

Lived Experience of Homesickness and Coping Strategies among Female Dormitory Students at Allameh Tabataba'i University: A Descriptive Phenomenological Study

Yasaman Amiri 

M.A. in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Mahdi Khanjani *

Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Abdollah Motamedi 

Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

The transition to university life represents a significant developmental milestone for many young adults, particularly those who must leave their family homes to reside in dormitories. This geographical displacement, while offering educational opportunities and social interactions, simultaneously exposes students to challenges including reduced social support, loneliness, and environmental unfamiliarity (Ron et al., 2019). Homesickness, understood in this study not as a clinical diagnosis but as a lived, multidimensional experience of physical separation from familiar environments, cultural unfamiliarity, and feelings of alienation among others, emerges as a central psychological phenomenon during this transition. It refers to a complex set of distressing emotions experienced after leaving home, family, friends, and familiar surroundings. Fisher and Hood (1988) conceptualized homesickness as a motivational-cognitive state fundamentally centered on feelings of loss and longing for family, friends, and one's living environment. Contemporary research indicates that between 65% and 78% of dormitory-residing students experience some degree of homesickness during their

* Corresponding Author: khanjani.mahdi@gmail.com

How to Cite: Amiri, Y., Khanjani, M., Motamedi, A. (2026). Lived Experience of Homesickness and Coping Strategies among Female Dormitory Students at Allameh Tabataba'i University: A Descriptive Phenomenological Study, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(67), 219-271. DOI: 10.22054/qccpc.2026.88855.3541

first academic year, with 12% to 15% experiencing clinical symptoms including severe anxiety, diminished academic performance, and sleep disturbances (Zaidi et al., 2025; Walukouw, 2024). These findings underscore that homesickness extends beyond a transient normative experience to potentially serious psychological challenges requiring supportive intervention.

Gender differences in homesickness experiences have been well-documented, with female students facing greater vulnerability due to higher emotional attachment, heightened sensitivity to interpersonal relationship quality, and distinct cultural expectations (Boudaghi & Nasayeh, 2024). In collectivist societies such as Iran, these factors render the separation from family particularly complex for female students. Recent qualitative Iranian studies have confirmed the prevalence of this phenomenon. Rahmati et al. (2019), through in-depth interviews with 24 female dormitory students at Shahid Bahonar University of Kerman, identified homesickness and longing as among the most prominent challenges experienced during initial dormitory residence, negatively impacting mental health alongside psychological pressures from sharing rooms with unfamiliar individuals, reduced study quality, and sleep pattern disturbances. Similarly, Ghodrati and Maghsoudzadeh (2019) at Hakim Sabzevari University found that female students confronting environmental limitations and lack of freedom in dormitories reported homesickness as a primary challenge significantly affecting their quality of life and social adaptation.

Despite quantitative studies demonstrating close relationships between homesickness, depression, anxiety, stress, and their impacts on mental health and quality of life (Yang et al., 2023; Azimi et al., 2024), no research has deeply and qualitatively examined students' internal and individual experiences confronting homesickness. While universities require supportive policies for dormitory students, existing information regarding their emotional and psychological challenges lacks sufficient precision and comprehensiveness.

Research Question

How is the lived experience of homesickness among female students residing in dormitories at Allameh Tabataba'i University?

2. Literature Review

2.1. Theoretical Foundations of Homesickness

Homesickness has been conceptualized as a multifaceted phenomenon encompassing emotional, cognitive, and behavioral dimensions. Stroebe et al. (2002) proposed that homesickness arises from the interaction between attachment processes and coping resources, suggesting that individuals with

insecure attachment styles may be particularly vulnerable. This theoretical perspective aligns with findings from Nottage et al. (2022), who demonstrated that insecure attachment styles relate to homesickness through inflexibility, creating barriers to adaptation in new environments.

2.1.1. Psychological Correlates and Consequences

The psychological consequences of homesickness extend beyond transient emotional distress. Thurber and Walton (2012) found that intense homesickness among students can reduce concentration ability, impair memory, and create social isolation and difficulties adapting to university life. These factors collectively influence students' present and future circumstances precisely when individuals must overcome academic challenges, make important decisions about their futures, and determine life goals (Bakhtar & Rezaeian, 2016; Lang et al., 2019). Moeini Babak et al. (2018) at Hamadan University of Medical Sciences demonstrated that homesickness correlates negatively with happiness, health status, and academic level serving as significant predictors of academic performance.

Leaving home as a stressful factor can be perceived as threatening, with individuals responding based on available resources and coping strategies. When these coping approaches prove ineffective, individuals experience homesickness (Isik Akin et al., 2024). The persistence of this feeling can yield long-term consequences including depression, anxiety, increased probability of risky behaviors such as smoking, substance use, alcohol addiction, shyness, and decreased assertiveness (Esmailzadeh et al., 2018), subsequently negatively affecting various domains including social relationships, academic performance, and mental health.

2.2. Cultural and Contextual Factors

Research has examined predisposing factors and variables influencing homesickness emergence, investigating individual characteristics and environmental features. Valikhani (2015) found that maladaptive schemas mediate the relationship between attachment and homesickness, while Dehmehri et al. (2022) demonstrated significant relationships between maladaptive schemas of mistrust, social isolation, dependence, and unrelenting standards with homesickness.

2.2.1. The Iranian Context

The review of homesickness-related studies in Iran reveals limited research employing Colaizzi's descriptive phenomenology with focus on female dormitory residents (Rahmati et al., 2019; Mohammadi, 2022). This research gap indicates

that how homesickness is lived from students' perspectives, not merely its prevalence or consequences, requires deeper investigation. Allameh Tabataba'i University, with its high geographical diversity of dormitory-residing students (over 20 provinces with distinct cultures), specific structural challenges of central Tehran dormitories (spatial limitations, restrictive policies), and its position as one of Iran's largest humanities universities, provided rich grounds for multidimensional homesickness experiences. This selection was based on accessing experiential diversity, not merely physical access, to ensure descriptive data richness, a principle prioritizing data saturation in phenomenological research (Colaizzi, 1987; Creswell & Poth, 2018).

3. Methodology

This research employed a qualitative approach based on Colaizzi's descriptive phenomenology to understand and explain the meaning of lived homesickness experiences among female students residing in Allameh Tabataba'i University dormitories. Data were collected through semi-structured interviews conducted in a secure, quiet, private environment at the Dormitory Health Counseling Center (Gol-e-Narges Building, second floor) at times agreed upon with participants to ensure concentration and comfort conditions. At each interview commencement, research objectives and ethical principles including information confidentiality, withdrawal rights at any stage, and pseudonym usage were explained, with informed consent obtained for recording and note-taking. The population comprised female students residing in Allameh Tabataba'i University dormitories during the 2024-2025 academic year who reported homesickness experiences during dormitory residence. The research sample included 12 female students selected through a combined purposive convenience and snowball sampling method. Following initial interviews with several students, these participants were asked to introduce other students with similar experiences. Data collection continued until data saturation, ultimately conducting interviews with 12 participants—data saturation in phenomenological research is achieved when new interviews no longer yield new themes or codes, and collected data provide sufficient richness for deep understanding of lived experience (Kalaei et al., 2025; Vojdani Hemmat & Gholami, 2025; Saunders et al., 2018). Inclusion criteria were: (1) female Allameh Tabataba'i University student with at least one semester of dormitory residence; (2) having experienced homesickness confirmed through screening question: "During dormitory residence, have you experienced alienation, intense longing, or environmental unfamiliarity?"; (3) reporting at least two objective homesickness indicators in initial interview (e.g., reduced academic motivation, sleep/appetite disturbance, avoidance of social interactions, or direct

expression of “feeling like a stranger in the crowd”); (4) ability to verbally express experiences and informed consent. Exclusion criteria were: (1) unwillingness to continue cooperation at any stage, (2) severe psychological disorder requiring immediate intervention, or (3) insufficient data for phenomenological analysis. Data analysis followed Colaizzi's descriptive phenomenological method. Interviews were fully transcribed and read multiple times to obtain overall content comprehension. Meaning units were then extracted and conceptually coded. Codes were categorized into common themes, with final themes reviewed and interpreted for alignment with participants' lived experiences to provide clear depiction of homesickness phenomenon essence. For qualitative research quality assurance, Guba and Lincoln's (1994) four criteria—credibility, transferability, dependability, and confirmability—were employed. Methods included peer debriefing (analytical findings presented to two experienced qualitative methodology researchers for bias and conceptual accuracy review), member checking (extracted themes presented to five participants with diversity in origin province and academic semester for lived experience interpretation accuracy confirmation), data triangulation (supplementary data including participant journals or social media posts related to homesickness experiences used for finding confirmation), thick description (cultural, social, and individual contexts briefly mentioned alongside direct quotations), and detailed process documentation (all analysis stages recorded for analytical decision traceability). This research received ethics approval from Allameh Tabataba'i University Research Ethics Committee (Code: ETHICS-2505-1304 (R1)), with all participants informed of their rights including confidentiality, withdrawal options, and pseudonym usage.

4. Results

Participants comprised 12 female students, including 6 undergraduate and 6 graduate students, aged 19-26 years, each with minimum one semester dormitory residence experience. Data analysis yielded six main themes, nine subthemes, and forty-eight initial codes. Table 1 summarizes these themes systematically.

Table 1. Summary of Themes in Lived Experience of Homesickness

Main Theme	Subtheme	Number of Initial Codes
Emotional and Cognitive Fluctuations	Experience of Emotional Fluctuations	5
	Changes in Cognitive Patterns	4
Inner Transformation and Change	Inner Growth and Self-Discovery	5
	Inner Empowerment	4

Main Theme	Subtheme	Number of Initial Codes
Stepping Out of Safe Boundaries	Leaving Comfort Zone and Experiencing Instability	5
	Structural Limitations and Experiencing Loneliness	6
Lack of Emotional Connection	Longing for Family and Familiar Environment	4
	Need for Empathy and Being Understood	3
Individual and Institutional Coping Strategies	Individual Strategies	6
	Institutional Supports	5

4.1. Emotional and Cognitive Fluctuations

Emotional and cognitive fluctuations in homesickness experience reflect inner engagement between familiar and unfamiliar domains, where students oscillate between contradictory emotions (longing and excitement, fear and curiosity) while attempting to redefine identity in new spaces. These fluctuations, though stressful, provide opportunities for belief and cognitive pattern revision, functioning as signals activating coping strategies.

Key codes of the experience of emotional fluctuations include: Sensitivity and irritability, pervasive feelings of lump in throat and longing, self-blame, emotional fluctuation, indifference toward certain matters. Participant 6, e.g., stated, “I was very homesick; now it seems this longing had cast a shadow over everything, and everything had lost its color”.

Key codes of the changes in cognitive patterns are: Changes in thought patterns, problem magnification, modeling beliefs of different people, visualizing familiar memories. Participant 2, e.g., expressed, “If we want to return to our cities, it might take as long as these four years we’ve been here in Tehran to get used to it again because our intellectual and cultural space has completely changed in some ways”.

4.2. Inner Transformation and Change

Inner transformation and change reveal the dual nature of homesickness experience: psychological pressure from family separation and unfamiliarity on one hand, and opportunity for personal growth and discovering unknown self-aspects on the other. This process develops through two parallel pathways: inner growth (self-discovery, independence, belief revision) and inner empowerment (assertiveness, flexibility, responsibility).

Key codes of inner growth and self-discovery: Discovering new self, experiencing growth, practicing independence, freedom in decision-making and

autonomy, revising inherited cultural beliefs. “In the dormitory, you learn to be yourself for yourself. You’re responsible for your mood, your time, taking care of your work. Even if it’s hard at first, gradually a feeling of becoming stronger takes shape in you. It’s like you’re discovering yourself” (Participant 8).

Key codes of inner empowerment: Assertiveness, flexibility, responsibility, accepting circumstances, emotion management. “This solitude somehow made me know myself better. I learned how to talk to myself, how to calm myself down, how to be stronger even when my heart is heavy” (Participant 8).

4.3. Stepping Out of Safe Boundaries

Stepping out of safe boundaries represents the experience where students enter unfamiliar, uncertain environments from familiar, predictable family spaces. This experience has two dimensions: (1) leaving the comfort zone leading to instability and unfamiliarity feelings; and (2) confronting structural dormitory limitations reinforcing loneliness and freedom absence feelings. These interacting dimensions create space for resilience development and flexibility learning.

Key codes of leaving comfort zone and experiencing instability: Leaving comfort zone, unfamiliarity with new situation, experiencing cultural differences, detachment from roots and origin, lack of place belonging. “With all my being, I felt like a newborn baby who knows nothing and fears and is anxious about entering an unknown world” (Participant 7).

Key codes of structural limitations and experiencing loneliness: Experiencing freedom and structural control absence, lacking personal privacy, feeling compelled to do things alone, loneliness during illness, adapting to collective living rules, considering roommates’ preferences. “Everything here is limited and controlled. For example, they lock the balcony after 12; I feel I can’t even breathe anymore” (Participant 4).

4.4. Lack of Emotional Connection

Lack of emotional connection expresses a multidimensional experience where students are not only deprived of family physical presence but also face reduced quality of emotional interactions and need for empathy. This absence has two aspects: (1) longing for family and familiar environment focused on objective relationship absence; and (2) need for empathy and being understood expressing lack of meaningful connections in new environment. This experience, though painful, grounds revision of emotional connection conceptualization, from physical dependence to meaning-based connection.

Key codes of longing for family and familiar environment: Longing for one’s own city and neighborhood, longing for family meals, longing for leisure time

with family, seeking refuge in family photographs. “At nights more than ever, I missed home and our city. That tranquility in the alleys and easy talking with people wasn’t here. This homesickness was a special feeling; not just distance from family, but being a stranger in the middle of a crowd” (Participant 8).

Key codes of the need for empathy and being understood: Need to confide, need for safe and empathetic person, need to be understood. “Last year I felt really bad, and my friends knew, but I couldn’t talk to them. Some things you have to tell someone who wants to listen, but that person wasn’t there. It was like everyone was together in the dorm, but there was no one you’d chosen yourself who would understand your pain” (Participant 2).

4.5. Individual and Institutional Coping Strategies

Coping strategies in homesickness experience divide into two categories: (1) individual strategies originating from within, including goal reminder, inner dialogue, and solitude; and (2) institutional supports provided by university and dormitory, including access to counseling, semi-private spaces, and social programs. These strategies not only effectively reduce tensions but also help students transform homesickness from challenge into growth opportunity.

Key codes of individual strategies: Recalling goals and values, recalling past hardships, having academic achievement, engaging in work and study, constructive self-dialogue, solitude. “Perhaps the main thing for me is motivation. Because when I myself chose this field with purpose, I can’t easily give it up. I must stand by my decision” (Participant 3).

Key codes of institutional supports: Access to transportation, access to counselor and psychologist, organizing recreational camps and workshops, artistic activities, diversifying dormitory environment. “I also want to tell university and dormitory officials to take students’ psychological conditions seriously; for example, by creating an active and accessible psychological counseling space. Take it more seriously; it’s really important” (Participant 12).

5. Discussion

The experience of homesickness cannot be reduced to a collection of independent themes; rather, these themes in dynamic interaction form an integrated process where each experience simultaneously represents outcomes of preceding themes and prerequisites for subsequent ones. This perspective aligns with Colaizzi’s phenomenological approach emphasizing understanding the “essence of lived experience” rather than merely listing its components (Colaizzi, 1978; Kalaei et al., 2025).

Emotional and cognitive fluctuations, as the primary challenge in

homesickness experience, do not carry merely negative valence; rather, they function as signals for revising prior beliefs. As Participant 8 expressed, “I learned how to talk to myself, how to calm myself down,” these fluctuations ground inner dialogue and consequently “inner growth” (third theme). This process aligns with Kalaei et al.’s (2025) study on the “inner care process,” demonstrating that emotional distress can transform into opportunity for deeper self-knowledge, a process rarely occurring in the absence of homesickness challenge. Inner transformation and change reveal the dual nature of homesickness experience: psychological pressure from family separation and unfamiliarity on one hand, and opportunity for personal growth and discovering unknown self-aspects on the other. This process develops through two parallel pathways: inner growth (self-discovery, independence, belief revision) and inner empowerment (assertiveness, flexibility, responsibility). Without experiencing alienation, discovery of the independent self would be impossible. This understanding aligns with Vojdani Hemmat and Gholami’s (2025) research on “inner transformation in lived experience.” Stepping out of safe boundaries represents the experience where students enter unfamiliar, uncertain environments from familiar, predictable family spaces. This experience has two dimensions: (1) leaving the comfort zone leading to instability and unfamiliarity feelings; and (2) confronting structural dormitory limitations reinforcing loneliness and freedom absence feelings. These interacting dimensions create space for resilience development and flexibility learning. This finding aligns with Rouhani et al.’s (2025) study on “pendulum-like cultural adaptation.”

Lack of emotional connection expresses a multidimensional experience where students are not only deprived of family physical presence but also face reduced quality of emotional interactions and need for empathy. This absence has two aspects: (1) longing for family and familiar environment focused on objective relationship absence; and (2) need for empathy and being understood expressing lack of meaningful connections in new environment. This experience, though painful, grounds revision of emotional connection conceptualization, from physical dependence to meaning-based connection. This semantic transformation aligns with Worsley et al. (2021), demonstrating that students experiencing this meaning change achieved higher levels of psychological resilience. Individual and institutional coping strategies in homesickness experience divide into two categories: (1) individual strategies originating from within, including goal reminder, inner dialogue, and solitude; and (2) institutional supports provided by university and dormitory, including access to counseling, semi-private spaces, and social programs. These strategies not only effectively reduce tensions but also help students transform homesickness from challenge into growth opportunity.

This finding aligns with research on student coping strategies (Zaidi et al., 2025; Karami et al., 2018).

These six themes in dynamic interaction form an integrated process of homesickness experience: “Emotional and cognitive fluctuations” and “stepping out of safe boundaries” as primary challenges ground “inner transformation and change”; “lack of emotional connection” alongside “structural limitations” creates space for emergence of “coping strategies.” These connections align with findings from Iranian qualitative research; Rahmati et al. (2019) in their study on female dormitory students at Shahid Bahonar University of Kerman conceptualized homesickness as a transformative process where challenges and opportunities exist in dynamic interaction. Similarly, Ghodrati and Maghsoudzadeh (2019) at Hakim Sabzevari University demonstrated that structural dormitory limitations alongside lack of emotional connections ground emergence of individual and institutional coping strategies. These findings indicate that homesickness is not a linear process but a dynamic cycle of challenge, adaptation, and growth where each theme simultaneously represents outcome of previous themes and prerequisite for subsequent ones.

6. Conclusion

Homesickness in dormitory students' experience emerges as a dual phenomenon: on one hand, psychological pressure from separation and unfamiliarity; on the other, opportunity for redefining meaning of self, family, and belonging. This duality is precisely what quantitative studies focusing on "prevalence" and "negative outcomes" have overlooked. In lived experience, homesickness not only "causes" personal growth (causal language) but also reveals new meaning of growth in the form of suffering, growth where loneliness is experienced not as absence but as space for self-knowledge. This deeper understanding is possible only through entering students' inner worlds and reflecting on changes in their lived meanings (Colaizzi, 1978; Vojdani Hemmat & Gholami, 2025). The findings of this research carry two key theoretical implications: First, transformation in phenomenological definition of homesickness from merely negative state (suffering and longing) to a dual process where suffering and growth exist in dynamic interaction. This perspective aligns with Rahmati et al. (2019) conceptualizing homesickness as a "transformative process," but the present research, by identifying semantic mechanisms (such as transforming longing into signals for belief revision), enriches this definition. Second, discovery of the mediating nature of emotional fluctuations: findings demonstrate that emotional fluctuations (such as pervasive longing or self-blame) are not only barriers to adaptation but also necessary conditions for inner growth, because

these fluctuations compel individuals toward inner dialogue and revision of prior beliefs. This understanding shifts homesickness theory from a "suffering reduction" framework to a "meaning transformation" framework (aligned with phenomenological approaches; Kalaei et al., 2025). Based on the findings, universities are recommended to transform the homesickness experience from challenge to opportunity through creating organizational supports: (1) Conducting pre-dormitory entry preparation workshops focusing on coping skills and emotion regulation (aligned with Hasani and Esmaeili, 2023); (2) Designing semi-private spaces in dormitories to reduce feelings of entrapment and increase sense of place belonging (drawing on Worsley et al., 2021); (3) Creating peer support systems where more experienced students provide emotional companionship and practical guidance to newcomers (consistent with Zaidi et al., 2025); (4) Providing accessible psychological counseling with acceptance and commitment therapy approach to help students accept negative emotions and focus on personal values.

For newly arrived students, recommendations include: (1) Redefining the purpose of homesickness, rather than viewing it merely as suffering, considering it an opportunity for discovering the independent self; (2) Creating small comforting rhythms, such as solitude in early morning hours or creating personal space with family photographs; (3) Recalling conscious choice, remembering that university presence results from personal choice and years of effort can increase motivation and resilience (aligned with Vojdani Hemmat and Gholami's, 2025 findings). Ultimately, homesickness is not merely "something we suffer from" but "a process through which we construct a new self", a self where dependence transforms into independence, alienation into familiarity, and suffering into growth. This deeper understanding is possible only through entering students' inner worlds and reflecting on changes in their lived meanings (Colaizzi, 1978; Kalaei et al., 2025).

Acknowledgments

This research was conducted in full compliance with ethical standards and after obtaining approval from the Research Ethics Committee of Allameh Tabataba'i University (Ethics Code: ETHICS-2505-1304 (R1)). All participants signed written informed consent after receiving complete explanations about objectives, methods, and data confidentiality. Participants were also emphasized that they had the right to withdraw from continued cooperation at any stage without consequences. All collected data were maintained with confidential coding, and any identifying information was avoided in analysis and result reporting. In cases where need for psychological intervention was identified during interviews, participants were promptly referred to the university counseling center.

Conflict of Interest


The authors declare no financial, organizational, or personal conflicts of interest related to the research topic. None of the authors hold stocks or positions in companies or organizations that might benefit from this research's results, and this study was conducted without influence from any conditional financial support.

Keywords: Colaizzi's Descriptive Phenomenology, Lived Experience, Homesickness, Dormitory, Female Students, Coping Strategies.




تجربه زیسته غربت‌زدگی و راهبردهای سازگاری در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبائی: یک مطالعه پدیدارشناختی توصیفی

کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

یاسمن امیری 

دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

مهدی خانجانی * 

استاد تمام، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

عبدالله معتمدی 

چکیده

این پژوهش باهدف مطالعه تجربه‌ی زیسته‌ی غربت‌زدگی و راهبردهای سازگاری در میان دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبائی انجام شد. روش پژوهش کیفی و بر پایه‌ی پدیدارشناسی توصیفی کلایزی بود. مشارکت‌کنندگان ۱۲ دانشجوی دختر بودند که به‌صورت هدفمند انتخاب و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با روش کلایزی تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد غربت‌زدگی پدیده‌ای چندوجهی است که بر سلامت روان، سازگاری و رشد فردی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. از تحلیل داده‌ها ۶ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی و ۴۸ کد اولیه استخراج شد. مضامین اصلی شامل «نوسانات هیجانی و شناختی»، «تغییر و تحول درونی»، «خروج از مرزهای امن»، «فقدان پیوند عاطفی»، «محدودیت‌های ساختاری» و «راهبردهای سازگاری فردی و نهادی» بودند. نتایج بیانگر آن بود که گرچه غربت‌زدگی با فشارهای روانی همراه است، اما می‌تواند فرصت رشد و استقلال فردی را فراهم کند. راهبردهای سازگاری در سطح فردی (مانند یادآوری اهداف و گفتگوی درونی) و نهادی (مانند دسترسی به مشاور و ارائه فضاهای نیمه‌خصوصی) در کاهش تنش‌ها و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان نقش مؤثری داشتند.

کلیدواژه‌ها: پدیدارشناسی توصیفی کلایزی، تجربه زیسته، غربت‌زدگی، خوابگاه، دانشجویان دختر، راهبردهای سازگاری.

مقدمه

دانشگاه‌ها هر ساله جمعیت قابل توجهی از جوانان را جذب می‌کنند. بسیاری از دانشجویان به دلیل فاصله جغرافیایی با محل زندگی، مجبور به ترک خانه و سکونت در خوابگاه می‌شوند. این تجربه، ضمن فراهم کردن فرصت‌های آموزشی و تعاملات اجتماعی، فرد را با چالش‌هایی چون کاهش حمایت اجتماعی، تنهایی و تغییر در توانمندی‌ها، انگیزه‌ها و بازخوردهای محیطی مواجه می‌سازد (ران^۱ و همکاران، ۲۰۱۹)؛ که مجموع این تغییرات در فرد برهم خوردن تعادل درونی را در کنار احساس غربت زیسته می‌کند (وانویلیت^۲، ۲۰۰۱). در این پژوهش، غربت زدگی نه به عنوان سازه‌ای تشخیصی یا بالینی، بلکه به مثابه تجربه‌ای زیسته و چندبعدی از جدایی فیزیکی از محیط آشنا، ناآشنایی فرهنگی و فضایی و احساس بیگانگی در میان دیگران درک می‌شود. این پدیده با مفاهیم هم‌پوشان تفاوت دارد، دلتنگی عمدتاً بر فقدان روابط عاطفی و نیاز به بازگشت به خانواده متمرکز است؛ تنهایی بیانگر کمبود حضور دیگران و ارتباطات معنادار است؛ و انزوا حالتی انتخابی یا اجباری از جدایی اجتماعی محسوب می‌شود.

احساس غربت به مجموعه‌ای از احساسات ناخوشایند و بعضاً غیرقابل تحمل اطلاق می‌شود که پس از ترک خانه، خانواده، دوستان و محیط مأنوس زندگی تجربه می‌شوند. احساس غربت بیانگر یک حالت انگیزشی-شناختی پیچیده است که در اصل بر احساس فقدان و دلتنگی نسبت به خانواده، دوستان و محیط زندگی متمرکز می‌شود (فیشر و هود^۳، ۱۹۸۸).

شرکت کنندگان کاهش رضایت و شادمانی را در کنار احساس غربت گزارش کردند؛ برخی از آنان هم‌زمان با غربت زدگی، احساساتی را تجربه کردند که در ادبیات روان‌شناختی به افسردگی نزدیک است. بر اساس پژوهش‌های توربر و والتون^۴ (۲۰۱۲) احساس شدید غربت زدگی می‌تواند در دانشجویان موجب کاهش توانایی تمرکز و نقص در حافظه شده و انزوا اجتماعی و دشواری در سازگاری با زندگی دانشگاهی را ایجاد کند و مجموع این عوامل در شرایطی که افراد باید بر چالش‌های درسی غلبه کنند، برای آینده خود تصمیم‌های مهم بگیرند و اهداف زندگی‌شان را تعیین نمایند، بر حال و آینده آن‌ها تأثیر می‌گذارد (باختر و رضائیان، ۱۳۹۵) و دانشجویان را در معرض چالش‌های جدی برای مدیریت زندگی شخصی و تحصیلی قرار می‌دهد که بر حال و آینده آن‌ها تأثیر می‌گذارد (لانگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا، مطالعه معینی بابک و همکاران (۱۳۹۷) در

1. Ron, V. L

2. Van vliet, T

3. Fisher, S., & Hood, B

4. Thurber, C., A., Walton, E., A

5. Lang, S

دانشگاه علوم پزشکی همدان نشان داد که حس غربت با شادکامی رابطه معکوس دارد و متغیرهای احساس غربت، وضعیت سلامت و مقطع تحصیلی پیشگوه‌های معنی‌داری برای عملکرد تحصیلی دانشجویان هستند. ترک خانه به‌عنوان یک عامل استرس‌زا می‌تواند به‌عنوان تهدیدی درک شود که فرد بسته به منابع و راهبردهای مقابله‌ای خود به آن واکنش نشان می‌دهد و در صورتی که این شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد باشند، فرد دچار احساس غربت‌زدگی می‌شود (ایزیک آکین^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). تداوم این احساس می‌تواند پیامدهای بلندمدتی همچون افسردگی و اضطراب، افزایش احتمال بروز رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، اعتیاد به الکل، کمرویی و کاهش جرأت‌ورزی را به‌دنبال داشته باشد (اسماعیل‌زاده و همکاران، ۲۰۱۸) که به نوبه خود بر حوزه‌های مختلفی از جمله روابط اجتماعی، عملکرد تحصیلی و سلامت روان تأثیر منفی خواهد گذاشت.

به گزارش انگلس^۲ و همکاران (۲۰۰۶) ۶۱٪ تا ۷۱٪ از دانشجویانی که به خوابگاه نقل مکان کرده‌اند با احساس غربت دست‌وپنجه نرم می‌کنند و از این میان، ۷٪ تا ۱۰٪ افراد دچار مشکلات جدی‌تر و طولانی‌مدت ناشی از این احساس می‌شوند (نیهوف^۳ و انگلس، ۲۰۰۷)؛ آرچر^۴ و همکاران (۱۹۹۸) و استروب^۵ و همکاران (۲۰۰۲) با استفاده از ابزارهای سنجش مختلف نشان دادند که زنان بیشتر از مردان احساس غربت را تجربه می‌کنند. این تفاوت‌ها در مطالعه مائس^۶ و همکاران (۲۰۱۹) نیز تکرار شده است که می‌تواند به دلیل تمایل بیشتر زنان به داشتن روابط اجتماعی با دیگران و وابستگی‌های عاطفی بالاتر در آنان باشد.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بین ۶۵ تا ۷۸ درصد از دانشجویان ساکن خوابگاه در سال اول تحصیل، درجاتی از غربت‌زدگی را تجربه می‌کنند که از این میان، ۱۲ تا ۱۵ درصد با علائم بالینی مانند اضطراب شدید، کاهش عملکرد تحصیلی و اختلال در الگوی خواب مواجه می‌شوند (زئیدی^۷ و همکاران، ۲۰۲۵)؛ والاکوو^۸ (۲۰۲۴) این یافته‌ها تأکید می‌کنند که غربت‌زدگی نه تنها یک تجربه عادی گذرا، بلکه در برخی موارد می‌تواند به چالش روان‌شناختی جدی تبدیل شود که نیازمند مداخله حمایتی است.

تحقیقات معاصر بر تفاوت جنسیتی در تجربه غربت‌زدگی تأکید دارند؛ به طوری که دختران دانشجو به دلیل وابستگی عاطفی بالاتر، حساسیت بیشتر به کیفیت روابط بین‌فردی و انتظارات فرهنگی متفاوت، در مواجهه با

1. Isik Akin, R
2. Engels R
3. Nijhof
4. Archer, j
5. Stroebe, M
6. Maes, M
7. Zaidi, S
8. Walukouw, Y

محیط خوابگاهی در معرض خطر بیشتری برای تجربه غربت‌زدگی شدید قرار می‌گیرند (بداغی و نصایح^۱، ۲۰۲۴؛ رحمتی و همکاران، ۱۳۹۸). این تفاوت‌ها نه تنها ریشه در عوامل زیستی دارد، بلکه تحت تأثیر سازه‌های فرهنگی و اجتماعی قرار می‌گیرد که در جوامع جمع‌گرا مانند ایران، تجربه جدایی از خانواده را برای دختران پیچیده‌تر می‌سازد (کلاته ساداتی و همکاران، ۱۴۰۲).

مطالعات متعددی وجود احساس غربت در میان دانشجویان جوامع و فرهنگ‌های مختلف را تأیید کرده‌اند. از آنجاکه در سال‌های اخیر تعداد زیادی از دانشجویان در ایران برای ادامه تحصیل به شهرهای مختلف مهاجرت کرده‌اند، احتمال مواجهه آن‌ها با این پدیده بالا بوده برای مثال پژوهش اژه‌ای و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که ۹۳/۶ درصد از دانشجویان مورد مطالعه در جاتی از احساس غربت را تجربه کرده بودند که از این میان ۴۴/۷ درصد در اغلب یا بیشتر مواقع با این احساس درگیر بودند؛ بنابراین، شیوع این پدیده در یک نمونه ایرانی نیز مشابه یافته‌های مطالعات بین‌المللی، بالا ارزیابی شده است.

در بافت ایرانی نیز مطالعات کیفی اخیر گواه شیوع بالای این پدیده هستند. پژوهش رحمتی و همکاران (۱۳۹۸) با مصاحبه عمیق از ۲۴ دانشجوی دختر ساکن خوابگاه دانشگاه شهید باهنر کرمان، نشان داد که احساس غربت و دل‌تنگی از برجسته‌ترین چالش‌های تجربه‌شده در ماه‌های اول سکونت در خوابگاه است که در کنار فشارهای روانی ناشی از هم‌اتاقی شدن با افراد ناآشنا، کاهش کیفیت مطالعه و به هم خوردن نظم خواب، بر سلامت روان دانشجویان تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین مطالعه قدرتی و مقصودزاده (۱۳۹۸) در دانشگاه حکیم سبزواری یافت که دانشجویان دختر در مواجهه با محدودیت‌های محیطی خوابگاه و فقدان آزادی عمل، احساس غربت را به عنوان یکی از مشکلات اصلی زندگی خوابگاهی گزارش می‌کنند که بر کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی آنان تأثیر معناداری دارد. این یافته‌ها با مطالعه اسرینی^۲ (۲۰۲۵) همسو است که در آن غربت‌زدگی به عنوان یک فرآیند پویا و چندلایه توصیف شد که نه تنها بر سلامت روان، بلکه بر هویت‌سازی و تاب‌آوری دانشجویان نیز تأثیرگذار است. تحقیقات صورت گرفته درباره عوامل زمینه‌ساز و متغیرهای مؤثر بر بروز احساس غربت، به بررسی ویژگی‌های فردی و خصوصیات محیطی پرداخته‌اند. به گفته ناتیج^۳ و همکاران (۲۰۲۲) سبک‌های دلبستگی ناایمن از طریق ایجاد انعطاف‌ناپذیری با احساس غربت در ارتباط هستند چراکه مانعی در جهت انطباق فرد با شرایط جدید خواهند بود. همچنین طبق پژوهش ولی‌خانی (۱۳۹۴) طرح‌واره‌های ناسازگار یک نقش واسطه‌ای را بین دلبستگی و احساس غربت دارند و نتیجه مطالعات دمهری و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان داد که بین

1. Boudaghi, A & Nasayeh, A

2. Asirifi, M

3. Nottage, M. K

تجربه زیسته غربت‌زدگی و راهبردهای سازگاری در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه...؛ امیری و همکاران | ۲۳۵

طرح‌واره‌های ناسازگار بی‌اعتمادی، انزوای اجتماعی، وابستگی و معیارهای سرسختانه با احساس غربت رابطه معناداری وجود دارد.

مرور مطالعات مرتبط با غربت‌زدگی در ایران نشان می‌دهد که مطالعات اندکی با روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی و تمرکز بر دختران خوابگاهی انجام نشده است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۸؛ محمدی، ۱۴۰۱). این شکاف پژوهشی نشان می‌دهد که چگونگی زیستن غربت‌زدگی از منظر خود دانشجویان نه صرفاً شیوع یا پیامدهای آن نیازمند بررسی عمیق‌تر است.

دانشگاه علامه طباطبائی به دلیل تنوع جغرافیایی بالای دانشجویان ساکن خوابگاه (بیش از ۲۰ استان با فرهنگ‌های متمایز)، چالش‌های ساختاری خاص خوابگاه‌های مرکزی تهران (محدودیت فضایی، سیاست‌های سخت‌گیرانه) و جایگاه آن به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین دانشگاه‌های علوم انسانی ایران، زمینه‌ساز تجربه‌های غنی و چندبعدی از غربت‌زدگی بود. این انتخاب بر اساس دسترسی به تنوع تجربه (نه صرفاً دسترسی فیزیکی) صورت گرفت تا غنای توصیفی داده‌ها تضمین شود، اصلی که در پژوهش‌های پدیدارشناختی بر اشباع داده اولویت دارد (کلایزی^۱، ۱۹۸۷؛ کرسول و پوث^۲، ۲۰۱۸).

این پژوهش با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی کلایزی انجام شد تا به‌جای سنجش شیوع یا پیامدهای غربت‌زدگی، به درک معنای درونی تجربه زیسته دانشجویان بپردازد. هدف اصلی پژوهش پاسخ به این پرسش است: تجربه زیسته غربت‌زدگی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه چگونه است؟ این رویکرد بر توصیف بی‌طرفانه تجربه فردی تمرکز دارد و از زبان علی و تبیینی پرهیز می‌کند تا ماهیت پدیده را از دریچه خود شرکت‌کنندگان درک نماید.

از عوامل مؤثر و زمینه‌ساز دیگر بر احساس غربت، میزان نیاز به حمایت اجتماعی است (جناآبادی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ در فرهنگ‌های جمع‌گرا مثل فرهنگ ایرانی که تأکید بیشتری بر روابط خانوادگی و ارتباطات نزدیک اجتماعی دارند، افراد هر چه بیشتر نیازمند حمایت اجتماعی از خانواده، دوستان و دیگران باشند، احساس غربت بیشتری را تجربه می‌کنند. این امر به دلیل حاکم بودن فرهنگ جمع‌نگری و همچنین سازمان نیافتگی حمایت اجتماعی توسط نهادها و مؤسسات مربوطه است. (تانیگوچی و کافمن^۳، ۲۰۲۲)؛ همچنین، با توجه به تنوع قومی، فرهنگی و زبانی در کشور، دانشجویان ممکن است در ایجاد روابط اجتماعی در محیط جدید با دشواری مواجه شوند و احساس تعلق کمتری نسبت به محیط پیدا کنند. این شرایط می‌تواند به افزایش غم، انزوا و تجربه‌ی

1. Colaizzi.P

2. Creswell.J & Poth.C

3. Taniguchi, H., & Kaufman, G

غربت منجر شود. (پزشکی و همکاران، ۱۳۹۲)

مطالعات نشان داده‌اند که محیط زندگی و تغییراتی که در آن صورت می‌گیرد یکی از عوامل تعیین‌کننده در وضعیت روحی و عاطفی افراد است (ندیمی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ بسیاری از دانشجویان با انتظاراتی خاص مثل ارتباط بیشتر با دیگران و تجربه‌های مثبت جدید در دانشگاه و خوابگاه، نقل مکان می‌کنند و اغلب زمانی که این انتظارات برآورده نمی‌شود بیشتر از پیش ناامید شده و حس تنهایی و غربت به سراغشان می‌آید (ورسلی^۱ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بنابراین عدم شناخت خواسته‌های افراد و دیدگاه آن‌ها از این شرایط به نوبه خود ممکن است صرف هزینه‌های زیاد روان‌شناختی و مالی در حوزه سلامت جوانان شود و مطالعه این عوامل از طریق ورود به دنیای این دانشجویان راهی برای شناسایی نیازهای آنان خواهد بود.

علی‌رغم مطالعات کمی که در زمینه غربت‌زدگی و عوامل زمینه‌ساز و مؤثر بر آن صورت گرفته است که نشان‌دهنده وجود رابطه تنگاتنگ میان احساس غربت، افسردگی، اضطراب و استرس و نیز تأثیرات آن بر بهداشت روان و کیفیت زندگی دانشجویان هستند (یانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ عظیمی و همکاران، ۱۴۰۳)، هنوز پژوهشی به مطالعه تجربیات درونی و فردی دانشجویان در مواجهه با غربت‌زدگی به‌طور عمیق و کیفی پرداخته است و در حالی که دانشگاه‌ها به سیاست‌های حمایتی برای دانشجویان خوابگاهی نیاز دارند، اطلاعات موجود از مشکلات و چالش‌های عاطفی و روان‌شناختی آن‌ها به‌اندازه کافی دقیق و جامع نیست؛ استفاده از رویکرد پدیدارشناسی در این پژوهش این امکان را فراهم می‌آورد که به‌طور عمیق‌تری به مطالعه تجربه‌های شخصی و درونی دانشجویان خوابگاهی از احساس غربتی که در این شرایط تجربه می‌کنند، پرداخته شود و ابعاد پیچیده غربت‌زدگی از نگاه آنان درک شود؛ بدین ترتیب، پژوهش حاضر به دنبال فهم این است که تجربه زیسته غربت‌زدگی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه چگونه است؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی است و با رویکرد کیفی و بر پایه روش پدیدارشناسی توصیفی کلاسیکی انجام شد. هدف آن درک و تبیین معنای تجربه زیسته غربت‌زدگی در میان دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علامه طباطبائی بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها در محیطی امن، آرام و خصوصی در مرکز مشاوره خوابگاه سلامت (ساختمان گل نرگس، طبقه دوم) و در زمان‌های موردتوافق با مشارکت‌کنندگان انجام گرفت تا شرایط تمرکز و آرامش آنان فراهم شود. در آغاز هر مصاحبه،

1. Worsley, J. D

2. Yang, M

هدف پژوهش و اصول اخلاقی از جمله محرمانگی اطلاعات، اختیار انصراف در هر مرحله و استفاده از اسامی مستعار توضیح داده شد و رضایت آگاهانه برای ضبط و یادداشت‌برداری اخذ گردید.

جامعه مرجع پژوهش، دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که تجربه غربت‌زدگی در دوران سکونت در خوابگاه را گزارش کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۲ دانشجوی دختر بود که با روش ترکیبی «هدفمند در دسترس» و «گلوله‌برفی»^۱ انتخاب شدند؛ یعنی پس از مصاحبه با چند دانشجو، از آنان خواسته شد دیگر دانشجویانی که تجربه مشابهی داشتند را معرفی کنند. فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع داده ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در نهایت با ۱۲ نفر مصاحبه انجام شد. اشباع داده در پژوهش‌های پدیدارشناختی زمانی حاصل می‌شود که مصاحبه‌های جدید دیگر منجر به استخراج مضامین یا کدهای جدید نشده و داده‌های جمع‌آوری شده غنای کافی برای درک عمیق تجربه زیسته را فراهم آورند (کلای و همکاران، ۱۴۰۴؛ وجدانی همت و غلامی، ۱۴۰۴؛ ساندرز^۲ و همکاران، ۲۰۱۸).

جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که تجربه غربت‌زدگی در دوران تحصیل خود داشتند. انتخاب نمونه به صورت هدفمند انجام شد و فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به حد اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در نهایت با ۱۲ نفر مصاحبه انجام شد. انتخاب مشارکت‌کنندگان با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه و از طریق انتشار فراخوان در گروه‌های مجازی خوابگاه‌ها صورت گرفت. برای اطمینان از تناسب داده‌ها با اهداف پژوهش، بررسی اولیه ملاک‌های ورود و خروج انجام شد. ملاک‌های ورود شامل دانشجو بودن در دانشگاه علامه طباطبائی، سکونت فعلی یا دست‌کم یک‌ترم در خوابگاه، داشتن تجربه شخصی از نشانه‌های غربت‌زدگی مانند دل‌تنگی، انزوا، کاهش انگیزه، اختلال خواب یا اشتها و احساس غریبگی با محیط، تمایل و توانایی بیان تجربه‌ها به صورت کلامی و رضایت آگاهانه برای مشارکت در مصاحبه بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، فقدان تجربه مرتبط با غربت‌زدگی، ابتلا به اختلال روانی شدید یا بحران فعال نیازمند مداخله فوری و ناقص بودن مصاحبه یا ناکافی بودن داده‌ها برای تحلیل پدیدارشناختی بود.

معیارهای ورود: (۱) دانشجوی دختر دانشگاه علامه طباطبائی با حداقل یک‌ترم سکونت در خوابگاه؛ (۲) داشتن تجربه غربت‌زدگی که از طریق پرسش غربالگری «آیا در دوران سکونت در خوابگاه، احساس بیگانگی، دل‌تنگی شدید یا ناآشنایی با محیط را تجربه کرده‌اید؟» تأیید شد؛ (۳) گزارش حداقل دو نشانه عینی از

غربت‌زدگی در مصاحبه اولیه (مانند کاهش انگیزه تحصیلی، اختلال خواب/اشتها، اجتناب از تعاملات اجتماعی، یا بیان مستقیم «احساس غریب بودن در دل جمع»)^۴؛ توانایی بیان تجربه‌ها به صورت کلامی و رضایت آگاهانه. معیارهای خروج: عدم تمایل به ادامه همکاری در هر مرحله، ابتلا به اختلال روانی شدید نیازمند مداخله فوری، یا ناکافی بودن داده‌ها برای تحلیل پدیدارشناختی.

ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که بر اساس اهداف پژوهش طراحی شد. در این مصاحبه‌ها از سؤالات باز برای تسهیل بیان آزادانه احساسات و تجربه‌های زیسته استفاده گردید. نمونه‌ای از این پرسش‌ها عبارت بود از: «اولین روزهای ورود به خوابگاه و شهر جدید را چگونه تجربه کردید؟»، «آیا تاکنون به دلیل احساس غریب یا دل‌تنگی تمایل به بازگشت به خانه داشته‌اید؟»، «وقتی دل‌تنگ خانواده می‌شوید چه احساسی دارید؟»، «اگر بخواهید تجربه غریب را در چند جمله توصیف کنید، چه می‌گویید؟» و «چگونه با این احساس کنار می‌آیید یا با آن مقابله می‌کنید؟».

تحلیل داده‌ها با روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی انجام شد. برای این منظور، ابتدا مصاحبه‌ها به صورت کامل پیاده‌سازی و چندین بار مطالعه شدند تا درک کلی از محتوای آن‌ها به دست آید. سپس واحدهای معنایی استخراج و کدگذاری مفهومی شدند. کدها در قالب مضامین مشترک دسته‌بندی و مضامین نهایی باهدف انطباق با تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان بازبینی و تفسیر گردیدند تا تصویری شفاف از ماهیت پدیده غربت‌زدگی ارائه شود.

در این بخش به موضوع اعتبارپذیری پژوهش حاضر می‌پردازیم. در پژوهش‌های کیفی، به جای مفاهیم کمی «روایی» و «پایایی»، از معیارهای چهارگانه گوبا و لینکلن^۱ (۱۹۹۴)، برای تضمین کیفیت داده‌ها استفاده می‌شود: اعتبار^۲، قابلیت انتقال^۳، قابلیت اطمینان^۴ و تأییدپذیری^۵. در پژوهش حاضر، روش‌های زیر برای تأمین این معیارها به کار گرفته شد. از جمله، تأمین اعتبار با بررسی همتا^۶ صورت گرفت یعنی یافته‌های تحلیلی پس از استخراج مضامین، به دو پژوهشگر باتجربه در حوزه روش‌شناسی کیفی ارائه شد تا تفسیرهای پژوهشگر را از منظر بی‌طرفی و دقت مفهومی بازبینی کنند. سپس بازگشت به مشارکت‌کنندگان^۷ انجام شد؛ یعنی مضامین استخراج شده به ۵ نفر از شرکت‌کنندگان (با تنوع در استان مبدأ و ترم تحصیلی) ارائه شد تا صحت تفسیر تجربه

1. Guba, E., & Lincoln, Y
 2. Credibility
 3. Transferability
 4. Dependability
 5. Confirmability
 6. Peer Debriefing
 7. Member Checking

زیسته آنان تأیید گردد. همچنین در مرحله تثبیت داده^۱، در مواردی که شرکت‌کنندگان یادداشت‌های روزانه یا پست‌های شبکه‌های اجتماعی مرتبط با تجربه غربت‌زدگی را در اختیار پژوهشگر قرار دادند، این داده‌های تکمیلی برای تثبیت یافته‌های حاصل از مصاحبه استفاده شدند. به‌منظور تأیید قابلیت انتقال و توصیف غنی و جامع^۲، در گزارش یافته‌ها، علاوه بر نقل قول‌های مستقیم، زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و فردی هر شرکت‌کننده (استان مبدأ، ترم تحصیلی، تعداد هم‌اتاقی‌ها) به‌صورت خلاصه ذکر شد تا خواننده بتواند قابلیت تعمیم یافته‌ها به بافت‌های مشابه را ارزیابی کند (کلانی و همکاران، ۱۴۰۴؛ وجدانی همت و غلامی، ۱۴۰۴). درنهایت به‌منظور تأمین قابلیت اطمینان و تأییدپذیری و ثبت دقیق فرآیند پژوهش، تمامی مراحل تحلیل داده‌ها (از کدهای اولیه تا مضامین نهایی) در فایل جداگانه ثبت شد تا امکان ردیابی تصمیمات تحلیلی فراهم گردد. به‌منظور بهره‌برداری از پروتکل مصاحبه استاندارد، از راهنمای مصاحبه ساختاریافته با سؤالات باز استفاده شد که برای همه شرکت‌کنندگان یکسان بود تا تأثیر سوگیری پژوهشگر کاهش یابد. این روش‌ها ضمن تضمین کیفیت علمی پژوهش، با استانداردهای بین‌المللی پژوهش‌های پدیدارشناختی (کرسول و پوث، ۲۰۱۸) و پژوهش‌های کیفی معتبر در ایران (کلانی و همکاران، ۱۴۰۴؛ رحمتی و همکاران، ۱۳۹۸) همخوانی دارد.

این پژوهش با رعایت کلیه ملاحظات اخلاقی و پس از دریافت مجوز از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه علامه طباطبائی با کد (R1) ETHICS-2505-1304 انجام شد. تمامی شرکت‌کنندگان از حقوق خود، از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات، اختیار انصراف از پژوهش در هر زمان و استفاده از نام مستعار آگاه بودند.

یافته‌ها

دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۲ نفر بودند که از این تعداد ۶ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی و ۶ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند. تمامی شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۱۹ تا ۲۶ سال قرار داشتند و حداقل یک‌ترم تجربه سکونت در خوابگاه را داشتند. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبائی

مدت سکونت در خوابگاه	تحصیلات	سن	کد شرکت‌کننده
۲ سال	سال آخر کارشناسی ارشد حقوق بشر	۲۵ سال	۱
۴ سال	دانشجوی سال آخر کارشناسی روزنامه‌نگاری	۲۱ سال	۲
۳ سال	دانشجوی سال سوم کارشناسی زبان چینی	۲۰ سال	۳

- 1.Data Triangulation
- 2.Thick Description

مدت سکونت در خوابگاه	تحصیلات	سن	کد شرکت‌کننده
۶ سال	دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد حقوق مالکیت فکری	۲۶ سال	۴
۲ سال	دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی	۲۵ سال	۵
۱ سال	دانشجوی سال اول کارشناسی ادبیات	۱۹ سال	۶
۱ سال	دانشجوی سال اول کارشناسی روانشناسی	۲۱ سال	۷
۱ سال	دانشجوی سال اول کارشناسی مدیریت	۲۰ سال	۸
۱ سال	دانشجوی سال اول کارشناسی ارشد حقوق عمومی	۲۳ سال	۹
۱ سال	دانشجوی سال اول کارشناسی حقوق	۲۲ سال	۱۰
۲ سال	دانشجوی دوم سال کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی	۲۵ سال	۱۱
۲ سال	دانشجوی سال دوم کارشناسی رشته حسابداری	۱۹ سال	۱۲

با تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق، شش مضمون اصلی، نه مضمون فرعی و چهل‌وهشت کد اولیه استخراج گردید. این مضامین به صورت نظام‌مند در جدول ۲ خلاصه شده‌اند تا ساختار کلی تجربه زیسته غربت‌زدگی قابل درک باشد. در ادامه، هر مضمون اصلی با ساختار یکسانی ارائه می‌شود: (۱) پاراگراف تحلیلی کوتاه که ماهیت تجربه زیسته را جمع‌بندی می‌کند؛ (۲) ذکر مضامین فرعی به صورت فهرست‌وار؛ (۳) برای هر مضمون فرعی: دو تا سه کد کلیدی و یک نقل‌قول منتخب کوتاه (حداکثر دو خط).

جدول ۲. خلاصه مضامین تجربه زیسته غربت‌زدگی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	تعداد کدهای اولیه
نوسانات هیجانی و شناختی	تجربه نوسانات هیجانی	۵
	تغییر در الگوهای شناختی	۴
تغییر و تحول درونی	رشد درونی و کشف خود	۵
	توانمندسازی درونی	۴
خروج از مرزهای امن	خروج از منطقه امن و تجربه بی‌ثباتی	۵
	محدودیت‌های ساختاری و تجربه تنهایی	۶
فقدان پیوند عاطفی	دلنگی برای خانواده و محیط آشنا	۴
	نیاز به همدلی و درک شدن	۳
راهبردهای سازگاری فردی و نهادی	راهبردهای فردی	۶
	حمایت‌های نهادی	۵

با توجه به جدول مستخرج شده از مصاحبه با دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبایی در رابطه با تجربه زیسته غربت‌زدگی به ۶ مضمون اصلی و ۱۲ مضمون فرعی و ۶۶ کد اولیه استخراج گردید. مضامین اصلی شامل: تنش‌های روزمره، ارتعاش‌های روان، بازسازی خود در ناشناخته‌ها، عبور از مرزهای امن، محدودیت در

ارضای نیازهای عاطفی و پیوندها و نجات‌دهنده‌های غربت‌زدگی می‌باشد.

نوسانات هیجانی و شناختی

نوسانات هیجانی و شناختی در تجربه غربت‌زدگی، بازتابی از درگیری درونی بین آشنا و ناآشناست؛ جایی که دانشجویان در تلاش برای بازتعریف هویت خود در فضای جدید، میان احساسات متضاد (دلتنگی و هیجان، ترس و کنجکاو) در نوسان قرار می‌گیرند. این نوسانات، هرچند فشارزا، فرصتی برای بازنگری در باورها و الگوهای شناختی فراهم می‌کنند و به‌عنوان سیگنالی برای فعال‌سازی راهبردهای سازگاری عمل می‌کنند.

تجربه نوسانات هیجانی - کدهای کلیدی: حساسیت و زودرنجی، احساس بغض و دلتنگی فراگیر، سرزنش خود، نوسانی بودن هیجان‌ها، بی‌تفاوتی نسبت به برخی مسائل «خیلی دل‌تنگ بودم، حالا دیگه انگار این دل‌تنگی سایه انداخته بود و روی همه چی و اصلاً همه چی رنگ باخته بوده» (شرکت‌کننده ۶).

تغییر در الگوهای شناختی کدهای کلیدی: تغییر در الگوهای فکری، بزرگ‌نمایی مشکلات، الگوگیری از باورهای افراد مختلف، تصویرسازی خاطرات آشنا «ما آگه بخوایم برگردیم شهرهامون اندازه همین ۴ سال که اینجا تو تهران بودیم طول می‌کشه که به اونجا عادت کنیم چون فضای فکری فرهنگیمون از یه جهاتی کامل عوض شده» (شرکت‌کننده ۲)

تغییر و تحول درونی

تغییر و تحول درونی ماهیت دوگانه تجربه غربت‌زدگی را آشکار می‌سازد: از یک‌سو فشار روانی ناشی از جدایی از خانواده و مواجهه با ناآشنایی و از سوی دیگر فرصتی برای رشد فردی و کشف جنبه‌های ناشناخته خود. این فرآیند از طریق دو مسیر موازی شکل می‌گیرد: رشد درونی (کشف خود، استقلال، بازنگری در باورها) و توانمندسازی درونی (جرات‌مندی، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری). بدون تجربه بیگانگی، کشف خود مستقل ممکن نخواهد بود.

رشد درونی و کشف خود کدهای کلیدی: کشف خود جدید، تجربه رشد کردن، تمرین استقلال، آزادی در تصمیم‌گیری و خودمختاری، بازنگری در باورهای فرهنگی ارثی «تو خوابگاه، یاد می‌گیری خودت برای خودت باشی. خودت مسئولی برای حال خودت، برای زمانت، برای رسیدگی به کارت. حتی آگه اولش سخت باشه، کم‌کم یه حس قوی شدن توت شکل می‌گیره. انگار داری خودت رو کشف می‌کنی» (شرکت‌کننده ۸)

توانمندسازی درونی کدهای کلیدی: جرات‌مندی، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، پذیرش شرایط، مدیریت هیجان‌ها «این تنهایی یه جورایی باعث شده بیشتر خودم رو بشناسم. یاد گرفتم چجوری با خودم حرف

بزخم، چجوری خودمو آروم کنم، چجوری قوی تر باشم حتی وقتی دلم گرفته» (شرکت کننده ۸)

خروج از مرزهای امن

خروج از مرزهای امن تجربه‌ای است که در آن دانشجویان از فضای آشنا و پیش‌بینی‌پذیر خانواده به محیطی ناآشنا و پر از عدم قطعیت وارد می‌شوند. این تجربه دارای دو بعد است: (۱) خروج از منطقه امن که منجر به احساس بی‌ثباتی و ناآشنایی می‌شود؛ و (۲) مواجهه با محدودیت‌های ساختاری خوابگاه که حس تنهایی و فقدان آزادی را تقویت می‌کند. این دو بعد در تعامل با یکدیگر، فضایی برای رشد تاب‌آوری و یادگیری انعطاف‌پذیری فراهم می‌آورند.

خروج از منطقه امن و تجربه بی‌ثباتی کدهای کلیدی: خروج از منطقه امن، ناآشنایی با موقعیت جدید، تجربه تفاوت‌های فرهنگی، جداسازی از ریشه و اصل، عدم تعلق مکانی «با همه وجودم حس می‌کردم مثل یه نوزاد تازه به دنیا اومده‌ام که هیچی بلد نیست و از ورود به یه جهان ناشناخته ترس و اضطراب داره» (شرکت کننده ۷).

محدودیت‌های ساختاری و تجربه تنهایی کدهای کلیدی: تجربه فقدان آزادی و کنترل ساختاری، نداشتن حریم شخصی، احساس اجبار به انجام کارها به تنهایی، تنهایی در مرضی، سازگیری با قواعد زیست جمعی، در نظر گرفتن سلاقی هم‌اتاقی‌ها «اینجا همه چیز محدود و کنترل شده است. مثلاً بالکنو بعد از ۱۲ قفل می‌کنن، حس می‌کنم دیگه حتی نمی‌تونم نفس بکشم» (شرکت کننده ۴).

فقدان پیوند عاطفی

فقدان پیوند عاطفی بیانگر تجربه‌ای چندبعدی است که در آن دانشجویان نه تنها از حضور فیزیکی خانواده محروم می‌شوند، بلکه با کاهش کیفیت تعاملات عاطفی و نیاز به همدلی مواجه می‌گردند. این فقدان دو جنبه دارد: (۱) دلتنگی برای خانواده و محیط آشنا که بر فقدان روابط عینی متمرکز است؛ و (۲) نیاز به همدلی و درک شدن که بیانگر کمبود ارتباطات معنادار در محیط جدید است. این تجربه، هرچند دردناک، زمینه‌ساز بازنگری در مفهوم پیوند عاطفی، از وابستگی فیزیکی به پیوند معنایی، می‌شود.

دلتنگی برای خانواده و محیط آشنا کدهای کلیدی: دلتنگی برای شهر و محله، دلتنگی برای سفره غذا، دلتنگی برای اوقات فراغت با خانواده، پناه بردن به عکس‌های خانوادگی «شب‌ها بیشتر از همیشه دلم برای خونه و شهرمون تنگ می‌شد. اون آرامش تو کوچه‌ها و حرف زدن راحت با مردم اینجا نبود. این غربت یه حس خاص بود؛ نه فقط دوری از خانواده، بلکه غریبه بودن تو دل جمع» (شرکت کننده ۸).

نیاز به همدلی و درک شدن کدهای کلیدی: نیاز به درد و دل کردن، نیاز به آدم امن و همدل، نیاز به درک شدن «پارسال خیلی حالم بد بود و دوستانم هم می‌دونستن، ولی نمی‌تونستم باهاشون حرف بزنم. بعضی چیزا باید با کسی بگی که بخواد بشنوه، ولی اون نبود. انگار همه کنار هم تو خوابگاه بودیم، ولی کسی نبود که خودت انتخابش کرده باشی و دردت رو بفهمه» (شرکت کننده ۲).

راهبردهای سازگاری فردی و نهادی

راهبردهای سازگاری در تجربه غربت‌زدگی به دو دسته تقسیم می‌شوند: (۱) راهبردهای فردی که از درون فرد سرچشمه می‌گیرند و شامل یادآوری اهداف، گفتگوی درونی و خلوت کردن با خود است؛ و (۲) حمایت‌های نهادی که از سوی دانشگاه و خوابگاه فراهم می‌شوند و شامل دسترسی به مشاور، فضاهای نیمه‌خصوصی و برنامه‌های اجتماعی است. این راهبردها نه تنها در کاهش تنش‌ها مؤثرند، بلکه به دانشجویان کمک می‌کنند تا غربت‌زدگی را از چالش به فرصتی برای رشد تبدیل کنند.

راهبردهای فردی کدهای کلیدی: یادآوری اهداف و ارزش‌ها، یادآوری سختی‌های گذشته، داشتن دستاورد تحصیلی، مشغولیت به کار و درس، گفتگوی سازنده با خود، خلوت کردن با خود «شاید اصلی‌ترین چیز برای من انگیزه است. چون وقتی خودم این رشته رو باهدف انتخاب کردم، دیگه نمی‌تونم به راحتی ولش کنم. باید پای تصمیمم و ایسم» (شرکت کننده ۳).

حمایت‌های نهادی کدهای کلیدی: دسترسی به حمل‌ونقل، دسترسی به مشاور و روان‌شناس، برگزاری اردوهای تفریحی و کارگاه‌های آموزشی، فعالیت‌های هنری، تنوع دادن به محیط خوابگاه «به مسئولین دانشگاه و خوابگاه هم می‌خوام بگم که شرایط روانی دانشجوها رو جدی بگیرن؛ مثلاً با ایجاد فضای مشاوره روانشناسی فعال و در دسترس واقعاً جدی‌تر بگیرین، مهمه واقعاً» (شرکت کننده ۱۲).

جدول ۲. مضامین اصلی، فرعی و کدهای اولیه تجربه‌ی غربت‌زدگی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای اولیه
نوسانات هیجانی و شناختی	تجربه نوسانات هیجانی	حساسیت و زودرنجی
		احساس بغض و دلتنگی فراگیر
		سرزنش خود
		نوسانی بودن هیجانات
		بی‌تفاوتی نسبت به برخی مسائل
تغییر در الگوهای شناختی	تغییر در الگوهای شناختی	تغییر در الگوهای فکری
		بزرگ‌نمایی مشکلات

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای اولیه
		الگوگیری از باورهای افراد مختلف
		تصویرسازی خاطرات آشنا
تغییر و تحول درونی	رشد درونی و کشف خود	کشف خود جدید
		تجربه رشد کردن
		تمرین استقلال
		آزادی در تصمیم‌گیری و خودمختاری
		بازنگری در باورهای فرهنگی ارثی
		جرات‌مندی
		انعطاف‌پذیری
توانمندسازی درونی		مسئولیت‌پذیری
		پذیرش شرایط
		مدیریت هیجانات
		خروج از منطقه امن
		ناآشنایی با موقعیت جدید
خروج از منطقه امن و تجربه بی‌ثباتی		تجربه تفاوت‌های فرهنگی
		جداشدگی از ریشه و اصل
		عدم تعلق مکانی
		تجربه فقدان آزادی و کنترل ساختاری
خروج از مرزهای امن	محدودیت‌های ساختاری و تجربه تنهایی	نداشتن حریم شخصی
		احساس اجبار به انجام کارها به‌تنهایی
		تنهایی در مریضی
		یادگیری سازش با قواعد زیست جمعی
		در نظر گرفتن سلايق هم‌اتاقی‌ها
		دلتنگی برای شهر و محله
فقدان پیوند عاطفی	دلتنگی برای خانواده و محیط آشنا	دلتنگی برای سفره غذا
		دلتنگی برای اوقات فراغت با خانواده
		پناه‌بردن به عکس‌های خانوادگی
		نیاز به درد و دل کردن
نیاز به همدلی و درک‌شدن		نیاز به آدم امن و همدل
		نیاز به درک‌شدن
		نیاز به درک‌شدن
راهبردهای سازگاری فردی و نهادی	راهبردهای فردی	یادآوری اهداف و ارزش‌ها
		یادآوری سختی‌های گذشته

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای اولیه
		داشتن دستاورد تحصیلی
		مشغولیت به کار و درس
		گفتگوی سازنده با خود
		خلوت کردن با خود
	حمایت‌های نهادی	دسترسی به حمل‌ونقل
		دسترسی به مشاور و روان‌شناس
		برگزاری اردوهای تفریحی و کارگاه‌های آموزشی
		فعالیت‌های هنری
		تنوع دادن به محیط خوابگاه

این شش مضمون در تعامل پویا با یکدیگر، فرآیند یکپارچه‌ای از تجربه غربت‌زدگی را شکل می‌دهند: «نوسانات هیجانی و شناختی» و «خروج از مرزهای امن» به‌عنوان چالش‌های اولیه، زمینه‌ساز «تغییر و تحول درونی» می‌شوند؛ «فقدان پیوند عاطفی» در کنار «محدودیت‌های ساختاری»، فضایی برای ظهور «راهبردهای سازگاری» فراهم می‌آورند. این پیوندها نشان می‌دهند که غربت‌زدگی فرآیندی خطی نیست، بلکه چرخه‌ای پویا از چالش، سازگاری و رشد است که در آن هر مضمون، هم پیامد مضامین پیشین و هم پیش‌نیاز مضامین بعدی است.

مضمون اصلی اول: تنش‌های روزمره شامل دو مضمون فرعی تنش‌های بین فردی و تجربه گذر از خواسته‌ها می‌باشد.

• **تنش‌های بین فردی:** چالش‌های بین فردی شامل: چالش و تعارضات باهم اتاقی‌ها، نبود رابطه صمیمی بین افراد، تفاوت‌های فرهنگی و فردی بین افراد، خودخواهی افراد و عدم رعایت قوانین و مقررات می‌باشد.

الف) چالش و تعارضات باهم اتاقی‌ها: تفاوت‌های فرهنگی، فردی و رفتاری میان هم‌اتاقی‌ها گاه منجر به تعارض و ناسازگاری می‌شود. وجود اختلاف نظر و سبک زندگی متفاوت، درک متقابل را مشکل و احساس تنش را افزایش می‌دهد. مثال: «سعی می‌کنم تو حیاط باشم. تو اتاق زیاد نباشم چون بحث پیش میاد» (شرکت‌کننده شماره ۲).

ب) صمیمی نبود باهم اتاقی‌ها: مثال: «آدمایی هستن که همشون غریبن و من آدمی‌ام که با غریبه‌ها اصلاً زیاد احساس نزدیکی نمی‌کنم» (شرکت‌کننده شماره ۶).

ج) متفاوت بودن با افراد دیگر: مثال: «این تفاوت فرهنگی باعث شد به مدت زیادی سکوت کنم، حس می‌کردم نامرئی‌ام، یا شاید هم به‌زور جا زده شده‌ام تو به جایی که شیه من نیست. این خیلی آزاردهنده بود» (شرکت‌کننده شماره ۹).

د) خودخواهی افراد: مثال: «چطور میتونن انقدر خودخواه باشن و اصلاً به حقوق برابرمون تو خوابگاه هیچ توجهی نکنن، انگار همیشه حق با خودشونه» (شرکت کننده شماره ۵).

ه) عدم رعایت قوانین و مقررات: مثال: «باید صبور باشی، کوتاه بیای، چون اینجا دیگه فقط «تو» نیستی، یه دنیای مشترکه با قانونای خاص خودش» (شرکت کننده شماره ۸).

• **تجربه گذر از خواسته‌ها:** این مضمون فرعی شامل کدهای اولیه‌ی خارج شدن از مرکز توجه، جداشدن از دوره‌می‌های خانوادگی، گذشتن از خواسته‌ها و انتظارات و اجبار به سازش با افراد مختلف می‌باشد.

الف) خارج شدن از مرکز توجه بودن: مثال: «وقتی اومدم خوابگاه چیزی که منو خیلی اذیت کرد این بود که من دیگه نقش اصلی نبودم» (شرکت کننده شماره ۲).

ب) جداشدن از دوره‌می‌های خانوادگی: مثال: «فقط دلم می‌خواست لباسامو بپوشم، تاکسی بگیرم، برم ترمینال و بدون اینکه حتی به کسی بگم، برم خونه» (شرکت کننده شماره ۹).

ج) گذشتن از خواسته‌های و انتظارات: مثال: «خوابگاه اینجوریه که هم خودت محدود می‌شی هم دیگران می‌خوان بهت بگن چی بکن یا نکن.» (شرکت کننده شماره ۱).

د) اجبار به سازش با افراد مختلف: مثال: «چون هم‌سن بودیم، حس می‌کردم همه باهم برابر هستیم و کسی حق نداره خودش رو برتر بدونه؛ هیچ‌کدام نباید انتظار خاصی از دیگری داشته باشیم. خونه که نیست که بدون انتظار ازت حمایت کنن، ولی خوابگاه یه جورایی مثل یه نسخه کوچیک از جامعه‌ست؛ همه باید باهم بسازن تا زندگی جلو بره و همین بعضی وقتا کارو سخت می‌کنه» (شرکت کننده شماره ۱).

مضمون اصلی دوم: ارتعاش‌های روان: مضمون اصلی ارتعاش‌های روان شامل دو مضمون فرعی تجارب هیجانی و شناختی می‌باشد.

• **تجارب هیجانی:** تجارب هیجانی نیز شامل حساسیت و زودرنجی، احساس بغض و دل‌تنگی فراگیر، سرزنش و شرم در برابر خود، شوک زده شدن از موقعیت جدید، احساس گیجی و ابهام، نوسانی بودن هیجان‌ات و بی‌تفاوتی نسبت به بعضی مسائل می‌باشد.

الف) حساسیت و زودرنجی: مثال: «مثلاً حالا همه می‌رفتن سراغ کار خودشون یا سکوت می‌کردن احساس می‌کردم که من به اینجا تعلق ندارم و یه جورایی احساس می‌کردم دیگران دارن منو تحمل می‌کنن» (شرکت کننده شماره ۱).

ب) احساس بغض و دل‌تنگی فراگیر: دل‌تنگی نسبت به خانواده، دوستان و محیط خانه، در تمامی لحظات زندگی حضور دارد و احساس می‌شود که این دل‌تنگی مانع از لذت بردن کامل از محیط جدید می‌شود. مثال:

«خیلی دلتنگ بودم، حالا دیگه انگار این دلتنگی سایه انداخته بود و روی همه چی و اصلاً همه چی رنگ باخته بوده دیگه واقعاً هیچ چیز ذوق» (شرکت کننده شماره ۶).

ج) سرزنش و شرم در برابر خود: دانشجویان بر خود می‌بالند و احساس شرمساری و سرزنش درونی نسبت به ضعف‌های روانی یا شکست‌ها تجربه می‌کنند. این احساس‌ها ممکن است سبب کاهش اعتمادبه‌نفس و اضطراب بیشتری شوند. مثال: «فکر کردم که شاید شخصیت من خیلی دیگه وابسته به خانواده است و خودمو سرزنش می‌کردم که اصلاً تو چرا همچین احساسی داری چرا اینجوری هستی و اینقدر دلت تنگ شده.» (شرکت کننده شماره ۱).

د) شوک زده شدن از موقعیت جدید: به گفته مشارکت کنندگان ورود به محیط جدید و مواجهه با تفاوت‌های فرهنگی و محیطی می‌تواند احساس شوک و غافلگیرشدگی شدید را در دانشجویان ایجاد کند. این حالت، احساس گیجی، سردرگمی و عدم تعادل روانی را به همراه دارد. مثال: «اتاقای خوابگاه، آدمایی که نمی‌شناختم، صف غذا، حتی اینکه باید نوبتی حموم بریم یا ساعت خاموشی داریم، برام یه شوک بود» (شرکت کننده شماره ۸).

ه) احساس گیجی و ابهام: مثال: «راستش روزای اول خیلی گیج بودم... یه ترکیب عجیبی از هیجان و ترس. وقتی از اهواز اومدم تهران، هوا برام غریب بود، شلوغی شهر، آدم‌های جدی و ساکت، حتی بوی خیابون‌ها هم برام فرق داشت» (شرکت کننده شماره ۸).

ر) نوسانی بودن هیجان‌ات: مثال: «یه لحظه خیلی هیجان‌زده‌ای از شرایط و حال می‌کنی ولی یه وقتایی به شدت اعصاب خوردن کنه و میخوای فقط فرار کنی از این شرایط جدید» (شرکت کننده شماره ۱).

ز) بی تفاوتی نسبت به بعضی مسائل: مثال: «اولاً برام مهم بود رابطه خوب باشه با هم‌اتاقی‌هام ولی الان اصلاً این طور نیست و به نظرم بی تفاوتی شاید خیلی کمکم کرده یعنی از یه جا به بعد دیگه انگار این دکمه‌ی احساسات رو خاموش کردم که دیگه تموم بشه همه چیز.» (شرکت کننده شماره ۳).

• **تجارب شناختی:** تجارب شناختی نیز شامل تغییر در الگوهای فکری، بزرگ‌نمایی مشکلات و مسائل، الگوگیری از باورهای افراد مختلف، سعی در شناختن افراد مختلف و تصویرسازی خاطرات آشنا می‌باشد.

الف) تغییر در الگوهای فکری: مثال: «ما آگه بخوایم برگردیم شهرهامون اندازه همین ۴ سال که اینجا تو تهران بودیم طول میکشه که به اونجا عادت کنیم چون فضای فکری فرهنگمون از یه جهاتی کامل عوض شده.» (شرکت کننده شماره ۲).

ب) بزرگ‌نمایی مشکلات و مسائل: دانشجویان اغلب مسائل کوچک را بزرگ‌نمایی می‌کنند، استرس و

نگرانی‌هایشان شدیدتر از واقعیت به نظر می‌رسد که این خود بر شدت حالت‌های منفی می‌افزاید و احساس توانایی کنترل وضعیت را کاهش می‌دهد. مثال: «خیلی وقت‌ها احساس تنهایی و ناامنی می‌کردم و حتی کوچک‌ترین مشکلات هم بزرگ به نظر می‌رسیدن. انگار همه چیز به جور غول بزرگ بود که باید باهاش می‌جنگیدم» (شرکت کننده شماره ۸).

ج) الگوگیری از افراد: مثال: «اعتماد به نفسی که خب بعضی بچه‌ها داشتن روی منم اثر گذاشت، مثلاً طرف و کالت می‌خونه با اون نحوه‌ای که اون صحبت می‌کنه که می‌بینم چقدر تأثیر می‌ذاره خب الگو می‌گیرم منم» (شرکت کننده شماره ۵).

د) سعی در شناختن افراد: مثال: «الآن ترس‌ها دارن کم میشن، چالش‌ها رو راحت‌تر رد می‌کنم، آدم‌ها رو شناختم و چشم‌امو باز کردم، نور و قشنگی اطرافمو می‌بینم و حس می‌کنم همه چیز خوبه.» (شرکت کننده شماره ۶).

ه) تصویرسازی خاطرات آشنا: مثال: «یه وقتی یاد روزایی می‌افتم که با مامانم می‌رفتم خرید مدرسه، یا شبایی که با بابام تا دیر وقت حرف می‌زدیم. این خاطره‌ها مثل فیلم میان جلو چشمم، حتی بوها و صداهاش هم برمی‌گردن، مثلاً بوی غذا» (شرکت کننده شماره ۸).

مضمون اصلی سوم: بازسازی خود در ناشناخته‌ها: این مضمون اصلی شامل سه مضمون فرعی شکوفایی درونی و تغییر و تحول درونی می‌باشد.

• **شکوفایی درونی:** شکوفایی درونی شامل کشف خود جدید، تجربه رشد کردن، تمرین استقلال، آزادی در تصمیم‌گیری و خودمختاری و خارج شدن از چهارچوب‌های فرهنگی خانوادگی می‌باشد.

الف) کشف خود جدید: در فرآیند سازش و مواجهه با سبک زندگی جدید، دانشجویان بخش‌هایی از شخصیت خود را کشف می‌کنند که قبلاً ناشناخته بودند، از جمله استعدادها، نهفته، علایق، ارزش‌ها و نگرش‌های مستقل‌تر. مثال: «تو خوابگاه، یاد می‌گیری خودت برای خودت باشی. خودت مسئولی برای حال خودت، برای زمانت، برای رسیدگی به کارت. حتی آگه اولش سخت باشه، کم‌کم به حس قوی شدن توت شکل می‌گیره. انگار داری خودت رو کشف می‌کنی» (شرکت کننده شماره ۸).

ب) تجربه رشد کردن: مثال: «یعنی فهمیدم می‌تونم با وجود همه تفاوت‌ها و چالش‌ها، قوی‌تر بشم و جلو برم و رشد کنم، حتی وقتی خیلی دلم تنگه برای کوچیکترین چیزا» (شرکت کننده شماره ۹).

ج) تمرین استقلال: به گفته مشارکت‌کنندگان دانشجویان احساس می‌کنند که از محیط خانواده مستقل شده و مسئولیت‌های فردی و تحصیلی خود را بر عهده می‌گیرند. این تجربه، حس توانمندی و اعتماد به نفس را در آن‌ها

تقویت می‌کند و آن‌ها را برای مدیریت بهتر زندگی آماده‌تر می‌سازد. مثال: «حس می‌کردم دارم بزرگ می‌شم. حس می‌کردم یه و انگار دیگه اون دختر وابسته‌ی قبلی نیستم، دارم یاد می‌گیرم رو پای خودم و ایسم، حتی آگه سخت باشه» (شرکت‌کننده شماره ۸).

ج) آزادی در تصمیم‌گیری و خودمختاری: مثال: «۱۰۰ درصد تصمیماتو خودت میتونی بگیری. اینجا چارچوبا رو خودت تعیین می‌کنی البته نه اینکه بخوام بی‌چارچوب باشما ولی تعیین حدودمرزها دست منه.» (شرکت‌کننده شماره ۲).

د) خارج شدن از چهارچوب‌های فرهنگی خانواده: مثال: «اینکه متوجه شدم خیلی از رفتارای من صرفاً به خاطر نزدیک بودن به خانواده و بودن تو اون محیط فرهنگی و جمع اجتماعی بوده. ولی الان اون چارچوبای فرهنگی خانواده برداشته‌شده. فهمیدم وقتی خوده خودم باشم متفاوت‌تر رفتار می‌کنم» (شرکت‌کننده شماره ۲).

• **تغییر و تحول درونی:** این مضمون فرعی شامل کدهای اولیه‌ی جرات‌مند شدن، صبور شدن، مسئولیت‌پذیر شدن، رسیدن به پذیرش، توانمند شدن در حل تعارضات و چالش‌ها و مدیریت هیجانات و احساسات می‌باشد.

الف) جرات‌مند شدن: بر اثر سختی‌ها و مسئولیت‌پذیری‌هایی که در محیط جدید بر عهده می‌گیرند، حس توانایی و جسارت در مواجهه با مشکلات در آن‌ها شکل می‌گیرد. این جرات‌مندی، آن‌ها را برای روبه‌رو شدن با چالش‌های آینده قدرتمندتر می‌کند. مثال: «این تنهایی یه جورایی باعث شده بیشتر خودم رو بشناسم. یاد گرفتم چجوری با خودم حرف بزنم، چجوری خودمو آرام کنم، چجوری قوی‌تر باشم حتی وقتی دلم گرفته» (شرکت‌کننده شماره ۸).

ب) صبور و منصف پذیر شدن: پذیرش تغییرات و سازگاری با محیط جدید، توسعه مهارت‌های انعطاف‌پذیری و تطابق در آن‌ها را تقویت می‌کند. آن‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های مختلف را آزمایش کنند و خود را سریع‌تر با شرایط وفق دهند. مثال: «حس می‌کنم خیلی تکامل پیدا کردم، این باعث شد من هم خیلی صبورتر و با تحمل‌تر بشم» (شرکت‌کننده شماره ۳).

ج) مسئولیت‌پذیر شدن: با تجربه مستقل بودن، احساس مسئولیت در قبال تحصیل، روابط و زندگی شخصی، دانشجویان رشد می‌کند و آن‌ها شروع به پذیرفتن بیشتر مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود می‌کنند. مثال: «رشد مهمی که این تجربه بهم داده، یاد گرفتن «مسئولیت‌پذیری واقعه». باعث شده که یاد بگیرم مستقل باشم، تصمیم‌ها رو با اعتماد به نفس بگیرم و وقتی مشکلی پیش میاد، دنبال راه‌حل بگردم به جای این که از کسی انتظار کمک داشته باشم و خب من قبا این جوری نبودم» (شرکت‌کننده شماره ۸).

د) رسیدن به پذیرش: مثال: «بعد از به مدت که با خودم حرف زدیم و با خودم کنار اوادم، کم کم همه چیزو پذیرفتم. این پذیرش به تغییر خیلی بزرگ توی زندگی من بود» (شرکت کننده شماره ۶).

ه) توانمند شدن در حل تعارضات و چالش‌ها: مثال: «انگار از تک تک لحظات سعی می‌کنی استفاده کنی و قدر داشته‌ها رو بیشتر بدونی. حتی تعارض‌هایی که قبلاً با خانواده یا حتی بعضی دوستا داشتی، برات به جورایی بی‌معنی شدن.» (شرکت کننده شماره ۱).

ر) مدیریت هیجانات و احساسات: مثال: «قبلاً خیلی احساسی رفتار می‌کردم، ولی حالا با واقعیت‌ها راحت‌تر روبه‌رو می‌شم و سعی می‌کنم منطقی‌تر برخورد کنم» (شرکت کننده شماره ۱).

مضمون اصلی چهارم: عبور از مرزهای امن و مضامین فرعی شامل تجربه ناامنی و تجربه اسیر شدن می‌باشد.

• **تجربه ناامنی:** شامل خروج از منطقه امن، ناآشنا بودن موقعیت، ناآشنا بودن فرهنگ و لهجه مردم، جداشدگی از ریشه و اصل و عدم تعلق مکانی می‌باشد.

الف) خروج از منطقه امن: مثال: «قبلاً تو دنیای امن خودم بودم، همه چیز راحت و بی‌خطر بود، مثل به غار امن. ولی وقتی پامو بیرون گذاشتم، دیگه امن نبود و با کلی ناامنی و چیزای جدید روبه‌رو شدم» (شرکت کننده شماره ۶).

ب) ناآشنا بودن با موقعیت: دانشجویان غالباً از عدم آشنایی کافی با فضای دانشگاه، فرهنگ محل زندگی و امکانات موجود شکایت می‌کنند. این ناآشنایی باعث احساس سردرگمی، ترس و عدم اعتمادبه‌نفس می‌شود و فرآیند تطابق را سخت‌تر می‌سازد. مثال: «با همه وجودم حس می‌کردم مثل به نوزاد تازه به دنیا اومده‌ام که هیچی بلد نیست و از ورود به به جهان ناشناخته ترس و اضطراب داره.» (شرکت کننده شماره ۷).

ج) ناآشنا بودن با فرهنگ و لهجه مردم: مثال: «دلتنگی‌م مثل به گل تو به باغ غریبه؛ نه هواش آشناست، نه خاکش، حتی وقتی سعی می‌کنم با بقیه گل‌ها حرف بزدم، لهجه‌ش باعث می‌شه دور بمونه و تنها باشه.» (شرکت کننده شماره ۶).

د) جداشدگی از اصل و هویت: فاصله گرفتن از فرهنگ، سنت‌ها و ارزش‌های خانوادگی منجر به احساس بی‌ارتباطی با هویت اصلی فرد می‌شود. این جداشدگی، استرس هویتی و احساس درهم ریختگی شخصیتی را در پی دارد. مثال: «اینجا حس بی‌ریشگی دارم، انگار گذشته‌ای ندارم. بعضی وقتا حتی یادم می‌ره قبلاً چطوری بودم. حس می‌کنم دیگه جایی ندارم که آدم‌ها حرفمو بفهمن یا بدونن از کجام، انگار همه اون روزا تو ذهنم گم شدن» (شرکت کننده شماره ۷).

ه) عدم تعلق مکانی: احساس عدم تعلق و نبود حس مکان در محیط جدید، دانشجویان را دچار احساس غربت و انزوا می‌کند. آن‌ها تصور می‌کنند جزئی از محیط نیستند و در نتیجه توانایی برقراری ارتباط مؤثر و احساس آرامش کمتر می‌شود. مثال: «از یه جایی به بعد که خوابگاه زندگی می‌کنی، نه حس تعلق به خونه داری نه به شهر. همیشه با چمدون دستت، مخصوصاً روزای آخر، حس سفر دائم و یه جور افسردگی میاد سراغت، انگار همه زندگیتو باید تو چمدون جا بدی و همیشه مسافر باشی» (شرکت‌کننده شماره ۲).

• **تجربه اسیر شدن:** این محدودیت‌ها شامل: محدودیت در ورود و خروج به خوابگاه، نداشتن حریم شخصی و خصوصی، احساس اجبار به انجام کارها به تنهایی، تنها بودن هنگام مریضی، محدودیت در فعالیت در اتاق و در نظر گرفتن سلاقی و خواسته‌های هم‌اتاقی‌ها می‌باشد.

الف) محدودیت در ورود و خروج به خوابگاه مثال: «خیلی فرق هست بین خونه و خوابگاه. تو خونه آزادی و فردیت بیشتری داشتی، کسی برات ساعت نمی‌زد که کی بری کی بیای. اینجا همه چیز محدود و کنترل شده است. مثلاً بالکنو بعد از ۱۲ قفل می‌کنن، حس می‌کنم دیگه حتی نمی‌تونم نفس بکشم چرا؟ چون اون اومده به محل زندگی من قفل زده و فقط یه بالکن نیست که...» (شرکت‌کننده شماره ۴).

ب) نداشتن حریم خصوصی و شخصی: به گفته مشارکت‌کنندگان کمبود فضای خصوصی و نیاز به حضور مداوم دیگران، احساس کنترل ناپذیری، اضطراب و ناراحتی را افزایش می‌دهد. این نبود حریم شخصی، استراحت و آرامش دانشجویان را مختل می‌کند و بر روند سازش تأثیر منفی می‌گذارد. مثال: «تو خونه همه چیز دست خودم بود، ولی الان تو یه اتاقم که فقط یه تخت مال منه و بقیه چیزا همه اشتراکیه.» (شرکت‌کننده شماره ۶).

ج) احساس اجبار به انجام کارها به تنهایی: مثال: «تو خونه که برمی‌گردی، همه چیز آماده‌ست و یکی حواسش بهت هست. تو خوابگاه آگه خودت غذا نخری یا مریض بشی، باید همه چیو خودت بسازی و تنها باشی، اون وقت بیشتر از همیشه دلت می‌خواد کسی کنارت باشه ولی نیست» (شرکت‌کننده شماره ۸).

د) تنها بودن هنگام مریضی: مثال: «وقتی مریض می‌شم اون دیگه بدترینشه. وقتی تب داری یا حالت بده و فقط دلت می‌خواد مامانت کنارت باشه، برات سوپ بیاره. ولی اینجا باید کلا خودت مراقب خودت باشی» (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

ه) محدودیت در فعالیت‌های موردعلاقه: مثال: «حس آزادی کمتره. مثلاً می‌خوای فیلم با صدای بلند ببینی ولی شش نفر دیگه هم هستن، باید حریمشون و رعایت کنی. خونه که بودم، همه چیز حق خودم بود، ولی اینجا نه» (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

ر) در نظر گرفتن خواسته‌های هم‌اتاقی‌ها: مثال: حتی واسه کارای کوچیک هم باید با بقیه هماهنگ باشی؛ مثلاً تو صف غذا وایسی، لباسشویی بری، یا از حموم استفاده کنی. بعضی وقتا هم همینا باعث دعوا می‌شه» (شرکت‌کننده شماره ۱).

مضمون اصلی پنجم: محدودیت در ارضای نیازهای عاطفی و پیوند شامل: پیوند با خانواده و محیط آشنا و نیازهای عاطفی می‌باشد.

• **پیوند با خانواده و محیط آشنا:** شامل دلتنگی برای شهر و محله، دلتنگی برای سفره غذا، دلتنگی برای اوقات فراغت با خانواده و پناه بردن به عکس‌های خانوادگی می‌باشد.

مثال: «شب‌ها بیشتر از همیشه دلم برای خونه و شهرمون تنگ می‌شد. اون آرامش تو کوچه‌ها و حرف زدن راحت با مردم اینجا نبود. این غربت یه حس خاص بود؛ نه فقط دوری از خانواده، بلکه غریبه بودن تو دل جمع» (شرکت‌کننده شماره ۸).

• **نیازهای عاطفی:** این نیازهای عاطفی شامل نیاز به درد و دل کردن، نیاز به تخلیه هیجانی، نیاز به آدم امن و همدل، نیاز به درک شدن، نیاز به برقراری رابطه صمیمانه و نیاز به حمایت خانواده و دوستان می‌باشد.

الف) نیاز به درد و دل کردن: مثال: «پارسال خیلی حالم بد بود و دوستانم هم می‌دونستن، ولی نمی‌تونستم باهاشون حرف بزنم. بعضی چیزا باید با کسی بگی که بخواد بشنوه، ولی اون نبود. انگار همه کنار هم تو خوابگاه بودیم، ولی کسی نبود که خودت انتخابش کرده باشی و دردت رو بفهمه.» (شرکت‌کننده شماره ۲).

ب) نیاز به تخلیه هیجانی: دانشجویان معمولاً راه‌هایی مانند صحبت کردن با دوستان، فعالیت‌های هنری یا ورزش برای ابراز و تخلیه هیجانات منفی دارند که در کاهش دلتنگی و غربت مؤثر است. مثال: «یه چیزی که موقعی که حالم بد بود بهم کمک می‌کرد این بود که انکارش نمی‌کردم و به خودم فرصت می‌دادم گریه کنم. گریه کردن واقعاً بهم حس راحتی می‌داد» (شرکت‌کننده شماره ۱).

ج) نیاز به آدم امن و همدل: نبود فردی که بتوان به او اعتماد کرد، صحبت‌های خصوصی را با او در میان گذاشت یا احساس همدلی و حمایت را در کنار خود داشت، مشکلات روانی و احساس تنهایی را تشدید می‌کند و مسیر سازش با غربت را پیچیده‌تر می‌سازد. مثال: «این تنهاییه شبیه بی‌پناهی. آره هیچ پناهی ندارم، مثلاً دلت می‌خواد با بچه‌های اتاق صحبت کنی ولی صمیمی نیستی. اون موقع می‌گی آگه یه دوست صمیمی داشتم، همین حرفارو بهش می‌زدم و حس سبک شدن پیدا می‌کردم» (شرکت‌کننده شماره ۶).

د) نیاز به درک شدن: مثال اول: «خیلی دوست دارم خانواده‌ها و مسئولین دانشگاه واقعاً بفهمن که زندگی خوابگاهی، مخصوصاً برای دانشجویان تازه وارد، فقط یه مسئله‌ی سرپناه و امکانات نیست؛ یه دنیای پیچیده از

احساسات، تنهایی و فشارهای روانیه که آگه بهش توجه نکنن، خیلی از ماها آسیب می‌بینیم» (شرکت‌کننده شماره ۸).

ه) نیاز به برقراری رابطه صمیمانه: مثال: «می‌بینی دوست کسی رو داره که دائم باهاش حرف می‌زنه و اون وقت حس می‌کنم من کسی رو ندارم که بخوام باهاش اینقدر صمیمی باشم و دلمو باز کنم، کسی که جدا از خانواده کنارم باشه» (شرکت‌کننده شماره ۵).

ر) نیاز به حمایت خانواده و دوستان: به گفته مشارکت‌کنندگان داشتن روابط مؤثر و حمایت از دوستان، هم اتاقی‌ها و اعضای دیگر خانواده خوابگاهی، احساس آرامش و امنیت را تقویت می‌کند و مقابله با غربت را ساده‌تر می‌کند. مثال: «یاد گرفتم حمایت بگیرم از دوستان، خانواده و حتی خودم. وقتی بدونی تنها نیستی، این حس سنگینی خیلی کمتر می‌شه» (شرکت‌کننده شماره ۸).

مضمون اصلی ششم: نجات دهنده‌های غربت‌زدگی: این نجات‌دهنده‌ها شامل **فراهم کردن امکانات و دسترسی‌ها و نجات دهنده‌های فردی** می‌باشد.

• **فراهم کردن امکانات و دسترسی‌ها:** کدهای اولیه این مضمون فرعی شامل دسترسی به حمل و نقل، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، دسترسی به مشاور و روان‌شناس، برگزاری اردوهای تفریحی، فعالیت‌های هنری و تنوع دادن به محیط خوابگاه می‌باشد.

الف) دسترسی به حمل و نقل: مثال: «کاری کنن که رفت و آمد راحت‌تر بشه برای دانشجوی، بلیت‌ها دو برابر شدن. دانشجوی راحت‌تر بتونه بره بیاد حداقل دیگه این یکی دردرس و فکر مشغولی نشه برامون» (شرکت‌کننده شماره ۲).

ب) برگزاری کارگاه‌های آموزشی: مثال: «مثلاً خوبه یه آموزش بدن به بعضی خانواده‌ها که بهتر با دوری بچه‌هاشون کنار بیان. مثلاً بگن بچه‌تونو بسپارید به خدا، شما رسوندیشون تا اینجا، از این به بعدشم دست خداست. اینجوری هم بچه‌ها تاب‌آوری یاد می‌گیرن، هم خانواده راحت‌تر کنار میان» (شرکت‌کننده شماره ۶).

ج) دسترسی به مشاور و روان‌شناس: مثال: «و به مسئولین دانشگاه و خوابگاه هم می‌خوام بگم که شرایط روانی دانشجویها رو جدی بگیرن؛ مثلاً با ایجاد فضای مشاوره روانشناسی فعال و در دسترس واقعاً جدی‌تر بگیرین، مهمه واقعاً» (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

د) برگزاری اردوهای تفریحی: مثال: «مسئولا یه بازدیدایی گذاشته بودن، مثلاً بردن بچه‌ها موزه سعدآباد. آگه این اردوها بیشتر بشه خوبه، چون وقتی تو جمع قرار می‌گیری حالت بهتر می‌شه. دیدن بقیه انگار زندگی رو نشونت می‌ده و کمک می‌کنه حالت بهتر شه» (شرکت‌کننده شماره ۶).

(و) فعالیت‌های هنری: مثال: «چند هفته پیش به برنامه نقاشی درباره شهر و خونه‌مون گذاشته بودن، خیلی باحال بود! هم سرگرم کننده بود، هم باعث شد بیشتر باهم حرف بزنیم و از شهرای همدیگه بدونیم. حتی آگه حرفه‌ای نباشی، مشغول شدن بهش حس خوبی می‌ده و واسه ما تو خوابگاه که کلی فشار و دلتنگی داریم، واقعاً حال آدمو خوب می‌کن» (شرکت کننده شماره ۵).

(ه) تنوع دادن به محیط خوابگاه: مثال: «آگه محیط تکراری نباشه و تغییر کنه، حس غربت کمتر می‌شه. حتی تو خوابگاه با ریز تغییرات، مثل پر کردن دیوارا با کارای هنری بچه‌ها یا به شب برنامه فیلم گذاشتن، محیط جذاب‌تر می‌شه و یکنواختی و دل‌گرفتگی کمتر میاد سراغ آدم» (شرکت کننده شماره ۱۱).

• **نجات‌دهنده‌های فردی:** این نجات‌دهنده‌ها شامل یادآوری اهداف و خواسته‌ها، یادآوری سختی‌های گذشته، داشتن دستاورد تحصیلی، مشغولیت به کار و درس، گفتگو سازنده با خود و خلوت کردن با خود می‌باشد.

(الف) یادآوری اهداف و خواسته‌ها: آرزوهای بلندمدت و اهداف فردی فرهنگی، تحصیلی و حرفه‌ای نقش مهمی در مواجهه با غربت دارند. دانشجویان معمولاً تمرکز بر آینده و تلاش برای تحقق آرزوهای خود را راهی برای کنار آمدن با مشکلات می‌دانند. مثال: «شاید اصلی‌ترین چیز برای من انگیزه است. چون وقتی خودم این رشته رو باهدف انتخاب کردم، دیگه نمی‌تونم به راحتی ولش کنم. باید پای تصمیمم و ایسم پس تحملمو بالا می‌برم» (شرکت کننده شماره ۳).

(ب) یادآوری سختی‌های گذشته: مثال: «مامانم پشت تلفن گفت تو که علامه رو خیلی دوست داشتی و سه سال سختی کشیدی و از خیلی چیزا گذشتی تا به اینجا برسی، اینا رو یادت بیار. گفتم آره، ولی شما رو هم نمی‌تونم ول کنم، دلم براتون تنگ می‌شه، سخته برام اما تحمل می‌کنم.» (شرکت کننده شماره ۶).

(ج) داشتن دستاورد تحصیلی: دانشجویان اغلب بر اهمیت دستیابی به اهداف تحصیلی و شغلی تأکید می‌کنند که به عنوان محرک‌هایی برای سازش بهتر با وضعیت غربت و دوری از خانواده عمل می‌کنند. تلاش برای پیشرفت تحصیلی و برنامه‌ریزی شغلی، احساس اعتماد به نفس و انگیزه را تقویت می‌کند. مثال: «چون اینجا جایگاه خودم رو به جورایی پیدا کردم و آینده‌ام اینجا خیلی بهتره و با وجود همه سختی‌هام حتی یک درصد هم به ذهنم نرسید که برگردم خونه.» (شرکت کننده شماره ۷).

(د) مشغولیت به کار و درس: مثال: «وقتی آدم سرش گرمه و کاری داره، تنهایی رو کمتر حس می‌کنه. واسه همین سعی می‌کردم خودمو مشغول نگه دارم، به کارایی بکنم که حس کنم این همه دوری و سختی بی‌دلیل نیست و دارم اثر می‌ذارم» (شرکت کننده شماره ۴).

(و) گفتگو سازنده با خود: به گفته مشارکت‌کنندگان، دانشجویان به اهمیت گفتگوهای درونی مثبت و ارزیابی منصفانه وضعیت خود اشاره می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند تا سختی‌های غربت را با دیدی منطقی و آرام‌تر بپذیرند. مثال: «وقتی حالم بد می‌شه، مثلاً از دوری خانواده یا دوستانم دلگیر می‌شم، اولش می‌رم تو خودم. بعد یه مدت با خودم شروع می‌کنم به حرف زدن، با خودم درد و دل می‌کنم و کم‌کم همین گفتگو باعث می‌شه بتونم بپذیرم. اولش هیچ‌چی رو نمی‌تونستم قبول کنم» (شرکت‌کننده شماره ۵).

(ر) خلوت کردن با خود: مثال: «مخصوصاً وقتی که اون تایم اول صبح یا یه تایم که با خودم تنها هستم و رو خودم تمرکز می‌کنم بعدش خیلی بهتر میشم و حتی تو روابطم با دوستان می‌تونم معتدل‌تر و منطقی‌تر باشم و حتی بهتر کنترل کنم آگه عصبانی می‌شم» (شرکت‌کننده شماره ۱).

بحث و نتیجه‌گیری

تجربه غربت‌زدگی را نمی‌توان به مجموعه‌ای از مضامین مستقل تقلیل داد؛ بلکه این مضامین در تعامل پویا با یکدیگر، فرآیند یکپارچه‌ای را شکل می‌دهند که در آن هر تجربه، هم پیامد مضامین پیشین و هم پیش‌نیاز مضامین بعدی است. این دیدگاه با رویکرد پدیدارشناختی کلایزی همخوانی دارد که بر درک «ماهیت تجربه زیسته» به‌جای فهرست‌وار کردن اجزای آن تأکید دارد (کلایزی، ۱۹۷۸؛ کلائی و همکاران، ۱۴۰۴). نوسانات هیجانی و شناختی، به‌عنوان چالش اولیه تجربه غربت‌زدگی، صرفاً بار منفی ندارد؛ بلکه به‌عنوان سیگنالی برای بازنگری در باورهای پیشین عمل می‌کند. همان‌گونه که شرکت‌کننده ۸ بیان کرد: «یاد گرفتم چجوری با خودم حرف بزنم، چجوری خودمو آرام کنم»، این نوسانات زمینه‌ساز گفتگوی درونی و در نتیجه «رشد درونی» (مضمون سوم) می‌شوند. این فرآیند با مطالعه کلائی و همکاران، (۱۴۰۴) در مورد «فرایند مراقبت درونی» همسو است که نشان می‌دهد ناراحتی هیجانی می‌تواند به فرصتی برای خودشناسی عمیق‌تر تبدیل شود — فرآیندی که در غیاب چالش غربت‌زدگی، به‌ندرت رخ می‌دهد.

تغییر و تحول درونی ماهیت دوگانه تجربه غربت‌زدگی را آشکار می‌سازد: از یک سو فشار روانی ناشی از جدایی از خانواده و مواجهه با ناآشنایی و از سوی دیگر فرصتی برای رشد فردی و کشف جنبه‌های ناشناخته خود. این فرآیند از طریق دو مسیر موازی شکل می‌گیرد: رشد درونی (کشف خود، استقلال، بازنگری در باورها) و توانمندسازی درونی (جرات‌مندی، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری). بدون تجربه بیگانگی، کشف خود مستقل ممکن نخواهد بود. این درک با پژوهش وجدانی همت و غلامی، ۱۴۰۴ در زمینه «تحول درونی در تجربه زیسته» همسو است.

خروج از مرزهای امن تجربه‌ای است که در آن دانشجویان از فضای آشنا و پیش‌بینی‌پذیر خانواده به محیطی ناآشنا و پر از عدم قطعیت وارد می‌شوند. این تجربه دارای دو بعد است: (۱) خروج از منطقه امن که منجر به احساس بی‌ثباتی و ناآشنایی می‌شود؛ و (۲) مواجهه با محدودیت‌های ساختاری خوابگاه که حس تنهایی و فقدان آزادی را تقویت می‌کند. این دو بعد در تعامل با یکدیگر، فضایی برای رشد تاب‌آوری و یادگیری انعطاف‌پذیری فراهم می‌آورند. این یافته با مطالعه روحانی و همکاران، ۱۴۰۴ در مورد «سازگاری فرهنگی پاندولیک» همخوانی دارد.

فقدان پیوند عاطفی بیانگر تجربه‌ای چندبعدی است که در آن دانشجویان نه تنها از حضور فیزیکی خانواده محروم می‌شوند، بلکه با کاهش کیفیت تعاملات عاطفی و نیاز به همدلی مواجه می‌گردند. این فقدان دو جنبه دارد: (۱) دلتنگی برای خانواده و محیط آشنا که بر فقدان روابط عینی متمرکز است؛ و (۲) نیاز به همدلی و درک شدن که بیانگر کمبود ارتباطات معنادار در محیط جدید است. این تجربه، هرچند دردناک، زمینه‌ساز بازنگری در مفهوم پیوند عاطفی — از وابستگی فیزیکی به پیوند معنایی — می‌شود. این تحول معنایی با پژوهش ورسلی و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که نشان داد دانشجویانی که توانستند این تغییر معنا را تجربه کنند، سطح بالاتری از تاب‌آوری روان‌شناختی را کسب کردند.

راهبردهای سازگاری فردی و نهادی در تجربه غربت‌زدگی به دو دسته تقسیم می‌شوند: (۱) راهبردهای فردی که از درون فرد سرچشمه می‌گیرند و شامل یادآوری اهداف، گفتگوی درونی و خلوت کردن با خود است؛ و (۲) حمایت‌های نهادی که از سوی دانشگاه و خوابگاه فراهم می‌شوند و شامل دسترسی به مشاور، فضاهای نیمه‌خصوصی و برنامه‌های اجتماعی است. این راهبردها نه تنها در کاهش تنش‌ها مؤثرند، بلکه به دانشجویان کمک می‌کنند تا غربت‌زدگی را از چالش به فرصتی برای رشد تبدیل کنند. این یافته با پژوهش (زیندی و همکاران، ۲۰۲۵) در مورد راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان همسو است.

این شش مضمون در تعامل پویا با یکدیگر، فرآیند یکپارچه‌ای از تجربه غربت‌زدگی را شکل می‌دهند: «نوسانات هیجانی و شناختی» و «خروج از مرزهای امن» به‌عنوان چالش‌های اولیه، زمینه‌ساز «تغییر و تحول درونی» می‌شوند؛ «فقدان پیوند عاطفی» در کنار «محدودیت‌های ساختاری»، فضایی برای ظهور «راهبردهای سازگاری» فراهم می‌آورند. این پیوندها با یافته‌های پژوهش‌های کیفی ایرانی همسو است؛ به‌طوری‌که رحمتی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه خود بر تجربه دختران خوابگاهی دانشگاه شهید باهنر کرمان، غربت‌زدگی را فرآیندی تبدیل‌شونده دانستند که در آن چالش‌ها و فرصت‌ها در تعامل پویا قرار دارند. همچنین قدرتی و مقصودزاده (۱۳۹۸) در پژوهش خود در دانشگاه حکیم سبزواری نشان دادند که محدودیت‌های ساختاری خوابگاه در کنار

فقدان پیوندهای عاطفی، زمینه‌ساز ظهور راهبردهای سازگاری فردی و نهادی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که غربت‌زدگی فرآیندی خطی نیست، بلکه چرخه‌ای پویا از چالش، سازگاری و رشد است که در آن هر مضمون، هم پیامد مضامین پیشین و هم پیش‌نیاز مضامین بعدی است.

غربت‌زدگی در تجربه دانشجویان خوابگاهی، پدیده‌ای دوگانه است: از یک سو فشار روانی ناشی از جدایی و ناآشنایی و از سوی دیگر فرصتی برای بازتعریف معنای خود، خانواده و تعلق. این دوگانگی، همان چیزی است که مطالعات کمی با تمرکز بر «شیوع» و «پیامدهای منفی» از قلم انداخته‌اند. در تجربه زیسته، غربت‌زدگی نه تنها «موجب» رشد فردی می‌شود (زبان علی)، بلکه معنای جدیدی از رشد را در قالب رنج آشکار می‌سازد، رشدی که در آن، تنهایی نه به عنوان فقدان، بلکه به عنوان فضایی برای خودشناسی تجربه می‌شود. این درک عمیق‌تر، تنها از طریق ورود به دنیای درونی دانشجویان و تأمل در تغییر معناهای زیسته‌شان ممکن است (کلایزی، ۱۹۷۸؛ وجدانی همت و غلامی، ۱۴۰۴).

یافته‌های پژوهش حاضر دو پیامد نظری کلیدی دارد: اول، تغییر در تعریف پدیدارشناختی غربت‌زدگی از یک حالت صرفاً منفی (رنج و دل‌تنگی) به یک فرآیند دوگانه که در آن رنج و رشد در تعامل پویا قرار دارند. این دیدگاه با مطالعه رحمتی و همکاران (۱۳۹۸) همسو است که غربت‌زدگی را «فرآیندی تبدیل‌شونده» می‌داند، اما پژوهش حاضر با شناسایی مکانیسم‌های معنایی (مانند تبدیل دل‌تنگی به سیگنالی برای بازنگری در باورها)، این تعریف را غنی‌تر می‌سازد. دوم، کشف ماهیت میانجی‌گری نوسانات هیجانی: یافته‌ها نشان می‌دهند که نوسانات هیجانی (مانند دل‌تنگی فراگیر یا سرزنش خود) نه تنها مانع سازگاری، بلکه شرط لازم برای رشد درونی هستند؛ زیرا این نوسانات فرد را به گفتگوی درونی و بازنگری در باورهای پیشین وادار می‌کنند. این درک، نظریه غربت‌زدگی را از چارچوب «کاهش رنج» به چارچوب «تبدیل معنا» منتقل می‌کند (همسو با رویکرد پدیدارشناختی (کلایزی و همکاران، ۱۴۰۴).

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با ایجاد حمایت‌های سازمانی، تجربه غربت‌زدگی را از چالش به فرصت تبدیل کنند: (۱) برگزاری کارگاه‌های آماده‌سازی قبل از ورود به خوابگاه که بر مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان تمرکز داشته باشد (همسو با مطالعه روحانی و همکاران، ۱۴۰۴)؛ (۲) طراحی فضاهای نیمه‌خصوصی در خوابگاه برای کاهش احساس اسیرشدگی و افزایش حس تعلق مکانی (با استناد به پژوهش ورسلی و همکاران، ۲۰۲۱)؛ (۳) ایجاد سیستم‌های حمایت‌گر^۱ که دانشجویان با تجربه بیشتر، همراهی عاطفی و راهنمایی عملی به تازه‌واردان ارائه دهند (مطابق با مطالعه (زئیدی و همکاران، ۲۰۲۵)؛ (۴)

دسترسی آسان به مشاوره روان‌شناختی با رویکرد پذیرش و تعهد^۱ برای کمک به دانشجویان در پذیرش هیجانات منفی و تمرکز بر ارزش‌های شخصی.

همچنین برای دانشجویان تازه‌وارد پیشنهاد می‌شود: (۱) بازتعریف هدف غربت‌زدگی: به جای دیدن آن صرفاً به عنوان رنج، آن را فرصتی برای کشف خود مستقل در نظر بگیرند؛ (۲) ایجاد ریتم‌های کوچک آرامش‌بخش: مانند خلوت کردن با خود در ساعات اولیه صبح یا ایجاد فضای شخصی با عکس‌های خانوادگی؛ (۳) یادآوری انتخاب آگاهانه: تذکر این نکته که حضور در دانشگاه نتیجه انتخاب شخصی و تلاش سال‌هاست، می‌تواند انگیزه و تاب‌آوری را افزایش دهد (همسو با یافته‌های وجدانی همت و غلامی، ۱۴۰۴).

درنهایت، غربت‌زدگی نه تنها «چیزی است که از آن رنج می‌بریم»، بلکه «فرآیندی است که از طریق آن خود جدیدی می‌سازیم» — خودی که در آن، وابستگی به استقلال، بیگانگی به آشنا و رنج به رشد تبدیل می‌شود. این درک عمیق‌تر، تنها از طریق ورود به دنیای درونی دانشجویان و تأمل در تغییر معناهای زیسته‌شان ممکن است (کلایزی، ۱۹۷۸؛ کلایزی و همکاران، ۱۴۰۴).

پژوهش حاضر باهدف مطالعه‌ی تجربه‌ی زیسته‌ی غربت‌زدگی در میان دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبایی انجام شد. بر این اساس، داده‌ها با بهره‌گیری از روش کلایزی تحلیل گردید. نتایج نشان داد که چالش‌ها و تعارضات یکی از مشکلاتی است که دانشجویان در محیط خوابگاه با آن روبه‌رو می‌شوند، نتایج به‌دست‌آمده از این بخش از پژوهش با پژوهش‌های نورافکن و همکاران (۱۳۹۹)، ارب^۲ و همکاران (۲۰۱۴)، لی^۳ (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین نتایج باید گفت که مواجهه دانشجویان با فضای جدید خوابگاه و ترک محیط خانواده، فرآیندی چالش‌برانگیز است که با تعارضات فرهنگی و عاطفی همراه می‌شود. این تغییر محیطی، علی‌رغم انتخابی بودن، به‌ویژه زمانی که دانشجو نتواند خود را با شرایط جدید وفق دهد، می‌تواند فشارهای روانی و اجتماعی زیادی ایجاد کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این فرآیند به‌ویژه در ارتباطات بین فردی دانشجویان با هم‌اتاقی‌ها و سایر ساکنین خوابگاه تأثیرگذار است و تعارضات و درگیری‌های اجتماعی یکی از موانع اصلی موفقیت تحصیلی و اجتماعی دانشجویان در این فضا محسوب می‌شود. برای کاهش این چالش‌ها، سازگاری و هم‌ذات‌پنداری با محیط جدید ضروری است (نورافکن و همکاران، ۱۳۹۹)؛ اما با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از بخش یافته‌ها یکی از مهم‌ترین مشکلات در این دوران که سازگاری با محیط خوابگاه را دشوار می‌سازد، ارتباطات سطحی و فاقد صمیمیت بین هم‌اتاقی‌ها است که می‌تواند تجربه‌ی تنهایی و انزوا را در محیطی که باید

1. ACT

2 Erb, S. E.

3 Lee, S.-Y

محل تعاملات اجتماعی باشد، تشدید کند. این نوع روابط، از یک سو به دلیل عدم ایجاد اعتماد و ارتباط عاطفی و از سوی دیگر به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و ارزشی میان دانشجویان، بر احساس غربت و بیگانگی تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، محیط خوابگاه با فضای محدود و پرتراکم خود، فرصتی برای بروز رفتارهای خودخواهانه و کاهش همکاری‌های اجتماعی فراهم می‌کند. این شرایط، در کنار اختلافات فردی و فرهنگی میان دانشجویان، ممکن است موجب تنش‌های روانی و اجتماعی گردد که بر تجربه‌ی دانشجویان از این محیط تأثیرات منفی می‌گذارد (تائو^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). چالش‌های این محیط با مشکلات دیگری مانند بی‌توجهی به قوانین خوابگاه، نظافت و احترام به حقوق دیگران تشدید می‌شود که بر نارضایتی و تجربه‌ی ناخوشایند دانشجویان افزوده می‌شود. به‌ویژه تفاوت‌های فردی در عادات خواب و مطالعه، مانند توانایی در تمرکز یا استراحت در حضور صداهای مزاحم، می‌تواند منجر به درگیری‌های میان دانشجویان گردد.

یکی از دیگر جنبه‌های این تجربه، نیاز به سازش با تفاوت‌ها و گذشتن از خواسته‌ها و انتظارات فردی در مسیر کسب استقلال و تعامل با دیگران است. دانشجویان، با مواجهه با تفاوت‌های فرهنگی و رفتاری در محیط خوابگاه، اغلب مجبور به سازگاری با شرایط جدید می‌شوند که این امر می‌تواند از یک سو منجر به احساس ضعف و کاهش اعتمادبه‌نفس شود و از سوی دیگر فرصت‌هایی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و مدیریت تعارض فراهم می‌آورد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این فرآیند سازگاری نه تنها منجر به ایجاد روابط جدید با هم‌سالان و اساتید می‌شود، بلکه مهارت‌های روانی و اجتماعی فرد را نیز تقویت می‌کند (ورزلی و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بنابراین، محیط خوابگاه به عنوان یک فضای چندفرهنگی و محدود، با چالش‌های فراوانی همراه است که می‌تواند به‌تنهایی، احساس بیگانگی و نارضایتی اجتماعی منجر شود.

یکی دیگر از مضامین اصلی یافت شده از پژوهش ارتعاش‌های روانی است که به نوسانات هیجانی منجر می‌شود و می‌تواند به بروز واکنش‌های منفی چون دل‌تنگی، غم و سرزنش خود و حتی بی‌تفاوتی منتهی شود. برخی از دانشجویان در مواجهه با محیط خوابگاه و فاصله گرفتن از خانواده، تجربه‌های متعددی چون شوک فرهنگی، گنجی و بی‌ثباتی هیجانی را گزارش می‌کنند که با شرایط استرس‌زا و ناتوانی در کنترل این تغییرات محیطی مرتبط است. این تحولات هیجانی معمولاً ناشی از ناتوانی در سازگاری با شرایط جدید محیطی و اجتماعی است. نتایج این بخش از پژوهش با پژوهش‌های سیمونز^۲ (۲۰۲۴)، مارکز لوز^۳ (۲۰۲۰)، عبدالمالکی و همکاران (۱۳۹۸) و مرادی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است. در تبیین نتایج باید گفت که در محیط خوابگاه،

3 Tao, Z

2 Symphon, R

3 Marques Luz, H

دانشجویان به ویژه در مواجهه با فشارهای روانی و تغییرات محیطی جدید، تجارب هیجانی متنوع و پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند. حساسیت و زودرنجی یکی از ویژگی‌های بارز این تجارب است، زیرا دانشجویان به تغییرات کوچک یا فشارهای روانی حساسیت بیشتری نشان می‌دهند و این امر موجب ناپایداری هیجانی و افت کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها می‌شود. همچنین، احساس دلتنگی و بغض ناشی از جدایی از خانواده و قرارگیری در محیط‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت، یکی دیگر از تجارب غالب در میان دانشجویان است که می‌تواند توانایی آنان در برقراری روابط مؤثر و سازگاری با شرایط خوابگاهی را کاهش دهد. این احساسات نه تنها بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر گذار است، بلکه می‌تواند به اضطراب و احساس تنهایی نیز منجر شود. در کنار این‌ها، خودسرزندی به عنوان واکنشی به مشکلات خوابگاهی نیز مشاهده می‌شود؛ بسیاری از دانشجویان خود را مسئول مشکلات پیش آمده در خوابگاه می‌دانند و این نوع خودانتقادی می‌تواند عزت نفس آنان را کاهش داده و به افسردگی، اضطراب و ضعف در مواجهه با چالش‌ها منجر شود. از سوی دیگر، شوک هیجانی ناشی از تغییرات ناگهانی و فاصله گرفتن از محیط آشنا، به ویژه در دانشجویان غیربومی که با فرهنگ‌های جدید روبه‌رو هستند، می‌تواند به اضطراب و فشار روانی شدید منتهی شود و نیازمند زمان و تلاش برای تطابق با این محیط جدید است (فن^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، نوسانات هیجانی ناشی از فشارهای محیطی و فقدان شبکه حمایتی خانواده، باعث تغییرات مداوم در احساسات دانشجویان می‌شود که می‌تواند بر احساس تنهایی و اضطراب آن‌ها دامن بزند. در نهایت، برخی دانشجویان در مواجهه با این فشارها به ویژه در شرایط خوابگاهی، دچار بی‌تفاوتی و کاهش انگیزه می‌شوند که این وضعیت نشانه‌ای از خستگی روانی و ناتوانی در سازگاری با مشکلات محیطی است و می‌تواند بر تعاملات اجتماعی و سازگاری آنان تأثیر منفی بگذارد.

در خصوص تجارب شناختی دانشجویان خوابگاهی باید گفت که این تجارب شامل تغییرات در الگوهای فکری، بزرگ‌نمایی مشکلات و تصویرسازی خاطرات آشناست که تحت تأثیر چالش‌های فرهنگی و فشارهای محیطی به وجود می‌آید. دانشجویان با مواجهه با محیط‌های فرهنگی جدید و فشارهای روانی، نگرش‌های خود را نسبت به خود، دیگران و جهان بازنگری کرده و به باورهای جدید می‌رسند. این تغییرات به ویژه در محیط‌های چندفرهنگی خوابگاه‌ها که تبادل فرهنگی را ممکن می‌سازد، شتاب می‌گیرد (تانگ و کیم^۲، ۲۰۲۵). علاوه بر این، بزرگ‌نمایی مشکلات، معمولاً ناشی از استرس و نگرانی‌های ناشی از غربت و فاصله از خانواده است (وانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، فرآیند تصویرسازی خاطرات آشنا به عنوان مکانیسمی مقابله‌ای در برابر

1 Fan, Y

2 Tong, X. W., & Kim, M. J

3 Wang, B

فشارها، می‌تواند به تقویت احساس آرامش یا تشدید اضطراب و دلتنگی منجر شود (سوآرگیاری^۱، ۲۰۲۴). این تغییرات شناختی و هیجانی بر توانایی دانشجویان در سازگاری با محیط خوابگاه و روابط اجتماعی آن‌ها تأثیرگذار است.

بازسازی خود در ناشناخته‌ها که در قالب شکوفایی درونی و تغییرات درونی خود را نمایان می‌کند، از مهم‌ترین فرآیندهایی است که دانشجویان در محیط خوابگاهی تجربه می‌کنند. این فرآیند شامل کشف هویت جدید، رشد فردی، تقویت استقلال و خودمختاری و تغییر در الگوهای فرهنگی خانوادگی است. همان‌طور که در پژوهش‌های کیم^۲ (۲۰۱۷) و ساندکویست^۳ و همکاران (۲۰۲۴) آمده است، غربت و دوری از خانواده، اگرچه در ابتدا با فشار روانی همراه است، اما به فرصتی برای رشد فردی، کشف خود و تقویت توانمندی‌های شخصی تبدیل می‌شود. دانشجویان در این فضا از وابستگی‌های خانوادگی فاصله می‌گیرند و به تدریج مسئولیت‌های شخصی خود را بر عهده می‌گیرند. این شرایط فرصتی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی، توسعه خودآگاهی و تحول درونی فراهم می‌آورد. پژوهش‌های چو^۴ و همکاران (۲۰۲۱) تأکید دارند که خوابگاه علاوه بر تجربیات تحصیلی، محیطی برای ارتقای مهارت‌های شخصی، خودباوری و تاب‌آوری است. همچنین، زندگی مستقل در خوابگاه، از طریق تمرین استقلال و تصمیم‌گیری‌های خودمختار، زمینه‌ساز رشد فردی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان می‌شود. در این مسیر، دانشجویان با چالش‌های فرهنگی و روانی مواجه می‌شوند که نه تنها به رشد شخصی کمک می‌کند، بلکه باعث تقویت توانایی‌های حل مسئله و مدیریت تعارضات می‌شود؛ بنابراین، زندگی در خوابگاه، به‌عنوان یک بستر مستقل، به‌طور قابل توجهی به تقویت مهارت‌های فردی، توسعه خودمختاری و مواجهه مؤثر با چالش‌های اجتماعی و روانی کمک می‌کند.

دیگر مضمون یافت شده از پژوهش حول عبور از مرزهای امن و چالش‌های مربوط به آن در زندگی دانشجویی در محیط خوابگاه‌ها می‌چرخد. این چالش‌ها شامل تجربه ناامنی، احساس اسیر شدن و خروج از منطقه آشنا به محیطی ناآشنا است که موجب بروز احساس غربت و دشواری در سازگاری با شرایط جدید می‌شود. پژوهش‌های ارسوی و آکچاوغلو^۵ (۲۰۲۵) و گرام^۶ (۲۰۱۸) همسو با پژوهش حاضر نیز بر این نکته تأکید دارند که این تجربیات می‌توانند تأثیرات عمیقی بر رفتار، تصمیم‌گیری و توانایی سازگاری دانشجویان با محیط

1 Swargiary, K

2 Kim, W

3 Sundqvist, A. J. E

4 Chu, S

5 Ersoy, M., & Akçaoğlu, M. Ö

6 Geram, K

دانشگاهی داشته باشند؛ بنابراین؛ یکی از چالش‌های اصلی دانشجویان در زندگی خوابگاهی، خروج از منطقه امن و مواجهه با احساس ناامنی و عدم اطمینان است. این انتقال به محیط ناآشنا، همراه با ناآشنایی با فرهنگ و لهجه جدید، جدایی از ریشه‌ها و عدم تعلق مکانی می‌تواند به ایجاد احساس غربت و افزایش استرس و اضطراب منجر شود. این شرایط علاوه بر چالش‌های روان‌شناختی، می‌تواند به کاهش توانمندی در سازگاری با محیط جدید منتهی شود. همچنین، در شرایط زندگی خوابگاهی، محدودیت‌های فردی و نبود حریم شخصی، احساس اسارت را تقویت کرده و به کاهش سلامت روانی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان منجر می‌شود (آیدین و اوزدمیر^۱، ۲۰۲۳). در این راستا، فراهم آوردن محیط‌های حمایتی و درک چالش‌های دانشجویان می‌تواند به بهبود سازگاری و سلامت روان آن‌ها کمک کند.

محدودیت در ارضای نیازهای عاطفی و پیوندهای انسانی از دیگر مضامین اصلی یافت شده در پژوهش است که با پژوهش‌های ورسلی^۲ و همکاران (۲۰۲۱) و بدر و امام‌غلو^۳ (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین نتایج باید گفت که نیاز پیوند با خانواده و محیط آشنا احساس امنیت و آرامش می‌آفریند و فقدان آن می‌تواند به احساس غربت و دل‌تنگی منجر شود که در عین حال، به تقویت خودشناسی و رشد شخصی کمک می‌کند. همچنین، فقدان دلبستگی به مکان جدید می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و رفاه روانی تأثیر منفی بگذارد. طراحی خوابگاه‌ها با توجه به نیازهای عاطفی، مانند حفظ حریم شخصی و انعطاف‌پذیری فضا، می‌تواند حس تعلق و امنیت روانی را تقویت کند به درد و دل کردن و حمایت عاطفی برای کاهش استرس و اضطراب ضروری است و دسترسی به مشاوران حرفه‌ای نیز در تسهیل تطبیق اجتماعی و کاهش فشار روانی تأثیر دارد (کولینا^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این، فراهم کردن امکانات رفاهی و مشغولیت به فعالیت‌های هدفمند، به ویژه یادآوری اهداف فردی، می‌تواند به کاهش استرس و تقویت اعتمادبه‌نفس کمک کند. ترکیب این عوامل می‌تواند به تسهیل فرآیند تطبیق با محیط جدید و رشد شخصی دانشجویان کمک کند.

در نهایت با توجه به مطالب گفته‌شده نتیجه‌گیری می‌شود که تجربه زیسته غریبگی و سکونت در خوابگاه برای دانشجویان نشان‌دهنده مجموعه‌ای پیچیده از چالش‌ها و فرآیندهای روان‌شناختی است که تأثیرات عمیقی بر سلامت روان، احساس امنیت و رشد شخصی آنان دارد. دانشجویان خوابگاهی با دشواری‌هایی چون تنش‌های بین فردی، احساس ناامنی و دل‌تنگی از دوری از خانواده مواجه هستند، اما از سوی دیگر، این تجربه فرصتی برای

1 Aydın & Özdemir

2 Worsley, J. D

3 Beder, D., & Imamoğlu, Ç

4 Collina, L

کسب استقلال، رشد فردی و توانمندسازی فراهم می‌آورد. راهبردهای فردی مانند تمرکز بر تحصیلات، گفتگو با خود و خلوت کردن، کمک می‌کند تا دانشجویان با این چالش‌ها کنار بیایند. علاوه بر این، دانشگاه‌ها می‌توانند با برپایی مراکز مشاوره و ایجاد محیط‌های شاد و متنوع در خوابگاه‌ها، به بهبود تجربه دانشجویان کمک کنند. در نهایت، تجربه غربت‌زدگی می‌تواند فرصت‌هایی برای تقویت توانمندی‌ها و رشد فردی ایجاد کند که در آینده، دانشجویان را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده می‌سازد.

با این حال، پژوهش محدودیت‌هایی نیز دارد که نتایج آن را تحت تأثیر قرار داده است. نمونه تحقیق تنها شامل دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبائی بوده و بنابراین ممکن است تجربه‌های دانشجویان پسر یا دیگر دانشگاه‌ها متفاوت باشد. همچنین، عدم استفاده از ابزارهای کمی و عدم ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و وضعیت روان‌شناختی شرکت‌کنندگان، مانع از شناسایی تفاوت‌های فردی و عواملی همچون افسردگی و اضطراب در تجربه غربت‌زدگی شده است. پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی به بررسی تجربه‌های دانشجویان از جنسیت‌های مختلف، با استفاده از ابزارهای کمی و کیفی ترکیبی، بپردازند. همچنین، بررسی تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و ارزیابی متغیرهای روان‌شناختی همچون افسردگی و اضطراب می‌تواند در درک بهتر این پدیده مفید باشد. از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود که دانشگاه‌ها با برگزاری برنامه‌های اجتماعی، تقویت امکانات رفاهی و فراهم کردن خدمات مشاوره‌ای منظم، فضایی حمایتی و امن‌تر برای دانشجویان فراهم کنند تا تجربه غربت‌زدگی به فرصتی برای رشد و سازگاری تبدیل شود.

سپاسگزاری

نگارندگان این پژوهش از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده که با اشتیاق و صداقت تجربیات ارزشمند خود را در اختیار پژوهشگران قرار دادند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایند. همچنین از مسئولان مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی و همکاران مرکز مشاوره خوابگاه سلامت که در فرآیند نمونه‌گیری و ایجاد زمینه‌های لازم برای انجام مصاحبه‌ها یاری‌رسان بودند، قدردانی می‌شود. این پژوهش با حمایت گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی انجام شده است.

موازین اخلاقی پژوهش

این پژوهش با رعایت کامل موازین اخلاقی و پس از اخذ مجوز از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه علامه طباطبائی با کد اخلاقی (R1) ETHICS-2505-1304 انجام شد. تمامی شرکت‌کنندگان پس از دریافت توضیحات کامل درباره اهداف، روش‌ها و محرمانگی داده‌ها، رضایت آگاهانه کتبی خود را امضا نمودند. همچنین به

شرکت کنندگان تأکید شد که حق دارند در هر مرحله از پژوهش بدون هیچ پیامدی از ادامه همکاری انصراف دهند. تمامی داده‌های جمع‌آوری شده با کدگذاری محرمانه نگهداری شد و در تحلیل و گزارش نتایج، از ذکر هرگونه اطلاعات شناسایی‌کننده خودداری گردید. در صورت شناسایی هرگونه نیاز به مداخله روان‌شناختی در طول مصاحبه، شرکت کنندگان به سرعت به مرکز مشاوره دانشگاه ارجاع داده شدند.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله هیچ تعارض منافع مالی، سازمانی یا شخصی در ارتباط با موضوع پژوهش اعلام می‌نمایند. هیچ‌یک از نویسندگان در شرکت‌ها یا سازمان‌هایی که ممکن است از نتایج این پژوهش بهره‌مند شوند، سهام یا موقعیت شغلی ندارند و این پژوهش تحت تأثیر هیچ‌گونه حمایت مالی مشروط انجام نشده است.

ORCID

Ferdin



<https://orcid.org/0009-0000-4013-4757>

Ferdin



<https://orcid.org/https://orcid.org/00>

Ferdin



<https://orcid.org/0000-0002-7337-2695>

منابع

- باختر، مرضیه؛ و رضائیان، محسن. (۱۳۹۵). شیوع افکار خودکشی و اقدام به خودکشی و عوامل خطر آن‌ها در میان دانشجویان ایرانی: یک مطالعه مرور سیستماتیک. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۵(۱۱): ۱۰۶۱-۱۰۷۶.
- دمهری فرنگیس، ابویی آزاده، جلایر مریم. پیش‌بینی احساس غربت بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش اجتماعی در دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی دختر خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال ۱۴۰۱. *طیلسوع بهداشت*. ۱۴۰۱؛ ۲۱(۶): ۲۸-۴۲.
<http://dx.doi.org/10.18502/tbj.v21i6.12293>
- رحمتی، عباس، زراعت حرفه، فهیمه، علیپور، فرحناز و کاربخش زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). تجارب دانشجویان دختر از سکونت در خوابگاه‌های دانشجویی: یک مطالعه کیفی. *پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر*، ۸(۱۴): ۷۵-۹۷. doi: 10.22084/csr.2019.20279.1723
- روحانی، علی، مرادی، شکیلا، امینی لاری، بهار و صمدیان سربیشه، صبا. (۱۴۰۴). سازگاری فرهنگی پاندولیک، مطالعه‌ای کیفی از دشواری زندگی خوابگاهی در میان دختران خوابگاهی دانشگاه یزد. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، doi: 10.22051/jwsps.2025.51370.2998
- سلیمی، حسین و شعبانی، سمیه. (۱۳۹۲). نقش حمایت اجتماعی در پیش‌بینی نشانگان خلق و اضطراب (فقدان احساس لذت، اضطراب برانگیخته و افسردگی عمومی) دانشجویان ایرانی و خارجی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۵): ۳۵-۵۷. doi: 10.22054/qccpc.2013.5915
- عظیمی، علی، شفیع‌آبادی، عبدالله و سعدی پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). بررسی تجارب نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی آنلاین (مورد مطالعه اینستاگرام). *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۵(۵۹): ۵۷-۷۸. doi: 10.22054/qccpc.2024.76035.3207
- قدرتی حسین، مقصود زاده فاطمه. بررسی تجربه زندگی خوابگاهی در میان دانشجویان دختر با تأکید بر مشکلات آن‌ها. *آموزش عالی ایران*. ۱۳۹۸؛ ۱۱(۲): ۵۹-۸۳. URL: <http://ihej.ir/article-۱۲۸۸-fa.html>
- کلائی، اعظم، احمدی، خدابخش، خدادادی سنگده، جواد و نعیمی، ابراهیم. (۱۴۰۴). فرایند و روش‌های «مراقبت» در خانواده: شیوه‌ای در پیشگیری از بحران‌های خانواده مبتنی بر بافت فرهنگی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۶(۶۳): ۱-۴۶. doi: 10.22054/qccpc.2025.78750.3284
- کلاته ساداتی، احمد، صادقیه، سارا، جعفری نعیمی، فاطمه و صادقیان مقدم، زهرا. (۱۴۰۲). برهمکنش فرهنگ و تجرد: واکاوی ابعاد فردی و اجتماعی- فرهنگی طولانی شدن دوران تجرد دختران در شهر یزد. *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، ۱۸(۳۶): ۵۱-۹۱. doi: 10.22034/jpai.2024.2023561.1333
- کریمی جهانگیر، موسوی زهرا، طریقتی مرام فاطمه، سیاه کمری راهله، یاوری معصومه، حیدری شرف پریسا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش احساس غربت دانشجویان دختر رویش روان‌شناسی ۷(۱۱): ۴۵-۵۶. URL: <http://frooyesh.ir/article-۱۷۱۲-fa.html>

- کیانی، احمدرضا، فتحی، داوود، هنرمند، پژمان و عبدی، سیما. (۱۳۹۹). رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۱)، ۱۵۷-۱۸۰. doi: 10.22054/qccpc.2020.45861.2202
- معینی بابک، عباسی حمید، افشاری مریم، حاجی حسینی مرتضی، رشیدی سهیلا. بررسی رابطه احساس غربت و عوامل مرتبط با شادکامی در دانشجویان خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی همدان. فصلنامه علمی پژوهشی زیست پزشکی جرجانی. ۱۳۹۷؛ ۶(۱): ۵۵-۶۶. URL: <http://goums.ac.ir/jorjanijournal/article-fa.html۵۹۳-۱>
- وجدانی همت، مهدی و غلامی، حمیده. (۱۴۰۴). مطالعه پدیدارشناسانه افت تحصیلی مبتنی بر تجارب زیسته دانشجویان مقطع کارشناسی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۶(۶۴)، ۱-۴۰. doi: 10.22054/qccpc.2025.80590.3335
- ولیکانی، احمد، گودرزی، محمدعلی و فرهادی، مهران. (۱۳۹۴). پیش‌بینی احساس غربت دانشجویان جدیدالورود بر اساس سبک‌های دلبستگی و امیدواری. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۵(۲)، ۷۳-۸۶
- اژه‌ای، جواد، دهقانی، محسن، گنجوی، آناهیتا و خداپناهی، محمدکریم. (۱۳۸۷). اعتباریابی پرسشنامه احساس غربت در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۲(۱)، ۱-۱۲.
- باختر، مرضیه؛ و رضائیان، محسن. (۱۳۹۵). شیوع افکار خودکشی و اقدام به خودکشی و عوامل خطر آن‌ها در میان دانشجویان ایرانی: یک مطالعه مرور سیستماتیک. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۵(۱۱): ۱۰۶۱-۱۰۷۶.
- بختیارپور، سعید؛ هومن، فرزانه. (۱۳۹۳). رابطه حمایت اجتماعی، فشارزاهای تحصیلی و احساس غربت با اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، روان‌شناسی اجتماعی، ۹(۳۲)، ۷۹-۶۳.
- پزشکی، هانا، بابایی نادرلو، کریم و اشرفی، شادی. (۱۳۹۲). نقش سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی احساس غربت. در کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران.
- جناآبادی، حسین و سابقی، فرامرز. (۱۳۹۲). رابطه‌ی حمایت اجتماعی با احساس غربت دانشجویان جدیدالورود. فصلنامه‌ی بین‌المللی علوم پایه‌ی پزشکی، ۵(۴)، ۳۳-۴۱.
- دمهری، فرنگیس، ابویی، آزاده و جلایر، مریم. (۱۴۰۱). پیش‌بینی احساس غربت بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش اجتماعی در دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی دختر خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال ۱۴۰۱. طلوع بهداشت، ۲۱(۶)، ۲۸-۴۲.
- مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۹۴). تأثیر آسیب‌پذیری ادراک‌شده بر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان در موقعیت‌های استرس‌زا: ارزیابی مدل باور سلامتی. روان‌پرستاری، ۳(۳)، ۶۳-۷۵.
- ندیمی، هادی؛ فقیهی حبیب‌آبادی، محمدرضا و نظریور، محمدتقی، تأثیر چشم‌انداز و طراحی محیط‌های خوابگاهی بر میزان (۱۳۹۲) رضایتمندی دانشجویان (مطالعه موردی: خوابگاه‌های دانشجویی دختران، صص ۱، شماره ۱۱، دوره علوم محیطی دانشگاه حکیم سبزواری سبزوار)، د. ۸۱-۹۴.

ولیعانی، احمد، گودرزی، محمدعلی؛ و فرهادی، مهران. (۱۳۹۴). پیش‌بینی دلتنگی دانشجویان تازه‌وارد بر اساس امیدواری و سبک وابستگی. تحقیقات در علوم شناختی و رفتاری، ۵(۲)، ۷۳-۸۶.

References

- Awan, H. K., Nosheen, N., & Ajaz, N. (2025). Exploring and understanding the subjective experiences of 'home' feeling among students living in hostels. *Research Journal of Psychology*, 3(1), 345-356. <https://doi.org/10.59075/rjs.v3i1.72>
- Beder, D., & Imamoğlu, Ç. (2023). Correlates of dormitory satisfaction and differences involving social density and room locations. *Journal of Housing and the Built Environment*, 38(4), 2307-2323. <https://doi.org/10.1007/s10901-023-10040-2>
- Boudaghi, A., & Sameh Nasayeh, A. (2024). A qualitative study of college girls' experiences of homesickness with emphasis on dormitory lifestyle. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 9(4), 1-17. <https://doi.org/10.22034/sls.2024.19338>
- Chu, S., Yu, C., Liu, E. A., & Yue, K. (2021). Residential experience and whole-person development: A study of alignment between residential and university educational aims in Hong Kong. *Journal of College Student Development*, 62(3), 321-335. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0032>
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). Oxford University Press.
- Collina, L., Di Sabatino, P., Galluzzo, L., Mastrantoni, C., & Mazzocchi, M. (2018). Spatial and service design: Guidelines defining university dormitories. In A. Marcus & W. Wang (Eds.), *Design, user experience, and usability: Users and interactions* (pp. 14-26). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-91803-7_2
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071802787>
- Engels, R., & Nijhof, K. (2007). Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness. *Journal of Adolescence*, 30(5), 709-720. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.11.009>
- Ersoy, M., & Akçaoğlu, M. Ö. (2025). The interplay between social support, acculturative stress, perceived stress and generalized anxiety among international students. *Current Psychology*, 44(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07798-9>
- Fan, Y., Li, J., Zhao, X., & Lei, X. (2025). The association between dormitory interpersonal relationships and non-suicidal self-injury in Chinese university students: A moderated mediation model. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2507116. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2507116>
- Fisher, S., & Hood, B. (1988). 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. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x>

- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Isik Akin, R., Breeman, L. D., & Branje, S. (2024). Parent-child relationship, well-being and home-leaving during the transition from high school to university. *Youth*, 4(1), 80-96. <https://doi.org/10.3390/youth4010007>
- Kim, W. (2017). A cross-cultural investigation on the effects of physical environment at university dormitory on social interaction among students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(8), 48-54. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.8.48>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Nottage, M. K., Oei, N. Y., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C. M., Vonk, P., ... & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*, 185, 111233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111233>
- Ron, V. L., Yépez, M. Á. P., Torres, C. G., & Olmedo, G. N. (2019). Social support and adjustment to university life in Ecuadorian students. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 79, 123-132. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.02.15>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893-1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168. <https://doi.org/10.1348/000712602162505>
- Sundqvist, A. J. E., Nyman-Kurkiala, P., Ness, O., & Hemberg, J. (2024). The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 19(1), 2422142. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>
- Taniguchi, H., & Kaufman, G. (2022). Family, collectivism, and loneliness from a cross-country perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1555-1581. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09955-5>
- Tao, Z., Wu, G., & Wang, Z. (2016). The relationship between high residential density in student dormitories and anxiety, binge eating and Internet addiction: A study of Chinese college students. *SpringerPlus*, 5(1), 1579. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3245-8>
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(1), 1-5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.595855>
- Tong, X. W., & Kim, M. J. (2025). A conceptual framework to enhance students' experience in

- dormitories through space optimization and cultural integration. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 24(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/13467581.2025.2481288>
- Van Vliet, T. (2001). Homesickness: Antecedents, consequences, and mediation processes [Unpublished doctoral dissertation]. Wageningen University.
- Walukouw, Y. R. (2024). 7 themes of depression in female students residing in a dormitory: A qualitative interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 7(3), 119-135. <https://doi.org/10.47750/ijeito.2024.07.03.009>
- Wang, B., Zhao, Y., Lu, X., & Qin, B. (2023). Cognitive distortion based explainable depression detection and analysis technologies for adolescent internet users on social media. *Frontiers in Public Health*, 10, 1045777. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1045777>
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, 21(1), 573. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10612-7>
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., ... & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: A network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, 23(1), 2499. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17345-2>
- Zaidi, S. G. S., Zahra, S. K., Zaidi, S. Z. R., & Aun, S. M. (2025). A qualitative study on the effects of homesickness on mental health and sleep among newly admitted students residing in hostels in public universities of Punjab, Pakistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v5i2.1760>
- Abdolmaleki, Shobo and Parasto, Moradi (1398). Student life with the focus on the harms and opportunities of the student period, student life with emphasis on students living in the dormitories of Bu Ali Sina University.
- Archer, j.; Irland,j.; Amus, s.l.; Broad,H.& Currid, l. (1998). Duration of homesickness scale. *British journal of psychology*. 89, 205-221.
- Beder, D., & Imamoğlu, Ç. (2023). Correlates of dormitory satisfaction and differences involving social density and room locations. *Journal of Housing and the Built Environment*, 38(4), 2307-2323.
- Chu, S., Yu, C., Liu, E. A., & Yue, K. (2021). *Residential experience and whole-person development: A study of alignment between residential and university educational aims in Hong Kong*. *India Education Diary*.
- Collina, L., Di Sabatino, P., Galluzzo, L., Mastrantoni, C., & Mazzocchi, M. (2018, June). Spatial and service design: Guidelines defining university dormitories. In *International Conference of Design, User Experience, and Usability* (pp. 14-26). Cham: Springer International Publishing.
- Engels, R., & Nijhof, K. (2007). Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness. *Journal of Adolescence*, 30(5), 709-720.
- Erb, S. E., Renshaw, K. D., Short, J. L., & Pollard, J. W. (2014). The importance of college roommate relationships: A review and systemic conceptualization. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 51(1), 43-55.
- Ersoy, M., & Akçaoğlu, M. Ö. (2025). The interplay between social support, acculturative

- stress, perceived stress and generalized anxiety among international students. *Current Psychology*, 1-12.
- Esmaelzadeh, S., Moraros, J., Thorpe, L., & Bird, Y. (2018). The association between depression, anxiety and substance use among Canadian post-secondary students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3241-3251.
- Fan, Y., Li, J., Zhao, X., & Lei, X. (2025). The association between dormitory interpersonal relationships and non-suicidal self-injury in Chinese university students: a moderated mediation model. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2507116.
- 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.
- Geram, K. (2018). Relationship between homesickness and resilience among students of Arak University of Medical Sciences in 2018. *Annals of Military and Health Sciences Research*, 16(4).
- Isik Akin, R., Breeman, L. D., & Branje, S. (2024). Parent-child relationship, well-being and home-leaving during the transition from high school to university. *Youth*, 4(1), 80-96.
- Kim, W. (2017). A cross-cultural investigation on the effects of physical environment at university dormitory on social interaction among students. *한국산학기술학회 논문지*, 18(8), 48-54.
- Lang, S., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2019). Balancing needs: The role of self-regulation in managing social and academic challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(6), 1054-1070.
- Lee, S.-Y. (2008). Mediation techniques of an informal intermediary in intercultural-interpersonal conflict. *Human Communication*, 11(4), 461-482.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.
- Marques Luz, H. (2020). Acculturative Stress, Loneliness, and Depressive Symptoms in International Students: A Moderation Analysis of Religious Faith and Sense of Meaning.
- Nijhof, Rutger C.M.E. Engels. (2007) Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness. *Journal of Adolescence*; 30: 709–720.
- Nottage, M. K., Oei, N. Y., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C. M., Vonk, P., ... & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*, 185, 111233.
- Nourafkan, N. J., Jumah, B., Asif, R., & DEHGHANMONGABADI, A. (2020). Conflicts between Students Living on-Campus Dormitories: The Case of Dormitories at Eastern Mediterranean University Campus. *SEISENSE Journal of Management*, 3(4), 31-43.
- Ron, V. L., Yépez, M. Á. P., Torres, C. G., & Olmedo, G. N. (2019). Social Support And Adjustment To University Life In Ecuadorian Students. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
- Seligman, L.D., & Wuyek, L.A. (2007). Correlates of separation anxiety symptoms among first-semester college students: An exploratory study. *The Journal of psychology*, 141(2), 135-145.

- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Sundqvist, A. J. E., Nyman-Kurkiala, P., Ness, O., & Hemberg, J. (2024). The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 19(1), 2422142.
- Swargiary, K. (2024). *The Impact of Stress on Academic Performance and Memory Recall in K12 Students: A Controlled Laboratory Study*. GOOGLE.
- Sympson, R., Aghamohammadiansharbaf, H., Abdekhodae, M. S., Kafi Masoleh, M., & Salehi, I. (2011). Survey the relationship between attachment style and general self efficacy with homesickness among college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 538 - 541.
- Taniguchi, H., & Kaufman, G. (2022). Family, collectivism, and loneliness from a cross-country perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1555-1581.
- Tao, Z., Wu, G., & Wang, Z. (2016). The relationship between high residential density in student dormitories and anxiety, binge eating and Internet addiction: a study of Chinese college students. *Springerplus*, 5(1), 1579.
- Thurber, C., A., Walton, E., A. (2012). 'Homesickness and Adjustment in University Students' *American College Health*, 60, 1-5.
- Tong, X. W., & Kim, M. J. (2025). A conceptual framework to enhance students' experience in dormitories through space optimization and cultural integration. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 1-13.
- Vanvliet, T. (2001) Homesickness: antecedents, consequences, and mediation processes. wageningen. The Netherlands: Ponsens & Looijen.
- Wang, B., Zhao, Y., Lu, X., & Qin, B. (2023). Cognitive distortion based explainable depression detection and analysis technologies for the adolescent internet users on social media. *Frontiers in Public Health*, 10, 1045777.
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, 21(1), 573.
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, 21(1), 573.
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., ... & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: a network analysis based on Chinese university students. *BMC public health*, 23(1), 2499.

استناد به این مقاله: امیری، یاسمن، خانجانی، مهدی، معتمدی، عبدالله ۳. (۱۴۰۵). تجربه زیسته غربت‌زدگی و راهبردهای سازگاری در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علامه طباطبائی: یک مطالعه پدیدارشناختی توصیفی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۷)،

DOI: 10.22054/qccpc.2026.88855.3541. ۲۷۱-۲۱۹



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.