

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱۲/۲۸
تاریخ بررسی مقاله: ۹۴/۰۱/۲۹
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۰۳/۰۲

مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۴
دوره‌ی اول، سال ۱، شماره ۱
صص: ۴۰-۲۵

اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان

مریم پوررحیمی مرنی*
حسن احدی**
پرویز عسگری***
سعید بختیارپور****

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان انجام شد. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون همراه با پیگیری و گروه کنترل انجام شده است، مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس ۴۰ نفر از آنها به صورت تصادفی انتخاب گردیده و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، گمارده شدند. قبل و بعد از آموزش به پرسشنامه کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن و آزمون جهت‌گیری زندگی پاسخ دادند. آموزش برنامه پیشگیری پنسیلوانیا به شیوه گروهی برای گروه آزمایش طی ۷ جلسه دو ساعته اجرا شد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که میان دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خوش‌بینی و کیفیت زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یعنی میزان خوش‌بینی و کیفیت زندگی در گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون و گروه کنترل به‌طور معنی‌داری افزایش یافته بود. این نتایج به‌طور معنی‌داری در

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز (علوم و تحقیقات اهواز)

** استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران (نویسنده مسئول)

Drhahadi5@gmail.com

*** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

**** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

دوره پیگیری تداوم یافت. به‌طور کلی می‌توان گفت برنامه مداخله‌ای در افزایش کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان مؤثر بوده است و آموزش این برنامه بر سبک مساله مدار دانشجویان اثربخش بود اما بر سبک هیجان مدار آنان تأثیری نداشت. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا از طریق اثربخشی بر میزان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار در ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان از نقش مؤثری برخوردار است.

کلید واژگان: برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا، راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی، خوش‌بینی.

مقدمه

مرور شواهد پژوهشی مختلف نشان می‌دهد که در حال حاضر، برای اغلب جوانان و غالب یادگیرندگان در سطوح مختلف، تجربه موقعیت‌های پیشرفت اعم از مدرسه و دانشگاه با گستره وسیعی از هیجانات پیشرفت همراه می‌باشد. به بیان دیگر، نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که الگوی تجارب هیجانی یادگیرندگان در موقعیت‌های پیشرفت در تبیین تمایز قابل مشاهده در کیفیت زندگی آن‌ها از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است (گوئتز، فرنزل، هال، پکران^۱، ۲۰۰۸). اما در شرایط فعلی، فراگیری پدیده هیجانات پیشرفت در موقعیت‌های تحصیلی از یک سو و ضرورت تجهیز فراگیران با هدف آموزش مدیریت بهینه مطالبات موقعیت‌های تحصیلی، توسعه برنامه‌های مداخله‌ای کارآمد را غیرقابل اجتناب می‌سازد (نابر و ویات^۲، ۲۰۱۴). در طول ۲۰ سال گذشته برنامه‌های مداخلاتی گوناگونی برای نوجوانان و جوانان طراحی شده است که شامل آموزش در زمینه مهارت حل مساله، مقابله و تنظیم هیجانی و ساختار بندی مجدد شناختی می‌باشد (کوتولی، گیلهام، سلیگمن، ریویچ کارن، گالوپ روبرت و همکاران^۳، ۲۰۱۳).

بر این اساس، تعداد زیادی از محققان علاقه‌مند به موضوع محوری پیشبرد سطح کیفی زندگی دانشجویان از طریق طرح و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مختلف، رسالت خطیر تحقق بخشیدن به رفتارهای تسهیل‌کننده سلامت و فراهم‌سازی آموزش‌های لازم برای مدیریت

1- Goetz, Frenzel, Hall, & Pekran

2- Naber & Wyatt

3- Cutuli, Gillham, Seligman, Reivich Karen, Gallop Robert, & et al

کارآمد تجارب هیجانی را در بافت‌های تحصیلی پیگیری کرده‌اند. مرور شواهد پژوهشی مختلف نشان می‌دهد که در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مربوط به مدیریت کیفیت تجارب هیجانی در بین دانشجویان بر آموزش مؤلفه‌هایی نظیر راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کارآمد، مدیریت زمان، آموزش حل مساله اجتماعی و تقویت منابع انگیزشی و شناختی تأکید می‌شود (استینهارت و دالبیر^۱، ۲۰۰۸). تعداد زیادی از محققان، اثربخشی برنامه‌های مدیریت تجارب هیجانی را در بافت‌های تحصیلی مطالعه کرده‌اند. شواهد تجربی مختلف نشان داده‌اند که این مداخلات عمدتاً با هدف کاهش تجارب تنیدگی‌زا (دکرو، بالینگر و هویت^۲، ۲۰۰۲)، پسایندهای هیجانی وابسته به این تجارب مانند اضطراب (بیسلی، تامسون و دیویدسون^۳، ۲۰۰۳) و افسردگی (میسرا، مک‌کین، وست و تونی^۴، ۲۰۰۰) و آشفتگی روان‌شناختی استفاده شده‌اند (راوسون، بلومر و کندال^۵، ۲۰۰۱).

اما در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان (به جای پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلال‌ها) مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی موضوع‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند و در پی آن است که از نقاط قوت و استعداد‌های انسان‌ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره‌گیرد (رابینز^۶، ۲۰۰۸). در این میان نیز برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا که برگرفته از روان‌شناسی مثبت‌نگر است به عنوان یکی از برنامه‌های مداخله‌ای پر استفاده برای تجهیز روان‌شناختی افراد در رویارویی با تجارب منفی زندگی اعم از تحصیلی و غیرتحصیلی از اهمیت غیرقابل انکاری برخوردار است (فورگرید و سلیگمن^۷، ۲۰۱۲). طبق دیدگاه سلیگمن استفاده از برنامه پیشگیری پنسیلوانیا به مثابه یک برنامه بازآموزی اسنادی هدف خطیر مدیریت پسایندهای چندگانه متعاقب رویارویی با رخداد‌های منفی زندگی و ایمن‌سازی روانی افراد را فراهم می‌آورد (سلیگمن^۸، ۲۰۰۲). نتایج مطالعه کاردمیل^۸

-
- 1- Steinhart & Dolbier
 - 2- Deckro, Ballinger, & Hoyt
 - 3- Beasley, Thompson, & Davidson
 - 4- Misra
 - 5- Rawson, Bloomer, & Kendall
 - 6- Robbins
 - 7- Forgeard & Seligman
 - 8- Kardmil

باچانان^۱، ریویچ^۲ و سلیگمن (۲۰۰۲) نشان داد که برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا از طریق کاهش متوسط اندازه‌های به دست آمده در برخی منابع اطلاعاتی واسطه‌مند مانند افکار خودآیند منفی و ناامیدی و افزایش در متوسط اندازه‌های خوش‌بینی و عزت نفس، با کاهش نشانه‌های افسردگی همراه شد. نتایج مطالعه باچانان، گاردنزواتز^۳ و سلیگمن (۱۹۹۹) که با هدف تغییر در در سبک اسنادی غیرانطباقی گروهی از دانشجویان انجام شد، نشان داد که استفاده از برنامه مداخله‌ای شناختی- رفتاری در تغییر سبک تبیینی، میزان امیدواری و نگرش نسبت به ناکامی در دانشجویان مؤثر بود (باچانان و همکاران، ۱۹۹۹). علاوه براین، نتایج پژوهش گیلهام، براون‌واسر و فریس^۴ (۲۰۰۸) از اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا در کاهش الگوهای رفتاری ناسازگارانه درونی‌سازی شده (نشانه‌های اضطرابی) و مشکلات رفتاری ناسازگارانه برونی‌سازی شده (پرخاشگری و بزهکاری) در نوجوانان به‌طور تجربی حمایت کرد (براون‌واسر، گیلهام و کیم^۵، ۲۰۰۹). نتایج مطالعه گیلهام نشان داده است که برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر پیشگیری از نشانه‌های اضطراب در یک دوره پیگیری یک ساله اثربخشی معنادار داشته است (گیلهام و همکاران، ۲۰۰۸). در نهایت، نتایج مطالعات محققین داخلی علاقه‌مند به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان نیز، از اثربخشی مداخلات شناختی- رفتاری بر افزایش خودکارآمدی، عزت نفس، جرأت‌مندی و کاهش نشانه‌های اضطرابی حمایت کرده‌اند (وحیدی مطلق، کجباف و صالح‌زاده، ۱۳۹۰).

منصوری (۱۳۹۲) نیز نشان داده‌اند که برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا از طریق تغییر در الگوهای اسنادی بدکارکرد دانشجویان در ارتقای سطح سازگاری روان‌شناختی آن‌ها از نقش مؤثری برخوردار است. بنابراین با توجه به نتایج مطالعات انجام شده، پژوهش حاضر در نظر دارد برای نخستین بار با طرح یک برنامه مداخلاتی در قلمرو مطالعاتی مدیریت تجارب هیجانی در بافت‌های تحصیلی، اثربخشی این برنامه آموزشی را بر کیفیت زندگی، راهبردهای مقابله‌ای و خوش‌بینی دانشجویان به‌طور تجربی مورد بررسی قرار دهد.

-
- 1- Buchanan
 - 2- Reivich
 - 3- Gardenzwartz
 - 4- Freres
 - 5- Brunwasser, Gillham, & Kim

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون همراه با پیگیری و گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان روان‌شناسی مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد تهران مرکز بوده است که برای نمونه‌گیری، از طریق فراخوانی در دانشگاه از افراد علاقه‌مند به شرکت در این کارگاه‌های آموزشی دعوت به عمل آمد. مجرد، مونث بودن و سن بین ۱۸-۲۴ سال از ملاک‌های انتخاب بود. هم‌چنین این افراد از لحاظ وضعیت اجتماعی-اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری‌های حاد جسمانی و روانی و سایر متغیرهای مورد نظر در پژوهش هم‌تاسازی شده بودند. پس از انتخاب نمونه پژوهش، تعداد ۴۰ نفر از آن‌ها به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب گردیده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. دو گروه قبل و بعد از آموزش به پرسشنامه کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن و پرسشنامه جهت‌گیری زندگی پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه جهت‌گیری زندگی. شیبر و کارور برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) فرم خودگزارشی خلاصه‌ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند. نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی، از آزمون اصلی خلاصه‌تر است (شامل ۶ ماده، ۳ ماده نشان‌دهنده تلقی خوش‌بینانه و ۳ ماده نشان‌دهنده تلقی بدبینانه). در نسخه تجدید نظر شده موادی که به‌طور دقیق بر انتظارات تأکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. به دلیل هم‌پوشی گسترده مواد آزمون‌های LOT و LOT-R همبستگی این دو آزمون بسیار بالاست. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون است.

پرسشنامه کیفیت زندگی. این پرسشنامه ۱۲ سؤال دارد که کیفیت زندگی را از نظر درک کلی از سلامتی خود (عبارت ۱)، عملکرد فیزیکی (عبارت ۲ و ۳)، سلامت جسمانی (عبارت ۴ و ۵)، مشکلات هیجانی (عبارت ۶ و ۷)، درد جسمانی (پرسش ۸)، عملکرد اجتماعی

(عبارت ۹)، نشاط و انرژی حیاتی (عبارت ۱۱) و سلامت روان (عبارت ۱۰ و ۱۲) مورد بررسی قرار می‌دهد. سؤالات هم با مقیاس چند گزینه‌ای لیکرت و هم به صورت بلی و خیر است. دامنه نمرات از ۱۲ تا ۴۸ متغیر است. به عبارت دیگر امتیاز بالا نشان‌دهنده کیفیت زندگی بالاتر است. روایی این آزمون با روش روایی محتوا سنجیده شده است و جهت تعیین اعتبار ابزار از روش آزمون مجدد استفاده گردید ($r = 0/90$). هم‌چنین این پرسشنامه در جامعه سالمندان و کل جامعه ایرانی اعتباریابی شده است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای. یک آزمون ۶۶ ماده‌ای است که براساس سیاهه راهبردهای مقابله‌ای و توسط لازاروس و فلکمن ساخته شده است و در یک مقیاس چهار درجه‌ای (اصلاً، گاهی اوقات، معمولاً و زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب همسانی درونی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/61$ تا $0/79$ و اعتبار بازآزمایی آن را به فاصله چهار هفته $0/59$ تا $0/83$ گزارش شده است. الگوی هشت‌گانه که توسط این پرسشنامه بررسی می‌شود به دو دسته روش‌های مسئله مدار (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مدبرانه مساله و ارزیابی مجدد مثبت) و هیجان مدار (مقابله رویاروگر، دوری‌جویی، گریز- اجتناب و خویش‌تنداری) تقسیم شده است (آقایوسفی، ۱۳۸۸).

روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب دانشجویان و واگذاری آن‌ها به گروه‌های کنترل و آزمایش، در مرحله پیش آزمون به منظور کنترل آماری تفاوت‌های فردی واحدهای آزمایشی در اندازه‌های مربوطه به کیفیت زندگی و خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ای، قبل از ارائه بسته آموزشی برای گروه آزمایش، آزمودنی‌ها در هر دو گروه به پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری زندگی و کیفیت زندگی پاسخ دادند. سپس برای مشارکت‌کنندگان گروه آزمایش به مدت هفت هفته و هر هفته ۲ ساعت برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا ارائه شد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات، از آزمودنی‌ها، پس آزمون گرفته شد. در نهایت پس از ۲ ماه، مرحله پیگیری از طریق ایمیل برگزار گردید. داده‌ها بعد از جمع‌آوری شدن برای تحلیل وارد نرم‌افزار SPSS شد. در جدول ۱ به تفکیک رای هر یک از جلسات اهداف و فعالیت‌های منتخب در برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا مشخص شده‌اند.

جدول ۱. فهرست محتوایی برنامه تاب‌آوری پنیسلوانیا به تفکیک اهداف و فعالیت‌ها

جلسات	اهداف و فعالیت‌ها	فهرست محتوایی برنامه تاب‌آوری پنیسلوانیا
جلسه اول	هدف فعالیت	آشنایی اعضا با یکدیگر و مدرس و تشریح برنامه آموزشی پنیسلوانیا. اجرای پیش‌آزمون، مرور زیربنای نظری برنامه تاب‌آوری پنیسلوانیا.
جلسه دوم	هدف فعالیت	آموزش الگوی رابطه بین حالات هیجان متعاقب رویارویی با رخداد‌های منفی یا نظام باورهای فرد براساس مدل پیشنهادی الیس. ارائه چندین سناریوی دبردارنده یک اتفاق ناراحت‌کننده، پیامدهای مواجهه با این رویدادها و باورهای زیربنایی این پیامدها.
جلسه سوم	هدف فعالیت	ارزیابی الگوی اسنادی افراد در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند. تعریف مفهوم اسناد-خوش‌بینی در برابر بدبینی-تبیین رویدادها براساس الگوی الیس.
جلسه چهارم	هدف فعالیت	مجادله و مقابله با نگرش‌ها و باورهای فاجعه‌پندارانه. براساس الگوی الیس دو عامل مجادله و انرژی‌دهندگی به کمک چهار اصل: ۱- گردآوری شواهد ۲- مطرح کردن تفسیرهای جایگزین ۳- اجتناب از فاجعه‌پنداری ۴- تدوین نقشه حمله، فن مجادله یا افکار منفی را می‌آموزند.
جلسه پنجم	هدف فعالیت	تشخیص سبک‌های رفتاری افراد. آموزش برقراری ارتباط پویا با کمک مدل دیسک.
جلسه ششم	هدف فعالیت	آموزش مراحل ۵ گانه مهارت‌های حل مساله. برای دستیابی به حل موفقیت‌آمیز و کارآمد مسایل ۵ مرحله: ۱. درنگ کردن و اندیشیدن ۲. از دیدگاه دیگران به امور نگریستن ۳. تعیین اهداف ۴. انتخاب شیوه‌ای برای عمل پس از تعیین موارد مثبت و منفی ۵. آزمون اثربخشی راه حل انتخابی.
جلسه هفتم	هدف فعالیت	آموزش مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود (جرأت‌ورزی) و مذاکره. در آموزش مهارت جرأت‌ورزی برگام‌های ذیل تأکید شد: ۱. توصیف وقایع عینی ۲. بیان احساسات ۳. خواستار تغییر اختصاصی و مختصر ۴. بررسی تأثیر تغییر بر نحوه احساس. برای مذاکره بر نکات زیر تأکید شد: ۱. مشخص‌سازی یک خواست منطقی و دست‌نیافتنی ۲. به زبان آوردن خواست منطقی ۳. توجه به خواست‌های طرف مقابل ۴. تلاش برای رسیدن به توافق ۵. تداوم مذاکره تا دستیابی به توافق، اجرای پس‌آزمون.

این برنامه مداخله شامل دو بخش عمده شناختی و اجتماعی است. در بخش شناختی، تکنیک‌های مورد استفاده همان تکنیک‌هایی هستند که درمانگران شناخت‌گرا به منظور درمان

افسردگی مورد استفاده قرار می‌دهند. در این بخش در زمینه خوش‌بینی چهار مهارت اصلی به فرد آموزش داده می‌شود، که عبارت است از شکار افکار خودآیند، ارزیابی این افکار، یافتن تبیین‌های جایگزین، اجتناب از فاجعه‌پنداری. در بخش اجتماعی این برنامه همسو با برخی الگوهای نظری موجود درباره افسردگی به منظور کاهش چشمگیر تجارب هیجانی منفی در بین افراد، بر نقش محوری عناصر اجتماعی مانند مهارت‌های حل مساله و مهارت‌های اجتماعی تأکید می‌شود. به بیان دیگر در برنامه حاضر تأکید می‌شود که فراهم‌سازی بستر مناسب برای افزایش مهارت‌های اجتماعی افراد در کاهش تجارب منفی در زمینه تعاملات بین فردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یافته‌ها

در این بخش، با تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از طریق پرسشنامه، به آزمون فرضیات می‌پردازیم که دارای اهمیت ویژه‌ای در نتیجه‌گیری پژوهش است. آزمون مورد استفاده برای تحلیل داده‌ها نیز آزمون تحلیل کواریانس می‌باشد. اطلاعات توصیفی میزان کیفیت زندگی، خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ای در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل و پیگیری ارائه شده است. هم‌چنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون افزایش نشان می‌دهد. در این پژوهش اثربخشی برنامه پنسیلوانیا بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است، برای سنجش آن‌ها از آزمون‌های آماری چون تحلیل کواریانس استفاده شده است. در به کار گیری روش‌های آماری پارامتریک، ابتدا باید مفروضات آزمون مورد تأیید قرار بگیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ بنابراین ابتدا مفروضات روش تحلیل کواریانس «استقلال مشاهدات، نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی واریانس‌ها، خطی بودن رابطه بین متغیر وابسته و همپراش و همگنی شیب‌های رگرسیون در گروه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به ضرایب F محاسبه شده توسط آزمون تحلیل واریانس برای بررسی یکسانی ضرایب رگرسیون در متغیرهای پژوهش، تعامل گروه و پیش آزمون در هیچ یک از متغیرها معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$). در نتیجه تفاوت معناداری میان ضرایب رگرسیون بین متغیرهای وابسته و همپراش در دوگروه مشاهده

نمی‌گردد و فرض همگنی ضرایب رگرسیون در دو گروه آزمایش و کنترل برای تمامی مقیاس‌ها برقرار است. با توجه به مجموع پیش فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کوواریانس را دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیر وابسته مورد بررسی قرار داد.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرهای کیفیت زندگی، خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ای

شاخص آماری	گروه	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۲۲/۸۲	۴/۸۱
		پس آزمون	۲۰	۲۳/۱۵	۵/۲۶
		پیگیری	۲۰	۲۳/۰۹	۵/۴۰
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۲۱/۳۰	۷/۱۴
		پس آزمون	۲۰	۲۶/۹۰	۹/۱۸
		پیگیری	۲۰	۲۶/۱۱	۹/۰۸
خوشبینی	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۲۳/۸۵	۵/۹۸
		پس آزمون	۲۰	۲۳/۹۰	۴/۹۵
		پیگیری	۲۰	۲۳/۷۶	۴/۸۳
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۲۲/۲۰	۴/۹۶
		پس آزمون	۲۰	۲۷/۵۰	۳/۷۶
		پیگیری	۲۰	۲۶/۹۵	۳/۸۱
سبک مقابله‌ای مساله مدار	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۶۹/۵	۱۶/۵۳
		پس آزمون	۲۰	۷۲	۱۶/۰۸
		پیگیری	۲۰	۷۲/۱۶	۱۶/۵۳
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۷۰/۵۳	۱۷/۳۵
		پس آزمون	۲۰	۸۲/۹۴	۱۸/۱۱
		پیگیری	۲۰	۸۲/۳۳	۱۸/۴۲
سبک مقابله‌ای هیجان مدار	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۵۶/۶۵	۱۵/۷۵
		پس آزمون	۲۰	۵۸/۹۰	۱۷/۶۱
		پیگیری	۲۰	۵۷/۴۰	۱۵/۶۰
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۵۶/۴۵	۱۷/۳۹
		پس آزمون	۲۰	۵۹/۳۵	۱۵/۸۱
		پیگیری	۲۰	۵۹/۳۱	۱۵/۴۵

در این پژوهش اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است، برای سنجش آن‌ها از آزمون‌های آماری چون تحلیل کواریانس استفاده شده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات کیفیت زندگی، خوش‌بینی و سبک مقابله‌ای مساله مدار شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P < 0/05$).

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای تعیین تأثیر برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر کیفیت زندگی و خوش‌بینی و راهبردهای مقابله‌ای

شاخص آماری	متغیرها	SS	df	F	sig	اندازه اثر	توان آزمون
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۱۷۸۲/۸۶	۱	۸۳/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۰/۹۹
	گروه	۴۱۵	۱	۱۹/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۸
	خطا	۷۸۷/۷۸	۳۷				
	کل	۲۷۷۶۶/۲۸	۴۰				
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	۲۵۹/۰۱	۱	۲۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
	گروه	۱۸۷/۶۷	۱	۱۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۹۹
	خطا	۳۵۷/۸۰	۳۷				
	کل	۲۷۱۶۶	۴۰				
سبک مقابله‌ای مساله مدار	گروه	۹۸۵/۴۶	۱	۱۶/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۷
	گروه	۳۷/۷۸	۱	۰/۱۷	۰/۶۸	۰/۰۱	۰/۰۷

بنابراین با توجه به میانگین‌های اصلاح شده در جدول ۳ نتیجه گرفته می‌شود که برنامه ایمن‌سازی روانی پنسیلوانیا در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کیفیت زندگی دانشجویان داشته است. میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» ۳۵/۰ بوده است، یعنی ۳۵ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کیفیت زندگی دانشجویان مربوط به برنامه ایمن‌سازی روانی پنسیلوانیا بوده است. نتایج جدول ۳ هم‌چنین

نشان می‌دهد که برنامه ایمن‌سازی روانی پنیسلوانیا در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر خوش‌بینی دانشجویان داشته است. میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» ۰/۳۴ بوده است، یعنی ۳۴ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در خوش‌بینی دانشجویان مربوط به برنامه ایمن‌سازی روانی پنیسلوانیا بوده است. علاوه بر این با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون، فرضیه مبتنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر سبک مساله مدار دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تأیید می‌گردد. در نتیجه با توجه به میانگین‌های حاصل شده می‌توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان سبک مساله مدار گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است. نتایج جدول نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون، فرضیه مبتنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیر سبک هیجان مدار دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، رد می‌گردد.

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد با توجه به این که سطح معنی‌داری به دست آمده برای همه مقیاس‌ها بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ پس میانگین هر سه متغیر سبک‌های مقابله‌ای، خوش‌بینی و کیفیت زندگی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون در گروه برنامه ایمن‌سازی پنیسلوانیا، با ۹۵٪ اطمینان تفاوتی نکرده است.

جدول ۴. مقایسه میانگین‌های مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه برنامه ایمن‌سازی پنیسلوانیا

شاخص آماری مقیاس	df	تفاوت میانگین‌ها	نمره t	Sig	سطح معناداری
سبک مساله مدار	۱۹	۰/۶۰	۱/۳۱	۰/۲۰	۰/۰۵
سبک هیجان مدار	۱۹	۰/۴۰	۰/۹۵	۰/۳۵	۰/۰۵
خوش‌بینی	۱۹	۰/۸۱	۱/۴۷	۰/۱۷	۰/۰۵
کیفیت زندگی	۱۹	۰/۶۵	۱/۳۶	۰/۱۸	۰/۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر از اثربخشی آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی پنیسلوانیا بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان در کوتاه‌مدت و بلندمدت به‌طور تجربی حمایت کرد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش برنامه پنیسلوانیا کیفیت زندگی

دانشجویان را افزایش می‌دهد این نتیجه همسو با یافته‌های مطالعات سلیگمن، امست^۱ و گیلهام (۲۰۰۹)، گیلهام و همکاران (۲۰۰۸) و برانواسر و همکاران (۲۰۰۹) است. در توجیه این مساله می‌توان گفت از آنجایی که افراد مهارت‌هایی را می‌آموزند که سبب می‌شود در مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های تنش‌زا به شیوه تاب‌آورانه‌تری تفکر و سپس عمل کنند. از این رو سعی می‌شود با کاهش دادن استرس‌ها و تمرکز بر توانایی‌ها و استعداد‌های افراد، زندگی شاد و سالم‌تری ایجاد شود و از آنجایی که این برنامه سبک‌های شناختی ناسازگارانه و سوگیری‌های فرایند اطلاعاتی را که مرتبط با افسردگی و اضطراب است را هدف قرار می‌دهد، بنابراین سبب بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود. از سویی دیگر آموزش این روش سبب افزایش خوش‌بینی در گروه آزمایشی نسبت به گواه شده است. این نتایج با یافته‌های برنات^۲ (۲۰۰۹)، کاردمیل و همکاران (۲۰۰۲) همخوان بوده است که از برنامه پنسیلوانیا استفاده کرده بودند و نتایج از کاهش و پیشگیری علائم افسردگی خبر می‌داد. علاوه بر کاهش و پیشگیری علائم افسردگی، برنامه باعث کاهش افکار خوددیند منفی و ناامیدی (دو مؤلفه‌شناختی مرتبط با افسردگی) و افزایش خوشبینی و عزت نفس شده بود. از آنجایی که در این الگو چهار مهارت اساسی شامل شکار افکار خوددیند، ارزیابی این افکار خوددیند، ارائه تبیین‌های درست هر چه بیشتر و اجتناب از فاجعه‌پنداری استفاده می‌شود که همگی مهارت‌هایی در جهت افزایش خوش‌بینی هستند و از سویی دیگر آموزش برنامه پنسیلوانیا می‌تواند به کاهش استفاده از نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگری و فاجعه‌آمیز تلقی کردن کمک کند. در این برنامه به افراد در خصوص تمرکز بر افکار منفی به جای سرکوب هیجان‌ات و چالش و حل و فصل خطاهای شناختی آموزش داده می‌شود. بدین ترتیب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی اتخاذ دیدگاه، بازارزیابی مثبت، باز تمرکز مثبت قابل انتظار است که همگی در افزایش خوش‌بینی مؤثر است. نتایج حاضر نشان می‌دهد که آموزش برنامه ایمن‌سازی روانی پنسیلوانیا سبب افزایش سبک مساله مدار افراد می‌شود. یافته‌های حاضر با نتایج پژوهش شورت، بارت و فاکس^۳ (۲۰۰۱)، میچل و هندرسون کینگ^۴ (۲۰۱۰)، استینهاردت و

1- Ernsth

2- Bernat

3- Shortt, Barrett, & Fox

4- Michelle & Henderson King

دالبیر^۱ (۲۰۰۸) همخوان است. در توجیه این مساله می‌توان گفت که در مجموع برنامه‌های آموزشی شناختی- رفتاری موجب افزایش استفاده از پاسخ‌های مقابله‌ای مساله مدار و برخی راهبردهای شناختی متمرکز بر برنامه‌ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به گونه مثبت در تنظیم هیجانات می‌شود. این آموزش‌ها موجب کاهش پایدار استفاده از پاسخ‌های مقابله‌ای هیجان مدار و راهبردهای شناختی خود سرزنش‌گری، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز تلقی کردن در تنظیم شناختی هیجانات می‌شود. در این برنامه با آموزش تنظیم‌شناختی هیجان؛ به افراد در بازسازی الگوی فکری از طریق بازسازی شناختی کمک می‌شود. بدین ترتیب، انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه اثرگذار است. در مجموع آموزش خوش‌بینی به افراد سبب می‌شود که در موقعیت‌های تنیدگی‌زا از راهبردهای مقابله‌ای مساله مدار بیشتری استفاده کنند و زمانی که رویارویی مساله مدار امکان‌پذیر نیست خوش‌بین‌ها از راهبردهایی مانند پذیرش، شوخی کردن و بازسازی مثبت استفاده می‌کنند. در حالی که افراد بدبین گرایش بیشتری به رویارویی از طریق انکار و دست کشیدن ذهنی و رفتاری از اهدافی که تنیدگی‌زاها در آن‌ها مداخله کرده‌اند دارند (سیندر و لویز^۲، ۲۰۰۲). پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود از جمله آن که پژوهش بر روی دانشجویان انجام شد، لذا باید از تعمیم آن به همه اقشار جامعه و همه سنین خودداری کرد. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود این تحقیق، در سایر موقعیت‌ها و سنین مختلف بررسی گردد تا نتایج از قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتر برخوردار شود و اثر گذاری این روش بر متغیرهای دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. در شرایط حاضر، براساس شواهد تجربی مختلف، از یک طرف، مواجهه با مطالبات زندگی تحصیلی و به تبع آن فراخوانی سطوح متمایزی از تجارب تحصیلی تنیدگی‌زا در موقعیت‌های پیشرفت، امری اجتناب‌ناپذیر است. از سویی دیگر تأکید شده است که یکی از مهم‌ترین نشانه‌های تبیین‌کننده اثربخشی موقعیت‌های پیشرفت از طریق مطالعه ارزیابی‌های دانشجویان از تجارب هیجانی مشخص می‌گردد. بنابراین هر گونه تلاش برای تجهیز و توانمندسازی فراگیران در جهت مدیریت پرکیفیت تجارب هیجانی آن‌ها در موقعیت‌های تحصیلی، در پیش‌بینی الگوی اثربخشی محیط‌های تحصیلی اثرگذار می‌باشد.

1- Steinhart & Dolbier

2- Snyder & Lopez

تشکر و قدردانی

از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز که به گونه‌ای در اجرای این برنامه همکاری لازم را داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

فارسی

- آقایوسفی، علی‌رضا (۱۳۸۸). *معرفی جدیدترین روش‌های روان‌درمانی*. قم: انتشارات شهریار.
- منصوری، الهام (۱۳۹۲). *اثربخشی الگوی پنسیلوانیا بر سازگاری روان‌شناختی و سبک‌های اسنادی دانشجویان*. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- وحیدی مطلق، لیدا؛ کجباف، محمدباقر؛ و صالح‌زاده، مریم (۱۳۹۰). *اثربخشی درمانگری شناختی رفتاری و شناخت درمانگری مذهبی بر اضطراب دانش‌آموزان*. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۵، شماره ۳، ۲۰۱-۱۹۵.

لاتین

- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95.

- Bernat, F. B. (2009). Youth resilience: Can schools enhance youth factors for hope, optimism, and success? publisher title: Women & criminal justice. *Binghamton*, 19, 251-58.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A metaanalytic review of the penn resiliency program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77 (6), 1042-1054.
- Buchanan, G. M., Gardenswartz, C. A., & Seligman, M. E. P. (1999). Physical health following a cognitive-behavioral intervention. *Prevention and Treatment*, 2 (10), 159-171.
- Cutuli, J. J., Gillham J., E., Seligman, M. E. P., Reivich Karen, J., Gallop Robert, J., Abenavoli Rachel, M., & Freres Derek, R. (2013). Preventing adolescents externalizing and internalizing symptoms: Effects of the penn resiliency program. *Int J Emot Educ*, 5 (2), 67-79.
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., & Myers, P. (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *journal of American College Health*, 50, 281-287.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18, 107-120.
- Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., & Freres, D. R. (2008). *Preventing depression in early adolescence: The penn resiliency program*. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*, New York, NY: Guilford Press, 309-322.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., & Pekran, R. (2008). Antecedents of academic emotions. Testing the internal/ external frame of reference model for academic enjoyment. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 9-33.
- Kardmil, E. V., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2002). The prevention of depressive symptoms in low-income minority middle school students. *Prevention & Treatment*, 5, 8.
- Michelle, N. K., & Henderson -King, D. (2010). Stress, coping style, and optimism: Are they related to meaning of education in students lives? *Social Psychology of Education: An International Journal*, 13, 409.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Tony, R. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34 (2), 236-246.

- Naber, J., & Wyatt, H. (2014). The effect of reflective writing interventions on the critical thinking skills and dispositions of baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*, 34 (1), 67-72.
- Rawson, H. E, Bloomer, K., & Kendall, A. (2001). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *Journal of Genetic Psychology*, 155, 321-330.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life. Positivism and Renaissance of Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychologist*, 36, 96-112.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R Snyder, & S. J. Lopez (Eds). *The Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford Press.
- Seligman, M. E. P., Ernstb, R, M., & Gillham. C. J. (2009). Reivich, K., & Linkinsd, M. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35 (3), 293-311.
- Shortt, A., Barrett, P., & Fox, T. (2001). Evaluating the FRIENDS program: A cognitive behavioral group treatment of childhood anxiety disorders: an evaluation of the FRIENDS program. *J Clin Child Psychol*, 30 (4), 523-33.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Steinhardt, M. A., & Dolbier, C. L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445-453.