

مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسأله و ترکیبی (صبر و حل مسأله) بر مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی

A Comparison of the Effects of Teaching Patience, Problem Solving, and the Combined Method on Students' Hardness in on of military university

احمد ایزدی طامه*

Abstract

Introduction: Psychological stress is a common incident in human societies. Different variables affect the reaction of people to psychological stress, one of which is hardness. Hardness contains three elements, commitment, control, and challenging. This research is intended to compare the effects of teaching patience, problem solving, and the combined method on students' hardness.

Method: To conduct the study, 80 students of a university were selected through multistage cluster method. The research plan contained pretest, posttest, control group and experimental group. The subjects were classified into four groups randomly. After the pretest, group one was exposed to teaching patience, the second group to problem solving, the third group to the combined method, and the last one, the control group, to no teaching. The results were analyzed by descriptive and inferential statistics.

Results: The research results indicated that teaching patience was more effective than problem solving and the combined method.

Discussion: Application of the combined method of teaching patience and problem solving helped the students cope with their psychological stress, an inevitable part of social and educational life, significantly.

Keywords: commitment; control; challenging; patience, problem solving.

چکیده

مقدمه: یکی از پدیده‌های جوامع انسانی، فشار روانی است. متغیرهای متعددی در واکنش‌ها انسان‌ها در برابر فشار روانی تأثیرگذار است که یکی از آن‌ها ویژگی سخت‌رویی است. این ویژگی از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. هدف پژوهش حاضر، مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسأله و ترکیبی بر مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان است.

روش: برای این منظور تعداد ۸۰ نفر از دانشجویان یکی از دانشگاه‌های نظامی با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. طرح این تحقیق از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با استفاده از گروه گواه بود. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در ۴ گروه قرار داده شدند و بعد از انجام پیش‌آزمون به ترتیب آموزش صبر، آموزش حل مسأله و آموزش ترکیبی دیدند و گروه گواه در معرض هیچ آموزشی قرار نگرفت. نتایج به دست آمده با کمک آمار توصیفی و استنباطی تحلیل گردید.

نتایج: مشخص شد که در تمام مؤلفه‌های سخت‌رویی، روش صبر مؤثرتر از روش حل مسأله و روش ترکیبی مؤثرتر از روش صبر است.

بحث: با کمک آموزش ترکیبی صبر و حل مسأله می‌توان دانشجویان را برای مقابله سازگاران با فشار روانی که جزء لاینفک زندگی اجتماعی و تحصیلی آن‌هاست آماده نمود.
کلیدواژه‌ها: تعهد، کنترل، مبارزه‌جویی، صبر، حل مسأله

مقدمه

یکی از پدیده‌هایی که انسان در سراسر حیات خود، از ابتداء خلقت تاکنون تجربه کرده است استرس یا فشار روانی است. در دنیای جدید نیز علی‌رغم این‌که فناوری‌های نوین برخی از شرایط زندگی را تسهیل کرده‌اند، اما خود، فشارهای روانی نوینی را پیش روی انسان مدرن قرار داده‌اند. از آن‌جا که استرس‌های مضر باعث کاهش عملکرد افراد در ابعاد فردی، اجتماعی و سازمانی می‌شود، تلاش‌های زیادی برای شناخت فنون و مهارت‌هایی که در مدیریت استرس مفید است صورت گرفته است.

رویکردهای مختلف روان‌شناسی، خصوصاً نظریه‌های رفتارگرایی، شناخت‌گرایی، رفتاری-شناختی و پدیدارشناسی با تبیین‌های نظری متفاوت از فشار روانی، تلاش کردند تا سازوکارهایی را برای مقابله سازگاران با آن ارائه دهند. دیدگاه درمانگرانی همچون آلبرت ایس، سلینگمن، مایکنبام و نیز بندورا در این زمینه قابل توجه است. خانم کوباسا با ارائه مفهوم سخت‌رویی تلاش کرد تا نشان دهد که یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر فشار روانی افراد، خصوصیات شخصیتی آن‌هاست. از دیدگاه او افراد برخوردار از سخت‌رویی بالا در برابر موقعیت‌های استرس‌زا از خود واکنش‌های سازگاران‌تری نشان می‌دهند. بر این اساس، با تقویت مؤلفه‌های سخت‌رویی می‌توان به افراد کمک کرد تا بتوانند استرس‌های خود را مدیریت کنند. درمانگران شناختی-رفتاری مانند روزنهان و سلینگمن (۱۹۹۵) همانند محققان شناختی بر این باورند که تفکر غیرمنطقی و خودگویی‌های مخرب سرچشمه همه مشکلات روان‌شناختی است، اما

برخلاف محققان شناختی و روانکاوان، بیش‌تر از فنون رفتاری سازمان یافته در تغییر رفتارهای غیر انطباقی استفاده می‌کنند. در این روش، درمان‌گر نخست فرآیندهای شناختی اصلی را که با رفتارهای ناسازگارانه ارتباط دارد مشخص می‌سازد و سپس ضمن تعریف دقیق رفتار ناسازگارانه با کمک روش‌هایی همانند بازسازی شناختی، مرور ذهنی، تصویرسازی ذهنی، جرات‌آموزی^{۱۵} حل مسأله^{۱۶} سعی می‌کند درمان‌جو به مهارت‌های سازش‌یافته‌تری دست پیدا کند. حل مسأله یک فرآیند شناختی-عاطفی-رفتاری است که در طی آن یک فرد یا گروه در تلاش هستند که ابزارهای سازگار یا مؤثر مقابله‌ای با مسایلی را که در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه هستند را کشف کرده یا به وجود آورند (دزوریلا، ۱۹۸۶، دزوریلا و گلدفريد، ۱۹۷۱ به نقل احمدی علون آبادی، ۱۳۷۱).

علاوه بر درمان شناختی رفتاری در سال‌های اخیر توجه زیادی از سوی روان‌شناسان نسبت به سنجش مؤثر بودن مفاهیم دینی در حوزه روان‌شناسی صورت گرفته است. بنا به گفته وولف (۱۹۹۷) در نقطه‌ای از تاریخ بشر که به گمان بسیاری دین بر اثر سیطره علم و عقلانیت در سرانجام افول بود ما شاهد آنیم که علاقه به معنویت یک باره افزایش یافته است (به نقل از دهقانی ۱۳۸۶).

از نظر رابرت (۱۹۹۲) مذهب نقش درمان‌گرانه و پیش‌گیرانه اساسی را در درمان اختلالات روانی دارد. از نظر او، دین شامل مجموعه روش‌هایی برای راهنمایی و هدایت افراد است. ادیان، روش‌ها، ارزش‌ها و شیوه‌های فکر کردن و الگوهای برای زندگی ارائه می‌دهند. تحقیقات کارور، اسکیر و وین تراب (۱۹۸۹) نشان می‌دهد که مذهب یک منبع عاطفی است و می‌تواند به عنوان یک عامل برای تفسیر مجدد رویدادی فشارزا یا به عنوان یک مهارت مقابله فعال یا محرک‌های فشارزا

- 1- Stress.
- 2- Behaviorism.
- 3- Cognitionism.
- 4- phenomenological.
- 5- Elis. A.
- 6- Seligman, E.
- 7- Michalbam.
- 8- Bandura, A.
- 9- Kobasa.
- 10- Hardness.
- 11- Rosenhan and Seligman.

- 12- Cognitive Reconstruction.
- 13- Rehearsal.
- 14- Mental image.
- 15- assertiveness training.
- 16 Problem Solving.
- 17- carver, schier and weintraub.

مقابل «خودباختگی»^۴ است. تعهد، یعنی توانایی احساس کردن، فعالانه درگیر بودن با دیگران و اعتقاد به ارزشمند بودن و اهمیت داشتن فرد و تجاربتش (هانگ، ۱۹۹۵) و موقعیت‌های گرفتاری و سختی را با معنا و جالب در یافتن (مددی و کوباسا، ۱۹۸۴) است. افرادی که در این مؤلفه نمره‌ی بالایی دارند به جنبه‌های گوناگون زندگی‌شان شامل روابط بین فردی، خانواده و خود متعهد می‌شوند (لام، ۱۹۹۷). نیز این مؤلفه با فقدان از خودبیگانگی مشخص می‌شود (بیگ‌بی، ۱۹۸۵). از یک چشم‌انداز وجودگرایی اگر نگاه کنیم، این مؤلفه یک احساس واقعی از ارزش‌مندی و هدف‌مندی شخص ارائه می‌کند و در فرد بر علیه سختی‌ها و مصیبت‌ها (به جای احساس ضعف و سستی کردن) مقاومت ایجاد می‌کند (پالوک، ۱۹۸۶، به نقل از بیسونت، ۲۰۰۵).

افراد متعهد نسبت به محیط اطرافشان احساس تعهد می‌کنند، خودشان را با فعالیت و کارهایشان کاملاً درآمیخته و درگیر می‌کنند. همچنین اطمینان دارند که قادر به تغییر تجارب زندگی در جهتی که برای آن‌ها جالب و با معنا باشد نیز هستند. در نتیجه به جای گریز از مشکلات با بسیاری از جنبه‌های آن کاملاً درآمیخته می‌شوند (بیسونت، ۲۰۰۵).

ب- کنترل

کنترل با فقدان ناتوانی‌ای که فرد احساس می‌کند ارزیابی می‌شود و به این عقیده اشاره دارد که فرد می‌تواند بر رخدادهای زندگی‌اش تأثیر بگذارد و آن‌ها را کنترل کند. تلاش‌های شخصی می‌تواند اثرات استرس‌زاها را کاهش دهد تا جایی که آن‌ها را به یک حالت بسیار قابل کنترل تبدیل کند (بیگ‌بی، ۱۹۸۵؛ هانگ، ۱۹۹۵؛ مدی و کوباسا، ۱۹۸۴؛ پالوک، ۱۹۸۹؛

عمل کند. آلن برگین (۱۹۹۰) طی ده سال پژوهش خود (۱۹۹۰-۱۹۸۰) با عنوان کردن نقش ارزش‌ها در روان درمانی و ارتباط دین با بهداشت روانی، مشخصاً به ضرورت به کارگیری موضوعات ارزشی و دینی در آموزش‌های بالینی تأکید می‌کند (وست، ۱۳۸۳).

منابع غنی اسلام به ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم (ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) مملو از آیات و بیاناتی است که محتوای آن اشاره به شیوه‌های مختلف برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی دارد که درک و به کارگیری آن‌ها می‌تواند پشتوانه محکمی برای مردم جهت سازگاری با شرایط دشوار زندگی فراهم کند. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع آزمایش‌هایی محسوب می‌شوند که خداوند جهت امتحان بندگانش سر راه آن‌ها قرار داده است. با این نگرش، در واقع قرآن به مردم آموزش می‌دهد که به هنگام مواجه با مشکلات و حوادث به جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. در عین حال خداوند به آن‌ها وعده یاری و کمک نیز داده است. خداوند در آیات ۱۵۵ و ۱۵۶ سوره بقره می‌فرماید: و هر آینه می‌آزماییم شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاستن از مال‌ها و نقص‌ها و میوه‌ها و مزده ده شکیبایان را؛ آنان که چون ایشان را مصیبتی رسد گویند به درستی که ما برای خدائیم و به درستی که ما به سوی او بازگشت‌کننده‌گانیم.

با توجه به مطالب فوق چالش اساسی این پژوهش آن است که تأثیر روش مقابله‌ای صبر که ریشه در آموزه‌های دین اسلام دارد در مقایسه با روش حل مسأله در تقویت مؤلفه‌های سخت‌رویی چگونه است؟

الف - تعهد

تعهد از لحاظ مفهومی و نظرات آنتونسکی درباره «معنایی» شبیه است (سالیوان، ۱۹۹۳) و نقطه

3- Sullivan.
4- Alienation.
5- Huang.
6- Lom.
7- Control.

1- Bergin, A.
2- Commitment.

پ- مبارزه جویی

سومین بعد سخت‌رویی، مبارزه جویی، بازتابی است از این عقیده که تغییر، تهدیدی برای امنیت فرد به حساب نمی‌آید، بلکه یک فرصت برای رشد و کمال شخصی است (بیگ‌بی، ۱۹۸۵). با فقدان نیاز به امنیت و نگرش مثبت فرد به سوی تغییر مشخص می‌شود و این عقیده را بیان می‌کند که فرد می‌تواند از شکست به اندازه‌ی موفقیت سود ببرد (بروکس، ۲۰۰۲).

ترس‌هایی که فرد از اشتباهات بالقوه دارد و احساس خجالتی که مکرراً به عنوان پیامد آن‌ها می‌آید، موانعی هستند که برای غلبه یافتن بر چالش‌ها و به تبع آن، کمال شخصی وجود دارند. این ترس‌ها مکرراً منجر به اجتناب از رفتارهای مفید می‌شود و به همین خاطر ترس را دائمی می‌کند و مانع مواجهه فرد با چالش و فائق آمدن بر آن می‌شود. (بروکس، ۲۰۰۲). افرادی که نمرات بالایی در این مؤلفه کسب می‌نمایند اعتقاد دارند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می‌آید و نه در راحتی، آسایش، امنیت و زندگی روزمره. چنین باوری انعطاف‌پذیری شناختی و قدر تحمل رویدادها و موقعیت‌های استرس‌زای زندگی را به همراه دارد (کوباسا، ۱۹۷۵؛ مدی کوباسا، ۱۹۸۴). تحقیق جودکی (۱۳۸۶) درخصوص رابطه بین سخت‌رویی با سلامت روانی و عزت‌نفس دانشجویان نشان داد که بین مؤلفه‌های سخت‌رویی و مؤلفه‌های سلامت روانی ارتباط وجود دارد. همچنین تحقیق قمری (۱۳۸۶) با عنوان رابطه‌ی بین سخت‌رویی و رضایت شغلی اعضای هیأت علمی و دبیران آموزش و پرورش، نشان‌دهنده تأثیر مثبت سخت‌رویی بر رضایت شغلی اعضای هیأت علمی است. نتایج تحقیق بشارت و همکاران نیز نشان‌دهنده همبستگی منفی بین سخت‌رویی و درماندگی بین دانشجویان است. پژوهش جمهری (۱۳۸۰) با عنوان رابطه بین سخت‌رویی و گرایش به افسردگی بین دانشجویان، نشان می‌دهد که هر یک از سه مؤلفه سخت‌رویی به طور جداگانه و یا

تارتاسکی، ۱۹۹۳، به نقل از مدی، ۲۰۰۲). همچنین این مفهوم سطح درک افراد از خودشان را بیان می‌کند به این معنا که یک منبع درونی کنترل دارند و این منبع درونی کنترل یک عنصر حیاتی در ارتقاء انعطاف‌پذیری افراد به شمار می‌رود (بروکس، ۲۰۰۲؛ استیوارت، ۱۹۹۷). سبک اسنادی و سطح خوش‌بینی فرد در میزان درک افراد از موقعیت استرس‌زا نیز تأثیر به‌سزایی دارند. کوباسا (۱۹۸۵) گزارش داده است که در افراد خوش‌بینی با کنترل ادراک شده همبستگی مثبت دارد. عدم توانایی کنترل به افسردگی و بی‌ارادگی منجر می‌شود (سلیگمن، ۱۹۷۵) و احساس تسلط یا کنترل نتیجه‌ی یک هم‌گرایی بین فعالیت و پیامد آن است (بروکس، ۲۰۰۲؛ ورنر، ۱۹۹۷). ساختار محیطی به علاوه راهبردهایی مانند تدریجاً عمل کردن (استفاده از گام‌های کوچک پیشرفت برای اصلاح چالش‌ها) و انتخاب (زیاد کردن حق انتخاب‌های افراد) باعث می‌شوند افراد احساس کنترل را در سرتاسر جهان پیرامونشان رشد بدهند (سلیگمن، ۱۹۹۷). این ادراک کنترل بر محیط است که منجر به احساس تسلط و خوش‌بینی در فرد می‌شود (بروکس، ۲۰۰۲). اجرای وظایف و تجارب تسلط، در بالا بردن عزت نفس و شایستگی افراد نقش دارند و همچنین ارتباط مثبتی با افزایش انعطاف‌پذیری دارند (ماستن و همکاران، ۱۹۹۰؛ راتر، ۱۹۸۷). اگر افراد نتوانند اراده‌ی خود را به نحو مؤثری اعمال نموده و بر فعالیت‌های مختلف احساس تسلط پیدا کنند دچار حس ناتوانی و حتی درماندگی می‌شوند. به عنوان مثال در دوران کودکی رفتارهایی چون لباس پوشیدن، نظافت کردن، درس خواندن، ارتباط برقرار کردن، ورزش کردن، می‌توانند در ایجاد حس کنترل و تسلط بر محیط مؤثر باشند. برعکس، وقتی که کودکان در این‌گونه فعالیت‌ها با شکست مواجه شوند، دچار فقدان حس کنترل و یا ناتوانی خواهند شد (مدی و کوباسا، ۱۹۹۹).

موقعیت مسئله‌ساز در زندگی را کشف و شناسایی می‌کنند (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶). این روش برای اولین بار توسط مارچ و سیمون (۱۹۵۸) مفهوم‌سازی شد (نقل از احمدی، ۱۳۸۰). اسبورن در سال ۱۹۶۳ مرحله بارش مغزی را به این مدل اضافه کرد و به دنبال آن زورایلا و گلدفرید (۱۹۷۱) و نیول و سیمون (۱۹۷۲) روش حل مسئله را به شکل فرآیندی و مرحله‌ای معرفی کردند (نقل از احمدی علون‌آبادی، ۱۳۷۱).

علاوه بر این در سال‌های اخیر گرایش زیادی به کاربرد مفاهیم دینی در حوزه درمان و تغییر رفتار ایجاد شده است. مطالعه دین از دیدگاه روان‌شناختی از حدود یک صد سال پیش آغاز شده است. این مطالعات با دو حوزه روان‌شناسی تجربی و روان‌تحلیل‌گری پیوند دارد (فقیهی، ۱۳۸۴).

صبر یکی از روش‌های خودتنظیمی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌گردد (غباری نباب، ۱۳۷۹). منظور از خودتنظیمی، قدرت استفاده از راهبردهایی است که انسان را در مقابل محرک‌های درونی و یا محرک‌های بیرونی از عدم تعادل باز می‌دارد.

یکی از مفاهیم دینی که توسعه و تقویت آن برای بهره‌مندی از یک زندگی مؤمنانه ضروری است، صبر است. صبر از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم (ص) آن را نیمی از ایمان دانسته‌اند. در قرآن کریم واژه صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است و جالب آن‌که هیچ کدام از فضیلت‌های دیگر دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است (احمدی اشتهاردی، ۱۳۸۰). قرآن، مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند، زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش

تلفیقی با گرایش به افسردگی و اضطراب رابطه معکوس دارد. تحقیق قربانی (۱۳۷۳) با عنوان ارتباط بین سخت‌رویی، الگوی رفتاری تیپ A و رفتار مستعد بیماری کرونری (تیپ ۲) در بین دانشجویان نشان می‌دهد که بین متغیرهای سخت‌رویی، تیپ A و رفتار مستعد کرونری رابطه معکوس وجود دارد.

در تحقیقات خارجی نیز، پژوهش‌های مدی (۲۰۰۷)؛ لامبرت و همکاران (۲۰۰۷)؛ جودکین و همکاران (۲۰۰۶)؛ جودکین، ماسی و هاف (۲۰۰۶)؛ جودکین و رانید (۲۰۰۵) و مارتین (۲۰۰۶) نشان‌دهنده تأثیر مثبت سخت‌رویی بر قدرت یادگیری، سلامت جسمانی و روانی، مدیریت بهتر زمان و رضایت شغلی است.

از مطالب گفته شده می‌توان چنین نتیجه گرفت که رشد و تقویت سخت‌رویی در بین دانشجویان، می‌تواند آثار بسیار مثبتی برای آنان در زندگی تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی به همراه داشته باشد.

حل مسئله و صبر

در ادبیات روان‌شناسی معاصر و رایج روش‌های مختلفی در زمینه تقویت صفات شخصیتی و مهارت‌های رفتاری ارائه شده است. یکی از روش‌های مداخله‌ای در این زمینه، روش آموزش حل مسئله است. حل مسئله و آفرینندگی در بالاترین سطح فعالیت شناختی انسان قرار دارند و در واقع در زمره ارزشمندترین اهداف پرورشی به حساب می‌آیند. از نظر سیف (۱۳۸۱) از راه ایجاد این توانایی (مهارت حل مسئله) است که می‌توان در افراد برای مقابله با شرایط متغیر زندگی و موقعیت‌های جدید، آمادگی ایجاد کرد. روش حل مسئله فرآیندی شناختی - رفتاری است که افراد به وسیله آن راهبردهای مؤثر برای مقابله با

³ - Cussidy and Long

⁴ - March and Simon

⁵ - Osborn

⁶ - Zorela and Gold Fried

⁷ - Newell & Saimon

¹ - Problem solving

² - Creativity

صورت تصادفی در چهار گروه آموزشی صبر، حل مسأله، ترکیبی و گروه گواه قرار داده شدند.

پ) طرح تحقیق: این تحقیق از نوع تجربی است و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. بعد از تعیین شرایط ورود به آموزش، ضمن جمع کردن دانشجویان در یک سالن، آزمون سخت‌رویی اجرا گردید و سپس به صورت تصادفی آن‌ها در چهار گروه قرار داده شدند. بعد از پایان آموزش نیز، مجدداً دانشجویان تجمیع و آزمون سخت‌رویی اجرا گردید.

ت) روش انجام کار: بعد از نمونه‌گیری از دانشجویان، کار آزمایشی به ترتیب در سه مرحله انجام گرفت:

مرحله اول: پیش‌آزمون: در این مرحله آزمون سخت‌رویی بر روی دانشجویان اجرا گردید و براساس میانگین به دست آمده، به صورت تصادفی در ۴ گروه قرار داده شدند.

مرحله دوم: اجرای آموزش: در این مرحله آزمودنی‌های گروه صبر ۱۰ جلسه، گروه حل مسأله ۹ جلسه و گروه ترکیبی ۱۸ جلسه آموزش قرار داده شدند و گروه گواه در معرض آموزشی قرار نگرفت.

مرحله سوم: پس‌آزمون: در این مرحله هر سه گروه مجدداً در محلی گرد هم آمده و آزمون سخت‌رویی اجرا گردید.

ث) سطوح آموزش:

- ۱- آموزش گروهی در قالب سخنرانی
- ۲- آموزش کارگاهی در قالب گروه‌های ۶ نفره
- ۳- آموزش انفرادی در قالب تعیین تکالیف فردی
- ج) شرایط ورود به آموزش:**
- ۱- دانشجویان ترم اول
- ۲- دانشجویان پسر باشند
- ۳- نداشتن سابقه اختلالات روان‌شناختی
- ۴- عدم شرکت در سایر برنامه‌های آموزشی
- ۵- تعهد به حضور در تمام جلسات

توان‌مندی انسان در برابر سختی‌ها وجود دارد. قرآن کریم سختی‌ها، بلاها و مصائب را امری جداناپذیر از زندگی انسان می‌داند (بلد/۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان‌ها بیان می‌کند (بقره/۱۵۶-۱۵۵). از نظر قرآن شکیبایی و پرهیزکاری نشان قدرت اراده انسان است (آل عمران/ ۱۸۶) و انسان را در هنگام مشکلات و سختی‌ها امر به صبر و دعا می‌کند (حدید/۲۳-۲۲).

با توجه به یافته‌های روان‌شناسی بین فرهنگی و نیز نتایج تحقیقاتی که نشان‌دهنده اثربخش بودن آموزش‌ها و درمان‌های مبتنی بر رویکرد مذهبی - فرهنگی است، پرداختن به تقویت آموزش‌های دینی ضرورت خود را نشان می‌دهد.

فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی:

فرضیه اصلی و کلی این پژوهش ناظر بر آن است که بین میانگین آزمودنی‌ها در آزمون نهایی با پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری در هر سه مؤلفه سخت‌رویی وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی:

تعداد ۶ فرضیه فرعی در بخش نتایج ارائه شده است.

روش

الف) جامعه آماری: جامعه آماری در این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان رسمی روزانه پسر یکی از دانشگاه‌های نظامی که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ در ترم اول مشغول تحصیل هستند.

ب) حجم نمونه و روش نمونه‌گیری: از نظر دلاور (۱۳۷۵) حجم نمونه برای تحقیقات پس‌رویدادی و آزمایشی باید بین ۱۵ تا ۳۰ نفر باشد. بر این اساس در این پژوهش تعداد ۸۰ نفر آزمودنی با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده و به

(انحراف معیار، دامنه تغییرات، حداقل، حداکثر و...) نسبت‌ها و درصدها (فراوانی، درصد، درصد معتبر و...) نمودارها و هیستوگرام‌ها و... وضعیت هر یک از متغیرها مورد بررسی قرار گرفت.

در ادامه برای تعیین نرمال بودن توزیع مقیاس از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شده و با توجه به غیر نرمال بودن توزیع از آزمون یومان ویتنی برای تعیین متفاوت بودن یا نبودن مداخله‌های صورت گرفته و از آزمون کروسکال - والیس به منظور بررسی تفاوت نتایج مؤلفه‌های سخت‌رویی در سه نوع روش آزمایشی استفاده شد.

نتایج

برای تعیین نرمال بودن اطلاعات به دست آمده از توزیع متغیر سخت‌رویی از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره یک آورده شده است.

چ) ابزار پژوهش: در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به منظور سنجش میزان اثربخشی مداخله‌ای صورت گرفته از مقیاس بررسی دیدگاه‌های شخصی کوباسا استفاده شده است.

اولین نسخه این مقیاس در سال ۱۹۸۴ توسط کوباسا و همکاران طراحی و هنجاریابی شده است. در سال ۱۳۷۲ قربانی این مقیاس را به فارسی ترجمه کرده است. این مقیاس سه مؤلفه تعهد (۱۶ ماده)، کنترل (۱۷ ماده) و مبارزه‌جویی (۱۷ ماده) را می‌سنجد. بیگی فرد (۱۳۷۸) با استفاده از روش آلفای کرانباخ اعتبار پرسشنامه را که برای مؤلفه‌های تعهد ۰/۸۲، کنترل ۰/۷۱ و مبارزه‌جویی ۰/۵۶ به دست آورده است. این مقیاس دارای ۵۰ عبارت است و به صورت خودسنجی قابل اجراست. طیف پاسخ‌های این آزمون چهار گزینه‌ای است.

ح) روش تجزیه و تحلیل یافته‌ها: در این مرحله با استفاده از آمارهای توصیفی شامل معیارهای تمایل به مرکز (میانگین، میانه، نما و...) معیارهای پراکندگی

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن مؤلفه‌های سخت‌رویی در آزمون نهایی

تعداد	تعهد	کنترل	مبارزه‌جویی	سخت‌رویی
۱۹۴	۱۹۱	۱۹۱	۱۹۱	۱۸۳
۲/۶۴۳۷	۲/۶۳۵۰	۲/۱۷۰۹	۲/۴۷۳۴	۲/۴۷۳۴
۰/۵۸۹۷۲	۰/۶۴۱۹۳	۰/۵۱۱۲۵	۰/۵۵۸۵۹	۰/۵۵۸۵۹
۲/۴۴۷	۲/۰۹۴	۲/۲۸۰	۲/۶۷۳	۲/۶۷۳
/۰۰۰	/۰۰۰	/۰۰۰	/۰۰۰	/۰۰۰

فرضیه ۱: بین میانگین نمره آزمودنی‌ها در آزمون نهایی با میانگین نمره آنان در پیش‌آزمون در متغیر سخت‌رویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون فرض «یومان ویتنی» استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره دو آورده شده است.

نتایج حاصله نشان می‌دهد که تمام مؤلفه‌ها سخت‌رویی از سطح معنی‌داری آلفای (۰/۱) کوچک‌تر است و لذا با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان چنین گفت که توزیع این متغیرها غیرنرمال هستند و لذا مجاز به استفاده از آزمون‌های پارامتری نیستیم.

جدول ۲- نتایج آزمون فرض یومان ویتنی برای بررسی معنی داری تفاوت نمرات مؤلفه‌های سخت‌رویی در پیش‌آزمون و آزمون نهایی

تعهد	کنترل	مبارزه جویی	سخت‌رویی
۲۹۳۷/۰۰۰	۲۵۳۷/۰۰۰	۲۰۲۰/۵۰۰	۲۲۱۱/۰۰۰
۷۵۹۳/۰۰۰	۷۰۰۲/۰۰۰	۶۶۷۶/۵۰۰	۶۲۱۶/۰۰۰
-۴/۵۲۴	-۵/۲۹۹	-۶/۶۵۷	-۵/۵۰۸
/۰۰۰	/۰۰۰	/۰۰۰	/۰۰۰

پذیرفته می‌شود. لذا می‌توان با اطمینان ۹۹ درصد عنوان نمود که میانگین نمرات پاسخ‌گویان در آزمون اولیه و آزمون نهایی با یکدیگر متفاوت است. جزئیات تفاوت دو میانگین در جدول شماره سه آمده است.

معنی داری مقیاس سخت‌رویی و زیر مقیاس‌های مربوط به آن، از معنی داری در سطح آلفای ۵ و حتی ۱ درصد کوچک‌تر است. بنابراین فرض صفر (عدم وجود تفاوت در میانگین‌های دو آزمون) رد و فرض اصلی

جدول ۳- نتایج رتبه میانگینی مؤلفه‌های سخت‌رویی در پیش‌آزمون و آزمون نهایی

نوع آزمون	فراوانی	رتبه میانگینی	مجموع رتبه‌ها
تعهد	۹۶	۷۹/۰۹	۷۵۹۳/۰۰
	۹۸	۱۱۵/۵۳	۱۱۳۲۲/۰۰
	۱۹۴		
کنترل	۹۴	۷۴/۴۹	۷۰۰۲/۰۰
	۹۷	۱۱۶/۸۵	۱۱۳۳۴/۰۰
	۱۹۱		
مبارزه جویی	۹۶	۶۹/۵۵	۶۶۷۶/۵۰
	۹۵	۱۲۲/۷۳	۱۱۶۵۹/۵۰
	۱۹۱		
سخت‌رویی	۸۹	۶۹/۸۴	۶۲۱۶/۰۰
	۹۴	۱۱۲/۹۸	۱۰۶۲۰/۰۰
	۱۸۳		

که در معرض آموزش حل مسأله قرار می‌گیرند برخوردارند.

فرضیه ۳: آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای ترکیبی قرار می‌گیرند، از «تعهد» بیش‌تری نسبت به آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش حل مسأله قرار می‌گیرند برخوردارند.

برای بررسی این فرضیه‌ها از آزمون کروسکال - والیس استفاده شده و نتایج آن در جدول شماره چهار آورده شده است.

نتایج فوق نشان می‌دهد که رتبه‌های میانگینی تمام مؤلفه‌های سخت‌رویی در پیش‌آزمون و آزمون نهایی متفاوت است. رتبه میانگینی مؤلفه تعهد از (۷۹/۰۹) در پیش‌آزمون به (۱۱۵/۵۳) در آزمون نهایی و مؤلفه کنترل از رتبه میانگینی (۷۴/۴۹) به (۱۱۶/۸۵) در آزمون نهایی و مؤلفه مبارزه جویی از رتبه میانگینی (۶۹/۵۵) به (۱۲۲/۷۳) در آزمون نهایی تغییر یافته است.

فرضیه ۲: آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش صبر قرار می‌گیرند، از «تعهد» بیش‌تری از دانشجویانی

جدول ۴- نتایج آزمون کروسکال - والیس برای بررسی تأثیر تفاوت نتایج مؤلفه تعهد در روش‌های مداخله‌ای صبر /

حل مسأله و ترکیبی / حل مسأله

نوع آزمون		تعهد
	آماره کای اسکوئر	۸۲/۰۱۶
	درجه آزادی	۴
	معنی‌داری	/۰۰۰

معرض برنامه‌های مداخله‌ای صبر و حل مسأله و ترکیبی و حل مسأله قرار گرفته‌اند با یکدیگر متفاوت است. جزئیات تفاوت در جدول شماره پنج آمده است.

معنی‌داری آزمون، از معنی‌داری در سطح آلفای ۱ درصد کوچک‌تر است، بدین معنی که با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان گفت میانگین نمرات افرادی که در

جدول ۵- رتبه میانگینی برنامه‌های مداخله‌ای و مقیاس سخت‌رویی (زیر مقیاس تعهد)

رتبه میانگینی	فراوانی	گروه	تعهد	آزمون نهایی
۷۵/۴۵	۲۰	صبر		
۵۲/۷۵	۱۸	حل مسأله		
۷۸/۴۷	۲۰	ترکیبی		
۲۸/۱۰	۲۰	آزمایشی		
	۷۸	جمع		

فرضیه ۵: آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش روش مداخله‌ای ترکیبی قرار می‌گیرند، از «کنترل» بیش‌تری نسبت به آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای حل مسأله قرار می‌گیرند، برخوردارند. برای بررسی این فرضیه‌ها از آزمون کروسکال - والیس استفاده شده و نتایج آن در جدول شماره شش خلاصه شده است.

ارقام جدول نشان می‌دهد، رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای صبر (۷۵/۴۵) از رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای حل مسأله (۵۲/۷۵) بالاتر است. و نیز رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای ترکیبی (۷۸/۴۷) از رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای حل مسأله (۵۲/۷۵) بالاتر است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که در معرض روش صبر قرار گرفته‌اند نسبت به آزمودنی‌های که در معرض روش حل مسأله قرار گرفته‌اند. و نیز افرادی که در معرض روش ترکیبی قرار گرفته‌اند، نسبت به افراد که فقط در معرض روش مداخله‌ای حل مسأله قرار گرفته‌اند، از تعهد بالاتری برخوردارند.

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

جدول ۶- نتایج آزمون کروسکال - والیس برای بررسی تأثیر تفاوت نتایج مؤلفه کنترل در روش‌های مداخله‌ای صبر / حل مسأله و ترکیبی / حل مسأله

نوع آزمون	کنترل	
	۸۲/۰۶۶	آماره کای اسکوئر
	۴	درجه آزادی
	/۰۰۰	معنی‌داری

معرض برنامه‌های مداخله‌ای صبر و حل مسأله و ترکیبی و حل مسأله قرار گرفته‌اند با یکدیگر متفاوت است. جزئیات تفاوت در جدول شماره هفت آمده است.

معنی‌داری آزمون، از معنی‌داری در سطح آلفای ۱ درصد کوچک‌تر است، بدین معنی که با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان گفت میانگین نمرات افرادی که در

جدول ۷- رتبه میانگینی برنامه‌های مداخله‌ای و مقیاس سخت‌رویی (زیر مقیاس کنترل)

رتبه میانگینی	فراوانی	گروه	کنترل	
۶۹/۴۴	۱۸	صبر		
۵۳/۲۱	۱۹	حل مسأله		
۸۳/۵۵	۲۰	ترکیبی		
۲۴/۸۳	۲۰	آزمایشی		
	۷۷	جمع		

بیش‌تری نسبت به آزمودنی‌هایی که در معرض آموزش حل مسأله قرار می‌گیرند برخوردارند.

فرضیه ۷: آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای ترکیبی قرار می‌گیرند، نسبت به آنانی که در معرض روش حل مسأله قرار می‌گیرند، از «مبارزه‌جویی» بیش‌تری برخوردارند.

برای بررسی این فرضیه‌ها از آزمون کروسکال - والیس استفاده شده که نتایج حاصله در جدول شماره هشت خلاصه شده است.

ارقام جدول نشان می‌دهد، رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای صبر (۶۹/۴۴) از رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای حل مسأله (۵۳/۲۱) بالاتر است. همچنین رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای ترکیبی (۸۳/۵۵) از رتبه میانگینی گروه مداخله‌ای حل مسأله (۵۳/۲۱) بالاتر است. بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت افرادی که در معرض روش صبر قرار گرفته‌اند، نسبت به آزمودنی‌هایی که در معرض روش حل مسأله قرار گرفته‌اند و نیز آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای ترکیبی قرار گرفته‌اند، نسبت به آزمودنی‌هایی که فقط در معرض روش حل مسأله قرار گرفته‌اند، از کنترل بالاتری برخوردارند.

فرضیه ۶: آزمودنی‌هایی که در معرض روش مداخله‌ای صبر قرار می‌گیرند، از «مبارزه‌جویی»

جدول ۸- نتایج آزمون کروسکال - والیس برای بررسی تأثیر تفاوت نتایج مؤلفه مبارزه‌جویی در روش‌های مداخله‌ای

صبر / حل مسأله و ترکیبی / حل مسأله

نوع آزمون		مبارزه‌جویی
	آماره کای اسکوئر	۷۸/۱۴۲
	درجه آزادی	۴
	معنی‌داری	/۰۰۰

ترکیبی و حل مسأله قرار گرفته‌اند با یک‌دیگر متفاوت است. جزئیات تفاوت در جدول شماره نه آمده است.

معنی‌داری آزمون، از معنی‌داری در سطح آلفای ۱ درصد کوچک‌تر است، بدین معنی که با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان گفت میانگین نمرات افرادی که در معرض برنامه‌های مداخله‌ای صبر و حل مسأله و

جدول ۹- رتبه میانگینی برنامه‌های مداخله‌ای و مقیاس سخت‌رویی (زیر مقیاس مبارزه‌جویی)

رتبه میانگینی	فراوانی	گروه		
۷۱/۵۹	۱۷	صبر	مبارزه‌جویی	
۴۹/۸۱	۱۸	حل مسأله		
۷۹/۵۳	۲۰	ترکیبی		
۲۷/۶۵	۲۰	آزمایشی		
	۷۵	جمع		

بحث

نتایج تحقیق نشان‌دهنده تأیید تمام فرضیه‌هاست. در افزایش و تقویت تمام مؤلفه‌های سخت‌رویی، روش صبر مؤثرتر از روش حل مسأله و روش ترکیبی صبر و حل مسأله نیز، مؤثرتر از روش حل مسأله است. به نظر می‌رسد که روش صبر، به واسطه برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران و روش حل مسأله، به خاطر برخورداری از یک نظم ساختاری، موجب ایجاد تغییرات در آزمودنی‌ها شده‌اند.

در مفهوم‌شناسی تعهد، سالیوان (۱۹۹۳) بر ارزشمند بودن و با معنا ارزیابی کردن گرفتاری‌ها، کوباسا (۱۹۸۴) بر متعهد بودن به روابط فردی و خانوادگی، لاو (۱۹۹۶) بر مقاومت در برابر سختی‌ها تأکید دارند. بیسونت

رتبه میانگینی گروهی که در معرض برنامه مداخله‌ای صبر قرار گرفته است (۷۱/۵۹) از رتبه میانگینی گروهی که در معرض برنامه مداخله‌ای حل مسأله قرار گرفته‌اند (۴۹/۸۱) بالاتر است. همچنین رتبه میانگینی گروه ترکیبی (۷۹/۵۳) از رتبه میانگینی گروه حل مسأله (۴۹/۸۱) بالاتر است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت افرادی که در معرض روش صبر قرار گرفته‌اند نسبت به افرادی که در معرض روش مداخله‌ای حل مسأله قرار گرفته‌اند و نیز افرادی که در معرض روش مداخله‌ای ترکیبی قرار گرفته‌اند نسبت به افرادی که در معرض روش حل مسأله قرار گرفته‌اند از مبارزه‌جویی بیش‌تری برخوردارند.

روش صبر با فضای فکری و فرهنگی دانشجویان نزدیکی داشته و در کنار استفاده از روش حل مسأله که تکنیکی تر است توانسته، تغییرات بیش تری در افراد گروه ترکیبی ایجاد نماید.

کنترل با فقدان ناتوانی که فرد احساس می کند، ارزیابی می شود و به این عقیده اشاره دارد که فرد می تواند بر رخداد های زندگی اش تأثیر بگذارد و آن ها را کنترل کند (هانگ، ۱۹۹۵؛ مدی و کوباسا؛ ۱۹۸۴؛ پالوک، ۱۹۸۹؛ تارتارسکی، ۱۹۹۳). همچنین این مفهوم بر درک سطح افراد از خودشان تأکید دارد (بورکس، ۲۰۰۲) کنترل بر این عقیده استوار است که تجارب زندگی قابل پیش بینی و کنترل هستند. شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است، باور دارد که سرنوشت او در دست خودش است و به گونه ای رفتار می کند که قادر به نفوذ و تأثیر گذاری بر روی حوادث زندگی باشد (فلورین و همکاران ۱۹۹۵).

عزت نفس، هم گرایی بین اعمال و پیامدها و نیز داشتن حق انتخاب، سه عامل مهم در تقویت حس کنترل است (سلیگمن، ۱۹۹۵؛ ماستن و همکاران، ۱۹۹۰ و راتر، ۱۹۸۷).

یکی از آثار روان شناختی صبر آن است که بر عزت نفس فرد می افزاید. خودکنترلی و عدم رفتارهای تکانشی در برابر حوادث و رویدادها، بر خودپنداره فرد تأثیر مثبت می گذارد. از نظر خامنه ای (۱۳۸۳) اثر مهم صبر این است که شخص صابر با مقاومتی که در میدان های زندگی در برابر حوادث و موانع از خود نشان می دهد به نیروهای درونی و خصال نیک خود پی می برد.

مولا علی در غررالحکم می فرماید که کسی که جامه صبر و قناعت را در بر کند، عزیز و ارجمند می گردد. از طرف دیگر، بر اساس جهان بینی اسلامی انسان آزاد آفریده شده و در انتخاب مسیر زندگی و فعالیت های خود آزاد است. خداوند متعال در آیات متعددی از قرآن کریم از جمله (انعام، ۱۰۴؛ زمر، ۴۳؛ فصلت، ۴۷ و جاثیه، ۱۵) بر اختیار انسان و این که نتیجه اعمال نیک و بد انسانی در مرتبه اول به خود او

(۲۰۰۵) و می (۱۹۸۶) بر درگیر شدن با فعالیت ها و کارها تأکید دارند.

در سطور پیشین بر این مفهوم تأکید شد که بر اساس آموزه های ادیان آسمانی زندگی انسان همراه با رنج است و یافتن معنای زندگی و درک حقیقت مسائل، تحمل این رنج را ممکن و چه بسا شیرین نماید. یکی از آثار صبر بر روان و رفتار انسان آن است که به انسان دریافتن حقیقت مسائل و معنای زندگی کمک کند و از این طریق بر تقویت مؤلفه تعهد کمک می نماید. امام صادق (ع) می فرماید: بهشت در میان ناگواری و صبر است (آثار الصادقین، باب الصبر) و علی (ع) می فرماید: صبر بر ناگواری ها، راه دستیابی انسان به کمال است.

تعهد به عنوان سیستم اعتقادی تهدید ادراک شده ناشی از وقایع استرس زای زندگی را به حداقل می رساند. تعهد یعنی توانایی شناخت ارزش ها، اهداف و اولویت های خاص یک فرد، ارزیابی دقیق تهدیدی که یک موقعیت خاص زندگی ایجاد می کند و برخورد مناسب با آن. تعهد مستلزم شناخت مسأله، تعیین اهداف و ارزش ها در زندگی و اتخاذ یک رویکرد فعالانه در مواجهه با آن ها است. برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش تا رسیدن به هدف، یکی از مهم ترین مکانیزم ها صبر است. علی (ع) در این باره می فرماید: صبر، کلید درک است. و خداوند در سوره بقره آیه ۵۷ صبر را موجب هدایت انسان ها بر شمرده است. مرحوم علامه جعفری عقیده داشتند که از آیات ۵ سوره ابراهیم، ۳۱ سوره لقمان، ۱۹ سوره صبا، ۸۰ سوره قصص، می توان استنباط کرد که افراد صابر و شاکر قادر به درک حقایقی از عالم هستند که غیر از آن ها از دریافت آن حقایق محروم اند.

علاوه بر روش صبر، روش مداخله ای حل مسأله نیز به افراد کمک می کند تا مسأله شناسی کنند. از نظر جان دیوئی، شناخت مسأله، بیش از نیمی از حل مسأله است. در این روش، آزمودنی ها با صورت بندی کردن مسأله و بیان کردن آن به صورت عملیاتی آشنا می شوند و یاد می گیرند با طراحی راه حل های متفاوت و انتخاب بهترین راه حل به حل مسأله خود اقدام نمایند. به نظر می رسد که استفاده از

حل مسأله در تقویت این ویژگی‌ها مؤثر بوده است. در روش آموزشی صبر افرادی می‌آموزند که گاهی اوقات برای از دست دادن چیزهای خوشایند و گاهی نیز برای کسب موفقیت و به دست آوردن آن چه دوست دارند، صبور باشند. بر همین اساس، فرد صبور تلاش‌گر است و از سختی‌ها فرار نمی‌کند، بلکه برای رسیدن به اهداف خود انعطاف‌پذیر است و فعالانه رفتار می‌کند.

در آموزش صبر، دانشجویان براساس فرهنگ دینی یاد خواهند گرفت که در پس هر سختی، گشایش و موفقیت وجود دارد. علی (ع) در این باره فرموده: کسی که صبر کند، رنج و محنت او سبک می‌شود (غرالحکم و دررالکلم، باب الصبر) و نیز پیامبر اسلام (ص) در این باره فرموده‌اند: بدان که ظفر قرین صبر است و گشایش قرین رنج است و به دنبال سختی، راحتی است.

علاوه بر این، روش مداخله‌ای حل مسأله نیز در تقویت صفاتی مانند انعطاف‌پذیری، مبارزه‌جویی و تلاش برای رسیدن به هدف مؤثر است. تحقیقات هینر و همکاران (۱۹۸۲) نشان داد که حل‌کنندگان مسأله، پیش‌تر برای حل مسأله برانگیخته می‌شوند، انتظار موفقیت در آن‌ها بالاست، کم‌تر تکانشی و بیش‌تر نظام‌مند هستند و درک روشنی از مسایل دارند. آن‌ها تصویر شخصی مثبتی از خود دارند و کم‌تر دچار باورهای غیرمنطقی می‌شوند. تحقیقات نیل (۱۹۹۹) نیز نشان داد که حل‌کنندگان مسأله، جرأت‌ورزی بالا و اضطراب کمی دارند و در تصمیم‌گیری‌های خود دارای راهبرد روشنی هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این افراد تحت شرایط بالای فشار روانی، کم‌تر دچار تزلزل و افسردگی می‌شوند و در این شرایط سازگارانه‌تر عمل می‌کنند (نزو و دزیربلا، ۱۹۸۹؛ لونوکوم، ۱۹۹۰؛ الیوت، هریک و پتی، ۱۹۹۲).

با توجه به مطالب بالا و با عنایت به ضرورت برخورد سازگارانه دانشجویان با مشکلات و ناکامی‌ها، می‌توان چنین نتیجه گرفت که برنامه‌ریزان و مدیران دست‌اندرکار آموزش و پرورش دانشجویان می‌توانند با کمک آموزش صبر و یا ترکیب آن با آموزش حل مسأله به تقویت ویژگی سخت‌رویی در دانشجویان اقدام نمایند.

می‌رسد اشاره دارد. و در نتیجه بین اعمال انسان و پیامدهای آن ارتباط ایجاد می‌نماید.

از طرف دیگر، مهارت حل مسأله در تقویت ویژگی‌های افراد در تسلط بر خود مؤثر است. کازدین (۲۰۰۰) و تکلوسی (۲۰۰۱) نشان دادند که خوش‌بینی، حرمت به خود بالا و عزت‌نفس با سطح بالای مقابله با مشکلات و استرس‌ها در ارتباط هستند. همچنین تحقیقات لادو و همکاران (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که توانایی بیش‌تر در حل مسأله با افزایش عزت‌نفس و پایگاه کنترل درونی رابطه دارد. بریتون (۱۹۹۹) نشان داد که مهارت حل مسأله موجب بهبود عملکرد تحصیلی، بهبود عزت‌نفس و غلبه بر رفتار ضد اجتماعی می‌شود.

مبارزه‌جویی یعنی این اعتقاد که در زندگی تغییر از ثبات عادی‌تر است و این‌که انتظار تغییر داشتن، محرکی برای رشد است نه تهدیدی برای امنیت (برلین، ۱۹۶۴؛ سیکزنت میهالی، ۱۹۷۵). به عبارت دیگر این افراد در برابر تغییرات حالت انگیزشی دارند تا احساس تهدیدکنندگی. این افراد، تغییرات را جزو روال طبیعی و بهنجار زندگی می‌دانند و آن را موجب رشد و بالندگی ارزیابی می‌کنند (مدی، پروست و فلدینگر، ۱۹۶۵). از نظر ساراسون و جانسون (۱۹۷۸) این افراد حتی در شرایط بسیار سخت نیز برای رسیدن به اهداف پافشاری و اصرار دارند، زیرا این افراد از لحاظ شناختی انعطاف‌پذیر و هماهنگ با وقایع هستند.

بیش‌ترین تفاوت در مؤلفه‌ها سخت‌رویی در پیش‌آزمون و آزمون نهایی مربوط به مؤلفه مبارزه‌جویی است. اشاره شد که صبر حالتی نفسانی است که برای افراد هنگام گرفتاری‌ها و سختی‌ها رخ می‌دهد و موجب می‌شود که شخص آرامش خود را از دست ندهد و از درون احساس استقامت کند. خداوند در آیه ۱۴۶ سوره آل‌عمران صابران را کسانی می‌داند که در برابر مصیبت‌ها و هر بلا و سختی که بر انسان وارد می‌شود و چیزی را از او می‌گیرد، تحمل کرد و سستی و ضعف به خود راه نمی‌دهند.

استقبال از تغییر، تلاش برای رشد، علاقمندی به تحول، انعطاف‌پذیری و استقبال از خطر را می‌توان از ویژگی‌های افراد مبارزه‌جو دانست. ترکیب روش صبر و

منابع

- ۱۷- مرتضوی، شهرناز. (۱۳۷۰). آشنایی با روان‌شناسی بین فرهنگی. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- 18- Baroun, K.A (2006). Relation among religiosity, health, happiness, and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychol Rep, Dec, 99(3)*, 171-722.
- 19- Bighee, j.l.(1985). Hardiness: A new perspective in health promotion, *Health 10(11)*, 51-36.
- 20- Brioks, R. B. (2002). Dchildren at risk: fostering resiling resilience and hope. *American Jurnal of Orthopsychiatry*, 64, 545-553.
- 21- Florian, V. Milulincer, M. & Taubman, o.(1995). Does Hardiness Contribute to mental Health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, vol.68,No,4,687-965.
- 22- Judkins SH, Furlow L (2006). Hardiness Training among unrsrse managers: building a healthy workplace. *The Journal of Continuing Education in Nursing September/October. Vol 37, No 5. P: 202-207.*
- 23- Kobasa. S.C. (1979). Stressful events, Personality, and health: An inquiry in to hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37.1-11.
- 24- Kobasa, S.C. Maddi, S.R, & Courington, S.(1981). Personality and Constitation as mediators in the stress- illness relationship. *Journal of Healthe and social Behavior*, 22,368-278.
- 25- Kobasa, S,C, Maddi, S.R. & Puccetti, M. C.(1982). Personality and exsrcise as buffers in the stress- illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5,391-404.
- 26- Kobasa, S.C. Maddi, S.R. & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6,41-51.
- 27- Kobasa. S.C. & Puccetti, M. C.(1983). Personality and social psychology, 45. 839-850.
- 28- Kobasa. S.C. (1982) Commitment and coping in stress resistance aming lawyers. *Journal of personality and social psychology*. 42. 797-717.
- 29- Kobasa, S.C. (1982). The hardly Personality: Toward a social Psychology of Stress of otreess and illness (pp.3-22). Hillsdale. N): Lawrence Erlbaul Associates. Inc.
- 30- Kobasa, S.C. & Maddi. S.R.(1999). Early experience in hardiness development. *Consulting psychology. Journal Proctice and Research*. 51.106-119.
- 31- Maddi S R(2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19(1),61-70.
- 32- Maddi S R.Khoshaba D & et al.(2002) The Personality Construct of Hardiness II. Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality* 36. 72-85.
- 33-Seligman. E. P. (1975). Helplessness. Sanfrancisco: Freeman.
- ۱- قرآن کریم
- ۲- احمدی، خدابخش. (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله‌ای تغییر شده زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۳- جمهری، فرهاد. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب بین زنان و مردان دانشجوی دانشگاه‌های تهران. رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۴- حسینی ثابت، فریده. (۱۳۸۶). تعیین اثر بخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۵- خامنه‌ای، سیدعلی. (۱۳۸۳). گفتاری درباب صبر. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۶- دلاور، علی. (۱۳۷۵). احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: رشد.
- ۷- غباری بناب، باقر. (۱۳۷۹). صبر به عنوان روش خودسازی و مقابله‌ای. مقاله ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- ۸- غباری بنای، باقر و خدایاری فرد. (۱۳۷۹). رابطه توکل به خدا، اضطراب و صبر امیدواری در شرایط ناگوار. مقاله ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- ۹- قربانی، نیما. (۱۳۷۳). ارتباط سخت‌رویی، الگوی رفتاری تیپ A و رفتار مستعد بیماری‌های کرونری (تیپ B). رساله کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۱۰- قربانی، نیما. (۱۳۷۷). سخت‌رویی: ساختار وجودی شخصیت. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره سوم، شماره ۳ و ۴.
- ۱۱- فقیهی، علی‌نقی. (۱۳۸۴). بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین. قم: انتشارات حیات سبز.
- ۱۲- کیامرثی، آذر و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۵). روان‌شناسی سرسختی. اردبیل: دانشگاه آزاد.
- ۱۳- گلدفرید، ام، آر و دیویسون، جی، سی. (۱۳۷۱). رفتار درمانی بالینی. (ترجمه‌ی احمد احمدی، علون آبادی). تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۱۴- ووست، ویلیام. (۱۳۸۳). روان‌درمانی و معنویت. ترجمه‌ی شهریار شهیدی و سلطان‌علی شیرافکن. تهران: انتشارات رشد.
- ۱۵- وولف، دیوید، ام. (۱۳۸۶). روان‌شناسی دین. (ترجمه‌ی محمد دهقان). تهران: انتشارات رشد.
- ۱۶- هیل، پیتر و هود، الف. (۱۳۸۲). مقیاس‌های دینی. (ترجمه‌ی مسعود آذربایجانی و سید مهدی موسوی). تهران: مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه.