

## بررسی پدیدار شناسانه عوامل آرامش بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف «بررسی پدیدارشناسانه عوامل آرامش بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر» انجام گردیده است. روش: این پژوهش در چارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناسانه است. بر این اساس ۱۴ دانشجوی دانشگاه شهید باهنر کرمان با روش نمونه گیری داوطلب - هدفمند انتخاب و با آنها مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. تحلیل مصاحبه ها با استفاده از روش کلایزری انجام گرفت. یافته های پژوهش حاکی از آن است که عوامل آرامش بخش را با توجه به تجارب زیسته دانشجویان می توان در چهار مضمون اصلی عوامل میان فردی، عوامل درون فردی، عوامل معنوی و عوامل محیطی با ۹ زیرمضمون قرار داد. همچنین عوامل سلب آرامش را نیز می توان در چهار مضمون اصلی کاهش اخلاق شهروندی، افکار مزاحم، احساس طردشدگی و احساس ناامنی با ۵ زیرمضمون قرار داد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که خانواده و معنویت بنیادی ترین نقش را در افزایش آرامش بخشی دانشجویان دارند و از طرف دیگر کاهش اخلاق شهروندی و وجود افکار آزار دهنده در ذهن دانشجویان مهم ترین عوامل سلب آرامش محسوب می شوند. هر چند که عوامل دیگر در این دو زمینه نیز دارای اهمیت می باشند.

کلمات کلیدی: آرامش، دانشگاه، پدیدارشناسی، دانشجویان

سلامت روان یکی از منابع اصلی رشد فردی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی جوامع است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱) سلامت روان را اینچنین تعریف می کند: سلامت روان عبارت است از احساس درونی خوب بودن، اطمینان از کارآمدی، متکی بودن به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی، خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری و هیجانی. آرامش یکی از مؤلفه های اصلی سلامت روان است. آرامش یک نیاز فطری در انسان است که او را در رسیدن به یک زندگی متعادل و قدم گذاشتن در مسیر کمال یاری می دهد. آرامش را می توان احساس مثبت دانست که از حس رضایتمندی بدست می آید. آرامش حاصل هیجان های همخوان با هدف است که معمولاً مثبت هستند در برابر اضطراب که ریشه در هیجان های ناهمخوان با هدف دارند که به طور کلی منفی هستند (ویکتور، مارشال،<sup>۱</sup> ۲۰۰۳، به نقل از معارفی و اصغریپور، ۱۳۹۷). آرامش روانی به معنای حالت بدون تنش است که در آن تعارضات درونی و احساسات ناراحت کننده، اضطراب، خشم و ترس کم است و حالت سکون غالب است (کرسینی،<sup>۲</sup> ۱۹۹۹، به نقل از نعمتی، احمدی و نارویی نصرتی، ۱۳۹۶، ص ۴۱). آرامش سبب افزایش سلامت جسم و روان فرد، ایجاد رضایت خاطر و ایجاد نگرشها و احساسات مثبت شده و با حاصل شدن آن پیشرفتها و موفقیت های فرد افزون تر می گردد و در نهایت انگیزه ای افزون تر در تحصیل و کار او ایجاد می کند. اما این مهم امروزه به عنوان یکی از بحرانی ترین مسائل در جوامع مطرح شده است. انسان امروزی مصادیق یک آرامش حقیقی و رسیدن به آنها را گم کرده است، از این جهت تشنه رسیدن به آن گشته است. وقتی آرامش گم شود بیماری های روحی و روانی هستند که سر بر می آورند و سپس گسترش و تشدید می یابند. به گونه ای که امروزه شایع ترین بیماری های روانی چون اضطراب، استرس، افسردگی و خودکشی سراسر دنیا را به خود گرفتار کرده است. امروزه دانشگاهها متولی اصلی آموزش و فرهنگ سازی در جامعه محسوب می شوند. زیر بنای داشتن این فرهنگ اصیل داشتن دانشجویانی با سلامت روانی بالا است. به عبارت دیگر لازمه رشد و پیشرفت و بالندگی یک جامعه در ابعاد گوناگون سیاسی، اقتصادی و فرهنگی داشتن دانشجویانی با سلامت روانی بالا است. هر چند که امروزه شواهد از وجود اختلالات روانی میان دانشجویان حکایت می کنند. طبق تحقیقات انجام شده حضور در دانشگاه که برای هر جوانی یک تجربه مثبت و آرزوی دست نیافتنی محسوب می شود در طی بیست سال گذشته افزایش شدید استرس را میان دانشجویان داشته است (دروما، لیچ و لور،<sup>۳</sup> ۲۰۰۹؛ پارلن،<sup>۴</sup> ۱۹۹۹؛ لازرس و فولکمن،<sup>۵</sup> ۱۹۹۹؛ به نقل از رنجیدا و لیندا،<sup>۶</sup> ۲۰۰۴) که طبق گزارش خود دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی شان نیز شده است (فورر، وستفلد، مککوئل، جاکوئیز،<sup>۷</sup> ۲۰۰۷). افسردگی و اضطراب از علتهای شایع پناه بردن به مواد مخدر، مصرف الکل و خودکشی در دانشجویان برای رسیدن به راحتی و آرامش خاطر هستند (جنکینس، تایلر، ازکری، چاند و

<sup>1</sup> Victor & Marshal

<sup>2</sup> Kursin

<sup>3</sup> Deroma & Leach & Lever

<sup>4</sup> Parlin

<sup>5</sup> Lazarus & Folkman

<sup>6</sup> Ranjit & Linda

<sup>7</sup> Furra & Wistefeld & Macconell & Jenkeins

فیکارد،<sup>۸</sup> ۱۹۸۷، ص ۱۲۰؛ فورر، وستفلد، مککونل، جاکوئیز،<sup>۹</sup> ۲۰۰۷؛ کلوریندا، کماتا و کری،<sup>۱۰</sup> ۱۹۹۵، ص ۱۴۲؛ جنیفر، ریدمارک، چریستوفر و کالر،<sup>۱۱</sup> ۲۰۰۳؛ کلیتون، آرینف، جیزیبر و کریستین،<sup>۱۲</sup> ۲۰۰۸، ص ۴۳۴).

طرح مسائل مربوط به آرامش پیشینه ای بس طولانی دارد. هزاران سال پیش تمدن های شرقی نظیر تائوئیسم در چین، میترائیسم و مانی گرایی در ایران باستان، بودائیسم در هند و ذن در شرق آسیا به این مهم توجه داشتند. در سالهای اخیر نیز در کشورهای غربی روشهایی همچون عرفان مسیحی، تلقین به نفس، روان درمانی، تکنیک ریلکس شدن و هیپنوتیزم برای مبارزه با استرس و رسیدن به آرامش طراحی شده است (باصری، علوی وفا و رضایی، ۱۳۹۶، ص ۵۵). دین مبین اسلام و مکتب قرآن نیز ضمن توجه به آرامش خاطر و استقرار قلب انسان سعی دارند او را از هرگونه خوف و اندوه ایمن داده و اضطراب خاطر را از او دور سازند (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ج ۵). قرآن کریم منادی آرامش میان انسانها است، به گونه ای که آسان ترین و نزدیک ترین راه رسیدن به آرامش حقیقی را به انسان نشان می دهد. واژه هایی که در قرآن کریم به نوعی دلالت بر مفهوم آرامش می نمایند عبارتند از: سکینه، طمأنینه، هون، امن و... . واژه سکینه که دارای ارتباط بیشتری با آرامش می باشد در مجموع در سه سوره (بقره، توبه و فتح) و در شش جا (بقره/۲۴۸، فتح/۴، ۲۶، ۱۸؛ و توبه/۲۶ و ۴۰) در قرآن به کار رفته است. سکینه در اصل از کلمه سکون ضد حرکت گرفته شده است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۲۳) و به معنای آرام گرفتن بعد از حرکت می باشد. راغب در مفردات آن را چنین معنا می کند: السُّكُونُ: ثبوت الشيء بعد تحركه... (۱۴۱۲، ص ۴۱۷). برخی نیز آن را به معنای آرامش و وقار: سَكِينَةٌ هِيَ «فَعِيلَةٌ» من السكون ضد الحركة و معناه الوقار.. (نیشابوری، ۱۴۹۰، ج ۱، ص ۶۶۸). سکینه نزد اهل تحقیق هیئت جسمانی است که از استقرار اعضاء و آرامش آن حاصل می شود (وقار) و هیئت نفسانی است که از آرامش و ثبات آن حاصل می شود (بلاغی، ۱۳۶۸، ج ۶، ص ۱۷۹). لذا آنچه اهل لغت در باب معنای لغوی سکینه می گویند همان ثبات و استقرار و آرامشی است که بعد از اضطراب و حرکت به وجود می آید و آن اعم از هر آرامشی چون مادی، روحی و معنوی می باشد. مکاتب روان درمانی نیز همواره به دنبال رهایی انسان از اضطراب و فراهم کردن امنیت و آرامش روانی او هستند. کارل مینجر در تعریف آرامش می گوید: سازش فرد با جهان اطرافش با حداکثر امکانات، به گونه ای که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر شود. واتسون پایه گذار مکتب رفتارگرایی آرامش روانی را سازگاری با محیط و رفع نیازهای اصلی و ضروری او می داند. برگ آرامش را تسلط و مهارت با محیط به ویژه در سه فضای عشق و کار و تفریح می داند (احمدوند، ۱۳۸، ص ۴). مزلو یکی از معروف ترین روانشناسان انسان گرا نظریه سلسله مراتب نیازها را مطرح می کند که شامل پنج نیاز فیزیولوژیکی، امنیت، عشق و تعلق، عزت نفس، و فرایندها می شود. از نظر او با ارضاء شدن ایمنی است که فرد به آرامش می رسد و در پرتو آن می تواند نیازهای بالاتر را ارضاء کند (سیف، ۱۳۸۳، ص ۲۳۳). در بررسی نظرات قرآن و روانشناسی در باب آرامش می توان نتیجه گرفت قرآن کریم آرامش را در معنای حقیقی و در رابطه با کمال و سعادت انسان در نظر می گیرد، چنانکه از بعد جسمانی و غرایز فیزیکی انسان فراتر می رود و ابعاد معنوی او را هم

<sup>8</sup> JaQuues & Taylor & Azqria & Chunde & Ficard

<sup>9</sup> Furra & Wistefeld & Macconell & Jenkeins

<sup>10</sup> Clorinda & Camatta & Crig

<sup>11</sup> Jennifer & Readmark & Chertopher & Cahler & Maddock

<sup>12</sup> Clayton & Irene & Geisner & Christine

در نظر می‌گیرد. در حالی که روانشناسی نگاهی صرفاً مادی، فیزیولوژیکی و دنیوی در ارضای نیازهای انسان برای رسیدن به آرامش دارد.

با بررسی پیشینه پژوهش دریافت گردید تاکنون تحقیقی در زمینه عوامل آرامش بخش مخصوصاً به صورت کمی و یا کیفی از بعد پدیدارشناسی انجام نشده است و این پژوهش را می‌توان از اولین مطالعات در این زمینه دانست. هر چند که پژوهش‌های متعددی در حوزه عواملی که منجر به افزایش سلامت روان فرد و یا کاهش اضطراب، افسردگی و تنش می‌شوند انجام شده است که به نوعی تمامی این عوامل منجر به آرامش فرد نیز می‌گردند، در جدول ذیل اهم تحقیقات در این زمینه‌ها آورده شده است.

جدول(۱): پیشینه تجربی تحقیق

نام نویسنده	سال چاپ	نتایج تحقیق
کواینگ و لارسون	۲۰۰۱	با مطالعه سیستماتیک ۸۵۰ پژوهش، ارتباط مستحکمی میان دینداری و سلامت روان مشاهده کردند. آنها در این پژوهش‌ها دریافتند تقریباً دو سوم افرادی که اعتقادات دینی دارند میزان افسردگی و اضطراب پایین‌تری دارند و دارای آرامش و رضایت از زندگی بیشتری هستند.
کاظمی و بهرامی	۱۳۹۲	دریافتند هر قدر اعتقادات دینی افراد قوی‌تر باشد آرامش روانی آنها هم بیشتر است و هر چه افراد به انجام فرایض دینی بیشتر پایبند باشند اضطراب و افسردگی، آرامش روانی آنها هم بیشتر است و هر چه افراد به انجام فرایض دینی بیشتر پایبند باشند اضطراب و افسردگی، خودکشی، انحرافات و دیگر آزاری‌های آنها هم کاهش می‌یابد.
احمدی فروشانی و همکاران	۱۳۹۲	میان نگرش مذهبی با شادی و سلامت روان دانشجویان ارتباط مستقیمی وجود ندارد.
صالح زاده و همکاران	۱۳۹۵	در نتایج تحقیق خود اثبات نمودند: خانواده و همسالان به عنوان دو بافت روانشناختی مهم‌ترین نقش را در پیش‌بینی شادکامی دختران دارند.
دانه کار و همکاران	۱۳۹۳	با بکارگیری روش درمان میان‌فردی روی ۲۶ دانشجویی که دچار احساس تنهایی و افسردگی بودند، نتیجه گرفتند درمان میان‌فردی سبب کاهش تنهایی، افسردگی و دل‌آزرده‌گی‌های روانی و اجتماعی آنها شد.
توسمن، کپلر و اسور	۲۰۰۷	در پژوهش خود دریافتند رابطه دوستان با یکدیگر بر عملکرد آنها تأثیر مثبت دارد، ضمن اینکه سبب بهبود استراتژیهای یادگیری، افزایش توانایی‌ها، توسعه مهارتها و در نهایت به بارآوری نتایج مثبت و پیشرفت و موفقیت بیشتر می‌گردد.
سوزان، برنجی، هیل، فریجنس و میوس	۲۰۱۰	در مطالعه طولی دو ساله خود رابطه والدین و فرزندان و تأثیر آن در درونی کردن مشکلات به صورت افسردگی را مورد مطالعه قرار دادند و اثبات نمودند هر چه کیفیت رابطه والدین با فرزندان بهتر باشد علائم افسردگی هم در فرزندان کاهش می‌یابد.
بنی فاطمه و سلیمی	۱۳۹۰	در تحقیق خود نتیجه گرفتند که بنا بر اظهارات دانشجویان احساس امنیت اجتماعی در بین دانشجویان در حد متوسط می‌باشد که کمترین امنیت از نظر آنها در بعد اخلاقی بوده است.
پلهام، کامپانا، ریوتو و بیم	۱۹۹۳	در پژوهش خود دریافتند تفریحات شخصی میزان اضطراب و آشفتگی فرد را کاهش داده و از طریق تأثیر بر تفکر افراد افکار سوءظن و بدبینی و ناراحتی را از آنها دور کرده و بر مهارتهای حل مسئله و تصمیم‌گیری آنها تأثیر مثبت می‌گذارد.

نشان دادند تفکرات مثبت و منفی با اینکه با یکدیگر در تعامل هستند اما اطلاعاتی مستقل راجع به افسردگی فراهم می کنند. به گونه ای که بین افسردگی و افکار منفی ارتباط مستقیم و بین افسردگی و افکار مثبت ارتباطی معکوس وجود دارد.	۱۳۸۶	زحمتکش و همکاران
در پژوهش خود نتیجه گرفتند یکی از عواملی که سبب آرامش، راحتی و رفاه زندگی افراد می شود رعایت اخلاق فردی و اجتماعی است. این مهم سبب یکپارچگی، انسجام و فراهم کردن فضایی مسرت بخش برای دیگران نیز می شود که در نهایت شهروندان می توانند با آسایش فکری و ذهنی بیشتری روزگار را سپری کنند.	۱۳۹۴	مهروی و جوشفانی
در تحقیق خود نتیجه گرفتند تخلیه هیجانی احساسات با نگارش کتبی سبب بهبود معنادار علائم افسردگی بیماران می شود.	۱۳۹۶	فرخزاد و همکاران
در پژوهش خود رابطه معناداری میان امنیت عاطفی و شادی دانشجویان نتیجه گرفتند. به گونه ای که آفریدن فضاهای صمیمی و گسترش اخلاقیات در جامعه موجب افزایش شادی دانشجویان می شود.	۱۳۹۳	اقدام علیزاده و همکاران
متغیرهای طبقه اجتماعی، طبقه خانواده، پشتیبانی خانواده، پایبندی به آداب و رسوم، سن و اعتماد به عملکرد قانون در آرامش دانشجویان نقش دارند.	۱۳۸۹	کامران و نظری
با افزایش کنترل درونی شکایت جسمانی-اضطراب، اختلال خواب و افسردگی در دانشجویان کاهش می یابد.	۱۳۹۲	نقیبی و همکاران
بین هوش معنوی و سلامت روان دانشجویان همبستگی مثبت است و بین سلامت روان و افکار ناکارآمد همبستگی منفی است.	۱۳۸۹	معلمی و همکاران
در پژوهش خود دریافتند رابطه دوستان با یکدیگر بر عملکرد آنها تأثیر مثبت دارد، ضمن اینکه سبب بهبود استراتژیهای یادگیری، افزایش توانایی ها، توسعه مهارتها و در نهایت به بارآوری نتایج مثبت و پیشرفت و موفقیت بیشتر می گردد	۲۰۰۷	کپلر و اسور

## روش پژوهش

پژوهش حاضر در چارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناسانه است. پدیدارشناسی مطالعه پدیده ها است، ظهور چیزهایی که در تجربه ما ظاهر می شوند و یا راههایی که ما آنها را تجربه می کنیم، بنابراین معانی آنها در تجربه ما است. پدیدارشناسی تجربه آگاهانه را با توجه به محتوا یا معنای آن که توسط شخص اول تجربه شده اند بررسی می کند (اسمیت، ۲۰۰۶). هدف از پدیدارشناسی بررسی عمق تجربه افراد و کشف معنای نهفته آنها است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه شهید باهنر در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود که چهارده دانشجو بر اساس موردهای ناهمگون بودن گروه و راهبرد انتخاب موارد عادی انتخاب گردید. این موارد به روش هدفمند از طریق برقرار کردن ارتباط دوستانه با دانشجویان در محیط حیاط دانشگاه، حسینیه و دانشکده های مختلف چون کشاورزی، ادبیات و علوم انسانی، شیمی، تربیت بدنی، علوم پایه و فنی-مهندسی انتخاب گردید. ضمن اینکه قبل از شروع کار پژوهشگر به صورت دوستانه با دانشجویان ارتباط برقرار می کرد و سپس موضوع و هدف تحقیق برای هر یک از دانشجویان توضیح داده می شد و در صورت رضایت و موافقت آنها اطلاعات جمع آوری می گردید. فرایند گزینش نمونه ها تا رسیدن به حد اشباع یعنی تکراری شدن مقولات و یا تا زمانی که از طرف دانشجویان اطلاعات جدیدی مطرح نگردید، ادامه یافت. با توجه به ماهیت پژوهش، برای گردآوری داده ها از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردید. به این منظور پرسشها از قبل طراحی گردید و هدف از آن کسب اطلاعات دقیق از مصاحبه شونده بود. هر پرسش با پرسش های جزئی تری پیگیری می شد و از مصاحبه شونده

خواهش می گردید اطلاعات بیشتری در باب آن تجربه بدهد تا آن پدیده روشن تر شود. مدت زمان مصاحبه ها معمولا ۴۵ دقیقه به طول می کشید. همچنین به دلیل آنکه برخی دانشجویان چندان نمی توانستند به صورت مصاحبه و فی البداهه به پرسشها پاسخ دهند و از بعد نوشتاری قوی تری برخوردار بودند، لذا پرسشها به صورت پرسش نامه برای آنها تدوین گردید و شرکت کنندگان با جزئیات کامل و مبسوط پاسخ دادند. به منظور محرمانه بودن اطلاعات نیز به هر یک از دانشجویان یک کد اختصاص داده شد و اطلاعات تنها از طریق کدها تحلیل گردیدند. واحد تحلیل متن نیز متن هر یک از مصاحبه ها و یا نوشته های هر یک از دانشجویان بود. تحلیل داده ها با استفاده از روش کلازیری انجام شد. لذا طبق روش کلازیری ابتدا پس از انجام مصاحبه با شرکت کنندگان کل متن مصاحبه بر روی کاغذ پیاده گردید. تحلیل متن پرسش نامه ها نیز بر روی خود پرسش نامه ها انجام گردید. سپس کلیه متنها چندین مرتبه خوانده شدند تا یک درک کلی از اظهارات آنها به دست آید. پس از مطالعه متون معانی استخراج شده به صورت کدهای اولیه صورت بندی شدند. موارد کدگذاری شده بارها و بارها مورد تفکر قرار گرفتند و سپس بر اساس شباهتها و تفاوتهای اساسی ذیل زیرمضامین ها قرار گرفتند. با بررسی دوباره و تفکر عمیق تر زیرمضامین هایی که شامل معانی اساسی و اصول مشترک بودند ذیل یک مضمون اصلی قرار گرفتند و مضمون ها تشکیل شدند. گابا و لینکن<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۵) برای پژوهش های کیفی معیارهای اعتبار را معادل روایی درونی، اعتماد را معادل پایایی و تأیید را معادل عینیت در پژوهش های کمی می دانند (نوری، مهرمحمدی، ۱۳۹۰). بر این اساس در پژوهش حاضر به منظور ملاک تأیید صحت یافته ها، پژوهشگران نظرات شخصی خود را در مراحل گوناگون تحقیق از جمله گردآوری داده ها و تحلیل داده ها به کار بستند و نیز با استناد به نتایج پژوهش های دیگر در راستای تأیید نتایج یافته های خود اقدام نمودند. به منظور تعیین اعتبار پژوهش نیز پژوهشگر بعد از مصاحبه با ۱۴ نفر به این نتیجه رسید در مصاحبه های بعدی اطلاعات جدیدی عرضه نمی شود. جهت ملاک اعتمادپذیری یافته ها از روش نظارت همکاران استفاده گردید. به گونه ای که پژوهشگران در مراحل کدگذاری داده ها، طبقه بندی و همچنین استنباط و استخراج زیرمضامین و مضامین اصلی تا رسیدن به توافق کامل با هم در گفتگو و تعامل بودند. در جدول ذیل مشخصات شرکت کنندگان در پژوهش ارائه می شود:

جدول (۲): مشخصات شرکت کننده ها

شماره	رشته تحصیلی	جنس	سن	مقطع تحصیلی
۱	علوم و مهندسی آب	مرد	۱۸	کارشناسی
۲	روانشناسی	زن	۲۲	کارشناسی
۳	روانشناسی	زن	۲۳	کارشناسی
۴	مهندسی مواد و متالورژی	زن	۲۳	کارشناسی
۵	اقتصاد کشاورزی	زن	۲۱	کارشناسی
۶	اقتصاد کشاورزی	زن	۲۲	کارشناسی
۷	روانشناسی	مرد	۲۱	کارشناسی
۸	علوم اطلاعات و دانش شناسی	مرد	۲۱	کارشناسی

۹	فلسفه	زن	۳۹	کارشناسی ارشد
۱۰	شیمی محض	مرد	۳۰	کارشناسی ارشد
۱۱	اقتصاد	زن	۲۱	کارشناسی
۱۲	روانشناسی	زن	۲۲	کارشناسی
۱۳	علوم تربیتی	زن	۲۲	کارشناسی
۱۴	علوم تربیتی	مرد	۲۴	کارشناسی

### یافته های پژوهش

یافته های پژوهش حاکی از آن است که دانشجویان عوامل متعددی را در افزایش آرامش بخشی خود ذکر کرده اند که با توجه به نکات مشترک بدست آمده می توان عوامل آرامش بخش در تجارب زیسته دانشجویان را در چهار بعد عوامل میان فردی، معنوی، درون فردی و محیطی و همچنین عوامل سلب آرامش را در چهار بعد کاهش اخلاق شهروندی، احساس طردشدگی، احساس ناامنی و وجود افکار مزاحم قرار داد. در ذیل جداول استخراج مضمون های اصلی و زیرمضمون های مرتبط با عوامل آرامش بخش آورده شده است.

#### جداول استخراج مضمون های اصلی و زیرمضمون های مرتبط با عوامل آرامش بخش در تجربه زیسته دانشجویان

جدول (۳): فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی عوامل میان فردی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
عوامل میان فردی	ارتباط با دوستان	بیرون رفتن با دوستان، خندیدن با دوستان ، بودن در کنار دوستان صمیمی گفتگو و مطرح کردن آشفته گی و خالی کردن خود با صحبت کردن با دوستان،حرف زدن با دوستان ،معاشرت با دوستان.
	ارتباط با خانواده	صحبت کردن درباره اتفاقات خوب با مادر و خواهر،تخلیه هیجانانگام صحبت کردن با مادر و خواهر،دیدن بک فیلم کمدمی خوب با خانواده،غذای بیرون را خوردن با خانواده،بغل کردن خود توسط مادر،بودن در کنار افرادی که برای فرد مهم هستند،بودن در کنار مادر،خالی کردن خود با صحبت کردن با مادر،گفتگو و مطرح کردن آشفته گی با خانواده،کمک کردن به خانواده،صحبت کردن با پدر ،بودن در خانواده،با افراد خاص چون پدر و مادر بودن،حضور در خانه

جدول (۴): فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی عوامل درون فردی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
عوامل درون فردی	انجام تفریحات شخصی	به تنهایی بیرون رفتن،به تنهایی قدم زدن،آهنگ گوش دادن،گوش کردن به موسیقی ملایم،گوش کردن به موسیقی بی کلام،فیلم دیدن،ورزش کردن.
	انجام اعمال رضایت بخش	احساس خوبی از خود داشتن هنگام نماز خواندن،انجام کارهای دوست داشتنی برای فرد،وظایف شخصی خود را انجام دادن.

گريه كردن، كاغذ پاره كردن، خالي كردن خود از افكار منفي	رهاسازي خود (تخليه هيچاني خود)	
--	--------------------------------------	--

جدول (۵): فرايند كدگذاري و دست يابي به مضمون اصلي عوامل معنوي و زيرمضامين آن به وسيله نمونه كدهاي اوليه

مضمون اصلي	زيرمضمون	نمونه كدهاي اوليه
عوامل معنوي	ارتباط با خدا  خود مراقبتي توجه به نشانه هاي الهی	ياد خدا و حضور او، حرف زدن با خدا، نماز خواندن، قرآن خواندن، خواندن سوره هاي معروف، خواندن آيه الكرسي، ذكر آيه الا بذكر الله تطمئن القلوب، مسافرتهاي سياحتي-مذهبي، رفتن به مكانهاي مذهبي چون مسجد و... رفتن به اماكن زيارتي، شكر كردن، دعا كردن.  گناه نكردن در پيشگاه خدا تفكر در مخلوقات خدا، ديدن اعجازهاي خدا، محو مخلوقات خدا شدن

جدول (۶): فرايند كدگذاري و دست يابي به مضمون اصلي عوامل محيطي و زيرمضمون آن به وسيله نمونه كدهاي اوليه

مضمون اصلي	زير مضمون	نمونه كدهاي اوليه
عوامل محيطي	رفتن به مكانهاي عمومي	گردش رفتن، خريد كردن، رفتن به پارک، رفتن به كتابخانه، رفتن به سالن هاي ورزشي، انجام كوهنوردي، رفتن به طبيعت، بودن در محيط هاي مذهبي و بي تعصب در جامعه

#### جداول استخراج مضمون هاي اصلي و زيرمضمون هاي مرتبط با عوامل سلب آرامش

جدول (۷): فرايند كدگذاري و دست يابي به مضمون اصلي کاهش اخلاق شهروندي و زيرمضامين آن به وسيله نمونه كدهاي اوليه

مضمون اصلي	زيرمضمون	نمونه كدهاي اوليه
كاهش اخلاق شهروند ي	مشاهده رخدادهاي ضد اخلاقي ديگران  رعایت نکردن حد و حریم اخلاق توسط خود فرد	غيبت كردن، دورويي و تظاهرنامي، توهين به فرد، دزدی، معاشرت با افراد زندگي به هم ريز، آزار و اذيت يكدیگر، حرف زور زدن، انجام كارهاي خلاف عقل و فرهنگ، بد حرف زدن با فرد، شنيدن فحاشي ها، شنيدن دعوها، بدخلقي هاي گوناگون، بي عدالتي و بي نظمي ديگران، بي تعهدی ديگران، دروغ گفتن، حسادت.  انجام كار بد، انجام هر عمل مخالف با شرع و دين، انجام گناه، بدگويی كردن از ديگران، توهين به فردی ضعيف تر از خود، بد شدن، انجام اعمالی كه در ديد عموم و خصوص بد باشد، ظلم كردن

جدول (۸): فرايند كدگذاري و دست يابي به مضمون اصلي افكار مزاحم و زيرمضمون آن به وسيله نمونه كدهاي اوليه



مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
افکار مزاحم	افکار استرس زا	فکر کردن به اتفاقات بد گذشته، فکر کردن به اشتباهات گذشته خود، فکر کردن به گذشته تلخ، زیاد فکر کردن به مشکلات، فکر کردن به مرگ نزدیکان

جدول (۹): فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی احساس طردشدگی و زیرمضمون آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
احساس طردشدگی	دیده و شنیده نشدن	گوش نکردن خانواده به حرفهای فرد، بی اعتنایی و بی توجهی افراد مهم زندگی به فرد، بی میلی و بی رغبتی افراد مهم زندگی به فرد صحبت نکردن خانواده با فرد

جدول (۱۰): فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی احساس عدم امنیت و زیرمضمون آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
احساس عدم امنیت	محیط های نامناسب	شنیدن صداهای بلند، رفتن به محیط های به شدت پرتنش و استرس زا، رفتن به محیط های مغایر با اعتقادات و فرهنگ فرد، محیط های پر گناه، محیطهای پر از، حرفهای پوچ و بیهوده و غیر مفید، محیط هایی که ناشی از جهل است، پارتی های نامناسب، رفتن به مکانهای استعمال دخانیات

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های پژوهش عوامل میان فردی را می توان اولین عامل بهزیستی روانی در دانشجویان دانست. روابط میان فردی فرایندی است که در آن فرد احساسات و افکارش را با فردی دیگر یا دیگران در میان گذاشته و از این طریق نیازها و خواسته هایش را برطرف می کند. اگر این روابط در ارتباط با گروههای حمایت کننده چون خانواده و دوستان باشند سبب تقویت رابطه گرم و صمیمی میان آنها شده و سلامت روانی فرد را ارتقاء می بخشد. در این میان نقش خانواده در آرامش بخشی دانشجویان بسیار پررنگ بود و در مجموع تمامی شرکت کنندگان به تأثیر خانواده بر خود اشاره کرده اند. از احساسات و تجارب آنها در این خصوص محرز می گردد به غیر از صمیمیت خاص بین آنها با خانواده، وجود خانواده برای آنها بیشتر حاکی از تکیه گاه بودن، غمخوار در هنگام تخلیه روانی خود و یاری گر در هنگام سختی ها و مشکلات است. شرکت کنندگان هنگام سخن گفتن از خانواده با لحن و شور خاصی این واژه و ارتباط خود را مخصوصا با پدر و مادر بیان می کردند. به عنوان نمونه مصاحبه شونده شماره (۲) تجربه زیسته خود را در ارتباط با خانواده این گونه بیان می کرد: «خانواده یعنی خوشبختی، اینکه دور هم جمع هستیم و زندگی می کنیم، در شادی و غم هم شریک هستیم اینها یعنی آرامش، اینکه کسانی هستند که عاشق تو هستن و تو هم عاشق آنها، این یعنی اوج آرامش و خوشبختی...» در کنار خانواده بودن انرژی مضاعفی رادر فرد

ایجاد می کند و سبب رشد و پیشرفت و تعالی آنها می شود، «برخی تجارب هست که خیلی تکراری میهن اما من احساس آرامش عمیقی از آنها دارم و آن جایی هست که با تمام اعضای خانواده ام و در مکانی خاص و با دلی خوش دور هم جمع بوده ایم، چنین تجاربی در من انرژی مضاعفی ایجاد می کند و احساس امید و تلاش و حرکت می کنم و احساس خوبی به زندگی و خودم پیدا می کنم» (کد ۸). خانواده و به خصوص والدین به عنوان اولین و قوی ترین الگوهای تأثیرگذار بر فرد ویژگیهای شخصیتی و رفتاری خاصی را در فرزندان خود برمی انگیزانند. این نتیجه با نتیجه گیری صالح زاده و همکاران (۱۳۹۵) و دانه کار و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. لذا می توان نتیجه گرفت هر چقدر والدین به گونه ای سنجیده تر در ایجاد و پرورش سازه های شخصیتی مثبت در فرزندان خود بکوشند و همچنین سعی کنند رابطه ای گرم و مهربانانه که مبتنی بر تفاهم و صمیمیت باشد را میان فرزندان خود ایجاد کنند، ضمن اینکه احساسات مثبت و خودپنداره ای بالا را در فرزندان خود رشد می دهند سبب ایجاد فضایی بدون تنش و درگیری و تشدید علاقه میان خود و فرزندان نیز می شوند. ضمن اینکه حرکت جوانان به سمت تعالی و پیشرفت و موفقیت افزون تر می گردد. از دیگر یافته های پژوهش حاضر توجه و ارتباط عاطفی خاص شرکت کنندگان با مادر خود بود. اغلب آنها مادر را به گونه ای کاملاً متفاوت با پدیده های تمام عالم می دیدند و در کنار مادر بودن، درد دل کردن با او و بغل کردن خود توسط مادر را فراوان مؤثر در حالت های مثبت روانی خود می دانستند. مصاحبه شونده شماره (۹) تجربه زیسته خود را در ارتباط با مادر این گونه بیان می کرد: «به شخصه، بودن در کنار خانواده ام به خصوص مادرم حالم را به شدت خوب می کند... و دلیل هم آن است که با ارزش تر و گوهری پاک تر و کمیاب تر از مادر نمی شناسم، مادر یعنی خود زندگی، خود آرامش، مادر تعریف کلی من از حال خوب بودن است» (کد ۹). پس از خانواده ارتباط با دوستان نیز تأثیر بسزایی در آرامش بخشی شرکت کنندگان داشت. اکثریت افراد شرکت کننده در اظهارات خود به نقش دوستان توجه کرده اند. به نظر می رسد وجود دوستان سبب فرار از تنهایی در دانشجویان، درد دل کردن و رها شدن از دغدغه ها و به صورت کلی لحظاتی را به خوشی در کنار آنها گذراندن است. حرف زدن با دوستان، بیرون رفتن با آنها و گفت و شنود و خنده با آنها از جذابیت بالایی برای دانشجویان برخوردار بود. به گونه ای که با شادابی خاصی این موارد را مطرح می کردند. کد شماره ۱ می گفت: «با دوستان بیرون می رم حالم خوب میشه، چون باهاشون می گم، می خندم، زمان برام می گذره، فکرم کمتر مشغول میشه». «معاشرت کردن با دوستان همسن و سال خودم یا بیرون رفتن با آنها مثلاً استخر، سینما خیلی حالم رو خوب می کنه... وقتی باهاشون حرف می زنم یا کنارشون هستم خیلی خوش می گذره» (کد ۲). از این جهت باید توجه داشت که نقش دوستان و گروه همسالان بر جوانان کمتر از خانواده نیست، زیرا برخلاف برخی عقاید رایج، گروه های والدین و همسالان می توانند دارای نگرش های همسو با یکدیگر نیز باشند. کارکرد مؤثر گروه همسالان با خانواده سبب افزایش ایمنی و کاهش دغدغه ها و مشکلات رفتاری جوان شده که در نهایت آنها را راضی تر و شادتر و سالم تر می سازد. یافته های کپلر و اسور (۲۰۰۷) نیز همراستا با این نتیجه می باشد.

از سوی دیگر اقتضائات جامعه امروزی انسان را دچار نیازها و خواسته های متنوعی می کند، به گونه ای که او برای برآورده کردن خواسته هایش اعمالی را انجام می دهد و یا ابزارهایی را به کار می گیرد. انسانی که شدیداً دچار غم و اندوه شده باید بدون کمک گرفتن از دیگران تدابیری بیندیشد تا به مقابله با شرایط سخت خود برخیزد. لذا در اینجا نقش عوامل درون فردی در تسکین انسان و دور شدن از آلام هایش را نمی توان نادیده گرفت. عوامل

درون فردی عواملی هستند که به رابطه فرد با خودش می پردازند، به گونه ای که فرد به منظور رسیدن به آرامش اعمالی را انجام می دهد و یا ابزارهایی را به کار می گیرد که رضایت خاطرش را تأمین کرده و موجب تسکین دردهایش باشد. طبق اظهارات دانشجویان اغلب آنها زمانی را به تنهایی خود اختصاص می دهند و این لحظات برای آنها بسیار با ارزش است. لذا اکثر شرکت کنندگان به عواملی که در ارتباط با تنهایی خودشان بود اشاره کردند (جدول شماره ۷) که می توان آنها را در سه گروه قرار داد: تفریحات شخصی، انجام اعمال رضایت بخش و رهاسازی خود (تخلیه هیجانی). در میان اعمال رضایت بخش دانشجویان گوش دادن به آهنگ های ملایم را مورد تأکید بیشتری قرار دادند. در مرتبه بعد قدم زدن به تنهایی مخصوصاً در هنگام افزایش فشارهای روحی برای آنها جایگاه خاصی داشت، «وقتی حالم خیلی بده برای برگشتن آرامش اول می خوابم، بعد یکم که آرام تر شدم قدم می زنم» (کد ۵). دانشجویان معمولاً اظهار داشتند برای رهایی از دلمشغولی ها و فشارهای روحی خود به انجام کارهایی روی می آورند که برای مدت زمانی آنها را از دغدغه های جهان خارج رها می سازد و لحظات بانشاطی را برایشان فراهم می کند، به گونه ای که گذشت زمان را احساس نکنند. «وقتی حالم بده سعی می کنم فکرم رو عوض کنم و مکانم رو تغییر دهم و به کار دیگری مشغول بشم» (کد ۸). «تلاش می کنم خودم رو بی خیال نشون بدم و به کارایی که دوست دارم بپردازم، محیط رو عوض می کنم و قدم می زنم یا مثلاً آهنگ گوش می دم...» (کد ۹). در این میان دانشجویان زمانی که برخی امور را انجام می دهند خیالشان راحت می شود، عمده ترین این موارد انجام وظایف شخصی و نظم داشتن در کارهایشان بود. به گونه ای که کد (۱۱) می گفت: «زمانی که در کارم نظم داشته باشم و مسائل بهداشتی و تغذیه ای و مسائل شخصی ام رو رعایت کنم و انجام بدم لذت حقیقی می برم و آرامشم بیشتر میشه». همچنین انجام کارهایی که برای آنها دوست داشتنی بود که معمولاً هم در رابطه با درس و نگرش ها و علایق خاص آنها در زمینه های مخصوص بود و همچنین انجام اعمال عبادی نیز سبب رضایت خاطر آنها می گردید. در مرتبه بعد حرف زدن با خود، گریه کردن و خالی کردن خود از افکار منفی برای آنها بسیار مؤثر بود. شرکت کننده شماره ۷ می گفت: «خیلی با خودم حرف می زنم، خیلی هم گریه می کنم، مخصوصاً وقتی تنها هستم شبها بیشتر گریه می کنم، روزها هم گریه می کنم...». امروزه دانشمندان نیز سر این موضوع متفق القول هستند که هیجانان را نباید سرکوب کرد، بلکه از طریق شیوه های صحیح باید آنها را ارضاء کرد. لذا می توان نتیجه گرفت تخلیه هیجانان روش بسیار مؤثری در کاهش فشارهای روحی و افزایش سلامت روان می باشد. رها سازی هیجانان و یا برون ریزی احساسات می تواند در درمان بیماری های روانی و تسکین هیجانان مختلف مؤثر باشد، ضمن اینکه می تواند به عنوان یک مکمل و درمانی غیردارویی برای بیماران مبتلا به اختلالات روانی باشد (فلاحی خشکناب، حسن زاده و نوروزی، ۱۳۹۲). در این راستا نتیجه گیری کامرون و نیکولز<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۸) و پلهم، کامپانا، ریوتو و بیم<sup>۱۵</sup> (۱۹۹۳) مؤید این نتیجه می باشد.

معنویت از جمله نیازهای فطری انسان است که با انجام اعمال و مناسک دینی انسان را به رشد و تعالی می رساند. اکثر دانشجویان توجه به امور معنوی را جزء ضروری ترین عامل تأثیرگذار بر روح و روان خود توصیف کردند. سخن گفتن درباره خدا و بودن و وجود او معنای خاصی را به زندگی مشارکت کنندگان بخشیده بود. لذا اغلب آنها

<sup>14</sup>Kamron & Nikoles

<sup>15</sup>Pelham & Rivto & Kampagna & Bime

در مرتبه اول حرف زدن با خدا را بسیار تأثیر گذار در آرامش بخشی خود دانسته اند و سپس انجام اعمال عبادی که اکثر آنها به طور خاص به نماز خواندن اشاره کرده اند و سپس برخی در کنار آن از قرآن خواندن هم نام می بردند. در مرتبه بعد انجام اعمال مذهبی چون رفتن به اماکن زیارتی برای اقلیت آنها آرامش بخش بود. شرکت کننده شماره (۲) تجربه زیسته خود را در ارتباط با خدا اینگونه بیان می کرد: «من عاشق خدا هستم، و خیلی خوشبختم که خدا وجود داره و من می توئم حرفهایی رو که به دیگران نمی توئم بگم به خدا می گم، خدا مهربان ترین کسی است که وجود داره و در عین تنها بودنش، بنده هاشو تنها نمی ذاره، تنها کسی که در تمام زندگی و حتی پس از مرگ همراست می مونه...». متصل شدن به خداوند از طریق انجام دستورات او و سخن گفتن با خدا مخصوصاً به دور از هرگونه پرده و حجابی لحظاتی استثنائی در زندگی دانشجویان محسوب می شد: «هرکاری که بتونه یک اتصال یا پیوندی بین من و خالقم برقرار کنه مثل نماز خوندن و قرآن خوندن سبب آرامش من میشه، همین راز و نیازها و حرف زدن با خدا باعث آرام شدن و سبک شدن من میشه» (کد ۴). رابطه مثبت میان دین و احساس امنیت و آرامش روان ابتدا در موثق ترین منبع الهی مورد توجه قرار گرفته است، چنانکه قرآن کریم یاد خدا را بالاترین طریق آرامش قلبها می داند «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸). این رابطه مثبت امروزه توسط اکثر دانشمندان و محققان نیز پذیرفته شده است. دین تأثیرات سودمندی بر روان و جسم انسان می گذارد، دین علاوه بر کاهش استرس سبب ایجاد احساسات مثبت، سبک زندگی سالم و افزایش استراتژیهای مقابله در برابر تنشها می شود. نتیجه گیری کواینگ و لارسون<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۱) و کاظمی و بهرامی (۱۳۹۲) نیز این مهم را نشان داد. اما این نتیجه گیری با نتیجه گیری احمدی فروشانی و همکاران (۱۳۹۲) که ارتباط مستقیمی میان نگرش دینی و سلامت روان و کاهش اضطراب دانشجویان نیافتند، همسو نیست. این ناهمسویی می تواند به دلیل تفاوت در روش تحقیق، نوع نمونه گیری و استفاده از ابزارهای پژوهشی متفاوت در پژوهش حاضر و دو پژوهش فوق باشد.

یافته های پژوهش نشان داد مشارکت کنندگان به عوامل در ارتباط با محیط نیز در آرامش بخشی خود توجه کرده اند (با توجه به جدول شماره ۶)، اما میزان آن در اظهاراتشان کم رنگ تر بوده است. عوامل محیطی از نگاه شرکت کنندگان در ارتباط با محیط های خارج از منزل بود که افراد با صرف مدت زمانی در آنجا مسرت خاطر خود را فراهم می کنند. در مجموع ۱۲ جمله در کل جملاتی که از سوی شرکت کنندگان مطرح گردید مرتبط با این عوامل بودند. در بین عواملی که هر یک از مشارکت کنندگان به آن اشاره کرده بودند گردش رفتن و مسافرت از فراوانی بیشتری برخوردار بودند. دانشجویان بیرون رفتن با دوستان را هم خیلی دوست داشتند و آن را مؤثر در آرامش بخشی خود می دانستند. حضور در طبیعت نیز توسط ۴ تن از مشارکت کننده ها مطرح گردید. چنانکه کد شماره ۴ می گفت: «انجام کارهایی چون حضور در طبیعت باعث می شود محو مخلوقات خدا شوم و ساعاتی را در آنها به تفکر کنم و اعجاز خدا را ببینم، خیلی بهم آرامش میده» (کد ۴).

در پژوهش حاضر طبق اظهارات دانشجویان یکی از عوامل بسیار مهمی که آرامش را از آنها می گرفت رعایت نکردن حد و حریم های اخلاقی توسط دیگران و همچنین خود فرد بود. به عبارت دیگر احساس تنفر و منزجر شدن مشارکت کنندگان از موارد غیراخلاقی، مذهبی، فرهنگی که در جامعه و بین انسانها با یکدیگر اتفاق می افتد.

<sup>16</sup>Kvain & Larson

به گونه ای که اکثر شرکت کنندگان به طرز وصف ناشدنی از زشتی دروغ، ظلم، بی عدالتی، بدخلقی ها، بد رفتاری ها، فحاشی ها، اهانت ها، دعوایا، فریب کاری، بد بودن، گناه کردن، غیبت و ... گله و شکایت بسیاری می کردند و احساسات خود را به شکل تأسف و تنفر از این موارد بیان می کردند. در حقیقت این امر را می توان یکی از معزلات جوامع امروزی دانست. جوامع امروزی خواه ناخواه با پدیده شهرنشینی مواجه هستند. زندگی شهرنشینی به همراه مزیت هایی که برای افراد به ارمغان می آورد اما از سوی دیگر اخلاق شهروندی موقعیتهایی بسیار متناقض و حتی در بسیاری موارد خطرناک را پدید آورده است. نبود اخلاق شهروندی می تواند چرخه های بیمارزایی ایجاد کند و حتی به شرایط بسیار نامطلوبی چون گسترش ناآرامی ها و تنش های اجتماعی و بروز انحرافات پایدار منجر شود (فکوهی، ۱۳۸۸: ۱۶). در این باب شرکت کننده کد شماره (۸) می گفت: «اگر افراد با هم بدخلقی نکنند، بی عدالتی و بی نظمی و بی تعهدی نکنند حال من هم بهتر هست، انسانها باید برای خوب بودن تلاش کنن و از غرور و خودپسندی به دور باشن و به حقوق هم توجه کنن». کد شماره ۶ احساساتش را اینگونه می گفت: «وقتی غیبت می کنم خیلی داغون میشم و یا جاهایی که غیبت می کنن خیلی بهم می ریزه، از اون بدتر دورویی خیلی اذیتم می کنه، وقتی به کسی به چیزی جلو روت می گه اما بعد پشت سرت به چیز دیگه می گه، جداً چه آدمایی هستن ... (لحن حاکی از تنفر و تأسف)». همچنین برخی دانشجویان توجه ویژه ای به بیدار بودن وجدان خود داشتند و اگر عملی برخلاف مبادی اخلاق انجام می دادند به شدت خود را سرزنش می کردند: «وقتی کاری بدی که از نظر خودم بد هست رو انجام می دم باعث عذاب وجدان من میشه و فکرم رو درگیر می کنه، مثل توهین به فردی ضعیف تر از خودم یا بدگویی من درباره کسی ... یا خیلی کارایی که موجب بد شدن خودم نزد خودم میشه». لذا می توان نتیجه گرفت فراهم کردن ایجاد اخلاق شهروندی در جامعه ما از ضروریات است که موجب امنیت و آرامش همه شهروندان می شود. این نتیجه با نتیجه گیری مهدوی و جوشقانی (۱۳۹۴) همراستا می باشد. همچنین میان افسردگی و وجود افکار مزاحم و منفی در فرد نیز رابطه ای معنادار وجود دارد. وجود افکار مزاحم سبب پریشان حالی، آسیب های جسمی و قلبی، برانگیختگی فیزیکی، پیوسته ارزیابی منفی از خود داشتن و نقصان حافظه می شود. «این مسئله امروزه به عنوان یک تجربه همه گیر و جهانی امری رایج شده است، هر چند که برای افراد اضطراب و نگرانی های زیادی را ایجاد می کند» (شمس و صادقی، ۱۳۸۹). در حقیقت یکی از عواملی که منجر به افسردگی می شود محتواهای فکری مزاحم و آزاردهنده است (بریون، اسمار،<sup>۱۷</sup> ۲۰۰۵؛ بایواترز، اندرا، ترین<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۴؛ مایکو، مینوچ،<sup>۱۹</sup> ۲۰۰۷؛ به نقل از بیرر،<sup>۲۰</sup> ۲۰۰۷). به نظر می رسد این مسئله یکی از دغدغه های اصلی اغلب مشارکت کنندگان بود. فکر کردن به حوادث تلخی که امکان دارد اتفاق بیفتد و یا مشکلاتی که در سر راه است موجب سلب آرامش آنها می شود. مسئله ای که برای اکثر مشارکت کنندگان بسیار زجرآور بود فکر کردن به اتفاقات و حوادث تلخ گذشته بود، فکر کردن به انسان هایی که به نوعی موجب آزار و دلخوری آنها شده اند. فکر کردن به مشکلاتی که در گذشته بوده است و موجب فشار روحی در آنها می شد و بسیاری موارد دیگر که روح و روان آنها را به شدت مورد آزار قرار می داد. تمامی این موارد تداعی کننده خاطرات بد برای آنها محسوب می شد

<sup>17</sup> Brievin & Smart

<sup>18</sup> Bywaters & Andrade & Turpin

<sup>19</sup> Michael & Munsch

<sup>20</sup> Birrer

و اغلب دوست نداشتند درباره آن سخنی بگویند. یکی از شرکت کنندگان می گفت: «فکر کردن به گذشته خیلی حالم رو بد می کنه، گذشته تلخ، روزهای بدی که در گذشته روم تأثیر گذاشته، فکر کردن به آدم های بد حالم رو بد می کنه... اصلاً نمی خوام درباره شون صحبت کنم» (کد ۷). و یا فکر کردن به اشتباهاتی که خود در گذشته مرتکب شده اند و با گذشت زمان اکنون دیگر فرصت بازگشت و جبران نیست، «فکر کردن به اتفاقات بد گذشته، به اشتباهات گذشته خودم حالم رو خیلی بد می کنه، چون زمان و انرژی رو از دست دادم که دیگه جبران پذیر نیست» (کد ۵). برخی اشتباهاتی نیز که انسان مرتکب می شود خواه ناخواه تاوان سنگینی را هم برای فرد در پی دارد، فکر کردن به این موارد خیلی زجر آور می باشد، «خاطراتی که در گذشته بوده و و برایم بسیار سخت گذشته و تاوان سنگینی داشته، خیلی ذهنم رو آشفته و حالم رو بد می کنه» (کد ۹). همچنین فکر کردن به از دست دادن نزدیک ترین افراد به خود بزرگترین عامل سلب آرامش آنها بود. دانشجویان معمولاً از مرگ نمی ترسیدند و حتی برخی احساس آرامش نسبت به آن داشتند، اما ترسناک ترین لحظه برای آنها از دست دادن نزدیک ترین افراد بود. کد شماره ۷ اینگونه می گفت: «مرگ نزدیکان دشوارترین لحظه برای من است، زیرا احساس می کنم بدون تکیه گاه می شوم». بنابراین می توان نتیجه گرفت محتوای افکار مزاحم غالباً مبتنی بر ترسها، نگرانی ها و دلهره از اتفاقاتی که افتاده اند و یا اتفاقات بدی که خواهند افتاد، فکر کردن به گذشته تلخ و سختی ها و یا آینده و مشکلاتی که در پیش است، فکر کردن راجع به مرگ و بسیاری موارد دیگر می باشد. افکار مزاحم می توانند زندگی انسان را مختل کنند. این نتیجه با نتیجه گیری بریون، اسمار،<sup>۲۱</sup> ۲۰۰۵؛ بایواترز، اندرا،<sup>۲۲</sup> ۲۰۰۴؛ مایکو، مینوچ،<sup>۲۳</sup> ۲۰۰۷؛ زحمتکش همکاران، ۱۳۸۶ و فرخزاد و همکاران، ۱۳۹۶ همسو می باشد. سومین عاملی که سبب سلب آرامش از جوانان می شد احساس طرد شدگی از سوی گروه های صمیمی خود بود. همه ما معمولاً به خانواده و برخی دوستان خود دلبستگی خاصی داریم که سبب آرامش و نشاط ما می شود. اما جدا شدن از آنها و یا طرد شدن توسط آنها می تواند منجر به آسیب های عاطفی و احساسی و روانی شدیدی در ما گردد. برای اکثریت مشارکت کنندگان خانواده اصلی ترین حامی آنها در زندگی بود و اگر خانواده آنها را طرد می کرد گویی بزرگترین سرمایه زندگی خود را از دست داده اند و زندگی دیگر برایشان معنایی نداشت. لذا عدم توجه خانواده به آنها موجب سردرگمی و برانگیخته شدن احساساتشان می شد، یکی از دانشجویان می گفت: «بی توجهی و بی اعتنائی افراد مهم زندگی ام نسبت به من آرامش را از من می گیره، وقتی که دوست دارم با آنها حرف بزنم و در کنارشون هستم اما بی میلی یا بی رغبتی می بینم یا توهین یا بدحرف زدنشون احساس پستی به من می ده، چون فردی احساسی و زودرنج هستم و این کارها باعث بهم ریختگی فکری من میشه» (کد ۳). لذا می توان نتیجه گرفت در راستای یافته های محققان دیگر از جمله سوزان، برنجی، هیل، فریجنس و میوس،<sup>۲۴</sup> (۲۰۱۰) میان عملکرد خانواده و دوستان با سطح سلامت روان نوجوانان و جوانان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین از عوامل دیگری که موجب سلب آرامش دانشجویان می شد وجود مکان ها و محیط های نامناسب در جامعه بود. این مهم را که می توان تحت عنوان احساس ناامنی قرار داد یکی از دغدغه های اصلی دانشجویان بود. مشارکت کنندگان دیدن و حتی حضور در چنین محیط هایی را موجب آشفتگی

<sup>21</sup> Brievien & Smart

<sup>22</sup> Bywaters & Andrade & Turpin

<sup>23</sup> Michael & Munsch

<sup>25</sup> Susan & Branje & Hale & Tomfrijns & Meeus

و بر هم ریختن اعصاب خود می دانستند و حتی اظهار ناراحتی از پدید آمدن آنها می کردند. محیط های پرگناه، محیط های پرتنش و استرس زا و نا امن، مکانهای استعمال دخانیات، محیط های عاری از مفید بودن و پارتی ها برای آنها منجر آور و دوری از این مکانها بهترین راه حل برای در امان ماندن از احساس پوچی و بیهودگی است. چنانکه کد شماره ۸ می گفت: «جاهایی که افراد در آن گناه می کنند و یا حرفهای بی خودی می زنند و یا احساس و افکار و نگاه بدی بهم دارند حالم رو خراب می کنه و آرامشم رو بهم می زنه». هر چند که دغدغه وجود این محیط ها و افرادی که در آنها شرکت می کردند فکر برخی مشارکت کنندگان را رها نمی کرد: «از جاهایی که در آنها دخانیات استعمال می شه دوری می کنم، چون احساس می کنم افراد با این کارها به خود ضربه می زنند و کار بیهوده ای انجام می دهند» (کد ۴). امنیت یکی از نیازهای اصلی انسان محسوب می شود. این امری واضح است که جامعه ای که میزان امنیت و آسایش مردم آن بالا باشد رشد و شکوفایی اقتصادی، اجتماعی، دینی و سیاسی آن هم افزایش می یابد. لذا همه مردم در تمامی جوامع از حکومت و سیاست خود انتظار ایجاد برقراری امنیت در بالاترین سطح آن را دارند. هر چند برخی پژوهش ها در نتایج خود میان ایجاد امنیت و رضایت مردم همبستگی معناداری را مشاهده کرده اند اما برخی دیگر از پژوهش ها از نبود امنیت کامل در محیط و فضاهای شهری در کشور ایران حکایت می کنند، از جمله تحقیق بنی فاطمه و سلیمی (۱۳۹۰) و اقدم و همکاران (۱۳۹۳). در نهایت با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادها و توصیه هایی ارائه می شود:

### پیشنهادها

با توجه به اینکه دانشجویان از ارتباط با دوستان هم جنس خود احساس نشاط، راحتی، آرامش و آزادی بیشتری می کنند، لذا لازم است دانشگاهها از طریق افزایش انجمن ها و گروههای اجتماعی درون جنسی در دانشگاه و تشویق دانشجویان برای شرکت در آن و همچنین کاهش مختلط بودن کلاسها در جهت ایجاد و تحکیم روابط درون جنسی دانشجویان بیشتر قدم بردارند.

پیشنهاد می شود مسئولان نظام آموزشی و دانشگاهها در جهت ایجاد جوی صمیمی، دوستانه و تعامل های مشترک میان دانشجویان عاملی تسهیل کننده باشند. فراهم کردن فرصتهای بانشاط، امکانات رفاهی بیشتر، ورزشگاهها و اردوهای علمی، تفریحی و معنوی و یا فراهم کردن فرصتهای بحث و مناظره برای دانشجویان و ایجاد فعالیت های مشارکتی و فعالانه و در کنار هم بودن آنها و دادن نقش ها و وظایف بیشتر به آنها مؤثر می باشد.

اکثر دانشجویان از وابستگی های عاطفی عمیقی نسبت به خانواده خود برخوردارند و با دوری از خانواده احساس عدم امنیت و استرس بیشتری را تجربه می کنند. لذا مطلوب تر است نظام آموزشی و مخصوصا اساتید جدا از رسالتهای آموزشی خود به ایجاد روابط صمیمی و معنوی بیشتری با دانشجویان پرداخته و با بکارگیری تجارب ارزنده خود در حل مشکلات عدیده دانشجویان بکوشند.

با توجه به نقش عوامل معنوی در سلامت روان دانشجویان و همچنین با توجه به رواج پدیده اسلام گریزی میان دانشجویان لازم است دانشگاهها در ترویج و تحکیم دین مبین اسلام توسط الگوهای شایسته و حقیقی و راستین بیشتر بکوشند.

پیشنهاد می شود مسئولان امنیتی کشور و نهادهای ذی صلاح در حفظ امنیت جامعه و ریشه کردن مراکز فساد و افراد اختلال گر و در ایجاد و تحکیم و ارتقاء فضای فرهنگی، اخلاقی و معنوی مؤثرتری به اتخاذ تدابیر و تمهیدات بیشتری بپردازند.

## توصیه ها

توصیه می شود مراکز آموزش عالی در فراهم کردن مراکز مشاوره در دانشگاه و ایجاد تسهیلات و امکانات بیشتری با بکارگیری مشاورانی آگاه، مجرب و عالی برای دانشجویان بیش از پیش بکوشند. همچنین نظام آموزشی در انتخاب اساتید با اخلاق و عادل نظارت بیشتری داشته باشد تا دانشجویان از آسیب های عاطفی و روحی کمتری در رابطه با اساتید برخوردار شوند. توصیه می شود دانشجویان در دوره های زمانی منظم و در فضایی صمیمی به گفتگو و بیان دغدغه ها و مشکلات خود با مسئولین دانشگاه ها و وزارت علوم بپردازند و در جهت رفع مشکلات آنها نیز اقدامات مؤثری انجام گیرد.

## منابع

- بنی فاطمه، حسین؛ سلیمی، آمنه (۱۳۹۰). احساس امنیت اجتماعی جوانان و عوامل اجتماعی مرتبط با آن، مطالعات جامعه شناسی. ۱۲ (۳)، ۵۹-۷۷.
- تقفی تهرانی، محمد (۱۳۹۸ق)، تفسیر روان جاوید، تهران: برهان
- دانه کار، معصومه؛ گلچین، ندا؛ ترخان، مرتضی؛ دهستانی، مهدی (۱۳۹۳). اثربخشی درمان میان فردی گروهی بر افسردگی و احساس تنهایی دختران افسرده. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء، ۱ (۱۰)، ۵۶-۷۱.
- زحمتکش، وجیحه؛ زمانی، رضا (۱۳۸۶). رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی. نشریه روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۷ (۳)، ۲۱-۴۰.
- شمس، گیتی، صادقی، مجید (۱۳۸۹). علائم و ویژگی های افکار مزاحم ناخواسته در جمعیت بالینی و غیر بالینی. تازه های علوم شناختی، ۱۲ (۱)، ۱-۱۶.
- صالح زاده، مریم؛ فلاحی، معصومه؛ رحیمی، مهدی (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و دلبستگی به همسالان در پیش بینی شادکامی دختران نوجوان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۴ (۲)، ۶۴-۷۸.
- فکوهی، تاصر (۱۳۸۸). تقویت اخلاق شهروندی. فصلنامه مطالعات اجتماعی ایران، سال ۲ (۲)، ۱-۱۵.
- فلاحی خشکناز، مسعود (۱۳۸۶). تأثیر تفریح درمانی بر وضعیت روانی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیای مزمن. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی، ۱۳ (۳)، ۲۳۷-۳۱۲.
- فلاحی خشکناز، مسعود؛ حسن زاده، پریسا؛ نوروزی تبریزی، کیان (۱۳۹۲). تأثیر تخلیه هیجانی با نوشتن بر افسردگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. روان پرستاری، ۲ (۱)، ۱۱-۲۰.
- کاظمی، محمود؛ بهرامی، بهرام (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۲ (۹)، ۶۲-۷۴.
- کریمی، محمد (۱۳۹۸). بررسی رابطه دلبستگی به والدین و همسالان با مهارگری عاطفی نوجوانان. رویش روانشناسی، ۸ (۲).



مهدوی، سید محمد صادق؛ جوشقانی، زهرا(۱۳۹۴). مطالعه و تبیین عوامل فرهنگ مؤثر بر اخلاق شهروندی. مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۷ (۴)، ۲۹-۴۴.

نعمتی، سلیمان؛ احمدی، محمدرضا؛ نارویی نصرتی، رحیمه؛ (۱۳۹۶). ساخت آزمون اولیه آرامش روانی در پرتو ازدواج بر اساس منابع اسلامی. روانشناسی و دین، ۱۰ (۲)، ۶۰-۴۱.

Birrer, E., Michael, T., Munsch, S., (2007). **Intrusive images in PTSD & in traumatized & non-traumatized depressed patients: A Cross-sectional Clinical Study**, Behavior Research & therap. 45 (13), 253-265.

Charles, H., Hackney, (2003). **Religiosity & mental Health: A meta-Analysis of Recent studies of Religion**, Journal for scientific Studies, 42 (1), 43-55.

Clorinda, D., Camatta and Craig T., (1995). **Stress, Depression Irrational Beliefs, and Alcohol use and problems in a College Student Sample**, Alcoholism, V, 19(1), 142-146.

Clayton, N., Irene, M., Geisner, and Christine, M., (2008). **Perceived Marijuana Norms and Social Expectancies Among Entering College students Marijuana users**, Psychology of Addictive Behaviors, V 22(3), 433-438.

Deroma, V., John, B., Leach, J., Levere, P., (2009). **The relationship between depression and college academic performance**, College Student Journal.

**Predicting Student happiness from physiology, phone, mobility and behavioral data 2015**, professional psychology: Research and practice. V 32(1), 97-100.

Jennifer, P., Read Mark, D., Christopher, W., Jay, E., (2003), **Examining the Role of Drinking Motives in college Student Alcohol use and problems**, Psychology of Addictive, V 11(1) 13-23.

Karen, A., Baikie, Wilhelm, K., (2005). **Emotional & physical health benefits of expressive writing**, Advances in psychiatric treatment, 17, 338-346.

Kapler, A., Assor, A., (2007), **Academic goal orientations multiple goal profiles & friendship intimacy among early adolescents**. Contemporary Educational psychology, 32, 231-252.

Ranjita, M., Linda, G.,(2004), **Academic Stress Among college Students Comparison of American and International Students**, International Journal of Stress, V 11(2), 132-148.

Susan, J., Branje, T., Hale, W., Tomfrijns, J. Meeus.(2010), **Longetudinal Associations Between Perceived Parent Child Relationship Quality & Depressive Symptoms in Adolescence**, Journal of Abnormal Child Psychology, 38 (6), 713-751.

Smith, D.w., (2006), **Phenomenology**, Encyclopedia of Cognitive Science.