



مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی

* علیرضا قاسمی زاد

** زهرا موسوی نژاد

چکیده

هدف از این پژوهش، شناسایی مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی است. از لحاظ هدف و ماهیت، از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر روش تحقیق، از نوع تحقیقات کیفی به روش تحلیل مضمون است. جامعه آماری تحقیق، منابع و اسناد مربوط به مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی (شامل قرآن، نهج البلاغه) و صاحب‌نظران رشته علوم تربیتی است. برای انتخاب نمونه تحقیق از بین صاحب‌نظران، از روش نمونه‌گیری هدفمند رویکرد افراد کلیدی استفاده شد که تعداد ۳۱ نفر به عنوان نمونه بررسی شدند. به منظور اعتبار الگوی پیشنهادی، نظرات خبرگان در قالب پرسش‌نامه ارزیابی شد. بر اساس یافته‌های تحقیق مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی عبارت‌اند از: دینداری، سلوک رفتاری، کمال‌گرایی و سبک زندگی سالم. نتایج تحقیق نشان داد که افراد انسان باید با مؤلفه‌های مهار فشار روانی آشنایی کامل داشته باشند. زیرا آموزه‌های دینی قادرند به عنوان تعدیل‌کننده عوامل فشارزا عمل کنند و موجب سلامت روانی و جسمانی افراد شوند.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های دینی، استرس، فشار روانی.

مقدمه

مفهوم «سلامت روان»، جنبه‌ای از مفهوم کلی «سلامت» است. سلامت روانی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارایی هر جامعه ایفا می‌کند و در دوران‌های مختلف زندگی، از جمله دوران جوانی، نقشی مهم و اساسی دارد. در این سنین است که مسائل مهمی نظیر ارتباط با دیگران، ادامه تحصیل، پیدا کردن حرفه‌ای که به آن علاقه داریم و مسئله ازدواج مطرح می‌شود که نتیجه و تأثیر این عوامل از نظر بهداشت روانی باید محل توجه قرار گیرد (صادقیان، کوشا و گرمی، ۱۳۸۹). سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی می‌شود و بر احساسات و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. همچنین، بر چگونگی مهار استرس، ارتباطات و تصمیم‌گیری‌ها تأثیرگذار است. سلامت روانی متعادل راجع به توانایی کارکردن و شناخت ظرفیت‌های درونی، ارتباط در جامعه و زندگی رضایت‌بخش است. فردی که دارای سلامت روانی متعادل است، در زندگی خود تعادل ایجاد می‌کند و می‌تواند فشار عصبی و عوامل استرس‌زای روزمره را مهار کند و برای مقابله با تغییرات و دشواری‌ها تعادل لازم را دارد (رامبانا، ۲۰۱۸).

واژه «فشار عصبی و روانی» را برای اولین بار هانس سلیه^۲ در اوایل قرن بیستم مطرح کرد. به نظر وی، فشارهای روانی عکس‌العمل‌های فیزیکی، روانی یا شیمیایی بدن در مقابل رویدادها، موقعیت‌های وحشتناک، هیجان‌آور، گیج‌کننده و خطرناک یا حساس برای انسان است (جمشیدیان و مقدم، ۱۳۸۰).

سازگاری اشخاص در مواجهه با استرس‌ها و مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست. در محیط اجتماعی، بعضی اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های تنش‌زا را خیلی زود از دست می‌دهند و در دام انزوا و افسردگی، رفتارهای ضداجتماعی و حتی اعتیاد و خودکشی می‌افتند، در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها برآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف کنند. هر اندازه چنین ظرفیتی بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگارانه و کارآمد، مشکلاتش را حل و فصل کند (بهارى و شفیق‌پور، ۱۳۸۴).

در این بین متخصصان و پژوهشگران به دنبال یافتن عواملی هستند که می‌تواند بر روی سلامت



1. Rambana, T

2. Selye, H

روان تأثیرگذار باشد. بررسی چنین عواملی بیش از پیش احساس می‌شود. مذهب تأثیر عمیقی بر تمام زندگی انسان دارد. از جمله تأثیرات مذهب که محققان بر آن تأکید دارند اثر مثبت آن بر رفتار سلامت است. رفتار سلامت، فرآیند فعال آگاه‌بودن و داشتن قدرت انتخاب است که آن را شیوه‌ای از زندگی دانسته‌اند که فرد به همه ابعاد بدن و ذهن حساس است و در مقابل آنها احساس مسئولیت می‌کند (بدری گرگری و فرید، ۱۳۹۱).

رابطه مذهب و سلامت از جهات مختلف مهم به نظر می‌رسد. دین و معنویت تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت جسمی و روانی دارد و منجر به ارتقای وضعیت سلامتی فرد و پیش‌گیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌شود (حسینی، بشارت و جاهد، ۱۳۹۵). بی‌شک اسلام از روش‌هایی پیروی کرده است که حتی اگر عنوان «نظام روان‌شناسی» بر آن نگذاریم دستگاه روان‌شناسی‌ای مخصوص به خود دارد که منبع نخستین آن قرآن مجید است. از نظر بهداشت روانی، صرفاً تکیه بر یک یا چند دستور الهی کافی نیست، بلکه انسان موظف است برای رشد خود، تمام آموزش‌های الهی را به کار ببرد. آموزش‌های قرآن مجید، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده‌اند، که توجه به این آموزش‌ها و کاربرد آن موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت روانی گسترده و دستیابی به رشد و قرب الهی می‌شود (حسینی کوهساری، ۱۳۹۱)، چنان‌که از حضرت علی علیه السلام روایت شده است: «برای دردهایتان از قرآن سلامت بخواهید و با قرآن بر سختی‌ها یاری جویند» (سیدرضی، ۱۳۷۹).

خداوند متعال انسان را دعوت می‌کند که به سراغش بروند: «هنگامی که بندگان من از تو درباره من می‌پرسند، بگو من نزدیکم! دعای دعاکننده را هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم. پس باید دعای مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد برسند» (بقره: ۱۸۶). همچنین، قرآن پیامبران را بهترین الگو معرفی می‌کند؛ الگوهایی که هر یک در وضعیت خاصی قرار داشتند و مشکلات و سختی‌های فراوانی را متحمل شدند که هر کدام از آن مشکلات می‌توانست شخص را بیمار کند، ولی در سایه مواجهه صحیح با مشکلات و استفاده از آموزه‌های دینی و راهکارهای شناختی و رفتاری صحیح، با کمال آرامش، با مشکلات مواجه شدند، بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری یا اختلال روانی شوند. مانند حضرت ایوب علیه السلام که خداوند در قرآن سفارش می‌کند: «به یاد بیاور بنده ما ایوب را، آنگاه که پروردگارش را ندا کرد، که همانا شیطان رنج و عذابی به من رسانده است» (صاف: ۴۱).

فشار روانی و مهار آن از موضوعاتی است که در روان‌شناسی به آن پرداخته شده، ولی با توجه به فرهنگ و معارف دین اسلام تحقیقات اندکی تاکنون صورت گرفته است. از سوی دیگر، تا به حال الگوی مدونی بر اساس آموزه‌های اسلامی راجع به شناخت فشار روانی با استفاده از روش‌های تحقیق کیفی تهیه نشده یا کمتر تهیه شده است. بنابراین، شایسته است فشار روانی و مهار آن بر اساس آموزه‌های دینی مطالعه، و الگویی برای مهار فشار روانی با تکیه بر منابع دینی عرضه شود. زیرا راه جامع برای اصلاح رفتار و ایجاد رفتار مناسب چنگ‌زدن به آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «به شرق روید یا به غرب، علم صحیحی نخواهید یافت، مگر آن چیزی که از ناحیه ما صادر شده است» (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۹۹). با توجه به خلأ تحقیقات انجام‌شده در این خصوص، پرسش اساسی تحقیق حاضر این است که: مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی چیست؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیق کیفی است که با استفاده از تحلیل مضمون انجام شد و سپس مدل به‌دست‌آمده اعتباریابی شد. تحلیل مضمون یکی از متون تحلیلی مناسب در تحقیقات کیفی است که می‌توان از آن برای شناخت الگوهای موجود در داده‌های کیفی استفاده کرد (عابدی جعفری و همکاران، ۱۳۹۰). این روش، فرآیندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌های غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند (براون،^۱ کلارک^۲ و تری،^۳ ۲۰۰۶). در واقع، مضمون، ویژگی تکراری و متمایزی در متن است که به نظر پژوهشگر، نشان‌دهنده درک و تجربه خاصی راجع به پرسش‌های تحقیق است (کینگ،^۴ هاروکس^۵ و بروکس،^۶ ۲۰۱۰). شبکه مضامین بر اساس روندی مشخص مضامین پایه (کدها و نکات کلیدی متن)، مضامین سازمان‌دهنده (مضامین به‌دست‌آمده از ترکیب و تلخیص مضامین پایه) و مضامین فراگیر (مضامین عالی دربرگیرنده اصول حاکم بر متن به مثابه کل) را نظام‌مند می‌کند. تعداد مضامین فراگیر از تعداد مضامین پایه و سازمان‌دهنده کمتر خواهد بود و هر مضمون فراگیر، هسته و کانون شبکه‌های مضمونی را تشکیل می‌دهد.

1. Braun, V
3. Terry, G
5. Horrocks, C

2. Clarke, V
4. King, N
6. Brooks, J

جامعه تحقیق حاضر منابع و اسناد مربوط به مهار فشار روانی از منظر آموزه‌های اسلام (قرآن کریم و نهج البلاغه) و صاحب نظران رشته علوم تربیتی برای اعتباریابی مدل بود. در این تحقیق برای اعتباریابی مدل از روش نمونه‌گیری هدفمند رویکرد افراد کلیدی استفاده شد. بر اساس این نوع نمونه‌گیری، افرادی انتخاب می‌شوند که اطلاعات غنی درباره موضوع در دست تحقیق دارند و می‌توانند بیشترین اطلاعات را به محقق بدهند (محمدنژاد، بحیرایی و حیدری، ۱۳۸۸). انتخاب مشارکت‌کنندگان در پژوهش کیفی با هدف دستیابی به بیشترین اطلاعات درباره پدیده در دست بررسی انجام می‌گیرد (کرسول^۱ و کلارک^۲، ۲۰۱۵) که در این تحقیق ۳۱ نفر بودند.

از طریق متون کاوی (مضمون منابع مذهبی) چارچوب اولیه مهار فشار روانی تدوین شد و بر اساس آن پرسش‌نامه محقق‌ساخته‌ای طراحی، و اعتباریابی آن ارزیابی شد. به منظور شناسایی مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی در مرحله اول، ابتدا ابعاد مفهومی و مؤلفه‌ها، ملاک‌ها و نشانگرها با استفاده از منابع قرآن و نهج البلاغه به دست آمد. در مرحله دوم، پیش‌نویس مؤلفه‌ها و ملاک‌ها با استفاده از تحلیل مضمون، اصلاحات و تغییرهای لازم در عوامل، ملاک‌ها و نشانگرها اعمال شد و مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی تدوین گردید. مفاهیم به عنوان واحد تحلیل محل توجه قرار گرفت و با تفکیک متن به عناصر دارای پیام در داخل خطوط یا پاراگراف‌ها تلاش شد تا کدهای باز استخراج شوند و در نهایت به مجموع ۲۰۸ مفهوم یا کد باز رسیدیم؛ در مرحله کدگذاری محوری، ابتدا مقوله اصلی تعیین شد. سپس سایر مقوله‌ها در قالب ۴ مقوله اصلی دسته‌بندی شد. در طول فرآیند کدگذاری انتخابی و فرآیند تلفیق، متن چندین بار بررسی شد؛ استاد راهنما مغایرت‌ها را اصلاح کرد و عبارات و ایده‌هایی که بیانگر روابط بین مقوله‌های اصلی و فرعی است، محل توجه قرار گرفت. بر همین اساس، روابط بین مقوله‌ها و ابزار مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی شکل گرفت. نهایتاً با استفاده از نمودار، یکپارچه‌سازی نظریه شکل گرفت و نتایج حاصل از تحلیل‌ها با این شیوه در قالب عوامل (۴ عامل)، ملاک‌ها (۱۲ ملاک)، و در پایان چارچوب مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی تدوین شد.



1. Creswell, J. W

2. Clark, V. L. P

یافته‌ها

در این تحقیق در مرحله کدگذاری باز داده‌های به‌دست‌آمده از کتب قرآن کریم و نهج البلاغه به منظور استخراج مفاهیم اولیه استفاده شد. ابتدا کدهای باز استخراج شد که این کدها با هم تلفیق شد. کدهای مشابه حذف و در شکل ۱ نمایش داده شده است.

شکل ۱: کدهای باز حاصل از کتاب قرآن و نهج البلاغه

ردیف	گویه
	آرامش: برترین زیبایی (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۰۸۸)؛ آرامش: گواراترین نعمت (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۰۹۱)؛ تقویت اعتماد: مانع افسردگی (ری‌شهری، ۱۳۸۰، ج ۱)؛ پرورش روحیه توکل (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۹۲۱)؛ افزایش اعتماد به نفس (ری‌شهری، ۱۳۸۰، ج ۱)؛ تقویت حسن ظن (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۸۲۳)؛ دعا و راز و نیاز (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۶۶۲)؛ پاکیزگی لباس (بحار الانوار، ج ۵)؛ برقراری ارتباط با دوستان (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۲۱۱۹)؛ اعتماد به قدر الاهی باعث آرامش روانی (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۸۱۶)؛ رضایودن به قضای الاهی (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۷۸۶۳)؛ زدودن کینه (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۵۸۴)؛ مشاوره و راهنمایی خواستن (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۸۵۷)؛ همسر همدل و هم‌فکر داشتن (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۸)؛ زنده‌کردن امید (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۳۱۷)؛ تفریح و شادی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۱۱۳)؛ راضی‌بودن از داشته‌ها (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ح ۲۲۴۲)؛ استراحت بدنی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ح ۳۶۰۳)؛ کم‌اعتنایی به سختی‌ها و گرفتاری‌ها (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۲۰۴)؛ پیش‌گیری از محرکات غریزی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۹۱۲۲)؛ پرهیز از حرص‌ورزی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ح ۳۰۷۸۹)؛ ارتباط با مؤمن (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲)؛ سکوت و پرهیز از سخن نسنجیده (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ح ۲۳۱۴)؛ مصاحبت خوب با دیگران (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ح ۲۳۱)؛ ذکر و توجه به خدا (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ص ۲۹)؛ حسن خلق (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۱۰۷۶۵)؛ پرهیز از حسادت (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۴۶۶۳)؛ قناعت‌ورزی (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۹۲۳)؛ مداراکردن (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۵۶۰۷)؛ میانه‌روی و پرهیز از افراط و تفریط (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۸۰۹۸)؛ ترک عادت‌ها (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ح ۵۱۹۹)؛ زیبا رفتارکردن با مردم (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۸۷۱۶)؛ کلام نرم و نیکو (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ح ۶۲۳۱)؛ پرهیز از کلمات زشت (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۲۶۷۵)؛ به اندازه سخن گفتن (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۲۴۴۸)؛ توجه به توان افراد در انجام‌دادن تکالیف (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ح ۴۰۵۱)؛ اولین خانه‌ای که برای بشر ساخته شده خانه امن معرفی شده (بقره: ۱۲۵)؛ خداوند از امنیت به عنوان نعمت یاد می‌کند (قریش: ۴)؛ مشخصه حکومت ایدئال: برخورداری از امنیت (نور: ۵۵)؛ اولین بشارت فرشتگان: مسئله امنیت (فجر: ۲۷)؛ توجه به فطرت موجب غلبه بر فشار روانی (زخرف: ۴۳)؛ صراط مستقیم الاهی (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۶)؛ خانواده: رکن مهم آرامش (روم: ۲۱)؛ خواب: مایه آرامش (یونس: ۶۷)؛ غافر: ۶۱؛ نمل: ۸۶؛ نبا: ۸ و ۹؛ فرقان: ۴۷)؛ نیایش و دعا آرامش‌بخش دل‌ها (رعد: ۲۸)؛ معناجویی: کاهش‌دهنده فشار روانی (انعام: ۱۶۲)؛ نگرش مثبت به مرگ: موجب آرامش روانی (فجر: ۲۷ و ۲۸)؛ توکل به خدا: مایه آرامش روانی (ذاریات: ۵۸)؛ مأیوس‌نشدن از رحمت الاهی: موجب آرامش روانی (زمر: ۵۳)؛ ایمان: تکیه‌گاه روحی مطمئن (انعام: ۸۲)؛ اطمینان قلبی: حاصل توجه و رسیدن به خدا (حجر: ۲۹)؛ اطمینان قلبی در سایه ذکر خدا (صدرالمآلهین، ۱۳۶۶)؛ نماز بازدارنده انسان از زشتی‌ها (عنکبوت: ۴۵)؛ پناه‌بردن به نماز در مقابل سختی‌ها (بقره: ۴۵)؛ با توجه به خدا به جنگ با مشکلات رفتن (بقره: ۱۵۳)؛ نماز: درمان ترس و اندوه (بقره: ۲۷۷)؛ نماز: برنامه و وظیفه ثابت (نساء: ۱۰۳)؛ تشویق به امیدواری (رعد: ۱۳)؛ ذکر خدا: برترین لذت (احزاب: ۳۳ و ۴۱)؛ ذکر خدا: مایه افزایش روحیه امیدواری (عنکبوت: ۲۹ و ۴۵)؛ ذکر خدا: موجب تبدیل ترس و خوف به امنیت (فتح: ۱۸ و ۴۸)؛ ذکر خدا: موجب تبدیل عداوت به محبت (فتح: ۱)

۱۸ و ۴۸؛ ذکر خدا: موجب تبدیل اضطراب و بی‌تابی به آرامش (فتح: ۱۸ و ۴۸)؛ ذکر خدا: موجب تبدیل هراس به اطمینان (فتح: ۱۸ و ۴۸)؛ ذکر: پیونددهنده میان خدا و بنده (غافر: ۴۰ و ۶۰)؛ ذکر: مقهورکننده خواسته‌های نفسانی (آل‌عمران: ۳ و ۱۳۵)؛ ذکر: رهاشدن از عادات نادرست (اعراف: ۷ و ۲۰۱)؛ ذکر خدا: شفای قلب‌ها (یونس: ۱۰ و ۵۷)؛ ذکر خدا: حیات‌بخش دل‌ها (انفال: ۸ و ۲۴)؛ ذکر خدا: رهایی از مردگی و بی‌حالی (نمل: ۱۶ و ۹۷)؛ ذکر خدا: رهایی از وسوسه‌های شیطان (اعراف: ۷ و ۲۰۰)؛ اسلام: آرامش‌دهنده تکیه‌کنندگان (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۰۶)؛ اسلام: راحت و آسایش توکل‌کنندگان (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۰۶)؛ اسلام: سپری‌نگه‌دارنده برای استقامت‌دارندگان (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۰۶)؛ پرهیزگار: خشمش را فرو خورده (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ پرهیزگار: از سخن زشت به دور (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ در سختی‌ها آرام (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ در ناگواری‌ها بردبار (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ در خوشی‌ها سپاس‌گزار (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ مردم از آزارش در امان (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳)؛ نماز: باعث آرامش دل (زهد: ۲۸)؛ ذکر خدا: افزایش خشوع و تواضع (انفال: ۲ و ۳ و ۸)؛ ذکر خدا: همنشینی با خدا (غافر: ۴۰ و ۶۰؛ بقره: ۲۵ و ۱۵۲)؛ ذکر خدا: تقویت روحیه امیدواری (کهف: ۱۸ و ۱۱۰)؛ ذکر خدا: توجه خدا به انسان (بقره: ۲ و ۱۵۲)؛ یاری‌جستن از صبر و نماز (بقره: ۴۵)؛ نفس مطمئنه، رضامندی و تسلیم در برابر خدا (فجر: ۲۷ و ۲۸ و ۸۹)؛ توکل به خدا: رهایی از نومیدی و افسردگی (طلاق: ۳ و ۶۵؛ مانده: ۵ و ۲۳)؛ دست‌یابی انسان به اطمینان دل (رعد: ۱۳ و ۲۸)؛ تحقیر و سرزنش: برهم‌زننده امنیت روانی (سیدرضی، ۱۳۷۹، حکمت ۱۵)؛ عمل نکردن به وعده: برهم‌زننده آرامش (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵)؛ شتاب‌زدگی: مانع رسیدن به مقصود (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۳۵۰)؛ پرسیدن بیش از حد: باعث خستگی و بی‌زاری (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۷۰۹۴)؛ اکراه و تحمیل: برهم‌زننده آرامش (سیدرضی، ۱۳۷۹، حکمت ۱۹۳)؛ نکوهش‌انده از ناگواری و مصیبت (آل‌عمران: ۳ و ۱۵۳)؛ اعراض از یاد خدا باعث سختی روزافزون (طه: ۱۲۴)؛ اعراض از ذکر خدا باعث اضطراب و افسردگی (طه: ۲۰ و ۱۲۴)؛ فراموشی خدا، زمینه اصلی یأس و ناامیدی (حشر: ۱۹ و ۵۹)؛ غفلت از خدا باعث سقوط انسان (حشر: ۱۹ و ۵۹)؛ حرام‌شردن نومیدی از رحمت خدا (زمر: ۳۹ و ۵۳)؛ دروغ‌بستن به خدا مایه ناامیدی و یأس (طه: ۲۰ و ۶۱)؛ کمترین ناگواری مایه یأس انسان (اسراء: ۱۷ و ۸۳)؛ ناامیدی قلب را از پا درمی‌آورد (سیدرضی، ۱۳۷۹، حکمت ۱۰۸)؛ ناامیدی صاحبش را می‌کشد (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۵۳۵)؛ گمان بد و سوءظن: سبب تباهی ایمان (حجرات: ۱۲ و ۴۹)؛ بدگمانی: سبب تنهایی انسان (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۱۳)؛ حرام‌بودن خودکشی (نساء: ۳، ۴ و ۳۰)

بعد از انجام‌دادن عملیات کدگذاری باز، در مرحله دوم کدگذاری، یعنی کدگذاری محوری، مفاهیم و کدهای باز مشترک و مشابه از نظر معنایی در قالب چهار مقوله اصلی طبقه‌بندی شد. در طبقه‌بندی مفاهیم به‌دست آمده از داده‌ها، مفاهیم باید دارای نام و عنوانی باشند که دربرگیرنده ارتباط بین مفاهیم است. در جدول ۱ مقولات به تفکیک کدها و مفاهیم اولیه آورده شده است.

جدول ۱: مقولات اصلی به تفکیک کدها و مفاهیم اولیه

مقولات	مفاهیم
آرامش دل، نشاط معنوی، غلبه بر یأس و ناامیدی، درمان ترس و اندوه، مقابله با مشکلات، رضای بودن به قضای الاهی، اعتماد به قدر الاهی، نگرش مثبت به مرگ، وابستگی‌نداشتن به دنیا، میانه‌روی، صبر در مصیبت، مدارا کردن، پرورش روحیه توکل، تمسک به قرآن، توجه به فطرت، صراط مستقیم، نیایش و دعا، رحمت الاهی، لقای پروردگار، نماز موجب نشاط عقلانی، نماز سبب نشاط معنوی، نماز باردارنده از زشتی‌ها، ذکر مانع انجام‌دادن عمل حرام، ذکر پیوند میان خدا و بنده، ذکر پاسدار ارزش‌های معنوی	۳۱ ۳۲

حسن خلق، زیبا رفتار کردن، زدودن کینه، مصاحبت خوب با دیگران، سکوت، پرهیز از سخن نسنجیده، کلام نرم و نیکو، به اندازه سخن گفتن، تصمیمات درست و مناسب، مشورت، پرهیز از شتاب‌زدگی، راهنمایی خواستن، ارتباط با مؤمن، حسن صفای روحی، ذکر موجب تبدیل عداوت به محبت، افزایش خشوع و تواضع

استقلال شخصیت، بی‌اعتنایی به سختی، توجه به توان فردی، خانه امن، آرام و قرار گرفتن، خوش‌بینی، امنیت خاطر، همسر همدل و هم‌فکر، هماهنگ‌بودن، دوستی و عشق، حسن ظن، تقویت اعتماد به نفس، راضی بودن از داشته‌ها، خانواده: رکن مهم آرامش، میسر یعنی انطباق با وضع موجود، اطمینان قلبی، سازش با محیط مادی، سکینه: مرحله‌اعلای آرامش، سکینه: آرامش خاص مؤمنان، امیدواری، ذکر: نگهبان هویت انسان، رهاشدن از عادات نادرست، فروردن خشم

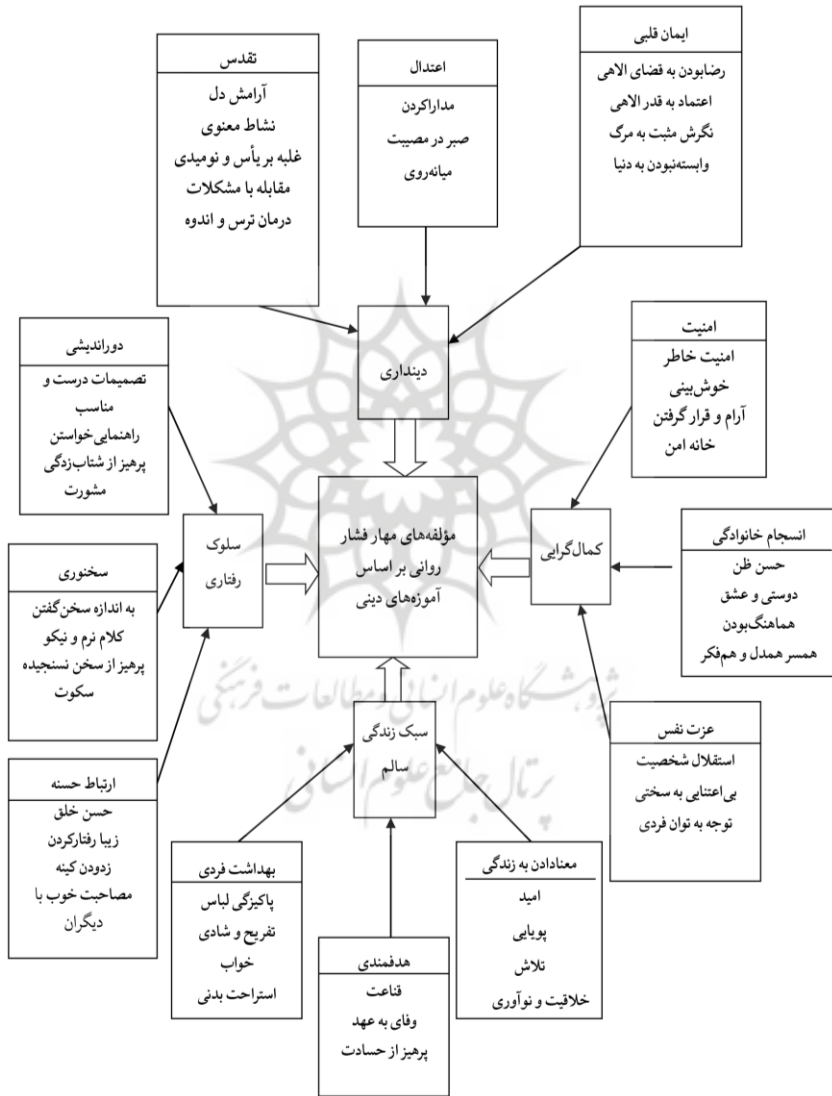
قناعت، پرهیز از حسادت، وفای به عهد، امید، پویایی، تلاش، همبستگی، خلاقیت و نوآوری، پاکیزگی لباس، تفریح و شادی، خواب، استراحت بدنی، احساس سعادت‌مندی، شادی و شادابی، احساس رضایت، نماز: برنامه و وظیفه ثابت، ذکر: مقهورکننده خواسته‌های نفسانی، ذکر خدا: رهایی از مردگی و بی‌حالی

همان‌طور که در شکل ۱ یعنی کدگذاری محوری، مشاهده می‌شود، مفاهیم و کدهای باز مشترک و مشابه از نظر معنایی در قالب چهار مقوله اصلی طبقه‌بندی شده‌اند. این مقولات از سطح بالاتری از انتزاع برخوردار بوده و دومین مرحله برای تولید نظریه بر خاسته از داده‌ها است. در طبقه‌بندی مفاهیم به دست آمده از داده‌ها، مفاهیم باید دارای نام و عنوانی باشند که در برگیرنده ارتباط بین مفاهیم است.

جدول ۲: مفاهیم، مقولات و مقوله‌هسته‌ای استخراج شده از داده‌های خام

مقوله هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه
	دینداری	تقدس	آرامش دل، نشاط معنوی، غلبه بر یأس و ناامیدی، درمان ترس و اندوه، مقابله با مشکلات
		ایمان قلبی	رضایوبودن به قضای الاهی، اعتماد به قدر الاهی، نگرش مثبت به مرگ، وابسته‌نبودن به دنیا
	سلوک رفتاری	اعتدال	میان‌روی، صبر در مصیبت، مدارا کردن
		ارتباط حسنه	حسن خلق، زیبا رفتار کردن، زدودن کینه، مصاحبت خوب با دیگران، وفای به عهد
آموزه‌های دینی		سخنوری	سکوت، پرهیز از سخن نسنجیده، کلام نرم و نیکو، به اندازه سخن گفتن
		دوران‌دیشی	تصمیمات درست و مناسب، مشورت، پرهیز از شتاب‌زدگی، راهنمایی خواستن
	کمال‌گرایی	عزت نفس	استقلال شخصیت، بی‌اعتنایی به سختی، توجه به توان فردی
		امنیت	خانه امن، آرام و قرار گرفتن، خوش‌بینی، امنیت خاطر
		انسجام خانوادگی	همسر همدل و هم‌فکر، هماهنگ‌بودن، دوستی و عشق، حسن ظن
	سبک زندگی سالم	هدف‌مندی	تدبیر قناعت، پرهیز از حسادت
		معنادادن به زندگی	امید، پویایی، تلاش، خلاقیت و نوآوری
		بهداشت فردی	پاکیزگی لباس، تفریح و شادی، خواب، استراحت بدنی

در مرحله آخر یا کدگذاری گزینشی مقوله هسته انتخاب شده و ارتباط بین کلیه مقولات اصلی حول محور مقوله هسته بررسی شد. بنابراین، با استفاده از کدگذاری گزینشی به صورت منظم و عینی، مقوله محوری انتخاب شد و سایر مقوله‌ها تابع آن قرار گرفت. سپس مقوله محوری با سایر مقوله‌ها به شکلی نظام‌مند با هم مرتبط شد.



شکل ۲: مدل مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های اسلامی

طبق این الگو، مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی عبارت‌اند از: دینداری، سلوک رفتاری، کمال‌گرایی و سبک زندگی سالم، که در قالب مدل مهار فشار روانی (شکل ۲) آورده شده‌اند.

جدول ۳: آمار توصیفی پرسش‌های ارزیابی کلی اعتبار الگو

اجزای الگو	درصد فراوانی		میانگین
	نامناسب	مناسب	
مؤلفه‌های مهار فشار روانی	۲۵	۷۵	۷/۸۶
دینداری	۱۰	۹۰	۸/۱۶
سلوک رفتاری	۱۰	۹۰	۷/۹۵
کمال‌گرایی	۵	۹۵	۸/۲۶
سبک زندگی سالم	۷/۵	۹۲/۵	۷/۳۵
ارزیابی کلی الگو	۴	۹۶	۷/۷۵
مناسب‌بودن متغیرها و مفاهیم در الگو			
منطقی‌بودن ابعاد مؤلفه‌ها			

برای اعتباریابی و به منظور اخذ نظرات صاحب‌نظران (خبرگان)، پرسش‌نامه‌ای بر اساس طیف لیکرت و در قالب اعداد ۹ گزینه‌ای طراحی شده است. برای بررسی مناسب‌بودن اجزای الگو، مقیاس ۹ گزینه‌ای به دو بخش ۱ تا ۵ (متوسط و کمتر) به مفهوم نامناسب و ۶ تا ۹ (بزرگ‌تر از متوسط) به مفهوم مناسب، دسته‌بندی و درصد فراوانی هر گروه محاسبه شد.

جدول ۴: آمار توصیفی پرسش‌های ارزیابی کلی اعتبار الگو

اجزای الگو	درصد فراوانی		میانگین
	نامناسب	مناسب	
به طور کلی تا چه حد مفاهیم و متغیرهای مطرح‌شده در الگو به منظور سنجش مؤلفه‌های مهار فشار روانی را مناسب می‌دانید؟	۲۰	۸۰	۷/۰۵
در مجموع تا چه حد روابط بین عوامل مؤثر چهارگانه را منطقی و واقعی می‌دانید؟	۱۵	۸۵	۷/۲۰
تقدس	۷۲/۶	۱۷/۴	۳/۷۶
ایمان قلبی	۷۳/۵	۱۶/۵	۳/۷۴
اعتدال	۷۲/۲	۱۷/۸	۳/۶۳
ارتباط حسنه	۷۲/۲	۱۷/۸	۳/۶۳
سخنوری	۸۰/۴	۱۹/۶	۳/۶۰
دوراندیشی	۸۴/۸	۱۵/۲	۳/۷۲

آمار توصیفی پرسش‌های ارزیابی کلی اعتبار الگو

میانگین	درصد فراوانی		اجزای الگو
	مناسب	نامناسب	
۳/۸۱	۱۳/۵	۸۶/۵	عزت نفس
۳/۶۰	۱۹/۱	۸۰/۹	امنیت
۳/۷۳	۱۴/۳	۸۳/۷	انسجام خانوادگی
۳/۵۲	۲۱/۳	۷۹/۷	هدفمندی
۳/۵۹	۲۰	۸۰	معنادادن به زندگی
۳/۵۱	۲۲/۱	۷۹/۹	بهداشت فردی

آمار توصیفی پرسش‌های ارزیابی الگو (جدول ۴) بیانگر این است که این پرسش‌ها دارای میانگین بزرگ‌تر از ۷/۳۵ هستند. همچنین، ۹۲/۵ درصد، یعنی بیشتر صاحب‌نظران، مفاهیم و متغیرهای الگو را مناسب ارزیابی کرده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

در هر فعالیت تحقیقی، محقق پس از گردآوری داده‌های تحقیق و طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل آنها، باید نتایج کار را عرضه کند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز پایه‌هایی است که پیشنهادها بر اساس آن شکل می‌گیرد. بنابراین، یکی از قسمت‌های مهم تحقیق که در واقع می‌تواند راهی برای تبدیل نظریات به عمل برای موفقیت در آینده باشد، نتیجه‌گیری‌های صحیح و پیشنهادهای مربوط و مناسب است. هدف کلی این تحقیق شناسایی مؤلفه‌های مهار فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی بود.

دینداری به عنوان سازه‌ای مهم در زندگی بشری نقش چشمگیری در بسیاری از کارکردهای انسانی، به‌ویژه سلامت روان، دارد. هر چه سهم دینداری بالاتر باشد شکایت‌های جسمانی، اضطراب، افسردگی و ناسازگاری اجتماعی کاهش می‌یابد. رفتارهای دینی فرد مسلمان نظیر نمازخواندن، دعاخواندن و روزه‌گرفتن به عنوان اصلی‌ترین مؤلفه‌های التزام رفتار دینی مؤلفه‌های بسیار مهمی در سلامت عمومی افراد است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد دینداری می‌تواند عامل نیرومندی در کاهش اصلی‌ترین تهدیدکننده‌های سلامت، یعنی افسردگی، اضطراب، شکایت‌های جسمانی و ناسازگاری اجتماعی، باشد.

رفتار انسان تابعی از نظام ارزشی مقبول نزد او است، معناداری زندگی انسان در گرو اعمال و رفتارهایی است که در چارچوب نظام ارزشی ویژه جامعه و همسو با باورها و نظام عقیدتی آن

جامعه شکل بگیرد. در واقع، ارزش‌ها، هنجارها، آداب و رسوم و به طور کلی فرهنگ جامعه از طریق فرآیند اجتماعی شدن به نسل و نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که عملکرد رفتاری انسان تحت تأثیر آموزه‌های دینی قرار دارد و آموزه‌های دینی در ابعاد مختلف عملکرد رفتاری اجتماعی، عملکرد رفتاری فرهنگی و عملکرد رفتاری عاطفی نفوذ کرده و از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

از نتایج ایمان به مبدأ هستی در انسان این است که او را به کل هستی خوش‌بین، و به خداوند امیدوار و متوکل می‌کند و خداوند را بر اتفاقات ناظر می‌داند. این حسن ظن باعث می‌شود فرد در زندگی از دردها و مصائب، رنج به دل راه ندهد و با تفکر مثبت درباره خویش و افزایش خودآگاهی و بصیرت عقلانی از آسیب محرک‌های مختل‌کننده سازمان روانی، مصون بماند. اعتقاد و باور به خداوند موجب تحول اساسی در اندیشه و رفتار انسان می‌شود، و شناخت و نگرش او را تصحیح می‌کند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد آدمی برای هویت‌یابی واقعی و نیز پاسخ به کمال‌جویی خویش محتاج دین و آموزه‌های دینی است. روح ناآرام بشر فقط در ساحل وصال به حق آرامش می‌یابد و به کمال مطلوب نائل می‌شود. دین آمده است تا انسان‌ها را از حسیض خاک برگیرد و بر سر افلاک نشانند. دین، چاره‌ساز هراس‌ها و بیم‌ها است. دین و آموزه‌های دینی معنادهنده زندگی و تعالی‌بخش انسان و تکامل‌دهنده او است.

در میان ارزش‌ها و باورهایی که در دین اسلام وجود دارد، شکل‌دهی به روش زندگی افراد، جایگاه مهمی دارد و سبک زندگی یکی از شاخص‌های مهم سلامت، از جمله سلامت روان است. ارزش‌ها و باورها و در رأس آنها ایمان و اعتقادات دینی، از عناصر مهم شکل‌دهنده شخصیت است. آموزه‌های دینی در تمام شئون زندگی، در رشد شخصیت تأثیر دارد و روابط بین فردی و اجتماعی را تعیین می‌کند. آموزه‌های دینی، اطلاعاتی را در اختیار قرار می‌دهد که زندگی برای انسان در مجموعه هستی شیرین، مطبوع و دل‌پذیر می‌گردد و بین آدمی و جهان، زندگی و خویشتن او آشتی برقرار می‌شود که همه چیز را به دید مثبت می‌نگرد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آدمی در پرتو خداباوری دیگر احساس تنهایی نمی‌کند؛ چراکه خود را بر نیروی شکست‌ناپذیری متکی می‌داند که همه چیز در دست و فرمان او است. لطف، رحمت و مهربانی خدا را در لحظه لحظه زندگی خود احساس، و با خداوند رابطه عاطفی برقرار می‌کند. به آینده امیدوار می‌شود و به تفسیر درست از رخدادهای زندگی دست می‌یابد. در این صورت، دیگر اضطراب، افسردگی و اختلالات

روانی در او دیده نمی‌شود.

بررسی الگوی پیشنهادی بر اساس ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که ابعاد (مؤلفه‌های) الگوی پیشنهادی با تحقیقات و اسناد متعددی همسو و هماهنگ است. جدول ۵ این همسویی و تناسب را نشان می‌دهد.

جدول ۵: نتایج بررسی الگوی پیشنهادی بر اساس ادبیات و اسناد

ادبیات نظری پشتیبانی‌کننده	اجزای الگو
راشدی (۱۳۸۰)؛ مطهری (۱۳۹۷)؛ سیدرضی (۱۳۷۹)؛ طه: ۲۰؛ رعد: ۲۸؛ اعلا: ۳	دینداری
طباطبایی (۱۳۷۴)؛ طبرسی (۱۳۷۷)؛ حسینی کوهساری (۱۳۹۱)؛ صدیقی (۱۳۸۰)؛ ذاریات: ۵۸؛ یوسف: ۵؛ اسراء: ۲۳	کمال‌گرایی
میلانی‌فر (۱۳۷۰)؛ شاملو (۱۳۶۹)؛ حسینی (۱۳۷۴)؛ آئندی (۱۳۶۶)	سلوک رفتاری
بستانی (۱۳۷۲)؛ دیماتنو (۱۳۸۰)؛ احقاف: ۱۳؛ فصلت: ۳۰؛ نجم: ۴۲؛ بقره: ۱۸۵	سبک زندگی سالم

در پاسخ به پرسش اصلی تحقیق و روند انجام‌شده، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی قادر است به عنوان تعدیل‌کننده عوامل فشارزا عمل کند و موجب سلامت روانی، معنوی و سلامت جسمانی انسان شود. به عبارت دیگر، ایمان راستین به خداوند نظام شناختی‌ای در فرد به وجود می‌آورد که بر اثر آن رویدادهای فشارزای زندگی می‌تواند با استفاده از آموزه‌های دینی به صورت تجربه یادگیری، فرصتی برای رشد و تعالی شود و در اثر این تلاقی سلامت جسمی و روحی انسان افزایش یابد.

با توجه به مباحث و راهکارهای عرضه‌شده، باید یادآور شد که تمام شیوه‌های مبارزه با فشار روانی در سایه‌سار ایمان به خدا و ذکر دائم او قطعیت در عمل می‌یابد. زیرا با ایمان تکیه‌گاه روحی مطمئنی در نهاد آدمی ایجاد می‌شود و باعث ایمنی و نجات او در جنگ با سختی‌ها، مشکلات و نارسایی‌های زندگی خواهد شد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «آنان که ایمان به خدا آوردند و ایمانشان را به ظلم و ستم نیالودند، در دو عالم ایمنی برای آنها است و هم ایشان به حقیقت هدایت یافته‌اند» (انعام: ۸۲).

به هر حال، توجه و تمسک حقیقی به خدا و آموزه‌های دینی بهترین و والاترین و مطلوب‌ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشارهای روانی، استرس‌های درونی و اضطراب‌های ناشی از آنها و دسترسی به آرامش روحی و روانی است. به امید آنکه با التفات و انس هر چه بهتر و بیشتر جامعه اسلامی و

همه قشرهای آن، به‌خصوص جوانان، به قرآن کریم و آموزه‌های دینی، ناامیدی، فشار روانی و اضطراب‌های درونی ناشی از گرفتاری‌ها، مشکلات و سختی‌های طاق‌ت‌فرسا از زندگی رخت بر بندد. در پایان پیشنهاد می‌شود محققان، در تحقیقات آتی، با استفاده از سایر متون اسلامی و ایرانی و رویکرد آمیخته، مؤلفه‌های فشار روانی را بررسی کنند.

منابع

قرآن کریم

- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه: محمدعلی انصاری، قم: دار الکتاب.
- بدری گرگری، رحیم؛ فرید، ابوالفضل (۱۳۹۱). «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رفتارهای سلامت جسمی، روانی و معنوی»، در: راهبرد فرهنگ، ش ۲۰، ص ۶۸۸۲.
- بستانی، محمود (۱۳۷۲). اسلام و روان‌شناسی، ترجمه: محمود هوشم، مشهد: آستان قدس رضوی.
- بهاری، سیف‌الله؛ شفیق‌پور، محمدرضا (۱۳۸۴). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان»، در: فصل‌نامه علوم تربیتی و زمینه‌های وابسته، دوره اول، ش ۱، ص ۲۵ - ۳۸.
- جمشیدیان، مهدی؛ مقدم، ابوالفضل (۱۳۸۰). «اثرات فشار روانی ناشی از عوامل سازمانی بر رضایت شغلی»، در: مجله علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان، س ۱۳، ش ۱، ص ۴۷ - ۵۹.
- حسینی کوهساری، سید اسحاق (۱۳۹۱). نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: کانون اندیشه جوان.
- حسینی، سیده اسماء؛ بشارت، محمدعلی؛ جاهد، حسینعلی (۱۳۹۵). «نگاهی به آثار و فواید دین و معنویت بر سلامت جسمی و روانی با تأکید بر سلامت قلبی عروقی»، در: رویش روان‌شناسی، س ۵، ش ۲، ص ۹۳ - ۱۱۴.
- دیلماتو، ام. رابین (۱۳۸۰). روان‌شناسی سلامت، ترجمه: کیانوش هاشمیان، تهران: سمت.
- راشدی، حسن (۱۳۸۰). نماز‌شناسی، تهران: ستاد اقامه نماز و احیای زکات، چاپ دوم.
- ری‌شهری، محمد (۱۳۸۰) میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث.
- سیدرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹). نهج‌البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، قم: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی ائمه علیهم‌السلام.
- شاملو، سعید (۱۳۶۹). بهداشت روانی، تهران: رشد.
- صادقیان، عفت؛ کوشا، مهناز؛ گرمی، سمیرا (۱۳۸۹). «بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر همدان»، در: مجله علمی پژوهشی دانشکده علوم پزشکی همدان، دوره ۱۷، ش ۳، ص ۳۹ - ۴۵.
- صدری، محمدرضا (۱۳۸۰). بررسی تأثیر توکل به خدا در تأمین بهداشت روانی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، قم: انتشارات اسلامی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۷). جوامع الجامع، مشهد: انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ دوم، ج ۱.

عابدی جعفری، حسن؛ تسلیمی، محمدسعید؛ فقیهی، ابوالحسن؛ شیخزاده، محمد (۱۳۹۰). «تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی»، در: اندیشه مدیریت راهبردی، ش ۵ (۲)، ص ۱۵۱ - ۱۹۸.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸). الکافی، تصحیح: علی اکبر الغفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیه. مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۰). بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.

محمدنژاد، حبیب؛ بحیرایی، صدیقه؛ حیدری، فائزه (۱۳۸۸). «مفهوم هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلام»، در: فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۱۳، ش ۲، ص ۹۶ - ۱۱۶.

مطهری، مرتضی (۱۳۹۷). فطرت، تهران: صدرا، چاپ سی و دوم.

میلانی فر، بهروز (۱۳۷۰). بهداشت روانی، تهران: توس، چاپ دوم.



۴۴

مؤلفه‌های مهارت‌فشار روانی بر اساس آموزه‌های دینی

Braun, V.; Clarke, V.; Terry, G. (2014.. "Thematic analysis", in: Qual Res Clin Health Psychol, 24: 95-114.

Creswell, J. W.; Clark, V. L. P. (2017). Designing and Conducting Mixed Methods Research, Sage Publications.

King, N.; Horrocks, C.; Brooks, J. (2018). Interviews in Qualitative Research, Sage Publications Limited.

Rambana, T. 2018.. "The Impact of Race and Identity on College Student's Mental Health and Academic Self-Concept: Understanding the Interrelationship Between Ethnic Identity and Perceived Racial Discrimination", in: Journal of Interdisciplinary Graduate Research, 4 (1): 1-49.