

## □ بررسی پدیدارشناختی عوامل آرامش بخش در دانشجویان □

### Phenomenological Study of Sedative Factors in Students University □

Mozhdeh Alizade, MSc ✉

Morad Yari-Dehnavi, PhD

مژده علیزاده<sup>۱</sup>

دکتر مراد یاری دهنوی<sup>۱</sup>

#### Abstract

#### چکیده

The aim of this study was “Phenomenological study of sedative factors in students of Shahid Bahonar University”. This research is in the framework of qualitative and phenomenological research method. Based on this, 14 students of Shahid Bahonar University of Kerman were selected through voluntary-purpose sampling method and semi-structured interviews were conducted with them. Interviews were analyzed using the Colaizzi method. Findings indicate that relaxing factors according to students' lived experiences can be divided into four main themes: interpersonal factors, intrapersonal factors, spiritual factors and environmental factors with 9 sub-themes. Depressing factors can also be placed in the four main themes of reducing citizenship ethics, annoying thoughts, feelings of rejection and feelings of insecurity with 5 sub-themes. The results indicate that family and spirituality have the most fundamental role in increasing the comfort of students, and on the other hand, the reduction of citizenship ethics and the presence of annoying thoughts in the minds of students are the most important factors in depressing. However, other factors are also important in these two areas.

**Keywords:** tranquility, university, phenomenology, student

پژوهش حاضر با هدف «تعیین پدیدارشناختی عوامل آرامش بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر» انجام گردیده است. این پژوهش در چهارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناختی است. بر این اساس ۱۴ دانشجوی دانشگاه شهید باهنر کرمان با روش نمونه گیری داوطلب- هدفمند انتخاب و با آنها مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. تحلیل مصاحبه ها با استفاده از روش کلاززی 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 مهمترین عوامل سلب آرامش محسوب می شوند. هر چند که عوامل دیگر در این دو زمینه نیز دارای اهمیت می باشند.

**کلیدواژه ها:** آرامش، دانشگاه، پدیدارشناسی، دانشجویان

□ Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

✉ Email: malizade1229@gmail.com

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۳/۱۱ تصویب نهایی: ۱۳۹۹/۶/۳۰

۱. بخش علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

## ● مقدمه

سلامت روانی یکی از منابع اصلی رشد فردی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی جوامع است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱) سلامت روانی را اینچنین تعریف می‌کند: سلامت روانی عبارت است از احساس درونی خوب بودن، اطمینان از کارآمدی، متکی بودن به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی، خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی. آرامش یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روانی است. آرامش یک نیاز فطری در انسان است که او را در رسیدن به یک زندگی متعادل و قدم گذاشتن در مسیر کمال یاری می‌دهد. آرامش را می‌توان احساس مثبتی دانست که از حس رضایتمندی بدست می‌آید. آرامش حاصل هیجان‌های همخوان با هدف است که معمولاً مثبت هستند در برابر اضطراب که ریشه در هیجان‌های ناهمخوان با هدف دارند که به طور کلی منفی هستند (ویکتور، مارشال، ۲۰۰۳، به نقل از معارفی و اصغرپور، ۱۳۹۷). آرامش روانی به معنای حالت بدون تنش است که در آن تعارضات درونی و احساسات ناراحت‌کننده، اضطراب، خشم و ترس کم است و حالت سکون غالب است (کرسینی، ۱۹۹۹، به نقل از نعمتی، احمدی و نارویی نصرتی، ۱۳۹۶). 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 موفقیت‌های فرد افزون‌تر می‌گردد و در نهایت انگیزه‌ای افزون‌تر در تحصیل و کار او ایجاد می‌کند. اما این مهم امروزه به عنوان یکی از بحرانی‌ترین 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 بیماری‌های روانی هستند که سر بر می‌آورند و سپس گسترش و تشدید می‌یابند. به گونه‌ای که امروزه شایع‌ترین بیماری‌های 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 می‌شوند. زیربنای 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 اختلال‌های روانی میان دانشجویان حکایت می‌کنند. 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، ۲۰۰۹؛ پارلن، ۱۹۹۹؛ لازرس و فولکمن، ۱۹۹۹؛ به نقل از رنجیدا و لیندا، ۲۰۰۴) که طبق گزارش خود دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی شان نیز شده است (فورر، وستفلد، مککوئل، جاکوئیز، ۲۰۰۷). افسردگی و اضطراب از علت های 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 فیکارد، ۱۹۸۷؛ فورر، وستفلد، مککوئل، جاکوئیز، ۲۰۰۷؛ کلوریندا، کماتا و کری، ۱۹۹۵؛ جنیفر، ریدمارک، چریستوفر و کالر، ۲۰۰۳؛ کلیتون، آرینف، جیزیبر و کریستین، ۲۰۰۸).

طرح مسائل مربوط به آرامش پیشینه ای بس طولانی دارد. هزاران سال پیش تمدن های شرقی نظیر تائوئیسم در چین، میترائیسم و مانیگرایی در ایران باستان، آیین های بودائیسم و هندوئیسم و ذن در شرق آسیا به این مهم توجه داشتند. کنفسیوس نخستین فیلسوف چینی بود که یک نظام فکری زمینی و این جهانی را ترسیم کرد. از منظر کنفسیوس آرامش و شادمانی تنها در نتیجه مجموعه ای از شرایط مادی زندگی حاصل نمی شوند، بلکه یک حالت روانشناسی در عالم روحانی و معنوی زندگی فرد هستند. تائوئیسم نیز آن ها را محصول رضایت مادی نمی داند. بلکه نوعی تهذیب نفس دائمی به منظور دستیابی به مکارم اخلاقی می باشند (لؤلؤ، ۲۰۰۱؛ به نقل از موسوی، ۱۳۹۲). آرامش در فلسفه بودا حالت متمرکز، یکدل و نیالودن جان تفسیر شده و نیروانا برترین و واپسین راه رهایی از چرخه تسلسل وار تولد دوباره و بیماری و مرگ بوده و رهایی و وارستگی از هر رنج و عذاب است (باقری، ۱۳۹۱). دلایی لاما عارف بودایی معتقد است شادی و آرامش خود هدف زندگی هستند. از منظر او عامل شادی و آرامش در درون فرد قرار دارد. نیکی به دیگران، مهربانی و درون نگری از جمله عوامل تحصیل آرامش هستند (لاما، ۱۳۸۲). از جمله مکاتب عرفانی هندی مکتب سای بابا عارف هندی می باشد که امروزه طرفداران زیادی را در سراسر جهان به خود جلب نموده است. سای بابا برای حاصل شدن آرامش جسمی و روانی عوامل زیادی را مطرح می کند از جمله مراقبه، رهایی از نفرت و کینه، ایثار، مدیتیشن، رهایی از وابستگی ها، معنویت، دوری از شهرت و ثروت و... (سای بابا، ۱۳۸۲). اشو که یکی از مدعیان معنویت در دوران معاصر

است معتقد است «نخستین اصل زندگی مراقبه است و هر چیز دیگری در درجه بعدی اهمیت قرار می‌گیرد». از نظر او درک ماهیت فعالیت و جریان‌های نهفته در آن آرامش را حاصل می‌کند. از نظر اشو عشق جنسی، لذت، جشن و سرود و رقص و پایکوبی همگی راه‌های رسیدن به آرامش هستند (باقری، ۱۳۹۱). مورتی از دیگر عارفان و فیلسوفان هندی نیز خودشناسی و مراقبه را از جمله عوامل آرامش‌بخش می‌داند. او می‌گوید: «مراقبه همان چیزی است که با آن می‌توان هر آنچه را بی‌زمان و بی‌کران است دریافت. ذهن آدمی یکسره آزاد است، تا به آرامش برسد». از نظر او فرآیند تولید آرامش با خاموش نشستن و عدم نظارت بر ذهن حاصل نمی‌شود، بلکه باید در فعالیت بود (مورتی، ۱۳۷۶). مورتی یوگا، خودشناسی و زیبایی را نیز از دیگر عوامل ایجادکننده آرامش می‌داند (مورتی، ۱۳۷۵). مبانی و نظریات الگوهای مذهبی را در طریق تحصیل آرامش نباید نادیده گرفت. ادیان ابراهیمی از جمله دین مبین اسلام و دانشمندان مسلمان آراء متعددی در این زمینه ارائه داده‌اند. قرآن کریم منادی آرامش میان انسان‌ها است، به گونه‌ای که آسان‌ترین و نزدیک‌ترین راه رسیدن به آرامش حقیقی را به انسان نشان می‌دهد. واژه‌هایی که در قرآن کریم به نوعی دلالت بر مفهوم آرامش می‌نمایند عبارتند از: سکینه، طمأنینه، هون، امن و... . سکینه در مورد سکون و آرامش قلب استعمال می‌شود و معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است. این آرامش اعم از هر آرامشی چون مادی، روحی و معنوی است (علامه طباطبایی، ۱۳۷۴). واژه سکینه که دارای ارتباط بیشتری با آرامش می‌باشد 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. قرآن کریم موارد ذیل را از جمله عوامل تحصیل آرامش می‌داند: ایمان به خدا و یاد خدا (رعد/۲۸)، انجام عمل صالح (بقره/۱۱۲، قصص/۷۷)، امدادهای الهی (انفال/۳۰)، تسبیح و حمد خدا (طه/۱۲۰)، اعتماد و توکل به خدا (توبه/۱۲۹)، جهاد در راه خدا (بقره/۲۴۸)، قرآن خواندن (اسراء/۸۲)، ایمان به آخرت و معاد (نحل/۴۱)، شب (یونس/۶۷، نمل/۸۶)، دوری از کبر (فرقان/۶۳)، دوری از کینه و حسادت (اعراف/۴۳)، خوشگمانی (نور/۱۲)، عفو (یوسف/۹۲) و... دانست. از منظر قرآن کریم ارتباط با خدا و ایمان به او و یاد او و عمل به دستوراتش اساسی‌ترین عامل در آرامش‌دهی انسان است. مکاتب روان‌درمانی نیز همواره به دنبال رهایی انسان از اضطراب و فراهم کردن امنیت و آرامش روانی او بوده‌اند. ادموند

جاکوبسون در سال ۱۹۰۹ در دانشگاه هاروارد برای اولین بار تز مرتبط به آرامش علمی عضلات را مطرح کرد. جاکوبسون برای اینکه اهمیت حالت آرامش را در معالجه جسمی و روانی نشان دهد به انجام مطالعات بالینی در حالات مختلف عضلانی اقدام کرد و موفق شد روش مستقیم و فیزیولوژیکی مرسوم به آرامش تدریجی را ابداع کند که نقش اصلی آن آرام سازی فعالیت سیستم های عصبی است (باقری، ۱۳۹۱). مری کاور جونز در سال ۱۹۲۴ نشان داد چطور می توان ترس های آموخته شده را برطرف کرد. شرطی سازی ترس ها توسط واتسون و شرطی زدایی ترس ها توسط جونز زمینه ساز پیدایش بازداری زدایی تقابلی ولپ (۱۹۵۸) شدند. مکتب رفتارگرا با شواهد شرح حال و آزمایشگاهی هماهنگ است. زیربناهای نظری اصلی جنبش رفتاردرمانی بر شرطی سازی پاولفی و یادگیری هولینی مبتنی بوده است (فیرس، ترال، ۱۳۸۹، ص ۵۲۴). واتسون پایه گذار مکتب رفتارگرایی آرامش روانی را سازگاری با محیط و رفع نیازهای اصلی و ضروری انسان می داند (احمدوند، ۱۳۸۲). جوزف ولپ و آرنولد لازاوس در دهه ۱۹۵۰ با استفاده از نتایج تحقیقات روی حیوانات در زمینه چگونگی فراگیری و رفع اضطراب را در انسان ها شروع کردند (فیرس، ترال، ۱۳۸۹). سه روش کلاسیک در این زمینه شامل حساسیت زدایی منظم، غرقه سازی و سرمشق گیری می باشند. حساسیت زدایی تدریجی از نظر تاریخی اولین درمان کلاسیک محسوب می شود این روش برای کاهش اضطراب و رساندن فرد به آرامش است (سادوک، ۱۳۸۸). حساسیت زدایی تدریجی شامل سه مرحله است: آرمیدگی، ایجاد سلسله مراتب، و شرطی سازی تقابلی. روش آرمیدگی و مراقبه دو روش برای کاهش اضطراب هستند که اگر به طور منظم انجام شوند سبب آرامش ذهنی فرد می شوند (روزنهان، سلیگمن، ۱۳۹۱). از روش های متداول دیگر روش مهار یا اداره تنیدگی، تنش زدایی و پسخوراند زیستی هستند. در روش اداره تنیدگی به مراجعان آموزش داده می شود که خودگویی های منفی را رها کنند، در روش تنش زدایی در خلال چند جلسه چگونگی ایجاد آرامش در عضلات به مراجع آموزش داده می شود و انتظار می رود با استفاده از این فنون در خلال موقعیت های تنیدگی زا نیز او بتواند به آرامش دست یابد. در روش پسخوراند زیستی نیز مراجعان پسخوراند هایی را درباره سطح تنش عضلانی به دست می آورند و بر این اساس انتظار می رود بتوانند تنش و اضطراب خود را در موقعیت های تنیدگی زای روزمره مهار کنند (باقری، ۱۳۹۱). در مکتب شناخت گرایی

درمانگران معتقدند تفکر تحریف شده سبب رفتار آشفته می شود و اصلاح تفکر تحریف شده رفتار آشفته را آرام و حتی درمان می کند. لذا آنها به فرد ناآرام می آموزند که چگونه افکار خود را بررسی و شناخت های تحریف شده خود را اصلاح کند. از جمله راهکارهای درمانی آنها شامل غلبه کردن بر انتظارات خودشکن، تغییر دادن ارزیابی های منفی، تغییر دادن انتساب ها و تغییر دادن اعتقادات درازمدت است (روزنهان، سلیگمن، ۱۳۹۱). در الگوی آموزش ذهن آگاهی مثبت همانند دیگر مداخلات مثبتگرا ترکیبی از توجه به نقاط ضعف و نقاط قوت در جهت بهبود بهزیستی و متغیرهای مثبت و در عین حال کاهش پریشانی های ذهنی اتفاق می افتد (ایواتزان و لوماس، ۲۰۱۶، به نقل از یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۸۸). امروزه روانشناسی مثبت گرا نیز با آموزش راهبردهای مثبت اندیشی، خوشبینی و مبارزه با افکار منفی و تقویت حرمت خود در صدد بازگرداندن شادی و نشاط و آرامش به افراد است (اسدی، حسینی طبقدهی، ۱۳۹۹). با بررسی پیشینه تجربی پژوهش نیز 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 می توان از اولین مطالعات در این زمینه دانست. هر چند که پژوهش های متعددی در حوزه عواملی که منجر به افزایش سلامت روانی فرد و یا کاهش اضطراب، افسردگی و تنش می شوند انجام شده است که به نوعی تمامی این عوامل منجر به آرامش فرد نیز می گردند، در جدول ۱ اهم تحقیقات در این زمینه ها آورده شده است.

## ● روش

پژوهش حاضر در چهارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناختی است. پدیدارشناسی مطالعه پدیده ها است، ظهور چیزهایی که در تجربه ما ظاهر می شوند و یا راه هایی 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 ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود که چهارده دانشجو بر اساس مورد های 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

## 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 پژوهش ها دریافتند تقریباً دو سوم افرادی که اعتقادات دینی دارند میزان افسردگی و اضطراب پایین تری دارند و دارای آرامش و رضایت از زندگی بیشتری هستند.
کاظمی و بهرامی	۱۳۹۲	در یافتند هر قدر اعتقادات دینی افراد قوی تر 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 آزاری های آنها هم کاهش می یابد.
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 مهم بیشترین نقش را در پیش بینی شادکامی دختران دارند.
دانه کار و همکاران	۱۳۹۳	با بکارگیری روش درمان میان فردی روی ۲۶ دانشجویی که دچار احساس تنهایی و افسردگی بودند، نتیجه گرفتند درمان میان فردی سبب کاهش تنهایی، افسردگی و دل آزردهی های روانی و اجتماعی آنها شد.
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 می یابد.
بنی فاطمه و سلیمی	۱۳۹۰	در تحقیق خود نتیجه گرفتند که بنا بر اظهارات دانشجویان احساس امنیت اجتماعی در بین دانشجویان در حد متوسط می باشد 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 آشفتهگی 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 تصمیم گیری آنها تأثیر مثبت می گذارد.
زحمتکش و همکاران	۱۳۸۶	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.
مهدوی و جوشقانی	۱۳۹۴	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.
فرخزاد و همکاران	۱۳۹۶	در تحقیق خود نتیجه گرفتند تخلیه هیجانی احساسات با نگارش کتبی سبب بهبود معنادار علائم افسردگی بیماران می شود.
ا قدم عزیزاده و همکاران	۱۳۹۳	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.
نقیبی و همکاران	۱۳۹۲	با افزایش کنترل درونی شکایت جسمانی-اضطراب، اختلال خواب و افسردگی در دانشجویان کاهش می یابد.
معلمی و همکاران	۱۳۸۹	بین هوش معنوی و سلامت روان دانشجویان همبستگی مثبت است و بین سلامت روان و افکار ناکارآمد همبستگی منفی است.
کپلر و اسور	۲۰۰۷	در پژوهش خود دریافتند رابطه دوستان با یکدیگر بر عملکرد آنها تأثیر مثبت دارد، ضمن اینکه سبب بهبود استرژری های یادگیری، افزایش توانایی ها، توسعه مهارتها و در نهایت به بارآوری نتایج مثبت و پیشرفت و موفقیت بیشتر می گردد.

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 می‌کرد و سپس موضوع و هدف تحقیق برای هر یک از دانشجویان توضیح داده می‌شد و در صورت رضایت و موافقت آنها اطلاعات جمع‌آوری می‌گردید. فرایند گزینش نمونه‌ها 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 داده‌ها از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردید. به این منظور پرسش‌ها از قبل طراحی گردید و هدف از آن کسب اطلاعات دقیق از مصاحبه‌شونده بود. هر پرسش با پرسش‌های جزئی‌تری پیگیری می‌شد و از مصاحبه‌شونده خواش می‌گردید اطلاعات بیشتری در باب آن تجربه بدهد تا آن پدیده روشن‌تر شود. مدت زمان مصاحبه‌ها معمولاً ۴۵ دقیقه به طول می‌کشید. همچنین به دلیل آنکه برخی دانشجویان چندان نمی‌توانستند به صورت مصاحبه و فی‌البداهه به پرسش‌ها پاسخ دهند و از بعد نوشتاری قوی‌تری برخوردار بودند، لذا پرسش‌ها به صورت پرسشنامه برای آنها تدوین گردید و شرکت‌کنندگان 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 مصاحبه‌ها و یا نوشته‌های هر یک از دانشجویان بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش کلایزی انجام شد. لذا طبق روش کلایزی ابتدا پس از انجام مصاحبه با شرکت‌کنندگان کل متن مصاحبه بر روی کاغذ پیاده گردید. تحلیل متن پرسش‌نامه‌ها نیز بر روی خود پرسش‌نامه‌ها 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 صورتبندی شدند. موارد کدگذاری شده بارها و بارها مورد تفکر قرار گرفتند و سپس بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌های اساسی ذیل زیرمضامین‌ها قرار گرفتند. با بررسی دوباره و تفکر عمیق‌تر زیرمضامین‌هایی که شامل معانی اساسی و اصول مشترک بودند ذیل یک مضمون اصلی قرار گرفتند و مضمون‌ها تشکیل شدند. گابا و لینکن (۱۹۹۵) برای پژوهش‌های کیفی معیارهای اعتبار را معادل روایی درونی، اعتماد را معادل پایایی و تأیید را معادل عینیت در پژوهش‌های کمی می‌دانند (نوری، مهرمحمدی، ۱۳۹۰). بر این اساس در پژوهش حاضر به منظور ملاک تأیید صحت یافته‌ها، پژوهشگران نظرات شخصی خود را در مراحل گوناگون تحقیق از جمله گردآوری داده‌ها و تحلیل داده‌ها به کار بستند



و نیز با استناد به نتایج پژوهش‌های دیگر در راستای تأیید نتایج یافته‌های خود اقدام نمودند. به منظور تعیین اعتبار پژوهش نیز پژوهشگر بعد از مصاحبه با ۱۴ نفر به این نتیجه رسید در مصاحبه‌های بعدی اطلاعات جدیدی عرضه نمی‌شود. جهت ملاک اعتمادپذیری یافته‌ها از روش نظارت همکاران استفاده گردید. به گونه‌ای که پژوهشگران در مراحل کدگذاری داده‌ها، طبقه‌بندی و همچنین استنباط و استخراج زیرمضامین و مضامین اصلی تا رسیدن به توافق کامل با هم در گفتگو و تعامل بودند. در جدول ۲ مشخصات شرکت‌کنندگان در پژوهش ارائه می‌شود:

جدول ۲. مشخصات شرکت‌کننده‌ها

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 متالوژی	زن	۲۳	کارشناسی
۵	اقتصاد کشاورزی	زن	۲۱	کارشناسی
۶	اقتصاد کشاورزی	زن	۲۲	کارشناسی
۷	روانشناسی	مرد	۲۱	کارشناسی
۸	علوم اطلاعات و دانش‌شناسی	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

### ● یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که دانشجویان عوامل متعددی را در افزایش آرامش بخشی خود ذکر کرده‌اند که با توجه به نکات مشترک بدست آمده می‌توان عوامل آرامش بخش در تجارب زیسته دانشجویان را در چهار بعد عوامل میان‌فردی، معنوی، درون‌فردی 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 مضمون‌های اصلی و زیرمضمون‌های مرتبط با عوامل آرامش بخش آورده شده است.

در جدول های ۳ تا ۶ مضمون های اصلی و زیرمضمون های مرتبط با عوامل آرامش بخش در تجربه زیسته دانشجویان آمده است.

جدول ۳. فرایند کدگذاری و دستیابی به مضمون اصلی عوامل میان فردی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
ارتباط با دوستان	بیرون رفتن با دوستان، خندیدن با دوستان، بودن در کنار دوستان صمیمی گفتگو و مطرح کردن آشننگی و خالی کردن خود با صحبت کردن با دوستان، حرف زدن با دوستان، معاشرت با دوستان.	
عوامل میان فردی	صحبت کردن درباره اتفاقات خوب با مادر و خواهر، تخلیه هیجانات هنگام صحبت کردن با مادر و خواهر، دیدن بک فیلم کمدی 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 آشننگی 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 انجام اعمال رضایت بخش	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. احساس خوبی از خود داشتن هنگام نماز خواندن، انجام کارهای دوست داشتنی برای فرد، وظایف شخصی خود را انجام دادن.
	رهاسازی خود (تخلیه هیجانی خود)	گریه کردن، کاغذ پاره کردن، خالی کردن خود از افکار منفی

جدول ۵. فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی عوامل معنوی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
عوامل معنوی	ارتباط با خدا خود مراقبتی	یاد خدا و حضور او، حرف زدن با خدا، نماز خواندن، قرآن خواندن، خواندن سوره های معروف، خواندن آیه الکرسی، ذکر آیه الا بذکر الله تطمئن القلوب، مسافرت های سیاحتی- مذهبی، رفتن به مکان های مذهبی چون مسجد و ...، رفتن به اماکن زیارتی، شکر کردن، دعا کردن. گناه نکردن در پیشگاه خدا
	توجه به نشانه های الهی	تفکر در مخلوقات خدا، دیدن اعجاز های خدا، محو مخلوقات خدا شدن

جدول ۶. فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی عوامل محیطی و زیرمضمون آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
عوامل محیطی	رفتن به مکان های عمومی	گردش رفتن، خرید کردن، رفتن به پارک، رفتن به کتابخانه، رفتن به سالن های ورزشی، انجام کوهنوردی، رفتن به طبیعت، بودن در محیط های مذهبی و بی-تعصب در جامعه

در جدول های ۷ تا ۱۰ مضمون های اصلی و زیرمضمون های مرتبط با عوامل سلب

## آرامش در تجربه زیسته دانشجویان آمده است.

جدول ۷. فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی کاهش اخلاق شهروندی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
مشاهده رخدادها	غیبت کردن، دورویی و تظاهر‌نمایی، توهین به فرد، دزدی، معاشرت با افراد زندگی به هم ریز، آزار و اذیت یکدیگر، حرف زور زدن، انجام کارهای خلاف عقل و فرهنگ، بد حرف زدن با فرد، شنیدن فحاشی ها، شنیدن دعاها، بدخلقی های گوناگون، بی عدالتی و بی نظمی دیگران، بی شهروندی	رعایت نکردن حد و حریم اخلاق
افکار مزاحم	توسط خود فرد	تعمدی دیگران، دروغ گفتن، حسادت. انجام کار بد، انجام هر عمل مخالف با شرع و دین، انجام گناه، بدگویی کردن از دیگران، توهین به فردی ضعیف تر از خود، بد شدن، انجام اعمالی که در دید عموم و خصوص بد باشد، ظلم کردن

جدول ۸. فرایند کدگذاری و دست یابی به مضمون اصلی افکار مزاحم و زیرمضمون آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

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 اعتنائی 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 صداها، بلند، رفتن به محیط های به شدت پرتنش و استرس زا، رفتن به محیط های مغایر با اعتقادات و فرهنگ فرد، محیط های پرگناه، محیط های پر از حرف های پوچ و بیهوده و غیر مفید، محیط هایی که ناشی از جهل است، پارتی های نامناسب، رفتن به مکان های استعمال دخانیات

## ● بحث

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 میکند. اگر این روابط در ارتباط با گروه های 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 کرده‌اند. از احساسات و تجارب آنها در این خصوص محرز می‌گردد به غیر از صمیمیت خاص بین آنها با خانواده، وجود خانواده برای آنها بیشتر حاکی از تکیه‌گاه بودن، غمخوار در هنگام تخلیه روانی خود و یاری‌گر در هنگام سختی‌ها و مشکلات است. شرکت‌کنندگان هنگام سخن گفتن از خانواده با لحن و شور خاصی این واژه و ارتباط خود را مخصوصاً با پدر و مادر بیان می‌کردند. به عنوان نمونه مصاحبه شونده شماره (۲) تجربه زیسته خود را در ارتباط با خانواده این گونه بیان می‌کرد: «خانواده یعنی خوشبختی، این‌که دور هم جمع هستیم و زندگی می‌کنیم، 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 را در فرد ایجاد می‌کند و سبب رشد و پیشرفت و تعالی آنها می‌شود، «برخی تجارب هست که خیلی تکراری میشن اما من احساس آرامش عمیقی از آنها دارم و آن جایی هست که با تمام اعضای خانواده‌ام و در مکانی خاص و با دلی خوش دور هم جمع بوده‌ایم، چنین تجاربی در من انرژی مضاعفی ایجاد می‌کنه و احساس امید و تلاش و حرکت می‌کنم و احساس خوبی به زندگی و خودم پیدا می‌کنم» (کد ۸). خانواده و به خصوص والدین به عنوان اولین و قوی‌ترین الگوهای تأثیرگذار بر فرد ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خاصی را در فرزندان خود برمی‌انگیزانند. این نتیجه با نتیجه‌گیری صالح‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) و دانه‌کار و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. لذا می‌توان نتیجه گرفت هر چه قدر والدین به گونه‌ای سنجیده‌تر در ایجاد و پرورش سازه‌های شخصیتی مثبت در فرزندان خود بکوشند و همچنین سعی کنند رابطه‌ای گرم و مهربانانه که مبتنی بر تفاهم و صمیمیت باشد را میان فرزندان خود ایجاد کنند، ضمن اینکه احساسات مثبت و خودپنداره‌های بالا را در فرزندان خود رشد می‌دهند سبب ایجاد فضایی بدون تنش و درگیری و تشدید علاقه میان خود و فرزندان نیز می‌شوند. ضمن اینکه حرکت جوانان به سمت تعالی و پیشرفت و موفقیت افزون‌تر می‌گردد. از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر توجه و ارتباط عاطفی خاص شرکت‌کنندگان با مادر خود بود. اغلب آنها مادر را به گونه‌ای کاملاً متفاوت با پدیده‌های تمام عالم می‌دیدند و در کنار مادر بودن، درد دل کردن با او و بغل کردن خود توسط مادر را فراوان مؤثر در حالت‌های مثبت روانی خود می‌دانستند. مصاحبه شونده شماره (۹) تجربه زیسته خود را در ارتباط با مادر این گونه بیان

می‌کرد: «به شخصه، بودن در کنار خانواده ام به خصوص مادرم حالم را به شدت خوب می‌کند... و دلیل هم آن است که با ارزش تر و گوهری پاک تر و کمیاب تر از مادر نمی‌شناسم، 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 می‌رسد وجود دوستان سبب فرار از تنهایی در دانشجویان، درد دل کردن و رها شدن از دغدغه‌ها 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 گونه‌ای که با شادابی خاصی این موارد را مطرح می‌کردند. کد شماره ۱ می‌گفت: «با دوستانم بیرون می‌رم حالم خوب می‌شه، چون باهاشون می‌گم، می‌خندم، زمان برام می‌گذره، فکرم کمتر مشغول می‌شه». «معاشرت کردن با دوستان همسن و سال خودم یا بیرون رفتن با آنها مثلاً استخر، سینما خیلی حالم رو خوب می‌کنه... وقتی باهاشون حرف می‌زنم یا کنارشون هستم خیلی خوش می‌گذره» (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، گروه‌های والدین و همسالان می‌توانند دارای نگرش‌های همسو با یکدیگر نیز باشند. کارکرد مؤثر گروه همسالان با خانواده سبب افزایش ایمنی و کاهش دغدغه‌ها و مشکلات رفتاری جوان شده که در نهایت آنها را راضی تر و شادتر و سالم تر می‌سازد. یافته‌های کپلر و اسور (۲۰۰۷) نیز هم‌راستا با این نتیجه می‌باشد.

از سوی دیگر اقتضائات جامعه امروزی انسان را دچار نیازها و خواسته‌های متنوعی می‌کند، به گونه‌ای که او برای برآورده کردن خواسته‌هایش اعمالی را انجام می‌دهد و یا ابزارهایی را به کار می‌گیرد. 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 آلام‌هایش را نمی‌توان نادیده گرفت. عوامل درون فردی عواملی هستند که به رابطه فرد با خودش می‌پردازند، به گونه‌ای که فرد به منظور رسیدن به آرامش اعمالی را انجام می‌دهد و یا ابزارهایی را به کار می‌گیرد 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 ۷) که می توان آنها را در سه گروه قرار داد: تفریحات شخصی، انجام اعمال رضایتبخش 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 بد برای برگشتن آرامش اول می خوابم، بعد یکم که آرام تر شدم قدم می زنم» (کد ۵). دانشجویان معمولاً اظهار داشتند برای رهایی از دل مشغولی 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 بد 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 کارام نظم داشته باشم و مسائل بهداشتی و تغذیه ای و مسائل شخصیم رو رعایت کنم و انجام بدم لذت حقیقی می برم و آرامشم بیشتر می شه». 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 شب ها بیشتر گریه می کنم، روزها هم گریه می کنم...». امروزه دانشمندان نیز سر این موضوع متفق القول هستند که هیجانات را نباید سرکوب کرد، بلکه از طریق شیوه های صحیح باید آنها را ارضاء کرد. لذا می توان نتیجه گرفت تخلیه هیجانات روش بسیار مؤثری در کاهش فشارهای روانی و افزایش سلامت روانی می باشد. رهاسازی هیجانات و یا برون ریزی احساسات می تواند در

درمان بیماری‌های روانی و تسکین هیجانات مختلف مؤثر باشد، ضمن اینکه می‌تواند به عنوان یک مکمل و درمانی غیردارویی برای بیماران مبتلا به اختلال‌های روانی باشد (فلاحی خشکناب، حسن‌زاده و نوروزی، ۱۳۹۲). در این راستا نتیجه‌گیری پلهام، کامپانا، ریوتو و بیم (۱۹۹۳) مؤید این نتیجه می‌باشد.

معنویت از جمله نیازهای فطری انسان است که با انجام اعمال و مناسک دینی انسان را به رشد و تعالی می‌رساند. اکثر دانشجویان توجه به امور معنوی را جزء ضروری‌ترین عامل تأثیرگذار بر روح و روان خود توصیف کردند. سخن گفتن درباره خدا و بودن و وجود او معنای خاصی را به زندگی مشارکت‌کنندگان بخشیده بود. لذا اغلب آنها در مرتبه اول حرف زدن با خدا را بسیار تأثیرگذار در آرامش‌بخشی خود دانسته‌اند و سپس انجام اعمال عبادی که اکثر آنها به طور خاص به نماز خواندن اشاره کرده‌اند و سپس برخی در کنار آن از قرآن خواندن هم نام می‌بردند. در مرتبه بعد انجام اعمال مذهبی چون رفتن به اماکن زیارتی برای اقلیت آنها آرامش‌بخش بود. شرکت‌کننده شماره (۲) تجربه زیسته خود را در ارتباط با خدا این‌گونه بیان می‌کرد: «من عاشق خدا هستم، و خیلی خوشبختم که خدا وجود دارد و من می‌تونم حرف‌هایی رو که به دیگران نمی‌تونم بگم به خدا می‌گم، خدا مهربان‌ترین کسی است که وجود دارد و در عین تنها بودنش، بنده‌هاشو تنها نمی‌ذاره، تنها کسی که در تمام زندگی و حتی پس از مرگ همراهات می‌مونه...». 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 می‌شد: «هر کاری که بتونه یک اتصال یا پیوندی بین من و خالقم برقرار کنه مثل نماز خواندن و قرآن خواندن 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 موثق‌ترین منبع الهی مورد توجه قرار گرفته است، چنانکه قرآن کریم یاد خدا را بالاترین طریق آرامش‌قلب‌ها می‌داند «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 می‌گذارد، دین علاوه بر کاهش استرس سبب ایجاد احساسات مثبت، سبک زندگی سالم و افزایش استراتژی‌های مقابله در برابر تنش‌ها می‌شود. نتیجه‌گیری کوانینگ و لارسون (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. 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، دعوای، 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 موقعیت هایی 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، انسان ها 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 این گونه می گفت: «وقتی غیبت می کنم خیلی داغون می شم و یا جاهایی که غیبت می کنن خیلی بهمم میریزه، از اون بدتر دورویی خیلی اذیتم می کنه، وقتی یه کسی یه چیزی جلو روت می گه اما بعد پشت سرت یه چیز دیگه می گه، جدأ 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 میدم باعث عذاب وجدان من می شه 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 می شه». 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) هم راستا 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، ۲۰۰۵؛ بایواترز، اندرا، ترپین، ۲۰۰۴؛ مایکو، مینوچ، ۲۰۰۷؛ به نقل از بیرر، 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 انسان‌هایی که به نوعی موجب آزار و دلخوری آنها شده‌اند. فکر کردن به مشکلاتی که در گذشته بوده است و موجب فشار روانی در آنها می‌شد و بسیاری موارد دیگر که روان آنها را به شدت مورد آزار قرار می‌داد. تمامی این موارد تداعی‌کننده خاطرات بد برای آنها محسوب می‌شد و اغلب دوست نداشتند درباره آن سخنی بگویند. یکی از شرکت‌کنندگان می‌گفت: «فکر کردن به گذشته خیلی حالم رو بد می‌کنه، گذشته تلخ، روزهای بدی که در گذشته روم تأثیر گذاشته، فکر کردن به آدم‌های بد حالم رو بد می‌کنه... اصلاً نمی‌خوام درباره‌شون صحبت کنم» (کد ۷). و یا فکر کردن به اشتباهاتی که خود در گذشته مرتکب شده‌اند 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 می‌کنه، چون زمان و انرژی رو از دست دادم که دیگه جبران‌پذیر نیست» (کد ۵). برخی اشتباهاتی نیز که انسان مرتکب می‌شود خواه ناخواه تاوان سنگینی را هم برای فرد در پی دارد، فکر کردن به این موارد خیلی زجرآور می‌باشد، «خاطراتی که در گذشته بوده و و برایم بسیار سخت گذشته و تاوان سنگینی داشته، خیلی ذهنم رو آشفته و حالم رو بد می‌کنه» (کد ۹). همچنین فکر کردن به از دست دادن نزدیک‌ترین افراد به خود بزرگترین عامل سلب آرامش آنها بود. دانشجویان معمولاً از مرگ نمی‌ترسیدند و حتی برخی احساس آرامش نسبت به آن داشتند، اما ترسناک‌ترین لحظه برای آنها از دست دادن نزدیک‌ترین افراد بود. کد شماره ۷ این‌گونه می‌گفت: «مرگ نزدیکان دشوارترین لحظه برای من است، زیرا احساس می‌کنم بدون تکیه‌گاه می‌شوم». بنابراین می‌توان نتیجه گرفت محتوای افکار مزاحم غالباً مبتنی بر ترس‌ها، نگرانی‌ها و دلهره از اتفاقاتی که افتاده‌اند و یا اتفاقات بدی که خواهند افتاد، فکر کردن به گذشته تلخ و سختی‌ها و یا آینده و مشکلاتی که در پیش است، فکر کردن راجع به مرگ و بسیاری موارد دیگر می‌باشد. افکار مزاحم می‌توانند زندگی انسان را مختل کنند. این نتیجه با نتیجه‌گیری بریون، اسمار، ۲۰۰۵؛ بایواترز، اندرا، ترپین، ۲۰۰۴؛ مایکو، مینوچ، ۲۰۰۷؛ زحمتکش و همکاران، ۱۳۸۶ و فرخزاد و همکاران، ۱۳۹۶ همسو می‌باشد. سومین عاملی که سبب سلب آرامش از جوانان می‌شد احساس طرد شدگی از سوی گروه‌های صمیمی خود بود. همه ما معمولاً به خانواده و برخی دوستان خود دلبستگی خاصی داریم که سبب آرامش و نشاط ما می‌شود. اما جدا شدن از آنها و یا طرد شدن توسط آنها می‌تواند

منجر به آسیب‌های عاطفی و احساسی و روانی شدیدی در ما گردد. برای اکثریت مشارکت‌کنندگان خانواده اصلی‌ترین حامی آنها در زندگی بود و اگر خانواده آنها را طرد می‌کرد گویی بزرگترین سرمایه زندگی خود را از دست داده‌اند و زندگی دیگر برایشان معنایی نداشت. لذا عدم توجه خانواده به آنها موجب سردرگمی و برانگیخته شدن احساساتشان می‌شد، یکی از دانشجویان می‌گفت: «بی‌توجهی و بی‌اعتنایی افراد مهم زندگیم نسبت به من آرامش را از من می‌گیره، وقتی که دوست دارم با آنها حرف بزنم و در کنارشون هستم اما بی‌میلی یا بی‌رغبتی میبینم یا توهین یا بدحرف زدنشون احساس پستی به من میده، چون فردی احساسی و زودرنج هستم و این کارها باعث بهم ریختگی فکری من می‌شه» (کد ۳). لذا می‌توان نتیجه گرفت در راستای یافته‌های محققان دیگر از جمله سوزان، برنجی، هیل، فریجنس و میوس، (۲۰۱۰) میان عملکرد خانواده و دوستان با سطح سلامت روانی نوجوانان و جوانان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین از عوامل دیگری که موجب سلب آرامش دانشجویان می‌شد وجود مکان‌ها و محیط‌های نامناسب در جامعه بود. این مهم را که می‌توان تحت عنوان احساس ناامنی قرار داد یکی از دغدغه‌های اصلی دانشجویان بود. مشارکت‌کنندگان دیدن و حتی حضور در چنین محیط‌هایی را موجب آشفتگی و برهم ریختن اعصاب خود می‌دانستند و حتی اظهار ناراحتی از پدید آمدن آنها می‌کردند. محیط‌های پرگناه، محیط‌های پرتنش و استرس‌زا و ناامن، مکان‌های استعمال دخانیات، محیط‌های عاری از مفید بودن و پارتی‌ها برای آنها منجرآور و دوری از این مکان‌ها بهترین راه حل برای در امان ماندن از احساس پوچی و بی‌هودگی است. چنانکه کد شماره ۸ می‌گفت: «جاهایی که افراد در آن گناه می‌کنند و یا حرف‌های بیخودی می‌زنند و یا احساس و افکار و نگاه بدی بهم دارن حالم رو خراب می‌کنه و آرامشم رو بهم می‌زنه». هر چند که دغدغه وجود این محیط‌ها و افرادی که در آنها شرکت می‌کردند فکر برخی مشارکت‌کنندگان را رها نمی‌کرد: «از جاهایی که در آنها دخانیات استعمال می‌شه دوری می‌کنم، چون احساس می‌کنم افراد با این کارها به خود ضربه می‌زنند و کار بیهوده‌ای انجام می‌دهند» (کد ۴). امنیت یکی از نیازهای اصلی انسان محسوب می‌شود. این امری واضح است که جامعه‌ای که میزان امنیت و آسایش مردم آن بالا باشد رشد و شکوفایی اقتصادی، اجتماعی، دینی و سیاسی آن هم افزایش می‌یابد. لذا همه مردم در تمامی جوامع از حکومت و سیاست خود انتظار ایجاد برقراری امنیت در بالاترین

سطح آن را دارند. هر چند برخی پژوهش‌ها در نتایج خود میان ایجاد امنیت و رضایت مردم همبستگی معناداری را مشاهده کرده‌اند اما برخی دیگر از پژوهش‌ها از نبود امنیت کامل در محیط و فضاهای شهری در کشور ایران حکایت می‌کنند، از جمله تحقیق بنی فاطمه و سلیمی (۱۳۹۰) و اقدم و همکاران (۱۳۹۳). در نهایت با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادها و توصیه‌هایی ارائه می‌شود:

### ● نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر هدف بررسی پدیدارشناختی عوامل آرامش‌بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر را هدف خود قرار داد. تجارب زیسته دانشجویان در زمینه عوامل آرامش‌بخش در چهار مضمون اصلی عوامل میان‌فردی، عوامل درون‌فردی، عوامل معنوی و عوامل محیطی با ۹ زیرمضمون و عوامل سلب آرامش هم در چهار مضمون اصلی کاهش اخلاق شهروندی، افکار مزاحم، احساس طردشدگی و احساس ناامنی با ۵ زیرمضمون قرار گرفتند. در میان مضامین استخراج شده، دو مضمون خانواده و معنویت نقش مؤثرتری در آرامش‌بخشی به دانشجویان داشتند. خانواده به عنوان مهم‌ترین تکیه‌گاه نقش مهمی در سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان داشت و آنها از بودن در خانواده احساس لذت و امنیت می‌کردند. این مهم ضرورت توجه به نهاد خانواده در جامعه و از طرف دیگر توجه خانواده‌ها به ایجاد محیطی سرشار از امنیت عاطفی، احساس تعلق و محبت و پشتیبانی از فرزندان را می‌رساند. در مضمون معنویت نیز ارتباط با خدا از طریق نماز خواندن و قرآن خواندن مورد توجه بیشتری قرار داشتند. ارتباط با خدا به زندگی دانشجویان معنا و مفهوم می‌بخشید و انرژی مضاعفی در آنها ایجاد می‌کرد، ضمن اینکه آنها را از سرگردانی و احساس پوچی و تنهایی خارج می‌ساخت. لذا می‌توان نتیجه گرفت توجه به ارتقاء معنویت و برنامه‌ریزی عمیق‌تر جهت امور دینی و مذهبی مخصوصاً جوانان به افزایش سلامت روانی آنها کمک افزونی می‌کند. پس از این دو مضمون، مضمون عوامل درون‌فردی مخصوصاً در زیرمضمون تخلیه هیجانی و انجام تفریحات و در نهایت عوامل محیطی سبب آرامش‌بخشی می‌شدند. تحلیل بیانات دانشجویان در عوامل سلب آرامش نشان داد دو مضمون کاهش اخلاق شهروندی و افکار مزاحم بیش از مضامین دیگر مورد تأکید بود. در واقع دیدن خلق و خوی ناپسند افراد، ردائیل اخلاقی و مراعات نشدن حقوق خود و دیگران مانع آسایش و آرامش آنها می‌شد،

ضمن اینکه این موارد سبب ایجاد فساد و ناامنی و به خطر افتادن زندگی افراد هم می‌شوند که نیاز به مقابله جدی دارد. وجود افکار مزاحم نیز نقش برجسته‌ای در بروز آسیب‌های عاطفی و سلب آرامش آنها داشت. علت‌های پدید آورنده این افکار در تجارب دانشجویان متعدد بودند و این امر می‌توانست سبب اختلال در زندگی فرد شود. پس از آن دو مضمون احساس طردشدگی و احساس عدم امنیت نیز در فراوانی نزدیک به هم موجب سلب آرامش می‌شدند. در نهایت با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادهای ذیل ارائه می‌گردد.

با توجه به اینکه دانشجویان از ارتباط با دوستان هم جنس خود احساس نشاط، راحتی، آرامش و آزادی بیشتری می‌کنند، لذا لازم است دانشگاه‌ها از طریق افزایش انجمن‌ها 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 می‌شود مسئولان نظام آموزشی و دانشگاه‌ها در جهت ایجاد جوّ صمیمی، دوستانه و تعامل‌های مشترک میان دانشجویان عاملی تسهیل‌کننده 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 فعالیت‌های مشارکتی و فعالانه و در کنار هم بودن آنها و دادن نقش‌ها و وظایف بیشتر به آنها مؤثر می‌باشد.

اکثر دانشجویان از وابستگی‌های عاطفی عمیقی نسبت به خانواده خود برخوردارند و با دوری از خانواده احساس عدم امنیت و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. لذا مطلوب‌تر است نظام آموزشی و مخصوصاً 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 روانی دانشجویان و همچنین با توجه به رواج پدیده اسلام‌گریزی میان دانشجویان لازم است دانشگاه‌ها در ترویج و تحکیم دین‌مبین اسلام توسط الگوهای شایسته و حقیقی و راستین بیشتر بکوشند.

پیشنهاد می‌شود مسئولان امنیتی کشور و نهادهای ذی‌صلاح در حفظ امنیت جامعه و

ریشه کردن 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 می‌شود 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 آسیب‌های عاطفی و روانی کمتری در رابطه با اساتید برخوردار شوند. توصیه می‌شود دانشجویان در دوره‌های زمانی منظم و در فضایی صمیمی به گفتگو و بیان دغدغه‌ها و مشکلات خود با مسئولین دانشگاهها و وزارت علوم بپردازند و در جهت رفع مشکلات آنها نیز اقدامات مؤثری انجام گیرد.

## ● منابع

- قرآن کریم (۱۳۷۴). ترجمه ناصر مکارم شیرازی، قم: دارالقرآن کریم.
- احمدوند، محمدعلی (۱۳۸۲). بهداشت روانی. تهران: پیام نور.
- احمدی‌فروشانی، حبیب‌الله؛ یزدخواستی، فریبا (۱۳۹۲). رابطه بین نگرش مذهبی، سلامت روان و شادی در دانشجویان. دست‌آوردهای روانشناختی، ۲۰(۹)، ۱۲۳-۱۲۸.
- اسدی، زینب؛ حسینی طبقه‌دهی، سیده سهیلا (۱۳۹۹). نقش کمال‌گرایی و مثبت‌اندیشی والدین در پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی، مجله روانشناسی، ۲۴(۱)، ۹۲-۱۰۵.
- ا قدم‌علیزاده، محمدباقر؛ عباس‌زاده، محمد؛ حبیب‌زاده، اصحاب؛ عبادی یالقوزآغاجی، سارا (۱۳۹۳). بررسی رابطه شادی و احساس امنیت در افراد. برنامه‌ریزی رفاه و توسعه، ۶(۱۸)، ۲۲۳-۲۵۷.
- باقری، حسین (۱۳۹۱). مدل آرامش در اخلاق اسلامی و معنویت‌های جدید، رساله دکتری، دانشگاه معارف اسلامی، گروه مدرسی معارف اسلامی.
- بنی فاطمه، حسین؛ سلیمی، آمنه (۱۳۹۰). احساس امنیت اجتماعی جوانان و عوامل اجتماعی مرتبط با آن، مطالعات جامعه‌شناسی. ۱۲ (۳)، ۷۷-۵۹.
- دانه کار، معصومه؛ گلچین، ندا؛ ترخان، مرتضی؛ دهستانی، مهدی (۱۳۹۳). اثربخشی درمان میان‌فردی گروهی بر افسردگی و احساس تنهایی دختران افسرده. مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء، ۱ (۱۰)، ۷۱-۵۶.
- روزنهان، دیوید ال؛ سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی روانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران:

ساوالان.

زحتمکش، وجیحه؛ زمانی، رضا (۱۳۸۶). *رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی*. نشریه روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۷ (۳)، ۴۰-۲۱.

سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینیا (۱۳۸۸). *خلاصه روانپزشکی*، ترجمه نصرالله پورافکاری، تهران: شهرآب. سای بابا، ساتیا (۱۳۸۲). *زندگی پیام من است*، ترجمه پروین بیات، تهران: عصر روشن.

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 دل بستگی به همسالان در پیشبینی شادکامی دختران نوجوان*. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۴ (۲)، ۶۴-۷۸.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیرالمیزان*. تهران: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین قم.

فرخزاد، پگاه؛ جانناران، مهرزاد، نوروزی، امیر؛ عربلو، جلال (۱۳۹۶). *تأثیر تخلیه هیجانی احساسات با نگارش کتبی بر میزان افسردگی زنان سرطانی*. نشریه علوم پزشکی رازی، ۲۴ (۲)، ۶۴-۷۱.

فکوهی، تاصر (۱۳۸۸). *تقویت اخلاق شهروندی*. فصلنامه مطالعات اجتماعی ایران، ۲ (۲)، ۱۵-۱.

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)، ۲۰-۱۱.

فیرس، ای. جری؛ ترال، تیموتی جی (۱۳۸۹). *روانشناسی بالینی*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رشد.

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.

کریشنا مورتی (۱۳۷۶). *زندگی پیشرو*، ترجمه پیمان آزاد، تهران: صدای معاصر.

کریشنا مورتی (۱۳۷۵). *فرهنگ (آموختن و عشق ورزیدن)*، ترجمه پروین عظیمی، تهران: دنیای نو.

لاما، دالایی (۱۳۸۲). *کتاب کوچک عقل و خرد*، ترجمه محمدرضا آل یاسین، تهران: هامون.

معارفی، غلامرضا؛ اصغرپور، حسن (۱۳۹۷). *راهکار ایمانی - شناختی سوره مبارکه فجر در دستیابی به آرامش*. قرآن و طب، ۳ (۱۲)، ۱۰۱-۱۰۶.

معلمی، صدیقه؛ بخشانی، نورمحمد؛ رقیبی، مهوش (۱۳۸۹). *بررسی رابطه سلامت معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان*. اصول بهداشت روانی، ۴ (۱۲)، ۷۰۲-۷۰۹.

- موسوی، محسن (۱۳۹۲). شادمانی رویکردهای نظری و یافته های تجربی. تهران: تیسرا.
- 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.
- نقیبی، ابوالحسن؛ حسینی، حمزه؛ یزدانی، جمشید؛ شفیعی، رقیه؛ خراسانی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه منبع کنترل و مذهبی بودن با سلامت روان در دانشجویان. دین و سلامت، ۱ (۱)، ۸-۱.
- نوری، علی؛ مهرمحمدی، محمود (۱۳۹۰). الگویی برای بهره‌گیری از روش نظریه برخاسته از داده‌ها و پژوهش‌های تربیتی. مطالعات برنامه درسی، ۲۳ (۶)، ۸-۳۵.
- یزدانی، محمد؛ اسماعیلی، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی ذهن آگاهی مثبت پاسخ به تنیدگی و علائم افسردگی نوجوانان پسر دارای نشانه های افسردگی، مجله روانشناسی، ۲۳ (۲)، ۱۹۹-۲۱۶.
- 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.
- 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.
- Furr, S., Westefeld, R., McConnell, Kalernan, G., Gayen, G., Jenkins, J. (2007). *Predicting Students' 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.
- Kapler, A., Assor, A., (2007). *Academic goal orientations multiple goal profiles & friendship intimacy among early adolescents*. Contemporary Educational psychology, 32, 231-252.
- Koenig, G. Larson, B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association.



International review of psychiatry, 13(2), 67-78.

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

Susan, J., Branje, T., Hale, W., Tomfrijns, J. Meeus.(2010), *Longitudinal 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*.