

اثربخشی آموزش تاب آوری بر کاهش احساس غربت دانشجویان دختر
Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

دکتر جهانگیر کریمی

Dr Jahangir Karami
 Associate Professor of Psychology,
 Razi University, Kermanshah

دانشیار روان شناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه

زهرا موسوی

Zahra Mousavi
 Master of Psychology, Razi
 University, Kermanshah

کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه رازی
 کرمانشاه

فاطمه طریقتی مرام

Fatemeh Tarighati Maram
 Master of Psychology, Razi
 University, Kermanshah

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی
 کرمانشاه

Rahele Siahkamari
 Master of Psychology, Razi
 University, Kermanshah

راهله سیاه کمبری

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی
 کرمانشاه

Masoumeh Yavari
 MA in Psychology, Malayer
 University

معصومه یاوری

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه ملایر

Parisa Heidari Sharaf *
 Master of Psychology, Razi
 University, Kermanshah
 parisaheidarisharaf@yahoo.com

پریسا حیدری شرف (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه رازی
 کرمانشاه

Abstract

The present study investigated the efficacy of resiliency training based on the reduction of homesickness in residential new entrant's students. The population studied were included all new entrants dormitory girls inter disciplinary undergraduate in Razi university of Kermanshah in 2017-2018 educational years. To perform this study, available sampling was used, and then to replace the two control and

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب آوری در کاهش احساس غربت دانشجویان جدیدالورود خوابگاهی انجام شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود. برای انجام این پژوهش با روش نمونه گیری در دسترس و سپس

experimental groups of subjects were used of simple randomly sampling. In this study used of Conner & Davidson resiliency and Fan filth homesickness questionnaires. 30 students that earn scores more than average were select and replaces randomly in tow control and experimental groups. 12group sessions Resiliency skills training were conducted for experimental group and after the intervention, both groups were tested. The research was experimental design and statistical methods for data analysis of covariance were used. Findings showed that resiliency training significantly $p < 0/001$ reduces homesickness in experimental group. While such as changes not observed in the control group's conclusion we can say that resiliency trainings effective in reducing student's homesickness.

Key words: resiliency, homesickness, students

جهت جایگزینی آزمودنی‌ها دردوگروه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. دراین پژوهش از پرسشنامه تاب آوری کانرودیدسون و احساس غربت فن فلیت استفاده شد. که ازاین میان ۳۰ نفر از دانشجویان که نمره بالاتر از میانگین در آزمون احساس غربت کسب کرده بودند انتخاب شدند و به صورت تصادفی دردوگروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گروه آزمایش ۱۲ جلسه گروهی آموزش مهارت‌های تاب آوری اجرا و بعد از مداخله برای هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد. طرح پژوهش آزمایشی و برای تحلیل داده‌ها از روش آماری کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تاب آوری به طورمعناداری ودرسطح $P < 0/001$ موجب کاهش احساس غربت دانشجویان درگروه آزمایش شده است درحالی‌که چنین تغییری در آزمودنی‌های گروه کنترل مشاهده نشد. بنابراین می‌توان گفت آموزش تاب آوری در کاهش احساس غربت دانشجویان مؤثر است.

واژگان کلیدی: تاب آوری، احساس غربت، دانشجویان

مقدمه

هرساله دانشجویان زیادی خانه را به مقصد ورود به دانشگاه ترک می‌کنند این امر همان اندازه که برای فرد فرصت‌های جدید به همراه می‌آورد، وی را با چالش‌ها و عوامل تنش‌زا نیز روبرو می‌کند که به نحوی اجتناب‌ناپذیر با چنین انتقالی همراهند. به طورخاص عوامل به ستوه آورنده‌ی هیجانی، تنیدگی زاهای اجتماعی^۱ نامیده می‌شوند که یکی از آن‌ها احساس غربت نسبت به دیار، خانواده و دوستانی است که در اثر نقل مکان ترک شده‌اند (یه^۲،

1 - social stressor

2 - Yeh

اینوس^۱، ۲۰۰۳؛ وینگرهاتس^۲، ون هک^۳، ۱۹۹۶). پدیده‌ی احساس غربت عبارت است از وضعیت پیچیده‌ی شناختی، انگیزشی و هیجانی خاص که با اشتغالات ذهنی فراوان درمورد محیط قبلی و تمایل به بازگشت به سمت آن همراه است و معمولاً با خلق افسرده و علایم روانی-تنی تجربه می‌شود (بن^۴، هاروی^۵، گیلبرت^۶ و اینوس، ۲۰۰۵). با وجودی که ورود به دانشگاه و سکونت در خوابگاه، کسب تجربه‌ای جدید برای دانشجویان می‌باشد اما برای آنان نیز می‌تواند تنیدگی‌های خاص خود از قبیل کنار آمدن با دوستان، عدم حمایت‌های عاطفی و اجتماعی و مشکلات آموزشی را به همراه داشته باشد (پیترسون^۷، آرنتز^۸، ۲۰۰۱). این گروه از دانشجویان پدیده‌های تنیدگی‌زای زیادی را به علت تغییر محیط زندگی تجربه می‌نمایند (الریا^۹، لانری^{۱۰}، ۱۹۹۵).

احساس غربت پدیده‌ای شایع در جمعیت دانشجویی است و در دانشجویان سال اول دانشگاه بیش تر رایج می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهد که دانشجویان سال اول استرالیایی، چینی، آمریکایی و ترکیه‌ای در رده مبتلایان به احساس غربت قرار داشتند (اژه‌ای، دهقانی، گنجوی و خداپناهی، ۱۳۸۷) دانشجویانی که دچار احساس غربت می‌شوند نارضایتی بیش تری از تحصیل در دانشگاه دارند و مشکلات تحصیلی و احتمال ترک تحصیل در آنان ۳ برابر جمعیت عادی می‌باشد (آدلف^{۱۱}، گلیکسمن^{۱۲} و دمر^{۱۳}، ۲۰۰۱). فیشر^{۱۴} (۱۹۸۹) و فن فلیت^{۱۵} (۲۰۰۱) اظهار می‌دارند که در مجموع ۵۰ الی ۷۰ درصد افراد حداقل یک بار در عمر خویش احساس غربت را تجربه کرده‌اند. بین ۳۰ الی ۶۰ درصد دختران و پسران دانشجوی انگلیسی

1 - Inose
 2 - Vingerhoets
 3 - Van Heck
 4 - Benn
 5 - Harvey
 6 - Gilbert
 7 - Petterson
 8 - Arnetz
 9 - Valeriet
 10 - Lanrie
 11 - Adolf
 12 - Glicksman
 13 - Demer
 14 - Fisher
 15 - Van Vliet

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

در طول سال اول در دانشگاه دچار احساس غربت می شوند (فورنهام^۱، بتوین^۲، هوس^۳، ۱۹۸۹؛ فیشر، مورای^۴ و فرازر^۵، ۱۹۸۵). همچنین کردن و فیشت^۶ (۱۹۹۱) در مطالعه ی خود دریافتند که ۱۹ درصد دانشجویان آمریکائی و ۷۷ درصد دانشجویان ترکیه ای در سال اول می توانستند در رده ی مبتلایان به احساس غربت قرار گیرند. گرچه بسیاری از دانشجویان به سادگی به این مسئله اعتراف نمی کنند، اما ۶۰ الی ۷۰ درصد افرادی که برای گرفتن اقامت در دانشگاه نقل مکان می کنند، دچار آن می شوند (تیلبرگ^۷، وینگرهاتس، ون هک، ۱۹۹۹). که از این عده ۷ الی ۱۰ درصد به انواع شدیدی از احساس غربت مبتلا می گردند (ارلینگ، بونتک، براوز، ورچور و داجسنس^۸، ۲۰۰۰). به علاوه در شرایط تحصیلی احساس غربت شدید در بین نوجوانان و جوانان می تواند منجر به مشکلات تحصیلی برت^۹ (۱۹۹۳) حواس پرتی (بتوین، فورنهام و هوس، ۱۹۸۹) عزت نفس پایین (حجت^{۱۰}، هرمن^{۱۱}، ۱۹۸۵) و یا افکار و رفتارهای وسواسی (بتوین، فورنهام و هوس، ۱۹۸۹) گردد. کنار آمدن با احساس غربت به عوامل متعددی از جمله عوامل محیطی و شخصیتی بستگی دارد و یکی از عوامل شخصیتی که ارتباط تنگاتنگی با تنیدگی دارد سرسختی روان شناختی^{۱۲} افراد می باشد (کاهن و یاستر^{۱۳}، ۲۰۰۲).

سرسختی روان شناختی به عنوان ترکیبی از نگرش ها و باورها تعریف می شود که به فرد انگیزه و جرأت می دهد تا در مواجهه با موقعیت های فشارزا و دشوار کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند (مدی^{۱۴}، ۲۰۰۷). کویاسا و دیگران (۱۹۸۳) سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از ۳ مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار

1 - Furnham

2 - Brewin

3 - Howes

4 - Murray

5 - Frazer

6 - Gaden & Feicht

7 - Tilburg

8 - Eurelings, Bontekoe, Brouwers, Verschuur & Duijsens

9 - Burt

10 - Hojat

11 - Herman

12 - Psychological Hardiness

13 - Kahn & Yuster

14 - Maddi

است، به اهمیت و ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است تا در مورد هر آن چه که انجام می دهد معنایی بیابد و کنجکاو خود را برانگیزد. افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل پذیر می دانند و بر این عقیده اند که قادرند با تلاش آن چه را که در اطراف شان رخ می دهد تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبارزه جو بر این باورند که تغییر و تحول از ویژگی های روال طبیعی زندگی است و انتظار وقوع دگرگونی مشوقی برای رشد و بالندگی است، تا تهدیدی برای امنیت (کوباسا، مدی و زولا^۲، ۱۹۸۳). پذیرش این باور که تغییر در زندگی، امری طبیعی است، می تواند در سازش فرد با رویدادهای تنیدگی زای زندگی سودمند باشند (کوباسا، ۱۹۸۳). در واقع مؤلفه های سرسختی (تعهد، کنترل و مبارزه جویی) در موقعیت های فشارزا، سبب خواهند شد که فرد ارزیابی تهدیدآمیزی از موقعیت نداشته باشد و از راهبردهای صحیح برای حل مسأله استفاده نماید. سرسختی روان شناختی به مثابه سپری در مقابل تنیدگی در موقعیت های گوناگون زندگی عمل می کند (بیسلی، تامپسون و دیویدسون^۳، ۲۰۰۳). به طوری که افراد سرسخت در مقایسه با افراد با سطح پایین سرسختی، سطوح پایینی از تنیدگی را تحمل می کنند (کاهن، یاستر، ۲۰۰۲) و هم چنین از بیماری های جسمانی از قبیل بیماری های قلبی، کلسترول و فشارخون مصون می مانند (استریک^۴، استپتو^۵، ۲۰۰۵).

بنابراین توجه به این پدیده و بررسی آن می تواند در پیشگیری از موارد مذکور موثر واقع شود. طبق نظر تایت^۶ (۲۰۰۲) تاب آوری بر گروه هایی از افراد تمرکز دارند که در معرض عوامل خطرآفرین قرار دارند، ولی با پیامدهای منفی کمی مواجه شده و حتی ممکن است پیامدهای مثبتی را نیز کسب نمایند. همچنین، آسیب پذیری می تواند در مورد افرادی به کار رود که علی رغم اینکه در معرض عوامل خطرآفرین قرار ندارند، دچار پیامدهای منفی شده و یا از کسب پیامدهای مثبت باز می مانند (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸). کوریچ - هال و پیرسون^۷ بیان می دارند که نیاز به این مسأله احساس می شود که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با

1 - Kobasa

2 - Zola

3 - Beasley, Thompson & Davidson

4 - Strik

5 - Steptoe

6 - Tiet

7 - Kondich- hall & Pearson

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

مشکلات و موقعیت های استرس زا به شیوه ی تاب آورانه تری تفکر و سپس عمل کنند. از این رو، مداخله هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرآیند های فکری است، می توانند گام مهمی در ایجاد مهارت ها و توانایی های مربوط به تاب آوری باشند (کاوه، ۱۳۸۸). در جوامع مرسوم است که به نقصان ها و کاستی ها بیش تر از توانایی ها توجه شود، اما تاب آوری آن روی سکه است (شیخ الاسلامی، ۱۳۸۸) و از جمله سازه هایی است که جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی تحولی، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است، به طوری که هر روز بر شمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود (سامانی، ۱۳۸۶). تاب آوری به عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت و تأثیرات معنوی می شود (کانرا^۱ و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت سیکا^۲ و همکاران، ۲۰۱۰) بیان می کند که تاب آوری افراد با کاهش عوامل خطر آفرین، کاهش قرار گرفتن افراد در معرض این عوامل و افزایش ظرفیت سازگاری کنار آمدن افراد با استرس، در عین حال تقویت فرآیندهای خانوادگی نظر کورهنون (۲۰۰۷) اگرچه تاب آوری تا حدودی یک ویژگی شخصی و تا حدود دیگری نیز نتیجه تجربه های محیطی افراد است، ولی انسان ها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند، افراد می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب آوری خود را به وسیله ی آموختن برخی مهارت ها افزایش دهند. می توان عکس العمل افراد در مقابل استرس رویدادهای ناخوشایند و دشواری ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه، ۲۰۰۹). از نظر رسینک (۲۰۰۰) بخشی از محبوبیت مفهوم تاب آوری و پژوهش های مرتبط با آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی ها، ظرفیت، امید و قدرت فرد تمرکز دارند. این که عوامل محافظت کننده به عنوان سپری بر علیه رفتارهای خطر زا و پیامدهای همراه با آن مطرح هستند، تبیین کننده ی این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع در سطوح محلی و ملی به شناسایی عوامل مؤثر بر تاب آوری و به دنبال آن، طراحی برنامه های درمانی و ارتقای توانایی های لازم در نوجوانان اقدام کرده اند و بنا به عقیده کونور (۲۰۰۳) از آن جا که تاب آوری به عنوان معیاری برای توانایی مقابله با استرس قلمداد می شود، می تواند هدف مهمی در روان درمانی باشد (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸).

1 - Conner

2 - bit sicca

بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های تاب آوری بر کاهش احساس غربت دانشجویان است.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران جدیدالورود خوابگاهی رشته های مختلف تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. برای انجام این پژوهش با روش نمونه گیری در دسترس و سپس جهت جایگزینی آزمودنی ها دردوگروه از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد. نمونه آماری شامل ۱۰۰ دانشجو که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند، پس از اجرای پرسشنامه احساس غربت ۳۰ نفر که بالاترین میزان احساس غربت را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه در مرحله پیش آزمون به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. سپس مهارت های تاب آوری به گروه آزمایش آموزش داده و در مرحله پس آزمون پرسشنامه احساس غربت در دو گروه اجرا شد و در نهایت داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 19 و آزمون آماری کورایانس مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه احساس غربت: ابزار احساس غربت فن فلیت توسط اژه ای وهمکاران (۱۳۸۷) در ایران اعتبار یابی شده است. فرم فارسی پرسشنامه با ۳۶ ماده و ۵ سازه مشتمل بر دلتنگی برای خانواده، میل برگشت به موطن، سازگای، احساس تنهایی، دلتنگی برای افراد و محیط آشنا می باشد و ضریب آلفای هر یک از سازه ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۸۴، ۰/۶۹ به دست آمده است. پرسشنامه با مقیاس لیکرت ۵ گزینه ای است. پس از تبدیل نمرات به درصد، کمترین نمره ای که از این پرسشنامه برای سنجش میزان احساس غربت به دست می آید صفر و بیشترین نمره ای که حاصل می شود ۱۰۰ است. بر اساس ماهیت سؤالات نمره بالاتر نشان دهنده احساس غربت بیشتر است.

مقیاس تاب آوری: مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC؛ 2003) یک ابزار ۲۵ سوالی است که سازه ی تاب آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهارمی سنجد. نتایج مطالعه ی مقدماتی مربوط به ویژگی روان سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

را تایید کرده است (کانر و دیوید سون، ۲۰۰۳). همسانی درونی، پایایی بازآزمایی و روایی همگرا و واگرا به مقیاس کافی گزارش شده اند. این مقیاس در فرم فارسی در مطالعات قبلی از روایی و پایایی خوبی برخوردار بوده است (بشارت، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۴ می باشد.

روند اجرا

پروتکل درمانی آموزش تاب آوری

جلسات	فعالیت‌های انجام شده
جلسه اول	برقراری ارتباط با مخاطبان و آشنا کردن آن‌ها با تاب آوری و قوانین شرکت در کارگاه
جلسه دوم	آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود
جلسه سوم	تقویت عزت نفس
جلسه چهارم	ارتقاء توانایی افراد در برقراری ارتباط
جلسه پنجم	برقراری روابط اجتماعی و دوست یابی
جلسه ششم	تعیین هدف و چگونگی دست یابی به آن‌ها
جلسه هفتم	تصمیم‌گیری
جلسه هشتم	حل مسأله
جلسه نهم	مسئولیت‌پذیری
جلسه دهم	مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس
جلسه یازدهم	پرورش حس معنویت و ایمان
جلسه دوازدهم	اطلاع‌رسانی راجع به بیماری‌های دوران نوجوانی

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت‌های تاب آوری به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای سه بار در هفته برای اعضا برگزار شد. همچنین در مورد قوانین شرکت در پژوهش از قبیل رازداری، صداقت و رعایت نظم به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و روند کلی و اهداف تحقیق برای آن‌ها توجیه شد. فرایند هر جلسه متشکل از: واریسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی؛ بحث گروهی؛ چالش فکری؛

جمع بندی جلسه بود و روش هایی همچون: بازسازی شناختی^۱، بازی نقش^۲، بارش فکری^۳، بررسی سود و زیان^۴، الگوسازی^۵، قاب گیری مجدد^۶، داستان گویی^۷ و بازی... در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱ شاخص های آمار توصیفی شامل تعداد، میانگین، انحراف معیار برای دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص های آمار توصیفی پیش آزمون و پس آزمون نمره ی احساس غربت دانشجویان در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	احساس غربت	میانگین	انحراف معیار
کنترل	احساس غربت	۹۶/۳۳	۱۹/۴۴
		۱۷/۳۸۴	۹۱/۲۷

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که نمرات احساس غربت پس آزمون گروه آزمایش نسبت به نمرات پیش آزمون کاهش یافته است؛ یعنی می توان گفت که مداخله (آموزش مهارت های تاب آوری) بر کاهش احساس غربت دانشجویان گروه آزمایش موثر بوده است. با توجه به عدم معناداری آزمون لوین پیش فرض لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه فراهم که انجام و در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در مقیاس احساس غربت را نشان می دهد.

- 1 - cognitive restructuring
- 2 - role playing
- 3 - brain storming
- 4 - Weighing profit and loss
- 5 - modeling
- 6 - reframing
- 7 - story telling

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه‌ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش با گروه کنترل در

مقیاس احساس غربت

ایتا	سطح معناداری	MS	df	F	
۰/۷۹۷	۰/۰۰۱	۷۴۲۰/۶۳۶	۱	۱۰۵/۹۰۳	پیش آزمون
۰/۷۸۶	۰/۰۰۱	۶۹۵۸/۸۱۴	۱	۹۹/۳۱۲	گروه

به دلیل تفاوت گروه‌ها در پیش آزمون جهت تحلیل داده‌ها از کواریانس استفاده شد، آماره F محاسبه شده (۹۹،۳۱) برای مقایسه پس آزمون گروه کنترل و آزمایش بعد از حذف اثر پیش آزمون از نظر آماری در سطح ($p < ۰/۰۰۱$) معنادار است و طبق ضریب ایتا ۷۸ درصد تغییر نمرات احساس غربت ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های تاب آوری بوده است. بنابراین تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که مداخله بر نتایج پس آزمون تاثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که افراد با تاب آوری بالا احساس غربت کمتری را تجربه می‌کنند، بنابراین همان‌طور که پیش‌تر گفته شد فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر این که آموزش مبتنی بر تاب آوری احساس غربت جدیدالورود را کاهش می‌دهد، مورد تأیید قرار گرفت. تحقیقات متعددی وجود احساس غربت را در دانشجویان جوامع و فرهنگ‌های مختلف نشان داده‌اند. برای مثال، برت (۱۹۹۳)، لو (۱۹۹۰)، کاردن و فیشت (۱۹۹۱) در مطالعات خود همگی وجود احساس غربت را در دانشجویان ممالک استرالیا، چین، و آمریکا و ترکیه تأیید کردند. از آنجا که در ایران طی چندین سال اخیر تعداد زیادی از دانشجویان به شهرهای سراسر کشور نقل مکان می‌کنند، لذا احتمال ابتلای آنان به این پدیده بالا است و بررسی آن حائز اهمیت می‌باشد. طبق نظر میر سنکو و همکاران (۲۰۰۶) یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب و افسردگی فشار روانی است و از نظر راتر (۱۹۸۵) یکی از پر قدرت‌ترین عواملی که نقش حفاظتی برای فرد دارد، میزان باور فرد بر کنترل شخصی شرایطی است که او سعی دارد خود

را با آن‌ها تطبیق دهد (بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). از همین رو بسیاری از نتایج پیشنهاد می‌کنند که احساس غربت از عوامل آسیب‌زایی است که منجر به افسردگی و اضطراب می‌شوند (اسمیت، ویس، توربر، سیگمن، فن فلیت، استروپ، هوستون، ۱۹۹۹؛ ویلیز، ۲۰۰۲؛ کلونینگر و شوراکیک، ۱۹۹۷). بنابراین طبق نظر کورهونن (۲۰۰۷) افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب‌آوری خود را به وسیله‌ی آموختن برخی مهارت‌ها افزایش دهند. می‌توان عکس‌العمل افراد در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری‌ها را تغییر داد، به طوری که بتوانند بر مشکلات منفی محیطی غلبه کنند (کاوه، ۱۳۸۸). تاب‌آوری، توان افراد را برای مقابله بالا برده و به افراد در رویارویی با استرس کمک می‌کند (تارتسکی، هاردینز، ۱۹۹۳). معمولاً افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، در هنگام مواجهه با فشارهای روانی شدید، بیش‌تر از راهکارهای مقابله‌ای موثر و کمتر از راهکارهای ناکارآمد استفاده می‌کنند (کایزلر، پولمن و نیکول، ۲۰۰۹). بنابراین سطح نگرانی و احساس خطر در افراد سرسخت در پیشامدهای ناگوار بسیار پایین است (لو، ۱۹۹۶). هانگ (۱۹۹۵) نیز باور دارد که افراد سرسخت به رویارویی موفق و کارآمد در برابر استرس‌ها با وجود بروز پیشامدهای ناگوار امیدوارند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته‌ساز برخوردارند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و با اهمیت باور دارند (هانگ، ۱۹۹۵). بنابراین می‌توان گفت که افراد سرسخت به دلیل برخورداری از سبک‌تبعینی خوش‌بینانه، احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات، برخورد مسأله‌مدارانه با مشکلات، انتظارات مثبت در مورد پیامدها، و باور به وابستگی پیامد به عمل، می‌توانند سلامت روان خود را در رویدادهای پیش‌بینی‌نشده و ناگوار حفظ کنند (رحیمیان بوگر و اصغرنژاد، ۱۳۸۷). هر چند در پیشینه پژوهشی این مطالعه، محققین با مطالعات مشابه برخورد نداشتند با این وجود، یافته‌های این مطالعه با یافته‌های مطالعاتی که به بررسی نقش تاب‌آوری در کاهش تنیدگی‌ها پرداخته‌اند همخوانی دارد. تاب‌آوری از جمله متغیرهایی هست که می‌تواند تنیدگی‌ها و آثار نامطلوب آن‌ها را تعدیل نماید (جوزف، ویلیامز، یول، ۱۹۹۷). مطالعات نشان می‌دهد که تاب‌آوری به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش داده و می‌تواند از بروز اختلال‌های بدنی (استریک، استپتو، ۲۰۰۵) و روانی از قبیل افسردگی و اضطراب (آندر سون، اینزلیچ و مک‌کی، ۲۰۰۶) پیشگیری کند. یافته‌های مطالعه حاضر، حداقل برای افرادی که خصوصیات مشابه شرکت

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

کنندگان این تحقیق را داشته باشند از جمله افراد مهاجر قابل تعمیم است. اندک بودن مطالعات انجام شده در این زمینه در ایران و جهان و نیز محدودیت دسترسی به این منابع، یافتن منابع لازم برای مقایسه یافته های این پژوهش را دشوار ساخت. با توجه به محرز شدن نقش تاب آوری در کاهش احساس غربت دانشجویان بر خانواده ها و نهاد تعلیم و تربیت ضروری می نماید، علاوه بر پرورش ویژگی های شخصیتی مثبت افراد از قبیل سرسخت بودن و عدم وابستگی، به آموزش راه کارهای مقابله با موقعیت های ناگوار و استرس زا از همان دوران کودکی بپردازند. هم چنین به علت کمبود پیشینه تحقیق، به سایر محققان انجام تحقیقاتی با توجه به موارد ذیل پیشنهاد می گردد: مقایسه میزان احساس غربت بر اساس ویژگی های شخصیتی از قبیل میزان تاب آوری، سبک شخصیتی و ...، سنجش اثربخشی استفاده از رویکردهای شناختی، معنوی و ترکیبی (شناختی- معنوی) در کاهش پدیده احساس غربت با استفاده از گروه های مداخله و گواه. لذا بر اساس یافته های این پژوهش و با استناد و استفاده از مبانی نظری و سوابق پژوهشی موضوع، می توان پیشنهاد کرد تا آموزش مبتنی بر تاب آوری به صورت کارگاه آموزشی برای دانشجویان و دانش آموزان ارایه گردد. هم چنین به مشاوران و روان شناسان توصیه می شود از آموزش مبتنی بر تاب آوری به شیوه گروهی و فردی به عنوان روشی کارآمد جهت کاهش احساس غربت استفاده نمایند. از محدودیت های این پژوهش می توان به بررسی تک جنبیتی اشاره کرد و از این رو پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی به بررسی احساس غربت در هر دو جنس پرداخته شود.

منابع

- اژه ای، جواد؛ دهقانی، محسن؛ گنجوی، آناهیتا و خداپناهی، محمد کریم (۱۳۸۷). نقش ابعاد شخصیتی، دلبستگی، شاخص های خلقی، و عوامل جمعیت شناختی فاصله جغرافیایی و جنس دانشجویان در پیش بینی احساس غربت، نشریه پژوهش در سلامت روان شناختی، ۲(۳)، صص ۴۵-۳۵.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روانی. مجله علوم روان شناختی، ۲۴، ۸۳ - ۷۳.
- رحیمیان بوگر، اسحق و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان شناختی و خودتاب آوری با سلامت روان جوانان و بزرگسالان بازمانده مناطق زلزله زده شهرستان بم، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال چهارم، شماره ۱، ۶۲-۷۰.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایت از زندگی، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۰-۲۹۰.

شیخ الاسلامی، علی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین تاب آوری و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان های شهر شهریار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

کاوه، منیژه (۱۳۸۸). تدوین برنامه افزایش تاب آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

کردمیرزا نیکوزاده، عزت الله (۱۳۸۸). الگویابی زیستی- روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله ای برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناختی و روان شناسی مثبت نگر، پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- Adalf E, Glicksman L, Demers A. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian campus survey (editorial). *J Am College Health*; 50(2): 67-72.
- Bitsika, V, Sharply, C. F. Peters K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Benn L, Harvey J.E, Gilbert P, Irons C. (2005), Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. *Personality and individual differences*; 8(38): 1813-1822.
- Brewin, C., Furnham, A., & Howes, M. (1989). Demographic and psychological determinants of homesickness and confiding among student. *British Journal of Psychology*; 80: 467-477.
- Beasley M, Thompson T, Davidson J. Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality & Individual Difference* 2003; 34 (1): 77-95.
- Burt, C. (1993). Concentration and academic ability following the transition to university: An investigation of the effect of homesickness. *Journal of Environmental Psychology*; 13; 333-342.
- Carden, A., & Feicht, R. (1991). Homesickness among American and Turkish college student. *Journal of Cross Cultural Psychology*; 22: 418- 428.
- Cloninger CR, Surakic DM (1997). Integrative psychobiological approach to psychiatric assessment and treatment. *Psychiatry*. 60:120-41.
- Eurelings -Bontekoe, E., Brouwers, E., Verschuur, M., & Duijsens, I (2000). DSM-III-R and ICD-10 personality disorder features among women experiencing two types of self-reported homesickness: An exploratory study. *British Journal of Psychology*; 405-416.
- Fisher, S., Murray, K., & Frazer, N. (1985). Homesickness, health and efficiency in first year student. *Journal of Environmental Psychology*, 5:181-19.
- Fisher, S. (1989). Homesickness, cognition, and health. London: Erlbaum.
- Hojat, M., & Herman, M. (1985). Adjustment and psychosocial problem of Iranian and Filipino physicians in the U.S. *Journal of Clinical Psychology*; 41: 130-136.
- Huang C. (1995). Hardiness and stress: A critical review. *Maternal Child Nursing Journal*; 23(3): 82-9.
- Inzlicht M, Aronson J, Good C, McKay L. (2006). A particular resiliency to threatening environments. *J Experimental Social Psychology*; 42(3): 323-36.
- Joseph S, Williams R, Yule W. Understanding post-traumatic stress: A psychological perspective on PTSD and treatment. West Sussex: Wiley, 1997.
- Korhonen, M. (2007). Resilience: overcoming challenges and moving on positively. (N. Keeninak, Trans). Ottawa: National Aboriginal Health Organization.

Effectiveness of resiliency training on girl student's homesickness reduction

- Kahn RL, Yuster F.(2002). Well-being: Concepts and measures. *J Social Issues* 2002; 58(2): 647-59.
- Kaiseler M, Polman R, Nicholls A(2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*; 47(7):728-33.
- Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. (1983). Type and hardiness. *J Behavioral Medicine*; 6 (1): 41-51.
- Lu, L. (1990). Adaptation to British universities: Homsickness and mental health of Chinese student. *Counselling Psychology Quarterly*; 3: 225-232.
- Low J.(1996). The concept of hardiness: A brief but critical commentary. *J Advanced Nursing*; 24(3): 588-90.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Maddi SR.(2007). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology J*; 54(3): 173-85.
- Petterson T, Arnetz D. Factor analysis and predictors of student stressors. *Psychotherapy Psychosomat* 2001; 70 (3):39-94.
- Resnick B, Nahm ES (2000). Reliability and validity testing of the revised 12-item Short-Form Health Survey in older adults. *J Nurs Meas*; 9: 151-61.
- Strobe, M., van Vilet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93, 147-168.
- Strik PC, Steptoe A. (2005). Behavioral and emotional triggers of acute coronary syndromes: A systematic review and critique. *Psychosom Med*; 64(3): 179-86.
- Thurber, C. A., (1999). The phenomenology of homesickness in boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 27, 125-139.
- Thurber, C. A., Sigman, M. D., Weisz, J. R., & Schmidt, C. K. (1999). Homesickness in preadolescent girls: Risk factors, behavioral correlations, and sequelae. *Journal of Clinical Child psychology*, 28, 185-196.
- Tartasky D S. (1993). Hardiness: Conceptual and methodological issues. *Image*; (25):225-29.
- Van Tilburg, M., Vingerhoets, Ad., & van Heck, G. (1999). Determinants of homesickness chronicity: coping and personality and Individua Differences; 27: 531-539.
- Van Vliet, T. (2001). Homsickness: Antecedents, consequences, and mediating processes. Wageningen. The Netherland: Ponsens & Looijen.
- Valeriet D, Lanrie AS. (1995). A cognitive model of religions influence on health. *J Socio Issu*; 51(2):49-62.
- Yeh, C., Inose, M. (2003). International student reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counseling Psychologist Quarterly*; 16:15-28.