

بررسی رابطه اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی با احساس غربت در

دانشجویان کوی دانشگاه تهران

The relationship between Social anxiety, Irrational beliefs and Emotional intelligence with Homesickness in university of tehran students dormitory

امید حمیدی^{۱*}، مختار ویسانی^۲، سرور احمدی^۳

Abstract

The goal of this study was to examine the correlation between social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in university of Tehran student dormitory KOOY. In doing so, 365 undergraduate students (198 males and 157 females) were selected using cluster sampling method. Subjects respond to the Social Anxiety Questionnaire (SAQ) (Watson & Frennd, 1969), Irrational Beliefs Test (IBT) (Jones, 1968), Emotional Intelligence Scale (Petrides & Furnham, 1998) and, the Homesickness Scale (Van vliet, 2001). The result of regression analysis showed significant positive correlation between social anxiety and Irrational Beliefs with homesickness, respectively ($r = 0/56$), ($r = 0/28$), but, the emotional intelligence significant negative correlation with homesickness ($r = -0/52$). Overall the findings of multi regression analysis indicated that social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence can predict 0/55 changes of homesickness.

Key words: Social anxiety, irrational beliefs, Emotional intelligence, Homesickness.

چکیده

هدف این مطالعه بررسی رابطه اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی با احساس غربت در دانشجویان ساکن کوی دانشگاه تهران بود. بدین منظور تعداد (۲۳۵ نفر، ۱۰۹ پسر و ۱۲۶ دختر) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از دانشجویان دوره ی کارشناسی دانشگاه تهران انتخاب شده و به پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی (واتسون و فرند، ۱۹۶۹)، باورهای غیرمنطقی (جونز، ۱۹۶۸)، هوش هیجانی (پترایدز و فورنهام، ۲۰۰۱) و احساس غربت (فن فلیت، ۲۰۰۱) پاسخ دادند. نتایج حاصل از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که بین اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی با احساس غربت همبستگی مثبت معنادار وجود دارد، اما بین هوش هیجانی و احساس غربت همبستگی منفی معنادار مشاهده شد. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون چندمتغیره نشان داد که همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش بین (اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی) با احساس غربت ($MR=0/743$) می باشد، که در مجموع سه متغیر پیش بین قادر به تبیین ۰/۵۵ از واریانس متغیر ملاک می باشند. به طور کلی از بین سه متغیر پیش بین، متغیر اضطراب اجتماعی از قدرت بیشتری در پیش بینی احساس غربت دانشجویان برخوردار بود.

واژه های کلیدی: اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی، هوش هیجانی، احساس غربت

۱- امید حمیدی، دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۰۹۳۶۷۸۴۳۸۴۵، o.hamidi@ymail.com

۲- مختار ویسانی، دکترای روانشناسی تربیتی، استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان سنجند

۳- سرور احمدی، دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان

مقدمه

یکی از مسائلی که امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و وسایل حمل و نقل مورد توجه قرار گرفته است، انواع مهاجرت هاست. این مهاجرت ها گاه جنبه تحصیلی و علمی، گاه جنبه اقتصادی و تجاری و ازدواج دارد، اما ویژگی مشترک همه این مهاجرت ها، مشکلات مربوط به سازگاری و فشار روانی کنار آمدن با محیط جدید است (پویرازی و لویز^۱، ۲۰۰۷). هر ساله دانشجویان زیادی خانه را به قصد ورود به دانشگاه ترک می کنند. این امر به همان اندازه که برای فرد فرصت های جدید به همراه می آورد، وی را با چالش ها و عوامل تنش زا روبرو می کند که به نحوی اجتناب ناپذیر با چنین انتقالی هستند. بنابراین دانشجویان با عوامل تنش زای هیجانی و استرسورهای اجتماعی روبرو می شوند که یکی از آنها احساس غربت^۲ نسبت به دیار، خانواده و دوستانی است که در اثر نقل مکان، از آنها دور شده اند (اژه ای، دهقانی، گنجوی، و خداپناهی، ۱۳۸۷). پدیده احساس غربت که یک واکنش طبیعی در برابر محیط جدید است، در عین حال پدیده ای بالقوه تضعیف کننده است که افراد همه فرهنگها و گروههای سنی مهاجر را تحت تأثیر قرار می دهد، در این میان مهاجرت های تحصیلی و دانشجویان بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. دانشجویان در هنگام ورود به دانشگاه، علاوه بر مواجه شدن با موقعیت آموزشی جدید، باید خود را با شرایط فرهنگی و اجتماعی محل تحصیل نیز سازگار کنند. همچنین، باید زندگی به صورت مستقل را نیز تجربه کنند زیرا حمایت قبلی خانواده بنا به دلایل فرهنگی و نیز مسافت بین شهر محل سکونت

والدین و شهر محل تحصیل دانشجویان کاهش می یابد و لذا باید مسئولیت اعمال خود را بپذیرند زیرا در محیط دانشگاه خود او را مسئول اعمالش می دانند نه خانواده اش را (کاردن و فیچت^۳، ۱۹۹۱). فیشر و هود^۴ (۱۹۸۷) و فن فلیت^۵ (۲۰۰۱) اظهار می دارند که در مجموع ۵۰٪ الی ۷۰٪ افراد حداقل یکبار در عمر خویش احساس غربت را تجربه کرده اند و بین ۳۰٪ الی ۶۰٪ دختران و پسران دانشجوی انگلیسی در طول سال اول دانشگاه دچار احساس غربت می شوند. گرچه بسیاری از دانشجویان به سادگی به مسئله احساس غربت اعتراف نمی کنند، اما ۶۰٪ الی ۷۰٪ افرادی که برای اقامت در دانشگاه نقل مکان می کنند، دچار آن می شوند که از این تعداد حدود ۷٪ الی ۱۰٪ به انواع شدیدی از این احساس غربت مبتلا می شوند (فن فلیت، ۲۰۰۱). دهمین تجدید نظر طبقه بندی بین المللی بیماریها (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۲؛ به نقل از سلطانی شال، آقا محمدیان، عبدخدایی ماسوله و صالحی، ۲۰۱۱) احساس غربت را به عنوان یک واکنش شبه افسردگی نسبت به ترک محیط آشنا در نظر می گیرند که با تفکرات راجعه در مورد خانه و بازگشت به محیط آشنا مشخص می شود. به عقیده فیشر و هود احساس غربت عبارتست است از وضعیت پیچیده شناختی، انگیزشی و هیجانی خاصی که با اشتغالات ذهنی فراوان در مورد محیط قبلی و تمایل به بازگشت به سمت آن همراه است و معمولاً با خلق افسرده و علائم مختلف روان- تنی تجربه می شود (فیشر و هود، ۱۹۸۷). دیدگاههای مختلفی در رابطه با احساس غربت مطرح شده است که در

³. Carden & Feicht

⁴. Fisher & Hood

⁵. Van Vliet

¹. Poyrazli & Lopez

². homesickness

پژوهش حاضر تنها به دیدگاه تعلق پذیری^۱، دیدگاه روانشناسی اجتماعی^۲ و دیدگاه وان تیلیورگ می پردازیم.

بر اساس دیدگاه تعلق پذیری انسانها بطور ذاتی به تعدادی رابطه ثابت و دائمی نیاز دارد که در جابجایی های جغرافیایی این شبکه های ارتباطی از هم گسسته می شوند. براساس این نظریه در صورتی که فرد بتواند شبکه های دوستی مناسب و رضایتبخش در محیط جدید ایجاد کند و نسبت به افراد جدید احساس تعلق پیدا کند، کمتر دچار احساس غربت می شود. این امر به تعداد دوستان و بیشتر از آن، به کیفیت ارتباط با آنها و نقاط مشترک نگرشی و تفکر با آنها بستگی دارد (پویرزلی و لوپز، ۲۰۰۷).

دیدگاه روانشناسی اجتماعی، نگرش فرد را عامل بسیار مهمی در تعامل با محیط می داند. نوع نگرش نسبت به محیط جدید پیش بینی کننده بسیار قوی احساس غربت است. افرادی که تصور این را داشتند که محیط های جدید زمینه را برای کسب تجربه و پیشرفت مهیا می کند نسبت به افرادی که برداشت و نگرش منفی به این امر داشتند راحتتر با شرایط کنار آمدند (لمپ^۳، ۲۰۰۹). یکی از متغیرهای مهم در این زمینه سوگیری تأیید است و به معنی تمایل برای تأیید فرضیه ها و باورهای اولیه در مورد محل اقامت جدید و ویژگی های فرهنگی و جغرافیایی آن است.

از دیدگاه وان تیلیورگ (۱۹۹۷)، احساس غربت، هیجانی است که پس از ترک خانه تجربه می شود و با هیجانهای منفی، خطاهای شناختی، برداشتهای سطحی و تفکرات بازگشت کننده در مورد خانه و علائم بدنی مشخص می شود. از

نظر تیلیورگ، هوش هیجانی^۴ و هوش فرهنگی^۵ به عنوان عوامل اصلی در نظم بخشی و کنترل هیجانات و شکل دهی روابط بین فردی، نقش تعیین کننده ای در احساس غربت بازی می کنند. نیجهوف و انگلس^۶ (۲۰۰۷) نشان دادند که دانشجویان دارای هوش هیجانی و هوش فرهنگی بالا بندرت احساس غربت را تجربه می کنند.

در پژوهش حاضر، احساس غربت بر اساس الگوی فرآیند دوگانه^۷ شات^۸ (۱۹۹۹) بررسی می شود. این الگو احساس غربت را از دیدگاه نظریه های استرس شناختی (فولکمن^۹، ۲۰۱۳) و دلبستگی (بالبی^{۱۰}، ۱۹۷۹) به نحوی موازی توصیف می کند. نظریه استرس شناختی پیشنهاد می کند که عوامل پیشایند (موقعیتی و فردی) به واسطه عوامل واسطه ای شناختی (ارزیابی و مقابله) منجر به پیامدهای آنی و بلند مدتی می شوند. بر این اساس، ترک خانه منجر به بهم خوردن تعادل مین منابع فردی و مطالبات موقعیت جدید می گردد، سپس فرد به ارزیابی این عدم تعادل (مشکل در سازش) می پردازد و در صورت تلقی تهدید، دست به مقابله می زند. اگر مقابله موفقیت آمیز صورت نگیرد (مثلاً نشخوار فکری در مورد محیط قبلی)، پیامدهای آنی که همان علائم احساس غربت (احساس تنهایی) هستند بوجود می آیند و در صورت ادامه یافتن احساس غربت، آثار بلندمدت آن، یعنی افسردگی و اضطراب را خواهیم داشت (فن فلیت، ۲۰۰۱).

4. emotional intelligence

5. cultural intelligence

6. Nijhoff & Engels

7. dual process model (DPM)

8. Stroebe & Schut

9. Lazarus & Folkman

10. Bowlby

1. belongingness theory

2. social psychology

3. Lampe

به بررسی روابط ساده و چندگانه اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی با احساس غربت در دانشجویان پردازیم.

اهمیت رابطه اضطراب و احساس غربت تا حدی است که گاهی احساس غربت را نوعی اضطراب ناشی از برهم خوردن نظم زندگی و جدایی از خانواده را نیز تعریف کرده اند (کرافورد و مانسیس^۴، ۲۰۱۱). اضطراب اجتماعی^۵ یکی از اختلالات مزمن محور ۱ (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۱) و شایع ترین نوع اختلال اضطرابی است (فهم، بیسودو، جاکوبی و فیدلر^۶، ۲۰۰۸؛ آلدن و تیلور^۷، ۲۰۱۱) که به اختلال نادیده انگاشته شده (لیوویتزو همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از خورشیدزاده، برجعلی، سهرابی و دلاور، ۱۳۹۰) معروف است. اختلال اضطراب اجتماعی در فعالیت ها و حوزه های اجتماعی و ارتباطی اختلال اساسی ایجاد می کند و سبب کاهش علاقه اجتماعی و اعتماد به محیط پیرامون و نیز کاهش کیفیت و رضایت از زندگی می شود (استین و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از خورشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۰؛ وانگ، هسو، چو و لیانگ^۸، ۲۰۱۲).

اختلال اضطراب اجتماعی به ترس آشکار و پیوسته از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می شود که او در این موقعیت ها به طرز خجالت آور یا تحقیرآمیزی عمل خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، به طور معمول از موقعیت های ترس آور پرهیز می کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی یا عملکردی می نمایند، اما اگر با این موقعیت ها

از سوی دیگر در نظریه دلبستگی فرض بر آن است که به واسطه روابط ابتدایی مراقب اولیه و کودک نوعی پیوند بین آن دو صورت می گیرد که هادی ایجاد و حفظ پیوندهای هیجانی آتی خواهد بود. بالبی (۱۹۷۹) معتقد است که در صورت تهدید و در دسترس نبودن چهره های دلبستگی، فرد دچار اضطراب و تنش می شود. در مورد احساس غربت، ترک خانه به نحوی می تواند از دست دادن چهره های دلبستگی به شمار آید و یک سوگ کوچک حاصل شود. در اینجا فرد احساس تهدید می کند و در صورتی که با این احساس از دست دادن کنار نیاید دچار اضطراب جدایی و نهایتاً احساس غربت می شود. در قالب الگوی فوق، فرد می بایست با نوسان بین دو عامل تنش زای از دست دادن چهره های دلبستگی و مقابله با آن و برهم خوردن تعادل میان مطالبات محیطی و منابع فردی (سازش یافتگی) کنار بیاید (استروب و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از اژه ای و همکاران، ۱۳۸۷).

بر اساس مطالبی که اشاره گردید، احساس غربت از جمله متغیرهایی می باشد که تحت تأثیر عوامل مختلفی همچون ویژگی های شخصیت (کامورو-پرموزیک، بنت و فورنهام^۱، ۲۰۰۷ و کگل^۲، ۲۰۰۹)، سبک های مقابله (ورگارا، اسمیت و کیل^۳، ۲۰۱۰)، اضطراب اجتماعی (عندلیب، ۱۳۹۰ و ورگارا و همکاران، ۲۰۱۰)، مهارت های ابراز وجود (تابع بردبار، رسول زاده طباطبایی، آزاد فلاح، و سامانی، ۱۳۸۸)، هوش هیجانی (نیجهوف و انگلس، ۲۰۰۷ و قنبری، آزادفلاح، رسول زاده طباطبایی و فرهادی، ۱۳۸۵) و سبک های دلبستگی (سلطانی شال و همکاران، ۲۰۱۱ و بشارت فرهادی، و گیلانی، ۱۳۸۵) می باشد، لذا در پژوهش حاضر سعی بر آن است که

4. Crawford & Manassis

5. social anxiety disorder

6. Fehm, Beesdo, Jacobi, & Fiedler

7. Alden & Taylor

8. Wang, Hsu, Chiu & Liang

1. Chamorro-Premuzic, Bennett, & Furnham

2. Kegel

3. Vergara, Smith & Keele

روبه رو شوند دچار اضطراب شدیدی خواهند شد (آلدن و تیلور، ۲۰۱۱). طی چند دهه گذشته الگوهای نظری چندی برای تبیین مکانیزم های زیربنایی اختلال اضطراب اجتماعی ارائه گردیده است که برخی از آنها بر فرآیندهای شناختی تأکید دارند (کلارک و ولز، ۱۹۹۵؛ به نقل از وانگ و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از فرضیه های اساسی رویکردهای شناختی در زمینه اضطراب آن است که اضطراب با پیش بینی رخداد یک رویداد منفی یا زیان بار، یا ادراک تهدید فراخوانده می شود. ادراک افراد از تهدید به وسیله قضاوت های ذهنی شان از احتمال رخداد یک رویداد منفی و پیامد یا تنفر از آن رویداد تبیین می شود. بنابراین افراد با اختلال های اضطرابی احتمال و پیامد رویدادهای منفی را بالاتر از افراد بهنجار برآورد می کنند. اگرچه احتمال دارد که این داوری های اغراق آمیز، با بیشتر اختلال های عاطفی همراه باشد، نظریه پردازان بر این باورند که این داوری ها، ذهنی و در هر اختلال اضطرابی ویژه است بنابراین برآورد افراطی پیامد منفی رویدادهای اجتماعی، ویژه اختلال اضطراب اجتماعی است. داوری های اغراق آمیز و برآورد بیش از حد احتمال رویدادهای منفی علت اصلی کناره گیری و انزوای اجتماعی افراد دارای این اختلال است، تا جایی که خودپنداره مثبت و خودکارآمدی فرد برای تسلط بر موقعیت ها، بویژه موقعیت های مبهم و ناآشنا را تضعیف می کند (لونگو^۱، ۲۰۱۰).

از طرف دیگر، نحوه نگرش و تفسیر و تعبیر فرد نیز از پدیده غربت می تواند بر نحوه کنار آمدن و برخورد با آن پدیده مؤثر باشد. بنابر نظریه عقلانی عاطفی^۲ الیس بسیاری از مشکلات روانشناختی افراد ناشی از ادراک تحریف شده^۳ و

باورهای غیرمنطقی خودکار آنان است و این باورها غیرمنطقی افراد، در ورود به یک زندگی و موقعیت جدید، زمینه ساز چالشها و میجانات منفی متعددی می شوند که این مشکلات ناشی از محرکها و رویدادهای بیرونی نیست بلکه نحوه تفکر، برداشت و باورهای غیرمنطقی آنها نسبت به رویدادها، باعث آفریدن این تنشها و هیجانات منفی می شود (بریجز و هارنیش^۴، ۲۰۱۰). باورهای ناکارآمد، علت اصلی بسیاری از اختلاف های اجتماعی، بویژه در رابطه است، منظور از چنین باورهایی، در واقع وجود افکار نادرست و نامنطبق با واقعیت درباره خود و جهان است. به اعتقاد الیس هیچ رویدادی ذاتاً نمی تواند در انسان ایجاد آشفتگی روانی کند، زیرا تمام محرکها و رویدادها در ذهن معنا و تفسیر می شوند. براین اساس، سازش نیافتگی ها و مشکلات هیجانی، در واقع ناشی از نحوه تعبیر، تفسیر و پردازش اطلاعات حاصل از محرکها و رویدادها هستند (الیس^۵، ۲۰۰۴).

بنابر یافته های پژوهشی، علاوه بر اضطراب و باورهای غیرمنطقی که می تواند روی احساس غربت اثر گذار باشد، هوش هیجانی نیز یکی از اثرگذارترین متغیرها، روی احساس غربت می باشد (مایر، سالوی و کاروسو^۶، ۲۰۰۴؛ بل و برومنیک^۷، ۱۹۹۸ و عنادلیب، ۱۳۹۰). گلمن^۸ (۱۹۹۸) در تعریف هوش هیجانی می گوید: هوش هیجانی توانایی درک، توصیف، دریافت و مهار هیجانات است. هر کسی با برخورداری از میزانی از هوش هیجانی در رویارویی با وقایع مثبت یا منفی زندگی موضع گیری می کند و به سازش با آنها می پردازد. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات می بخشد و

⁴. Bridges & Harnish

⁵. Ellis

⁶. Mayer, Salovey, & Caruso

⁷. Bell & Bromnick

⁸. Goleman

¹. Longo

². Rational-emotional theory

³. Perceptual distortion

نفر (۱۲۶ دختر و ۱۰۹ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، بدین گونه که از هر مجتمع خوابگاهی (مجتمع کوی پسران و کوی دختران) چهار بلوک و از هر بلوک نیز ۱۱ اتاق به صورت تصادفی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب معناداری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید.

ابزار

پرسشنامه احساس غربت فن فلیت:

جهت سنجش احساس غربت دانشجویان از پرسشنامه احساس غربت فن فلیت (۲۰۰۱) استفاده گردید که برای اولین بار توسط اژه ای و همکاران (۱۳۸۷) ترجمه و هنجاریابی شد. این پرسشنامه شامل ۴۵ ماده است که بصورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) صورت بندی شده است. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس ۱- دلتنگی برای خانواده ۲- احساس تنهایی ۳- میل برگشت به خانه ۴- مشکلات سازش ۵- دلتنگی برای افراد و محیط آشنا می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ۴۳۹ نفری فن فلیت برای هر یک از مؤلفه‌ها به ترتیب بالا ۰/۹۰، ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۸ و ۰/۸۰ گزارش شده است. اژه ای و همکاران (۱۳۸۷)، با روش آلفای کرونباخ، ضریب پایایی ۰/۹۰ برای همه عوامل گزارش نموده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در این پژوهش حاضر ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SAQ)^۲:

برای سنجش اضطراب اجتماعی، از مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرند^۳ (۱۹۶۹)

سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهد، به طوری که اصولاً با هوش هیجانی بالا شخص وقایع منفی کمتری را در زندگی تجربه می‌کند. بار-ان و پارکر^۱ (۲۰۰۰) در الگویی که از هوش هیجانی به دست می‌دهند فقط روابط درونی فرد با خودش و دیگران را مورد توجه قرار نمی‌دهند، بلکه عناصری چون سازش، تحمل فشار و خلق عمومی را نیز از عوامل تشکیل دهنده هوش هیجانی می‌شمارند و معتقدند، بالابودن هوش هیجانی موجب سازگاری بیشتر فرد، حفظ سلامت روانی و ارتقا کیفیت ارتباط با محیط پیرامون وی می‌گردد. ترک خانه و دور شدن از موضوع و مکان دل بستگی یکی از رخدادهای برای دانشجویان مهاجر است، این پدیده تنش زیادی را بر آنان وارد کرده و به طور کلی سلامت روانی آنها را مختل می‌کند. در این مورد، دانشجویانی که از سازگاری بیشتری برخوردار باشند و بهتر بتوانند خود را با شرایط تطبیق دهند، و از لحاظ هوش هیجانی ظرفیت بالایی داشته باشند، نگرش مثبت تری نسبت به واقعیت پدیده غربت خود خواهند داشت.

با توجه به مطالبی که ذکر شد، در این پژوهش سعی بر آن داریم که به بررسی رابطه ساده و چندگانه اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی با احساس غربت در دانشجویان بپردازیم.

روش

روش اجرای این پژوهش توصیفی و طرح پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ساکن در خوابگاههای دانشگاه تهران می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بوده‌اند. از جامعه مذکور نمونه‌ای به حجم ۲۳۵

^۲ Social Anxiety Questionnaire (SAQ)

^۳ Watson & Friend

^۱ Bar-On & Parker

بصورت طیف لیکرت ۷ درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) صورت بندی شده است. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش عندلیب (۱۳۹۰) با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و در پژوهش حاضر ۰/۸۵ بدست آمد.

یافته ها

ابتدا شاخص های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره) برای کل نمونه بررسی و در جدول ۱ گزارش شد. میانگین و انحراف معیار محاسبه شده نشان می دهند که نمره ها از پراکندگی خوبی برخوردارند.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (n=۲۳۵)

| شاخص های آماری | میانگین | انحراف معیار | حداقل نمره | حداکثر نمره |
|------------------|---------|--------------|------------|-------------|
| احساس غربت | ۷۳/۳۴ | ۱۴/۷۱ | ۵۶ | ۱۷۸ |
| اضطراب اجتماعی | ۳۱/۵۶ | ۶/۹۲ | ۹ | ۵۲ |
| باورهای غیرمنطقی | ۱۱۳/۸۰ | ۱۹/۳۸ | ۶۴ | ۱۵۳ |
| هوش هیجانی | ۱۹۷ | ۱۸/۱۲ | ۴۸ | ۱۷۸ |

با توجه به داده های جمع آوری شده، ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی محاسبه و این ضرایب در ماتریس همبستگی (جدول ۲) ارائه گردیده است. همانطور که ملاحظه می شود، همبستگی بین همه متغیرهای پیش بین (اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی) با متغیر ملاک (احساس غربت) در سطح ۰/۰۱ معنادار می باشد که در این میان اضطراب اجتماعی با (r=۰/۵۶) بیشترین همبستگی و باورهای غیرمنطقی (r=۰/۲۸) کمترین همبستگی را با احساس غربت دارد.

استفاده شد که توسط مهرابی زاده، نجاریان و بهارلو (۱۳۷۸) ترجمه و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای ۵۸ ماده دو گزینه ای (صحیح- غلط) می باشد که دو خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی را می سنجد. سازندگان مقیاس ضریب پایایی آن را با روش بازآزمایی، ۰/۹۴ گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز

(IBT)^۱: برای اندازه گیری باورهای غیرمنطقی از فرم ۴۰ ماده ای پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۸) استفاده شد. آزمون باورهای غیرمنطقی براساس نظریه رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی الیس ساخته شده است. این مقیاس به روش لیکرت بصورت ۵ درجه ای (بشدت موافقم تا بشدت مخالفم) تهیه شده که آزمودنی نظر خود را با انتخاب یکی از گزینه ها مشخص می کند. نمره بالا به منزله باورهای غیرمنطقی بالا و نمره پایین به منزله باورهای غیرمنطقی پایین محسوب می شود. جونز (۱۹۶۹) پایایی مقیاس باورهای غیرمنطقی را با استفاده از روش بازآزمایی حدود ۰/۹۲ گزارش کرد. میزان پایایی مقیاس مذکور در مطالعه گاویتا، دیوید، دی گاسپه و دلوکیو^۲ (۲۰۱۱) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و در پژوهش حاضر ۰/۸۱ بدست آمد.

برای سنجش هوش هیجانی دانشجویان، از مقیاس هوش هیجانی پترایدز و فورنهام (۲۰۰۱) استفاده شد که شامل چهار خرده مقیاس خودآگاهی، مهارتهای اجتماعی، خوش بینی و درک، ارزیابی و مهار عواطف خود و دیگران است. این مقیاس دارای ۳۰ ماده است که

^۱ Irrational Beliefs Test (IBT)

^۲ Gavita, David, DiGiuseppe, & DelVecchio

در ادامه، به منظور بررسی نقش اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی در تبیین تغییرات احساس غربت دانشجویان، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی صورت گرفت (جدول ۳).

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|------------------|--------|--------|--------|---|
| احساس غربت | ۱ | | | |
| اضطراب اجتماعی | *.۰/۵۶ | ۱ | | |
| باورهای غیرمنطقی | *.۰/۲۸ | *.۰/۳۲ | ۱ | |
| هوش هیجانی | *.۰/۵۲ | *.۰/۳۵ | *.۰/۲۹ | ۱ |

*P<.۰/۰۱

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی برای پیش بینی متغیر ملاک براساس متغیرهای پیش بین

| گام | متغیرهای پیش بین | منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | sig |
|-----|--|-------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------|
| اول | اضطراب اجتماعی | رگرسیون | ۳۹۱/۲۸ | ۱ | ۳۹۱/۲۸ | ۸۹/۹۰ | p<.۰/۰۱ |
| | | باقیمانده | ۱۰۱۲/۷۶ | ۲۳۳ | ۴/۳۵ | | |
| | | کل | ۱۴۰۴/۰۴ | ۲۳۴ | | | |
| دوم | اضطراب اجتماعی هوش هیجانی | رگرسیون | ۴۶۱/۵۱ | ۲ | ۲۳۰/۷۵ | ۵۶/۷۷ | p<.۰/۰۱ |
| | | باقیمانده | ۹۴۲/۵۳ | ۲۳۲ | ۴/۰۶ | | |
| | | کل | ۱۴۰۴/۰۴ | ۲۳۴ | | | |
| سوم | اضطراب اجتماعی هوش هیجانی باورهای غیرمنطقی | رگرسیون | ۴۷۹/۱۸ | ۳ | ۱۵۹/۷۲ | ۳۹/۸۷ | p<.۰/۰۱ |
| | | باقیمانده | ۹۲۴/۸۶ | ۲۳۱ | ۴ | | |
| | | کل | ۱۴۰۴/۰۴ | ۲۳۴ | | | |

اطلاعات مربوط به ضرایب رگرسیون هر یک از گام های تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: اطلاعات مربوط به ضرایب رگرسیون

| گام | متغیرهای پیش بین | B | β | R | R ² | نسبت t | sig |
|-----|--|-------|-------|------|----------------|--------|--------|
| اول | اضطراب اجتماعی | ۰/۲۷ | ۰/۵۶ | ۰/۵۶ | ۰/۳۲ | ۱۳/۲۲ | <.۰/۰۱ |
| | | | | | | | |
| دوم | اضطراب اجتماعی هوش هیجانی | ۰/۱۹ | ۰/۴۳ | ۰/۶۹ | ۰/۴۸ | ۸/۶۹ | <.۰/۰۱ |
| | | -۰/۱۳ | -۰/۲۳ | | | -۵/۲۳ | |
| سوم | اضطراب اجتماعی هوش هیجانی باورهای غیرمنطقی | ۰/۱۶ | ۰/۳۱ | ۰/۷۴ | ۰/۵۵ | ۶/۱۷ | <.۰/۰۱ |
| | | -۰/۰۹ | -۰/۱۶ | | | -۳/۸۴ | |
| | | ۰/۰۷ | ۰/۱۳ | | | ۲/۱۵ | |

همانطور که در جدول ۳ و ۴ ملاحظه می شود، اثر اضطراب اجتماعی، هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی در تبیین تغییرات احساس غربت دانشجویان معنادار است. براساس نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه و با روش سلسله مرتبی، ضریب همبستگی کلی برای ترکیب خطی متغیرهای پیش بین (اضطراب اجتماعی، هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی) برابر با $R=0/74$ و ضریب تعیین برابر با $R^2=0/55$ می باشد که در سطح $p<0/01$ معنی دار است. بنابراین فرضیه پژوهش، مبنی بر رابطه بین اضطراب اجتماعی، هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی با احساس غربت تأیید می شود و با توجه به ضریب تعیین بدست آمده، می توان اذعان کرد که حدود ۵۵ درصد از واریانس احساس غربت توسط سه متغیر پیش بین این پژوهش، تبیین شده است.

ضرایب رگرسیون، تأثیر مثبت اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی و تأثیر منفی هوش هیجانی را بر احساس غربت نشان می دهند.

بحث و نتیجه گیری

همانطور که اشاره شد هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه اضطراب اجتماعی، هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی با احساس غربت در بین دانشجویان بود. در این پژوهش، سه فرضیه مطرح گردید که در این بخش به بررسی و تبیین نتایج مربوط به هرکدام از این فرضیه ها می پردازیم.

فرضیه اول مبنی بر وجود رابطه بین اضطراب اجتماعی و احساس غربت بود، نتایج حاصل نشان داد که بین اضطراب اجتماعی و احساس غربت همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/56$ و $p=0/01$). این یافته، با نتایج پژوهش لونگو (۲۰۱۰) و ورشو و همکاران (۲۰۰۴؛ به نقل از عندلیب، ۱۳۹۰) همخوانی دارد. در تبیین این

یافته می توان اذعان کرد که قرارگرفتن در محیط های جدید سبب می شود که بسیاری از مهارتهایی که فرد بطور معمول بکار می برد، کارساز نباشد و یا حتی این مهارتها در محیطی با فرهنگ جدید به شکل یک رفتار ناپسند جلوه کند. این امر موجب می شود فرد همواره نگران پذیرفته شدن رفتار خود در جامعه جدید باشد زیرا در تجربه های اولیه آموخته است که پاسخ جامعه به رفتار او قابل پیش بینی نیست. قابل پیش بینی نبودن پاسخ جامعه به رفتار فرد باعث می شود فرد نسبت به حضور در جامعه، اضطراب بالایی پیدا کند و همین امر ویژگیهای احساس غربت و دوری از خانه را شدت می بخشد. البته اضطراب اجتماعی، خود از نشانه های احساس غربت در نظر گرفته شود و حتی در تعریف احساس غربت نیز گاهی از اضطراب جدایی از خانه و قرار گرفتن در محیط ناآشنا استفاده می شود (لونگو، ۲۰۱۰). علاوه بر این قرار گرفتن در محیطی که فرد هنوز شبکه ارتباطی مناسبی تشکیل نداده موجب می شود که از حمایت اجتماعی بسیار کمی برخوردار باشد. نداشتن کسانی که می توانند در صورت بروز مشکل از فرد حمایت کنند موجب کاهش احساس امنیت می شود. این امر به شکلی است که در صورت وجود یک فرد آشنا در محیط جدید، میزان احساس عدم امنیت به شدت کاهش می یابد زیرا فرد آشنا اطلاعاتی به او می دهد که موجب تسلط فرد نسبت به محیط جدید می شود و همین امر در نهایت باعث ایجاد شبکه ارتباطی قابل اعتماد و به تبع آن کاهش احساس غربت می شود.

یافته های مربوط به جدول شماره ۲، نشان می دهد که همبستگی بین هوش هیجانی و احساس غربت، منفی و معنی دار است ($r=0/52$ و $p=0/01$). این یافته با نتایج پژوهش های قنبری

ورود به یک زندگی با شرایط جدید، زمینه ساز مسائل متعدد می گردند، این مشکلات ناشی از محرکها و رویدادهای بیرونی نیست بلکه ناشی از نحوه تفکر و نگرش های آنان نسبت به رویدادها می باشد (بریجز و هارنیش، ۲۰۱۰). این باورهای غیرمنطقی و اغلب نادرست، زمانی که نسبت به محل جدید ایجاد می شود ذهن سعی می کند با کنار هم قرار دان وقایع و تفسیرهای همراه با سوگیری، شرایط را وخیم تر از آنچه هست نشان دهد. همین امر علائم احساس غربت را تشدید می کند، به این صورت که بروز مشکلات با دیگران را بیشتر به فرهنگ جدید نسبت می دهد، در صورتی که ممکن است همان مشکل در محل زندگی خودش هم ایجاد شود.

منابع

آژه ای، ج.، دهقانی، م.، گنجوی، الف.، و خدایپناهی، م. (۱۳۸۷). اعتباریابی پرسشنامه احساس غربت در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۱۲(۱)، ۱-۱۲.

بشارت، م.، فرهادی، م.، و گیلانی، ب. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبکهای دلبستگی و احساس غربت. *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۳(۳ و ۲)، ۳۳-۵۶.

تابع بردبار، ف.، رسول زاده طباطبایی، ک.، آزاد فلاح، پ.، سامانی، س. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر احساس غربت دانشجویان دختر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۷۳، ۲۳-۳۳.

خورشیدزاده، م.، برجعلی، الف.، سهرابی، ف.، و دلاور، ع. (۱۳۹۰). اثربخشی طرحواره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. *مجله پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۲(۲)، ۲۴-۵.

عندلیب، م. (۱۳۹۰). *بررسی رابطه بین اضطراب اجتماعی، سبک های دلبستگی، باورهای غیرمنطقی و ابراز وجود با احساس غربت در دانشجویان غیر بومی دانشگاه شهید چمران اهواز*. پایان نامه

و همکاران (۱۳۸۵) و یعقوبی، فرهادی، قنبری و کاکابرایی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان اظهار کرد، افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند در دریافت و فهم علائم هیجانی کلامی و غیر کلامی از توانایی بیشتری برخوردار هستند و بنابراین واکنش های مناسب تری نشان می دهند (مایر و همکاران، ۲۰۰۴). که این خود موجب تسهیل روابط با دیگران می شود و شبکه اجتماعی وسیع تر و حمایت اجتماعی بیشتری برای آنها فراهم می آورد. افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند با استرسورها از جمله احساس غربت به نحو مؤثرتری مقابله کرده و فشار روانی و احساس غربت کمتری را تجربه می کنند. از طرف دیگر، یکی از ویژگی های افراد دارای هوش هیجانی بالا این است که بر احساسات خود کنترل بیشتری دارند و در مواجهه با رویدادهای استرس زا از جمله احساس غربت، بیشتر از راهبردهای مسئله مدار استفاده می کنند، همچنین این افراد شناخت بیشتری از حالات خلقی و روانی خود دارند و در شرایط استرس آور می دانند که چگونه به خود آرامش دهند و کمتر تحت تأثیر شرایط ناگوار محیط جدید قرار می گیرند (استروب و همکاران، ۲۰۰۲).

یافته های مربوط به فرضیه سوم (جدول ۲)، نشان می دهد که همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و احساس غربت مثبت و معنی دار است ($r=0/28$ و $p=0/01$). این یافته یا نتایج پژوهش نیجهوف و همکاران (۲۰۰۷) و وان تیلبرگر، وینگرهوتس و فان هک^۱ (۱۹۹۹) هماهنگ می باشد. طبق نظریه عقلانی-هیجانی الیس، بسیاری از مشکلات روانشناختی افراد ناشی از ادراک تحریف شده و باورهای غیرمنطقی آنان است و این باورهای غیرمنطقی افراد، در

1. Vantilburg, Vingerhoets, & Van Heck

- personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 42(8), 1633-1639.
- Crawford, A. M., & Manassis, K. (2011).** Anxiety, social skills, friendship quality, and peer victimization: An integrated model. *Journal of anxiety disorders*, 25(7), 924-931.
- Ellis, A. (2004).** Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 85-92.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008).** Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(4), 257-265.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987).** The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Folkman, S. (2013).** *Stress: appraisal and coping* (pp. 1913-1915). Springer New York.
- Gavita, O. A., David, D., DiGiuseppe, R., & DelVecchio, T. (2011).** The development and initial validation of the parent anger scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 505-511.
- Goleman, D. (1998).** *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Kegel, K. (2009).** Homesickness in international college students. *Compelling counseling interventions: VISTAS*, 67-76.
- Lampe, L. A. (2009).** Social anxiety disorder: recent developments in psychological approaches to conceptualization and treatment. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(10), 887-898.
- کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز.
- قنبری، ن.، آزادفلاح، پ.، رسول زاده طباطبایی، ک.، و فرهادی، م. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و سبکهای دلبستگی با احساس غربت. *تازه های علوم شناختی*: ۸(۱)، ۳۰-۲۳.
- مهراپی زاده هنرمند، م.، نجاریان، ب.، و بهارلو، ر.ا. (۱۳۷۸). رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان شهید چمران اهواز. *مجله روان شناسی*، ۳(۳)، ۲۴۸-۲۳۱.
- یعقوبی، الف.، فرهادی، م.، قنبری، ن.، و کاکابرایی، ک. (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با احساس غربت و سلامت عمومی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*: سال ۳(۹)، ۱۵۳-۱۳۷.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2011).** Relational treatment strategies increase social approach behaviors in patients with generalized social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 309-318.
- Bar-On, R. E., & Parker, J. D. (2000).** *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass.
- Bell, J., & Bromnick, R. (1998).** Brief Report: Young people in transition: the relationship between homesickness and self-disclosure. *Journal of adolescence*, 21(6), 745-748.
- Bowlby, J. (1979).** *The Making and Breaking of Affectional Bonds* London: Tavistock Publications Limited.
- Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010).** Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. *Health*, 2(08), 862-877.
- Carden, A. I., & Feicht, R. (1991).** Homesickness among American and Turkish college students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22(3), 418-428.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007).** The happy

- Conference on Psychology, Counselling and Guidance.*
- Van Tilburg, M. A., Vingerhoets, A. J., & Van Heck, G. L. (1999).** Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality. *Personality and Individual Differences, 27*(3), 531-539.
- Van Vliet, T. (2001).** *Homesickness: Antecedents, consequences, and mediating processes.* Wageningen, The Netherlands: Ponsens & Looijen.
- Vergara, M. B., Smith, N., & Keele, B. (2010).** Emotional intelligence, coping responses, and length of stay as correlates of acculturative stress among international university students in Thailand. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1498-1504.
- Wang, W. T., Hsu, W. Y., Chiu, Y. C., & Liang, C. W. (2012).** The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of anxiety disorders, 26*(1), 215-224.
- Watson, D., & Friend, R. (1969).** Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology, 33*(4), 448-457.
- World Health Organization. (2001).** *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.* World Health Organization.
- Longo, G. S. (2010).** *Homesickness in college students: The moderating effect of religiousness on the relationship between homesickness and maladjustment* (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University).
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004).** TARGET ARTICLES: "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications". *Psychological inquiry, 15*(3), 197-215. Nijhof, K. S., & Engels, R. C. (2007). Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness. *Journal of adolescence, 30*(5), 709-720.
- Poyrazli, S., & Lopez, M. D. (2007).** An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology, 141*(3), 263-280.
- Schut, M. S. H. (1999).** The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies, 23*(3), 197-224.
- Soltani Shal, R., Aghamohammadian Sharbaf, H. R., AbdeKhodaei, M. S., Masoleh, S. K., & Salehi, I. (2011).** Survey the relationship between attachment style and general self efficacy with homesickness among college students. In *2nd World*