

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۰۱/۰۲
تاریخ بررسی مقاله: ۹۳/۰۳/۰۳
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۱۰/۰۳

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۳
دوره‌ی چهارم، سال ۲۱، شماره‌ی ۲
ص:ص: ۲۲۴-۲۰۵

تأثیر آموزش مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شبانه‌روزی

سلیمه داستان*

ایران داودی**

سودابه بساک‌نژاد***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شبانه‌روزی شهر شیراز بود. طرح پژوهش، یک طرح گروه گواه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های شبانه‌روزی شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بود که به پرسشنامه‌های غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی پاسخ دادند. سپس بر حسب بالا بودن نمرات غربت‌زدگی و مشکلات بین فردی و پایین‌تر بودن نمره سازگاری، از هر مدرسه ۱۷ نفر انتخاب گردید و به تصادف یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه‌ی ۲ ساعته آموزش مدیریت استرس قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داد که آموزش مدیریت استرس باعث کاهش غربت‌زدگی و مشکلات بین فردی و افزایش سازگاری خوابگاهی در دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

کلید واژگان: آموزش مدیریت استرس، غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی، سازگاری خوابگاهی.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

slm.d145@gmail.com

Davirp38@yahoo.com

Soodabeh_bassak@yahoo.co

** استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

*** استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

مدارس شبانه‌روزی از جمله مدارسی هستند که به منظور ایجاد فرصت مناسب برای تحصیل دانش‌آموزان روستایی و حاشیه‌نشین شهرها، جلوگیری از مهاجرت دانش‌آموزان مناطق روستایی و خانواده‌های آن‌ها به شهرها، جلوگیری از هدر رفتن استعداد‌های افراد در مناطق محروم به دلیل نبود مراکز آموزشی مناسب و فراهم کردن زمینه تربیتی نیروی انسانی مورد نیاز مناطق محروم از میان دانش‌آموزان همان مناطق تأسیس شد (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹). هر ساله بسیاری از دانش‌آموزان خانه را برای ورود به این نوع مدارس ترک می‌کنند و با فرصت‌ها، چالش‌ها و محرک‌های استرس‌زای بسیاری همچون جابه‌جایی روبرو می‌شوند. دانش‌آموزان شبانه‌روزی در جریان جابه‌جایی و انتقال از خانه به محیط شبانه‌روزی، غربت‌زدگی را تجربه می‌کنند (فیشر، فریزر و موری^۱، ۱۹۸۶) غربت‌زدگی مجموعه حالت‌های شناختی، رفتاری و هیجانی می‌باشد که با نشخوار ذهنی درباره خانه، میل شدید به برگشتن به خانه، حالات افسردگی و نشانه‌های جسمی مربوط می‌شود (ونتیلبرگ، وینگرهوتس و ون‌هک^۲، ۱۹۹۹؛ بساک‌نژاد، پاک و زرگر، ۲۰۱۳). دهمین تجدید نظر طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۲؛ به نقل از ارلینگز-بونتکه، فونتینجین و وینگرهوتس^۳، ۱۹۹۴) احساس غربت را به عنوان یک واکنش شبه افسردگی نسبت به ترک محیط آشنا در نظر می‌گیرد که با تفکرات راجعه در مورد خانه و بازگشت به محیط آشنا مشخص می‌شود (یعقوبی، فرهادی، قنبری و کاکابرایی، ۱۳۸۷). تقریباً تمام کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، هنگامی که از افراد خانواده و محیط خود جدا می‌شوند، غربت‌زدگی را تجربه می‌کنند. بر اساس طبقه‌بندی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، غربت‌زدگی شدید ممکن است به عنوان اختلال سازگاری همراه با خلق توام اضطراب و افسردگی طبقه‌بندی شود (تاربر و والتون^۴، ۲۰۰۷). کودکان و نوجوانان ساکن مدارس شبانه‌روزی به دلیل جدایی طولانی مدت از والدین و فرهنگ خود به احتمال بیشتر دچار غربت‌زدگی و اضطراب جدایی می‌شوند (گافمن واروینگ^۵، ۱۹۶۱؛ به نقل از میکائیلی

-
- 1- Fisher, Frazer, & Murray
 - 2- Van Tillburg, Vingerhoets, & Van Heck
 - 3- Eurelings-Bontekoe, Tonfontijn, & Vigcerhoets
 - 4- Thurber & Walton
 - 5- Gaffman & Erving

منیع، ۱۳۸۹). در موقعیت‌های تحصیلی، غربت‌زدگی در میان نوجوانان و جوانان می‌تواند با بیماری‌های غیر آسیب‌زا، مشکلات تحصیلی، حواس پرتی، کاهش توانایی تمرکز، عزت نفس پایین و افکار و رفتارهای وسواسی مربوط می‌باشد (فیشر و هود^۱، ۱۹۸۸؛ برت^۲، ۱۹۹۳). برخی محققان معتقدند که تحصیل در مدارس شبانه‌روزی فرصت تعامل والدین و فرزندان را بسیار کاهش داده و موجب می‌شود برخی مهارت‌های فکری و اجتماعی فرد کمتر از همسالان خود در مدارس عادی رشد کند (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹) و زمینه برای تجربه مشکلات بین فردی در این گروه از نوجوانان، فراهم می‌شود. تجربه مشکلات بین فردی در نوجوانان، به فقدان تعامل‌های بین فردی موفقیت‌آمیز با همسالان و والدین و نیز عدم وجود جرئت‌ورزی در آن‌ها اطلاق می‌شود (انگلس، هیدالگو و مندز^۳، ۲۰۰۵؛ مندز، هیدالگو و انگلس، ۲۰۰۳). شواهد پژوهشی متعدد نشان داده‌اند که تجربه مشکلات بین فردی برای نوجوانان نتایج منفی مانند افت عملکرد تحصیلی، احساس تنهایی، خودکشی، ترک زود هنگام مدرسه، بیکاری، روابط ناکارآمد با والدین و سوء مصرف مواد را در پی دارد (انگلس و همکاران، ۲۰۰۵). دانش‌آموزان شبانه‌روزی می‌بایست دور از خانواده و در خوابگاه زندگی کنند، بنابراین با چالش‌های جدیدی در تحصیلات، ارتباطات اجتماعی و دیگر زمینه‌ها مواجه می‌شوند که به وسیله یک محیط کاملاً جدید به آن‌ها تحمیل می‌گردد. نوجوانان در مواجهه با این تغییرات، مشکلات متنوعی را تجربه می‌کنند که بر توانایی سازگاری و روابط افراد تأثیر می‌گذارد و منجر به افزایش سطح تنیدگی و مشکلات سازگاری می‌شود. این مشکلات می‌تواند به صورت انزوای اجتماعی، غمگینی، افسردگی و کاهش عزت نفس آشکار می‌شود که این عوامل باعث عدم تمرکز دانش‌آموزان روی یادگیری دروس و بهره‌مندی لازم از تجربیات جدیدشان می‌شود. کشف راه‌های مؤثر برای مبارزه با مشکلات دانش‌آموزان ساکن در مدارس شبانه‌روزی مهم است زیرا همان‌طور که اشاره شد، غربت‌زدگی ناشی از زندگی در این مدارس بر رویکرد مقابله‌ای آن‌ها اثر گذاشته و با ناسازگاری رفتاری مواجه می‌شوند (ونتیلبرگ و همکاران، ۱۹۹۹). نظر به این‌که زندگی مستقل، به دور از حمایت خانواده و در محیطی نظیر خوابگاه می‌تواند با گستره وسیعی از مشکلات روان‌شناختی و مسائل تحصیلی همراه

1- Hood

2- Burt

3- Ingles, Hidalgo, & Mendez

باشد، پیشگیری از این مشکلات و ارتقاء بهداشت روانی دانش‌آموزان خوابگاهی گام مؤثری خواهد بود.

مداخله مدیریت استرس ممکن است بتواند برخی از مشکلات ناشی از زندگی در این نوع مدارس مانند غربت‌زدگی، دشواری‌های بین فردی و سازگاری خوابگاهی آن‌ها را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، تقویت سلامت روان از طریق آموزش مدیریت استرس در مدرسه بسیار مؤثر می‌باشد (کراج، زیگرس، کوک، هوسمان و هویجر ابوسعد^۱، ۲۰۰۶) و آموزش مقابله با استرس می‌تواند در کاهش مشکلات دانش‌آموزان شبانه‌روزی به میزان معنی‌داری تأثیر داشته باشد (بهمنی، حیدرنیا و طوافیان ۱۳۹۰). شاه‌محمدی و ایران‌نژاد (۲۰۱۱) در پژوهش خود که با هدف ارزیابی اثر مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی- رفتاری بر غربت‌زدگی دانشجویان سال اولی انجام شد، نشان داد که آموزش مدیریت استرس شناختی- رفتاری، می‌تواند در کاهش غربت‌زدگی مؤثر باشد. همچنین نتایج پژوهش دیگری (قنبری، حبیبی و شمس‌الدینی، ۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری، بهزیستی روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت را افزایش می‌دهد. همچنین در پژوهش دیگری (تابع بردبار، رسول‌زاده طباطبایی، آزاد فلاح و سامانی، ۱۳۸۷)، آموزش ابراز وجود موجب کاهش علائم غربت‌زدگی شد. با وجود پژوهش‌های مطرح شده که نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مدیریت استرس هستند، با این حال در کشورمان، اثربخشی آموزش گروهی مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان شبانه‌روزی، تا به حال بررسی نشده است. بر این اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان شبانه‌روزی می‌باشد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه

1- Kraag, Zeegers, Kok, Hosman, & Abu-saad

آماري پژوهش شامل کليه دانش‌آموزان دختر پایه اول دو دبیرستان شبانه‌روزی شهر شیراز می‌باشند که در سال ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. در شهر شیراز دو دبیرستان شبانه‌روزی دخترانه وجود دارد، بنابراین به این مراکز مراجعه شد و به کل دانش‌آموزان پایه اول پرسشنامه‌های غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی داده شد، سپس در هر مدرسه افرادی که نمره آن‌ها در دو آزمون غربت‌زدگی و مشکلات بین فردی بالاتر از میانگین و در آزمون سازگاری خوابگاهی پایین‌تر از میانگین بود، مشخص شدند، که ۳۱ نفر در یک مدرسه و ۴۰ نفر در مدرسه دیگر واجد این شرایط بودند. از این تعداد از هر مدرسه ۱۷ نفر انتخاب گردید. به دلیل بررسی تأثیر مداخله روی متغیر وابسته به تصادف یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه گواه انتخاب شدند تا دانش‌آموزان دو گروه با هم در ارتباط نباشند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه غربت‌زدگی. پرسشنامه‌ی غربت‌زدگی (ونولیت، ۲۰۰۱) که توسط اژه‌ای، دهقانی، گنجوی و خداپناهی (۱۳۸۷) در ایران اعتباریابی شد، شامل ۳۹ ماده و ۵ عامل است. این ۵ عامل عبارتند از: ۱) دلتنگی برای خانواده، ۲) میل برگشت به خانه، ۳) مشکلات سازش، ۴) احساس تنهایی، ۵) دلتنگی برای افراد و محیط آشنا. عامل دلتنگی برای خانواده دارای ۹ ماده (۲۴، ۲۶، ۲۱، ۱۳، ۱۴، ۱۹، ۱۵، ۲۲ و ۲۳)، میل برگشتن به خانه ۷ ماده (۳۱، ۳۳، ۳۰، ۳۲، ۲۹، ۳۵ و ۳۷)، مشکلات سازگاری ۹ ماده (۳، ۴، ۱، ۹، ۱۲، ۶، ۳۸، ۲۸ و ۵)، احساس تنهایی ۴ ماده (۱۰، ۷، ۸ و ۱۱) و دلتنگی برای افراد و محیط آشنا ۴ ماده (۲۰، ۱۷، ۱۸ و ۱۶) و سؤالات تکمیلی (۲، ۲۵، ۲۷، ۳۶ و ۳۹) هستند. سؤالات بر روی یک مقیاس لیکرتی ۵ نمره‌ای قرار دارند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش اژه‌ای و همکاران (۱۳۸۷) باروش آلفای کرونباخ برای ۵ عامل دلتنگی برای خانواده، میل برگشتن به خانه، مشکلات سازش، احساس تنهایی و دلتنگی برای افراد و محیط آشنا به ترتیب عبارت بود از ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۶۹. در پژوهش تابع بردبار و همکاران (۱۳۸۸) ضریب پایایی برای کل پرسشنامه از طریق باز آزمایی، ۰/۷۵ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش عندلیب (۱۳۹۰) با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و با تصنیف اسپیرمن- براون ۰/۸۹ به دست

آمد. همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش امین‌پور، افشین‌فر و مصطفایی (۲۰۱۲) با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد. پایایی آزمون در پژوهش حاضر بر روی نمونه ۱۴۵ نفری دختران پایه اول دبیرستان، با روش آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۰ و برای زیر مقیاس‌های دلتنگی برای خانواده، میل برگشتن به خانه، مشکلات سازش، احساس تنهایی و دلتنگی برای افراد و محیط آشنا به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۶۱، ۰/۶۹، ۰/۵۶ و ۰/۶۵ به دست آمد که حاکی از سطوح قابل قبول همسانی درونی این پرسشنامه می‌باشد.

در پژوهش تابع بردبار و همکاران (۱۳۸۸) بررسی روایی همزمان پرسشنامه غربت‌زدگی در نمونه ایرانی به همراه پرسشنامه‌ی سلامت عمومی در یک نمونه‌ی ۴۰ نفری از دانشجویان ورودی جدید در هفته‌ی چهارم ورود به دانشگاه نشان داد که وضعیت افراد بر اساس مؤلفه‌های چهارگانه سلامت روانی با غربت‌زدگی رابطه دارد. در پژوهش عنذلیب (۱۳۹۰) برای تعیین روایی، این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک^۱ (بک، استیر و براون^۲، ۲۰۰۰) مورد بررسی قرار گرفت، که همبستگی پرسشنامه افسردگی بک با غربت‌زدگی ۰/۳۵ بود، که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار بود. آزمون غربت‌زدگی اصلی مربوط به گروه سنی مشخصی نیست، اما چون در ایران در جامعه دانشجویی به کار رفته است، در پژوهش حاضر در ابتدا روایی صوری آن در یک جامعه دانش‌آموزی مدارس شبانه‌روزی سنجیده شد، همچنین در پژوهش حاضر جهت بررسی روایی پرسشنامه از روایی همگرا استفاده شد، بر این اساس که این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (لاویبوند و لاویبوند^۳، ۱۹۹۵) مورد بررسی قرار گرفت که ضریب روایی ۰/۵۴ به دست آمد که در سطح معنی‌داری $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار بود.

پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان. پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان (انگلس و همکاران، ۲۰۰۵) یک ابزار خود گزارش‌دهی ۳۶ سؤالی است که به منظور اندازه‌گیری سطح مشکلات بین فردی ادراک شده به وسیله نوجوانان سنین ۱۸-۱۲ سال، در دامنه وسیعی از روابط و موقعیت‌های اجتماعی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل پنج

-
- 1- Beck depression inventory
 - 2- Beck, Steer, & Brown
 - 3- Lovibond & Lovibond

عامل جرأت‌ورزی (۱۶ سؤال)، روابط با غیر هم‌جنس (۷ سؤال)، صحبت کردن در جمع (۵ سؤال)، روابط خانوادگی (۴ سؤال) و دوستی‌های نزدیک (۴ سؤال) است و در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود، بدین ترتیب که آزمودنی با انتخاب هر یک از گزینه‌های هرگز، کمی، متوسط، زیاد، و خیلی زیاد به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره کسب می‌کند. نمره بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده بالا بودن سطح دشواری‌های بین فردی است (لازم به ذکر است که با توجه به ویژگی‌های فرهنگ ایرانی، در این پژوهش، عامل روابط با غیر هم‌جنس حذف گردید). انگلس و همکاران (۲۰۰۵)، به منظور مطالعه نظام‌دار کیفیت تجربه‌های اجتماعی و خزانه مهارت‌های اجتماعی، پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان را طراحی کردند. نتایج مطالعه انگلس و همکاران (۲۰۰۵) که با هدف مطالعه ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی در نوجوانان ۱۸-۱۲ سال اسپانیایی انجام شد نشان داد که این پرسشنامه شامل پنج زیر مقیاس جرأت‌ورزی، روابط با غیر هم‌جنس، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و دوستی‌های نزدیک بود. این پرسشنامه توسط شکری، افضلی، پاییزی، عبدالخالقی، گراوند و همکاران (۱۳۸۹)، به فارسی ترجمه شد و روایی و اعتبار آن در نمونه ایرانی مورد بررسی قرار گرفت. در پژوهش انگلس و همکاران (۲۰۰۵) ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی و زیر مقیاس‌های جرأت‌ورزی، روابط با غیر هم‌جنس، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و دوستی‌های نزدیک به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳، ۰/۸۵، ۰/۷۵، ۰/۶۷ و ۰/۵۷ به دست آمد. در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۹)، ضرایب پایایی بازآزمایی با فاصله دو هفته برای نمره کل پرسشنامه دشواری‌های بین فردی برابر با ۰/۸۲ و برای عامل‌های جرأت‌ورزی، روابط با غیر هم‌جنس، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و دوستی‌های نزدیک به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۸۴، ۰/۷۱، ۰/۶۲ و ۰/۵۱ بودند. در پژوهش تقی‌لو، شکری، طولابی و تقوایی‌نیا (۱۳۹۰)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های جرأت‌ورزی، روابط با غیر هم‌جنس، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و دوستی‌های نزدیک و مقیاس کلی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۸، ۰/۷۳، ۰/۶۶، ۰/۵۶ و ۰/۸۸ به دست آمد، که نشان‌دهنده سطوح بالای همسانی درونی این پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه بر روی نمونه ۱۴۵ نفری دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان با روش آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌های جرأت‌ورزی، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و

دوستی‌های نزدیک و مقیاس کلی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۹، ۰/۶۰، ۰/۴۷ و ۰/۸۹ به دست آمد، که حاکی از سطوح بالای همسانی درونی این آزمون می‌باشد. نتایج مطالعه زو، انگلس و لی^۱ (۲۰۰۶) و زو، سو^۲، انگلس، هیدالگو^۳ و لاگریکا^۴ (۲۰۰۸) که با هدف بررسی روایی عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان در بین نمونه‌های آسیایی انجام شد، ضمن تأیید ساختار پنج عاملی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان نشان دادند که این ابزار برای اندازه‌گیری دشواری‌های بین فردی در نوجوانان آسیایی از توان بالایی برخوردار است. به بیان دیگر، همسویی نتایج پژوهش آن‌ها در نمونه‌های آسیایی با یافته‌های پژوهش انگلس و همکاران (۲۰۰۵)، شاهدی بر روایی بین فرهنگی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان بود. نتایج مطالعه شکری و همکاران (۱۳۸۹) با هدف بررسی روایی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی در گروهی از نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله شهر تهران، نشان داد که نسخه فارسی پرسشنامه همانند با ساختار عاملی اصلی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان از پنج عامل جرأت‌ورزی، روابط با غیر هم‌جنس، صحبت کردن در جمع، روابط خانوادگی و دوستی‌های نزدیک، در نمونه ایرانی تشکیل شده است. در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۹) ضرایب همبستگی مثبت و معنادار بین عامل‌های پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان و مجموع نمره‌های مقیاس اضطراب اجتماعی^۵، در دامنه‌ای از ۰/۱۰ تا ۰/۳۵ روایی همگرایی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان را تأیید کرد. در پژوهش حاضر روایی سازه این پرسشنامه با اضافه کردن یک سؤال به سوال‌های پرسشنامه، ۰/۵۸ به دست آمد.

پرسشنامه سازگاری خوابگاهی. پرسشنامه سازگاری خوابگاهی توسط منصور ملاشریفی و وخشور (۱۳۸۸) برای ارزیابی سازگاری خوابگاهی دانشجویان دانشگاه‌های تهران تهیه شد. زیر مقیاس‌های این پرسشنامه شامل صمیمیت، رفتار ضد اجتماعی، خودخواهی، توجه به تفاوت‌های فردی، وابستگی، تنیدگی، بدبینی، حفظ استقلال شخصی، احساس تنهایی، تحمل

-
- 1- Zhou, Ingles, & Li
 - 2- Xu
 - 3- Hidalgo
 - 4- La Greca
 - 5- Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA)

فشار، احترام به حقوق دیگران و مسئولیت‌پذیری می‌باشد. در این پرسشنامه ۵۰ عبارت وجود دارد که پاسخ آن از دو گزینه «بلی» و «خیر» تشکیل شده است. حداکثر نمره این ابزار ۵۰ و حداقل آن صفر است. در این پرسشنامه سؤالاتی وجود دارد که در محاسبه جمع نمرات باید به صورت منفی محاسبه شود. غیر از سؤالاتی که شماره آن‌ها ذکر می‌شود بقیه سؤالات معکوس هستند: ۱، ۲، ۳، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۲۱، ۲۵، ۲۷، ۳۰، ۴۴ و ۴۹. برای به دست آوردن نمره کل باید مجموع پاسخ ۵۰ عبارت محاسبه شود. در این پرسشنامه نمره بالا نشانه سازگاری بیشتر خواهد بود. در پژوهش منصور و همکاران (۱۳۸۸) میزان پایایی پرسشنامه با روش همسانی درونی ۰/۸۸ و به روش بازآزمایی ۰/۷۷ به دست آمد. پایایی پرسشنامه حاضر بر روی نمونه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان، با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد که حاکی از سطوح بالای همسانی درونی می‌باشد. در پژوهش منصور و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی روایی محتوا، تأیید سه نفر متخصص منظور گردید و برای روایی سازه روش تحلیل عاملی به کار گرفته شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که عوامل استخراج شده حدود ۵۱ درصد از واریانس پرسشنامه را تبیین می‌کنند. در پژوهش حاضر روایی سازه این آزمون با اضافه کردن یک سؤال به سؤال‌های آزمون ۰/۳۹ به دست آمد.

نتایج

یافته‌های توصیفی پژوهش حاضر بر اساس سه متغیر غربت‌زدگی، مشکلات بین فردی و سازگاری خوابگاهی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایشی و گواه، به تفکیک مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایشی			گروه کنترل		
		پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
غربت‌زدگی	میانگین	۱۱۵/۸۲	۶۰/۱۲	۵۴/۷۰	۹۷/۵۳	۱۰۴	۹۶
	انحراف معیار	۱۴/۲۶	۱۷/۷۱	۲۴/۱۲	۱۴/۲۱	۱۴/۵۲	۱۲/۸۵
مشکلات بین فردی	میانگین	۴۳/۲۹	۱۵/۷۰	۱۸/۴۷	۳۷/۲۴	۳۹/۴۱	۴۲/۱۷
	انحراف معیار	۱۷/۷۷	۹/۵۷	۱۲/۵۱	۱۴/۳۲	۳۷/۲۴	۱۴/۰۵
سازگاری خوابگاهی	میانگین	۲۸/۹۴	۴۲/۱۱	۳۶/۲۹	۲۸/۴۱	۲۴/۹۴	۲۶
	انحراف معیار	۳/۹۶	۶/۳۴	۶/۰۷	۴/۹۷	۴/۴۷	۵

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین وانحراف معیار غربت‌زدگی گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۱۱۵/۲ (۱۶/۲۶) و در پس‌آزمون به ۶۰/۱۲ (۱۷/۷۱) تقلیل یافت. همچنین میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون مشکلات بین فردی نیز از ۴۳/۲۹ (۱۷/۷۷) به ۱۵/۷۰ (۹/۵۷) تقلیل یافت. میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون سازگاری خوابگاهی در گروه آزمایش از ۲۸/۹۴ (۳/۹۶) به ۴۲/۱۱ (۶/۳۴) افزایش یافت. اما میانگین هر سه متغیر در گروه کنترل در پیش‌آزمون تغییری دیده نشد. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها برای اطمینان از این که مفروضه‌های زیربنایی، تحلیل کوواریانس را بر آورده می‌سازند فرض همگنی شیب واریانس مورد بررسی قرار گرفت. این فرض زمانی برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (در این پژوهش پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (در این پژوهش پس‌آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری شیب حاکم باشد. آن چه مورد نظر خواهد بود تعاملی غیر معنی‌دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کوواریت‌ها) است. جدول ۲ نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون را نشان می‌دهد. همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعامل بین پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها در سطوح عامل معنی‌دار نیست. بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون

سطح معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	پس‌آزمون‌ها	
۰/۳۳	۱/۱۳	۲۰۶/۵۱	۲	۴۱۳/۰۳	غربت‌زدگی	تعامل پیش
۰/۵۱	۶/۸۲	۲۳۵/۸۸	۲	۴۷۱/۷۶	مشکلات بین فردی	آزمون‌ها در
۰/۴۷	۳/۴۹	۸۵/۲۳	۲	۱۷۰/۴۷	سازگاری خوابگاهی	سطوح عامل با

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعامل بین پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها در سطوح عامل معنی‌دار نیست. بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. به منظور آزمون معنی‌داری تفاوت بین میانگین‌ها، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). بر این اساس می‌توان گفت که حداقل در

یکی از متغیرهای مورد تحقیق بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرها در دو گروه

نام آزمون	مقدار	F	Df فرضیه	Df خطا	درجه معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلائی	۰/۷۸	۳۳/۱۶	۳	۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۱	۳۳/۱۶	۳	۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
اثر هتلینگ	۳/۶۸	۳۳/۱۶	۳	۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
بزرگترین ریشه روی	۳/۶۷	۳۳/۱۶	۳	۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱

جهت پی بردن به این تفاوت، سه تحلیل کواریانس انجام گرفت که نتایج حاصله در جدول ۴ درج شده است. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۹ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایشی و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. هم‌چنین توان آماری آزمون برابر با ۱ است، بدین معنی که آزمون توانسته با توان ۱۰۰ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
غربت‌زدگی	۲۰۱۷۱/۴۵	۱	۲۰۱۷۱/۴۵	۱۰۲/۸۹	< ۰/۰۰۱
مشکلات بین فردی	۷۱۷۷/۵۳	۱	۷۱۷۷/۵۳	۷۲/۶۷	< ۰/۰۰۱
سازگاری خوابگاهی	۲۴۹۵/۰۸	۱	۲۴۹۵/۰۸	۸۲/۳۵	< ۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات جدول ۴، مقدار F برای متغیر غربت‌زدگی، ۱۰۲/۸۹ به دست آمد که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ ، برای متغیر مشکلات بین فردی، ۷۲/۶۷ به دست آمد که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ و برای متغیر سازگاری خوابگاهی، ۸۲/۳۵ به دست آمد که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مدیریت استرس در کاهش احساس غربت‌زدگی و مشکلات بین فردی و افزایش سازگاری خوابگاهی مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین

فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های شبانه‌روزی شهر شیراز بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس منجر به کاهش غربت‌زدگی در دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است. نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات تابع بردبار و همکاران (۱۳۸۷) و (۱۳۸۸)، شاه‌محمدی و ایران‌نژاد (۲۰۱۱)، قنبری و همکاران (۱۳۹۲) و لی و همکاران (۲۰۰۷) همخوان است. پژوهش‌های (ون‌ولیت، ۲۰۰۱؛ ورشور، ارلینگز- بونتوکه و اسپینهاون^۱، ۲۰۰۳) نشان‌دهنده روابط تنگاتنگ غربت‌زدگی با افسردگی، اضطراب و استرس هستند، و همچنین آموزش مدیریت استرس شامل تکنیک‌ها و راهبردهای شناختی و رفتاری است که اثربخشی آن در کنترل اضطراب ثابت شده است (آنتونی، ایرونسون و اشنایدرمن، ۲۰۰۷). تکنیک‌های مدیریت استرس همچون آرمیدگی عضلانی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. در این برنامه نشانه‌های جسمی استرس شناسایی می‌شوند و توسط آرمیدگی، استرس و اضطراب ناشی از غربت‌زدگی کاهش می‌یابد (بن، هاروی، گیلبرت و ایرونس^۲، ۲۰۰۵). تشخیص و شناسایی افکار منفی خودکار، ارزیابی شناختی و جایگزینی افکار منطقی نقش کلیدی در کاهش افسردگی دارد. خلق افسرده ویژگی افرادی است که از غربت‌زدگی رنج می‌برند. (ونتیلبرگ، وینگرهوتس و ون‌هک، ۱۹۹۷). غربت‌زدگی به عنوان واکنشی به ترک خانه در نظر گرفته می‌شود، بنابراین انتظار می‌رود بازسازی شناختی که افسردگی را کاهش می‌دهد بر تعدیل و کاهش غربت‌زدگی نیز مؤثر واقع شود. برنامه آموزش مدیریت استرس با ایجاد نگرش‌های مثبت و افزایش حس کنترل، انطباق بیشتر با جدایی و غربت‌زدگی را فراهم می‌کند. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در طول جلسات درمانی به عنوان یکی از تکنیک‌های به کار گرفته در مدیریت استرس، کاهش استرس ناشی از غربت‌زدگی مفید و مؤثر است (استروب^۳، ۲۰۰۱). وقتی افراد بتوانند استرس و نشانه‌های جسمی همراه با استرس را به وسیله تکنیک‌های رفتاری کاهش دهند، حس کنترل بالاتری به دست می‌آورند (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۷) و افرادی که حس کنترل بالاتری دارند، در موقعیت‌های استرس‌زا همچون غربت‌زدگی، روش‌های مسأله‌مدار را به کار می‌گیرند (استروب، ۲۰۰۱)، در نتیجه کمتر احساس غربت‌زدگی خواهند داشت. آموزش ابرازگری و

1- Verschuur, Eurelings- Bontekoe, & Spinhoven

2- Benn, Harvey, Gilbert, & Irons

3- Strobe

مهارت‌های کنترل خشم در برنامه مدیریت استرس نیز باعث می‌شود که شبکه اجتماعی افراد با تسهیل روابط اجتماعی‌شان گسترش یابد و در نتیجه افراد حمایت اجتماعی بیشتری دریافت کنند (ارلینگز - بونتوکه، ۲۰۰۵). یافته‌های هندریکسون، روزن و آین^۱ (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که غربت‌زدگی با فقدان حمایت اجتماعی ارتباط معنی‌داری دارد (استروب، ۲۰۰۱؛ تابع بردبار و همکاران، ۱۳۸۷؛ قنبری و همکاران، ۱۳۸۵)، بنابراین برنامه مدیریت استرس موجب کاهش غربت‌زدگی می‌شود. به طور کلی برنامه آموزش مدیریت استرس، با آموزش آرمیدگی عضلانی، تنفس دیافراگمی، شناسایی افکار منفی خودکار، بازسازی شناختی، جایگزینی افکار منطقی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و ابرازگری (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۷)، منجر به افزایش حس کنترل، خودکارآمدی، عزت نفس، سازگاری و حمایت اجتماعی می‌شود و همه این عوامل منجر به کاهش اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و در نتیجه، کاهش غربت‌زدگی می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس منجر به کاهش مشکلات بین فردی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مراحل پس آزمون و پیگیری شده است. نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات هان، ایم، یانگ، چانگ و سو^۲ (۲۰۰۵)؛ لین^۳ و همکاران (۲۰۰۴)؛ لی و کراکت^۴ (۱۹۹۴)؛ رضاپور میرصالح، ابوترابی کاشانی و ابراهیمی (۱۳۹۱)؛ رحیمی، حقیقی، مهرابی‌زاده هنرمند، بشلیده (۱۳۸۵) و کیخای فرزانه (۱۳۹۰) همخوان است. تأثیر آموزش مدیریت استرس بر مشکلات بین فردی دانش‌آموزان را می‌توان این طور تبیین کرد که با توجه به این‌که مشکلات بین فردی به فقدان تعاملات اجتماعی موفقیت‌آمیز و عدم جرأت‌ورزی و ابرازگری در نوجوانان اطلاق می‌شود (انگلس و همکاران، ۲۰۰۵)، بنابراین نوجوانانی که دچار مشکلات بین فردی هستند کم جرأت بوده و از تماس‌ها و ارتباطات اجتماعی اجتناب می‌کنند و افراد دارای جرأت‌ورزی ضعیف به جهت احساس ناکارآمدی در تعامل‌های بین فردی و محدودیت برقراری ارتباط، از منابع حمایت اجتماعی مناسب بهره‌مند نیستند (لین و پلویهارت^۵، ۲۰۰۴). آموزش ابرازگری

1- Hendrickson, Rosen, & Aune

2- Han, Im, Yang, Chung, & Suh

3- Lin

4- Lee & Crockett

5- Lin & Ployhart

که بخشی از برنامه آموزش مدیریت استرس می‌باشد، می‌تواند بر مشکلات تعاملات اجتماعی و روابط بین فردی اثرگذار باشد. می‌توان گفت که ابرازگری نوعی کارکرد فردی است که به سازگاری در تعاملات اجتماعی کمک می‌کند. کنش ناموفق در رفتار ابرازگرانه به اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیت می‌انجامد (میشی و آبراهام^۱، ۲۰۰۴). یکی از مشکلات دانش‌آموزان شبانه‌روزی، سبک ارتباطی غلط است که منجر به طرد شدن از سوی دیگران و افزایش انزوای اجتماعی می‌شود. جلسات آموزش مدیریت استرس، آموزش سبک ارتباط صحیح توأم با ابراز وجود و کنترل خشم است که افراد را به برقراری روابط اجتماعی خوب و تقویت‌کننده تشویق می‌کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس منجر به افزایش سازگاری خوابگاهی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری شده است. نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات عباسیان، نجیمی، قاسمی، افشار و مفتاح (۲۰۱۳)؛ آدرمن و تکلببرگ^۲ (۱۹۸۳)؛ مرادپور، میری، علی‌آبادی، و پورصادق (۱۳۹۲)؛ قربان‌شیرودی، خلعتبری، تودار، مبلغی، صالحی (۱۳۹۰)؛ درتاج، مصائبی و اسدزاده (۱۳۸۹)؛ نویدی (۱۳۸۷) و هاشمیان، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۸۷) همخوان است. تأثیر آموزش مدیریت استرس بر سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان را می‌توان این‌طور تبیین کرد که ورود به خوابگاه، تغییر عمده‌ای در زندگی اجتماعی و فردی دانش‌آموزان به وجود می‌آورد. در این دوره فرد با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی روبرو می‌شود. قرار گرفتن در شرایط خوابگاه غالباً با فشار و نگرانی توأم بوده، عملکرد و بازدهی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنانچه استرس در این دانش‌آموزان مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، قادر خواهند بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی در خوابگاه بهتر سازگار شوند (تاوا، دانگ، پرات، هانبرگر و پانکر^۳، ۲۰۰۰). برنامه مدیریت استرس با آموزش رفتار ابرازگرانه و مدیریت خشم می‌تواند ناسازگاری‌های دانش‌آموزان به ویژه آن‌هایی که ریشه در نقص تعاملات اجتماعی دارند را کاهش دهد (پویرازلی، ۲۰۰۲). وجود نمونه تحقیق روی دختران، که تعمیم نتایج را با محدودیت همراه می‌کند و مشکلات تحقیق در دبیرستان‌های شبانه‌روزی از جمله محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌شود. به مشاورین و بالینگران توصیه می‌شود

1- Michi & Abraham

2- Aderman & Techlenburg

3- Tau, Dong, Pratt, Hunsberger, & Pancer

تا با توجه به بحرانی بودن دوره نوجوانی و مشکلات نوجوانان در مدارس شبانه‌روزی مدیریت استرس را در این مراکز به عنوان بخشی از آموزش‌های هفتگی خود قرار دهند و به‌زیستی روانی مناسبی را برای آن‌ها به اجرا در آورند.

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی نویسنده مسئول می‌باشد. این پژوهش با منافع نویسندگان در تعارض نیست. از کلیه کارکنان آموزش و پرورش و دانش‌آموزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند متشکریم.

منابع

فارسی

- آنتونی، مایکل؛ ایرونسون، گیل و اشنایدرمن، نیل (۲۰۰۷). *راهنمای عملی مدیریت استرس* به شیوه‌ی شناختی- رفتاری. ترجمه: سید جواد آل محمد، سولماز جوکار، حمید طاهر نشاط دوست (۱۳۸۸). اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- اژه‌ای، جواد؛ دهقانی، محسن؛ گنجوی، آناهیتا و خدایناهی، محمدکریم (۱۳۸۷). اعتباریابی پرسشنامه احساس غربت در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۲، شماره ۱، صفحات ۱-۱۲.
- بهمنی، افشین، حیدرنیا، علیرضا و طوافیان، صدیقه سادات (۱۳۹۰). بررسی تأثیر برنامه مدون آموزشی بر کاهش میزان استرس در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه ساکن در خوابگاه شبانه‌روزی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، دوره ۱۰، صفحات ۱۰۹-۱۱۴.
- تابع بردبار، فریبا؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز و سامانی، سیامک (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی و ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی بر احساس غربت دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۲، شماره ۴، صفحات ۲۹۱-۲۹۶.

- تابع بردبار، فریبا؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز و سامانی، سیامک (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر احساس غربت دانشجویان دختر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره نوزدهم، شماره ۱۳، صفحات ۲۸-۳۳.*
- تقی‌لو، صادق؛ شکری، امی؛ طولابی، سعید و تقوایی‌نیا، علی (۱۳۹۰). دشواری‌های بین فردی در نوجوانان: تفاوت‌های جنسی و سنی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۷، شماره ۲۸، صفحات ۳۳۱-۳۳۸.*
- درتاج، فریبرز؛ مصائبی، اسدالله و اسدزاده، حسن (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال ۳، شماره ۴، صفحات ۷۲-۶۶.*
- رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، صفحات ۱۲۴-۱۱۱.*
- رضاپور میرصالح، یاسر؛ ابوترابی کاشانی، پرینا و ابراهیمی، صغری (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی بر عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت، سال نوزدهم، شماره ۷، صفحات ۹۰-۷۷.*
- شکری، امید؛ افضلی، محمدحسن؛ پاییزی، مریم؛ عبدالخالقی، معصومه؛ گراوند، فریبرز و طولابی، سعید (۱۳۸۹). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه دشواری‌های بین فردی نوجوانان در یک نمونه ایرانی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ششم، شماره ۲۴، صفحات ۳۰۷-۳۱۵.*
- عندلیب، محمد (۱۳۹۰). *رابطه بین اضطراب اجتماعی، سبک‌های دل‌بستگی، افکار غیرمنطقی، هوش هیجانی و خود افشاگری با غربت‌زدگی دانشجویان دانشگاه شهید چمران.* پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران.
- قربان شیرودی، شهره، خلعتبری، جواد، تودار، رسول، مبلغی، نفیسه، صالحی، محمد (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسئله بر سازگاری و

- پرخاشگری دانش‌آموزان دختر اول متوسطه. یافته‌های نو در روان‌شناسی، صفحه ۲۴-۵۰.
- قنبری، نیکزاد؛ حبیبی، مجتبی و شمس‌الدینی، سلوی (۱۳۹۲). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت. *مجله روان‌شناسی بالینی، سال پنجم، شماره ۱*، صفحات ۴۷-۵۶.
- کیخای فرزانه، محمدمجتبی (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیل و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. *دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال دوم، شماره اول*، صفحات ۱۰۶-۱۰۳.
- مرادپور، چاماسب؛ میری، محمدرضا؛ علی‌آبادی، سمانه و پورصادق، عباس (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *مجله مراقبت‌های نوین، سال دهم، شماره ۱*، صفحات ۵۲-۵۳.
- منصور، لادن؛ ملاشریفی، شیدا و وخشور، حسن (۱۳۸۸). ساخت پرسشنامه سازگاری خوابگاهی و هنجاریابی آن در مورد دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، شماره ۲۹*، ۶۷-۸۴.
- میکائیلی منبع، فرزانه (۱۳۸۹). مقایسه مسئولیت‌پذیری، روحیه همکاری، سلامت عمومی، رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مدارس شبانه‌روزی و روزانه استان آذربایجان غربی. *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۳۴*، ۶۲-۸۸.
- نویدی، احد (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال ۱۴*، شماره ۴، صفحات ۴۰۳-۳۹۴.
- هاشمیان، فاطمه، شفیع‌آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، شماره سی و پنجم و سی و ششم، صفحات ۱-۱۴*.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ قنبری، نیکزاد؛ فرهادی، مهران و کاکابرابی، کیوان (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با احساس غربت و سلامت عمومی دانشجویان. *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، شماره ۹*، صفحات ۱۳۷-۱۵۳.

لاتین

- Abbasian, F., Najimi, A., Ghasemi, G., Afshar, H., & Meftah, D. (2013). The effectiveness of the cognitive-behavioral strategies of stress management training on social adjustment of depressed women. *Journal of Research & Health, 3* (1), 303-309.
- Aderman, M., & Techlenburg, K. (1983). Effect of relaxation training on personal adjustment and perceptions of organizational climate. *The Journal of Psychology, 115* (2), 185-191.
- Aminpoor, H., Afshinfar, J., & Mostafaei, A. (2012). Validation of homesickness scale in Payame Noor students. *Annals of Biological Research, 3* (7), 3570-3576.
- Bassak Nejad, S., Pak, S., & Zargar, Y. (2013). The effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university students resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research, 2* (3), 168-175.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2000). Manual for the Beck Depression Inventory-11. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- 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, 38*, 1813-1822.
- Burt, C. D. B. (1993). Concentration and academic ability following transition to university: An investigation of the effects of homesickness. *Journal of Environmental Psychology, 13*, 333-342.
- Eurling- Bontekoe, E. H. M. (2005). Homesickness, personality and personality disorders: an overview and therapeutic consideration. Amsterdam University Press.
- Eurelings-bontekoe, E. H. M., Vingerhotes, A., & Fontijin, T. (1994). Personality and behavioral antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences, 229-235*.
- Fisher, S., Frazer, N., & Murray, K. (1986). Homesickness and health in boarding school children. *Journal of Environmental Psychology, 6*, 35-47.
- Fisher, S., & Hood, B. (1988). Vulnerability factors in the transition to university: self-reported mobility history and sex differences as factors of psychological disturbance. *British Journal of*

Psychology, 79, 309–328.

- Han, K. S., Im, H. S., Yang, B. K., Chung, H. K., & Suh, Y. J. (2005). Effects of Assertive training on interpersonal relations social behavior and psychiatric symptoms in patients with a mental disorder. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35 (5), 896-903.
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, K. (2011). An analysis of friendship network, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35 (3), 281-295.
- Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., & Méndez, F. X. (2005). Interpersonal difficulties in adolescence: A new self-report measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 21 (3), 11-22.
- Kraag, G., Zeegers, M. P., kok, G., Hosman, C., & Abu-saad, H. H. (2006). School program targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 44 (6), 449-472.
- Lee, S. H., Ahn, S., Lee, Y. J., Choi, T. K., Yook, K., & Suh, Sh. Y. (2007). Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 62 (2), 189-195.
- Lee, S., & Crockett, M. S. (1994). Effect of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experied by Nurses in Taiwan, republic of china. *Issues in Mental Health Nursing*, 15 (4), 419-432.
- Lin, B. C., & Ployhart, R. E. (2004). Transformational leadership: relations to the five- factor model and team performances in typical and maximum contexts. *Journal of Applied Psychology*, 89 (4), 610-621.
- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication. *Nurse Education Today*, 24 (8), 656-665.
- Lovibond, S. H, Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety, stress scales*. Sydney: Psychology Foundation
- Michi, S., Abraham, C. (2004). *Health Psychology in Practice*. UK: Blackwell Science.
- Poyrazli, S. (2002). Relation between assertiveness, academic self-efficacy and psychosocial adjustment among international graduate

- students. *Journal of College Student Development*, 6 (42): 32-42.
- Shahmohammadi, N., & Irannejad, P. (2011). Effectiveness of cognitive-behavioral management of stress on student's homesickness. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2 (6), 107-111.
- Strobe, R. (2001). *Health Psychology*. Worth publisher. New York.
- Tau, S. Q., Dong, M. W., Pratt, B., Hunsberger, & Pancer, S. W. (2000). Social support, relations to coping and adjustment during the transition to university in the peoples' republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15 (1), 122-135.
- Thurber, Ch. A., & Walton, E. (2007). Preventing and treating homesickness. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 119 (1), 119-191.
- VanTilburg, M., Vingerhoets, A., & VanHeck, G. (1997). Coping with homesickness: The constructio0n of the Adult Homesickness Coping Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 22, 901-907.
- Van Tillburg, M., Vingerhoets, A., & Van Heck. G. (1999). Determinants of homesickness chronisity: coping and personality. *Personality and Individual Differences*, 27 (1), 531-539.
- Verschuur, M. J., Eurelings- Bontekoe, E. M., Spinhoven, P., & Duijsens, I. J. (2003). Homesickness, temperament and chaaracter. *Personality Individual Differences*, 35 (4), 757-770.
- Zhou, X., Xu, Q., Ingles, C. J., Hidalgo, M. D., & La Greca, A. M. (2008). Reliability and validity of the chinese version of the social anxiety scale for adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 39 (2), 185-200.
- Zhou, X., Ingles, C. J., & Li, Y. (2006). Psychometric properties of the Chinese translation of the Questionnaire about Interpersonal Difficulties for Adolescents (QIDA). Proceeding of the annual meeting of American Psychological Association. New Orleans, U.S.