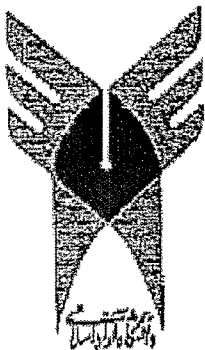


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۳۱۰۴۹



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی

**اثر بخشی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر سازگاری اجتماعی
دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاه دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان**

استاد راهنما :

دکتر کیومرث فرحبخش

استاد مشاور:

دکتر مریم السادات فاتحی زاده

نگارنده:

پریگل پورهمایون

۱۳۸۸ / ۱۲ / ۲

سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷

۱۳۱۰۴۹

سپاسگزاری

یارب زره راست نشانی خواهم

از باده آب و خاک جامی خواهم

از نعمت خود چو بهره مندم کردی

در شکر کز ایت زبانی خواهم

بعد از حمد و سپاس از خداوند متعال و غنیمه خود می دانم از پدر و مادر و ماد عزیزم که شمع جوانی خویش را خالصانه بر کف نهادند تا مسیر بالیدن و کوره راه زندگی فرزندان خویش را روشن بخشد و بماند
خواهرم که با آن معنای حیات و تلاش را یافتیم نهایت شکر و قدردانی را داشته باشیم.

از استاد محترم راهبها جناب آقای دکتر کیومرث فرحجن که با راهنمایی های سودمند و کمک های ارزشمندشان در انجام تحقیق، مرا مرمون زحمات و لطف خویش قرار دادند کمال شکر و
قدردانی را دارم.

از استاد محترم مشاور سرکار خانم دکتر مریم السادات فاتحی زاده که علاوه بر راهنمایی های ارزشمند و زحمات بی دریغشان در این مدت ایشان صمیمیت و ممانت را بر من آموختند نهایت
شکر و قدردانی را دارم.

از مدیر گروه مشاوره سرکار خانم دکتر ژاله رفایی که همواره مدیون لطف، محبت و راهنمایی بیدریغ ایشان قرار گرفته ام نهایت شکر و قدردانی را دارم.

از سرکار خانم رضایی مشاور خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به واسطه مساعدت های علمی و فنی جهت اجرای مطلوب تر برنامه های آموزشی نهایت شکر و قدردانی را دارم.

در نهایت از تمامی دوستان و عزیزانی که مراد انجام این پژوهش یاری کردند کمال شکر و امتنان را دارم.

تقدیم به

دو کوه سردخشان زندگیم، مهربانانی که برای سخاوت بی دریغشان هرگز پانچی نیافتم

پدر و مادر مهربانم، آنانکه همواره مراد راه کسب علم و معرفت یاری رسانده و پشتکار،

بردباری، دوست داشتن و چگونه زیستن را به من آموختند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده.....
فصل اول: کلیات پژوهش	
۳	مقدمه.....
۴	بیان مسئله.....
۸	اهمیت و ارزش پژوهش.....
۹	اهداف پژوهش.....
۱۰	فرضیه‌های پژوهش.....
۱۰	تعریف اصطلاحات.....
۱۳	عناوین جلسات.....
فصل دوم : پیشینه پژوهش	
۱۵	سازگاری.....
۱۶	سازگاری اجتماعی.....
۱۷	عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی.....
۱۷	عوامل فردی.....
۱۷	هوش.....
۱۸	عوامل خانوادگی.....
۱۹	عوامل اجتماعی.....
۱۹	محیط‌های آموزشی.....
۲۰	نقش همسالان.....
۲۰	رسانه‌های گروهی.....
۲۱	نظریه‌ها و دیدگاه‌های سازگاری.....
۲۱	دیدگاه یادگیری اجتماعی.....
۲۲	دیدگاه اصالت وجود.....

۲۲	دیدگاه رفتارگرایی
۲۳	دیدگاه انسان گرایی
۲۴	دیدگاه روانشناسی شناختی
۲۴	دیدگاه تحولی
۲۵	دیدگاه پدیدارشناختی
۲۶	دیدگاه زیستی
۲۶	مدل راتوس و نوید
۲۶	مدل لازاروس و فولکمن
۲۷	ناسازگاری
۲۸	ناسازگاری منشی
۲۸	ناسازگاری نسبی
۲۸	ناسازگاری طبیعی
۲۸	استرس
۳۰	انواع پاسخ‌های در برابر استرس
۳۰	پاسخ‌های روانشناختی
۳۱	پاسخ‌های فیزیولوژیک
۳۱	پاسخ‌های رفتاری
۳۱	منابع استرس
۳۲	گرفتاریهای روزمره
۳۲	وقایع مهم زندگی
۳۳	تعارض
۳۴	عقاید غیر منطقی
۳۵	الگوی رفتار تیپ A
۳۵	حیطه‌های زندگی
۳۵	خانواده
۳۶	کار
۳۶	تحصیل

۳۶ استرس‌های دانشجویان
۳۸ نظریات مختلف در مورد استرس
۳۸ نظریه جنگ یا گریز
۳۸ نظریه سندرم سازگاری عمومی
۴۰ نظریه اسپیلبرگر
۴۰ نظریه لازاروس و فولکمن
۴۲ نظریه زمینه قبلی
۴۲ نظریه الگوهای شخصیت
۴۳ سبک‌های مقابله با استرس
۴۳ مقابله
۴۴ راهبردهای مقابله
۴۵ راهبرد تکلیف مدار
۴۵ راهبرد هیجان‌مدار
۴۵ راهبرد اجتناب مدار
۴۶ آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس
۴۶ تاریخچه و تحول
۴۷ توصیف اهداف و مراحل
۴۹ مراحل و روش اجرای شیوه ایمن‌سازی در مقابل استرس
۴۹ مرحله اول: مفهوم‌سازی
۵۱ مرحله دوم: اکتساب و تمرین مهارت‌ها
۵۳ مرحله سوم: کاربرد و پیگیری مستمر
۵۴ قسمت دوم: پیشینه پژوهشی
۵۴ پژوهش‌های مربوط به سازگاری: در داخل کشور
۵۵ پژوهش‌های مربوط به سازگاری: در خارج کشور
۵۹ پژوهش‌های مربوط به نظریه مایکنبام و استرس: در داخل کشور
۶۳ پژوهش‌های مربوط به نظریه مایکنبام و استرس: در خارج از کشور
۶۶ خلاصه فصل

فصل سوم: روش پژوهش

۶۹	روش پژوهش
۶۹	جامعه آماری
۶۹	نمونه و روش نمونه گیری
۷۰	ابزار پژوهش
۷۳	شیوه اجرا
۷۵	روش تجزیه و تحلیل آماری

فصل چهارم: تحلیل یافته‌ها

۷۷	یافته‌های اصلی
----	----------------

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۴	خلاصه طرح
۹۴	بحث و نتیجه گیری
۱۰۲	محدودیت‌های پژوهش
۱۰۲	پیشنهادها
۱۰۲	پیشنهادهای کاربردی
۱۰۲	پیشنهادهای پژوهشی
۱۰۴	فهرست منابع

پیوست‌ها

فهرست شکل‌ها

عنوان	صفحه
شکل ۱-۴ میانگین سازگاری اجتماعی در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۷۷
شکل ۲-۴ میانگین سازگاری خانوادگی در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۷۹
شکل ۳-۴ میانگین سازگاری جسمانی در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۱
شکل ۴-۴ میانگین سازگاری عاطفی در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۳
شکل ۵-۴ میانگین سازگاری کل در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۵
شکل ۶-۴ میانگین مقابله مسئله‌مدار در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۷
شکل ۷-۴ میانگین مقابله هیجان‌مدار در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۹
شکل ۸-۴ میانگین خرده مقیاسها و کل مقابله اجتناب‌مدار در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۹۱

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۶۹.....	جدول ۱-۳ میانگین و انحراف معیار سن نمونه تحقیق.....
۷۰.....	جدول ۲-۳ میانگین و انحراف معیار تعداد خواهران و برادران نمونه تحقیق.....
۷۰.....	جدول ۳-۳ ماده‌ها و اعتبار هر یک از خرده مقیاس‌های سازگاری.....
۷۱.....	جدول ۴-۳ اعتبار هر یک از خرده مقیاس‌های سازگاری و سازگاری کل.....
۷۲.....	جدول ۵-۳ ماده‌های هر یک از خرده مقیاس‌های شیوه‌های مقابله.....
۷۲.....	جدول ۶-۳ ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس در چند پژوهش.....
۷۳.....	جدول ۷-۳ دیاگرام طرح پژوهشی.....
۷۴.....	جدول ۸-۳ ساختار جلسات آموزش.....
.....	جدول ۱-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمره کل سازگاری اجتماعی.....
۷۸.....	جدول ۲-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
.....	جدول ۳-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر سازگاری اجتماعی در مرحله پس آزمون.....
۷۸.....	جدول ۴-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمره کل سازگاری خانوادگی.....
۷۹.....	جدول ۵-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
.....	جدول ۶-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر سازگاری خانوادگی در مرحله پس آزمون.....
۸۰.....	جدول ۷-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمره کل سازگاری جسمانی.....
۸۱.....	جدول ۸-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
.....	جدول ۹-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر سازگاری جسمانی در مرحله پس آزمون.....
۸۲.....	جدول ۱۰-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمره کل سازگاری عاطفی.....
۸۳.....	جدول ۱۱-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
.....	جدول ۱۲-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر سازگاری عاطفی در مرحله پس آزمون.....
۸۴.....

جدول ۱۳-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون نمره کل سازگاری	۸۴
جدول ۱۴-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه	۸۵
جدول ۱۵-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر سازگاری در مرحله پس‌آزمون	۸۶
جدول ۱۶-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون نمره کل مقابله مسئله مدار	۸۶
جدول ۱۷-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه	۸۷
جدول ۱۸-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر مقابله مسئله مدار در مرحله پس‌آزمون	۸۷
جدول ۱۹-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون نمره کل مقابله هیجان مدار	۸۸
جدول ۲۰-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه	۸۹
جدول ۲۱-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر مقابله هیجان مدار در مرحله پس‌آزمون	۸۹
جدول ۲۲-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون نمره خرده‌مقیاس‌ها و کل مقابله اجتناب مدار	۹۰
جدول ۲۳-۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه	۹۱
جدول ۲۴-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تاثیر عضویت گروهی بر نمره خرده ۴ و کل مقابله اجتناب مدار در مرحله پس‌آزمون	۹۲

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بود. روش این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی، مدیریت پزشکی، پرستاری به تعداد ۲۷۵ نفر تشکیل دادند. نمونه این پژوهش ۶۰ دانشجو از دانشجویان دختر جدیدالورود که در دوره آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس در مرکز مشاوره خوابگاه ثبت نام کرده بودند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ دانشجو) و کنترل (۳۰ دانشجو) جایگزین شدند. فرضیه اصلی این پژوهش عبارت بود از: آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان جدیدالورود موثر است. متغیر وابسته در این پژوهش سازگاری اجتماعی بود که با پرسشنامه سازگاری بل اندازه‌گیری شد. پایایی پرسشنامه سازگاری بل توسط پژوهشگر ۰/۹۱ محاسبه شد. پرسشنامه سازگاری بل شامل پنج خرده‌مقیاس می‌باشد، که در این پژوهش به کمک این ابزار اثربخشی ایمن‌سازی در مقابل استرس بر چهار خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی، سازگاری خانوادگی، سازگاری جسمانی، سازگاری عاطفی و همچنین سازگاری کل سنجیده شد. با توجه به غیر شاغل بودن دانشجویان خرده‌مقیاس سازگاری شغلی حذف شد. متغیر مستقل آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بود که در هشت جلسه تنظیم و آموزش داده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-۱۶ تحلیل شد. نتیجه تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان جدیدالورود موثر است ($P < 0/01$).

کلیدواژه‌ها: آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، سازگاری اجتماعی، دانشجویان جدیدالورود

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

برای دانشجویان دانشگاه، اولین سال، دوره بحرانی گذر شناخته شده است. این دوره زمانی است که بسیاری از دانشجویان در گذر به زندگی دانشجویی، سختی‌های زیادی را تجربه می‌کنند (تینتو^۱، ۱۹۹۳، به نقل از بران^۲، ۲۰۰۸).

ورود به دانشگاه، جوانان را ملزم می‌کند تا با تغییرهای متعددی از جمله تغییر در نظم زندگی آنها، محیط دانشگاهی، و شبکه‌های دوستی و در عین حال انطباق با مسئولیت‌ها و استقلال بیشتر در زندگی فردی و دانشگاهی مواجه شوند. با وجود اینکه بسیاری این گذر را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، سایرین افسردگی و ناسازگاری‌های بلند مدتی را تجربه می‌کنند (هامن^۳، ۱۹۸۰، گال ایوانس و بلیرس^۴، ۲۰۰۰، ویتتر و یافی^۵، ۲۰۰۰).

انتقال از خانه به دانشگاه برای دانشجویان جدیدالورود چالش انگیز و دشوار است. راهکارهای مورد استفاده توسط دانشجویان جدیدالورود برای کنترل این چالش‌ها، چه در داخل و چه در خارج از دانشگاه اغلب ناقص است و عوامل بسیاری هستند که به نظر می‌رسد آنها را در فرایند گذر تحت تاثیر قرار می‌دهند. مطالعات زیادی درباره نگر داشتن دانشجویان و سازگاری اجتماعی^۶، در نخستین سال دوره دانشگاهی تمرکز یافته‌اند. این موضوع می‌تواند به این دلیل باشد که میزان انصراف از تحصیل نوعاً در طی سالهای نخست بیشترین حد را داراست (تینتو، ۱۹۹۳).

دلایل متعددی در خروج زود هنگام دانشجویان از دانشگاه وجود دارد. محققان همچنین به این نتیجه رسیدند که سازگاری اجتماعی و فردی، عامل مهمی در باقی ماندن کلی دانشجویان محسوب می‌شود. نتیجه اینکه، اولین سال، زمانی تعیین کننده برای سازگاری^۷ به شمار می‌رود و برای بیشتر برنامه‌های اجرایی، نگر داشتن دانشجو در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها، همچنان نکته مهم و اصلی باقی می‌ماند. بنابراین شناسایی راهکارهایی که میزان سازگاری اجتماعی و نگر داشتن دانشجویان سال اول را به نحوی موثر افزایش می‌دهد، ضروری به نظر می‌رسد (بران، ۲۰۰۸).

یافته‌ها نشان می‌دهند که استرس^۸ رابطه‌ای قوی با سازگاری دارد. عواملی همچون استرس یا تجربیات استرس زایی که دانشجویان از خانه با خود به دانشگاه می‌آورند، به عنوان عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی

1 - Tinto

2 - Brown

3 - Hammen

4 - Gall & Evans

5 - Wintre & Yaffe

6 - Social adjustment

7 - Adjustment

8 - Stress

شناخته شده‌اند (اندرسون و کول^۱، ۱۹۸۸، ادواردز، هرشبرگر، راشل و مارکرت^۲، ۲۰۰۱، اسکورن، وستر، و آزن^۳، ۲۰۰۴).

شواهد بسیاری حاکی از این است که دانشگاه می‌تواند برای بسیاری از دانشجویان استرس‌زا باشد که این امر مستلزم سازگاری با دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌ها و مقتضیات میان فردی، اجتماعی و دانشگاهی می‌باشد (دونکل - اسکیترو و لوبل^۴، ۱۹۹۰).

بسیاری از مطالعات به بررسی متغیرهایی چون سازگاری، استرس و سلامت پرداخته‌اند. اما پژوهشگر در این پژوهش در تلاش است تا بتواند اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس را بر سازگاری اجتماعی دانشجویان جدیدالورود مورد بررسی قرار دهد.

بیان مسئله

زیستن و سازگار شدن با خود و محیط خود، برای هر موجود زنده یک ضرورت حیاتی است. انسان در جهانی زندگی می‌کند که مملو از مشکلاتی است که می‌تواند او را از حرکت و پیشرفت باز دارد. اگر انسان بتواند بر این مشکلات غلبه کند و تعادل جسمی و روحی خود را بدست آورد، در واقع سازگاری کسب کرده است. البته سازگاری به معنای هم‌رنگ شدن با اجتماع و سازش نیست، بلکه شناخت این حقیقت است که فرد اهداف خود را در چهارچوب ارزشهای اجتماعی و فرهنگی حاکم بر محیط به گونه‌ای دنبال نماید که بتواند تغییرات مطلوب و لازم را برای برخورداری از یک زندگی مناسب در خویش و محیط خود ایجاد نماید (فیلیپس^۵، ۱۹۷۸، به نقل از میروسی، ۱۳۸۵).

انسانها در طول زندگی خود باید با تغییرات بسیار زیادی از جمله انتقال از مدرسه ابتدایی به دبیرستان به دانشگاه و از آن به محیط کار در جامعه روبرو شوند، که تمام این‌ها مستلزم سازگاری با محیط جدید می‌باشد. ورود به دانشگاه و زندگی دانشجویی هم یک فرصت و هم یک چالش تلقی می‌شود. اگر تازه واردان نتوانند به سرعت با محیط خود سازگار شوند، ممکن است در پیشرفت‌های تحصیلی و روانی با مشکلاتی روبرو شوند (وانگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۶).

تحقیقات هولمبک و اندری^۷ (۱۹۹۳، به نقل از وانگ و همکاران، ۲۰۰۶) نشان می‌دهند که برخی از دانشجویان سازگاری خوبی با محیط دانشگاه دارند، در حالیکه سایرین با فرایند انتقال مشکل داشته و برخی

1 - Anderson & cole

2 - Edwards, Hershberger, Russell & Markert

3 - Skowron, Wester & Azen

4 - Schetter & Lobel

5 - Philips

6 - Wang

7 - Holmbek & Wandrei

به طور کلی دانشگاه را ترک می‌کنند. سازگاری با دانشگاه برای دانشجویان یک فرایند چالش انگیز و پراسترس است. با این وجود، عوامل موثر بر سازگاری دانشجویان سال اول با دانشگاه، مسئله پیچیده‌ای هست که مطالعات پیشین نتیجه‌گیری روشنی در این باره نداشته‌اند.

رایس^۱ (۱۹۹۲)، رایس و والی^۲ (۱۹۹۴) بر این باورند دانشجویانی که وارد دانشگاه می‌شوند، نه تنها باید سازگاری با مقتضیات جدید استقلال دوران بزرگسالی را بیاموزند، بلکه باید از عهده محیطی که با تجربه آنها در سالهای مدرسه بسیار متفاوت است نیز برآیند.

اینوکس و رولند^۳ (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که اگر دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها خواستار ارتقاء میزان نگهداری دانشجو هستند، باید بدانند که دانشجویان به فرصت‌های ویژه‌ای نیازمندند تا با زندگی دانشجویی سازگار شوند. این دانشجویان ممکن است به خاطر ناهمخوانی بین جایگاه نمرات مدرسه و عملکرد دانشگاهی، تعارضات ارزشی، افزایش فشارهای جنسیتی، سازگاری‌های مالی و سازگاری کلی با موقعیت جدید، دچار غربت زدگی، تعارض با هم‌اتاقی‌ها و حس بی‌کفایتی و حقارت شوند. چنانچه دانشجویان توانایی سازگاری نداشته باشند، بیشتر احتمال می‌رود دانشگاه را ترک کنند.

سازگاری اجتماعی در میان دیگر انواع سازگاری نقش مهمتری برای دانشجویان در دانشگاه دارد. محققان همچنین به این نتیجه رسیدند که سازگاری اجتماعی عامل مهمی در باقی ماندن کلی دانشجویان در دانشگاه محسوب می‌شود (بران، ۲۰۰۸).

سازگاری اجتماعی عبارت از، داشتن مهارت‌های لازم برای به کارگیری و حفظ روابط حمایتی و رضایت‌بخش و کنار آمدن با محیط جامعه می‌باشد (باکر و سیریک^۴، ۱۹۸۹، به نقل از استرداد و دویوکس^۵، ۲۰۰۵).

سازگاری اجتماعی عبارت است از سازگاری شخص با محیط خود که ممکن است با تغییر دادن خود یا محیط بدست آید (پورافکاری، ۱۳۸۰).

اسکورن، وستر و آزن (۲۰۰۴) یکی از عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی را استرس معرفی کردند. یکی از محیط‌هایی که برای بسیاری از دانشجویان استرس‌آمیز شناخته شده، محوطه دانشگاه است (سلببرگ، والدیز و یلارآل^۶، ۱۹۹۴).

1 - Rice

2 - Rice & Whaley

3 - Enochs & Roland

4 - Baker & Siryk

5 - Estrada & Dupoux

6 - Solberg , Valdez & Villareal

دشوار بودن و استرس‌زا بودن مرحله گذر به دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان به ویژه بزرگسالان جوان یا افراد در اواخر دوره نوجوانی، به اثبات رسیده است (لانگ استون و کانتور^۱، ۱۹۸۹).

فیشر^۲ (۱۹۸۶، ۱۹۸۴) اظهار می‌دارد که تغییر و انتقال برای دانشجویان استرس‌زا است زیرا تجربیات فردی، مثل فقدان کنترل در یک محیط جدید و غیره، بر آنها تحمیل می‌شود تا چهره‌های جدید، مکان‌های جدید و روزمرگی‌های تازه و گاهی اوقات زبان جدید، رفتارها و سنت‌های اجتماعی جدید.

همه این عوامل به طور دائمی بر جوانان (دانشجویان) فشار تولید می‌کند و چه بسا در مواردی فشار وارد شده ورای تحمل شخص باشد، به طوری که شخص احساس می‌کند به تنهایی قادر به مقابله اثربخش با موقعیت فشارزا نیست. بنابراین توجه به عوامل و ویژگی‌های فردی، شخصیتی و روان‌شناختی دانشجویان و واکنش آنها به رویدادها و فشارهای زندگی واکنش آنها به استرس می‌تواند نقش موثری در کیفیت فرایند آموزشی، تامین بهداشت روانی و پیشگیری از ضایعات تحصیلی بیشتر و بروز مشکلات روان‌شناختی و افت تحصیلی در دانشجویان در معرض خطر داشته باشد (دانش نیا، ۱۳۸۶).

راهبردهای مقابله‌ای^۳ و مکانیزم‌های دفاعی^۴، راههایی برای کاهش تاثیر هیجانات قوی هستند و می‌توانند عملکرد فرد را به هنجار نگه دارند، اصطلاح (راهبردهای مقابله‌ای) برای فعالیتهای به کار می‌رود که فرد در مورد آنها هوشیار^۵ است و مکانیزم‌های دفاعی دلالت بر فرایندهای روانی ناهوشیار^۶ دارد (گلدر، گات و مایو^۷، ترجمه هاشمیان و ابوحمز، ۱۳۷۸).

یکی از روشهای مقابله موثر با استرس، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس است که در سال ۱۹۷۷ توسط دونالد مایکنام^۸ طراحی شده است. آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس (SIT)، مدیریت استرس از دیدگاهی پیشگیرانه به شمار می‌رود. هدف از (SIT) آموزش مردم در شناسایی و پیش‌بینی موقعیتهای استرس‌زای واقعی می‌باشد. تمرین مهارت‌های تازه آموخته به فرد کمک می‌کند تا با طیف گسترده‌ای از موقعیتهای استرس‌زا، به نحو موثری کنار آیند (هامپتون^۹، ۲۰۰۳).

-
- 1 - Langston & Cantor
 - 2 - Fisher
 - 3 - Coping strategies
 - 4 - Defense mechanisms
 - 5 - Conscious
 - 6 - Un conscious
 - 7 - Gholder, Got & Mayo
 - 8 - Meichenbaum
 - 9 - Hampton

آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس یک فرایند درمانی پیچیده و نوعی مداخله شناختی- رفتاری^۱ است که شامل تکنیک‌های گوناگون می‌باشد که عبارتند از:

بازسازی شناختی^۲، حل مسئله^۳، آموزش آرمیدگی^۴، تمرین تصویرسازی ذهنی^۵ و رفتاری، خودبازنگری^۶، آموزش خود فرمانی^۷، تدریس آموزشی^۸، بحث سقراطی^۹، آموزش تقویت خود^{۱۰} و اقداماتی در جهت تغییر محیط (مایکنبام، ۱۹۸۶ به نقل از دانش نیا، ۱۳۸۶).

آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس به عنوان یک روش درمانی برای کمک به افراد جهت رشد مهارت‌های مقابله با وقایع استرس‌زا به کار برده می‌شود. ولی در این روش نه تنها مقابله با استرس‌های زمان حال در نظر گرفته شده است بلکه مقابله با استرس‌های آینده نیز مد نظر قرار گرفته است (مایکنبام، ۱۹۹۶). آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس در برخی از موارد با مفاهیم ایمن‌سازی پزشکی در مقابل بیماری‌های زیستی و مصون‌سازی از طریق تغییر نگرش^{۱۱} قابل قیاس است. ایمن‌سازی در مقابل استرس همانند ایمن‌سازی پزشکی باعث شکل‌گیری «پادتن‌های روانشناختی»^{۱۲} یا مهارت‌های مقابله‌ای در افراد می‌شود و از این طریق مقاومت افراد را جهت برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا بالا می‌برد (مایکنبام، ۱۹۸۶).

در آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس جهت افزایش توانایی‌های مقابله‌ای افراد و برای توانمند کردن آنها جهت استفاده از مهارت‌های مقابله قبلی موجود در آنها یک مداخله سه مرحله‌ای که با یکدیگر همپوشی دارند، به کار برده می‌شود که این مراحل عبارتند از، مرحله مفهوم‌سازی مشکل^{۱۳}، اکتساب و تمرین مهارت‌ها^{۱۴}، کاربرد و پیگیری مستمر^{۱۵} (مایکنبام، ۱۹۹۶).

با توجه به مطالب ذکر شده یکی از محیط‌هایی که برای دانشجویان جدیدالورود استرس‌زا می‌باشد دانشگاه و به خصوص محیط خوابگاه است. استرس می‌تواند در سازگاری دانشجویان جدیدالورود اختلال ایجاد کند. در این پژوهش سعی بر آن است با آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس به دانشجویان

1 - Behavioral- Cognitive Intervention

2 - Cognitive restructuring

3 - Problem-solving

4 - Relaxation

5 - Imagery rehearsal

6 - Self-monitoring

7 - Self-instruction

8 - Didactic teaching

9 - Socratic discussion

10 - Self-reinforcement

11 - Attitude-change immunization

12 - Psychological antibodies

13 - Conceptualization phase

14 - Skill acquisition and rehearsal

15 - Application and follow through

جدیدالورود کمک شود تا بتوانند با استرس‌های محیط دانشگاه و خوابگاه به نحو درستی روبرو شوند، تا با کاهش استرس سازگاری آنها افزایش یابد.

بنابراین در این پژوهش اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس را بر سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اهمیت و ارزش پژوهش

از آنجا که جمعیت دانشگاهی در کشور ما روز به روز گسترش می‌یابد توجه به حفظ دانشجویان سال اولی و چگونگی انتقال دانشجویان از دبیرستان به دانشگاه و بهبود نرخ فارغ التحصیلی اهمیتی فراوان دارد. حجم فزاینده‌ای از آثار مکتوب وجود دارد که چگونگی حفظ دانشجو را در دانشگاه مورد توجه قرار داده‌اند. در حالیکه این اتفاق نظر وجود دارد که این انتقال یک تکلیف رشدی است که به پشتیبانی و کمک نیازمند است. مرکز ملی آمار تحصیلی دریافته است که تقریباً یک سوم از دانشجویان تازه وارد به دانشگاه، بدون اخذ مدرک، تحصیلات عالی را ترک می‌گویند و بسیاری نیز طی نخستین سال ورود خود این کار را انجام می‌دهند. پژوهشها نشان می‌دهد که تقریباً ۷۵٪ از دانشجویانی که دانشگاه را ترک کرده‌اند طی دوسال اول دانشگاه بوده است.

متغیرهای متعددی از جمله موفقیت تحصیلی، ارتباط با جامعه دانشگاهی و توانایی در سازگاری با زندگی دانشجویی با حفظ دانشجو در ارتباط می‌باشد. سازگاری با دانشگاه، عامل مهمی در حفظ دانشجویان دانشگاه شناخته شده است. عوامل بسیاری می‌توانند بر چگونگی سازگاری دانشجو با دانشگاه موثر باشند، به ویژه برای دانشجویانی که برای نخستین بار از خانه خود دور شده و در خوابگاه دانشگاه ساکن شده‌اند. تعارض با هم اتاقی‌ها، دلتنگی برای خانواده، تفاوت در سطح دروس دبیرستان با دانشگاه، مشکلات مالی و غیره از مسائلی است که می‌تواند برای دانشجویان استرس‌زا باشد و سازگاری آنها را دچار اختلال کند. شناخت استرس‌های دانشجویان و آموزش روش‌های مقابله با این استرس‌ها از مسائلی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

آنتوفسکی^۱ (۱۹۷۹)، به نقل از آلدوین و رونسون^۲ (۱۹۸۷) بیان می‌دارند که نقش خود استرس در بهزیستی کم اهمیت‌تر از مهارتها و سبک‌های مقابله است و این مهارتها به عنوان عامل میانجی بین استرس و اختلال جسمی یا روانی مطرح هستند. همانطور که قبلاً گفته شد یکی از روشهای مقابله موثر با استرس، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌باشد. از برنامه آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌توان در

1 - Antufoski

2 - Aldvin & Revenson

خوابگاه‌ها برای آموزش به دانشجویان برای چگونگی کنار آمدن با شرایط استرس‌زا و بهبود شیوه‌های مقابله با استرس و در نتیجه کاهش ناسازگاری آنها استفاده کرد. دانشجو اگر بتواند شیوه‌های مقابله موثر با استرس را بیاموزد سازگاری او خیلی سریع افزایش می‌یابد.

بنابراین این پژوهش در تلاش است تا بتواند با آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس نه تنها بر سازگاری اجتماعی دانشجویان جدیدالورود بیافزاید، بلکه در کاهش سایر مشکلات دوران دانشجویی نیز موثر باشد.

اهداف پژوهش

هدف اصلی

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری اجتماعی دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

اهداف فرعی

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری خانوادگی دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری جسمانی دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری عاطفی دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سازگاری کلی دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر شیوه مقابله مسئله‌مدار دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر شیوه مقابله هیجان‌مدار دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.

تعیین میزان اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر شیوه مقابله اجتناب‌مدار دانشجویان جدیدالورود خوابگاه علوم پزشکی اصفهان.