

اثربخشی آموزش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی

بر احساس غربت دانشجویان

Effect of assertiveness and stress inoculation training on homesickness among college students

تاریخ پذیرش: ۸۷/۹/۲۴

تاریخ دریافت: ۸۷/۳/۲۶

Bordbar F. T. *MSc*[✉], Rasolzade K. T. *PhD*,
Azad Fallah P. *PhD*, Samani S. *PhD*

فربیا تابع بردبار[✉]، کاظم رسولزاده طباطبایی^۱،
پرویز آزاد فلاح^۱، سیامک سامانی^۲

Abstract

Introduction: The present research aims to study the effectiveness of the method of assertiveness training and stress inoculation training on homesickness of girl university students with regard to their personality traits and attachment style.

Method: In this research a total of 249 girl freshmen studying at Teacher Training Centers, aged between 17 and 35, were surveyed by a questionnaire on homesickness, attachment style, and personality traits. Based on the grades on homesickness questionnaire, 90 students with grades above the average (1 standard deviation unit higher) and 30 students with grades under the average (1 standard deviation unit lower) were selected. Then the sample group (those with 1 standard deviation unit higher) was randomly divided in 3 groups to undergo the training methods in 2 test groups in 12 sessions. Following the training, the homesickness feeling of the 3 groups was evaluated.

Results: The outcomes of the T-test show that the training methods used for reducing students' homesickness have been effective. Homesickness was measured by the characteristics of high neurosis and low extroversion. Between attachment style and homesickness no meaningful difference was observed.

Conclusion: The programs of assertiveness training and stress inoculation training are effective on alleviating homesickness and tenses resulted from the incidence of movement.

Keywords: Homesickness, Personality, Assertiveness, Attachment Style

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی روش آموزش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی بر احساس غربت دانشجویان دختر، با توجه به ویژگی شخصیت و سبک دلبستگی آنان پرداخته است.

روش: ۲۴۹ دانشجوی دختر سال اول مراکز تربیت معلم، با محدوده سنی ۱۷ تا ۳۵ سال، از طریق پرسش‌نامه‌های احساس غربت، سبک دلبستگی و ویژگی‌های شخصیت مورد ارزیابی قرار گرفتند. ۹۰ دانشجو بر اساس اکتساب نمره بالاتر از میانگین (۱ واحد انحراف معیار بالاتر) و ۳۰ نفر بر اساس اکتساب نمره پایین‌تر از میانگین (۱ واحد انحراف معیار پایین‌تر) در پرسش‌نامه "احساس غربت" انتخاب شدند. سپس گروه نمونه (کسانی که نمره احساس غربت آنان ۱ واحد انحراف معیار بالاتر از میانگین بود)، به‌طور تصادفی به ۳ گروه دسته‌بندی شده و در دو گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه تحت شیوه‌های آموزشی قرار گرفتند. پس از آموزش، احساس غربت ۳ گروه مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج آزمون t نشان داد که شیوه‌های آموزشی به‌کاررفته در تغییر احساس غربت دانشجویان موثر بوده است. احساس غربت با ویژگی‌های نوروزگرایی بالا و برون‌گرایی پایین تعیین گردید. میان سبک دلبستگی و احساس غربت تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: برنامه‌های آموزش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در کاهش احساس غربت و استرس ناشی از حادثه انتقال موثر است.

کلیدواژه‌ها: احساس غربت، ویژگی‌های شخصیت، سبک دلبستگی، جرات‌ورزی

[✉]Corresponding Author: Psychology Faculty, Tarbiat-e-Modarres University, Tehran, Iran
Email: yasaman72004@yahoo.com

[✉]دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
^۱دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
^۲دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

مقدمه

عوامل استرس‌زا، موقعیت‌ها و رویدادهایی هستند که افراد را وادار به واکنش می‌نمایند [۱]. فعالیت‌های تحصیلی که منجر به دوری از خانه و خانواده می‌شوند به‌عنوان عامل ایجاد تنیدگی فرد را مجبور به تماس با مکان‌ها، افراد و فرهنگ‌های دیگر برای مدت کوتاه یا طولانی کرده، مسایل و مشکلاتی را به وجود می‌آورد که احساس غربت یکی از آنهاست. احساس غربت وضعیت پیچیده شناختی، انگیزشی و هیجانی خاص، با اشتغالات فراوان ذهنی در مورد محیط قبلی و تمایل بازگشت به سمت آن است که معمولاً با خلق افسرده و نشانه‌های مختلف روان‌تنی تجربه می‌شود [۲]. وجود احساس غربت در میان دانشجویان انگلیسی، چینی، آمریکایی و ترک گزارش شده است [۳، ۴، ۵].

استین و گرین در سال ۱۹۸۸ گزارش کردند که دانشجویان سال اول پدیده‌های تنیدگی‌زای زیادی را به علت تغییر محیط زندگی تجربه می‌نمایند [۶]. کنار آمدن با دوستان، عدم حمایت‌های عاطفی و اجتماعی و مشکلات آموزشی از مهم‌ترین عوامل تنیدگی‌زا در دوران دانشجویی است [۷]، به گونه‌ای که دانشجویان سال اول که دچار احساس غربت می‌شوند سه برابر بیشتر از کسانی که دچار این احساس نیستند، ترک تحصیل می‌کنند [۸].

در بررسی ارتباط متغیرهای بین فردی و درون فردی با شدت و شیوع احساس غربت، تحقیقات متعددی به نقش ویژگی‌های شخصیت و سبک دلبستگی افراد اشاره داشته‌اند. شواهد بیانگر آن است که ویژگی‌های شخصیتی و سبک دلبستگی بر سلامت روانی انسان بسیار اثرگذار است. بر این اساس، این فرض مطرح می‌شود که میان این دو متغیر با سلامت روانی افراد رابطه وجود دارد. به عبارتی برخی از ویژگی‌ها مانند نوروگرایی، برون‌گردی، انعطاف‌ناپذیری، کم‌جرات‌ورز بودن هنگام تعاملات اجتماعی و دلبستگی ایمن یا نایمن بر افزایش یا کاهش این حالت اثرگذار هستند [۹، ۱۰]. افراد دلبسته نایمن دارای احساس غربت بیشتر، ثبات هیجانی کمتر و احساس تنهایی و افسردگی بیشتری بودند [۱۱]، از این رو یکی از اهداف مهم پژوهش حاضر بررسی این دو ویژگی در میان دانشجویان است.

بررسی پدیده احساس غربت همراه با مداخلات درمانی به‌منظور پیشگیری از شدت و شیوع آن همواره مدنظر محققان بوده و روش‌ها و مداخلات درمانی متعددی برای کاهش شدت و شیوع تنیدگی ناشی از انتقال به دانشگاه پیشنهاد شده است، اما این پدیده در سطح تجربی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌های موجود بر مداخلاتی چون آموزش ابراز وجود و جرات‌ورزی، آموزش تنش‌زدایی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، تنفس کنترل‌شده، توقف فکر، انجام فعالیت‌های مورد علاقه، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ... تاکید دارند [۱۲]. از میان

شیوه‌های مختلف مداخله، آموزش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی که مبنای انجام این مطالعه هستند، به عنوان راه‌کارهایی موثر مطرح شده‌اند. در پژوهش‌ها بر ایجاد روابط اجتماعی گسترده از طریق بیان احساسات و خواسته‌ها همراه با تاکید بر حقوق فردی، روشن‌سازی همراه با اصلاح عقاید و افکار در مورد مسایلی چون لزوم استقلال و قطع وابستگی و ... تاکید شده است [۱۲، ۱۳]. بنابراین به‌نظر می‌رسد که آموزش جرات‌ورزی به‌منظور ایجاد روابط اجتماعی در محیط جدید و گسترش شبکه حمایت‌های عاطفی و اجتماعی و ایمن‌سازی جهت ایجاد آرامش روانی در فرد از طریق اصلاح و بازسازی عقاید و ... بتواند کارایی بیشتری داشته باشد.

مداخلاتی از این دست نه تنها منجر به مواجهه‌ی سودمند فرد با مشکلات و عوامل تنیدگی‌زا می‌گردد، بلکه افراد به جهت رفتار موفقیت‌آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت‌تری از خود داشته و به تبع آن هیجان‌ها و عواطف مثبت‌تری را نیز تجربه خواهند نمود [۱۲، ۱۴]. به‌طور خلاصه، اگر چه تاکنون مطالعه‌ای که به‌طور اختصاصی روش‌های مداخله ذکرشده در باب اثربخشی این برنامه‌ها بر احساس غربت را موضوع پژوهش قرار دهد، انجام نشده است، اما پیشینه مطالعاتی در باب لزوم اجرای این روش‌ها، موید اثربخشی روش‌های جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت متغیر وابسته نسبت به اثربخشی روش‌های مداخله بوده است.

هدف اصلی پژوهش، نخست ارزیابی نقش آموزش جرات‌ورزی و آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی در پدیده احساس غربت و مولفه‌های آن (دلبستگی به خانه و نارضایتی از دانشگاه) است. در ادامه نیز، سبک دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی این گونه از دانشجویان مورد مقایسه قرار خواهد گرفت. انتظار می‌رود که این پژوهش بتواند پاسخگوی سئوالات در زمینه مسایل مرتبط با سلامت روانی دانشجویان از جمله پدیده احساس غربت همراه با توصیف و شناسایی آن از نظر شدت و شیوع، در میان دانشجویان ایرانی باشد.

روش

۲۴۹ دانشجوی دختر مراکز تربیت معلم شیراز، به شیوه سرشماری، پرسش‌نامه‌های سبک دلبستگی، ۵ عاملی شخصیت و احساس غربت را تکمیل کردند. ۹۰ دانشجو که بیشترین نمره را در پرسش‌نامه احساس غربت به‌دست آوردند (۱ واحد انحراف معیار بالاتر از میانگین) انتخاب و به‌طور تصادفی در ۳ گروه ۳۰ نفره (۲ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل) قرار گرفتند. علاوه بر آن، از ۳۰ نفر از دانشجویانی که کمترین نمره را در احساس غربت داشتند به‌عنوان گروه به‌نچار جهت مقایسه گروه‌ها استفاده شد. میانگین سنی ۲۰/۹۰ با انحراف معیار ۴/۳ سال بود و اغلب افراد دانشجوی مقطع کاردانی بودند.

ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی به‌طور جداگانه شرکت نمودند. روش مورد استفاده، تقسیم تصادفی است. از آزمون t برای مقایسه دو گروه مستقل و از تحلیل واریانس برای مقایسه‌های درون‌گروهی استفاده شد.

یافته‌ها

مطابق با نتایج جدول ۱، میانگین احساس غربت در کل دانشجویان برابر ۷۹/۵ با انحراف‌معیار ۲۰/۹ است. از بین دو مولفه احساس غربت بیشترین میانگین مربوط به احساس دل‌تنگی برای خانه با میانگین ۴۲ و کمترین میزان مربوط به ناراضی‌تاری از دانشگاه با میانگین ۳۵/۶ است.

جدول ۱) توزیع فراوانی مربوط به میزان احساس غربت آزمودنی‌ها

آزمودنی‌ها فراوانی حداکثر حداقل میانگین انحراف‌معیار					
احساس					
غربت نیست	۲۴۹	۵۹	۳	۳۵/۶	۷/۲۲
به دانشگاه					
احساس					
غربت نیست	۲۴۹	۶۲	۷	۴۲	۱۰/۳
به خانه					
کل نمونه‌ها	۲۴۹	۱۴۵	۱۰	۷۹/۵	۲۰/۹

به منظور تعیین تاثیر جداگانه هر یک از شیوه‌های مداخله در دو گروه آزمایش و کنترل، ابتدا نمرات گروه‌ها در متغیر احساس غربت در مراحل پیش- و پس‌آزمون محاسبه شد. در ادامه با توجه به محاسبه تفاضل نمرات در دو مرحله، از آزمون آماری t مستقل جهت مقایسه دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. طی دوره‌ای که گروه آزمایش برنامه آموزشی جرات‌ورزی را دریافت می‌کرد گروه کنترل تحت هیچ برنامه آموزشی قرار نداشت.

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون‌ها تفاوت معنی‌داری ندارند. اما با آموزش روش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی و مقایسه میانگین‌ها پس از آزمون، نتایج آزمون t حکایت از تفاوتی معنادار در میان گروه‌ها دارد. میزان نهایی t حاصل از روش جرات‌ورزی ۱/۷- است که در سطح $p < ۰/۰۹$ معنی‌دار است. میزان نهایی t حاصل از روش ایمن‌سازی ۳/۰۲ است که در سطح $p < ۰/۰۴$ معنی‌دار است. در کل، بین تفاضل نمره‌های پیش- و پس‌آزمون احساس غربت گروه‌های ایمن‌سازی، جرات‌ورزی و کنترل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهند که روش‌های آموزشی در کاهش احساس غربت تاثیر معنی‌داری داشته‌اند.

پرسش‌نامه احساس غربت (HQ) [۱۵] دارای ۳۰ عبارت، در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت است. تحلیل عاملی سئوال‌ات، دو عامل، یعنی دل‌بستگی به خانه و ناراضی‌تاری از دانشگاه را متمایز کرده است. بررسی روایی هم‌زمان در نمونه ایرانی، به همراه پرسش‌نامه سلامت عمومی GHQ در نمونه‌ای ۴۰ نفری از دانشجویان جدیدالورود در هفته چهارم ورود به دانشگاه نشان داد که وضعیت افراد بر اساس مولفه‌های چهارگانه سلامت روانی، با احساس غربت رابطه دارد ($F=۵۰$) [۱۶]. در این پژوهش، ضریب‌اعتبار برای کل پرسش‌نامه از طریق بازآزمایی ۰/۷۵، آلفای کرونباخ جهت تعیین همسانی درونی ۰/۸۰، برای مولفه ناراضی‌تاری از دانشگاه ۰/۵۸ و برای دل‌بستگی به خانه ۰/۷۲ به دست آمد.

فرم کوتاه پرسش‌نامه ۵ عامل بزرگ شخصیت (NEO-FFI) شامل ۶۰ مورد است و به وسیله جان [۱۷] طراحی شده است. پاسخ به هر سؤال در طیف پنج درجه‌ای "کاملاً مخالف" تا "کاملاً موافق" و به روش لیکرت نمره‌گذاری شده است. هنجاریابی اولیه برای آن در ایران، از نمونه ۵۱۱ نفره جمعیتی شهر تهران و شیراز انجام گرفته است. تحلیل‌های انجام‌گرفته نشان‌دهنده‌ی موفقیت قابل توجه مقیاس‌های NEO-FFI در اثبات اعتبار این آزمون در زبان فارسی است [۱۷]. در این پژوهش، ضرایب اعتبار آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های نوروگرای، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، توافق و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۵۲، ۰/۷۷، ۰/۶۵ و ۰/۸۳ به دست آمده است.

آزمون سبک‌های دل‌بستگی بزرگسالان، ابزار اندازه‌گیری تک‌عاملی خودگزارش‌دهی است که با روابط بزرگسالان تطبیق داده شده است. این ابزار حاوی سه عبارت توصیفی از احساس‌های فرد درباره راحتی، نزدیکی و صمیمیت در روابط است. این توصیف‌ها بر پایه تعمیم توصیف‌های این‌تورث و همکاران (۱۹۸۷) از طبقه‌بندی-های دل‌بستگی نوزادان (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) و تبدیل آنها به صورتی که متناسب با روابط بزرگسالان باشد تهیه شده‌اند. هر توصیف یکی از سه سبک دل‌بستگی را نشان می‌دهد [۱۶]. در این پژوهش با به‌کارگیری مقیاس نمره‌گذاری ۹ درجه‌ای (از "کاملاً موافق" تا "کاملاً مخالف") از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا هر عبارت را بر اساس درجه‌ای که موافق احساسات و تجربیات آنها در روابط است، نمره‌گذاری نمایند. از آزمودنی‌ها همچنین خواسته شد که با روش بایا گزینه یکی از عبارت‌ها را که بهتر از همه احساسات آنها را توصیف می‌کند انتخاب کنند. بررسی‌های متعدد نشان داده که میانگین ضریب اعتبار بازآزمایی مقیاس ۰/۷۰ بوده است. آلفای کرونباخ آزمون برابر ۰/۶۴ محاسبه شده است [۱۶].

این پژوهش، با توجه به هدف آن در دسته پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد. طرح این پژوهش (آزمایشی) با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل است که هر دو گروه آزمایش به تعداد ۱۲ جلسه و به مدت ۹۰ دقیقه در کلاس‌های آموزش به روش جرات‌ورزی و

جدول ۲) نتایج آزمون‌های t مستقل برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در موقعیت آموزش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی

نمره تفاضل					پس آزمون					پیش آزمون					گروه‌های مقایسه
p	df	t	انحراف	میانگین	p	df	t	انحراف	میانگین	p	df	t	انحراف	میانگین	
/۰۹	۵۵	-۱/۷	۳۴/۵۵	۲۰/۹	/۰۰۱	۵۵	۴/۵۲	۸/۷	۶۹/۸	/۸۴	۵۵	/۲۰	۲۰/۸	۹۰/۷	
			۲۰/۵	۸/۴				۱۸/۶	۸۳/۸				۳۴/۷	۹۲/۲	
/۰۰۴	۵۴	-۳/۰۲	۲۳/۹	۲۶/۴	/۰۰۰	۵۴	۵/۶۵	۸/۸	۶۰/۹	/۴۴	۵۴	/۷۷	۲۷/۲	۸۷/۲	
			۲۰/۵	۸/۴				۱۸/۶	۸۳/۸				۳۴/۷	۹۲/۲	

جدول ۳) نتایج آزمون‌های t مستقل برای مقایسه عملکرد گروه‌ها در مولفه نارضایتی از دانشگاه و دلبستگی به خانه در موقعیت آموزش جرات‌ورزی

پس آزمون					پیش آزمون					گروه‌های مقایسه
p	df	t	انحراف	میانگین	p	df	t	انحراف	میانگین	
/۰۰۴	۵۵	۳/۰۱	۶/۴	۳۲/۶	/۱۲	۵۵	۱/۶	۹/۷	۳۳/۱	نارضایتی از دانشگاه
			۱۰/۷	۳۹/۸				۱۲/۱	۳۷/۸	کنترل
/۰۱	۵۵	۵	۶/۳	۳۶/۹	/۹۰	۵۴	/۱۲۳	۲۶/۹	۵۸/۰۷	دلبستگی به خانه
			۲/۵۰	۱۵/۴				۱۵/۶	۵۷/۴	کنترل

جدول ۴) نتایج آزمون‌های t مستقل برای مقایسه عملکرد گروه‌ها در مولفه دلبستگی به خانه و نارضایتی از دانشگاه در موقعیت آموزش ایمن‌سازی

پس آزمون					پیش آزمون					گروه‌های مقایسه
p	df	t	انحراف	میانگین	p	df	t	انحراف	میانگین	
/۰۰۰۱	۵۴	۴/۰۱	۷/۴	۵۲/۳	/۵۳	۵۳	/۶۲	۲۳/۸	۵۴/۰۴	دلبستگی به خانه
			۱۵/۴	۴۵/۰۳				۱۵/۶	۵۷/۴	کنترل
/۰۰۰۱	۵۴	۴/۳	۶/۷	۳۹/۳	/۱۱۹	۵۴	۱/۶	۸/۹	۳۳/۲	نارضایتی از دانشگاه
			۱۰/۷	۳۹/۸				۱۲/۱	۳۷/۸	کنترل

احساس غربت پایینی دارند هیچ‌گونه تفاوتی که از لحاظ آماری معنی‌دار باشد مشاهده نگردید.

بحث

بر اساس نتایج مشخص شد که اکثریت دانشجویان به‌طور معنی‌داری سطوح بالایی از احساس غربت را در ابتدای ورود به دانشگاه تجربه می‌کنند که این میزان در مقایسه با روزهای بعد از سنجش اولیه و مداخلات درمانی صورت‌گرفته، کاهش می‌یابد. این نتایج هم‌گرایی زیادی با نتایج تحقیقات قبلی [۴، ۱۸] دارد. افرادی که مجبور به جدایی از منابع دلبستگی و ریشه‌ها و پیوندهای قبلی خود می‌شوند به خصوص در زمینه تحصیل، در مسیر هم‌سازی با شرایط جدید مجبور به بازبینی در آن ریشه‌ها و پیوندها می‌شوند یا در صورت لزوم آنها را تغییر می‌دهند؛ در نتیجه تنیدگی مضاعفی را تجربه می‌کنند. این استرس، ناشی از قطع ارتباط با فضای روان‌شناختی پیشین و مواجهه با خواسته‌ها و انتظارات محیط جدید است. در مورد اثربخشی شیوه‌های مداخله، آموزش ابراز وجود و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی منجر به کاهش میزان احساس غربت دانشجویان و

در رابطه با نقش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در تقلیل مولفه احساس غربت، یعنی نارضایتی از دانشگاه و دلبستگی به خانه، بر اساس جداول ۳ و ۴، مقایسه تفاوت میانگین‌ها در گروه‌های مختلف پیش- و پس‌آزمون حاکی از اثربخشی این نوع آموزش‌ها در کاهش میزان این مولفه‌ها است ($p < /۰۰۱$). با مقایسه ارزش t در دو روش آموزشی و کاهش احساس غربت در دو مرحله، برتری روش ایمن‌سازی تأیید می‌گردد؛ به این نحو که میانگین نمرات مولفه دلبستگی به خانه و نارضایتی از دانشگاه در مقایسه با پیش‌آزمون کمتر است. نتایج آزمون t مستقل نشان می‌دهد که به لحاظ ویژگی‌های شخصیتی و مقایسه آن در بین گروه‌های عادی و نابهنجار بر اساس جدول ۵، دانشجویان دارای احساس غربت، نوروزگرایی بالاتر ($t = ۴/۲۳$) و درون‌گردی پایین‌تری ($t = ۲/۶۹$) دارند، که هر دو به لحاظ آماری معنی‌دار هستند.

به لحاظ سبک دلبستگی و مقایسه آن با دانشجویان بهنجار، چنانچه در جدول ۶ ملاحظه می‌گردد تفاوت بین گروه‌ها به لحاظ آماری معنی‌دار نیست. به این معنی که از لحاظ سبک دلبستگی میان دانشجویانی که احساس غربت بالایی دارند و دانشجویانی که

بر اساس سایر نتایج با توجه به مقایسه میانگین روش جرات‌ورزی و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی، اثر بخشی بیشتر روش ایمن‌سازی با توجه به میزان کاهش احساس غربت در دو مرحله پیش- و پس‌آزمون نیز یکی دیگر از نتایج این پژوهش است؛ که به نظر می‌رسد این مساله بیشتر به خاطر ماهیت انعطاف‌پذیر برنامه آموزش ایمن‌سازی است. در واقع ایمن‌سازی روش مداخله‌ای پیچیده و چندبعدی در جنبه‌های شناختی و رفتاری است که از کلیت بالایی برخوردار بوده و در واقع می‌توان پیشنهاد کرد که روش جرات‌ورزی نیز به عنوان یکی از شیوه‌های مقابله‌ای در فاز دوم برنامه آموزشی ایمن‌سازی آتی قرار گیرد.

نتایج در مورد نقش متغیر ویژگی‌های شخصیتی و سبک دلبستگی نشان دادند که فقط در ابعاد نوروزگرایی و برون‌گردی، میان دو گروه افراد دارای احساس غربت و افرادی که احساس غربت ندارند تفاوت معنی‌دار است. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج واتیلبرگ [۱۸]، ورسچر و همکاران [۱۰] و ایورلیگز [۱۲] هم‌خوانی دارد. البته در بُعد برون‌گردی با نتیجه واتیلبرگ و دیگران [۱۹] ناهم‌خوان است. اما در سایر ابعاد مانند وظیفه‌شناسی، توافق و تجربه‌پذیری اختلافات معنی‌دار نیستند که از این لحاظ، به خصوص در بُعد تجربه‌پذیری، با نتایج ون‌هک ناهم‌خوان است. اما نتایج به‌دست‌آمده در بُعد توافق و وظیفه‌شناسی با ون‌هک و دیگران هم‌گرایی دارد [۲۱].

نتیجه‌گیری

نتایج پیشنهاد می‌کنند که احساس غربت از عوامل آسیب‌زایی است که منجر به افسردگی و اضطراب می‌شوند [۲۲]. بررسی عوامل شخصیتی در طرح‌ریزی مداخلات و برنامه‌های درمانی احساس غربت، از آن رو مفید است که مثلاً چنانچه مشخص شود این افراد دارای تفکرات سخت و غیرمنعطف هستند و تمایل زیادی به وابستگی و دریافت حمایت‌های اجتماعی دارند، شیوه درمان باید متکی بر افزایش استقلال و توانایی مقابله با تغییرات محیطی متمرکز شود. در رابطه با سبک دلبستگی و احساس غربت نیز نتایج به‌دست‌آمده با نتایج سایر پژوهش‌ها [۱۱، ۱۳، ۲۳] ناهم‌خوان است. اگرچه بر اساس بعضی شواهد موجود، احساس غربت ریشه در تجربیات دلبستگی اولیه نیز دارد [۲۴]، این‌گونه افراد اضطراب جدایی در کودکی را بیشتر داشته‌اند؛ اما این نتایج در پژوهش حاضر تکرار نگردید. با توجه به نتایج حاصل از کل تحقیق، پیشنهاد می‌گردد که این پژوهش در جمعیت‌هایی به غیر از دختران دانشجو، در گروه‌های سنی مختلف و مشاغل مختلف همراه با شیوه‌های درمانی متنوع‌تری در آینده انجام گیرد.

تشکر و قدردانی: محقق بر خود فرض می‌داند از تمامی بزرگواری که با حمایت‌های معنوی و فکری خویش وی را در انجام این پژوهش یاری رسانده‌اند به‌خصوص اساتید بزرگوار، آقایان

مولفه‌های آن، در پس‌آزمون شده است. به‌طور کلی، کمبود عزت‌نفس و کم‌جرات بودن از ویژگی‌های افراد دارای احساس غربت است [۳، ۱۲].

دانشجویانی که احساس تنهایی می‌کنند، روابط مشکل‌آفرین با دیگران دارند و تحت شرایط استرس‌زا دانشجویانی که جرات‌ورزی نیستند با احتمال بیشتری به انواع مشکلات روانی مبتلا می‌گردند. بنابراین جرات‌ورزی می‌تواند با تغییر نوع روابط اجتماعی و کیفیت آن، شبکه حمایت‌های اجتماعی را تحت تاثیر قرار دهد و دسترسی فرد را به شبکه‌های حمایتی آسان‌تر سازد [۱۲].

جدول ۵) نتایج آزمون t برای مقایسه ویژگی‌های شخصیتی بر اساس پرسش‌نامه نئودر میان دانشجویان دارای احساس غربت و دانشجویان عادی

عوامل نئو	گروه میانگین	انحراف خطای معیار	t	درجه سطح آزادی معناداری
نوروز گرایی	عادی ۴۵/۲۱ ناهنجار ۵۴/۲۹	۸/۵۷ ۱۰/۰۵	۲/۲۱ ۱/۹۹	۴/۲۳ ۱۰۰ /۰۰۰۱
تجربه‌پذیری	عادی ۵۲/۱۳ ناهنجار ۵۰/۲۱	۷/۹۴ ۱۱/۵۸	۲/۳۱ ۱/۹۷	۱/۸۳ ۱۰۲ Ns
وظیفه‌شناسی	عادی ۵۰/۵۶ ناهنجار ۴۸/۵۲	۱۱/۰۴ ۱۰/۴۰	۲/۲۹ ۲/۳۵	۱/۸۹ ۱۰۲ Ns
برون‌گرایی	عادی ۵۳/۸۳ ناهنجار ۴۷/۶۶	۱۰/۰۹ ۱۰/۷۸	۲/۲۹ ۲/۲۲	۲/۶۹ ۱۰۲ /۰۰۱
توافق	عادی ۴۹/۸۳ ناهنجار ۴۷/۶۸	۹/۷۲ ۹/۱۳	۲/۰۴ ۲/۰۷	۱/۰۵ ۱۰۲ Ns

جدول ۶) نتایج آزمون همگونی‌خی‌دو جهت مقایسه سبک دلبستگی

گروه‌ها	ارزش	df	P
همگونی مجذور کای	۱/۳۲	۲	۵/۱۷

از دیگر سو، آموزش ایمن‌سازی به نحو موثری منجر به کاهش احساس غربت‌های مرتبط با آن گردیده است. به عقیده ایورلیگز [۱۲] روشن‌سازی و بازسازی عقاید و افکار و احساسات در مورد کارآمدی یا ناکارآمدی و اعتقادات فرد در مورد لزوم وابستگی و کنترل در زندگی، یکی از شیوه‌های درمانی جهت کاهش احساس غربت است. بنابراین ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی که رویکردی چندبعدی در جهت مداخلات درمانی و پیشگیرانه است [۱۹، ۲۰] می‌تواند از طریق آموزش تنیدگی‌زدایی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و رویارویی ذهنی، کمک موثری به کاهش احساس غربت نماید. بنابراین، موقعیت‌هایی که پیامد حادثه‌ای استرس‌آمیز است، مثل سازگاری مربوط به انتقال و جابه‌جایی محیطی که منجر به "از دست دادن" می‌شود، به مداخلات درمانی بلندمدت همانند ایمن‌سازی احتیاج دارند [۱۹، ۲۰].

Homesickness and acculturation stress. Amsterdam University Press; 2005. p. 179-96.

13- Van Tilburg ML, Vingerhoets JJM, Van Heck GL. Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality. *Personal Individ Differenc*. 1999;27:531-9.

14- Ogden J. *Health Psychology*. Spain: McGraw-Hill; 2004.

15- Archer J, Irland J, Amus SL, Broad H, Currid L. Duration of Homesickness scale. *Br J Psychol*. 1998;89:205-21.

۱۶- فرهادی مهران. بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و احساس غربت [پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد]. دانشگاه تهران؛ ۱۳۸۳.

۱۷- حق‌شناس حسن. طرح پنج عاملی ویژگی‌های شخصیت. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ ۱۳۸۵.

18- Van Tilburg ML, Vingerhoets JJM. Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress. Amsterdam University Press; 2005. p. 28-42.

19- Meichenbaum D. Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. Ontario, Canada. In: Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WS. *Principles and practice of stress management*. 3rd edtion. Guilford Press; 2007.

20- Meichenbaum DH, Butler L. Toward conceptual model for treatment of test anxiety: Implications for reserch and treatment. In: Sarason IG, editor. *Test anxiety: Theory, reserch and applications*. Hillscale, Nj: Erlbaum; 1980.

21- Van Heck GI, Vingerhoets JJM, Voolstra A, Gruijters I, Thijs H, Van Tilburg MAL. Personality, temperament and homesickness. In: Van Tilburg ML, Vingerhoets JJM, editors. *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. Amsterdam University Press; 2005. p. 169-84.

22- Cloninger CR, Surakic DM. Integrative psychobiological approach to psychiatric assessment and treatment. *Psychiatry*. 1997;60:120-41.

23- Strobe M, Van Vliet T, Hewstone M, Willis H. Homesickness among student in two cultures: Antecedents and consequences. *Br J Psychol*. 2002;98:147-68.

24- Van Tilburg MAL. The psychological context of homesickness. In: Van Tilburg ML, Vingerhoets JJM, editors. *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. Amsterdam University Press; 2005. p. 35-48.

دکتر رسول‌زاده طباطبایی، دکتر آزاد فلاح، دکتر فتحی آشتیانی، دکتر سامانی و خواهر گرانقدر مریم تابع‌بردبار قدردانی نماید.

منابع

1- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.

2- Benn L, Harvey JE, Gilbert P, Irons C. Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. *Personal Individ Differenc*. 2005;38:1813-22.

3- Carden AI, Feicht R. Homesickness among american and turkish college students. *J Cross-Cultur Psychol*. 1991;22:418-28.

4- Fisher S, Hood B. The stress of transition of university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *Br J Psychol*. 1987;78:425-41.

5- Lu L. Adaptation to British universities: Homesickness and health of chinese students. *Counseling Psychol Quar*. 1990;3:225-32.

6- Valeriet D, Lanrie AS. A cognitive model of religions influence on health. *J Soci Issu*. 1995;51:49-62.

7- Petterson T, Arnetz D. Factor analysis and predictors of student stressors. *Psychotherapy Psychosomat*. 2001;70(3):39-94.

8- Burt CDB. Concentration and academic ability following transition to university: An investigation elderly men. *Psychological Med*. 1993;24:411-21.

9- Miculinnce M, Orbach I, Iavnieli D. Adult attachment style and affect regulation: Strategies variations is subjective self-other similarities. *J Personal Soci Psychol*. 1998;75(2):436-48.

10- Verschuur M, Eurlings-Bonteko EHM, Spinhoven P, Duijsens IN. Homesickness, temperament and character. *Personal Individ Differenc*. 2003;35:757-70.

11- Thurber CA, Sigman MD, Weisz JR, Schmidt CK. Homesickness in preadolescent and adolescent girls: Risk factors, behavioral correlates and sequelae. *J Clin Child Psychol*. 1999;28(2):185-96.

12- Eurlings-Bontekoe EHM. Homesickness, personality and personality disorders: An overview and therapeutic considerations. In: Van Tilburg ML, Vingerhoets JJM, editors. *Psychological aspects of geographical moves:*