

تبیین تجربه نشاط در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان

لیلا مهستی جویباری¹، مهناز رضاییان²، اکرم ثناگو^{1*}، سید یعقوب جعفری³، سید علی حسینی⁴

1- دکترای پرستاری و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان. 2- کارشناسی ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان. 3- کارشناسی ارشد هوشبری و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان. 4- کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان.

چکیده

زمینه و هدف: شادی باکارآیی، امید، قدرت تفکر، موفقیت تحصیلی و کیفیت زندگی همراه است. اگر بتوانیم گامی در راه پراز نشاط و سرزنده کردن دانشجویان برداریم، بازخورد این سازندگی به طور مستقیم و غیر مستقیم به جامعه باز می گردد و اولین گام در این راه، شناخت این مفهوم می باشد. هدف از این مطالعه، تبیین تجربه نشاط در دانشجویان علوم پزشکی بوده است.

روش بررسی: در این مطالعه ی پدیدارشناسی، داده ها از طریق مصاحبه های باز، انفرادی و عمیق با 50 نفر از دانشجویان علوم پزشکی گلستان انجام شد. نمونه گیری مبتنی بر هدف بوده است و تا رسیدن به اشباع ادامه یافت. تجزیه و تحلیل بر اساس مدل پیشنهادی "کلایزی" صورت گرفت.

یافته ها: مضامین استخراج شده، "داشتن آرامش روان" و "انرژی و شور و هیجان داشتن" بوده است. هدفمند بودن و احساس موفقیت، دو عاملی بود که باعث نشاط دانشجویان می شده است.

نتیجه گیری: از آنجایی که ایجاد نشاط و هدفمند بودن و موقعیت های تحصیلی توأم با موفقیت آمیز در ارتباط با هم قرار دارند، لذا ضروری است تاراهکارهای توسعه ی محیط های علمی توأم با نشاط معنوی، در فضای دانشگاه ها مورد توجه مسئولان قرارگیرد.

کلید واژه ها: نشاط، دانشجوی علوم پزشکی، پدیدارشناسی، تجربه نشاط

* نویسنده مسئول: اکرم ثناگو، پست الکترونیکی: a_sanagus@yahoo.com

نشانی: مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان، تلفن: 4430360 (0171)، نمابر: 4425171

وصول مقاله: 89/10/15، پذیرش مقاله: 90/6/15

مقدمه

نشاط، اساسی ترین بحث انسانی برای تمام نسل - هاست و مرکزی ترین محرک اهداف بشری است (1). در اواخر قرن بیستم، موضوع شادی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی جامعه شناسان، روانشناسان و اقتصاددانان مطرح گردید (2). برخی، عوامل تأثیرگذار بر شادی راناشی از شرایط مادی و بیرونی و بعضی دیگر از عوامل درونی می دانند (3). تفکر چگونگی شاد زیستن، ایده ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، به گونه ای که وی همواره به دنبال یافتن راهکارهایی برای بهتر زیستن و کسب لذت و بهره ی بیشتر از زندگی بوده است. همه انسان ها خواهان جایگاه بهتری در زندگی هستند و حرکت زندگی انسان ها به سمت شادی است (4). نشاط، عامل مهمی در زندگی انسان است. فردی که نشاط دارد همیشه احساس خوبی درباره ی خودش و سایرین خواهد داشت؛ با نا امیدی مقابله خواهد کرد، ضعف های خود را می پذیرد، هرگز یادگیری را فراموش نمی کند، همیشه با خودش و دیگران صادق است، در زمان حال زندگی می کند و در مقابل مشکلات باثبات است (5). یک بررسی در خصوص میزان نشاط دانشجویان و عوامل مؤثر بر آن در بین دانشجویان علوم پزشکی اصفهان، نشان داد 78 درصد آنان از میزان بالایی از نشاط برخوردارند و مابقی نیز در حد متوسط از نشاط می باشند. عوامل شناختی و رفتاری و همچنین خودافشایی، مهم ترین عوامل مرتبط با نشاط دانشجویان بوده است (6) و بررسی دیگری در خصوص ارتباط بین عادات مطالعاتی دانشجویان و نشاط و افسردگی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکترای تخصصی) و ترم دوم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، نشان داد از 100 دانشجوی مورد بررسی، 65 درصد آن ها از نشاط بالایی برخوردار بودند

(7). هیچ تحقیقی تاکنون به تجربه ی نشاط در محیط دانشگاهی نپرداخته است. تحقیق در مورد تجربه ی گروه های مختلف سنی از شادی مهم می نماید، به ویژه در جوانان که یکی از گروه های آسیب پذیر محسوب می شوند. دانشجویان، درصد عمده ای از جمعیت کشورمان را تشکیل می دهند. این خیل عظیم از جمعیت، از توانمندی های فراوانی برخوردارند. بنابراین بدیهی است اگر بتوانیم آگاهی از نحوه ی شاد بودن آنان بدهیم، میتوانیم در این راه سازندگی هایی داشته باشیم که به طور مستقیم و غیرمستقیم اثرات این شاد بودن به جامعه باز می گردد و اولین گام در این راه، شناخت این مفهوم می باشد. مفهوم نشاط، یکی از عمیق ترین پارادایم های فرهنگی است که مناسب رویکردهای کیفی به ویژه پدیدارشناسی می باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تجارب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان بوده است.

روش بررسی

این مطالعه با روش پدیدارشناسی انجام شد. بیشتر مطالعات کیفی بر این عقیده استوار است که به دست آوردن دانش درباره ی انسان ها امکان پذیر نیست، مگر از طریق توصیف تجربه ی انسانی به همان صورتی - که توسط افراد تجربه کننده توصیف می شود. پدیدارشناسی، مناسب ترین روش برای شناخت عمیق تجربه و معنای یک مفهوم پیچیده و چند بعدی همانند تجربه نشاط است. رویکرد پدیدارشناسی با آشکار ساختن ماهیت معنی نهفته در تجربیات سر و کار دارد. هدف پژوهشگر، درک معنی تجربه به همان صورتی که فرد تجربه کرده است، می باشد. در حقیقت پدیده شناسی، به روشن کردن ساختار یا جوهره ی تجربه ی زنده یک پدیده، به منظور پیدا کردن وحدت معنی و توصیف صحیح آن می پردازد. روش نمونه گیری، با

می شد که می تواند هر چیزی را در ارتباط با مفهوم شادی که به ذهنش می رسد و در چهارچوب سؤالات گنجانده نشده است عنوان نماید؛ زیرا هدف، رسیدن به عمق تجربه ی آنان است. هر جلسه مصاحبه با دو سؤال زیر خاتمه یافت "به نظر تان سؤال دیگری هست که باید مطرح می کردم و آیا از من سؤالی دارید". جمع آوری اطلاعات تا اشباع داده ها ادامه یافت؛ بدین معنی که مطلب جدیدی به اطلاعات جمع آوری شده اضافه نشد. زمان مصاحبه، بستگی به وضعیت شرکت کننده بین 60 تا 90 دقیقه طول کشید. هر زمان که صحبت های شرکت کنندگان به پایان می رسید یا اینکه خسته می شدند، به مصاحبه خاتمه داده می شد. بر حسب انتخاب دانشجو، مصاحبه در مکان دانشگاه و یا مرکز آموزشی درمانی انجام شد. در صورت نیاز، ادامه ی مصاحبه به وقتی دیگر موکول می شد. نوبت دوم مصاحبه، به منظور کامل کردن اطلاعات جمع آوری شده از هر یک از شرکت کنندگان و روشن کردن نکات مبهم گفته های قبلی ترتیب داده می شد. در ضمن، اطلاعات مربوط به سن، جنس، قومیت و از این قبیل موارد نیز ثبت شد که صرفاً برای توصیف بهتر شرکت کنندگان به کار می آید. زمان مصاحبه، با هماهنگی با شرکت کنندگان تنظیم شد. پس از اولین مصاحبه و دست نویس کردن اطلاعات، مطالب از نظر ناقص بودن یا نامفهوم بودن مورد بررسی قرار داده شدند. داده ها به شرکت کنندگان برگشت داده شد و نظرات تکمیلی به هنگام شکل دهی به الگوی نشاط دانشجویان کمک کرد. آنالیز داده ها توسط دو نفر از نویسندگان مقاله انجام شد و این امر به اعتبار داده ها کمک کرد. داده ها طبق رویکرد پدیدارشناسی توصیفی - کلایزی آنالیز شد. سپس، درون مایه های اصلی استخراج شد. روش تجزیه و تحلیل داده ها بر اساس مدل پیشنهادی "کلایزی" شامل هفت مرحله بود.

استفاده از نمونه گیری مبتنی بر هدف انجام شد و شرکت کنندگان از نمونه ی در دسترس انتخاب شدند. دانشجویان از دو دانشکده ی پزشکی، پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال 1387 در مطالعه شرکت نمودند. در جریان انجام مطالعه، از نمونه هایی با تنوع سن، جنسیت، تأهل، قومیت، ترم و رشته برای رسیدن به داده های غنی استفاده شد. حجم نمونه در مطالعات کیفی قابل پیش بینی نیست، در این مطالعه با توجه به اشباع داده ها و تنوع نمونه ها 50 شرکت کننده وارد مطالعه شدند. در مطالعات کیفی از ابزار خاصی استفاده نمی شود. در واقع پژوهشگر در مطالعه کیفی خود یک ابزار به شمار می آید. ابزار مطالعه، سؤالاتی است که در جریان مصاحبه مطرح می شد. مصاحبه های کیفی از انعطاف پذیری برخوردارند و بر اساس داده های به دست آمده در جریان تحقیق تغییر می کنند. ذهن پژوهشگر خالی از سؤالات از پیش تعیین شده نمی باشد، ولی امکان تغییر، افزایش و یا حذف سؤالات بر اساس داده های به دست آمده از شرکت کنندگان وجود دارد. پژوهشگر سعی کرد از سؤالات کاوشی، از قبیل: "می توانید برایم یک مثال بزنید؟ آیا منظورت این است که چگونه ... و...." در طول مصاحبه استفاده کند. مصاحبه ها از نوع باز و نیمه ساختار یافته و متعامل و انفرادی بودند که ضبط و در اسرع وقت پیاده و کدبندی و تجزیه و تحلیل شدند تا بازخورد لازم برای مصاحبه های بعدی یا کفایت و اشباع داده ها را فراهم کنند. قبل از مصاحبه، رضایت کامل از شرکت کنندگان و اجازه ی ضبط مصاحبه ها اخذ شد. اولین سؤال مصاحبه و مشترک بین شرکت کنندگان یک سؤال باز بود "وقتی که کلمه شادی را می شنوید چه به ذهنتان می آید؟ یک تجربه ی خود را از شادی برای من بیان کنید"، پاسخ شرکت کننده راهنمای سؤالات بعدی بود. به شرکت کننده گفته

خلاصه توسط پژوهشگر نوشته شد و سپس نفر دوم به اتفاق پژوهشگر به تصحیح آن پرداختند.

بازگشت به منظور تعیین اعتبار: نتایج برای شرکت کنندگان شرح داده شد و از آن‌ها خواسته شد تا نظرات و واکنش‌های خود را راجع به نتایج ارائه دهند.

به منظور تعیین قابلیت پیگیری: فعالیت‌های روزانه فرایند تحقیق، توسط پژوهشگر به صورت گزارش کتبی نوشته شد و تجربه‌ی شخصی پژوهشگران در برخورد با شرکت کنندگان ثبت شد. همچنین در طول تحقیق در صورتی که لازم بود، سؤالاتی به مصاحبه اضافه و یا از آن حذف می‌شد. جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آن در مطالعه، همزمان انجام شد. برای رعایت اخلاق پژوهش، کسب اجازه از شورای پژوهشی دانشگاه و رضایت‌نامه از دانشجویان و محفوظ نگه داشتن هویت فردی آنان انجام شد.

یافته‌ها

آرامش روان و انرژی و شور و هیجان؛ دو مضمون اصلی است که در این مطالعه استخراج شدند. هدفمند بودن و احساس موفقیت نیز، دو عاملی بود که باعث نشاط دانشجویان می‌شده‌اند. برای تبیین بهتر تجربیات شرکت کنندگان در مطالعه، بخش‌هایی از مصاحبه‌ها در ذیل هر مضمون نقل قول شده است.

آرامش روان

از نظر دانشجویان، شاد بودن به منزله‌ی داشتن سلامت روحی و روانی است.

"خیلی مؤثره، چون آدم وقتی که خوشحال باشه ذهنش آرومه، به ناراحتی هاش فکر نمی‌کنه، باعث میشه که توجه خوبی داشته باشه، احساس خوبی داشته باشه، باعث می‌شه که تمرکز کنه رو کارش".

برخی از دانشجویان، تجربه‌ی بودن در یک موقعیت نشاط آور را به احساس پروانه‌ای سبک‌بال در چمن‌زاری پرگل و پرواز با فراغ‌بال تشبیه نمودند. آرامش

مروری بر تمام اطلاعات: در این مرحله، اطلاعات مکتوب مربوط به مصاحبه‌ها چندین مرتبه خوانده می‌شد تا محتوای کلی آن درک شود. این کار همراه با گوش دادن به بخش‌هایی از اطلاعات ضبط شده صورت می‌گرفت.

بیرون کشیدن جملات مهم: عبارات، جملات یا پاراگراف‌هایی که مربوط به سؤالات پرسیده شده در مصاحبه‌ها هستند جدا شده و در فایل‌های جداگانه-ای نگهداری می‌شدند. این کار به این دلیل انجام گرفت که اطلاعاتی که درصد اهمیت کمتری دارند از دست نروند، زیرا ممکن است در مراحل بعدی اهمیت آن‌ها مشخص شود.

ایجاد معانی فرموله شده: برای هر جمله‌ی مهم، یک توصیف کوتاه از معنی پنهان در آن نوشته می‌شد. این فرایند توسط دونفر به صورت جداگانه انجام شد و سپس معانی بیرون کشیده از جملات با هم ترکیب شدند تا یک معنی مشترک حاصل شد.

قراردادن معانی فرموله شده در داخل دسته‌ها و شکل دادن مضامین (تم‌ها) در درون دسته‌های مختلف: مضامین در این مرحله، عبارات و جملات کوتاهی از معانی فرموله شده بود. مضامین توسط هر یک از نفراتی که مرحله چهارم را به انجام می‌رساندند، به طور جداگانه در دسته‌ها ایجاد شده و پس از آن به بحث گذاشته می‌شد. تکرار مضامین، یکی از شاخص‌های اعتبار است. برای تعیین اعتبار داده‌ها در این مرحله، یک نفر از افراد ذی صلاح مضامین به دست آمده را با اطلاعات تطبیق می‌داد.

ایجاد یک توصیف روایتی مختصر: مفاهیم کلیدی اطلاعات که با اتفاق نظر پژوهشگران انتخاب شده بودند، به صورت خلاصه‌ای روایت وار نوشته می‌شدند. توصیف روایتی، به منظور بیان یافته‌ها در قالب جملات بدون ابهام و به صورت خلاصه است. این

روان، باعث می شد که آن ها به مشکلات فکر نکنند و با داشتن احساس خوب و تمرکز، وظیفه را به نحو احسن انجام دهند.

انرژی، شور و هیجان

دانشجویان اظهار داشتند به هنگام احساس نشاط، تصویری کنند منبعی از انرژی متراکم می باشند و از نظر جسمی و فکری و ذهنی احساس توانمندی می کنند.

تجربه ی شاد بودن، معادل سرشار از انرژی شدن، شور و هیجان خاص، خندیدن، آمادگی برای انجام کار به طور مضاعف بوده است.

هدفمند بودن

دانشجویان، مسیر هدفمندی و موفقیت را در ایجاد شادی خود دخیل می دانستند و معتقد بودند هدفمندی، آنان را قادری سازد از نظر روانی، زندگی را با همه ی رنج ها و مصائب و سختی ها تحمل کنند، از یأس و نومیدی دورنگه دارد و نیروی تازه ای برای تلاش و پشتکار به آن ها تزریق نماید. انسان بی هدف، هیچ وقت احساس آرامش و شادمانی نخواهد کرد.

"خوب اگر به چیزایی که می خوام برسم، مثلاً بتونم ادامه تحصیل بدم، چون بالاخره هرکسی هدفی داره که اگه به اون هدف برسه، شاد می شه".

"من چند تا زمینه ی کاری برای خودم دارم؛ زمینه ی درسی و زمینه ی مذهبی. هرکدام از این دو زمینه برای من فراهم شه و باعث بالا بردن من بشوند، باعث شادی من میشه".

"چیزهای کلی که باعث ناراحتی من شدند، همین قضیه حرکت است که از لحاظ درسی و روحی به سمت بالا دارم. هر وقت این ها متوقف می شوند، خیلی آزرده و غمگین می شوم. ممکنه خیلی هم پرخاشگری بکنم. دیگه اون رفتارها کنترل شده نیست و تحت اختیار خودم نیست".

"اگه مریض ها بیان و من همه رو بتونم با تشخیص درست درمان کنم و مریضا مشکلی نداشته باشن، خوب این باعث میشه که من خیلی شاد بشم، چون هدفم همین بوده که وارد این رشته شدم بتونم دردی از مریضا بردارم که اگر این کارو بکنم، واقعاً شاد میشم".

اهدافی که دانشجویان برای خود در نظر گرفته بودند، به کمال رسیدن و حرکت به سمت بالا از لحاظ تحصیلی، زندگی اجتماعی و معنوی و روحی بوده است. آنان موفقیت تحصیلی، امکان ادامه تحصیل، داشتن زندگی موفق و همسر خوب و رشد مذهبی و داشتن آرامش روحی - روانی را از عوامل شادی خود می - دانستند. چنانچه آن ها خود را در مسیر اهداف نمی دیدند و یا به اهداف نمی رسیدند، غمگین و پرخاشگر می شدند و برعکس دانشجویان هدفمند، رسیدن به اهداف را مانند گردش در باغ و بوستان تشبیه می نمودند.

احساس موفقیت

دوران شادی دانشجویان، موقعیت هایی بوده است که به موفقیت رسیده بودند و این دوران زمینه ساز موفقیت بعدی می شده است. احساس نشاط و موفقیت، مانند یک زنجیره جدانشدنی می نمود.

"به خودم افتخار می کنم که همچین آدمی هستم که می تونم با خوندن درس، جزء نفرات برتر بشم و کسب مدارج بالاتر، خیلی باعث شادی من میشه".

"روزی که جواب کنکورم را می دادند، رتبه ام بالاتر بود و فکر نمی کردم رتبه ام این باشد و تو آن شرایط که واقعاً تو پوست خودم نمی گنجیدم".

"من تو زمینه ی درسی هی پیشرفت و پیشرفت می - کردم، این ها هم روی هم جمع می شدند که خیلی تأثیر می گذارند و هی باعث شادی می شوند".

"همون کارشناسی که قبول شدیم، یک انرژی مثبتی را به ماداد و همان اوایل تحصیل، درس هایمون سنگین بود

و همین انرژی باعث می شد که خیلی درس هامون را بخونیم."

موفقیت های تحصیلی از قبیل قبولی در کنکور و نمرات برتر شدن در بین همکلاسی ها، باعث می شد دانشجویان به خودباوری برسند. بنابراین دانشجویان تلاش مضاعف می کرد و این تلاش، خود موفقیت بعدی و زمینه ی شادی بعدی را برای او فراهم می آورد.

مسئولیت پذیری مرتبط با ایجاد شرایط شادی آفرین در بین دانشجویان بوده است. دانشجویان پزشکی در موقعیت های شادی آفرین یاد می گرفتند در آینده چگونه عمل کنند تا شرایط شادی آفرین دیگری در زندگی برای خود ایجاد نمایند. آنان حتی از شرایط ناشاد هم درس می گرفتند که این عوامل را بر طرف کرده تا این شرایط را دگر بار نداشته باشند.

"آدم فکر میکنه که علاوه بر این موفقیت، باید به فکر یک موفقیت دیگه باشه و باید ببینه که چکار میتونه بکنه که موفقیت ها همین طوری تکرار بشه و شادی- هایش بیشتر بشه و برای شادی های بیشتر باید تلاش کرد. فکر می کنی چه عواملی میتونه شادی رو برای ما تسریع بکنه، اینکه آدم از شکست هایی که تو زندگی می خوره، در کل عبرت بگیره و سعی کنه راه هایی رو پیدا کنه که از اون شکست ها رهایی پیداکنه و برای خودش پیروزی فراهم کنه و برای ما پیروزی ها با شادی همراهه و سعی کردیم تو زندگی مون پیروزی ها رو بیشتر کنیم."

"خودآدم هم باید خیلی تلاش کنه، یه جوروی تجربه- هایش رو زیادکنه. برای به دست آوردن شادی بیشتر و همین شکست هایی که برای آدم پیش میاد، بینیم نقاط ضعف ما کجا بوده که چنین موردی برای ما پیش اومده."

بحث

شرکت کنندگان در این مطالعه، احساس نشاط و تندرستی

و آرامش روان را توأم با هدفمند بودن و احساس موفقیت می دانستند. آسوده بودن، خندیدن، به نحو احسن انجام دادن کار، پر انرژی بودن، برقراری روابط صمیمانه با افراد، احساس وجود و تفکر مثبت داشتن، از نشانه های نشاط بوده است. در مطالعه ی مردم شناسی، معنی نشاط از دید مردم چین، حالتی ذهنی توأم با رضایتمندی و آسودگی، احساس مثبت، نظم و هماهنگی (هارمونی)، تعادل (هموستاز)، موفقیت، امید و فارغ البال بودن از رنج و بیماری (ناخوشی) بوده است (8). در بررسی حاضر، دانشجویان احساس نشاط را با پرنرژی بودن همراه می دانستند. در یک مطالعه، جوانانی که زمان بیشتری را در مدرسه سپری می کردند و فعالیت های اجتماعی بیشتری داشتند، نسبت به سایرین شادتر بودند؛ اما دانشجویانی که زمان بیشتری را به خواندن مطالب مفرح صرف می کردند، درجات نشاط کمتری را گزارش کردند. داشتن احساس خوب درباره خود، هیجان، حس افتخار، فعال بودن و تندرستی، از قوی ترین پیش بینی کننده های شادی بودند (9). دانشجویان وقتی شاد بودند، احساس تندرستی ذهنی و آرامش عاطفی و از نظر اجتماعی نیز دید مثبت تری نسبت به مسائل، اطرافیان و تمرکز بیشتر بر برنامه های خود داشتند. بسیاری از روانشناسان بر این باورند که در مفهوم احساس شادی، حداقل سه جزء اساسی عاطفی، اجتماعی و شناختی وجود دارد. جزء عاطفی، باعث حالات هیجانی مثبت، جزء اجتماعی منجر به روابط اجتماعی گسترده و مثبت با دیگران و جزء شناختی، موجب برخورداری از تفکری می شود که وقایع روزمره را باخوش بینی تعبیر و تفسیر می کند (10 و 11).

دانشجویان وقتی شاد بودند، می توانستند معنی زندگی را درک نمایند، محبت آمیزتر با سایرین و در کمک به دیگران پیش قدم باشند. ارزش های فردی و پذیرش واقعیت ها، با معنی دانستن کار و فعالیت ها، رضایت از

فرحناک باشد". او از منظر دینی، دو تبیین علی و غایی از غم و شادی دارد، جدای از اینکه غم و شادی را با توجه به متعلق آن به ممدوح و مذموم تقسیم می‌کند. در تبیین علی، عروض غم را معلول رکود و عدم چالاکی روح و در تبیین غایی، آنان را سفیران الهی و نویدبخش نتایج خاص می‌بیند (17).

با توجه به این که در مطالعه‌ی حاضر از رویکرد کیفی استفاده شده است، لذا بررسی عوامل دموگرافیک و اجتماعی و تحصیلی از قبیل رشته تحصیلی و ارتباط آن با احساس نشاط مقدور نبوده است. در مجموع دانشجویان مامایی و پرستاری نسبت به سایر رشته‌های علوم پزشکی مورد بررسی، به احساس تبعیض بین رشته‌ای به عنوان عاملی مهم برای احساس ناشادی اشاره داشتند. در مطالعه‌ی وضعیت شادابی دانشجویان دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، بین میزان شادابی دانشجویان با سن، جنس، رشته تحصیلی، دوره تحصیلی و محل سکونت رابطه معنی‌داری مشاهده نگردید؛ در حالی که شادابی دانشجویان با علاقه به رشته تحصیلی و امید به آینده‌ی شغلی همبستگی مثبت معنی‌دار نشان داد (18).

حس شادابی افراد به رقبای آنان نیز بستگی دارد. معمولاً مقایسه با افراد برتر و موفق‌تر، حس حسادت را برمی‌انگیزد، به طوری که در مقایسه با افراد پایین‌تر و ضعیف‌تر، منجر به افزایش شادی می‌گردد (10 و 13).

در مطالعه‌ی حاضر، دانشجویانی که احساس موفقیت و برتری تحصیلی و یا قبولی و ادامه تحصیل را داشتند شادتر بودند. همچنین دانشجویان به دوری از خانواده، به عنوان عاملی برای ناشاد بودن اشاره داشتند. رشته تحصیلی و زندگی با خانواده، در احساس بهزیستی و رضایتمندی دانشجویان نقش مؤثری داشتند. در یک بررسی از مؤلفه‌های نه‌گانه مورد مطالعه، سلامت جسمانی اصلی‌ترین مؤلفه و وضعیت اقتصادی، استقلال

زندگی، عزت نفس، دید مثبت به افراد، میزان کنترل بر زندگی، کیفیت ارتباطات، مشارکت انسانی و توانایی‌های عاطفی، از عوامل مرتبط با احساس نشاط معرفی شده است (12 و 13).

هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز، شروط لازم برای رسیدن به شادی است. مردم شاد آسانتر تصمیم می‌گیرند، مشاغل مورد علاقه‌ی خود را می‌یابند، حس همکاری و کمک به دیگران را دارند و اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادی آنان می‌انجامد (14 و 15). بسیاری از روانشناسان، شادی و اندوه را حالات پایدار متأثر از رخدادهای جزئی نمی‌دانند. اعتقاد بر این است، شادی فارغ‌التحصیلان دانشگاه به علت ازدواج، اشتغال و ارتقای شغلی، تنها حدود سه ماه دوام دارد و کسانی که به دلایلی از قبیل: شکست عاطفی، نابینایی و یا فلج بودن دچار غم شده‌اند، حداکثر بعد از گذشت یک سال به احساسات قبلی خویش باز می‌گردند (10 و 13). دانشجویان نشاط و اندوه را لازمه‌ی زندگی می‌دانستند و بر این باور بودند که به دنبال هر غمی شادی و به دنبال هر شادی غمی است. سه نوع شادی: آفاقی، انفسی و آفاقی-انفسی، در ادوار متفاوت مورد توجه قرار گرفته و با تکیه بر شرایط سیاسی-اجتماعی، آداب و سنن و بازتاب آن‌ها در اشعار مشهورترین شاعران هر دوره، تحلیل شده‌اند (16).

دانشجویان معتقد بودند در دنیای کنونی، شادی واقعی وجود ندارد و برخی مواقع افراد به ظاهر خود را شاد نشان می‌دهند، در حالی که از درون غمگین هستند و همچنین بر این باورند که نمی‌بایست با مسائل جزئی و پیش‌پا افتاده شاد شد، بلکه موضوع برای شاد شدن را چیزی با ارزش می‌دانستند. جلال‌الدین محمد بلخی در مورد غم و شادی می‌فرماید: "انسان ممکن است در اوج تنعمات، غمگین و در شدت فقر و ناداری،

و زمانی که با دوستان در جمع فعالیت داشتند و در تصمیم گیری ها مشارکت داده می شدند، احساس خوبی داشتند از این که با تولد، دوستان خود را با هدیه و یا گرفتن جشن غافلگیر می کردند شاد می شدند و از با هم بودن در گردش و اردوهای امور فرهنگی خرسند می شدند.

نتیجه گیری

احساس نشاط، باعث آرامش روان و شور و انرژی دانشجویان می شود و این حالت آنان را برای انجام بهینه ی کار آماده می سازد. حس نشاط با تجربه موفقیت و هدفمند بودن مرتبط بوده است و سبب تداوم چرخه ی نشاط، تلاش و موفقیت می گردد. از آن جایی که ایجاد نشاط و هدفمند بودن و موقعیت های تحصیلی توأم با موفقیت آمیز در ارتباط با هم قرار دارند، لذا ضروری است تا راهکارهای توسعه ی محیط های علمی توأم با نشاط معنوی در فضای دانشگاه ها مورد توجه مسئولان قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان که حمایت های مادی و معنوی این طرح پژوهشی را برعهده داشتند، تشکر و قدردانی می - گردد. همچنین از همکاری دانشجویان گرامی که در انجام این مطالعه مشارکت نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

در تصمیم گیری، شغل و هیجان خواهی و برخورداری از تجربه های جدید، از مهم ترین عوامل مرتبط با نشاط بوده است. در بررسی مذکور، تفاوت بین دختران و پسران محسوس بوده است، اما میان گروه جانباز و معلول و گروه عادی از نظر احساس بهزیستی و رضایتمندی تفاوتی مشاهده نشد (19). دانشجویان در مطالعه ی حاضر نیز اشاره داشتند در اثر دوری از خانواده، دچار احساس رنج و اندوه و با دیدن خانواده شاد و پرانرژی می شدند. یک بررسی نشان داد افراد تنها احساس شادی بسیار کمی داشتند و بر عکس داشتن و بودن با یک دوست با بیشترین میزان شادی همراه بوده است. یافته های مربوط به جوانان با شادی متوسط، حاکی از آن است که کلاس اجتماعی و سن با درجات پایین شادی در ارتباط بوده است، ولی با جنسیت و نژاد در ارتباط نیست. جوانانی که زمان بیشتری را در مدرسه سپری می کردند و فعالیت های اجتماعی بیشتری داشتند، نسبت به سایرین شادتر بودند. بر خلاف انتظار، دانشجویانی که زمان بیشتری را به خواندن مطالب مفرح صرف می کردند درجات شادی کمتری را گزارش می - کردند. داشتن احساس خوب درباره ی خود، هیجان، حس افتخار، فعال بودن و تندرستی از قوی ترین پیش - بینی کننده های شادی بودند (10). در مطالعه ی حاضر، دانشجویان از اینکه دوست صمیمی نداشتند، ناراحت بودند

References

1. Street H, Nathan P, Durkin K, Morling J, Dzahari MA, Carson J, et al. Understanding the relationships between wellbeing, goal-setting and depression in children. Aust N Z J Psychiatry. 2004; 38(3): 155.
2. Veenhoven R. Advances in understanding happiness. Published in French in Reve Quebecoise de psychology. 1997; 18:29-74.
3. Lyubomirsky S. The role of cognitive and motivational processes in well-being. American psychology. 2001; 56(3): 239-249.
4. Lama Dalai, Cutler Howard C. The art of happiness. A handbook for living. Translated to Persian by: Anoushirvani Sh. Tehran: Rasa Pub. 2004. [Persian]
5. Piroozi H. Evaluation and comparison of ethnic groups happiness in Isfahan University students, [MSc Thesis] Isfahan: Isfahan University. 2003. [Persian]
6. Jafari A, Abedi MR, Yaghtadar MJ. Happiness in medical students of Isfahan University of Medical Sciences and factors affecting it. Journal of Teb and Tazkeh. 2004; 14(54): 15-23. [Persian]

7. Bahrami S, Rajaepour S, Ashrafi Rizi H, Zahmatkesh M, Nematolahi Z. The relationship between students' study habits, happiness and depression. *IJNMR*. 2010; 16(3):1-5. [Persian]
8. Luo Lu. Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of happiness studies*. 2001; 2: 407-432.
9. Ulf-G Gredtham, Johannesson M. The relationship between happiness health and socio-economic factors results based on Swedish micro-data, *Journal of socio-economics*. 2001; 30: 553-557.
10. Honkanen HK, Honkanen R, Viinamaki H, Heikkilä K, Kaprio J, Koskenvuo M. Life satisfaction and suicide: A 20-year Follow-up study. *Am J Psychiatry*. 2001; 158: 433-439.
11. Francis LJ, Brown LB, Lester D, Philipchalk R. Happiness as stable extraversion: a Cross-Cultural examination of the reliability and validity of the Oxford happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia and Canada. *Personality & Individual Differences*. 1998; 24: 167-171.
12. Lisager H. Factors contributing to Happiness among Danish College Students. *J Soc. Psychol*. 1948; 28(2): 237-246.
13. Furnham A, Brewin CR. Personality & Happiness. *Personality & Individual Differences*. 1990;11: 1093-1096.
14. Cohen S, Herbert TB. Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuro immunology. *Annu. Rev. psychology*. 1996; 47: 113-142.
15. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*. 1990;11: 1011-1017.
16. Bagheri Khalili AK. Happiness in Iranian Culture and Tradition. *Quarterly of National Studies*. 2008 ;8(2):53-80. [Persian]
17. Sadeghi Hasanabad M. Sadness and happiness in Molana's religious experience. *Studies and Researches of Literature School and Human Sciences Isafahan*. 2008; 2 (49): 75-90. [Persian]
18. Zohoor AR, Fekri AR. University students' happiness at Faculty of Management and Medical Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. *Asrar, Journal of Sabzevar School of Medical Sciences*. 2004;11(1):47-54. [Persian]
19. Karami Noori R, Makri A, Mohamdifar M, Yazdani E. *Journal of Psychology & Education*. 2002; 32(1): 3-41. [Persian]

Explaining the Happiness Experience of the Students in Golestan University of Medical Sciences

Leila Jouybari (PhD)¹, MahnazRezaiean(MSc)², Akram Sanagoo (PhD)^{1 *},
Seyyed Yaqob Jafari (MS)³, Seyyed Ali Hosseini (BS)⁴

¹ Assistant Professor of Nursing, Golestan University of Medical Sciences. ² MSc of Nursing, Golestan University of Medical Sciences. ³ instructor of Anesthesiology, Golestan University of Medical Sciences. ⁴ BS of Education, Golestan University of Medical Sciences.

Abstract

Background and Objective: Happiness is related with efficiency, hope, power of thinking, academic achievement and quality of life. Any efforts to create a happy climate for the students may produce positive outcomes directly or indirectly on the society. The first step to would understand the students experiences of happiness in academic environment.

Material and Methods: In this phenomenological study the data gathered through open-interactive interviews with 50 university students. The sampling was purposeful and continued till achieving data saturation. The data analyzed according Colliazi approach.

Results: The main themes that emerged were "peace of mind and heart" and "passion and inspiration". Being purposeful and feeling accomplishment also were two factors that made the students happy.

Conclusion: Since the participants perceived happiness and being purposeful, and achievement related together therefore, developing approaches to create a happy university environment combined with spiritual wellbeing should be considered important for the educational policy makers.

Keywords: Happiness, Medical Student, Phenomenology

*Corresponding Author: Akram Sanagoo (PhD), Email: a_sanags@yahoo.com