



## Explaining the process of alienation among single and non-native teachers: A study using the Glasery approach

S. Qore Jilly<sup>\*1</sup>

1.Lecturer at Ferdowsi Alborz University of Education (Corresponding Author)

### ABSTRACT

#### Keywords:

Homelessness,  
lived experience,  
single teachers,  
data-based theory,  
model.

#### .Corresponding author:

s.ghorehjili@gmail.com

#### Received:

2025/11/24

#### Revised:

2026/01/18

#### Accepted:

2026/01/29

#### Publisher:

Farhangian University

#### Article type:

Research Article


**Background and Objectives:** Despite widespread job transfers and the employment of teachers in provinces other than their place of residence, the experience of homesickness and distance from family among single non-native teachers has been less studied semantically. The present study aimed to explain the process of homesickness among single and non-native teachers in elementary schools in Tehran and Alborz provinces to fill the gap in the scientific literature in Iran.

**Method:** This study was conducted with the approach of Glaser's data-based theory. Data were collected in the academic year 1404-1405 through semi-structured interviews with 15 expert teachers and analyzed using open, axial, and selective coding to systematically explain the process of homesickness. Concepts and components of the homesickness model of elementary school teachers (227 conceptual codes, 12 subcategories, and 6 main categories) were identified from the interviews.

**Findings:** The findings showed that the pattern of homesickness among elementary school teachers included 6 components: daily challenges and stresses (communication conflicts, demand management); emotional fluctuations (emotional knowledge, cognitive restructuring); identity restructuring in unfamiliar environments (personal development and excellence, internal evolution and transformation); facing challenging situations (feeling of environmental instability and insecurity, feeling of psychological entrapment); lack of emotional support and social ties (emotional ties with family and homeland, psycho-emotional needs); support resources for coping with homesickness (access to support resources and services, self-regulation, and resilience).

**Conclusion:** The results of the study, while filling the existing theoretical gap, can guide policymakers and educational institutions to design support programs, reduce premature burnout, and improve the quality of education in urban and immigrant environments.

**Citation (APA):** Qore Jilly, S. (2025) Explaining the process of alienation among single and non-native teachers: A study using the Glasery approach . *The Journal of Theory and Practice in Teachers Education*, 4(4), 69-98, 29-1.

 <https://doi.org/10.12345/tej.12.10.112>



## فصلنامه تجارب معلمی

### تبیین فرایند غربت‌زدگی معلمان مجرد و غیربومی: مطالعه‌ای با رویکرد گلیزری

ثریا قوره جیلی<sup>۱\*</sup>

دکتری مدیریت آموزشی، مدرس دانشگاه فرهنگیان فردوسی البرز (نویسنده مسئول).

#### چکیده

**پیشینه و اهداف:** با وجود جابه‌جایی‌های شغلی گسترده و به‌کارگیری معلمان در استان‌های غیرمحل سکونت، تجربه غربت و فاصله از خانواده در میان معلمان مجرد غیربومی کمتر مورد بررسی معناشناختی قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف تبیین فرایند غربت‌زدگی معلمان مجرد و غیربومی در مدارس ابتدایی استان‌های تهران و البرز انجام شد تا خلأ موجود در ادبیات علمی ایران پر شود.

**روش:** این مطالعه با رویکرد نظریه داده‌بنیاد گلیزری انجام شد. داده‌ها در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ معلم خبره جمع‌آوری شد و با کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند تا فرایند غربت‌زدگی به‌صورت نظام‌مند تبیین شود. مفهوم‌ها و مؤلفه‌های الگوی غربت‌زدگی معلمان دوره ابتدایی (۲۲۷ کد مفهومی، ۱۲ مقوله فرعی و ۶ مقوله اصلی) از مصاحبه‌ها مشخص شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که الگوی غربت‌زدگی معلمان دوره ابتدایی شامل ۶ مؤلفه چالش‌ها و استرس‌های روزمره (تعارضات ارتباطی، مدیریت خواسته‌ها)؛ نوسانات هیجانی (دانش‌های هیجانی، بازسازی شناختی)؛ بازآرایی هویتی در محیط‌های ناآشنا (توسعه و تعالی فردی، تکامل و دگرگونی درونی)؛ مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز (حس بی‌ثباتی و ناامنی محیطی، احساس گرفتارشدگی روانی)؛ فقدان حمایت‌های عاطفی و پیوندهای اجتماعی (پیوندهای عاطفی با خانواده و زادبوم، نیازهای روان عاطفی)؛ منابع حمایتی برای مقابله با غربت (دسترسی به منابع و خدمات حمایتی، خودتنظیمی و تاب‌آوری) بوده است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش ضمن پر کردن خلأ نظری موجود، می‌تواند راهنمای سیاست‌گذاران و نهادهای آموزشی برای طراحی برنامه‌های حمایتی، کاهش فرسودگی زودرس و ارتقای کیفیت آموزش در محیط‌های شهری و مهاجرپذیر باشد.

#### واژه‌های کلیدی:

غربت‌زدگی،  
تجربه زیسته،  
معلمان مجرد،  
نظریه داده‌بنیاد،  
الگو.

#### ۱. رایانامه:

s.ghorehjili@gmail.com

#### تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۹/۰۳

#### تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۱۰/۲۸

#### تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۱۱/۰۹

ناشر: دانشگاه فرهنگیان

نویسندگان:

نوع مقاله: پژوهشی

ستناد به این مقاله: قوره جیلی؛ ثریا (۱۴۰۴) تبیین فرایند غربت‌زدگی معلمان مجرد و غیربومی: مطالعه‌ای با رویکرد

گلیزری 98-69، 4(4)

<https://doi.org/10.48310/istt.2025.20771.1177>

## مقدمه

در دهه‌های اخیر، پدیده جابه‌جایی معلمان و اعزام نیروهای تازه‌کار به نقاط دور از محل سکونت، به یکی از مهم‌ترین مسائل نظام آموزشی در بسیاری از کشورها تبدیل شده است. این جابه‌جایی‌ها که اغلب ناشی از کمبود نیرو، سیاست‌های استخدامی متمرکز، یا سلسله‌مراتب تخصیص نیرو است، معلمان را در شرایطی قرار می‌دهد که ناچارند زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای خود را در محیط‌هایی ناآشنا و با فاصله‌ای چشمگیر از خانواده و شبکه‌های حمایتی تجربه کنند (Ingersoll & Strong, 2011., Buchanan et al., 2013). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فاصله از خانواده و ورود به فضاهای ناآشنا، به‌ویژه در سال‌های اولیه خدمت، می‌تواند با فشارهای روانی، نوسانات هیجانی، استرس شغلی و چالش‌های روزمره همراه باشد و این فشارها مستقیماً بر عملکرد، انگیزش و کیفیت تدریس اثر می‌گذارند (Torsney et al., 2022).

در ادبیات بین‌المللی، تجربه معلمان تازه‌کار دور از خانه اغلب با مفاهیمی همچون غربت‌زدگی، فشار سازگاری، فرسودگی هیجانی، انزوای اجتماعی و بازآرایی هویتی توصیف شده است. این معلمان نه تنها با محیط آموزشی جدید سازگار می‌شوند، بلکه به‌طور هم‌زمان باید با چالش‌های زندگی فردی، نبود حمایت عاطفی، و شکل‌گیری روابط جدید در محیط‌های ناآشنا نیز کنار بیایند (Sharplin, 2009). بخش مهمی از این فشارها ناشی از ازم‌گسیختگی پیوندهای اجتماعی آشنا و ورود به مجموعه‌ای از روابط جدید «هم‌خانه شدن با افرادی از فرهنگ‌ها، ارزش‌ها و سبک‌های زندگی متفاوت» است که خود می‌تواند منبع تنش‌های روزمره و ناپایداری روانی باشد. مطالعات نشان داده‌اند که معلمانی که از خانواده دور می‌شوند، معمولاً دوره‌ای از نوسانات هیجانی شدید را تجربه می‌کنند؛ از دلتنگی، حس ناکافی بودن و اضطراب عملکرد گرفته تا انزوای عاطفی، خستگی هیجانی و تجربه لحظات کوتاه آرامش یا امید (Day & Gu, 2014). این نوسانات نه فقط به دلیل فشارهای شغلی، بلکه ناشی از سبک زندگی ناگزیر آنان در شرایط جدید است؛ به‌ویژه زمانی که معلمان جوان به‌صورت مشترک و اجباری با دیگران هم‌خانه می‌شوند، بدون آن‌که شناختی از یکدیگر، فرهنگ زندگی، عادت‌ها یا مرزهای شخصی هم داشته باشند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که تنش‌های میان‌فردی، تفاوت ارزش‌ها، نبود حریم شخصی، و احساس «بی‌ثباتی روانی در خانه» می‌تواند به سطوح بالاتر استرس، کاهش انرژی هیجانی و فرسودگی زود هنگام منجر شود (Hong, 2012). از سوی دیگر، از آن‌جا که معلمان یکی از گروه‌هایی هستند که هویت حرفه‌ای‌شان با زندگی شخصی گره خورده است، تجربه غربت و فاصله با خانواده می‌تواند موجب بازآرایی هویتی شود. به این معنا که فرد ناگزیر می‌شود برداشت‌ها، نقش‌ها و تعریف خود از خویشتن را در مواجهه با شرایط جدید بازتنظیم و بازتعریف کند. معلمان جوان در محیط‌های ناآشنا مجبورند در همان زمان که نقش حرفه‌ای خود را تثبیت می‌کنند، نقش‌های شخصی خود را نیز بازتعریف کنند؛ این فرایند اغلب با تردید، ابهام، فشار روانی و تلاش برای سازگاری همراه است (Flores & Day, 2006). چنین شرایطی، به‌ویژه زمانی که همراه با کمبود حمایت‌های سازمانی، نبود شبکه‌های حمایتی عاطفی و ناپایداری روابط روزمره باشد، می‌تواند تجربه «غربت‌زدگی» را تشدید کند؛ تجربه‌ای ترکیبی از دلتنگی، خستگی روانی، و تلاش برای حفظ ثبات در مواجهه با ناآشناها. با توجه به اهمیت روزافزون مطالعه غربت‌زدگی، مطالعات بسیاری در سراسر جهان به این بحث مهم پرداخته‌اند به عنوان مثال؛ در زمینه‌های بین‌المللی، مطالعات نشان می‌دهد معلمان مهاجر یا غیربومی غالباً با چالش‌هایی مثل بیگانگی فرهنگی، نداشتن تعلق مکانی، نااطمینانی شغلی و محدودیت شبکه‌های حمایتی مواجه‌اند و این موارد ریسک انزوا و خروج از حرفه را افزایش می‌دهد (Neugebauer, 2024; Palma-Vásquez et al., 2022). علاوه بر این، پژوهش‌ها در دوره‌های بحرانی (مثلاً دوران کرونا) نشان دادند که معلمان دور از خانواده یا تازه‌کار که

حمایت محلی ضعیفی دارند، سطح بالاتری از تنهایی و کاهش انگیزش را گزارش می‌کنند (González-García et al., 2021).

معلمان مجرد غیربومی ممکن است در کنار کلاس‌های شلوغ و فشارهای عملکردی، با مواردی مانند فقدان حریم خصوصی در محل اقامت، اختلافات فرهنگی با همکاران، ضعف شبکه‌های حمایتی و دشواری در شرکت در مناسبت‌های خانوادگی روبرو می‌شوند؛ عواملی که به شکل ترکیبی بار روانی و شناختی بیشتری پدید می‌آورند (Neugebauer, 2024). پیامدهای احتمالی این وضعیت فراتر از تجربه‌ی فردی است: کاهش کیفیت تدریس، نقصان در توسعه رابطه‌ی حمایتی با دانش‌آموزان، افزایش نرخ انتقال یا ترک شغل و در نهایت پیامد برای عدالت آموزشی و بهره‌مندی دانش‌آموزان. در سطح سیاست‌گذاری نیز فقدان فهم عمیق از تجربه‌ی غربت مانع طراحی سیاست‌های هدفمند حمایتی (مثلاً بسته‌های اسکان، خدمات مشاوره‌ای منطقه‌ای، برنامه‌های منتورینگ محلی) می‌شود (UNESCO, 2024).

گزارش‌های رسمی و پژوهش‌های داخلی نیز نشان می‌دهند که فاصله از خانواده و زندگی در خوابگاه‌ها یا خانه‌های مشترک می‌تواند موجب افزایش اضطراب، افت انگیزش شغلی، سردرگمی هویتی، احساس تنهایی، و در مواردی ترک زودهنگام خدمت شود (Razavi, 1400). در ایران نیز در سال‌های اخیر، به‌ویژه پس از موج‌های استخدامی آموزش و پرورش، تعداد زیادی از معلمان تازه‌کار در استان‌هایی خدمت خود را آغاز می‌کنند که هیچ پیوند اجتماعی یا خانوادگی با آن ندارند. در استان‌های البرز، تهران و ..... محل خدمت بسیاری از معلمان تازه‌کار با فاصله زیادی از محل زندگی خانواده آنان تعیین می‌شود. در چنین شرایطی، بسیاری از معلمان جوان ناچارند با افرادی از شهرها یا فرهنگ‌های مختلف هم‌خانه شوند و هم‌زمان با مسئولیت‌های حرفه‌ای سنگین، با فشارهای روانی، تنش‌های روزمره، اختلاف سلیقه با هم‌خانه‌ها، فقدان حمایت عاطفی، و دلتنگی‌های مداوم کنار بیایند. این وضعیت، در کنار فشارهای فزاینده زندگی شهری، هزینه‌های بالا، ناپایداری شرایط مسکن و کاهش روابط حمایتی، ضرورت پرداختن به تجربه زیسته معلمان دور از خانواده را برجسته‌تر می‌کند. اگرچه ادبیات کنونی به صورت گسترده‌ای روی فرسودگی، تنهایی شغلی و مداخلات افزایش رفاه معلمان کار کرده، اما کمتر مطالعه‌ای به‌صورت متمرکز و کیفی به «غربت‌زدگی معلمان مجرد غیربومی ابتدایی» پرداخته است. این خلأ چند دلیل مهم دارد: الف) ترکیب «مجرد بودن» و «غیربومی بودن» به‌عنوان یک وضعیت ساختاری که شبکه‌های حمایتی سنتی را از دسترس خارج می‌کند، در پژوهش‌ها به‌ندرت به‌طور مستقل تحلیل شده است؛ ب) پژوهش‌های کمی غالباً پیامدهای فرسودگی را سنجیده‌اند ولی از نگاه تجربی و معناشناختی کسانی که این تجربه را زیسته‌اند غافل مانده‌اند؛ ج) پیوند میان تجربه‌ی غربت و پیامدهای نهادی (مانند درخواست انتقال، غیبت یا کاهش مشارکت در فعالیت‌های مدرسه‌ای) نیازمند داده‌های زمینه‌ای و محلی است که در مطالعات به‌ندرت در نظر گرفته‌اند. در چنین بستری، بررسی عمیق تجربه معلمان؛ از تنش‌ها و استرس‌های روزمره گرفته تا نوسانات هیجانی، تجربه غربت، بازآرایی هویتی، تنش‌های میان‌فردی با هم‌خانه‌ها و فقدان حمایت‌های عاطفی؛ نه‌تنها خلأ مهمی را در ادبیات علمی ایران پر می‌کند، بلکه می‌تواند به فهم بهتر دلایل افت انگیزش، فرسودگی زودرس، یا ناپایداری نیروی انسانی در مناطق مختلف کمک کند. پرداختن به این موضوع نه‌فقط از منظر روانی و اجتماعی، بلکه از سر ضرورت حرفه‌ای و مدیریتی اهمیت دارد؛ زیرا کیفیت تجربه آغازین معلمان، نقشی تعیین‌کننده در مسیر حرفه‌ای آنان دارد و به‌طور مستقیم بر کیفیت آموزش در مدارس کشور تأثیر می‌گذارد. یک گروه خاص از معلمان که کمتر بررسی شده‌اند، معلمان مجرد و غیربومی هستند؛ معلمانی که برای یافتن شغل به شهرهای مهاجرپذیر آمده‌اند و از شبکه‌های حمایتی خانوادگی دورند. بنابراین، پژوهش حاضر با رویکرد نظریه داده‌بنیاد و تحلیل تجربه زیسته معلمان، درصدد شناسایی و تبیین غربت‌زدگی معلمان در شهرهای تهران و کرج است تا هم

خلاً موجود در ادبیات نظری و هم نیازهای عملی آموزش ابتدایی پاسخ داده شود و به توسعه دانش کاربردی و نظری در این حوزه کمک نماید. بنابراین، پژوهش حاضر با رویکرد نظریه داده‌بنیاد و تحلیل تجربه معلمان مجرد و غیربومی، درصدد شناسایی و تبیین خلاً علمی موجود در ادبیات غربت‌زدگی معلمان است؛ این خلاً شامل بررسی تجارب مستقیم و معناشناختی معلمان در مواجهه با تنش‌ها و استرس‌های روزمره، نوسانات هیجانی، بازآرایی هویتی، تنش‌های میان‌فردی با هم‌خانه‌ها و فقدان حمایت‌های عاطفی می‌باشد. مسائلی که در پژوهش‌های پیشین کمتر به آنها پرداخته شده است. از نظر عملی، مطالعه حاضر به شناسایی نیازهای واقعی روزمره و چالش‌های معلمان مجرد و غیربومی در محیط‌های کاری و سکونتی ناآشنا می‌پردازد و می‌تواند زمینه‌ساز سیاست‌گذاری‌های حمایتی، برنامه‌های پیشگیری از فرسودگی و ارتقای کیفیت آموزش ابتدایی باشد. بدین ترتیب، پژوهش حاضر هم خلاً نظری موجود را پر می‌کند و هم پاسخگوی نیازهای کاربردی آموزش ابتدایی خواهد بود.

### پیشینه و چارچوب نظری

در زمینه غربت‌زدگی در ابعاد گوناگون و مختلف، پژوهش‌هایی انجام شده است که عبارتند از: تحقیقات (Lin & Lockwood, 2014) نشان داده‌اند که هنگام ورود فرد به محیط جدید و جدایی وی از محیط خانواده در فضایی تازه با افراد غریبه و با فرهنگ‌های متفاوت روبرو می‌گردد. این سکونت که ترکیبی از انتخاب و اجبار به شمار می‌رود، زمانی مطلوب تلقی می‌شود که فرد بتواند خود را با محیط جدید سازگار کند، با آن احساس هم‌ذات‌پنداری داشته باشد و رابطه‌ای عاطفی با محیط برقرار نماید. تحقیقات (Nourafkan, 2020) نشان داده‌اند که ترک خانه، فاصله گرفتن از والدین، خانواده و دوستان و اقامت در محیطی کاملاً جدید، برخلاف تصور اولیه، فرایندی آسان نیست. این شرایط چالش‌های متعددی را در زندگی ایجاد می‌کند. (Tong & Kim, 2025)، نشان داده است معلمان با پیشینه‌های فرهنگی مختلف ممکن است به دلیل روش‌های ارتباطی متفاوت خود، در یک محیط با چالش‌هایی روبرو شوند که منجر به سوتفاهم و دشواری در برقراری ارتباط شود. عدم رعایت قوانین و مقررات مانند سکوت، نظافت یا احترام به دیگران باعث بروز مشکلات و نارضایتی در محیط می‌شود. این بی‌نظمی و بی‌توجهی به هنجارهای مشترک، احساس ناآرامی و ناسازگاری در میان ساکنان را تشدید می‌کند و بر تجربه زیسته آنها تأثیر منفی می‌گذارد. پژوهش‌های (Vasquez-Salgado et al, 2023) نشان داده است که تفاوت‌های فرهنگی میان هم‌اتاقی‌ها میتواند احساس بی‌توجهی و کاهش ارزشمندی فرد را تشدید کند. مطالعه (Mao et al, 2023) نشان داده است که محیط زندگی جدید و ارتباطات نامناسب در آن میتواند موجب ناپایداری هیجانی و افزایش حساسیت به تغییرات شود و بر وضعیت روانی افراد اثرگذار باشد. همچنین (Simmons, 2024) نشان داده است که فشارهای اجتماعی و روانی بیرونی میتواند ناپایداری هیجانی و حساسیت به تغییرات رفتاری را در میان افراد تقویت کنند. تحقیقات (Ong et al, 2022) نشان می‌دهد که ایجاد فرصت‌های متنوع برای تبادل فرهنگی نقش مهمی در پذیرش محیط چندفرهنگی و یادگیری اجتماعی دارد. تبادل فرهنگی چندجانبه نه تنها مهارت‌های ارتباطی را تقویت می‌کند، بلکه باعث افزایش حساسیت فرهنگی، توانایی سازگاری و تفکر انتقادی آنها نیز می‌شود (Brilliantes et al, 2012). بزرگنمایی مشکلات مقوله‌ای است که افراد در مواجهه با مشکلات، آنها را بسیار بزرگتر و بحرانی‌تر از واقعیت ارزیابی می‌کنند. این فرایند معمولاً نتیجه افکار منفی، استرس و نگرانی‌های مداوم حاصل از تجربه غربت در زندگی جدید است. بزرگنمایی مشکلات میتواند حس ناامیدی و اضطراب را افزایش دهد و بر شکل‌گیری تصویر نادرستی از وضعیت

تأثیرگذار باشد، این فرایند معمولاً ناشی از افکار منفی، استرس و نگرانی‌های مداوم است و باتجربه غربت و احساس بیگانگی در محیط جدید تقویت می‌شود (Wang et al, 2023).

(Kim, 2017) نیز نشان داد که احساس غربت و تنهایی، به عنوان نخستین تجربه‌ای است که بسیاری از افراد در بدو ورود به محیط جدید با آن مواجه می‌شوند اگرچه در ابتدا میتواند فشار روانی و هیجانی زیادی ایجاد کند، اما در ادامه به فرصتی برای رشد و استقلال تبدیل می‌شود. پژوهش (Sundqvist et al, 2024) نیز حاکی از آن بود که محیط جدید به عنوان فضایی نیمه عمومی، بستری است که افراد در دل غربت حاصل از فاصله جغرافیایی از خانواده، توانایی تصمیم‌گیری مستقل، مدیریت زندگی شخصی و سازگاری با محیط جدید را نیز می‌آموزند. افزایش خودآگاهی به عنوان یکی از دستاوردهای زندگی خوابگاهی یا داشتن هم‌خانه‌ای، کلیدی اساسی در فرایند تصمیم‌گیری‌های صحیح و سازنده به شمار می‌رود. این خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا در شرایط ناشی از غربت زندگی، توانایی کنترل هیجانات خود را تقویت کرده و با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌ها مواجه شوند. در واقع، تجربه‌ی غربت با تأثیر مثبت بر پرورش خودآگاهی میتواند به فرصتی برای رشد شخصی و تقویت استقلال روانی تبدیل گردد (Au et al, 2023; Gray, 2024). یافته‌های (McCartney & Rosenvasser, 2023) نیز تأکید می‌کند که قرار گرفتن افراد در محیط‌های مستقل و دور از حمایت مستقیم خانواده، توانایی آنها در تصمیم‌گیری خودمحور و توسعه مهارت‌های مدیریتی شخصی را افزایش می‌دهد و این فرایند نقش کلیدی در رشد فردی و آمادگی برای چالش‌های اجتماعی و حرفه‌ای ایفا می‌کند.

یافته‌های پژوهش (Altinay, 2024) نیز این موضوع را تقویت می‌کند که تجربه‌ی زندگی مکان جدید برای افرادی که از خانواده و محیط آشنای خود دور می‌شوند، بستری برای تحول شخصی و رشد درونی فراهم می‌آورد و افراد در خلال این فرایند به تدریج نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کرده و با آگاهی بیشتر نسبت به خویشتن، به شخصیتی متفاوت و مقاوم‌تر از گذشته دست می‌یابند. در فرایند تحول درونی، تجربه‌ی غربت و دوری از خانه، افراد را وادار می‌کند تا مهارت پذیرش شرایط موجود را در خود تقویت کنند، این پذیرش به معنای بازنمایی واقعیت و یافتن راه‌های سازگارانة برای ادامه مسیر است و یافته‌های (Hussin et al, 2022) افراد دور از خانواده که با تنهایی مواجه هستند، از طریق پذیرش شرایط و بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای میتوانند فشارهای روانی ناشی از غربت را کاهش دهند.

(Bonilla et al, 2020) اشاره می‌کند که زندگی در محیط جدید و با افراد جدید و داشتن تجربه غربت، توانایی انعطاف‌پذیری افراد را نیز تقویت می‌کند، آنها می‌آموزند که با تغییر شرایط و موقعیت‌های پیش‌بینی‌ناپذیر سازگار شوند و راهبردهای مؤثر برای حل مسائل شخصی و اجتماعی پیدا کنند. در این میان افراد فرصت می‌یابند تا مهارت‌های خود در مدیریت و حل تعارضات بین فردی و موقعیت‌های دشوار را تقویت کنند. این توانمندی‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، حل مسئله و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است که به آنها امکان می‌دهد در مواجهه با اختلاف نظرها و فشارهای روانی، راه‌حل‌های منطقی و سازنده بیابند و از بروز تنش‌های شدید جلوگیری کنند. پژوهش (Thurber & Walton, 2012) نشان می‌دهد که دلننگی برای خانه و جدایی از محیط امن خانواده به طور مستقیم با دشواری در سازگاری افراد مرتبط است و این احساس میتواند ناشی از عدم شناخت کامل محیط جدید، مواجهه با ناشناخته‌ها و بی‌ثباتی در موقعیت‌های مختلف باشد و بر رفتار، تصمیم‌گیری و توانایی سازگاری آنها با محیط اثرگذار باشد. (Barwin et al, 2024) اشاره می‌کند که اگرچه عدم تعلق مکانی و جدایی از ریشه‌ها چالش‌هایی ایجاد می‌کند، اما میتواند افراد را به تقویت مهارت‌های سازگاری، ایجاد شبکه‌های حمایتی و مواجهه مؤثر با چالش‌های زندگی جدید تشویق کند و زمینه رشد شخصی و توسعه تاب‌آوری روانی آنان را فراهم آورد. (Newell, 1995) در مباحث خود پیرامون حریم خصوصی تأکید

می‌کند، نبود امکان عقب‌نشینی به یک فضای فردی و نقض مداوم مرزهای شخصی، نه تنها آسایش ذهنی بلکه احساس امنیت وجودی را به خطر می‌اندازد. در نتیجه، ترکیب فشارهای محیطی با احساس غربت میتواند شبیه به اسارت برای افراد ایجاد کرده و توان آنان را برای مقابله با چالش‌های روزمره تضعیف کند. (Azevedo et al, 2018) نیز نشان دادند بدون یک رابطه رضایتبخش با هم‌اتاقی، افراد ممکن است احساس تنهایی کنند. یافته‌های (Mikulincer, 2010)، حاکی از آن بود که تجربه جدایی و دلتنگی در بزرگسالان میتواند روابط عاطفی و سبک‌های دلبستگی آنان را فعال کرده و فرایندهای روانی مرتبط با امنیت درونی و خودبازشناسی را تقویت نماید. به این ترتیب، دوری از محیط آشنا نه تنها یک فشار روانی است، بلکه میتواند نقش مهمی در رشد شخصی و توسعه هویت ایفا کند. عوامل مؤثر در شکل‌گیری این دلبستگی و حس پیوند شامل عوامل اجتماعی و عوامل کالبدی مکان هستند؛ از میان عوامل اجتماعی، رعایت حریم شخصی بیشترین تأثیر را دارد و در میان عوامل کالبدی، امکان انعطاف‌پذیری مکان اهمیت بالاتری دارد. پژوهش (Ghafari & Karami, 2021) و (McLean, 2023) در تحقیقات خود نشان دادند که حمایت‌های اجتماعی و امکان بیان و تخلیه هیجانات، نقش مؤثری در سلامت روان افراد دارد و ارضای این نیاز، به ویژه در شرایط استرس‌زا موجب کاهش احساس تنهایی، تسهیل تطبیق با محیط و ارتقای رفاه روانی می‌شود. بنابراین فراهم کردن فرصت‌هایی برای ابراز هیجانات و درد و دل کردن در محیط‌های جدید، میتواند به کاهش فشارهای روانی و تعدیل تجربه غربت کمک کند. در همین راستا یکی دیگر از نیازهای عاطفی افراد یافتن افراد قابل اعتماد و همدل هستند که بتوانند در کنارشان احساس امنیت، آرامش و پذیرش را تجربه کنند.

موضوع در دسترس بودن مشاوران و روانشناسان در مدرسه یا اداره به افراد امکان می‌دهد در مواجهه با مشکلات روانی، هیجانی یا شخصی، حمایت حرفه‌ای و راهنمایی دریافت کنند (Ong et al, 2008؛ Zheng et al, 2023). با توجه به اینکه غربت یکی از مشکلات رایج و چالش برانگیز افراد است و اغلب با کاهش رضایت از زندگی، احساس انزوا و دشواری در تطبیق با محیط جدید همراه است در چنین شرایطی، حمایت حرفه‌ای، کمک و نظارت روانشناختی نه تنها به کاهش فشار روانی کمک می‌کند؛ بلکه میتواند تجربه غربت را تسهیل کرده و فرایند تطبیق اجتماعی و عاطفی افراد را تسریع نماید (Maharaj et al, 2025). به طور مشخص، (Hardy, 2004) در مطالعه خود نشان داد که استفاده هدفمند از گفتگوهای درونی باعث کنترل هیجانات و افزایش خودکارآمدی می‌شود. از سوی دیگر، پژوهش (Harris, 2019) نیز تأکید می‌کند که گفتگوهای درونی با تمرکز بر پذیرش و شناخت نه تنها به مهار هیجانات منفی کمک می‌کند، بلکه فرایندهای رشد شناختی و خودآگاهی را نیز تقویت می‌نماید.

## روش

هدف این پژوهش شناسایی مؤلفه‌های غربت‌زدگی معلمان ابتدایی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد (گلیزری) است. در این پژوهش از روش‌شناسی نظریه‌ی داده‌بنیاد<sup>۱</sup>، به منظور تحلیل داده‌ها استفاده به عمل آمده است، چرا که اعتقاد بر این است که نظریه‌ی داده‌بنیاد به دلیل مفهوم‌سازی‌هایی که از الگوهای اجتماعی دارد، فراتر از همه‌ی روش‌های تشریحی است (Glaser, 2002). روش‌شناسی نظریه‌ی داده‌بنیاد، با رویکردهای متعددی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پژوهش با اتخاذ رویکرد ظاهرشونده (گلیزری)، در تلاش است تا اهداف خود را دنبال نماید، چرا که این رویکرد اگرچه چالشی است، اما مدل‌سازی‌های حاصل از آن؛ در فضایی بسیار گسترده صورت

<sup>۱</sup>-Grounded theory

می‌گیرد و این مسئله افق دید محقق را به منظور تحلیل داده‌ها، بسط می‌دهد. این رویکرد در نظریه‌ی داده بنیاد، مفروضات از پیش تعریف شده‌ای ندارد، بلکه دغدغه‌ی اصلی مشارکت کنندگان و چگونگی حل این دغدغه را در میدان مطالعه کشف می‌کند. در این رابطه، گلنیر در غالب مکتوبات خود، دائماً به لفظ دغدغه اصلی مشارکت کنندگان اشاره می‌کند. زیرا که نظریه‌ی داده بنیاد توضیح می‌دهد که چگونه مشارکت کنندگان، دغدغه‌ی عمده‌ی خود را حل می‌کنند، در حالی که ممکن است از نظر مفهومی از این قضیه آگاه نباشند. در نتیجه از نگاه وی، در نظریه‌ی داده بنیاد، دعوت از مصاحبه شونده‌گان و مرور نظریه توسط آنها، با این هدف‌ها که اعتبار تئوری آزمون شده و یا کنترل شود، کار غلطی است (Glaser, 2002). به طور کلی، رویکرد ظاهرشونده در روش شناسی نظریه‌ی داده بنیاد، با گذر از ۳ گام اصلی کدگذاری، حاصل می‌شود. کدگذاری از طریق شکستن داده‌ها، پژوهشگر را از سطح تجربی حرکت می‌دهد، به طوری که وی داده‌ها را در کدهایی گروه‌بندی می‌کند که به نظریه تبدیل خواهد شد (Glaser, 1978). بر اساس این رویکرد، ۳ گام اصلی کدگذاری، عبارتند از: ۱- کدگذاری باز ۲- کدگذاری انتخابی (گام اول و دوم را کدگذاری حقیقی می‌نامند) ۳- کدگذاری نظری. پژوهش حاضر نیز با طی کردن این ۳ گام اصلی، اهداف خود را دنبال نمود. که در ادامه و در خلال بحث، نحوه‌ی کدگذاری در هر یک از این گام‌ها، تشریح شده است.

این پژوهش با شیوه کیفی و رویکرد گلنیری با ۱۵ معلم از معلمان استان البرز و تهران با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انجام شد تا جایی که تحلیل‌ها به اشباع نظری رسید. در انتخاب مصاحبه شونده‌گان تلاش شد کسانی مورد مصاحبه قرار گیرند که تجربه‌ی مستقیم غربت در محیط کاری و زندگی روزمره را داشته‌اند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: \*معلم بودن در دوره ابتدایی در شهر کرج و تهران \*مجرد بودن یا زندگی دور از خانواده و محل زادگاه \*حداقل یک سال سابقه تدریس در محیط جدید و داشتن هم خانه‌ای \*تمایل به شرکت در مصاحبه و بیان تجربه زیسته خود از غربت و دوری از خانواده. نمونه‌های پژوهش در جدول شماره ۱ آمده است:

جدول شماره ۱: نمونه پژوهش

ردیف	رشته	مدرک تحصیلی	پست	شهر
۱	علوم تربیتی	کارشناسی	آموزگار	کرج
۲	برنامه‌ریزی آموزشی	کارشناسی ارشد	آموزگار	کرج
۳	زیست شناسی	کارشناسی	آموزگار	کرج
۴	تکنولوژی آموزشی	کارشناسی ارشد	آموزگار	تهران
۵	مدیریت آموزشی	کارشناسی ارشد	آموزگار	تهران
۶	حقوق	کارشناسی	آموزگار	کرج
۷	ادبیات	کارشناسی	آموزگار	کرج
۸	روانشناسی عمومی	کارشناسی ارشد	آموزگار	کرج
۹	روانشناسی	کارشناسی	آموزگار	تهران
۱۰	برنامه‌ریزی درسی	کارشناسی ارشد	آموزگار	تهران
۱۱	علوم تربیتی	کارشناسی	آموزگار	کرج
۱۲	معارف	کارشناسی	آموزگار	کرج
۱۳	روانشناسی تربیتی	کارشناسی ارشد	آموزگار	تهران
۱۴	روانشناسی	کارشناسی	آموزگار	کرج

تهران	آموزگار	کارشناسی	تربیت بدنی
-------	---------	----------	------------

در این پژوهش برای اعتبارسنجی یافته‌ها در مرحله کدگذاری باز به روش مقایسه‌ای پیوسته به تطابق همگونی میان اطلاعات و مقوله‌ها پرداخته و در مرحله کدگذاری محوری بازبینی داده‌ها نسبت به مقوله‌ها انجام شد. به منظور اطمینان از روایی پژوهش اقدامات ذیل انجام شد: \*تطبیق توسط اعضا: در این پژوهش، دو نفر از مشارکت‌کنندگان، گزارش نهایی مرحله نخست فرایند تحلیل مقوله‌ها را بازبینی کردند و پیشنهادهای آنها در پارادایم کدگذاری اعمال شد. \*بررسی همکار: دو نفر از استادان دانشگاهی نیز پارادایم کدگذاری را بررسی کردند و نظر آنها نیز در تدوین الگو مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش از پایایی بازآزمون و روش توافق درون موضوعی برای محاسبه پایایی استفاده شده است و روش محاسبه پایایی بین کدگذاری انجام شده توسط پژوهشگر در دو فاصله زمانی بدین ترتیب است:

$$\text{درصد توافق درون} = \frac{\text{تعداد توافقات} \times 2}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100\%$$

روش محاسبه درصد پایایی بازآزمون: در این پژوهش برای محاسبه پایایی بازآزمون، سه مصاحبه انتخاب و هر کدام از آنها دو بار در فاصله زمانی ده روزه توسط پژوهشگر کدگذاری شد. نتایج این کدگذاری‌ها در جدول آمده است. شایان ذکر است که تعداد توافقات به صورت کدهای جفتی است؛ به عنوان مثال در جدول ذیل، تعداد توافقات ۱۶ جفت و یا به عبارت دیگر ۳۲ کد است.

جدول شماره ۴: محاسبه پایایی بازآزمون

ردیف	عنوان	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد نبود توافقات	پایایی باز آزمون
۱	مصاحبه دوم	۴۰	۱۶	۸	۸۰٪
۲	مصاحبه پنجم	۲۹	۱۲	۵	۸۲٪
۳	مصاحبه دهم	۲۵	۹	۷	۷۲٪
کل		۹۴	۳۷	۲۰	۷۸٪

یافته‌های جدول نشان می‌دهد که مجموع کدها در دو فاصله زمانی ده روزه برابر ۹۴؛ تعداد کل توافقات انجام شده بین سه مصاحبه برابر ۳۷، و تعداد کل نبود توافقات بالغ بر ۲۰ مورد است؛ بنابراین یافته‌های مربوط به پایایی بازآزمون نشان می‌دهد نتیجه استفاده از فرمول یاد شده برابر با ۷۸ درصد است و از آنجا که پایایی بیش از ۶۰ درصد قابل قبول است، میتوان نتیجه گرفت که کدگذاری‌ها از پایایی مناسبی برخوردار است.

## یافته‌ها

بر اساس یافته‌های حاصل از تحلیل محتوای استقرایی مصاحبه‌ها، مؤلفه‌های غربت‌زدگی معلمان تقسیم‌بندی شده و در نهایت چارچوب نظری الگو غربت‌زدگی معلمان آمده است. با بررسی کلیت مصاحبه‌های اجرا شده در طول تحلیل‌ها و بررسی‌های صورت گرفته، ۲۲۷ مفهومی، ۱۲ مقوله فرعی و ۶ مقوله اصلی بوده است. در این پژوهش ابتدا یک نمونه از کدگذاری به صورت خلاصه در جدول شماره ۲ آورده شده است و سپس مقوله‌بندی‌ها در جدول به شرح زیر آورده شده است:

## جدول شماره ۳: نمونه کدگذاری

متن مصاحبه
<p>از وقتی از خانواده دور شدم، کوچک‌ترین انتقاد باعث میشه سریع زودرنج بشم و تا ساعتها فکرمش رهاشم نکنه. خیلی شبها یک بغض و حسرت دوری از خانواده میاد سراغم که نمی‌تونم جلوییش رو بگیرم. گاهی به خاطر شرایط مدرسه دچار اضطراب شغلی می‌شم و مدام نگران عملکردم هستم. اینجا یک جور غم و دل‌تنگی ناشی از انزوا همیشه همراه منه و باعث میشه نسبت به رفتار همکارها بیش‌ازحد حساس باشم.</p> <p>حتی تو کلاس می‌بینم صبر و تحمل کم شده و زود خسته می‌شم. بعضی وقتها یک حس گناه یا ناکافی بودن میاد سراغم؛ انگار به اندازه کافی خوب نیستم. در درونم هم یک خشم پنهان هست که سرکوبش می‌کنم تا به کسی آسیبی نرسه. وقتی در جمع هستم، دچار تردید در رفتار اجتماعی می‌شم و نمی‌دونم چی بگم که اشتباه برداشت نشه. همین باعث استرس اجتماعی میشه. روزهایی هست که از یک پیاده‌روی یا قهوه خوردن یک لذت کوتاه‌مدت می‌گیرم، اما سریع از بین میره. گاهی جو شهری و شلوغی کرج روی احساساتم فشار میاره و یک جور ناامنی و بی‌ثباتی درونم ایجاد می‌کنه. آخر روز هم معمولاً به یک خستگی هیجانی مزمن می‌رسم. بین احساس امید و ناامیدی مدام در نوسانم. بارها پیش اومده خودمو سرزنش کنم که چرا نتونستم بهتر کنار بیام. گاهی یک جور گیجی و ابهام از موقعیت جدید سراغم میاد؛ انگار نمی‌دونم از زندگی چی می‌خوام. واقعاً هیجاناتم نوسانی شده؛ یک روز خوبم، فرداش میریزم به‌هم. اوایل که اومده بودم، از خیلی چیزها شوک‌زده شدم. جدیداً هم بعضی وقتها حس می‌کنم نسبت به بعضی مسائل بی‌تفاوت شدم، شاید برای اینکه کمتر درد بکشم.</p> <p>کد باز: زودرنجی در برابر انتقاد؛ کد باز: بغض و حسرت دوری از خانواده؛ کد باز: اضطراب شغلی؛ کد باز: غم و دل‌تنگی ناشی از انزوا؛ کد باز: حساسیت نسبت به رفتار همکاران؛ کد باز: کاهش صبر و تحمل؛ کد باز: حس گناه / ناکافی بودن؛ کد باز: خشم پنهان؛ کد باز: تردید در رفتار اجتماعی؛ کد باز: استرس اجتماعی</p>

## جدول شماره ۴: مقوله‌های اصلی مربوط به الگو غربت‌زدگی معلمان

کدهای باز	کدهای محوری (مقوله فرعی)	کد گزینشی (مقوله اصلی)	مصاحبه	فراوانی
صمیمی نبودن با افراد-متفاوت بودن با افراد-خودخواهی همکاران-رقابت ناسالم-عدم رعایت هنجارهای اجتماعی و اخلاقی-انتقاد ناعادلانه و تند-کمبود حمایت و همکاری-تبعیض یا بی‌توجهی به معلمان غیربومی-سوتفاهم‌های ارتباطی-ایجاد فشار روانی عمدی یا غیرعمدی دوری از جمع خانوادگی-گذشتن از مهمانی‌ها و جشن‌ها-کاهش انتظارات از حمایت عاطفی خانواده-کنار گذاشتن توقعات شخصی برای تفریح و استراحت-مدیریت محدودیت‌های مالی شخصی-کنار آمدن با کمبود دوستان صمیمی در شهر جدید-کنار آمدن با شرایط زندگی مشترک یا خوابگاه-کم کردن انتظارات از حمایت همکاران-تطبیق با سبک زندگی متفاوت مردم محل-تعدیل انتظارات از رفاه و امکانات مدرسه-کنار گذاشتن برخی علایق شخصی-سازگاری با فشارهای کاری روزمره-اجبار به سازش با افراد مختلف	تعارضات ارتباطی	چالش‌ها و استرس‌های روزمره	م ۱، م ۲، م ۳، م ۴، م ۵، م ۶، م ۷، م ۸، م ۱۰، م ۱۱، م ۱۲، م ۱۴	۱۳
	مدیریت خواسته‌ها	نوسان هیجانی	م ۱، م ۲، م ۳، م ۴، م ۵، م ۸، م ۹، م ۱۰، م ۱۱، م ۱۲	۱۲

۱۴م، ۱۳م ۱۵ م،			<p>گنجی یا ابهام-نوسانی بودن هیجان‌ات-شوک زده شدن از موقعیت جدید-بی‌تفاوتی نسبت به بعضی از مسائل</p> <p>تغییر در الگوهای فکری-بزرگنمایی مشکلات و مسائل-الگوگیری از باورهای مختلف-تصویرسازی خاطرات آشنا-منفی بینی نسبت به محیط جدید-تمرکز روی ناکامی‌ها-خودانتقادی شدید-تردید در توانایی‌های حرفه‌ای-تحلیل بیش از حد تعاملات اجتماعی-نگرانی مداوم از قضاوت دیگران-تفکر اجتنابی-انتظارات غیرواقعی از خود و محیط-تمرکز بر محدودیت‌ها و موانع-مقایسه مداوم با دیگران-کاهش اعتماد به تصمیمات خود-توجه مفرط به جزئیات منفی-پیش‌بینی منفی آینده</p>
۱۵	<p>بازآرایی هویتی در محیط‌های ناآشنا</p> <p>۲م، ۱م ۳م، ۴م، ۵م ۶م، ۷م ۸م، ۹م، ۱م ۱۰م، ۱۱م ۱۲م، ۱۳م ۱۴م، ۱۵م</p>	<p>توسعه و تعالی فردی</p>	<p>کشف خود جدید-تجربه رشد کردن-رسیدن به خودآگاهی-تمرین استقلال-آزادی در تصمیم‌گیری و خودمختاری-خارج شدن از چارچوب فرهنگی خانوادگی-کشف مهارت‌ها و توانایی‌های جدید-افزایش خودآگاهی-تجربه رشد فردی-تصمیم‌گیری مستقل-مدیریت بهتر هیجان‌ات-ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی-اعتماد به نفس بالا در تدریس-انعطاف‌پذیری و سازگاری-تقویت مهارت‌های ارتباطی-یادگیری خودبازتابی-کشف ارزش‌های شخصی-پذیرش محدودیت‌ها و توانایی‌ها-احساس رضایت از موفقیت‌های کوچک-توسعه مهارت حل مسئله-احساس بلوغ هیجانی و شخصیتی</p>
		<p>تکامل و دگرگونی درونی</p>	<p>جرأت‌مند شدن-صبر-انعطاف‌پذیری-مسئولیت‌پذیر شدن-پذیرش شرایط-توانمند شدن در حل تعارضات و چالش‌ها-مدیریت هیجان‌ات و احساسات-تطبيق با محدودیت‌ها-خودتنظیمی هیجانی-توانایی اولویت‌بندی کارها-افزایش تمرکز و دقت-توسعه مهارت حل مسئله-پذیرش خطاها و یادگیری از آنها-توسعه مهارت‌های بین فردی-تقویت اعتماد به خود-کاهش واکنش‌های هیجانی منفی-تصمیم‌گیری مستقل و آگاهانه-انعطاف در برنامه‌های شخصی و شغلی-پایداری و ماندگاری در مشکلات-تقویت مهارت مدیریت زمان-پذیرش و سازگاری با تغییرات فرهنگی و اجتماعی</p>
۱۵	<p>مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز</p> <p>۱م، ۲م ۳م، ۴م، ۵م ۶م، ۷م ۸م، ۹م، ۱م ۱۰م، ۱۱م ۱۲م، ۱۳م ۱۴م، ۱۵م</p>	<p>حس بی-ثباتی و ناامنی محیطی</p>	<p>خروج از منطقه امن-ناآشنا بودن موقعیت-غریبه بودن با لهجه و فرهنگ-جدادشدگی از ریشه و اصل-عدم تعلق مکانی-ناآشنا بودن موقعیت شهری-ترس از قضاوت از دیگران-عدم اعتماد به محیط کاری جدید-احساس جدافتادگی اجتماعی-نگرانی از پذیرش فرهنگی-احساس ناامنی شغلی-مشکل در برقراری ارتباط مؤثر-احساس سرگشتگی در تصمیم‌گیری-کاهش اعتماد به محیط اطراف-اضطراب ناشی از محیط ناآشنا-احساس بی‌پناهی-فقدان هویت اجتماعی در محیط جدید-عدم اطمینان در برنامه‌ریزی و پیش‌بینی آینده-نگرانی از عدم پذیرش همکاران بومی-تردید در مهارت تدریس در محیط جدید-فقدان امنیت روانی و آرامش ذهنی-احساس محدودیت در تصمیم‌گیری‌های شخصی-سختی ایجاد شبکه حمایتی جدید</p> <p>احساس گیر افتادن در محیط کاری-نداشتن حریم شخصی و خصوصی-احساس اجبار به انجام کارها به تنهایی-احساس تنهایی در مریضی-نقض حریم شخصی-در نظر گرفتن سلاقی و خواسته‌های هم‌خانه‌ای‌ها-محدودیت در رفت و آمد و سفر-احساس انزوا در محل زندگی جدید-وابستگی به امکانات محدود شهری-احساس محدودیت در تصمیم‌گیری شخصی-کنترل و نظارت بیش از حد مدیریت یا همکاران-عدم امکان برقراری تعامل اجتماعی دلخواه-احساس بی‌پناهی در شرایط بحرانی-محدودیت در انتخاب محل زندگی یا خوابگاه-فقدان استقلال مالی کامل-احساس اسارت روانی-تنهایی در شرایط آموزشی دشوار-فقدان آزادی برای علایق شخصی-احساس زندانی شدن در شرایط فرهنگی متفاوت-فقدان فرصت رشد و پیشرفت سریع</p>
۹	<p>فقدان حمایت‌های عاطفی و</p> <p>۱م، ۲م ۳م، ۴م، ۵م ۶م، ۷م ۸م، ۹م، ۱م ۱۰م، ۱۱م</p>	<p>پیوندهای عاطفی با خانواده و زادبوم</p>	<p>دل‌تنگی برای شهر و محله-دل‌تنگی برای سفره‌های غذای خانواده-دل‌تنگی برای اوقات فراغت با خانواده-پناه بردن به عکس‌های خانوادگی-تماس‌های مکرر تلفنی با خانواده-پیگیری اخبار خانواده و دوستان-احساس وابستگی عاطفی به خانه و محل زندگی گذشته-تلاش برای بازسازی محیط امن گذشته در مکان جدید-نگرانی از دوری طولانی مدت از خانواده-تمایل</p>

	۱۲م، ۱۴م،۱۵	پیوندهای اجتماعی	نیازهای روان عاطفی	به بازگشت به شهر و زادگاه خود-حس فقدان حمایت عاطفی حضوری-یادآوری خاطرات خوش خانوادگی-احساس غربت در محیط جدید-وابستگی به ارتباطهای مجازی با خانواده و دوستان-تمایل به حفظ سنتها و آداب خانوادگی-تکیه بر خانواده به عنوان منبع آرامش روانی-احساس فقدان محیط حمایتی طبیعی-جستجوی محیطهای مشابه برای آرامش
				نیاز به درد و دل کردن-نیاز به تخلیه هیجانی-نیاز به آدم امن و همدل-نیاز به درک شدن-تیاز به برقراری رابطه صمیمانه-نیاز به حمایت دوستان-نیاز به حمایت خانواده-نیاز به همدلی همکاران-نیاز به شنیده شدن-نیاز به پذیرش اجتماعی-نیاز به امنیت روانی-نیاز به تجربه محبت و توجه-نیاز به گفتگوهای صمیمانه و غیررسمی-نیاز به همراهی در مشکلات-نیاز به تأیید و تشویق-نیاز به بازسازی روحیه در زمان خستگی-نیاز به روابط دوستانه پایدار-نیاز به بیان هیجانات منفی-نیاز به مشارکت در فعالیتهای جمعی-نیاز به تشریک مساعی و همکاری عاطفی
۱۱	۱م،۲م، ۳م،۴م،۷م، ۸م،۱۰م، ۱۱م،۱۲م، م، ۱۴م،۱۵م	منابع حمایتی برای مقابله با غربت	دسترسی به منابع و خدمات حمایتی  خودتنظیمی و تاب‌آوری	دسترسی به حمل و نقل-برگزاری کارگاههای آموزشی-دسترسی به مشاوره و روانشناسی-برگزاری اردوهای تفریحی برای معلمان-فعالیتهای هنری-تنوع دادن به محیط-دسترسی به کتابخانه و منابع آموزشی-امکانات ورزشی و تفریحی-حمایت مالی یا کمک هزینه-فضای مناسب برای ارتباطات اجتماعی-دسترسی به اینترنت و منابع آموزشی آنلاین-امکانات پزشکی و بهداشتی-فضای امن برای بیان احساسات و مشکلات-برنامه‌های گروهی و تیم‌سازی-دسترسی به دوره‌های تربیت مهارت‌های زندگی-ایجاد مکان‌های تفریحی نزدیک به محل زندگی-حمایت معنوی و فرهنگی-برنامه‌های مشاوره شغلی و حرفه‌ای-فضا برای فعالیتهای خلاقانه و نوآوری-دسترسی به منابع مالی اضطراری-امکان شرکت در فعالیتهای اجتماعی و جمعی خارج از مدرسه
				یادآوری اهداف و خواسته‌ها-یادآوری سختی‌های گذشته-داشتن دستاورد شغلی-گفتگوی سازنده با خود-خلوت کردن با خود-تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت-تقسیم وظایف و اولویت‌بندی-تمرین مهارت‌های حل مسئله-خودتشویقی و پاداش دادن به خود-تأمل و مدیتیشن-ثبات خاطرات و یادداشت برداری از تجربه‌ها-بازخوانی موفقیت‌ها و نقاط قوت-استفاده از تجربه دیگران-تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی-تفکر مثبت و تغییر نگرش-خودمراقبتی جسمی و روانی-تجزیه و تحلیل تصمیمات گذشته-تمرین صبر و شکیبایی-انعطاف‌پذیری در برنامه‌ها و اهداف-تعیین مرزهای شخصی و شغلی-تمرین شکرگذاری و قدردانی-استفاده از منابع آموزشی و حمایتی موجود-تخیل و تجسم موفقیت

## بحث و نتیجه‌گیری

تجربه‌ی زیسته‌ی غریبگی و سکونت در شهرهای دیگر معلمان، مجموعه‌ای پیچیده از هیجانات فرایندهای روانشناختی است که بر سلامت روان، احساس امنیت و رشد و توانمندسازی آنها تأثیر عمیقی دارند. در این مسیر، تنش‌های بین فردی، احساس ناامنی، حس گرفتار شدن و در عین حال پیوند و دلبستگی به خانواده و نیازهای عاطفی، چالش‌هایی هستند که فرد را وادار می‌کنند تا سازش پیدا کند و دلتنگی و حس غربت را کاهش دهد. از جمله مهم‌ترین دشواری‌هایی که فرد تجربه می‌کند، احساس ناامنی و تنش‌هایی است که هر روز در تعامل با سایر افراد تحمل می‌کند. معلمان به دلیل تلاش‌هایی که برای رسیدن به این مرحله انجام داده‌اند و سختی‌هایی که تحمل کرده‌اند، خود را ملزم به سازش با شرایط می‌کنند و از راهبردهایی مانند گفتگو با خود، خلوت کردن و تمرکز بر دستاوردهای تحصیلی بهره می‌برند. تجربه‌ی گذر از خواسته‌ها و علاقه‌مندی‌های شخصی، توجه به درخواست‌های دیگران، تبعیت از قوانین و زندگی در کنار افرادی با فرهنگ‌های متفاوت، موجب رشد فردی و کاهش وابستگی می‌شود، در مقابل احساس ناامنی و تجربه‌های منفی مانند حس اسیر بودن ممکن است

بر فرایند تغییر و تحول درونی تأثیرگذار باشند. با این حال، این مسیر در نهایت با کسب استقلال و رشد درونی همراه است و فرد را قادر می‌سازد تا با شرایط و دیگر سختی‌های زندگی سازگار شود. علاوه بر راهبردهای فردی، ارگان آموزش و پرورش نیز باید تمهیداتی فراهم کند تا معلمان بتوانند این مسیر را راحت‌تر طی کنند؛ از جمله برپایی مراکز مشاوره فعال، متنوع کردن محیط مدارس و برگزاری برنامه‌های مفرح و شاد. شناخت این عوامل و نحوه‌ی تعامل آنها، کلید طراحی راهکارهای مؤثر برای بهبود تجربه زیسته معلمان است؛ تجربه‌ای که میتواند به افزایش رضایت، سلامت روان و رشد شخصی شود. در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران به رفاه معلمان به میزان قابل‌توجهی افزایش یافته است، زیرا سلامت روانی معلمان ارتباط مستقیمی با کیفیت یاددهی-یادگیری، ماندگاری نیروی انسانی و کیفیت تعاملات کلاس دارد (Einav et al., 2024). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فشارهای شغلی، انتظارات اجتماعی و بار هیجانی کار با دانش‌آموزان، زمینه‌ساز فرسودگی، اضطراب و کاهش رضایت شغلی میان معلمان می‌شود (Avola et al., 2025). در این میان، پدیده‌های مرتبطی از قبیل تنهایی محل کار، فقدان تعلق مکانی و حس غربت نیز به‌عنوان پیش‌ران‌های مهم فرسودگی شناخته شده‌اند و می‌توانند سلامت روانی و عملکرد معلم را تضعیف کنند (D'Oliveira, 2023).

\*\*\*مؤلفه چالش‌ها و استرس‌های روزمره: یافته‌های پژوهش نشان داد که چالش‌ها و استرس‌های روزمره شامل تعارضات ارتباطی و مدیریت خواسته‌ها می‌باشد که پیرامون مؤلفه تعارضات ارتباطی همسو با یافته‌های این پژوهش، با تحقیقات (Lin & Lockwood, 2014) نشان داده‌اند که هنگام ورود فرد به محیط جدید و جدایی وی از محیط خانواده در فضایی تازه با افراد غریبه و با فرهنگ‌های متفاوت روبرو می‌گردد و همچنین تعارضات ارتباطی، همچنان یکی از عوامل پایدار و اثرگذار بر زندگی این افراد به شمار می‌رود و یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (Nourafkan, 2020) (Tong & Kim, 2025) همراستا است. در ارتباط با مدیریت خواسته‌ها؛ به ویژه هنگام مواجهه با تفاوت‌ها و خواسته‌ها و انتظارات هم‌اتاقی‌ها، اغلب تجربه می‌کنند که نیازها و حضور آنها خارج از مرکز توجه قرار می‌گیرد و این کم‌توجهی و خروج از مرکز توجه باعث کاهش احساس ارزشمندی و اهمیت در نگاه دیگران می‌شود. چنین تجربه‌ای میتواند اعتماد به نفس را کاهش دهد، تنهایی و انزوا را تشدید کند و توانایی فرد در برقراری روابط بین فردی و تعامل با محیط را محدود سازد و یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (Vasquez-Salgado et al, 2023) همسو است.

\*\*\*مؤلفه نوسانات هیجانی: یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه نوسانات هیجانی شامل زیرمؤلفه‌های واکنش-های هیجانی و بازسازی شناختی می‌باشد. معلمان در کنار هم خانه‌ای خود نسبت به فشارهای روانی هر چند کوچک یا تغییرات محیطی حساسیت نشان می‌دهند و زودرنج می‌شوند. این وضعیت نشانگر تجربه‌های هیجانی ناپایدار و حساسیت بالا به عوامل بیرونی است که میتواند رفتار و تعاملات فرد با دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و کیفیت روابط اجتماعی و تجربه زیسته او در محیط زندگی را کاهش دهد. یافته‌های این مطالعه با یافته‌های مطالعه (Mao et al, 2023) و (Simmons, 2024) همسو است. مضمون بعدی بازسازی شناختی می‌باشد؛ افراد در محیط جدید تحت تأثیر تجربیات جدید و افراد مختلف و همچنین دیدگاه‌های مختلف، شاهد تغییر در نحوه تفکر و دیدگاه‌های خود هستند. این تغییرات میتواند شامل نگرش‌های جدید نسبت به خود، دیگران یا جهان باشد. اغلب این تغییرات در اثر مواجهه با چالش‌های بین فردی، فرهنگ‌های مختلف یا فشارهای روانی و تحصیلی به وجود می‌آید و ممکن است منجر به بازسازی و بازنگری در دیدگاه‌های قبلی، تقویت باورهای جدید یا کاهش اعتماد به باورهای پیشین خانوادگی و فرهنگی شود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (Ong et al, 2022)، (Tong & Kim, 2025)، (Brilliantes et al, 2012)، (Wang et al, 2023) همخوانی دارد.

\*\*\*مؤلفه بازآرایی هویتی در محیط‌های ناآشنا: یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه بازآرایی هویتی در محیط‌های ناآشنا شامل زیر مؤلفه‌های توسعه و تعالی فردی و تکامل و دگرگونی درونی می‌باشد. افراد در محیط جدید، در کنار تجربه‌ی احساس غربت و دوری از خانواده، فرایند کشف بخش‌های تازه‌ای از هویت و شخصیت خود را آغاز می‌کنند. این فاصله‌ی عاطفی و جغرافیایی، اگرچه در ابتدا با دلتنگی و دشواری همراه است، اما به تدریج زمینه‌ای فراهم می‌سازد تا فرد از وابستگی‌های گذشته فاصله بگیرد و مسئولیت‌های شخصی خود را بر عهده بگیرد. همین شرایط فرصت رشد فردی و اجتماعی را ایجاد می‌کند، به گونه‌ای که فرد از شخصیتی وابسته به فردی مستقل و خودآگاه بدل می‌شود که میتواند هم منافع خود و هم منافع دیگران را در نظر گیرد. یافته‌های این پژوهش همسو با نتایج پژوهش (Kim, 2017)، (Sundqvist et al, 2024)، (Au et al, 2023)، (Gray, 2024)، (McCartney & Rosenvasser, 2023) است. یکی دیگر از زیر مؤلفه‌ها تکامل و دگرگونی درونی است؛ تجربه غربت‌زدگی و فاصله گرفتن از محیط امن خانواده، افراد را ناگزیر در موقعیتی قرار می‌دهد که باید با فشارهای روانی، تنهایی و چالش‌های زندگی مستقل روبرو شوند. همین شرایط دشوار، زمینه‌ای برای بازاندیشی در نگرش‌ها، باورها، عادات و شیوه‌های مواجهه درونی آنان فراهم می‌سازد. این تغییرات از دیدگاه شرکت کنندگان شامل: صبر، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیر شدن، پذیرش شرایط و توانمندشدن در حل تعارضات و چالش‌ها می‌باشد. افراد در فرایند تحول درونی و رشد شخصی، به تدریج جرأت و توانمندی لازم برای مواجهه با چالش‌ها، تصمیمات دشوار و موقعیت‌های نامطمئن را در خود پرورش می‌دهند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (Altinay, 2024)، (Hussin et al, 2022)، (Bonilla et al, 2020) همسو است.

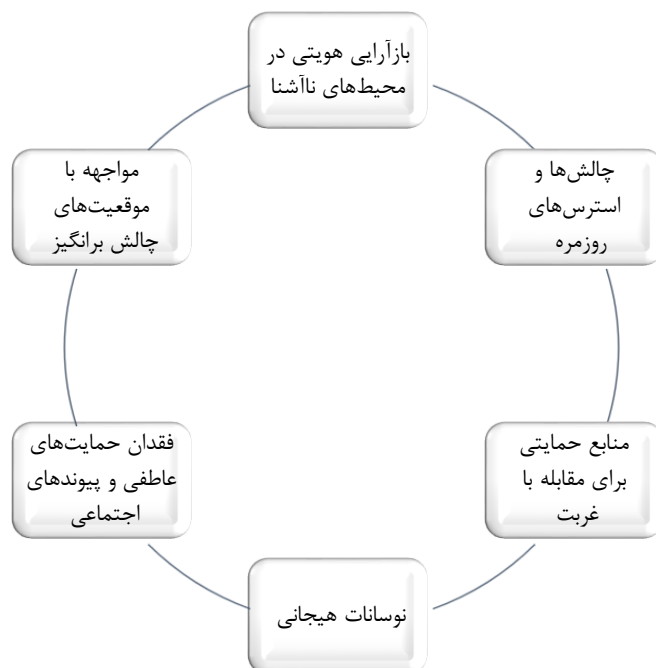
\*\*\*مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز: یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز شامل زیر مؤلفه‌های حس بی‌ثباتی و ناامنی محیطی و احساس گرفتارشدگی روانی است. مؤلفه بعدی؛ حس بی‌ثباتی و ناامنی محیطی و نیاز به امنیت روانی است با خروج از محیط آشنا و ورود به شرایط جدید و همچنین دوری از خانه و خانواده به عنوان منابع اصلی امنیت و حمایت، افراد اغلب احساس ناامنی را تجربه می‌کنند؛ یافته‌های این پژوهش با یافته‌های (Thurber & Walton, 2012) و (Barwin et al, 2024) همسو است. احساس گرفتار شدگی روانی نیز یکی دیگر از مضامین است که افراد حس می‌کنند در آپارتمان‌های کوچک محدود و محصور شده‌اند و گویی در زندان گرفتار شده‌اند که با یافته‌های (Newell, 1995) و نتایج تحقیقات (Azevedo et al, 2018) همسو می‌باشد.

\*\*\*فقدان حمایت‌های عاطفی و پیوندهای اجتماعی: یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه فقدان حمایت‌های عاطفی و پیوندهای اجتماعی شامل زیر مؤلفه‌های پیوندهای عاطفی با خانواده و زادبوم و نیازهای روان عاطفی می‌باشد. مضمون پیوندهای عاطفی با خانواده و زادبوم است افراد در دوره‌های دوری از محل زندگی خود، احساس دلتنگی می‌کنند که این احساس با یادآوری و تفکر درباره‌ی محله و شهر محل سکونت شدت می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که این نوع دلتنگی نه تنها فشار روانی است، بلکه میتواند به تمرکز بر ریشه‌ها و هویت فردی منجر شود و فرصت‌هایی برای بازنگری در ارزش‌ها، خودشناسی و تقویت خودآگاهی فراهم کند. این نتایج با پژوهش‌های (Mikulincer, 2010) همسو است. مضمون بعدی نیازهای روان عاطفی است و نیاز به درد و دل کردن یکی از این مؤلفه‌ها است. افراد احساس می‌کنند که ابراز احساسات، افکار و مشکلات شخصی فرصتی برای سبک شدن بار روانی و کاهش فشارهای روحی فراهم می‌کند، به ویژه در محیط‌های دور از خانواده و محل زندگی، این نیاز عاطفی میتواند تجربه غربت و تنهایی را تعدیل کند و با پژوهش (Ghafari & Karami, 2021)، (McLean, 2023) که نشان می‌دهند حمایت‌های اجتماعی و امکان بیان و تخلیه هیجانات، نقش مؤثری در سلامت روان افراد دارد؛ همخوانی دارد.

\*\*\* منابع حمایتی برای مقابله با غربت: یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه منابع حمایتی برای مقابله با غربت شامل زیر مؤلفه‌های دسترسی به منابع و خدمات حمایتی و خودتنظیمی و تاب‌آوری می‌باشد. موضوع در دسترس بودن مشاوران و روانشناسان در مدرسه یا اداره به افراد امکان می‌دهد در مواجهه با مشکلات روانی، هیجانی یا شخصی، حمایت حرفه‌ای و راهنمایی دریافت کنند. یافته‌های پژوهش حاضر، با یافته‌های پژوهش (Ong et al, 2008)، (Zheng et al, 2023)، (Hardy, 2004)، (Maharaj et al, 2025)، (Harris, 2019) همخوانی دارد.

در نهایت میتوان گفت تجربه‌ی غربت‌زدگی، علاوه بر تمام تجارب ناخوشایندی که از سر می‌گذراند فرصتی حیاتی نیز فراهم می‌کند که تهدید را به فرصت تبدیل می‌کند. با توجه به نتایج پژوهش؛ پیشنهادهای کاربردی زیر ارائه می‌گردد: \*\*\* ایجاد خوابگاه‌ها و اسکان‌های رسمی ویژه معلمان غیربومی \*\*\* استقرار مراکز حمایت روانی و مشاوره حرفه‌ای معلمان \*\*\* طراحی دوره‌های سازگاری فرهنگی و زیست‌مهارتی برای معلمان جدیدالورود \*\*\* ایجاد شبکه‌های حمایتی رسمی مثل گروه همیار معلمان غیربومی \*\*\* افزایش امتیازات، پاداش و حق انتخاب محل خدمت برای معلمان دور از خانواده \*\*\* ایجاد فضاهای فرهنگی، هنری، ورزشی و اجتماعی ویژه معلمان. الگوی برآمده از دل مصاحبه‌ها در قالب چارچوب به این شکل است:

شکل شماره ۱: الگوی غربت‌زدگی معلمان ابتدایی



### ملاحظات اخلاقی

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت کنندگان در جریان هدف پژوهش و مراحل اجرای آن قرار گرفتند. آنها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند.

### حامی مالی

این مقاله هیچگونه حامی مالی نداشته است.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.

## منابع

- Ang, P. L., & Liamputtong, P. (2008). 'Out of the Circle': International Students and the Use of University Counselling Services. *Australian Journal of Adult Learning*, 48(1), 108-130.
- Altinay, Z., Arslan, R. U., & Sharma, R. C. (2024). Assessing Student Satisfaction and Institutional Efficiency in Dormitory Management: A Qualitative Analysis Based on Student Perspectives. *Sustainability (2071-1050)*, 16(20). <https://doi.org/10.3390/su16208823>
- Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O. (2023). The impact of sense of belonging, resilience, time management skills and academic performance on psychological well-being among university students. *Cogent Education*, 10(1), 2215594. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2215594>
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to teacher well-being and burnout A scoping review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 11. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Azevedo, J. A., Howell, S. M., Mora, L., Thomas, P. L., & Tovar, D. (2018). Fulfilling the promise through sense of belonging: Experiences of Norman Brown Diversity and Leadership Scholars at IUPUI. *Journal of the Student Personnel Association at Indiana University*.
- Barwin, A., Zainuddin, K., & Irdianti, I. (2024). The Effect of Sense of Belonging on Homesickness in Rantau Students in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 246-255. <https://doi.org/10.52472/jci.v7i2.447>
- Bonilla R, P., Armadans, I., & Anguera, M. T. (2020, June). Conflict mediation, emotional regulation and coping strategies in the educational field. In *Frontiers in education* (Vol. 5, p. 50). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.00050>
- Brilliantes, R. A., Aga, N. B., Tipace, F. C., Adegue, C. A., Perez, M. P., Aya-ay, A. M., & Sagarino, E. V. (2012). The living conditions of university students in boarding houses and dormitories in Davao City, Philippines. *Int Peer Rev J*, 1, 66-85. <https://doi.org/10.7718/ijss.v1i1.5>
- Buchanan, J., Prescott, A., Schuck, S., Aubusson, P., Burke, P., & Louviere, J. (2013). Teacher retention and attrition: Views of early career teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(3), 112–129. <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n3.9>
- Day, C., & Gu, Q. (2013). *Resilient teachers, resilient schools*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315858548>
- D'Oliveira, T. C., & Persico, L. (2023). Workplace isolation, loneliness and wellbeing at work: The mediating role of task interdependence and supportive behaviours. *Applied Ergonomics*, 106, 103894. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103894>
- Einav, M., Confino, D., Geva, N., & Margalit, M. (2024). Teachers' burnout—The role of social support, gratitude, hope, entitlement and loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(2), 827-849. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5>
- Flores, M. A., & Day, C. (2006). Contexts which shape and reshape new teachers' identities. *Teaching and Teacher Education*, 22(2), 219–232. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.09.002>
- Ghafari, R., & Karami, M. (2021). Mental health and its relationship with social support in iranian students during the covid-19 pandemic. *BMC psychology*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00589-4>. [in persian]
- Glaser, B. G. (2002). Conceptualization: On theory and theorizing using grounded theory. *International journal of qualitative methods*, 1(2), 23-38.
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic. *Mindfulness*, 12(7), 1685-1695. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
- Gray, J. L. (2024). *The Identification of a Relationship Between Loneliness and Leader Effectiveness Among Senior/Lead Pastors of Evangelical Churches*. Indiana Wesleyan University.

- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 251-257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? *Teaching and Teacher Education, 28*(1), 105–116. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.08.002>
- Hussin, S. H., Awang Daud, A. I., Taibi, M., & Hussin, S. R. (2021). LONELINESS, COPING STRATEGIES AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AMONG STUDENTS OF PUBLIC UNIVERSITIES IN MALAYSIA DURING THE COVID-19 MCO. *International Journal of Business & Society, 22*(3). <https://doi.org/10.33736/ijbs.4311.2021>
- Ingersoll, R., & Strong, M. (2011). The impact of induction and mentoring programs for beginning teachers. *Review of Educational Research, 81*(2), 201–233. <https://doi.org/10.3102/0034654311403323>
- 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. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.8.48>
- Lin, C. C., & Lockwood, M. (2014). Forms and sources of place attachment: Evidence from two protected areas. *Geoforum, 53*, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2014.02.008>
- Maharaj, R., Ndwiga, D., & Chutiyami, M. (2025). Mental health and wellbeing of international students in Australia: a systematic review. *Journal of Mental Health, 34*(4), 431-449. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2390393>
- Mao, H., Yu, H., Tang, Y., Zhang, K., Luo, M., & Zhuang, L. (2023). Psychological state and subjective environmental perception of college students residing in dormitories during quarantine: a case study. *Buildings, 13*(4), 1065. <https://doi.org/10.3390/buildings13041065>
- McCartney, S., & Rosenvasser, X. (2023). Not your parents' dorm room: Changes in universities' residential housing privacy levels and impacts on student success. *SAGE Open, 13*(2), 21582440231178540. <https://doi.org/10.1177/21582440231178540>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International journal of mental health and addiction, 21*(4), 2101-2121. doi: 10.1007/s11469-021-00710-z.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Neugebauer, M., Klein, O., & Jacob, M. (2024). Migrant teachers in the classroom: a key to reduce ethnic disadvantages in school?. *International Studies in Sociology of Education, 33*(2), 203-221. <https://doi.org/10.1080/09620214.2022.2132983>
- Newell, P. B. (1995). Perspectives on privacy. *Journal of environmental psychology, 15*(2), 87-104. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90018-7](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90018-7)
- 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. [https://doi.org/10.33215/sjom.v3i4.397\[in persian\]](https://doi.org/10.33215/sjom.v3i4.397[in persian])
- Ong, E., Liu, E. S. C., & Chu, S. (2022). Examining Intercultural Interaction in Hong Kong Residential Halls. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 59*(4), 450-463. <https://doi.org/10.1080/19496591.2021.1997756>
- Palma-Vasquez, C., Carrasco, D., & Tapia-Ladino, M. (2022). Teacher mobility: What is it, how is it measured and what factors determine it? A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(4), 2313. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042313>
- Sharplin, E. (2002). Rural retreat or outback hell: Expectations of rural and remote teaching. *Australian Journal of Teacher Education, 34*(1), 39–54. <https://doi.org/10.14221/ajte.2009v34n1.4>
- Simmons, E. (2024). Honorable Mention Contest Entry: The Impact of External Factors on Urban Youth Behaviors.
- 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>
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415-419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- 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. <https://doi.org/10.1080/13467581.2025.2481288>
- UNESCO / Teacher Task Force. (2024). Global Report on Teachers. (available via UNESCO / Teacher Task Force website) <https://teachertaskforce.org/global-report-teachers>
- Vasquez-Salgado, Y., Greenfield, P. M., Angie Guan, S. S., Gonzalez, L., & Tarlow, D. A. (2023). Peer-peer cultural value mismatch in the dormitory during the transition to college: antecedents and correlates. *Journal of intercultural communication & interactions research*, 2(1), 37-74. <https://doi.org/10.3726/jicir.2022.1.0004>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1045777>
- Zheng, K., Johnson, S., Jarvis, R., Victor, C., Barreto, M., Qualter, P., & Pitman, A. (2023). The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100113. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100113>