

اثر بخشی آموزش برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت تحصیلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۰۷ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۰۷

خلاصه

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا بر رفتارهای ارتقاء در دانشجویان انجام شد.

روش کار: در این پژوهش تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون ۵۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه خوارزمی در دو گروه آزمایش و کنترل، پیش و پس از آموزش، به پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی شامل مولفه‌های سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی و هدف‌گزینی تسلطی (صالح‌زاده، ۱۳۹۶) پاسخ دادند. از طریق ۱۲ جلسه دو ساعته، آموزش برنامه بازآموزی، به شیوه گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد.

نتایج: تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا در افزایش مولفه‌های تاب آوری تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی و هدف‌گزینی تسلطی اثرات معنی‌داری داشت ($P \leq 0/001$). اما در مولفه‌های سرزندگی تحصیلی و مشغولیت تحصیلی بلحاظ آماری اثرات معنی‌داری نداشت ($P \geq 0/001$).

نتیجه‌گیری: به طور کلی، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که برنامه پنسیلوانیا از طریق (۱) کمک به فراگیران برای شناسایی توانمندی‌های فردی خویش (احساس فردی، نگرش‌ها و باورها) و (۲) غنی‌سازی مهارت‌های ارتباط بین فردی و (۳) غنی‌سازی مهارت‌های حل مساله (مقاومت، شوخ‌طبعی و تعامل)، در تغییر الگوی رفتاری و رفتارهای ارتقاء دهنده تحصیلی به منظور کمک به تامین مصونیت روانی فراگیران در موقعیت‌های تحصیلی اثرگذار است.

کلمات کلیدی: سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، خوش‌بینی

تحصیلی و هدف‌گزینی تسلطی

رضا دارابی^۱

مهدی عربزاده^{۲*}

حسن حیدری^۳

حسین داوودی^۴

سعید طولابی^۵

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۲ استادیار، دانشکده روان‌شناسی، علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. استاد مدعو، استادیار، گروه

روانشناسی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۴ استادیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۵ دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

Email: mehdi_arabzadeh@hotmail.com

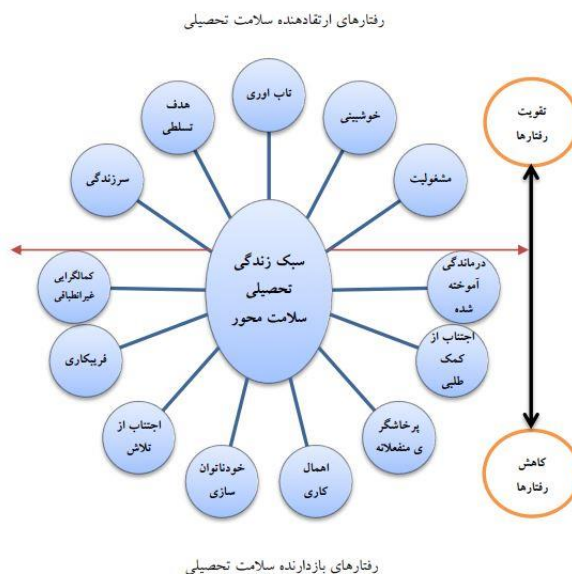
مقدمه

دانشجویان نقش مهم و سرنوشت‌سازی در تحول و توسعه‌ی جامعه دارند، از این رو توجه مفید و کاربردی به سلامت تحصیلی آن‌ها می‌تواند پشتوانه‌ی مستحکمی برای تولید نیروی انسانی شاداب، شایسته و کارآمد باشد. سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور، ایده و مدلی نوظهور در روان‌شناسی سلامت تحصیلی است که

توسط صالح‌زاده و همکاران (۱) در پژوهشی تحلیلی و با نگاهی یکپارچه به رویکردهای نظری معاصر در قلمرو مطالعاتی انگیزش پیشرفت، از جمله: انتظار-ارزش، اسناد، جهت‌گیری هدف، امید، کنترل-ارزش، خودکارآمدی، خودتعیین‌گری و خودارزشمندی بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر و جنبش آموزش و پرورش مثبت‌نگر مطرح شده است. آموزش و پرورش مثبت‌نگر با به‌کارگیری اصول روان‌شناسی مثبت (۲) درصدد رواج و توسعه‌ی مطلوب بالندگی فراگیر در موقعیت‌های پیشرفت است. در این راستا تلاش متخصصین تربیتی در مطالعه‌ی آموزش و پرورش مثبت‌نگر در محیط‌های پیشرفت و یادگیری با تاکید بر اهمیت نقش این رویکرد در پرورش بهزیستی و پیوند آن با موفقیت تحصیلی به طور قابل ملاحظه‌ای در حال افزایش است (۳). نظریه پردازان رویکردهای مذکور در

تبیین انواع رفتارها و انگیزش فراگیران در موقعیت‌های تحصیلی به نقش واسطه‌ای هیجان‌ها و باورها در رابطه بین عوامل پیشایندی شناختی با الگوهای رفتاری سازش‌یافته (جهت‌گیری هدف تسلطی، تاب‌آوری تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی و درگیری تحصیلی) و سازش نیافته (اجتناب از کمک طلبی، درماندگی آموخته‌شده، اجتناب از تلاش، اهمال کاری تحصیلی، پرخاشگری منفعلانه، کمال‌گرایی غیرانطباقی، خودناتوان‌سازی و فریبکاری تحصیلی) اشاره کرده- اند (۴-۶).

در مطالعه‌ی صالح‌زاده و همکاران (۱)، رفتارهای سازش یافته مذکور به‌عنوان رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تحصیلی در محیط‌های پیشرفت شناسایی شده‌اند. آنها براساس یافته‌های پژوهشی خود از تحلیل نظریه‌های انگیزش پیشرفت، به این نتایج رسیدند که الگوهای رفتاری سازش یافته سلامت محور، در قالب راهبردهای یادگیری خودراهبر در محیط‌های آموزشی قابل تبیین هستند.



شکل ۱. اقتباس از عربزاده و همکاران (۱۳۹۹)

روانشناختی افراد در مواجهه با تجارب منفی زندگی، از اهمیت غیر قابل انکاری برخوردار است (۹-۷). رویکرد پیشنهادی ابرامسون، سلیگمن و تیزدل (۱۰) درباره خوش بینی با تأکید بر مفهوم سبک‌های تبیینی، مبنای تئوری برنامه را تشکیل می‌دهد. طبق دیدگاه ابرامسون و همکاران مفهوم الگوی اسنادی به مثابه یک مهارت آموخته شده، بر تبیین ارجح فرد برای وقوع علل رخدادها دلالت دارد. طبق این چهارچوب مفهومی، در مواجهه با رخدادها منفی، گرایش فرد به استفاده از علل بیرونی، ناپایدار و خاص بیانگر سبک تبیینی خوش‌بینانه و تمایل فرد به استفاده از علل درونی، پایدار و فراگیر بیانگر الگوی اسنادی بدبینانه است. مرور شواهد تجربی مختلف نشان می‌دهد که استفاده یادگیرندگان از الگوهای اسنادی غیرانطباقی، با گستره وسیعی از کژکاری‌های انگیزشی، هیجانی و جسمانی در آنها رابطه دارد (۵، ۱۱).

برنامه‌ی بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا دارای دو مؤلفه‌ی شناختی و اجتماعی است. مؤلفه‌ی شناختی این برنامه به تصحیح سبک‌های شناختی ناسازگار و سوگیری‌های مربوط به پردازش اطلاعات می‌پردازد که با افسردگی و اضطراب همبستگی مستقیم دارند (۱۲). هدف از تغییر و تصحیح این الگوهای تفکر در این برنامه پیشگیری از بروز علایم مربوط به اضطراب و افسردگی است. مؤلفه‌ی اجتماعی برنامه پیشگیری، همسو با برخی از الگوهای نظری موجود درباره افسردگی به منظور کاهش چشمگیر تجارب هیجانی منفی درین افراد، بر نقش محوری عناصر اجتماعی مانند حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی تأکید می‌شود. از آنجا که بسیاری از این الگوهای ناسازگار با برایندهای منفی در زمینه‌ی سلامت اجتماعی و فردی ارتباط مستقیم دارند، تصحیح این الگوها می‌تواند به رشد جوانان و نوجوانان سالم‌تری بی‌انجامد که در بزرگسالی نیز از سلامت بیشتری در همه زمینه‌ها برخوردار خواهند بود. لذا در این پژوهش برآن شدیم تا به بررسی اثرات این برنامه، بعنوان مداخله‌ای برآمده از آیین‌ها و باورهای مذهبی همسو با فرهنگ ایرانی-اسلامی، بر رفتارهای ارتقاء سلامت تحصیلی در بافت آموزشی پردازیم.

همانطور که در شکل شماره ۱ رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقا دهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی دیده می‌شود رفتارهای تشکیل دهنده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور از دو بعد تسهیل‌گری و بازدارندگی سلامت تحصیلی متمایز شده‌اند. رفتارهای بالای خط فرضی به عنوان رفتارهای ارتقا دهنده سلامت تحصیلی و رفتارهای ذیل خط فرضی شامل رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی فراگیران در محیط‌های پیشرفت‌شناسایی شده‌اند. تلاش در جهت ایجاد و تقویت رفتارهای تسهیل‌گر سلامت تحصیلی، اصلاح و کاهش رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی به عنوان هدف مهم و اساسی در سایه شناسایی دقیق این رفتارها امکان‌پذیر می‌شود. بنابراین ارتقا رفتارهای تسهیل‌گر سلامت تحصیلی و اصلاح و کاهش رفتارهای بازدارنده تحصیلی از اولویت‌های مهم پژوهشی در حوزه روانشناسی تربیتی می‌باشد، جهت تحقق این هدف مهم شیوه‌های مهمی اتخاذ شده است که براساس مبنای پژوهشی احتمالاً با آموزش برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا می‌توان این هدف را محقق ساخت.

به استناد رویکردهای نظری و پیشینه تجربی در قلمرو مطالعاتی انگیزش پیشرفت، الگوهای رفتاری تبیین شده در بافت آموزشی به دو دسته کلی رفتارهای ارتقا دهنده و رفتارهای بازدارنده سلامت تحصیلی تفکیک شده‌اند. شکل توسعه مدل سبک زندگی تحصیلی سلامت محور که از طریق اجتماع مفهومی مدل‌های رفتاری ارتقادهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی شکل گرفته است، چارچوبی فراهم می‌سازد تا به کمک آن بتوان ضمن شناسایی مختصات انگیزشی فراگیران در محیط‌های پیشرفت، سلامت تحصیلی فراگیران را تبیین، پیش-بینی و کنترل نمود. با توجه به اهمیت و تاثیرات محیط آموزشی بر سلامت روان فراگیران، در این راستا پرداختن به عوامل موثر بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تحصیلی در بافت آموزشی به منظور بهبود کیفیت آموزش و یادگیری فراگیران، بعنوان آینده-سازان جامعه، امری ضروری است.

شواهد تجربی نشان می‌دهد که برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا، یکی از برنامه‌های مداخله‌ای برای آمادگی

روش کار

بر روی طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) پاسخ دهند. بدین نحو که گزینه کاملاً موافقم نمره ۵، نسبتاً موافقم نمره ۴، نظری ندارم نمره ۳، نسبتاً مخالفم نمره ۲، و کاملاً مخالفم نمره ۱ را به خود اختصاص می‌دهد. سازه‌های زیربنایی و تعداد آیت‌های هر یک در بعد رفتارهای تسهیل‌گر سلامت تحصیلی عبارت است خوش بینی تحصیلی (۱۰)، مشغولیت تحصیلی (۸)، جهت‌گیری هدف تسلطی (۱۰)، سرزندگی تحصیلی (۱۰)، تاب‌آوری تحصیلی (۱۰)، توسط صالح‌زاده و همکاران (۱) محاسبه شده است.

ب) برنامه بازآموزی اسنادی پنسیلوانیا

این برنامه، یک برنامه درمانی و پیشگیرانه است که بر اساس مدل شناختی-رفتاری توسط گیلهام، جیکاکس، ریویچ، سلیگمن و سیلور (۱۹۹۰) در دانشگاه پنسیلوانیا طراحی شده است. در این برنامه برآموزش مهارت‌های حل‌مسأله و نیز شیوه‌های تبیینی برای کمک به نوجوانان و جوانان برای کنار آمدن با عوامل روزمره فشارزا تأکید می‌شود. این برنامه به صورت گروهی اجرا می‌شود و می‌توان از آن در مدارس، دانشگاهها، کلینیک‌ها و دیگر سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی استفاده نمود (۷). و اثر بخشی آن در مطالعات متعددی تایید شده است (۹، ۱۳).

این پژوهش از بُعد هدف، جزو پژوهش‌های کاربردی و براساس شیوه گردآوری داده‌ها، جزو پژوهش‌های شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پی‌گیری همراه با گروه گواه و گزینش تصادفی محسوب می‌شود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود که از بین آنها، ۵۰ دانشجو به شیوه در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. در هر گروه ۲۵ دانشجو شرکت داشت. ملاک‌های ورود به پژوهش، تحصیل در دوره کارشناسی، تمایل برای شرکت در برنامه، و عدم شرکت همزمان در برنامه مداخله‌ای دیگر تا پایان دوره پی‌گیری بود. همچنین ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز با توجه به ماهیت عملی پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه، عدم مشارکت فعال در برنامه و دریافت برنامه مداخله‌ای همزمان دیگر بود.

ابزار:

الف) پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی:

پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی مشتمل بر ۱۲۴ آیت‌م با تفکیک ۱۳ الگوی رفتاری شناسایی شده، برای اجرا بر روی افراد نمونه توسط صالحی و همکاران (۱) طراحی و تدوین شده. در این پرسشنامه ۴۸ ماده مربوط به رفتار ارتقا دهنده سلامت تحصیلی معین گردیده. پاسخ دهنده‌گان باید به هر ماده

جدول ۱. مروراجمالی برنامه‌تاب‌آوری پنسیلوانیا با اقتباس از طولابی و همکاران (۱۴)

جلسه	تمرینات و تکالیف منزل	شرح توصیف
عنوان	معرفی افراد گروه با هم و تشریح برنامه‌تاب‌آوری	
۲و۱	در جلسه	پس از معرفی افراد و تشریح اهداف جلسه و اجرای پیش‌آزمون‌ها، محرمانگی، محدودیت‌ها، نقش‌ها، قواعد و مسئولیت‌های مربوط به آن در کنار اهمیت انجام کامل تکالیف منزل مورد بحث قرار می‌گیرند. روابط بین افکار و احساسات مثبت و منفی و ارتباط آن با رفتارها با استفاده از چرخه تجربه و مدل شناختی برای افراد شرح داده خواهد شد. به منظور کمک به افراد در درک هر چه بهتر الگوی ABC پس از طرح چند سناریو که در بردارنده یک اتفاق ناراحت‌کننده (A) است، پیامدهای مواجهه با این رویدادها (C) و باورهای زیربنایی این پیامدها مورد توجه قرار می‌گیرد. در این بخش، نقش محوری و تعیین‌کننده عنصر باورها (B)، در پیش‌بینی الگوهای متمایز تجارب هیجانی و رفتاری افراد در مواجهه با رویدادهای ناگوار به بحث گذاشته می‌شود. افراد با استفاده از جدول ثبت وقایع، به ثبت رویدادهایی می‌پردازند که در آن یک باور منفی و ناکارآمد منجر به بروز رفتارها و هیجان‌های مخرب در آنان شده است
تکلیف منزل:		

عنوان	آموزش سبک اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه
۴ و ۳	در جلسه
تکلیف منزل:	ارزیابی الگوی اسنادی افراد در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند. در این جلسه افراد در می‌یابند که تمایز قابل مشاهده در الگوی واکنش‌های هیجانی‌شان نسبت به رویدادهای ناخوشایند، از طریق ویژگی‌های غالب اسنادهای مورد استفاده آنها، قابل تبیین می‌باشد. تعریف مفهوم اسناد و ویژگی‌های آن به افراد آموزش داده می‌شود. اسناد بیانگر شیوه ترجیحی افراد در تبیین علل وقوع رخدادها می‌باشد. مفهوم سبک اسنادی و سه بُعد تعیین‌کننده پایدار / ناپایدار، فراگیر / اختصاصی و درونی / بیرونی و ارتباط آن با الگوی ABC به افراد آموزش داده می‌شود.
عنوان	مجادله و مقابله با نگرش‌ها و باورهای فاجعه‌پندارانه
۶ و ۵	در جلسه
تکلیف منزل:	افراد می‌بایست با استفاده از جدول سبک‌های اسنادی به ثبت مواردی بپردازند که در آن سبک بدبینانه‌ای اتخاذ کرده بودند و با توجه به الگوی ABC پیامدهای ناگوار آن را نیز یادداشت نمایند. سپس همان سبک‌های بدبینانه را با استفاده از سبک خوش‌بینانه مورد ارزیابی قرار داده پیامدهای رفتاری و هیجانی منبعث از آن سبک را نیز ثبت نمایند.
عنوان	مجادله و مقابله با نگرش‌ها و باورهای فاجعه‌پندارانه
۸ و ۷	در جلسه
تکلیف منزل:	در این بخش، به منظور آموزش مقابله کارآمد با باورهای فاجعه‌آمیز دو عامل مجادله (D) و انرژی دهنده‌گی (E) به الگوی ABC اضافه می‌شود. D بیانگر مجادله با باورهای نادرست (B) است و E بیانگر میزان انرژی دهنده‌گی حاصل از تغییر ایجاد شده در پیامدها می‌باشد.
عنوان	آموزش مراحل پنج‌گانه مهارت‌های حل مسأله
۱۰ و ۹	در جلسه
تکلیف منزل:	در این بخش افراد می‌آموزند که حل موفقیت‌آمیز و کارآمد مسائل مستلزم پشت سر گذاردن پنج مرحله می‌باشد. گام اول: درنگ کردن و اندیشیدن؛ گام دوم: از دیدگاه دیگران به امور نگریستن؛ گام سوم: تعیین اهداف؛ گام چهارم: انتخاب شیوه‌ای برای عمل پس از تعیین موارد مثبت و منفی؛ گام پنجم: آزمون اثر بخشی راه حل انتخابی
عنوان	مهارت‌های اجتماعی رفتار قاطعانه یا ابراز وجود (جرأت ورزی) و مذاکره
۱۰ و ۹	در جلسه
تکلیف منزل:	افراد با استفاده از تحلیل ABCDE در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند در زندگی واقعی، بستر مناسبی را برای مجادله اثر بخش با رخدادها فراهم کنند. برای این منظور به افراد پیشنهاد می‌شود در مواجهه با هر رویداد ناخوشایند، به گفتگوهایی که در ذهن خویش مرور می‌کنند، توجه نمایند و سپس بکوشند که در رویارویی با آنها از راهکارهای مقابله‌ای سود بجویند.
عنوان	مهارت‌های اجتماعی رفتار قاطعانه یا ابراز وجود (جرأت ورزی) و مذاکره
۱۰ و ۹	در جلسه
تکلیف منزل:	در این بخش، فعالیت‌های مورد نیاز برای آموزش مهارت‌های اجتماعی جرأت ورزی و مذاکره به اختصار توصیف می‌شوند. فراگیری مهارت جرأت ورزی مستلزم آن است که افراد دیدگاه‌های خود را با روشی غیرتهاجمی و همراه با ابراز وجود به دیگران منتقل کنند. در واقع، افراد می‌آموزند که ابراز وجود - به مثابه یک راهبرد مؤثر- نقطه مفیدی در میانه انفعال و پرخاشگری است.
عنوان	مهارت‌های اجتماعی رفتار قاطعانه یا ابراز وجود (جرأت ورزی) و مذاکره
۱۰ و ۹	در جلسه
تکلیف منزل:	در بخش آموزش مهارت جرأت ورزی، بر انتقال غیرتهاجمی دیدگاه‌های خویش به دیگران تاکید شد. اما، گاهی تعامل با دیگران سبب می‌شود که درستی اندیشه‌ها و افکار افراد با چالش روبرو شود. یا آنکه افراد درمی‌یابند که دیگران اهدافی متفاوت با آنها را دنبال می‌کنند. در چنین شرایطی، به افراد آموزش داده می‌شود که بتوانند از طریق مهارت مذاکره، به راه حلی دست یابند، که برای هر دو طرف خوشایند و پذیرفتنی می‌باشد.
عنوان	مهارت‌های اجتماعی رفتار قاطعانه یا ابراز وجود (جرأت ورزی) و مذاکره
۱۰ و ۹	در جلسه
تکلیف منزل:	افراد در ارتباط با افراد دیگر در زندگی واقعی خود با خلق سناریوهای متفاوت به تمرین مهارت ابراز وجود می‌پردازند. همچنین در کنار آن مهارت گفتگو و مذاکره را نیز تمرین می‌کنند.

۳/۱۷	۳۰/۶۰	۴/۰۴	۲۹/۸۰	۳/۶۶	۲۷/۷۶	خوش بینی	
۲/۹۴	۲۲/۲۴	۲/۵۷	۲۴/۳۲	۳/۰۹	۲۲/۰۸	مشغولیت تحصیلی	رفتارهای ارتقاء
۲/۷۴	۲۸/۷۲	۳/۶۱	۳۲/۷۲	۳/۵۹	۲۹/۴۴	جهت گیری هدف تسلطی	دهنده
۳/۲۰	۳۱/۵۲	۳/۲۲	۳۴/۲۰	۴/۴۲	۳۰/۰۴	سرزندگی تحصیلی	تحصیلی
۳/۸۰	۳۴/۴۸	۴/۳۴	۳۶/۷۲	۴/۳۱	۳۰/۹۲	تاب اوری تحصیلی	

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات گروه کنترل و زمان آزمون

پیش آزمون		پس آزمون		نوبت آزمون		متغیر	گروه کنترل
میانگین	SD	میانگین	SD	میانگین	SD		
۲۹/۶۰	۳/۹۸	۳۱/۸۰	۳/۸۱	خوش بینی	۴/۵۸		
۲۲/۱۲	۳/۵۷	۲۳/۰۶	۳/۹۵	مشغولیت تحصیلی	۲/۵۷		رفتارهای ارتقاء
۲۸/۳۲	۴/۵۷	۲۸/۵۲	۳/۸۹	جهت گیری هدف تسلطی	۴/۹۵		دهنده
۳۳/۴۴	۴/۸۶	۳۴/۰۰	۴/۲۷	سرزندگی تحصیلی	۳/۸۱		تحصیلی
۳۱/۱۶	۳/۳۲	۳۰/۶۰	۳/۲۹	تاب اوری تحصیلی	۳/۶۲		

جدول ۴. نتایج آزمون چندمتغیری اثر پیلائی برای متغیرهای رفتارهای ارتقاء دهنده

عامل	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	مجذور اتا تفکیکی
بین گروهی	۴/۴۸۳	۵	۴۴	۰/۰۰۲	۰/۳۳۸
درون فردی	۱۸/۸۰۷	۱۰	۳۹	۰/۰۰۰	۰/۸۲۷
گروه*درون گروهی	۸/۳۷۸	۱۰	۳۹	۰/۰۰۰	۰/۶۸۲

با توجه به نتایج آزمون اثر پیلائی می توان گفت اثر عامل درون فردی، معنادار ($F_{(5,44)} = 4/48, P = 0/002, \eta^2 = 0/338$)، عامل بین گروهی معنادار ($F_{(10,39)} = 18/807, P = 0/000, \eta^2 = 0/827$)، و اثر متقابل آنها معنادار است ($F_{(10,39)} = 8/378, P = 0/000, \eta^2 = 0/682$) است ($P < 0/05$).

با توجه به نتایج آزمون اثر پیلائی می توان گفت اثر عامل درون فردی، معنادار ($F_{(5,44)} = 4/48, P = 0/002, \eta^2 = 0/338$)، عامل بین گروهی معنادار ($F_{(10,39)} = 18/807, P = 0/000, \eta^2 = 0/827$)، و اثر متقابل آنها معنادار است ($F_{(10,39)} = 8/378, P = 0/000, \eta^2 = 0/682$) است ($P < 0/05$).

جدول ۵. نتایج آزمون های تک متغیری برای اثر متقابل عامل بین گروهی و زمان

عامل	خرده مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا تفکیکی
اثر	خوش بینی	۶۲/۴۹۳	۲	۳۱/۲۴۷	۲/۹۱	۰/۰۳۹	۰/۵۷
تعاملی	مشغولیت تحصیلی	۹/۰۵۳	۲	۴/۵۲۷	۰/۴۷۰	۰/۶۲۶	۰/۰۱۰
	جهت گیری هدف تسلطی	۲۲۲/۰۹۳	۲	۱۱۱/۰۴۷	۷/۰۰۴	۰/۰۰۱	۰/۱۲۷
	سرزندگی تحصیلی	۷۴/۹۲۰	۲	۳۷/۴۶۰	۲/۴۷۴	۰/۰۹۰	۰/۰۴۹

خطا	تاب اوری تحصیلی	۳۴۱/۳۶۰	۲	۱۷۰/۹۸۷	۳۷/۳۲۲	۰/۰۰۰	۰/۴۳۷
	خوش بینی	۱۰۲۹/۳۳۳	۹۶	۱۰/۷۲۲			
	مشغولیت تحصیلی	۹۲۴/۱۶۰	۹۶	۹/۶۲۷			
	جهت گیری هدف تسلطی	۱۵۲۲/۱۳۳	۹۶	۱۵/۸۵۶			
	سرزندگی تحصیلی	۱۴۵۳/۶۵۳	۹۶	۱۵/۱۴۲			
	تاب اوری تحصیلی	۴۳۹/۸۱۳	۹۶	۱۵/۱۴۲			

نتایج آزمون‌های تک متغیری بر روی عامل تعاملی نشان داد که در متغیرهای خوش بینی ($\eta^2=0/57$, $P=0/039$, $F(2/96)=14/835$), جهت گیری هدف تسلطی ($\eta^2=0/127$, $P=0/001$, $F(2/96)=222/093$), تاب اوری تحصیلی ($\eta^2=0/437$, $P=0/000$, $F(2/96)=341/360$), تفاوت دو گروه به لحاظ آماری معنادار است ($P=0/005$). همچنین تفاوت دو گروه در متغیرهای مشغولیت تحصیلی ($\eta^2=0/10$, $P=0/626$, $F(2/96)=9/053$) و سرزندگی تحصیلی ($\eta^2=0/049$, $P=0/001$, $F(2/96)=74/920$) معنادار نیست.

بحث و نتیجه گیری

پیشتر اشاره شد که مطالعه حاضر با هدف آزمون تاثیر برنامه بازآموزی اسنادی بر رفتارهای ارتقاء دهنده تحصیلی دانشجویان انجام شد. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که در کوتاه مدت اثر برنامه بر مولفه‌های خوش بینی، جهت گیری هدف تسلطی و تاب اوری تحصیلی از نظر آماری معنادار بود.

نتایج مطالعه حاضر همسو با یافته‌های مطالعات صالحی و همکاران (۱) طولابی و همکاران (۱۴)، خانجانی و همکاران (۱۵)، شکری و همکاران (۱۶) و سلیگمن و همکاران (۱۰)، از نقش تفسیری برنامه مداخله‌ای پنیسلوانیا با هدف کاهش فشارهای تحصیلی فراگیران به طور تجربی حمایت کرد. بر اساس آموزه‌های مفهومی مدل نظری زیربنایی برنامه آموزشی مذکور، معناداری آماری اثرات کوتاه مدت برنامه برنامه تاب اوری پنیسلوانیا بر رفتارهای ارتقاء دهنده بیانگر این است که هر برنامه نظامدار برای تغییر در الگوی رفتاری فراگیران در مواجهه با موقعیت‌های پرتنش تحصیلی و همچنین اصرار بر غنی سازی خزانه مهارت‌های مقابله‌ای آنها نه تنها در میزان آسیب پذیری

فراگیران در رویارویی با این شرایط تهدید کننده موثر واقع می شود بلکه در بازگشت زود هنگام سطح کنش وری آنها به وضعیت قبل از مواجهه با رخدادهای آسیب رسان منشا اثر واقع می شود. به بیان دیگر، در تبیین اثربخشی برنامه بر رفتارهای ارتقاء دهنده، از طریق جایگزینی تفاسیر خودتوانمند ساز به جای تفاسیر خود ناتوان ساز مشخص می شود.

در تبیین اثرات برنامه منتخب می توان چنین اذعان کرد که، با توجه به ماهیت برنامه و آموزش‌های ارائه شده، تمرکز بر غنی سازی خزانه مهارت‌های رابطه بین فردی در فراگیران از طریق بسط خزانه ظرفیت‌های مقابله‌ای آنها در پیش بینی مدل ارجح پاسخدهی به مطالبات زندگی تحصیلی در بین آنها موثر واقع می شود. به بیان دیگر، در بُعد مهارت‌های بین فردی با تاکید بر محورهای چون ارتقاء سطح روابط، ادراک مثبت از دیگران، احساسات مثبت برای دیگران، اهداف برد - برد در روابط، مهارت‌های مدیریت همیارانه موقعیت‌های متعارض و مهارت‌های تعامل بین فردی از طریق تسهیل در دسترسی به تجارب حمایتی پیرامونی در بسط توان مقابله‌ای فراگیران بیش از پیش موثر است. وابستگی و پیوند اجتماعی قابلیت‌های سرگرم کننده انسانی هستند که مواردی فراتر از حضور فیزیکی در یک جامعه را در بر می گیرند (۱۷، ۱۸). به طور کلی، مجموعه مهارت‌های چندگانه منتخب برای آموزش برنامه تاب اوری به ویژه در بُعد اجتماعی از طریق تقویت مهارت‌های تفکر مثبت، منعطف، واقع نگرا، منطقی و فعال و همچنین کمک بیش از پیش به شکل گیری گروهی از مهارت‌های مورد نیاز برای کمک به تعمیق تعاملات بین فردی مانند مهارت‌های خودشناسایی، خودارزشی و خودراهبری در پیش بینی تمایز در انتخاب

روانی فراگیران، مهمترین اولویت‌های پژوهشی بعدی را تشکیل می‌دهند.

به طور کلی، نتایج نشان داد که این برنامه از قابلیت آموزش و یادگیری برخوردار است. همچنین، نتایج مطالعه حاضر نشان داد، تاکید بر مهارت‌های ارتباطی، روابط بین فردی و تفکر مثبت‌نگر فراگیران در افزایش رفتارهای ارتقاء دهنده تحصیلی از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار است.

حامی مالی:

این پژوهش با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است. نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی و پیگیر این پژوهش بوده است و نویسنده دوم راهنمایی و جهت‌دهی پژوهش را بر عهده داشتند و بقیه همکاران (نویسنده سوم) در امر آموزش و اجرای پروتکل همکاری داشتند و نویسنده چهارم و پنجم مشاور کار بودند.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از زحمات و همکاری مسئولان دانشگاه خوارزمی که جهت اجرای این پژوهش همکاری لازم را مبذول داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌کنند.

راهبردهای مقابله‌ای ارجح برای رویارویی با مطالبات زندگی تحصیلی و همچنین الگوی ارزیابی ارجح درباره تجارب تحصیلی تهدید کننده حائز اهمیت فراوانی (۹, ۱۹).

اما در تبیین عدم اثربخشی برنامه بر مشغولیت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی می‌توان چنین گفت که تلاقی دوره آموزشی با پاندمی کرونا و شرایط قرنطینه‌گی بویژه برای گروه‌های دانش‌آموزی و دانشجویی، اثرات برنامه مذکور را تحت تاثیر خود قرار داده است. مشغولیت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی، مفاهیمی هستند که در بستر تعاملات بین فردی و گروهی در فضای آموزشی معنا پیدا می‌کنند. در دوران همه‌گیری کوید-۱۹، بر عدم تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های خارج از منزل تاکید می‌شود که این، خود می‌تواند بر سرزندگی و مشغولیت تحصیلی فراگیران موثر باشد.

یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر آن است که به دلیل عدم تناسب تعداد دختران و پسران در گروه‌های آزمایشی و کنترل، محققان نتوانستند - با هدف کمک به افزایش توان آزمون آماری در تشخیص تفاوت‌های واقعی - سهم عامل جنس را در تبیین تغییرپذیری اندازه‌های منتسب به متغیرهای وابسته از اثرات خطا متمایز کنند. بنابراین، ضرورت استفاده از گروه‌های نمونه دیگر مانند دانش‌آموزان، استفاده از دو گروه جنسی و همچنین، توسعه تلاش‌های آموزشی/مداخله‌ای دیگر با هدف مقایسه اثربخشی این برنامه‌ها برای دستیابی به هدف مصونیت

References

1. Salehzadeh P, Fathabadi J. Development and Validation of the Promoting and Preventing Educational Health Academic Lifestyle Behaviors Questionnaire: Perspectives on contemporary theories of achievement motivation. *Quarterly of Educational Measurement*. 2017;8(30):61-105.
2. Oades LG, Robinson P, Green S, Spence GB. *Towards a positive university. Positive psychology in higher education*: Routledge; 2014. p. 5-12.
3. Norrish JM, Williams P, O'Connor M, Robinson J. An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*. 2013;3(2).
4. Feldman DB, Snyder CR. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of social and clinical psychology*. 2005;24(3):401-21.
5. Seifert T. Understanding student motivation. *Educational research*. 2004;46(2):137-49.
6. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse education today*. 2015;35(1):86-90.
7. Seligman ME, Ernst RM, Gillham J, Reivich K, Linkins M. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*. 2009;35(3):293-311.

8. White MA. Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-being*. 2016;6(1):1-16.
9. Peng L, Li M, Zuo X, Miao Y, Chen L, Yu Y, et al. Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*. 2014;61:47-51.
10. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*. 2005;60(5):410.
11. Rasmussen HN, Scheier MF, Greenhouse JB. Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*. 2009;37(3):239-56.
12. Abramson L, Alloy L, Hankin B, Clements C, Zhu L, Hogan M, et al. Optimistic cognitive styles and invulnerability to depression. *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin EP Seligman*. 2000:75-98.
13. Reivich KJ, Seligman ME, McBride S. Master resilience training in the US Army. *American psychologist*. 2011;66(1):25.
14. Toulabi s, hassanabadi h, Izanloo B. The Effect of resilience program training on cognitive appraisal and achievement behaviors among university students. *Journal title*. 2017;5(3):51-60.
15. Khanjani M, Shahidi S, Fathabadi J, Shokri O, Mazaheri M, Rahiminejad P. Effectiveness of Pennsylvania resiliency program on decreasing depression, Anxiety, stress symptoms and dysfunctional attitudes and increasing optimism in university students. *Journal of Applied Psychology*. 2015;9(4):19-35.
16. Shokri O, Shahidi S, Mazaheri M, Fathabadi J, Rahiminejad SP, Khanjani M. Evaluating the Effectiveness of an Immunization Intervention Program for Undergraduates against Negative Emotional Experiences Based on the Pennsylvania Preventive Model. *Educational Measurement and Evaluation Studies*. 2014;4(7):165-90.
17. Amado AN, Stancliffe RJ, McCarron M, McCallion P. Social inclusion and community participation of individuals with intellectual/developmental disabilities. *Intellectual and developmental disabilities*. 2013;51(5):360-75.
18. Comim F. *Creating capabilities: the human development approach*. Taylor & Francis; 2012.
19. Steinhardt M, Dolbier C. Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*. 2008;56(4):445-53.

*Original Article***The Effectiveness of Pennsylvania attributive retraining Program on Academic health promoting behaviors**

Received: 26/02/2022 - Accepted: 27/04/2022

Reza Darabi¹
Mehdi Arabzadeh^{2*}
Hassan Heidari³
Hossein Davoodi⁴
Saeed Toulabi⁵

¹ Ph.D. Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran

² Assistant Professor, Faculty of Psychology, Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. Visiting Professor, Assistant Professor, Department of Psychology, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran (corresponding author)

³ Associate Professor, Department of Consulting, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran

⁴ Assistant Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran

⁵ Specialized Doctorate in Educational Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Email:
mehdi_arabzadeh@hotmail.com

Abstract

Introduction: The aim of this study was to determine the effectiveness of Pennsylvania Documentary Retraining Program on promotion behaviors in students.

Methods: In this experimental study with a pre-test-post-test design of 50 undergraduate students of Kharazmi University in both experimental and control groups, before and after training, to a questionnaire of academic health-promoting behaviors including components of academic vitality and resilience. Academic, academic engagement, academic optimism and dominant goal setting (Salehzadeh, 1396) responded. Through 12 two-hour sessions, retraining program training was conducted in a group manner for the experimental group.

Results: The results of multivariate analysis of covariance showed that the Pennsylvania Documentary Retraining Program had significant effects on increasing the components of academic resilience, academic optimism and dominance targeting ($P \leq 0.001$), but did not have statistically significant effects on the components of academic vitality and academic engagement ($P \geq 0.001$).

Conclusion: In general, the results of the present study show that the Pennsylvania program helps to enrich learners by 1) identifying their individual abilities (individual feelings, attitudes, and beliefs) and 2) enriching skills. Interpersonal communication and 3) Enrichment of problem solving skills (resistance, humor and interaction), is effective in changing the pattern of behavior and promotional behaviors to help ensure the psychological security of learners in educational situations.

Keywords: Academic Vitality, Academic Resilience, Academic Engagement, Academic Optimism And Masterful Goal Setting