

# اثربخشی آموزش صبر بر افزایش تاب آوری نوجوانان دختر

سیما خامدی<sup>۱</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش صبر بر تاب آوری نوجوانان دختر شهر ابهر انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون - پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش صبر ارائه شد و گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. ابزار سنجش پرسشنامه تاب آوری بود. داده ها به وسیله تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش صبر در افزایش

---

۱- هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر ، زنجان، ایران.

تاب آوری نوجوانان دختر موثر بود  $P<0/01$ . نتایج این پژوهش می تواند در ارتقای تاب آوری افراد مؤثر باشد.

**واژه های کلیدی:** آموزش صبر، تاب آوری و نوجوانان دختر

## مقدمه

امروزه پرورش تاب آوری و افزایش آن در بین جوانان و نوجوانان مورد توجه زیادی است، تاب آوری مفهومی است که تمرکز ما را از شکست خوردن در شرایط سخت به سوی رشد ویژگی های فردی و اجتماعی سوق می دهد (لی بن برگ ۱ و انگار ۲، ۲۰۰۸).

کثر تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند، تعریف کرده است. افراد تاب آور دارای رفتارهای خود شکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی مقابله با شرایط ناگوار را دارند. بونا (۲۰۰۴) راه های بدست آوردن تاب آوری را داشتن سرسختی، خود افزایی، مقابله سرکوب گرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می داند (هج مدل ۳ و همکاران، ۲۰۰۶؛ هونگ ۴ و همکاران، ۲۰۰۷). استفنر (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان می دهد که برنامه های افزایش تاب آوری به نوجوانان کمک می کند تا با چالشها مواجه شوند و آنها را با موفقیت پشت سر بگذارند.

- 
- 1 - Libenberg,
  - 2 - Ungar
  - 3 - Hjemdal
  - 4 - Huang

یکی از مفاهیم دینی که توسعه و تقویت آن برای بهره مندی از یک زندگی مومنانه ضرورت دارد، صبر است. صبر از مهم ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم (ص) آن را نیمی از ایمان دانسته در قرآن کریم واژه ی صبر بیش از هفتادبار تکرار شده است و جالب آنکه هیچ یک از فضیلت های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است (احمدی اشتهاردی، ۱۳۹۰). قرآن، مومنان را به صبر دعوت می کند، زیرا صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانمندی انسان در برابر سختی ها وجود دارد. قرآن کریم سختی ها، بلایا و مصائب را امری جداناپذیر از زندگی انسان می داند و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برانسان ها بیان می کند. از نظر قرآن شکیبایی و پرهیزکاری نشان قدرت اراده انسان است و انسان رادرنهنگام مشکلات و سختی ها امر به صبر و دعا می کند (ایزدی و همکاران، ۱۳۸۹).

معنای لغوی صبر « حبس و نگهداری » است. باتوجه به معنای لغوی صبر و باتوجه به این که دانشمندان اخلاق در تعریف اصطلاحی صبر معنای لغوی آن را لحاظ کرده اند، صبر را می توان این گونه تعریف کرد: صبر نگه داری و کنترل نفس درحالت خاصی است که سبب پایداری درانجام کارهای سخت، تحمل سختی ها و مشکلات و کنترل تکانه های شهوانی و پرخاشگری می شود. مولفه های صبر عبارت از متعالی شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت، و درنگ هستند. این سازه دینی - روانشناختی پیامدهای مختلفی در زندگی به همراه دارد که از میان این پیامدها می توان به مقابله با فشار روانی روانی از طریق ایجاد توازن بین منابع درونی و محیطی، موفقیت درتحصیل، شغل و روابط اجتماعی، مهارهیجان خشم و غریزه جنسی، دین داری، (نوری، ۱۳۸۷).

علاوه برآنچه که درمورد فواید و آثار صبر ذکر شد، می توان یکی دیگر از مهم ترین پیامدهای صبر را تقویت امید در فرد دانست. همانگونه که فضایل اخلاقی پیامدهای مثبتی را در زندگی فرد به ارمغان می آورند، صبر نیز به عنوان یک فضیلت ارزشمند اخلاقی باافزایش امید در فرد همراه است. امید نمادی از ابعاد روحی است که باسلامت روحی و جسمی فردارتباط دارد. امید تواناییبیاور داشتن به احساس بهتر درمورد آینده است. (پور غزنین و همکاران، ۱۳۸۴).

در جوامع دینی ازجمله ایران عناصر دینی با عناصر فرهنگی در آمیخته و فرهنگ نه تنها شکل دینی به خود گرفته بلکه دارای محتوا و معیارهای دینی است عناصر فرهنگ اسلامی می تواند جامعه را از آسیبها و تنش های زندگی مصون نگاه دارد به همین جهت می توان از آموزه های فرهنگ دینی برای پیشگیری و درمان اختلالات روانی کمک گرفت (حسین ثابت، ۱۳۸۶). امروزه بومی کردن روشهای درمانگری امر ضروری است زیرا بین افراد و گروه هایی که در شرایط بوم شناختی و فرهنگی متفاوت رشد می کنند از نظر رفتار تفاوتهای قابل توجهی مشاهده می شود و بین آنها که در شرایط محیطی و فرهنگی مشابه قرار می گیرند، مشابهت های رفتاری جلب توجه می کند(مرتضوی، ۱۳۸۶).

صبر یکی از آموزه های مهم دینی و از راهبردهای مقابله ای مذهبی در برابر فشارروانی است. این مساله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی موثرند از سالهای پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. با آموزش صبر که عبارت است از آشنایی با معنای حقیقی صبر، اهمیت ضرورت آن در زندگی و شیوه های کسب صبر در برابر موقعیت های مختلف می توان به نوجوانان کمک نمود تا نه تنها تسلیم مشکلات نشده بلکه در رفع آن بکوشند؛ زیرا نوجوانان در مواجهه با استرس ها و بحران های زندگی نیاز به یادگیری شیوه کنار آمدن با مشکلات را دارند تا بتوانند سلامت روان خود را حفظ کنند. پژوهش های مختلفی اهمیت و کارآمدی صبر را در کاهش اضطراب و افسردگی، (حسین ثابت، ۱۳۸۷) کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله ای (ایزدی طامه وهمکاران، ۱۳۸۹) مورد بررسی قرار داده اند. همچنین دیگر پژوهش ها (شکوفه فرد و همکاران، ۱۳۹۱؛ ربانی، ۱۳۹۱؛ رزم زن، ۱۳۹۰؛ شریفی، ۱۳۸۲). به بررسی حق جو (۱۳۹۱) نشان داد که مولفه های صبر توانایی پیش بینی افکار خود کشی را دارد. کلانتری (۱۳۹۰) نشان داد که میان افراد افسرده، مضطرب و بهنجار از نظر مولفه های صبر تفاوت معناداری وجود دارد. پژوهش کیهان فر (۱۳۸۹) در مورد ارتباط میان صبر و راهبردهای مقابله ای استرس نشان داد که همه مولفه های صبر با راهبردهای ارزیابی مجدد رابطه مثبت معنادار و با فرار و اجتناب رابطه منفی معنادار نشان دادند. همچنین مولفه های شکیبایی و رضایت پیش بینی کننده منفی راهبردهای مقابله ای و استقامت پیش بینی کننده مثبت راهبردهای مقابله ای بودند. با توجه به آنچه مطرح شده به نظر می رسد صبر بر تاب آوری نوجوانان موثر است، اما پژوهش ها در این زمینه بسیار اندک می باشد. از معدود پژوهش های صورت گرفته در این زمینه می توان به مطالعه غباری بناب و خدایاری فرد (۱۳۷۹) اشاره کرد. نتایج پژوهش این محققین نشان داد که رابطه معناداری میان صبر و امیدواری در شرایط ناگوار وجود دارد. ایزدی، برجعلی، دلاور، اسکندری (۱۳۸۹) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش صبر در کاهش پرخاشگری و روش مداخله ای حل مسئله در انتخاب راهبرد مسئله مدارانه موثرتر بوده اند بنابراین در این پژوهش، پژوهشگر درصدد پاسخ به این سوال است که: آیا آموزش صبر بر افزایش تاب آوری نوجوانان مؤثر است؟

## روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایش از نوع پیش آزمون- پس آزمون - پیگیری با گروه کنترل بود. دیاگرام طرح به شکل زیر می باشد:

گروهها	پیگیری	پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	انتخاب تصادفی
آزمایش	T <sub>۳</sub>	T <sub>۲</sub>	X	T <sub>۱</sub>	R
کنترل	-	T <sub>۲</sub>	-	T <sub>۱</sub>	R

جامعه پژوهش در تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ابهر در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بود. در تحقیق حاضر دو مدرسه بصورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و از هر مدرسه بصورت تصادفی ساده ۲۰ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب خواهند شد. بین این افراد ۱۵ نفر که به صورت کامل به پرسشنامه ها پاسخ داده بودند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی دانش آموزان یکی از مدارس بعنوان گروه آزمایش و یکی دیگر بعنوان گروه کنترل مورد پژوهش قرار گرفت.

عناوین جلسات عبارتند از: آشنایی با مفهوم صبر، آشنایی با انواع صبر با تاکید بر صبر در سختی ها، آشنایی با نشانه های صابران، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر بر سختی ها و افزایش میزان توانایی در این مورد، کسب توانایی در شناخت علل رنج و سختی ها زندگی، یادآوری خوشی ها و نعمت ها به هنگام مواجهه با سختی ها، کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خود در صبر بر خوشی ها، کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر بر برابر مشکلات. در آموزش صبر از شیوه هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو یا سرمشق در قالب داستانهای برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شد.

### مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)

این پرسشنامه را کونور - دیویدسون با مرور منابع پژوهشی در حوزه تاب آوری تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در مقیاس لیکرت بین (کاملاً نادرست) و (همیشه درست) نمره گذاری می شود. حداکثر نمره ۱۰۰ و حداقل ۰ می باشد. برای تعیین اعتبار مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ استفاده می شود (محمدی، ۱۳۸۴). محمدی (۱۳۸۴) این مقیاس را برای استفاده در ایران هنجاریابی کرده است. وی این مقیاس را بر روی ۲۴۸ نفر اجرا کرد و پایایی آن با سنجش همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش شفیع زاده (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد.

## یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل در پرسشنامه تاب آوری ( $n=30$ )

گروهها	مراحل مداخله	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	پیش آزمون	۵۴/۷۶	۸/۱۷
	پس آزمون	۶۴/۲۹	۷/۸۶
	پیگیری	۶۵/۸۶	۶/۲۹
کنترل	پیش آزمون	۵۷/۵۳	۸/۹۵
	پس آزمون	۵۷/۶۶	۷/۵۲

طبق جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیر تاب آوری در پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری گروه آزمایش و کنترل، نشان داده شده است. که نشانگر تغییرات محسوس گروه آزمایش در میانگین پس آزمون با افزایش (۹/۵۳) نمره می باشد.

جهت اطمینان از برقراری مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس، از آزمون لوین جهت برقراری مفروضه یکسانی واریانس نمرات و آزمون کالموگروف اسمیروف برای برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات گروه های آزمایش و کنترل استفاده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین جهت آزمون برقراری مفروضه یکسانی واریانس ها و آزمون کالموگروف اسمیرنف جهت آزمون نرمال بودن توزیع پراکندگی

پیش آزمون		
Sig		آزمونها
۰/۴۷۸	۰/۵۱۶	لوین
۰/۵۸۰	۰/۷۷۸	کالموگروف اسمیرنف

طبق نتایج جدول ۲: هیچکدام از نمرات پیش آزمون و پس آزمون در سطح ( $P < ۰/۰۵$ ) معنی دار نبوده و این بدین معنی است که شرط یکسانی واریانس ها و نرمال بودن توزیع پراکندگی رعایت شده است و می توان آزمون های پارامتریک در مورد این نمرات به کار برد.

جدول ۳: نتیجه بررسی تحلیل کوواریانس مهارتهای حل مساله بر افزایش تاب آوری دانش آموزان دبیرستانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	Fنسبت	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	۱۹۰۸/۳۱	۱	۱۹۰۸/۳۱	۱۱۰/۶۴	۰/۰۱	۰/۸۱۰	۱
گروه	۱۶۶/۷۳۰	۱	۱۶۶/۷۳۰	۹/۶۶	۰/۰۰۵	۰/۲۷۱	۰/۸۴۹
گروه × پیش آزمون	۷۰/۴۳	۱	۷۰/۴۳	۴/۰۸	۰/۰۵۴	۰/۱۳۶	
خطا	۴۴۸/۴۳	۲۶	۱۷/۲۴				
کل	۱۱۳۰۵۸	۳۰					



نتایج جدول ۳ نشان می دهد F بدست آمده برای اثر مداخله برابر با (۹/۶۶) می باشد که از لحاظ آماری در سطح (۰/۰۱) معنی دار است بنابراین می توان نتیجه گرفت که میانگین دو گروه در پس آزمون پس از تعدیل نمره های پیش آزمون بایکدیگر تفاوت دارد. و با توجه به اینکه مفروضه همگنی شیب رگرسیون برقرار می باشد. با توجه به مقدار سطح معناداری که برابر با ۰/۰۱ می باشد که معنادار است و مقدار مجذور اتا که برابر با ۰/۲۷۱ است و مقدار توان آزمون که معادل با ۰/۸۴۹. به دست آمده است می توان چنین مطرح کرد که مداخله آموزش صبر بر تاب آوری دانش آموزان دختر موثر بوده است. و مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که این اثربخشی عملاً ۲۷ درصد می باشد. به علاوه با نگاهی به مقادیر میانگین در مرحله پیش آزمون که برابر با ۵۴/۷۶ و پس آزمون که برابر با ۶۴/۲۹ می باشد می توان چنین گفت که این میزان اثربخشی موجب افزایش ۹/۵۳ واحد تاب آوری آنها شده است. بنابراین می توان گفت آموزش صبر، تاب آوری دانش آموزان دختر را افزایش می دهد. با توجه اینکه میانگین نمره کل پس آزمون تاب آوری در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش داشته و از نظر آماری نیز تفاوت معنی دار نشان می دهد، بنابراین فرضیه فوق تأیید می شود. به بیان دیگر آموزش صبر موجب افزایش تاب آوری دانش آموزان دختر دبیرستانی می شود.

## بحث و نتیجه گیری

نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش صبر موجب افزایش تاب آوری دانش آموزان دختر می شود این نتیجه با نتایج پژوهشهای ذیل همسو می باشد.

استفتر (۲۰۱۲)؛ حسین ثابت (۱۳۸۶)؛ ربانی (۱۳۹۱)؛ رزم زن (۱۳۹۰)؛ شریفی (۱۳۸۲)؛ حق جو (۱۳۹۱)؛ کلانتری (۱۳۹۰) کیهان فر (۱۳۸۹)؛ غباری بناب و خدایاری فرد (۱۳۷۹)؛ ایزدی، برجعلی، دلاور، اسکندری (۱۳۸۹).

در تبیین این نتیجه می توان گفت؛ هر چه نیاز های روانی ما بهتر و کامل تر ارضاء شود ما تعادل روانی بهتری داریم و از طرفی عدم پاسخ گویی به نیاز های روانی ما را به سمت نامتعادل بودن، ناکامی ۱، افزایش استرس و نهایتاً بیماری روانی می کشاند. آنچه در این موقعیت ها اهمیت دارد، چگونگی درک و نحوه ی مقابله با آنهاست. انسان در طول حیات خویش با بحرانها و استرس های زیادی مواجه می شود، این سنت تغییر ناپذیر زندگی است. علی رغم کوشش های زیاد نمی توان از بروز آنها پیشگیری کرد، ولی می توان با تغییر تفکر، نگرش و رفتار افراد در رابطه با شرایط ناخوشایند، تاب آوری و تحمل در برابر آنها را افزایش داد. پشتکار و توانایی مبارزه و مقاومت در برابر سختی ها،

عنصر اصلی تاب آوری است. در اصل بعضی از مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کنند تا تاب آوری خود را افزایش دهند آموختنی هستند (کوردیچ - هال و پیرسون ۱، ۲۰۱۳). گرچه دیدگاه‌های سنتی، تاب آوری را به عنوان یک خصیصه ذاتی و شخصیتی غیر قابل تغییر ترسیم کرده‌اند ولی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این ویژگی به میزان زیادی قابل تغییر است و می‌تواند در افراد ایجاد گردد در واقع تاب آوری کیفیتی قابل تغییر و انعطاف است. بنابراین در هر نقطه و مرحله‌ای در سرتاسر زندگی می‌تواند بوجود آید؛ از این رو به نظر می‌رسد که تاب آوری یک فرایند باشد نه یک صفت. تا زمانی که افراد از تجارب زندگی خود به منظور رشد اجتماعی و روان‌شناختی استفاده می‌کنند، به عنوان یک فرد بزرگسال می‌توانند تاب آوری را یاد بگیرند (بیر ۲، ۲۰۰۶).

این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اهر انجام شده و تعمیم آن به سایر جوامع دارای محدودیت می‌باشد.

## منابع

- ایزدی، احمد؛ برجلی، احمد؛ دلاور، علی؛ اسکندری، حسین. (۱۳۸۹). مقایسه تاثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. فصلنامه دانش انتظامی. ۱۱. ۳. ۲۴-۳۸.
- حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، پایان‌نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبایی.
- خرمائی، فرهاد، فرمانی، اعظم و سلطانی، اسماعیل. (۱۳۹۴). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس صبر. مجله اندازه‌گیری تربیتی. ۴، ۱۷، ۱۰۰-۸۳.
- خرمائی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مولفه‌های آن در دانشجویان. روان‌شناسی بالینی و شخصیت. ۳، ۱۱، ۲۴-۱۱.
- خرمائی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم؛ سلطانی، اسماعیل. (۱۳۹۳). نقش صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. فصلنامه اخلاق پزشکی. ۷. ۲۵-۳۶. ۲۸.

- رزم زن ، زینب . (۱۳۹۰) . بررسی رابطه مولفه های صبر و تاب آوری با تعالی معنوی در دانشجویان دانشگاه شیراز . پایان نامه کارشناسی ، شیراز : دانشگاه شیراز ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .
- شکوفه فرد، شایسته و خرمائی ، فرهاد . (۱۳۹۱) . صبر و بررسی نقش پیش بین مولفه های آن در پرورشگری دانشجویان . روان شناسی و دین ، ۵ ، ۲ ، ۹۹-۱۱۲ .
- غباری بناب ، باقر و خدایاری فرد، محمد . (۱۳۷۹) . رابطه توکل به خدا ، اضطراب ، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار. مقاله ارائه شده در اولین همایش بین المللی دین و سلامت روان . معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران .
- فرمانی ، اعظم ، خرمائی ، فرهاد و دو کوهکی ، نجمه . (۱۳۹۳) . بررسی نقش صبر و مولفه های آن در پیش بینی رضایت زناشویی والدین دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز . ششمین کنگره ملی آسیب شناسی خانواده . دانشگاه شهید بهشتی ، پژوهشکده خانواده .
- مرتضوی ، شهرناز (۱۳۸۶) آشنایی با روانشناسی بین فرهنگی. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- نوری ، نجیب الله . (۱۳۸۷) . بررسی پایه های روان شناختی و نشانگان صبر در قرآن . روانشناسی و دین ، سال ۱ ، ش ۴ ، ۱۶۸-۱۴۳ .
- شکوفه فرد، شایسته . (۱۳۹۰) . بررسی رابطه ی مولفه های صبر و پرورشگری در دانشجویان دانشگاه شیراز . پایان نامه کارشناسی ، شیراز : دانشگاه شیراز ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

- Beer , A . D . ( 2006 ) . The effect of resilience training as a component of strengths – focused training on team preference – A case study in the food and beverages manufacturing industry. Master of education thesis , University of South Africa .
- Kordich – Hall , D . & Pearson , J . ( 2013 ) . Resilience , giving children the skills to bounce back. Ontario : Reaching out Project Publishers.
- Libenberg, L &, Ungar , M. (2008). Resilience in action. Halifax: university of Toronto press.
- Finney, J. R, & Malony , H,N. (2005). An empirical study of contemplative prayer as an adjunct to Psychotherapy. Journal of Psychology and Theology, 13, 284-290.

- Hertsgard, D. & Light, H. (2004). Anxiety, depression and hostility in ruralwomen. *Psychological Reports*, 55, 673-674.
- Petersen, L.R, & Roy, A. (2005). Religiosity, Anxiety, and meaning and purpose: Religion's consequences for psychological well – being. *Review of Religious Research* , 27 , 49-62.