۴، ص ۱۶۴)، ۲۰ تن که نمرات مقیاس صبر آنها کمترین بود، انتخاب شدند و به طور تصادفی، بر اساس قاعده زوج و فرد، به دو گروه «آزمایش» و «کنترل» تقسیم شدند.

سپس مقیاس ارزش‌های فعال در عمل (اجرای پیش‌آزمون)، در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. طرح‌واره آموزش صبر را حسین‌ثابت (۱۳۸۶) در پایان‌نامه دکتری خود تدوین کرد و از آن برای کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش شادکامی استفاده کرد. تدوین این طرح‌واره بر مبنای تحقیق در متون اخلاقی و روایی شیعه و سنی صورت گرفته و چند تن از استادان روان‌شناسی و معارف اسلامی «دانشگاه علامه طباطبائی» آن را تأیید کرده‌اند.

جلسات درمانی شامل هشت جلسه در طول چهار هفته متوالی به صورت سه روز در میان به مدت یک ساعت ارائه گردید. جلسات آموزش صبر عبارتند از:

جلسه اول: معرفی اعضا، تعریف «صبر» و پیامدهای آن، بی‌صبری و پیامدهای آن؛
جلسه دوم: اهمیت و ضرورت صبر، ویژگی صابران و اسوه‌های صبر در قرآن؛
جلسه سوم: صبر در سختی‌ها و مشکلات و صبر به معنای استقامت با تأکید بر فلسفه مشکلات؛
جلسه چهارم: تأخیر در ارضا و خویشتن‌داری؛
جلسه پنجم: صبر در خشم و گذشت؛
جلسه ششم و هفتم: صبر و مدارا کردن با دیگران؛
جلسه هشتم: صبر بر نعمت‌ها، صبر در معصیت، و صبر در طاعت.

پس از پایان یافتن دوره آموزشی، مجدداً «پرسش‌نامه ارزش‌های فعال در عمل» به عنوان پس‌آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد و دو ماه پس از اجرای پس‌آزمون، پیگیری انجام گرفت. جلسات آموزش صبر در مکان سالن همایش «اداره بهزیستی» شهرستان جیرفت اجرا گردید. در تمام جلسات، با روش «پرسش و پاسخ»، جوی چالش‌برانگیز ایجاد گردید و با «بحث گروهی» سعی شد تا شرکت‌کنندگان حضور فعالی داشته باشند و کسی غیرفعال نماند. در هر جلسه، تعدادی سؤالات هدفمند در جهت موضوع جلسه و برای آشنایی اعضا با مفاهیم منظور و ایجاد دیدی جدید به شرایط زندگی خود و الگوبرداری از یکدیگر مطرح گردید و داستان‌های مرتبط با موضوع جلسه، برای دستیابی به شناختی از خود و در مجموع، رسیدن به اهداف آموزشی نقل شد و در انتهای هر جلسه، تکلیفی معین می‌گردید و در ابتدای جلسه بعد حداکثر ۱۰ دقیقه درباره آن و نظرات برخی از مادران صحبت می‌شد. هدف از انجام تکالیف، تداوم آموزش بود. طی تمامی جلسات، به قید قرعه جوایزی برای تشویق برای شرکت در همه جلسات به شرکت‌کنندگان داده می‌شد. پس از دو ماه برای پیگیری، هر دو گروه مجدداً «پرسش‌نامه‌های ارزش‌های فعال در عمل» را تکمیل کردند.

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان این پژوهش ۲۰ تن از زنان سرپرست خانوار بودند که به صورت تصادفی در دو گروه «کنترل» و «آزمایش» جایگزین شدند. در این قسمت، نتایج مربوط به تأثیر مداخله آموزش صبر بر سه فضیلت جهانی «عدالت»، «میان‌رویی» و «شجاعت» توسط آزمون «ارزش‌های فعال در عمل» ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی گروه آزمایش و کنترل

گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش (فضیلت شجاعت)	پیش‌آزمون	۱۴/۳	۱/۵۹
	پس‌آزمون	۱۷/۰۸	۱/۱۹
	پیگیری	۱۶/۵۲	۱/۱۹
کنترل (فضیلت شجاعت)	پیش‌آزمون	۱۵/۸۲	۱/۷۳
	پس‌آزمون	۱۵/۹۱	۱/۹۴
آزمایش (فضیلت میانروی)	پیش‌آزمون	۱۴/۵۴	۱/۲۲
	پس‌آزمون	۱۷/۳۱	۱/۳۲
	پیگیری	۱۶/۶۰	۱/۰۸
کنترل (فضیلت میانروی)	پیش‌آزمون	۱۵/۴۹	۱/۹۲
	پس‌آزمون	۱۵/۵۷	۲/۰۱
آزمایش (فضیلت عدالت)	پیش‌آزمون	۱۱/۵۴	۰/۹۸
	پس‌آزمون	۱۳/۶۶	۲/۰۴
	پیگیری	۱۲/۵۷	۱/۳۸
کنترل (فضیلت عدالت)	پیش‌آزمون	۱۱/۹۵	۱/۴۹
	پس‌آزمون	۱۱/۸۲	۱/۳۰

آزمون فرضیه‌های پژوهش

برای بررسی تأثیر متغیر مستقل بر وابسته، از تحلیل «کواریانس»، و برای بررسی پایداری اثربخشی برنامه آموزشی در دوره پیگیری دو ماهه، از آزمون «t همبسته» استفاده شده است. مفروض تحلیل کواریانس طی جداول (۲) تا (۶) نشان داده شده است. با توجه به برقرار بودن تمام مفروض تحلیل کواریانس، از این آزمون استفاده شد که نتایج این تحلیل در جدول (۷) آمده است.

جدول ۲. آزمون متعادل بودن توزیع نمرات فضیلت «شجاعت»، «میانروی» و «عدالت»

فضیلت شجاعت	کولموگروف-اسمیرنوف			شاپرو-ویلک		
	آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره	درجه آزادی	معناداری
پیش‌آزمون	۰/۱۳	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۳	۲۰	۰/۲۲
پس‌آزمون	۰/۱۴	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۴	۲۰	۰/۲۴
فضیلت میانروی						
پیش‌آزمون	۰/۱۲	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۷	۲۰	۰/۹۰
پس‌آزمون	۰/۱۶	۲۰	۰/۱۶	۰/۹۴	۲۰	۰/۳۱
فضیلت عدالت						
پیش‌آزمون	۰/۱۷	۲۰	۰/۱۲	۰/۹۰	۲۰	۰/۰۴
پس‌آزمون	۰/۱۰	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۶	۲۰	۰/۶۲

جدول ۳. آزمون همگنی واریانس‌های نمرات فضیلت «شجاعت»، «میانروی» و «عدالت»

معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	آماره لوین	فضیلت شجاعت
				پیش‌آزمون
۰/۶۵	۱۸	۱	۰/۲۰	پس‌آزمون
۰/۱۰	۱۸	۱	۲/۸۵	پیگیری
				فضیلت میانروی
				پیش‌آزمون
۰/۳۵	۱۸	۱	۰/۹۱	پس‌آزمون
۰/۱۳	۱۸	۱	۲/۴۲	پیگیری
				فضیلت عدالت
				پیش‌آزمون
۰/۲۷	۱۸	۱	۱/۲۹	پس‌آزمون
۰/۹۱	۱۸	۱	۰/۰۱	پیگیری

جدول ۴. ماتریکس همبستگی بین متغیرها

همبستگی	فضیلت شجاعت	فضیلت میانروی	فضیلت عدالت
فضیلت شجاعت	۱/۰۰	۰/۸۰	۰/۷۲
معناداری		۰/۰۰	۰/۰۰
فضیلت میانروی	۰/۸۰	۱/۰۰	۰/۷۶
معناداری	۰/۰۰		۰/۰۰
فضیلت عدالت	۰/۷۲	۰/۷۶	۱/۰۰
معناداری	۰/۰۰	۰/۰۰	

جدول ۵. آزمون همگنی شیب رگرسیون نمرات فضیلت «شجاعت»، «میانروی» و «عدالت»

معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	فضیلت شجاعت
					پیش‌آزمون. شرایط آزمایش
۰/۱۰	۲/۶۰	۶/۳۰	۲	۱۲/۶۱	پس‌آزمون
					پیگیری
۰/۰۰	۶/۵۴	۱۴/۶۴	۲	۲۹/۲۹	پیش‌آزمون*شرایط آزمایش
					پس‌آزمون
۰/۱۰	۲/۵۷	۸/۳۹	۲	۱۶/۷۹	پیگیری

جدول ۶. آزمون خطی بودن رابطه بین متغیر مستقل و وابسته

معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	فضیلت شجاعت
۰/۰۶	۳/۹۴	۸/۸۳	۱	۸/۸۳	پیش‌آزمون
۰/۰۱	۶/۸۲	۱۴/۹۵	۱	۱۴/۹۵	پس‌آزمون
۰/۰۳	۵/۳۳	۱۶/۴۳	۱	۱۶/۴۳	پیگیری

جدول ۷. تحلیل کواریانس (نمرات فضیلت شجاعت)

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
شجاعت					
شرایط آزمایشی	۱	۱۳/۳۴	۵/۹۵	۰/۰۲	۰/۲۵
خطا	۱۷	۲/۲۴	-	-	-
میانروی					
شرایط آزمایشی	۱	۲۳/۶۳	۱۰/۷۸	۰/۰۰۴	۰/۳۸
خطا	۱۷	۲/۱۹	-	-	-
عدالت					
شرایط آزمایشی	۱	۱۶/۴۳	۵/۲۳	۰/۰۳	۰/۲۳
خطا	۱۷	۳/۱۴	-	-	-

جدول ۴. آزمون بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین فضیلت‌ها در پس‌آزمون و دوره پیگیری

معناداری	درجه آزادی	T	معناداری
شجاعت	۹	۲/۰۶	۰/۰۶
میانروی	۹	۱/۹۷	۰/۰۸
عدالت	۹	۲/۱۳	۰/۰۶

با توجه به معناداری به‌دست آمده، می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد بیان کرد که تأثیر برنامه آموزشی پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

۱. یافته‌های آماری نشان می‌دهد: آموزش صبر فضیلت «شجاعت» زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. این فضیلت با شهامت، پشتکار، تمامیت، و زنده‌دلی تحقق می‌پذیرد. «شهامت» یعنی: رویارویی با دشواری‌ها و چالش‌های زندگی، ایستادگی کردن و کنار نکشیدن، توانایی مقابله با رفتارهای ناشایست بدکاران و بی‌تابی نکردن در بیماری‌ها و مشکلات. «ثبات قدم و پشتکار» یعنی: به پایان رساندن کارها و برنامه‌های هرچند سخت بدون شکوه و شکایت، کنار نگذاشتن اعتقادات درست خود و دفاع از آنها هرچند با مخالفت مواجه شوند. «زنده‌دلی» یعنی: سرزنده بودن، با شور و اشتیاق به کارهای روزانه روی آوردن، و شورآفرین و شوق برانگیز بودن. «تمامیت» یعنی: زندگی کردن با درستی و اصالت، صادق بودن با خود و دیگران (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴).

یکی از معانی «صبر»، «پشتکار و ایستادگی تا رسیدن به نتیجه مطلوب» است که در برنامه آموزشی، با معرفی الگوهای صبر، داستان‌ها، آیات و روایات به آن توجه شد و شرکت‌کنندگان در موقعیت‌های طبیعی، نقاط قوت و ضعف خود را در هر زمینه شناخته، به تمرین برای تقویت ضعف خویش پرداختند.

صبور در مواجهه با مشکلات، دچار تشویش و ناامیدی و کاهش عزت‌نفس نمی‌شود و از خود مقاومت نشان می‌دهد و به مشکلات به‌عنوان فرصت می‌نگرد، نه تهدید؛ همان‌گونه که پیامبر گرامی ﷺ می‌فرمایند: صابر را این‌گونه می‌بینید: «تنبلی نمی‌ورزد، افسرده و دلتنگ نمی‌گردد، و از خدای خود شکوه نمی‌کند».

«شهامت یا دلیری» که توانمندی دیگری از فضیلت شجاعت (شهامت، پشتکار، تمامیت، زنده‌دلی) است، به‌عنوان یکی از آثار صبر معرفی شده است. خداوند در آیه ۱۰۷ سوره بقره، می‌فرماید:

۱. شجاعت

فرضیه پژوهش: آموزش صبر، فضیلت «شجاعت» زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. با توجه به داده‌های آماری به‌دست آمده، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت: آموزش صبر بر افزایش فضیلت «عدالت» تأثیر داشته است.

۲. میانروی

فرضیه پژوهش: آموزش صبر، فضیلت «میانروی» زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. با توجه به داده‌های آماری به‌دست آمده، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت: آموزش صبر بر افزایش فضیلت «میانروی» تأثیر داشته است.

۳. عدالت

فرضیه پژوهش: آموزش صبر، فضیلت «عدالت» زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. با توجه به داده‌های آماری به‌دست آمده، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت: آموزش صبر بر افزایش فضیلت «عدالت» تأثیر داشته است.

بررسی پایداری اثربخشی برنامه آموزشی در دوره پیگیری دومانه

میانگین نمرات همه فضیلت‌ها در دوره «پیگیری» کاهش داشته است. برای بررسی معناداری این کاهش، از آزمون (t همبسته) استفاده شد. اگر آموزش تأثیر پایداری داشته باشد، نباید کاهش نمرات در دوره پیگیری تفاوت معناداری با پس‌آزمون داشته باشد.

«... در برابر محرومیت‌ها و بیماری‌ها و در میدان جنگ استقامت به خرج می‌دهند. اینها کسانی هستند که راست می‌گویند و اینان پرهیزگارند».

افراد در برنامه آموزش صبر، می‌آموزند به جنبه‌های مثبت و امکانات زندگی خود بیشتر توجه داشته باشند و ترغیب می‌شوند موفقیت‌های گذشته را به یاد آورند. تمام این آموزش‌ها خودکارآمدی، خوش بینی و امیدواری را افزایش می‌دهد و این امکان را می‌دهد که با انگیزه و تلاش بیشتری با مشکلات مواجه شوند. در واقع، افراد در این برنامه، الگوی مناسب در زمینه صبر پیدا می‌کنند. صبور پشتکار دارد. با شهامت است. زنده‌دل و امیدوار است به اینکه پایان شب سیه سپید است و چالش‌های زندگی فرصتند، نه تهدید. امام علی ع می‌فرماید: «اگر بردبار نیستی خود را بردبار نشان بده؛ زیرا اندکند کسانی که خود را همانند مردمی کنند و از جمله آنها به‌شمار نیایند» (نهج‌البلاغه، ح ۲۰۷). برای الگوگیری مناسب، باید مصادیق رفتاری صابر را دانست. در حقیقت، صبور هدف همه‌جانبه‌ای دارد و در جهت هدفش تلاش می‌کند تا از مسیر درست منحرف نشود. هدف وی تخطی نکردن از مسیر عقل و شرع است. در بطن آموزش، شرکت‌کنندگان ویژگی‌ها و مصادیق رفتاری آن را یاد می‌گیرند.

با توجه به اینکه نزدیکترین مفهوم روان‌شناختی به صبر «تاب‌آوری» است، این نتیجه همسوست با یافته‌های تحقیق (برونلی و همکاران، ۲۰۱۳) مبنی بر «تأثیر تاب‌آوری بر توانمندی‌های شخصیت»؛ تحقیق (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۳) مبنی بر اینکه «تاب‌آوری در شرایط سخت موجب رشد توانمندی‌های شخصیت می‌شود» تحقیق (زارع بوانی، ۱۳۹۲، ص ۱۶۲) مبنی بر «تأثیر آموزش صبر بر امید»؛ تحقیق (نامداری و همکاران، ۱۳۸۹) مبنی بر «تأثیر آموزش امید بر توانمندی‌های شخصیت» به نظر می‌رسد «امید» در تلاش و پشتکار نقش دارد؛ امید به آسان شدن سختی‌ها و رسیدن به اهداف و قرب پروردگار کمک می‌کند. همچنین این تحقیق همسو با پژوهش حسین‌ثابت (۱۳۸۷ الف) مبنی بر اینکه «آموزش صبر منجر به کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی می‌شود»؛ است زیرا وقتی با آموزش صبر، هیجان‌های منفی کاهش و هیجان‌های مثبت افزایش می‌یابد، به زنده‌دلی افزایش پیدا می‌کند.

امام علی ع می‌فرماید: «ناتوانی، آفت؛ شکیبایی، شجاعت، و زهد ثروت است» (نهج‌البلاغه، ح ۴).

۲. نتایج آماری نشان می‌دهد: آموزش صبر فضیلت «عدالت زنان» سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. فضیلت «عدالت» شامل استعداد برقراری پیوند در جامعه بزرگ‌تر است و از طریق کار گروهی (شهروندی)، انصاف و رهبری محقق می‌شود. «کار گروهی» (شهروندی) یعنی: وفادار و متعهد بودن به

ارزش‌های خانواده، گروه، شهر، کشور و دین خود؛ احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها، معلمان و استادان و مدیران خود؛ و اطاعت از رهنمودهای درست و منطقی آنها. «انصاف و برابری» یعنی: جهت‌گیری نداشتن در تصمیم‌ها و قضاوت‌های خود و کنار گذاشتن تعصبات گروهی، قومی و نژادی. «رهبری» یعنی: سازمان‌دهی و هماهنگی، حفظ و بالا بردن روحیه و ارزیابی‌های دوره‌ای از کارهای کسانی که در گروه و سازمان کار می‌کنند و رهبری فرد را پذیرفته‌اند (بدخواهی برای هیچ‌کس، خیرخواهی برای همه) (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴).

دین اسلام نکات ذیل را از آثار صبر می‌داند: استحکام پیوندهای اجتماعی، حفظ اتحاد و همکاری، بردباری در برابر تهمت و زخم زبان و برخوردهای جاهلانه، حق طلبی، و داشتن روش و منش کریمانه در برخورد با جاهل (هاشمی رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۶۸) که با فضیلت «عدالت» متناسب است. خداوند علت برگزیده شدن پیامبران به رهبری امت‌ها را صبر و شکیبایی آنها بیان می‌کند؛ زیرا مردم دارند و حق طلب؛ بدی را با نیکی دفع می‌کنند، قضاوت‌هایشان به دور از جهت‌گیری و تعصب و تبعیض است؛ برای هیچ‌کس بدخواه نیستند؛ ارزش‌های مشخصی دارند و دیگران را به آنها تشویق می‌کنند؛ نظر و عقیده افراد را مهم می‌دانند؛ و یکی از ارزش‌های جمعی آنها حفظ روحیه اتحاد و همکاری است که با توانمندی‌های فضیلت «عدالت» تناسب دارد. حضرت علی ع می‌فرماید: «صبر ابزار سروری و رهبری است» (نهج‌البلاغه، ح ۴).

«عجله نکردن در قضاوت و ارزیابی» از معانی «صبر» است. لازمه عدالت این است که فرد بتواند قضاوت درستی از شرایط موجود داشته باشد و لازمه قضاوت درست توانایی ارزیابی دقیق است. مسلم است ارزیابی دقیق نیاز به زمان و به تعویق انداختن تصمیم‌گیری دارد. صبر به فرد زمان لازم را می‌دهد تا به دور از هیجان‌ها، ارزیابی درستی داشته باشد و متعاقب آن، بتواند تصمیم‌گیری عادلانه‌ای بکند؛ چنان که حضرت علی ع می‌فرماید: «صبر کلید درک (شناخت) است» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۰ق، ص ۲۶).

زنان سرپرست خانوار رهبری خانواده را به عهده دارند. رهبری موفق، انصاف و مسئولیت‌پذیری در قبال اعضای گروه وقتی تحقق می‌یابد که فرد توانایی لازم برای منصف بودن، توجه به نیازهای اعضای خانواده و عقاید آنها و ایجاد انگیزه برای همکاری و کار گروهی داشته باشد. تمام این مفاهیم در جلسه صبر و مدارا کردن با دیگران مطرح‌نظر قرار گرفت.

از سوی دیگر، صبر به افراد کمک می‌کند هنگام مواجهه با تغییرات (چه خوشایند و چه ناخوشایند) ثبات هیجانی خود را حفظ کنند. بنابراین، انرژی فرد بیش از آنکه درگیر هیجان‌های منفی

ناشی از این تغییرات شود، در خدمت منابع شناختی قرار می‌گیرد. این منابع شناختی به فرد این فرصت را می‌دهد تا موقعیت را درست بررسی کند و به دور از تلاطم‌های هیجانی تصمیم درستی بگیرد. در واقع، می‌توان گفت: آموزش صبر می‌تواند راهبردهای مسئله‌مدار را، که ابزار رهبری موفق است، در افراد تقویت کند. کسی که در مواجهه با موانع و دشواری‌ها، با خشم و ناکامی واکنش نشان می‌دهد، توانایی لازم برای حل مسئله را ندارد. در طرحواره صبر، با استفاده از داستان‌ها، آیات و روایات، تکالیف خانگی، فرصت‌های تکرار و تمرین در موقعیت‌های واقعی و فن «۳۰ ثانیه فکر - بعد عمل» افراد تمرین می‌کنند که هنگام مواجهه با مسائل، ابتدا به خودشان فرصت دهند تا هیجان‌ات ناشی از ارزیابی سریع آنها از رویدادها فروکش کند و زمان کافی برای تصمیم‌گیری مناسب داشته باشند.

هنگامی که شخصی با رویدادهای برانگیزاننده هیجان مواجه می‌شود، ابتدا مناطق زیر قشری فعال می‌شود. اگر او بتواند این دوره کوتاه برانگیختگی جسمی و روحی را تاب آورد، مناطق برتر مغزی فعال می‌شوند و شرایط را مدیریت می‌کنند. در مجموع، می‌توان گفت: هدف اصلی صبر غلبه عقل بر هیجان‌ات است. بدین روی، فرد می‌تواند تصمیم عاقلانه بگیرد و عادلانه رفتار کند. توجه به آیات و روایات ذیل بیانگر نقش صبر در دستیابی به عدالت و برقراری ارتباط مؤثر با افراد جامعه است:

- «و از آنان امامان و پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما مردم را هدایت می‌نمودند؛ زیرا شکیبایی کردند و به آیات ما یقین داشتند» (سجده: ۲۴).

- «با شکیبایی در برابر بی‌خردان، یاران انسان زیاد می‌شود» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۴).

- «هرگاه خواستید مجازات کنید تنها به مقداری که به شما تعدی شده است کیفر دهید، و اگر شکیبایی کنید این کار برایتان بهتر است» (نحل: ۱۲۶).

با توجه به اینکه نزدیک‌ترین مفهوم روان‌شناختی به «صبر»، «تاب‌آوری» است، این نتیجه همسو با یافته‌های *برونلی* (Brownlee) و همکاران (۲۰۱۳)، همچنین تحقیق *پیترسون و سلیگمن* (۲۰۰۳) است مبنی بر اینکه «تاب‌آوری در شرایط سخت موجب رشد توانمندی‌های شخصیت می‌شود».

۳. نتایج آماری نشان می‌دهد که آموزش صبر فضیلت «میانروی» زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد.

«میانروی» به معنای «گرایش به حد وسط در ابراز تمایلات و هیجان‌ات» است و با بخشش، فروتنی، احتیاط، و خویش‌داری (خودتنظیمی) تحقق می‌یابد.

«بخشش» یعنی: بخشیدن خطای دیگران و در اندیشه کینه‌توزی و انتقام نبودن. بخشش نشان‌دهنده

مجموعه‌ای از دگرگونی‌های مفید است که در درون فردی که از سوی دیگری آسیب دیده است، روی می‌دهد. «فروتنی» یعنی: خودستایی نکردن، برای خود امتیاز ویژه‌ای ندیدن، و با وجود داشتن موفقیت‌های زیاد از ناتوانی‌ها و شکست‌های خود غافل نشدن. «احتیاط» یعنی: آینده‌نگر بودن، و ترجیح دادن مصلحت‌های آتی بر لذت‌های آتی. «خویش‌داری» یعنی: به آسانی نیازها و تکانه‌های خود را مهار کردن. توانایی سازمان‌دهی احساسات در هنگام مواجه شدن با حوادث، و جهت دادن و از کار انداختن هیجان‌های منفی (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴).

یکی از ابعاد صبر، «صبر بر گناه» است. زمانی فرد به انجام کاری خارج از عرف و شرع میل پیدا می‌کند و بازدارنده به حداقل می‌رسد و نمی‌تواند ارضا را به تأخیر اندازد مرتکب گناه می‌شود. پس صبر مبارزه با تمایلاتی است که موجب فروپاشی فرد می‌شود، و هدایت تمایلات است و ایجاد اراده و وادار کردن خود به غلبه بر موانع درونی، مثل تنبلی، بی‌حوصلگی و مقابله با هر تمایل و اقدام خارج از عرف و شرع و در مقابل، ایجاد رغبت و تمایل.

نوع دیگر، «صبر در خوشی و دستیابی به نعمت‌ها» است. صبور در این مواقع، دچار خودخواهی و غرور نمی‌شود؛ از خود فراتر رفته، به دیگر خواهی می‌رسد. از سوی دیگر، بر اساس منابع دینی برخی از آثار صبر عبارت است از: اجتناب از اسراف و افراط و تفریط، اجتناب از کینه‌ورزی، تواضع، بخشش و گذشت، رفتار نیک در برابر خطاهای افراد نادان و اجتناب از شتاب‌زدگی (هاشمی رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۱۴۷) که با ویژگی‌های «میانروی» تناسب دارد.

صبر علاوه بر اینکه تحمل سختی‌ها را در نظر می‌گیرد، شامل خویش‌داری در خوشی‌ها نیز هست. صبور در برابر سختی‌ها آه و ناله نمی‌کند و چون به ساحل امن رسید، از خود بی‌خود نمی‌شود و افراط در پیش نمی‌گیرد؛ معطوف به حل مسئله می‌شود، نه هیجان‌طلب. آینده‌نگر افق دیدش گسترده است.

رهرو آن نیست گهی تند و گهی خسته رود
 رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

از سوی دیگر، مؤلفه دیگر فضیلت میانروی «احتیاط» است؛ فضیلت رد خطر احتمالی را عقلاً پسندیده می‌داند؛ مثل رد خطرات ناشی از حوادث رانندگی، پرخوری، عدم کنترل خشم، مصرف مواد مخدر، و روابط ناسالم و بدون مرز. از آن‌رو که تمام این آموزه‌ها در فرهنگ اسلامی و به‌ویژه مفهوم صبر به چشم می‌خورد، آموزش صبر می‌تواند این توانمندی شخصیتی را افزایش دهد.

در برنامه آموزشی صبر در جلسه تأخیر در ارضا و جلسه خشم و گذشت، مفهوم «میانروی» مطرح شد. شرکت‌کنندگان با داستان‌ها، آیات و روایات به تقویت نقاط ضعف خود پرداختند و

منابع

نهج البلاغه، ۱۳۸۶، ترجمه محمد دشتی، قم، دلشاد.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۰ق، *تحف العقول*، تصحیح علی اکبر غفاری، تهران، اسلامیه.

ایزدی طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، سال یازدهم، ش ۳، ص ۱۸۲-۱۹۵.

حسین ثابت، فریده، ۱۳۸۶، *تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی*، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

____، ۱۳۸۷ الف، «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، *اسلام و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۲، ص ۷۹-۹۲.

____، ۱۳۸۷ ب، «مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۴، ص ۷۳-۸۷.

حسینی، سیداحمد و همکاران، ۱۳۸۸، «بررسی سلامت روان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهر تهران»، *پژوهش اجتماعی*، سال دوم، ش ۳، ص ۱۱۹-۱۳۹.

دیلمی، حسن، ۱۴۱۲ق، *ارشاد القلوب إلى الصواب*، قم، شریف رضی.

رضایی قادی، خدیجه، ۱۳۸۹، «شاخص‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار»، در: دومین همایش توانمندسازی زنان و توان‌افزایی زنان سرپرست خانوار، ص ۱۷۹-۱۹۹.

رضایی، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی مشکلات زنان سرپرست خانواده استان سیستان و بلوچستان در سال ۱۳۸۹»، *پژوهش در سلامت*، دوره سوم، ش ۳، ص ۴۵۲-۴۵۷.

زارع بوانی، راضیه، ۱۳۹۲، *اثربخشی آموزش صبر بر بهزیستی روان‌شناختی و امید مادران کودکان کم توان ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

شکوفه‌فرد، شایسته و فرهاد خرمایی، ۱۳۹۱، «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، *روان‌شناسی دین*، سال پنجم، ش ۲، ص ۱۱۲-۱۱۶.

صادقی، علی اکبر، ۱۳۸۸، «*زنان سرپرست خانوار و آسیب‌های اجتماعی و فردی پیش روی آنها*»، در: دومین همایش توانمندسازی زنان و توان‌افزایی زنان سرپرست خانوار، ص ۲۲۵-۲۵۱.

فیرس، ایی، جی، ترال، تیموتی. جی، ۱۳۸۲، *روان‌شناسی بالینی، مفاهیم، روش‌ها و حرفه‌ها*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رشد.

قرضاوی، یوسف، ۱۳۷۸، *سیمای صابران در قرآن*، ترجمه محمدعلی لسانی فشارکی، چ دوم، قم، دفتر تبلیغات.

کیمیایی، سیدعلی، ۱۳۹۰، «شیوه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار»، *رفاه اجتماعی*، سال یازدهم، ش ۴، ص ۶۳-۹۲.

شناخت پیدا کردند. لازمه میانروی خویشتن‌داری و اندازه نگه داشتن است. افراد با استفاده از داستان‌های دینی، با مفهوم «خویشتن‌داری» و تأثیر آن آشنا شدند. افراد در تکالیف خانگی موقعیت‌هایی را که نیازمند خویشتن‌داری است، تشخیص می‌دهند و نقاط ضعف خود را می‌یابند و آنها را برطرف می‌کنند.

بنابراین، آموزش صبر در حفظ ثبات هیجانی به فرد کمک می‌کند. هیجان ناشی از ارزیابی رویدادهاست. در صبر، می‌آموزیم که فلسفه هر خوشی و ناخوشی امتحان و آزمایش است. کسی که این طحواره شناختی را دارد، می‌تواند در برابر تغییرات، ثبات هیجانی خود را حفظ کند، و کسی که درگیر هیجان‌ها نشود راحت‌تر می‌تواند مسیر اعتدال را در پیش گیرد.

نتایج این تحقیق همسوست با تحقیق *ایزدی طامه* و همکاران (۱۳۸۹)، مبنی بر «تأثیر آموزش صبر بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان علوم انتظامی»؛ و تحقیق *شکوفه‌فرد* و *خرمایی* (۱۳۹۱) مبنی بر «نقش پیش‌بین مؤلفه‌های صبر در کاهش پرخاشگری دانشجویان». همچنین با تحقیق *برونلی* و همکاران (۲۰۱۳) مبنی بر «تأثیر تاب‌آوری بر توانمندی‌های شخصیت» همسو است.

این پژوهش با برخی محدودیت‌ها مواجه بود؛ از جمله:

- عدم استفاده از روش «نمونه‌گیری تصادفی» که امکان تعمیم یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌کند؛
 - فقدان پژوهش‌های همسو با تأثیر آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت؛
 - ناهمگن بودن و متفاوت بودن مشکلات گروه نمونه؛ مثل اعتیاد همسر، صعب‌العلاج بودن بیماری همسر، از کار افتادگی همسر، بیماری روانی همسر، عقب‌ماندگی همسر، مرگ همسر، فرار همسر، تجرد، و طلاق، به‌گونه‌ای که بعضی به زمان بیشتری برای آموزش داشتند؛
 - شرایط اقلیمی و شروع فصل گرما و علاقه افراد برای رفتن به مناطق بیلاقی، انگیزه افراد را برای شرکت در جلسات تحت تأثیر قرار داد. بدین‌روی، پژوهشگر ناگزیر بود تا محتوای جلسات آموزشی خود را کمتر کند.
- به استناد یافته‌های پژوهشی حاضر، می‌توان عناوین ذیل را به متخصصان حوزه بهداشت روان ارائه داد:

- اثربخشی آموزش صبر بر افزایش فضیلت‌های خرد، تعالی، و انسانیت؛
- طولانی‌تر کردن دوره آموزشی تا افراد زمان کافی برای تمرین و تغییر داشته باشند.

- (3), p. 487-504.
- Rashid, T, 2009, Positive interventions in clinical practice, *Jornal of Clinical Psychology*, v. 65 (5), p. 461-466.
- Reeve, J. M, 2005, *Understanding motivation and emotion*, (4th ed), Hoboken: John Wiley & Sons.
- Rippentrop, E.A, et al, 2005, The relationship between religion/ spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population, *Pain*, v. 116 (3), p. 311-21.
- Seligman, M. E. P, & Csikszentmihalyi, M, 2000, Positive psychology: An introduction, *Ammerican Psychologist*, v. 55, p. 5-14.
- Seligman, M. E. P, et al, 2005, Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, *American Psychologist*, v. 60 (5), p.410-421.
- _____, 2009, Positive education: positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education*, v. 35 (3), p. 293-311.
- Seligman, M. E. P, 2002, *Authentic happiness*, New York, Free Press.
- _____, 2004, *Can happiness be taught? Daedalus*, v. 133, p. 80-87.
- Shoshani, A, Slone, M, 2013, Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, and School Adjustment, *Journal of Happiness Studies*, v. 14(4), p. 1163-1181.
- Tasha Walsh, L. C. S. W, 2007, *Woman strength and Happiness*. www. Point for word coaching. Com.
- Vallurupaly, M, et al, 2012, The role of spirituality and religious coping in the quality of life of patient with advanced cancer receiving palliative radiation therapy, *J support ancol*, v.10(2), p. 81-87.
- Woodgate, R. L, 2003, The 2002 shering lectur. Children's cancer symptom experiences: keeping the spirit alive in children and their families, *Can Oncol Nurs J*, v. 13 (3), p. 142-150.
- محمدی اشتهاردی، محمد، ۱۳۸۰، «نقش صبر و استقامت در تحصیل مقامات بندگان ممتاز»، *پاسدار اسلام*، ش ۲۳۶، ص ۴۲-۴۴.
- مطیع، ناهید، ۱۳۷۸، «فرصت‌های کودکان در خانواده‌های زن سرپرست خانوار»، *مجله زنان*، دوره هشتم، ش ۵۳، ص ۷۸-۸۲.
- الن، مری و وندی، ین، ۱۳۷۴، *مقدمه‌ای بر نظریه‌های اندازه‌گیری (روان‌سنجی)*، ترجمه علی دلاور، تهران، سمت.
- نامداری، کورش و همکاران، ۱۳۸۹، «تأثیر آموزش شناختی ارتقاء امید بر توانمندی‌های شخصیتی مراجعین افسرده‌خو»، *روان‌شناسی بالینی*، سال اول، ش ۳، ص ۲۱-۳۴.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر و همکاران، ۱۳۸۶، *فرهنگ قرآنی*، قم، بوستان کتاب.
- Avey, J. B, et al, 2006, The implications of positive psychological capital on employee absenteeism, *Journal of Leadership and Organizational Studies*, v. 13 (2), p. 42-60.
- Ben-shahr, 2007, *T. Happier*, New York: McGraw-Hill.
- Brownlee, K, et al, 2013, A Systematic Review of Strengths and Resilience Outcome Literature Relevant to Children and Adolescents, *Child and Adolescent Social Work Journal*, v. 30 (5), p. 435-459.
- Carr, Alan, 2003, *Positive Psychology. Handbook of psychology*, New York, Brunner-Routledge Press.
- Eades, J.F, 2008, *Celebrating Strengths: Building strengths-based schools*, CAPP Press.
- Fredrichson, B. L, 2009, *Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions*, overcome negativity and thrive, New York: Crown publishing 20
- Hubner, & M.J, Furling (Eds), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 65-76). New york, NY: Roudledge.
- Joseph, S, & Worsly, R, 2005, *person-Centred psychopathology: A positive Psychological practice*. Routle.
- Maslow, 1954, *AH Motivation and personality*, New York, Harper & Row.
- Park, N, et al, 2004, Strenghts of character and well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 23, p. 603-619.
- Peterson, C, & Seligman, M.E.P, 2004, *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association.
- _____, 2004, Character strengths before and after September 11, *Psychological Science*, v. 14, p. 381-384.
- Pierce, L, et al, 2008, Spirituality Expressed by Caregivers of Storie Survivors, *West J nurs Res*, v. 30 (5), p. 606-619
- Pierce, L, 2001, Carring and expression of spirituality by urban caregivers of people with stroke in African-American families, *Qualitative Health Research*, v. 11 (3), p. 339-354.
- Puchaski, C, 2004, Spirituality in health: role of spirituality in critical care, *Critcareclin*, v. 20