

Phenomenological study of sedative factors in students of Shahid Bahonar University

Abstract

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

بررسی پدیدارشناسانه عوامل آرامش‌بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر

چکیده

پژوهش حاضر با هدف «بررسی پدیدارشناسانه عوامل آرامش‌بخش در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر» انجام گردیده است. این پژوهش در چارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناسانه است. بر این اساس ۱۴ دانشجوی دانشگاه شهید باهنر کرمان با روش نمونه‌گیری داوطلب - هدفمند انتخاب و با آنها مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. تحلیل مصاحبه‌ها با استفاده از روش کلایزری انجام گرفت. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که عوامل آرامش‌بخش را با توجه به تجارب زیسته دانشجویان می‌توان در چهار مضمون اصلی عوامل میان‌فردی، عوامل درون‌فردی، عوامل معنوی و عوامل محیطی با ۹ زیرمضمون قرار داد. همچنین عوامل سلب آرامش را نیز می‌توان 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 بنیادی‌ترین نقش را در افزایش آرامش‌بخشی دانشجویان دارند و از طرف دیگر کاهش اخلاق شهروندی و وجود افکار آزار دهنده در ذهن دانشجویان مهم‌ترین عوامل سلب آرامش محسوب می‌شوند. هر چند که عوامل دیگر در این دو زمینه نیز دارای اهمیت می‌باشند.

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 می‌کند: سلامت روان 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 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 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 ناراحت کننده، اضطراب، خشم و ترس کم است و حالت سکون غالب است (کرسینی، ۱۹۹۹^۱، 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 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 روحی و 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 فرهنگ‌سازی در جامعه محسوب می‌شوند. 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 می‌کنند. طبق تحقیقات انجام شده حضور در دانشگاه که برای هر جوانی یک تجربه مثبت و آرزوی دست نیافتنی محسوب می‌شود در طی بیست سال گذشته افزایش شدید استرس را میان دانشجویان داشته است (دروما، لیچ و لور، ۲۰۰۹^۳؛ پارلن، ۱۹۹۹^۴؛ لازرس و فولکمن، ۱۹۹۹^۵؛ به نقل از رنجیدا و لیندا، ۲۰۰۴^۶) که طبق گزارش خود دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی‌شان نیز شده است (فورر، وستفلد، مککوئل، جاکوئیز، ۲۰۰۷^۷). 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 فیکارد، ۱۹۸۷^۸، ص ۱۲۰؛

¹ Victor & Marshal

² Kursin

³ Deroma & Leach & Lever

⁴ Parlin

⁵ Lazarus & Folkman

⁶ Ranjit & Linda

⁷ Furra & Wistefeld & Macconell & Jenkeins

⁸ JaQuues & Taylor & Azqria & Chunde & Ficard

فورر، وستفلد، مککوئل، جاکوئیز، ۲۰۰۷^۹؛ کلوریندا، کماتا و کری، ۱۹۹۵، ص ۱۴۲؛ جنیفر، ریدمارک، چریستوفر و کالر، ۲۰۰۳؛ کلیتون، آرینف، جیزیبر و کریستین، ۲۰۰۸^{۱۰}، ص ۴۳۴).

طرح مسائل مربوط به آرامش پیشینه‌ای بس طولانی دارد. هزاران سال پیش تمدن‌های شرقی نظیر تائوئیسم در چین، میترائیسم و مانی‌گرایی در ایران باستان، آیین‌های بودائیسم و هندوئیسم و ذن در شرق آسیا به این مهم توجه داشتند. کنفوسیوس نخستین فیلسوف چینی بود که یک نظام فکری زمینی و این جهانی را ترسیم کرد. از منظر کنفوسیوس آرامش و شادمانی تنها در نتیجه مجموعه‌ای از شرایط مادی زندگی حاصل نمی‌شوند، بلکه یک حالت روانشناسی در عالم روحانی و معنوی زندگی فرد هستند. تائوئیسم نیز آنها را محصول رضایت مادی نمی‌داند. بلکه نوعی تهذیب نفس دائمی به منظور دستیابی به مکارم اخلاقی می‌باشند (لؤلؤ، ۲۰۰۱؛ به نقل از موسوی نصب، ۱۳۹۲). آرامش در فلسفه بودا حالت متمرکز، یکدل و نیالودن جان تفسیر شده و نیروانا برترین و واپسین راه رهایی از چرخه تسلسل‌وار تولد دوباره و بیماری و مرگ بوده و رهایی و وارستگی از هر رنج و عذاب است (باقری، ۱۳۹۱، ص ۵۵). دالایی 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 درون‌نگری از جمله عوامل تحصیل آرامش هستند (لاما، ۱۳۸۲، ص ۱۷). از جمله مکاتب عرفانی هندی مکتب سای بابا عارف هندی می‌باشد 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 می‌کند از جمله مراقبه، رهایی از نفرت و کینه، اینار، مدیتیشن، رهایی از وابستگی‌ها، 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، ص ۸۹). 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، ص ۱۷۲). مورتی یوگا، خودشناسی و زیبایی را نیز از دیگر عوامل ایجاد کننده آرامش می‌داند (مورتی، ۱۳۷۵، ص ۱۷۵). 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،

⁹ Furra & Wistefeld & Macconell & Jenkeins

¹⁰ Clorinda & Camatta & Crig

¹¹ Jennifer & Readmark & Cheristopher & Cahler & Maddock

¹² Clayton & Irene & Geisner & Christine

۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۳۸). 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 آرام‌سازی فعالیت سیستم‌های عصبی است (باقری، ۱۳۹۱، ص ۳۴). مری کاور جونز در سال ۱۹۲۴ نشان داد چطور می‌توان ترس‌های آموخته شده را برطرف کرد. شرطی‌سازی ترس‌ها توسط واتسون و شرطی‌زدایی ترس‌ها توسط جونز زمینه‌ساز پیدایش بازداری زدایی تقابلی ولپ (۱۹۵۸) شدند. مکتب رفتارگرا با شواهد شرح حال و آزمایشگاهی هماهنگ است. زیربناهای نظری اصلی جنبش رفتاردرمانی بر شرطی‌سازی پاولفی و یادگیری هولینی مبتنی بوده است (فیرس، ترال، ۱۳۸۹، ص ۵۲۴). واتسون پایه‌گذار مکتب رفتارگرایی آرامش روانی را سازگاری با محیط و رفع نیازهای اصلی و ضروری انسان می‌داند (احمدوند، ۱۳۸۲، ص ۴). جوزف ولپ و آرنولد لازورس در دهه ۱۹۵۰ با استفاده از نتایج تحقیقات روی حیوانات در زمینه چگونگی فراگیری و رفع اضطراب را در انسانها شروع کردند (فیرس، ترال، ۱۳۸۹، ص ۵۲۴). سه روش کلاسیک در این زمینه شامل حساسیت‌زدایی منظم، غرقه‌سازی و سرمشق‌گیری می‌باشند. حساسیت‌زدایی تدریجی از نظر تاریخی اولین درمان کلاسیک محسوب می‌شود این روش برای کاهش اضطراب و رساندن فرد به آرامش است (سادوک، ۱۳۸۸). حساسیت‌زدایی تدریجی شامل سه مرحله است: آرمیدگی، ایجاد سلسله مراتب، و شرطی‌سازی تقابلی. روش آرمیدگی و مراقبه دو روش برای کاهش اضطراب هستند که اگر به طور منظم انجام شوند سبب آرامش ذهنی فرد می‌شوند (روزنهان، سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۳۷۴). از روشهای متداول دیگر روش مهار یا اداره تنیدگی، تنش‌زدایی و پسخوراند زیستی هستند. در روش اداره تنیدگی به مراجعان آموزش داده می‌شود که خودگویی‌های منفی را رها کنند، در روش تنش‌زدایی در خلال چند جلسه چگونگی ایجاد آرامش در عضلات به مراجع آموزش داده می‌شود و انتظار می‌رود با استفاده از این فنون در خلال موقعیت‌های تنیدگی از آنها نیز استفاده بتواند به آرامش دست یابد. در روش پسخوراند زیستی نیز مراجعان پسخوراندهایی را درباره سطح تنش عضلانی به دست می‌آورند و بر این اساس انتظار می‌رود بتوانند تنش و اضطراب خود را در موقعیت‌های تنیدگی‌زای روزمره مهار کنند (باقری، ۱۳۹۱، ص ۳۴). در مکتب شناخت‌گرایی درمانگران معتقدند تفکر تحریف شده سبب رفتار آشفته می‌شود و اصلاح تفکر تحریف شده رفتار آشفته را آرام و حتی درمان می‌کند. لذا آنها به فرد ناآرام می‌آموزند که چگونه افکار خود را بررسی و شناخت‌های تحریف شده خود را اصلاح کند. از جمله راهکارهای درمانی آنها شامل

غلبه کردن بر انتظارات خودشکن، تغییر دادن ارزیابی‌های منفی، تغییر دادن انتسابها و تغییر دادن اعتقادات درازمدت است (روزنهان، سلیگمن، ۱۳۹۱، ص ۱۸۶). 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 پریشانی‌های ذهنی اتفاق می‌افتد (ایواتزان و لوماس، ۲۰۱۶، به نقل از یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۸۸، ص ۲۰۲). امروزه روانشناسی مثبت‌گرا نیز با آموزش راهبردهای مثبت‌اندیشی، 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، ص ۹۶). با بررسی پیشینه تجربی پژوهش نیز دریافت گردید تاکنون تحقیقی در زمینه عوامل آرامش‌بخش مخصوصا 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 تقریبا 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 آزارهای آنها هم کاهش می‌یابد.
احمدی فروشانی و همکاران	۱۳۹۲	میان نگرش مذهبی با شادی و سلامت روان دانشجویان ارتباط مستقیمی وجود ندارد.
صالح‌زاده و همکاران	۱۳۹۵	در نتایج تحقیق خود اثبات نمودند: خانواده و همسالان به عنوان دو بافت روانشناختی مهم بیشترین نقش را در پیش‌بینی شادکامی دختران دارند.
دانه‌کار 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 دل‌آزردگی‌های 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.
بنی‌فاطمه 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.		
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.	۱۹۹۳	پلهام، کامپانا، ریوتو و بیم
نشان دادند تفکرات مثبت و منفی با اینکه با یکدیگر در تعامل هستند اما اطلاعاتی مستقل راجع به افسردگی فراهم می‌کنند. به گونه‌ای 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 می‌شود رعایت اخلاق فردی و اجتماعی است. این مهم سبب یکپارچگی، انسجام و فراهم کردن فضایی مسرت‌بخش برای دیگران نیز می‌شود که در نهایت شهروندان می‌توانند با آسایش فکری و ذهنی بیشتری روزگار را سپری کنند.	۱۳۹۴	مهدوی و جوشقانی
در تحقیق خود نتیجه گرفتند تخلیه هیجانی احساسات با نگارش کتبی سبب بهبود معنادار علائم افسردگی بیماران می‌شود.	۱۳۹۶	فرخزاد و همکاران
در پژوهش خود رابطه معناداری میان امنیت عاطفی و شادی دانشجویان نتیجه گرفتند. به گونه‌ای که آفریدن فضاهای صمیمی و گسترش اخلاقیات در جامعه موجب افزایش شادی دانشجویان می‌شود.	۱۳۹۳	اقدام عزیزاده و همکاران
متغیرهای طبقه اجتماعی، طبقه خانواده، پشنیانی خانواده، پابندی 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 می‌یابد.	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 توانایی‌ها، توسعه مهارت‌ها و در نهایت به بارآوری نتایج مثبت و پیشرفت و موفقیت بیشتر می‌گردد.	۲۰۰۷	کیلر و اسور

روش پژوهش

پژوهش حاضر در چارچوب روش تحقیق کیفی و از نوع پدیدارشناسانه است. پدیدارشناسی مطالعه پدیده‌ها است، ظهور چیزهایی که در تجربه ما ظاهر می‌شوند و یا راههایی که ما آنها را تجربه می‌کنیم، بنابراین معانی آنها در تجربه ما است. پدیدارشناسی تجربه آگاهانه را با توجه به محتوا یا معنای آن که توسط شخص اول تجربه شده‌اند بررسی می‌کند (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 دانشکده‌های 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 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 نگردد، 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 مصاحبه شونده بود. هر پرسش با پرسش‌های جزئی‌تری پیگیری می‌شد و از مصاحبه شونده 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 کلازیری انجام شد. لذا طبق روش کلازیری 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 صورت-بندی 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^۳ (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 نیستند 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 ذیل 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 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

یافته‌های پژوهش

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 مضمون-های اصلی و زیرمضمون‌های مرتبط با عوامل آرامش بخش آورده شده است.

جداول استخراج مضمون‌های اصلی و زیرمضمون‌های مرتبط با عوامل آرامش بخش در تجربه زیسته دانشجویان

جدول (۳): فرایند کدگذاری و دست‌یابی به مضمون اصلی عوامل میان‌فردی 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 آشفتگی 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 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 آشفتگی 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 دست‌یابی 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 رها سازی خود (تخلیه هیجانی خود)	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. گریه کردن، کاغذ پاره کردن، خالی کردن خود از افکار منفی
-----------------------	--	---

جدول (۵): فرایند کدگذاری و دست‌یابی 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 توجه به نشانه‌های الهی	یاد خدا و حضور او، حرف زدن با خدا، نماز خواندن، قرآن خواندن، خواندن سوره‌های معروف، خواندن آیه الکرسی، ذکر آیه‌اللا بذكر الله تطمئن القلوب، مسافرت‌های سیاحتی-مذهبی، رفتن به مکانهای مذهبی چون مسجد و... رفتن به اماکن زیارتی، شکر کردن، دعا کردن. گناه نکردن در پیشگاه خدا تفکر در مخلوقات خدا، دیدن اعجازهای خدا، محو مخلوقات خدا شدن

جدول (۶): فرایند کدگذاری و دست‌یابی به مضمون اصلی عوامل محیطی و زیرمضمون آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیر مضمون	نمونه کدهای اولیه
عوامل محیطی	رفتن به مکانهای عمومی	گردش رفتن، خرید کردن، رفتن به پارک، رفتن به کتابخانه، رفتن به سالن‌های ورزشی، انجام کوهنوردی، رفتن به طبیعت، بودن در محیط‌های مذهبی و بی-تعصب در جامعه

جدول استخراج مضمون‌های اصلی و زیرمضمون‌های مرتبط با عوامل سلب آرامش

جدول (۷): فرایند کدگذاری و دست‌یابی به مضمون اصلی کاهش اخلاق شهروندی و زیرمضامین آن به وسیله نمونه کدهای اولیه

مضمون اصلی	زیرمضمون	نمونه کدهای اولیه
کاهش اخلاق شهروندی	مشاهده رخدادها ضد اخلاقی دیگران	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 فحاشی‌ها، شنیدن دعوها، بدخلقی‌های گوناگون، بی‌عدالتی و بی‌نظمی دیگران، بی‌تعهدی دیگران، دروغ گفتن، حسادت.

رعایت نکردن حد و حریم اخلاق توسط خود فرد	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 استرس‌زا	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، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی افراد مهم زندگی به فرد، بی‌میلی و بی‌رغبتی 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	محیط‌های نامناسب	شنیدن صداهای بلند، رفتن به محیط‌های به شدت پرتنش و استرس‌زا، رفتن به محیط‌های مغایر با اعتقادات و فرهنگ فرد، محیط‌های پرگناه، محیط‌های پر از حرف‌های پوچ و بیهوده و غیر مفید، محیط‌هایی که ناشی از جهل است، پارتهای نامناسب، رفتن به مکان‌های استعمال دخانیات

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش عوامل میان‌فردی را می‌توان اولین عامل بهزیستی روانی در دانشجویان دانست. روابط میان‌فردی فرایندی است که در آن فرد احساسات و افکارش را با فردی دیگر یا دیگران در میان گذاشته و از این طریق نیازها و خواسته‌هایش را برطرف می‌کند. اگر این روابط در ارتباط با گروه‌های حمایت‌کننده چون خانواده و دوستان باشند سبب تقویت رابطه گرم و صمیمی میان آنها شده و سلامت روانی فرد را ارتقاء می‌بخشند. در این میان نقش خانواده در آرامش‌بخشی دانشجویان بسیار پررنگ بود و در مجموع تمامی شرکت‌کنندگان به تأثیر خانواده بر خود اشاره کرده‌اند. از احساسات و تجارب آنها در این خصوص محرز می‌گردد که 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 مخصوصا 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 ۱). 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 چقدر 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 خودپنداره‌ای 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 کاملا 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 خانواده‌ام به خصوص مادرم حالم را به شدت خوب می‌کنه... و دلیل هم آن است که با ارزش‌تر و گوهری پاک‌تر و کمیاب‌تر 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 آرامش‌بخشی شرکت‌کنندگان داشت. اکثریت افراد شرکت‌کننده در اظهارات خود به نقش دوستان توجه کرده‌اند. 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 دوستان 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 مثلا 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 راضی‌تر و شادتر و سالم‌تر 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 می‌دهند و این لحظات برای آنها بسیار با ارزش است. لذا اکثر شرکت‌کنندگان به عواملی که در ارتباط با تنهایی خودشان بود اشاره کردند (جدول شماره ۷) که می‌توان آنها را در سه گروه قرار داد: تفریحات شخصی، انجام اعمال رضایت‌بخش و رهاسازی خود (تخلیه هیجانی). در میان اعمال رضایت‌بخش دانشجویان گوش دادن به آهنگ‌های 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 بود برای برگشتن آرامش اول می‌خواهم، بعد یکم که آرام‌تر شدم قدم می‌زنم» (کد ۵). دانشجویان معمولاً اظهار داشتند برای رهایی از دلمشغولی‌ها و فشارهای روحی خود به انجام کارهایی روی می‌آورند که برای مدت زمانی آنها را از دغدغه‌های جهان خارج رها می‌سازد و لحظات بانشاطی را برایشان فراهم می‌کند، به گونه‌ای که گذشت زمان را احساس نکنند. «وقتی حالم بد بود سعی می‌کنم فکر کنم و عوض کنم و مکانم رو تغییر دهم و به کار دیگری مشغول بشم» (کد ۸). «تلاش می‌کنم خودم رو بی خیال نشون بدم و به کارایی که دوست دارم بپردازم، محیط رو عوض می‌کنم و قدم می‌زنم یا مثلاً آهنگ گوش می‌دم...» (کد ۹). در این میان دانشجویان زمانی که برخی امور را انجام می‌دهند خیالشان راحت می‌شود، عمده‌ترین این موارد انجام وظایف شخصی و نظم داشتن در کارهایشان بود. به گونه‌ای که کد (۱۱) می‌گفت: «زمانی که در کارم نظم داشته باشم و مسائل بهداشتی و تغذیه‌ای و مسائل شخصی‌ام رو رعایت کنم و انجام بدم لذت حقیقی می‌برم و آرامشم بیشتر میشه». همچنین انجام کارهایی که برای آنها دوست‌داشتنی بود که معمولاً هم در رابطه با درس و نگرش‌ها و علایق خاص آنها در زمینه‌های مخصوص بود و همچنین انجام اعمال عبادی نیز سبب رضایت خاطر آنها می‌گردید. در مرتبه بعد حرف زدن با خود، گریه کردن و خالی کردن خود از افکار منفی برای آنها بسیار مؤثر بود. شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گفت: «خیلی با خودم حرف می‌زنم، خیلی هم گریه می‌کنم، مخصوصاً وقتی تنها هستم شبها بیشتر گریه می‌کنم، روزها هم گریه می‌کنم...». امروزه دانشمندان نیز سر این موضوع متفق‌القول هستند که هیجانات را نباید سرکوب کرد، بلکه از طریق شیوه‌های صحیح باید آنها را ارضاء کرد. لذا می‌توان نتیجه گرفت تخلیه هیجانات روش بسیار مؤثری در کاهش فشارهای روحی و افزایش سلامت روان می‌باشد. رها سازی هیجانات و یا برون‌ریزی احساسات می‌تواند در درمان بیماری‌های روانی و تسکین هیجانات مختلف مؤثر باشد، ضمن اینکه می‌تواند به عنوان یک مکمل و درمانی غیردارویی برای بیماران مبتلا به اختلالات روانی باشد (فلاحی خشک‌ناب، حسن‌زاده و نوروزی، ۱۳۹۲). در این راستا نتیجه‌گیری کامرون و نیکولز (۱۹۹۸) و پلهم، کامپانا، ریوتو و بیم (۱۹۹۳) مؤید این نتیجه می‌باشد.

¹⁴Kamron & Nikoles

¹⁵Pelham & Rivto & Kampagna & Bime

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 همراست 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 آرامش قلبها 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 کواینگ و لارسون (۲۰۰۱) و کاظمی و بهرامی (۱۳۹۲) نیز این مهم را نشان داد. اما این نتیجه‌گیری با نتیجه‌گیری احمدی فروشانی و همکاران (۱۳۹۲) که ارتباط مستقیمی میان نگرش دینی و سلامت روان و کاهش اضطراب دانشجویان نیافتند، همسو نیست. این ناهمسویی می‌تواند به دلیل تفاوت در روش تحقیق، نوع نمونه‌گیری و استفاده از ابزارهای پژوهشی متفاوت در پژوهش حاضر و دو پژوهش فوق باشد.

یافته‌های پژوهش نشان داد مشارکت‌کنندگان به عوامل در ارتباط با محیط نیز در آرامش‌بخشی خود توجه کرده‌اند (با توجه به جدول شماره ۶)، اما میزان آن در اظهاراتشان کم‌رنگ‌تر بوده است. عوامل محیطی از نگاه شرکت‌کنندگان در ارتباط با محیط‌های خارج از منزل بود که افراد با صرف مدت زمانی در آنجا مسرت خاطر خود را فراهم می‌کنند. در مجموع ۱۲ جمله در کل جملاتی که از سوی شرکت‌کنندگان مطرح گردید مرتبط با این عوامل بودند. در بین عواملی که هر یک از مشارکت‌کنندگان 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 می‌دانستند. حضور در طبیعت نیز توسط ۴ تن از مشارکت‌کننده‌ها مطرح گردید. چنانکه کد شماره ۴ می‌گفت: «انجام کارهایی چون حضور در طبیعت باعث می‌شود محو مخلوقات خدا شوم و ساعتی را در آنها به تفکر کنم و اعجاز خدا را ببینم، خیلی بهم آرامش میده» (کد ۴).

¹⁶Kvain & Larson

در پژوهش حاضر طبق اظهارات دانشجویان یکی از عوامل بسیار مهمی که آرامش را از آنها می‌گرفت رعایت نکردن حد و حریم‌های اخلاقی توسط دیگران و همچنین خود فرد بود. به عبارت دیگر احساس تنفر و منجر شدن مشارکت‌کنندگان از موارد غیراخلاقی، مذهبی، فرهنگی که در جامعه و بین انسانها با یکدیگر اتفاق می‌افتد. به گونه‌ای که اکثر شرکت‌کنندگان به طرز وصف ناشدنی از زشتی دروغ، ظلم، بی‌عدالتی، بدخلقی‌ها، بدرفتاری‌ها، فحاشی‌ها، اهانت‌ها، دعوها، فریب‌کاری، بد بودن، گناه کردن، غیبت و ... گله و شکایت بسیاری می‌کردند و احساسات خود را به شکل تأسف و تنفر از این موارد بیان می‌کردند. در حقیقت این امر را می‌توان یکی از معزلات جوامع امروزی دانست. جوامع امروزی خواه ناخواه با پدیده شهرنشینی مواجه هستند. زندگی شهرنشینی به همراه مزیت‌هایی که برای افراد به ارمغان می‌آورد اما از سوی دیگر اخلاق شهروندی موقعیت‌هایی بسیار متناقض و حتی در بسیاری موارد خطرناک را پدید آورده است. نبود اخلاق شهروندی می‌تواند چرخه‌های بیمارزایی ایجاد کند و حتی به شرایط بسیار نامطلوبی چون گسترش ناآرامی‌ها و تنش‌های اجتماعی و بروز انحرافات پایدار منجر شود (فکوهی، ۱۳۸۸: ۱۶). در این باب شرکت‌کننده کد شماره (۸) می‌گفت: «اگر افراد با هم بدخلقی نکنند، بی‌عدالتی و بی‌نظمی و بی‌تعهدی 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 می‌گفت: «وقتی غیبت می‌کنم خیلی داغون میشم و یا جاهایی که غیبت می‌کنن خیلی بهمم می‌ریزه، از اون بدتر دورویی خیلی اذیتم می‌کنه، وقتی یه کسی یه چیزی جلو روت می‌گه اما بعد پشت سرت یه چیز دیگه می‌گه، جداً چه آدمایی هستن ... (لحن حاکی از تنفر و تأسف)». همچنین برخی دانشجویان توجه ویژه‌ای به بیدار بودن وجدان خود داشتند و اگر عملی برخلاف مبادی اخلاق انجام می‌دادند به شدت خود را سرزنش می‌کردند: «وقتی کاری بدی که از نظر خودم بد هست رو انجام می‌دم باعث عذاب وجدان من میشه و فکرم رو درگیر می‌کنه، مثل توهین به فردی ضعیف‌تر از خودم یا بدگویی من درباره کسی ... یا خیلی کارایی که موجب بد شدن خودم نزد خودم میشه». لذا می‌توان نتیجه گرفت فراهم کردن ایجاد اخلاق شهروندی در جامعه ما از ضروریات است که موجب امنیت و آرامش همه شهروندان می‌شود. این نتیجه با نتیجه‌گیری مهدوی و جوشقانی (۱۳۹۴) همراستا می‌باشد. همچنین میان افسردگی و وجود افکار مزاحم و منفی در فرد نیز رابطه‌ای معنادار وجود دارد. وجود افکار مزاحم سبب پریشان حالی، آسیب‌های جسمی و قلبی، برانگیختگی فیزیکی، پیوسته ارزیابی منفی از خود داشتن و نقصان حافظه می‌شود. «این مسئله امروزه به عنوان یک تجربه همه‌گیر و جهانی امری رایج شده است، هرچند که برای افراد اضطراب و نگرانی‌های زیادی را ایجاد می‌کند» (شمس و صادقی، ۱۳۸۹). در حقیقت یکی از عواملی که منجر به افسردگی می‌شود محتوای فکری مزاحم و آزاردهنده است (بریون، اسمار، ۲۰۰۵^۷؛ بایواترز، اندرا، ترین، ۲۰۰۴^{۱۸}؛ مایکو، مینوچ، ۲۰۰۷^{۱۹}؛ به نقل از بیرر، ۲۰۰۷^{۲۰}). به نظر می‌رسد این مسئله یکی از دغدغه‌های اصلی اغلب مشارکت‌کنندگان بود. فکر کردن به حوادث تلخی که امکان دارد اتفاق بیفتد و یا مشکلاتی که در سر راه است موجب سلب آرامش آنها می‌شود. مسئله‌ای که برای اکثر مشارکت‌کنندگان بسیار زجرآور بود فکر کردن به اتفاقات و حوادث تلخ گذشته بود،

¹⁷ Brievin & Smart

¹⁸ Bywaters & Andrade & Turpin

¹⁹ Michael & Munsch

²⁰ Birrer

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 روحی در آنها می‌شد و بسیاری موارد دیگر که روح و 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 دربارشون 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 زجر آور 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،^{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 زندگی‌ام 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 روان نوجوانان و جوانان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین از عوامل

²¹ Brievin & Smart

²² Bywaters & Andrade & Turpin

²³ Michael & Munsch

²⁵ Susan & Branje & Hale & Tomfrijns & Meeus

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 منجر آور 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 دارند 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 بنی‌فاطمه و سلیمی (۱۳۹۰) و اقدام و همکاران (۱۳۹۳). در نهایت با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادها و توصیه‌هایی ارائه می‌شود:

پیشنهادها

با توجه به اینکه دانشجویان از ارتباط با دوستان هم‌جنس 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 جوی 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 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 اسلام‌گریزی میان دانشجویان لازم است دانشگاه‌ها در ترویج و تحکیم دین مبین اسلام توسط الگوهای شایسته و حقیقی و راستین بیشتر بکوشند.

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

توصیه‌ها

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 روحی 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

- اسدی، زینب؛ حسینی طب‌دهی، سیده سهیلا (۱۳۹۹). نقش کمال‌گرایی و مثبت‌اندیشی والدین در پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی، مجله روانشناسی، ۲۴(۱)، ۹۲-۱۰۵.
- باقری، حسین (۱۳۹۱). مدل آرامش در اخلاق اسلامی و معنویت‌های جدید، رساله دکتری، دانشگاه معارف اسلامی، گروه مدرسی معارف اسلامی.
- بنی‌فاطمه، حسین؛ سلیمی، آمنه (۱۳۹۰). احساس امنیت اجتماعی جوانان و عوامل اجتماعی مرتبط با آن، مطالعات جامعه‌شناسی. ۱۲ (۳)، ۵۹-۷۷.
- ثقفی‌تهرانی، محمد (۱۳۹۸ق)، تفسیر روان‌جاوید، تهران: برهان.
- دانه‌کار، 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)، ۵۶-۷۱.
- روزنهان، دیوید ال؛ سلینگمن، 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.
- سای‌بابا، ساتیا (۱۳۸۲). زندگی پیام من است، ترجمه پروین بیات، تهران: عصر روشن.
- شمس، گیتی، صادقی، مجید (۱۳۸۹). علائم و ویژگی‌های افکار مزاحم ناخواسته در جمعیت بالینی و غیربالینی. تازه‌های علوم شناختی، ۱۲ (۱)، ۱-۱۶.

- صالح‌زاده، مریم؛ فلاحی، معصومه؛ رحیمی، مهدی (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و دلبستگی به همسالان در پیش‌بینی شادکامی دختران نوجوان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۴ (۲)، ۶۴-۷۸.
- فکوهی، تاصر (۱۳۸۸). تقویت اخلاق شهروندی. فصلنامه مطالعات اجتماعی ایران، ۲ (۲)، ۱-۱۵.
- فلاحی خشک‌ناب، مسعود (۱۳۸۶). تأثیر تفریح درمانی بر وضعیت روانی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیای مزمن. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی، ۱۳ (۳)، ۲۳۷-۳۱۲.
- فلاحی خشک‌ناب، مسعود؛ حسن‌زاده، پریسا؛ نوروزی تبریزی، کیان (۱۳۹۲). تأثیر تخلیه هیجانی با نوشتن بر افسردگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. روان پرستاری، ۲ (۱)، ۱۱-۲۰.
- 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.
- کریمی، محمد (۱۳۹۸). بررسی رابطه دلبستگی به والدین و همسالان با مهارگری عاطفی نوجوانان. رویش روانشناسی، ۸ (۲).
- کریشنا مورتی (۱۳۷۶). زندگی پیشرو، ترجمه پیمان آزاد، تهران: صدای معاصر.
- _____ (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.
- 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)، ۴۱-۶۰.
- یزدانی، محمد؛ اسماعیلی، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی ذهن آگاهی مثبت پاسخ به تنیدگی و علائم افسردگی نوجوانان پسر دارای نشانه‌های 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.

Charles, H., Hackney, (2003). **Religiosity & mental Health: A meta-Analysis of Recent studies of Religion**, Journal for scientific Glenns, 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 Furr,. S., Westefeld,R., Mcconnell, Kalernan,G.,Gayen, G., Jenkins, J. (2007). **Students, happiness from physiology, phone, mobilite and behavioral date 2015**, professional psychology: Reserch and practice.V 32(1), 97-100.

Jennifer, P., Read Mark, D., Chreistopher, W., Jay, E., (2003), **Examing the Role of Drinking Motives in collrge 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 wrting**, Adounces 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 A mong 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), **Lonjetudil Associations Between Perceived Parent Child Relationship Souality & Depressive Symptoms in Adolescence**, Journal of Abnormal Child Psechology, 38 (6), 713-751.

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