The Cycle of Hope and Despair: Fluctuating Experiences of Suicidal Ideation among University Students during a Semester of Escalating Iran-U.S. Tensions

Marie abdolghaderi
PH.D. in psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Malayer University, Malayer, Iran. abdolghaderi@malayeru.ac.ir

Abstract
Objective:The present study investigates the cycle of hope and hopelessness, focusing on the fluctuating experiences of suicidal ideation among university students over the course of an academic semester amid escalating tensions between Iran and the United States. The study aimed to explore the dynamic and context-dependent nature of suicidal ideation in relation to individual stressors, university-level structural factors, and broader sociopolitical crises.**Method**:Employing a descriptive phenomenological approach guided by Colaizzi's seven-step method, the study analyzed data obtained through in-depth, semi-structured interviews with eleven university students.**Results**:The findings were organized into seven major themes: erosion of the sense of security; accumulation of psychological distress; the cyclical fluctuation between hope and hopelessness; suicidal ideation as a language of helplessness; political crisis as a qualitative amplifier of distress; protective factors; and existential reappraisal. The findings indicate that suicidal ideation in this population is not a static phenomenon but rather a cyclical experience deeply shaped by the interplay between individual-level stressors and macro-level threats.**Conclusion**:These findings underscore the need to reconsider university-based screening systems and to move beyond cross-sectional assessments toward temporally informed, context-sensitive, and multilevel approaches. Clinical interventions should extend beyond symptom-based assessment and focus on understanding the internal logic of "entrapment," monitoring fluctuations in risk over time, and facilitating the reconstruction of meaning among university students.

Keywords**:** Suicidal ideation, University students, Phenomenology, Fluctuation, Political tensions, Helplessness.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

چرخه امید و ناامیدی: تجربیات نوسانی افکار خودکشی در میان دانشجویان طی یک نیم‌سال تحصیلی در طول تشدید تنش‌های ایران و آمریکا

ماریه عبدالقادری
دکتری روان شناسی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران.
abdolghaderi@malayeru.ac.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به واکاوی چرخه امید و ناامیدی: تجربیات نوسانی افکار خودکشی در میان دانشجویان طی یک نیم‌سال تحصیلی در طول تشدید تنش‌های ایران و آمریکا می‌پردازد. هدف این مطالعه، فهم ماهیت پویا و زمینه‌مندِ این افکار در پیوند با فشارهای فردی، ساختار دانشگاهی و بحران‌های اجتماعی بوده است. **روش:** این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و مبتنی بر الگوی هفت‌مرحله‌ای کولایزی، داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته با یازده دانشجو را تحلیل کرد. **یافته‌ها:** یافته‌ها در قالب هفت مضمون اصلی صورت‌بندی شد: فروپاشی حس امنیت، انباشت فشار روانی، چرخه نوسانی امید و ناامیدی، افکار خودکشی به مثابه زبان درماندگی، بحران سیاسی به عنوان تقویت‌کننده کیفی پریشانی، عوامل محافظت‌کننده و بازاندیشی وجودی. نتایج نشان می‌دهد که افکار خودکشی در این جمعیت، نه پدیده‌ای ایستا، بلکه تجربه‌ای چرخه‌ای و عمیقاً متأثر از برهم‌کنش فشارهای فردی و تهدیدهای کلان است. **نتیجه‌گیری**: این یافته‌ها ضرورت بازنگری در نظام‌های غربالگری دانشگاهی و گذار از ارزیابی‌های مقطعی به سمت رویکردهای زمان‌مند، بافت‌حساس و چندسطحی را برجسته می‌سازد. مداخلات بالینی باید فراتر از نشانه‌شناسی، بر درک منطق درونی «گیر افتادگی»، پایش موج‌های خطر و بازسازی معنا در دانشجویان متمرکز باشند.

واژگان کلیدی: افکار خودکشی، دانشجویان، پدیدارشناسی، نوسان، تنش‌های سیاسی، درماندگی.

مقدمه

خودکشی همچنان یکی از علل اصلی مرگ و میر در میان جوانان در سراسر جهان محسوب می‌شود و دانشجویان دانشگاه، جمعیتی مورد توجه ویژه هستند؛ زیرا انتقال به آموزش عالی و گذر از آن، آسیب‌پذیری‌های رشدی را با استرس‌های حاد تحصیلی، اجتماعی و به طور فزاینده‌ای در برخی مناطق ژئوپلیتیک ترکیب می‌کند. یک متآنالیز در مقیاس بزرگ روی بیش از ۶۰۰،۰۰۰ دانشجو نشان داد که شیوع ۱۲ ماهه افکار خودکشی بین تقریباً ۹٪ تا ۱۲٪ متغیر است، در حالی که شیوع طول عمر به طور قابل توجهی بالاتر است (مورتیر و همکاران،[1] ۲۰۱۸). به طور خاص در ایران، یک مرور سیستماتیک و متآنالیز اخیر از ۲۸ مطالعه، شیوع ترکیبی افکار خودکشی در میان دانشجویان را ۱۷٪ (با فاصله اطمینان ۹۵٪: ۱۳–۲۱٪) برآورد کرد، که در کنار آن نرخ اقدام به خودکشی ۱۲ ماهه ۳٪ و نرخ اقدام در طول عمر ۸٪ گزارش شده است (مهدوی‌نور و همکاران، ۲۰۲۶). این ارقام، دانشجویان ایرانی را در سطح خطری قرار می‌دهد که نه تنها از نظر مطلق بالا است، بلکه در یک بافت ملی گسترده‌تر از درگیری‌های منطقه‌ای رو به افزایش، ناپایداری اقتصادی و عدم اطمینان سیاسی محصور شده است بافتی که با تشدید تنش‌های ایران و ایالات متحده، به شدت شدت یافته است.

به طور سنتی، پژوهش‌های خودکشی با افکار خودکشی به عنوان یک آسیب‌پذیری نسبتاً پایدار و صفت‌گونه برخورد کرده‌اند که یک یا دو بار در طول دوره مطالعه اندازه‌گیری شده و به عنوان نشانگر ایستا از خطر تفسیر می‌شد. با این حال، بدنه گسترده و به سرعت رو به رشدی از تحقیقات با استفاده از ارزیابی لحظه‌ای اکولوژیک، این فرض را دگرگون کرده است. مطالعاتی که از نمونه‌گیری متمرکز و مکرر افکار خودکشی در طول ساعت‌ها، روزها و هفته‌ها استفاده کرده‌اند، به طور مداوم نشان داده‌اند که تفکر خودکشی به جای ثابت بودن، بسیار پویا است: این افکار می‌توانند به طور معناداری در بازه زمانی یک روز تغییر کنند و افراد از نظر

1 Mortier

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

میزان نوسان یا ثبات افکارشان، تفاوت‌های چشمگیری با یکدیگر دارند (کیولا و همکاران،[1] ۲۰۲۲). پروتکلی که برای بررسی تغییرات زمانی عوامل خطر و تاب‌آوری زمینه‌ساز افکار خودکشی تدوین شده است، به همین ترتیب تأکید می‌کند که محرک‌های زمینه‌ای لحظه‌ای و نه فقط ویژگی‌های خلقی پایدار باعث تشدید یا فروکش کردن کوتاه‌مدت در تفکر خودکشی می‌شوند (ارنست و همکاران،[2] ۲۰۲۲). در یک نمونه اسپانیایی از دانشجویان که با فراخوان‌های مکرر ارزیابی لحظه‌ای اکولوژیک پیگیری شدند، افکار خودکشی مسیری به طور کلی پایدار اما دارای نوسانات غیرقابل‌اغماض را در طول دوره ارزیابی نشان دادند، که خوشه‌های متمایزی از عوامل خطر و محافظت‌کننده، زیربنای الگوهای مختلف تغییر را تشکیل می‌دادند (لایرون فولگادو و همکاران[3]، ۲۰۲۲). کارهای جدیدتر که «فنوتیپ‌های دیجیتال» افکار خودکشی در زمان واقعی را متمایز می‌کنند، زیرگروه‌هایی از افراد را شناسایی کرده‌اند که با فراوانی، شدت و به طور حیاتی نوسان‌پذیری متفاوت افکار مشخص می‌شوند، که در آن خودِ نوسان‌پذیری بالاتر به عنوان نشانگر خطر افزایش یافته عمل می‌کند (کیولا و همکاران، ۲۰۲۴). به عنوان متمم این یافته‌های مربوط به جمعیت‌های بالینی، یک مرور سیستماتیک که به طور خاص بر نوجولنان و جولنان متمرکز بود، تأیید کرد که روش‌های ارزیابی لحظه‌ای اکولوژیک به طور فزاینده‌ای رویکرد ارجح برای ثبت واقعیت لحظه‌به‌لحظه آسیب به خود و تجربه خودکشی در این گروه سنی هستند؛ دقیقاً به این دلیل که ارزیابی‌های گذشته‌نگر و تک‌مقطعی، ماهیت نوسانی این پدیده را پنهان می‌کنند (مارتین و همکاران[4]، ۲۰۲۶).

این کیفیت نوسانی افکار خودکشی رابطه مستقیمی با ساختار زندگی دانشگاهی دارد. یک نیم‌سال تحصیلی دوره‌ای از نظر روانی یکنواخت نیست؛ این دوره با اوج‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی (میان‌ترم‌ها، پایان‌ترم‌ها، ضرب‌الاجل‌های پروژه) که با فواصل کم‌فشارتر درآمیخته شده‌اند، نشانه‌گذاری می‌شود و سلامت روان دانشجویان تمایل دارد از این ریتم پیروی کند. پژوهش‌هایی که چارچوب اکولوژیک را برای افکار خودکشی در میان دانشجویان به کار گرفته‌اند، نشان داده‌اند که عوامل فردی، رابطه‌ای و عوامل زمینه‌ای گسترده‌تر به صورت پویا در طول سال تحصیلی با هم تعامل دارند؛ به طوری که تنهایی، عملکرد خانواده، حمایت جامعه و استفاده از رسانه‌های اجتماعی همگی به جای ایجاد یک سطح ثابت از آسیب‌پذیری، در تغییر پروفایل‌های خطر نقش دارند (نونز فادا و همکاران،[5] ۲۰۲۳). هنگامی که این ریتم عادی استرس در سطح نیم‌سال تحصیلی بر پس‌زمینه‌ای از بحران ملی حاد لایه گذاری می‌شود چنان‌که در مورد دانشجویان ایرانی در میان تشدید تنش‌ها با ایالات متحده صادق است تجربه روان‌شناختی حاصل، به احتمال زیاد شامل موج‌های مرکب و متقابل پریشانی است: فشار تحصیلی که در برابر یک زیربنای پایدار از تهدید ژئوپلیتیک بالا و پایین می‌رود؛ تهدیدی که خود با رویدادهای محرک خاص (هشدارهای موشکی، گسست‌های دیپلماتیک، شوک‌های اقتصادی) اوج می‌گیرد و در دوره‌های آرامش فروکش می‌کند. بنابراین، درک افکار خودکشی در این جمعیت نیازمند چارچوبی است که نوسانات در طول زمان را ثبت کند، نه اینکه صرفاً یک تصویر مقطعی واحد ارائه دهد.

هزینه گسترده‌تر مناقشات منطقه‌ای بر سلامت روان ایرانیان، تنها به تازگی مورد توجه تجربی قرار گرفته است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۶ بر روی جمعیت‌های ایرانی مهاجر در خارج از کشور، مستند کرد که برجستگی عاطفی مناقشه ایران-اسرائیل-آمریکا با پریشانی روان‌شناختی قابل توجهی همراه بوده است که این پریشانی با قرارگیری مداوم در معرض اطلاعات مرتبط با تهدید از طریق شبکه‌های خانوادگی و رسانه‌ها، و همچنین هم‌زمانی عدم اطمینان در مورد وضعیت مهاجرت و امنیت خویشاوندان تشدید می‌شود (شاه‌نواز و همکاران، ۲۰۲۶). اگرچه این مطالعه جمعیت‌های مهاجر را بررسی کرد و نه ساکنان داخل کشور را، اما الگوی گسترده‌تری را برجسته می‌کند که برای دانشجویان ساکن ایران مرتبط است: اینکه بار روان‌شناختی یک مناقشه ژئوپلیتیک فعال، نه از طریق یک رویداد آسیب‌زای مجزای واحد، بلکه از طریق قرارگیری مزمن در معرض تهدیدهای خفیف که با اوج‌های حاد مشخص می‌شوند، عمل می‌کند. این الگو بازتاب‌دهنده یافته‌هایی از سایر زمینه‌های منطقه‌ای است که با خشونت سیاسی فعال

1 Kivelä
2 Ernst
3 Layrón Folgado
4 Martin
5 Nuñez Fadda

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]
[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشخص شده‌اند. در میان دانشجویان دانشگاه‌های فلسطین که پس از تشدید خشونت‌های آغاز شده در اکتبر ۲۰۲۳ مورد بررسی قرار گرفتند، ۹/۶۵ درصد از پاسخ‌دهندگان افسردگی و ۹/۶۰ درصد اضطراب را گزارش کردند، و راهبردهای مقابله‌ای فعال نقشی محافظتی در برابر هر دو پیامد ایفا کردند (احمد و همکاران، ۲۰۲۴). یک مطالعه موازی بر روی دانشجویان دانشگاه‌های اسرائیل پس از حملات اکتبر ۲۰۲۳، سطوح استرس متوسط تا بالا را مرتبط با جنسیت، وضعیت والدینی، کیفیت خواب پایین‌تر و نزدیکی به مناطق درگیری یافت، که در آن استفاده فزاینده از رسانه‌های اجتماعی به جای کاهش، باعث تشدید پریشانی شده بود (دوپلت و هومینر-کلپار،[1] ۲۰۲۴). در مرتبط‌ترین پژوهش با مطالعه حاضر، تحقیقی بر روی دانشجویان دانشگاه‌های فلسطینی در کرانه باختری در طول دوره‌ای از تشدید خشونت‌های منطقه‌ای، از تحلیل نیم‌رخ پنهان برای شناسایی زیرگروه‌های روان‌شناختی متمایز استفاده کرد که با الگوهای پریشانی، خودکارآمدی و افکار خودکشی تعریف می‌شدند؛ این مطالعه دریافت که خودکارآمدی و نه صرفاً تاب‌آوری به طور معناداری مسیر خطر از پریشانی به افکار خودکشی را در طول درگیری فعال کاهش می‌دهد (حمدان و حلاق[2]، ۲۰۲۵). این مطالعات در کنار هم اثبات می‌کنند که مناقشه حاد ژئوپلیتیک همه دانشجویان را به طور یکسان یا مستمر تحت تأثیر قرار نمی‌دهد؛ بلکه مسیرهای روان‌شناختی متمایز و نوسانی ایجاد می‌کند که با عوامل محافظتی و آسیب‌پذیری در سطح فردی تعامل دارند.

مفهوم ترومای جمعی، لنز مفیدی برای موقعیت‌سنجی نظری این پویایی‌ها ارائه می‌دهد. ترومای جمعی به عنوان یک رویداد فاجعه‌بار، یا مجموعه‌ای پایدار از رویدادها تعریف شده است که بافت اساسی یک جامعه را در هم می‌شکند و نه تنها پریشانی روان‌شناختی فردی، بلکه بحران معنای مشترکی را ایجاد می‌کند که در سراسر یک جمعیت و حتی در میان نسل‌ها تداوم می‌یابد (هیرشبرگر[3]، ۲۰۱۸). برخلاف یک رویداد آسیب‌زای فردی با آغاز و پایان مشخص، ترومای جمعی از نوعی که با مناقشات ژئوپلیتیک طولانی‌مدت مرتبط است، پراکنده، تکرارشونده و با واسطه قرارگیری مداوم در معرض اطلاعات است کیفیتی که بسیار با مسیر موج‌مانند (و نه خطی) پریشانی روان‌شناختی که در ادبیات تجربی فوق مشاهده شد، منطبق است. برای دانشجویان ایرانی، تشدید تنش‌ها با ایالات متحده به احتمال زیاد دقیقاً همین نوع از تهدید مداوم و تجربه شده به صورت جمعی را تشکیل می‌دهد: تهدیدی که به یک حافظه آسیب‌زای واحد حل نمی‌شود، بلکه به تولید اوج‌های حاد دوره‌ای از ترس و عدم اطمینان ادامه می‌دهد که بر نیازهای روزمره تحصیلی لایه‌بندی شده‌اند.

در عین حال، همه دانشجویانی که در معرض عوامل استرس‌زای قابل مقایسه قرار می‌گیرند، دچار افکار خودکشی نمی‌شوند و تحقیقات موجود مکانیسم‌های محافظتی خاصی را شناسایی می‌کنند که ممکن است این تفاوت را توضیح دهند. نشان داده شده است که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری روانی، هر دو به طور قابل توجهی رابطه بین استرس و افکار خودکشی را در میان دانشجویان دانشگاه تعدیل می‌کنند؛ به طوری که یک مطالعه مقطعی بزرگ نشان داد که در نظر گرفتن تاب‌آوری و حمایت اجتماعی، واریانس تبیین‌شده در پیامدهای افسردگی و افکار خودکشی را بیش از دو برابر کرد و در عین حال اثرات زیان‌بار درگیری‌های خانوادگی و سابقه بیماری‌های روانی را به طور قابل توجهی کاهش داد (سلاک و همکاران،[4] ۲۰۲۴). برعکس، احساس گیر افتادگی یعنی این ادراک که یک موقعیت استرس‌زا قابل فرار یا حل نیست نشان داده است که به صورت طولی، اولین شروع افکار خودکشی را در میان دانشجویانی که قبلاً تحت تأثیر قرار نگرفته بودند، صرف‌نظر از سطوح پایه افسردگی و حمایت اجتماعی پیش‌بینی می‌کند (وانگ و همکاران،[5] ۲۰۲۳). این مکانیسم در بستر مناقشات ژئوپلیتیک طولانی‌مدت که در آن دانشجویان ممکن است احساس کنند بین تعهدات تحصیلی مداوم که نمی‌توانند به تعویق بیندازند و یک بحران ملی که نمی‌توانند کنترل یا از آن فرار کنند به دام

1 Dopelt & Houminer-Klepar

2 Hamdan & Hallaq,

3 Hirschberger

4 Selak

5 Wang

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

افتاده‌اند، بسیار برجسته است؛ شکلی مرکب از گیر افتادگی که هنوز به صورت تجربی در بازه زمانی یک نیم‌سال تحصیلی بررسی نشده است.

با وجود همگرایی این ادبیات مجزا بر ماهیت نوسانی و غیرایستای افکار خودکشی؛ بر ریتم سطح نیم‌سال استرس دانشجویی؛ بر تأثیر روان‌شناختی متمایز مناقشات حاد منطقه‌ای؛ و بر گیر افتادگی و تاب‌آوری به عنوان مکانیسم‌های تعدیل‌کننده کلیدی تاکنون هیچ مطالعه‌ای بررسی نکرده است که چگونه افکار خودکشی در میان دانشجویان، دقیقاً در طول یک دوره تشدید فعال تنش‌های ایران و آمریکا، در طول یک نیم‌سال تحصیلی افزایش و کاهش می‌یابد. تحقیقات ارزیابی لحظه‌ای اکولوژیکِ موجود درباره نوسان افکار، عمدتاً در جمعیت‌های بالینی غربی یا جمعیت‌های دانشجویی عمومی خارج از بسترهای درگیری فعال انجام شده است (کیولا و همکاران، ۲۰۲۲، ۲۰۲۴؛ لایرون فولگادو و همکاران، ۲۰۲۲)، در حالی که تحقیقات بر روی دانشجویان تحت تأثیر درگیری‌ها تا به امروز بر جمعیت‌های فلسطینی و اسرائیلی که پیکربندی ژئوپلیتیک متفاوتی را تجربه می‌کنند متمرکز بوده و عموماً به جای ردیابی تغییرات در طول یک نیم‌سال کامل، از طراحی‌های تک‌مقطعی یا مقطعی با بازه زمانی کوتاه استفاده کرده‌اند (احمد و همکاران، ۲۰۲۴؛ دوپلت و هومینر-کلپار، ۲۰۲۴؛ حمدان و حلاق، ۲۰۲۵). دانشجویان ایرانی که با بار مضاعفِ شیوع پایه بالای افکار خودکشی در سطح ملی (مهدوی‌نور و همکاران، ۲۰۲۶)، فشار تحصیلی ناشی از نیم‌سال و یک تهدید ژئوپلیتیک متمایز و مداوم که پیش‌بینی نقاط عطف حاد آن دشوار است مواجه هستند، نماینده جمعیتی هستند که تجربه آن‌ها از افکار خودکشی ممکن است از الگوی چرخه‌ای امید و ناامیدی پیروی کند که چارچوب‌های موجود هنوز آن را به شیوه‌ای حساس به زمان ثبت نکرده‌اند.

بنابراین، مطالعه حاضر قصد دارد مسیر افکار خودکشی در میان دانشجویان ایرانی را در طول یک نیم‌سال تحصیلی کامل که با تشدید تنش‌های ایران و آمریکا همزمان است، بررسی کند؛ با توجه ویژه به اینکه چگونه دوره‌های آرامش نسبی و بحران حاد با چرخه‌های استرس تحصیلی تعامل می‌کنند تا الگوهای نوسانی (و نه ایستا) خطر را ایجاد کنند. با ادغام روش‌شناسی ارزیابی مکرر با توجه به گیر افتادگی، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی به عنوان تعدیل‌گرهای احتمالی، این مطالعه به دنبال فراتر رفتن از درک یک تصویر مقطعی از خودکشی‌گرایی در این جمعیت و حرکت به سمت مدلی است که واقعیت زیسته و در نوسانِ امید و ناامیدی را که دانشجویان توصیف می‌کنند در شرایط عدم اطمینان ملی پایدار مدیریت می‌کنند، منعکس سازد. شفاف‌سازی این الگوی چرخه‌ای، پیامدهای مستقیمی برای زمان‌بندی و طراحی مداخلات سلامت روان در محیط دانشگاه دارد، مداخلاتی که ممکن است لازم باشد نه بر اساس یک برآورد خطر واحد در سطح نیم‌سال، بلکه بر اساس پنجره‌های خاص تحصیلی و سیاسی-جغرافیایی که در آن افکار خودکشی دانشجویان بیشترین احتمال تشدید را دارد، متناسب‌سازی شوند.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با هدف درک عمیق تجربه‌ی زیسته‌ی دانشجویان از نوسان افکار خودکشی در بستر تنش‌های سیاسی-جغرافیایی، از رویکرد کیفی پدیدارشناختی استفاده کرده است. با توجه به ماهیت اکتشافی موضوع، نمونه‌گیری به صورت هدفمند از میان یازده دانشجوی واجد شرایط انجام شد که در طول یک نیم‌سال تحصیلی، تجربه‌ی نوسانیِ افکار خودکشی را در هم‌زمانی با تشدید تنش‌های ایران و آمریکا از سر گذرانده بودند. تحلیل داده‌ها بر اساس روش هفت‌مرحله‌ای کولایزی[1] (۱۹۷۸) انجام گرفت تا ساختار بنیادینِ این تجربه‌ی زیسته بدون پیش‌فرض‌های آماری استخراج گردد. گام‌های هفت‌گانه به شرح زیر است:

۱. آشنایی با داده‌ها: در گام نخست، تمام متن‌های پیاده‌سازی‌شده از شش مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته چندین بار توسط پژوهشگر بازخوانی شدند تا درک عمیقی از محتوای سخنان مشارکت‌کنندگان و فضای حاکم بر تجربه‌ی آنان حاصل شود.

۲. استخراج بیانیه‌های معنادار: در این مرحله، جملات و عباراتی که مستقیماً به موضوع پژوهش (نوسان افکار خودکشی، تأثیر رویدادهای سیاسی-جغرافیایی و فشارهای تحصیلی) اشاره داشتند، شناسایی و به عنوان بیانیه‌های معنادار استخراج گردیدند.

1 Colaizzi

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

۳. تدوین مفاهیم و معانی: پژوهشـــگر با تعلیق پیش‌فرض‌های ذهنی، شـــروع به تفســـیر معانی نهفته در بیانیه‌ها کرد. در این گام، عبارات استخراج‌شده به مفاهیم انتزاعی‌تر تبدیل شدند تا معنای روان‌شناختیِ نهفته در تجربه‌ی هر دانشجو مشخص گردد.

۴. سازمان‌دهی مضامین: مفاهیم تدوین‌شده در گام قبل، در قالب خوشه‌های موضوعی (مضامین اصلی و فرعی) طبقه‌بندی شدند. این فرآیند موجب شد تا الگوهای تکرارشونده در تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان شناسایی و انسجام یابد.

۵. تدوین توصیف جامع: با تکیه بر مضامین شناسایی‌شده، پژوهشگر یک توصیف جامع و تفصیلی از پدیده‌ی مورد مطالعه ارائه داد. در این توصـیف، سـعی شـد تا تمام ابعاد تجربه‌ی زیسـته‌ی دانشـجویان، از جمله درهم‌تنیدگیِ فشـارهای تحصـیلی با نگرانی‌های سیاسی-جغرافیایی، به صورت یکپارچه بیان شود.

۶. تدوین ساختار بنیادین: در این مرحله، توصیف جامعِ مرحله قبل به شکلی دقیق‌تر پالایش شد تا عصاره‌ی اصلیِ پدیده که همان سـاختار بنیادین تجربه‌ی زیسـته اسـت، اسـتخراج گردد. هدف این مرحله، رسـیدن به هسـته‌ی مرکزیِ معنایی اسـت که تمام مشارکت‌کنندگان در آن اشتراک داشتند.

۷. اعتبارسـنجی (جسـتجوی تأیید): به منظور اطمینان از صـحت تحلیل‌ها و انطباق یافته‌ها با واقعیتِ تجربه‌ی مشـارکت‌کنندگان، نتایج حاصله مجدداً به آنان بازگردانده شـد. مشـارکت‌کنندگان صـحتِ برداشـت‌های پژوهشـگر را بررسـی و تأیید کردند تا اعتبار و روایی تحلیل‌های کیفی تأمین گردد.

جامعه و نمونه پژوهش

جامعه‌ی پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه ملایر در طول نیم‌سال تحصیلی تشکیل می‌دادند که در یک بازه‌ی زمانی مشخص، تجربه‌ی نوسانی از افکار خودکشی را هم‌زمان با دوره تشدید تنش‌های سیاسی-جغرافیایی میان ایران و ایالات متحده از سر گذرانده بودند.

در پژوهش‌های پدیدارشـــناختی، هدف محقق تعمیم آماری یافته‌ها به جامعه‌ی بزرگ‌تر نیســـت، بلکه دســـتیابی به عمق و غنای تجربه‌ی زیسته مد نظر است؛ از این رو، حجم نمونه بر اساس قاعده کفایت داده‌ها و رسیدن به اشباع نظری تعیین می‌شود که در پژوهش‌های پدیدارشناسی اصیل معمولاً بین شش تا ده مشارکت‌کننده متغیر است. بر این اساس، نمونه‌ی پژوهش حاضر شامل یازده دانشجو بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند پدیدارشناختی انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از:

- شاغل به تحصیل بودن در مقطع کارشناسی،
- تجربه نوسـان در افکار خودکشـی طی نیم‌سـال تحصـیلی جاری (که از طریق ابزار غربالگری اولیه و تایید مصـاحبه‌کننده احراز شد)،
- تمایل و توانایی کلامی برای اشتراک‌گذاری تجربیات زیسته،
- و تجربه مستقیم اضطراب یا پریشانی ناشی از پیگیری اخبار مرتبط با بحران‌های سیاسی-جغرافیایی اخیر.

معیار خروج نیز شـــامل وجود هرگونه اختلال روان‌پریشـــی حاد یا ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر در طول فرآیند مصـــاحبه بود. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان به منظور حفظ محرمانگی با نام‌های مستعار ثبت گردید. با توجه به ماهیت حساس موضوع پژوهش، فرآیند نمونه‌گیری با رعایت کامل اصول اخلاقی از جمله کسب رضایت آگاهانه مکتوب، تضمین حق خروج آزادانه از مطالعه در هر مرحله، و ارائه اطلاعات تماس خدمات مشاوره‌ای رایگان دانشگاه به مشارکت‌کنندگان انجام شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

در پژوهش حاضر، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. انتخاب این ابزار با توجه به ماهیت پدیدارشناختی پژوهش و ضرورت دسترسی به تجربه‌های زیسته، ادراک‌ها، احساسات و معانی ذهنی مشارکت‌کنندگان صورت گرفت. مصاحبه نیمه‌سـاختاریافته این امکان را فراهم می‌سـازد که در عین برخورداری از چارچوبی از پیش‌تعیین‌شـده، انعطاف لازم برای پیگیری پاسخ‌ها، کاوش عمیق‌تر در تجربه‌های فردی و روشن‌سازی معانی نهفته در گفته‌های مشارکت‌کنندگان نیز حفظ شود.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

برای این منظور، راهنمای مصاحبه‌ای پژوهشگرساخته بر اساس اهداف پژوهش و مرور ادبیات مرتبط تدوین شد. این راهنما شامل مجموعه‌ای از پرسش‌های باز در چند محور اصلی بود: ویژگی‌های فردی و وضعیت تحصیلی مشارکت‌کننده در طول نیم‌سال، تجربه روان‌شناختی او از فضای حاکم بر دوره تشدید تنش ایران و آمریکا، تجربه هیجانی در شرایط بحران، چگونگی جابه‌جایی احساس امید و ناامیدی، تجربه و نوسان افکار خودکشی در طول ترم، نقش عوامل زمینه‌ای مانند فشارهای تحصیلی، خانوادگی، اقتصادی و اخبار، عوامل محافظت‌کننده و منابع امید، و در نهایت ارزیابی کلی مشارکت‌کننده از آن دوره. پرسش‌ها به گونه‌ای طراحی شده بودند که مشارکت‌کنندگان بتوانند تجربه خود را با زبان و چارچوب معنایی خویش توصیف کنند و پژوهشگر نیز بر حسب جریان مصاحبه، از پرسش‌های پیگیر، روشن‌ساز و تعمیقی استفاده کند.

به منظور تأمین روایی محتوایی، راهنمای مصاحبه پس از تدوین اولیه، در اختیار چند نفر از استادان و متخصصان حوزه روان‌شناسی، روش تحقیق کیفی و رفتار خودکشی قرار گرفت و بر اساس دیدگاه‌های اصلاحی آنان، از نظر وضوح، تناسب، ترتیب و پوشش مفهومی بازبینی شد. همچنین، برای بررسی قابلیت اجرا و میزان فهم‌پذیری پرسش‌ها، یک مصاحبه مقدماتی انجام شد و بر پایه نتایج آن، برخی عبارات از نظر نگارشی و ترتیب طرح پرسش اصلاح گردید.

مصاحبه‌ها در محیطی آرام، امن و مورد توافق مشارکت‌کنندگان انجام شد و با رضایت آگاهانه آنان ضبط و سپس به‌صورت کامل پیاده‌سازی گردید. مدت هر مصاحبه با توجه به آمادگی مشارکت‌کننده و عمق پاسخ‌ها متغیر بود، اما به طور میانگین بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. در طول فرآیند مصاحبه، تلاش شد اصول اخلاقی از جمله حفظ محرمانگی، احترام به حق امتناع از پاسخ‌گویی به پرسش‌های حساس، امکان قطع مصاحبه در هر زمان، و حمایت روانی اولیه در صورت بروز ناراحتی هیجانی رعایت شود.

در مجموع، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته به عنوان ابزار اصلی گردآوری داده‌ها، امکان دسترسی به لایه‌های عمیق و نوسانی تجربه دانشجویان از افکار خودکشی در بستر فشارهای تحصیلی و تنش‌های سیاسی را فراهم ساخت و داده‌های لازم برای تحلیل پدیدارشناختی به روش کولایزی را در اختیار پژوهشگر قرار داد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از شش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کولایزی (۱۹۷۸) تحلیل شد. این روش از جمله شیوه‌های معتبر در پژوهش‌های پدیدارشناختی است و به پژوهشگر امکان می‌دهد تا از خلال روایت‌های مشارکت‌کنندگان، ساختار بنیادین تجربه زیسته آنان را استخراج کند. در این پژوهش، تحلیل داده‌ها به‌صورت هم‌زمان با گردآوری داده‌ها انجام شد تا امکان بازگشت به میدان، تعمیق پرسش‌ها و اطمینان از کفایت داده‌ها فراهم شود.

در گام نخست، متن کامل هر مصاحبه بلافاصله پس از انجام، به‌صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. سپس پژوهشگر برای آشنایی عمیق با فضای تجربه مشارکت‌کنندگان، متن هر مصاحبه را چندین بار با دقت مطالعه کرد تا درک کلی و همه‌جانبه‌ای از محتوای گفتارها حاصل شود. در این مرحله، تلاش شد تا پژوهشگر با تعلیق پیش‌فرض‌های ذهنی خود، به تجربه مشارکت‌کنندگان آن‌گونه که زیسته و بیان شده بود نزدیک شود.

در گام دوم، عبارت‌ها، جمله‌ها و بخش‌هایی از متن که مستقیماً با پدیده مورد مطالعه، یعنی نوسان افکار خودکشی در بستر فشارهای تحصیلی و تنش‌های سیاسی-جغرافیایی، مرتبط بودند، به‌عنوان گزاره‌های معنادار استخراج شدند. این گزاره‌ها شامل توصیف احساسات، ادراک‌ها، موقعیت‌های محرک، شیوه‌های مقابله و تغییرات زمانی در شدت افکار بودند.

در گام سوم، برای هر یک از گزاره‌های معنادار، معانی صورت‌بندی‌شده تدوین شد. به این معنا که پژوهشگر کوشید مفهوم ضمنی و روان‌شناختی نهفته در سخنان مشارکت‌کنندگان را، بدون فاصله گرفتن از متن اصلی، به زبان مفهومی بازسازی کند. در این مرحله، معناهای مشابه در کنار یکدیگر قرار گرفتند و از تکرارهای غیرضروری پرهیز شد.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

در گام چهارم، معناهای صورت‌بندی‌شده بر اساس شباهت‌های مفهومی در خوشه‌های مضمونی سازمان‌دهی شدند. این خوشه‌ها به‌تدریج به مضامین فرعی و سپس مضامین اصلی تبدیل شدند. برای افزایش انسجام تحلیلی، رابطه میان مضامین، هم‌پوشانی آن‌ها و مرزهای مفهومی هر مضمون به‌دقت بررسی شد تا ساختار نهایی تحلیل، بازتابی روشن از تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان باشد.

در گام پنجم، بر پایه مضامین اصلی و فرعی، یک توصیف جامع و غنی از پدیده مورد مطالعه تدوین شد. در این توصیف، تلاش شد تجربه نوسانی افکار خودکشی نه به‌صورت مجموعه‌ای از عناصر جداگانه، بلکه به‌مثابه یک کل معنادار و درهم‌تنیده بازنمایی شود؛ کلیتی که در آن فشارهای تحصیلی، نااطمینانی اجتماعی، احساس گیر افتادگی، امیدهای گذرا و لحظه‌های فرسودگی روانی به‌طور متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند.

در گام ششم، توصیف جامع به یک بیان فشرده‌تر و عمیق‌تر تقلیل یافت تا ساختار بنیادین پدیده استخراج شود. منظور از ساختار بنیادین، هسته مرکزی و مشترک تجربه‌ای است که در روایت همه مشارکت‌کنندگان، با وجود تفاوت‌های فردی، حضور داشته است.

در گام هفتم، به‌منظور بررسی اعتبار یافته‌ها، نتایج تحلیل و توصیف نهایی در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا درباره میزان انطباق آن با تجربه واقعی خود اظهار نظر کنند. این فرایند که بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان نامیده می‌شود، به افزایش اعتبار و اطمینان‌پذیری یافته‌ها کمک کرد. افزون بر این، برای ارتقای استحکام علمی تحلیل، از بازخوانی مکرر داده‌ها، ثبت دقیق مراحل تحلیل، و مقایسه مستمر میان داده‌های خام، معانی استخراج‌شده و مضامین نهایی استفاده شد.

یافته ها

این تحلیل بر اساس روش هفت‌مرحله‌ای کولایزی (۱۹۷۸) بر روی یازده مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته با دانشجویانی انجام شده که در طول یک ترم تحصیلی، هم‌زمان با تشدید تنش‌های ایران و آمریکا، تجربه‌ی نوسانیِ افکار خودکشی را از سر گذرانده‌اند. هدف این روش، دستیابی به ساختار بنیادینِ تجربه‌ی زیسته‌ی مشارکت‌کنندگان است، نه تعمیم آماری. در ادامه، هر یک از هفت گام به‌تفکیک ارائه می‌شود.

جدول مشخصات مشارکت‌کنندگان

کد مشارکت‌کننده	مقطع تحصیلی	رشته
م۱	کارشناسی	ذکر نشده
م۲	کارشناسی (سال آخر)	ذکر نشده
م۳	کارشناسی	ذکر نشده
م۴	کارشناسی	ذکر نشده
م۵	کارشناسی	ذکر نشده
م۶	کارشناسی	علوم تربیتی
م۷	کارشناسی ارشد	ذکر نشده
م۸	کارشناسی (سال سوم)	مهندسی
م۹	کارشناسی	علوم اجتماعی

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

کد مشارکت‌کننده	مقطع تحصیلی	رشته
م۱۰	کارشناسی (سال آخر)	ذکر نشده
م۱۱	کارشناسی (ترم دو)	مهندسی

این تحلیل بر اساس روش هفت‌مرحله‌ای کولایزی (۱۹۷۸) بر روی یازده مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته با دانشجویانی انجام شده که در طول یک ترم تحصیلی، هم‌زمان با تشدید تنش‌های ایران و آمریکا، تجربه‌ی نوسانیِ افکار خودکشی را از سر گذرانده‌اند. هدف این روش، دستیابی به ساختار بنیادینِ تجربه‌ی زیسته‌ی مشارکت‌کنندگان است، نه تعمیم آماری.

گام اول: خواندن و بازخوانی متن مصاحبه‌ها برای کسب حسی کلی

متن کامل یازده مصاحبه به‌طور مکرر مطالعه شد. تنوعِ مقطع تحصیلی (کارشناسی تا کارشناسی ارشد) و رشته (مهندسی، پزشکی، علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی) در این مجموعه، امکان مشاهده‌ی هم یک هسته‌ی مشترکِ تجربه و هم تفاوت‌های ظریفِ مرتبط با نقشِ حرفه‌ای/تحصیلیِ افراد را فراهم کرد. برای نمونه، مشارکت‌کننده‌ی پزشکی (م۱۰) تجربه‌ی خود را در قالبِ زبانِ بالینی و گسستِ روانی (Dissociation) توصیف می‌کند، در حالی‌که مشارکت‌کننده‌ی مهندسی (م۸) از استعاره‌های فنی («کلیدِ خاموشی»، «مغزِ داغ‌کرده») بهره می‌گیرد. با این حال، در همه‌ی روایت‌ها یک الگوی مشترک حضور دارد: زیستن در «حالت تعلیق»، نوسان مداوم میان امید و ناامیدی، و ظهور افکار خودکشی به‌عنوان نقطه‌ی اوجِ این نوسان. مصاحبه‌ی ششم (م۶) از این الگو تا حدی متمایز بود؛ افکار خودکشی در آن بیشتر با استدلال وجودی همراه بود تا با اضطراب حاد تفاوتی که به‌جای نادیده‌گرفته‌شدن، به‌عنوان بخشی از تنوع درونیِ پدیدار در تحلیل لحاظ شده است.

گام دوم و سوم: استخراج عبارات معنادار و صورت‌بندی معانی

در این مرحله، عبارات و جملاتی از متن مصاحبه‌ها که مستقیماً به پدیدارِ مورد مطالعه مربوط بودند استخراج شدند (گام دوم)، و سپس معنای نهفته در هر عبارت صورت‌بندی شد (گام سوم). جدول‌های زیر که هم‌زمان مقدمه‌ای بر گام چهارم نیز هستند این دو گام را برای هر هفت مضمون، با نمونه‌هایی از سراسر یازده مصاحبه، ارائه می‌کنند.

مضمون ۱: فروپاشی حس امنیت و ثبات در سایه‌ی بحران ملی

زیرمضمون‌ها: سایه‌ی دائمی تهدید و حالت تعلیق؛ فروریختن باور به آینده‌ی قابل پیش‌بینی؛ نفوذ سیاست از حوزه‌ی عمومی به تجربه‌ی زیسته‌ی شخصی؛ تعارض میان چارچوب حرفه‌ای/علمی فرد و ماهیت غیرقابل‌پیش‌بینی بحران

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«این حسِ بی‌اختیاری خیلی آزاردهنده بود... تنش سیاسی برای من تبدیل شده بود به نمادی از نااطمینانی کامل.»	تنش سیاسی به نمادی از سلب اختیار و فروپاشی امنیت روانی تجربه می‌شود، فراتر از یک رویداد بیرونی صرف.
م۲	«احساس می‌کردم انگار سقفی که بالای زندگی‌ام هست، سست شده است... همین احتمالِ فرو ریختن، آرامش را از بین می‌برد.»	صرفِ احتمالِ وقوع تهدید نه لزوماً وقوع آن برای فروپاشی حس امنیت روانی کافی است.

[Downloaded from journal.iranconseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۳	«سیاست دیگر بیرون از زندگی من نیست، بلکه وارد جزئی‌ترین ابعاد آن شده است.»	مرز میان حوزه‌ی کلان سیاسی و حوزه‌ی خصوصی و شخصی از بین رفته و به‌هم تنیده شده است.
م۷	«آن ترم برای من فقط یک دوره تحصیلی نبود، بلکه دوره‌ای بود که مسائل شخصی، درسی و فضای اجتماعی همه روی هم افتاده بودند.»	ادغام حوزه‌های شخصی، تحصیلی و اجتماعی در یک تجربه‌ی واحد و غیرقابل‌تفکیک.
م۹	«تشدید تنش به معنای فروریختنِ «قراردادِ اجتماعیِ زندگی» بود... وقتی آن باور لرزید، معنایِ وجودیِ من هم به چالش کشیده شد.»	بحران سیاسی نه‌فقط تهدیدی فیزیکی، بلکه فروپاشیِ قراردادِ ضمنیِ میانِ تلاش و پاداشِ آینده است.
م۱۰	«در پزشکی یاد گرفته‌ایم که تشخیص و درمان بر اساس شواهد است. اما وقتی سیاست وارد می‌شود، همه شواهد علمی و منطقی را به حاشیه می‌برد.»	تعارضِ چارچوبِ حرفه‌ای/علمیِ فرد با ماهیتِ غیرمنطقی و غیرقابل‌پیش‌بینیِ بحرانِ سیاسی.

مضمون ۲: تشدید و لایه‌مند شدن فشار روانی

زیرمضمون‌ها: هم‌افزایی فشارهای تحصیلی، اقتصادی، خانوادگی و سیاسی؛ فاصله‌ی توان بالقوه و عملکرد واقعی؛ کاهش زندگی به چرخه‌ی مکانیکی بقا؛ تجربه‌ی گسست روانی (Dissociation)

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«وقتی فشار تحصیلی، ابهام آینده، نگرانی اقتصادی، آشفتگی فضای عمومی و تنهایی روانی با هم جمع می‌شدند، ذهنم خیلی آسیب‌پذیرتر می‌شد.»	هم‌زمانیِ چند منبع فشار، اثری هم‌افزا و نه صرفاً جمع‌پذیر بر آسیب‌پذیری روانی ایجاد می‌کند.
م۲	«هر عامل به‌تنهایی مهم بود، اما اثر واقعی در هم‌افزایی آن‌ها دیده می‌شد.»	تصریح مشارکت‌کننده بر سازوکار هم‌افزاییِ استرسورها به‌جای اثر افزایشیِ ساده.
م۴	«این فاصله بین توان بالقوه و عملکرد واقعی، خودش منبع دیگری از ناراحتی و سرزنش درونی شده بود.»	ادراکِ شکاف میان ظرفیت ذهنی و عملکرد واقعی، خود به منبع ثانویه‌ی رنج (سرزنشِ خود) بدل می‌شود.
م۸	«برای اینکه با استرس مواجه نشوم، ساعت‌ها در گوشی غرق می‌شدم و بعد با دیدنِ عقب افتادن از درس‌ها، دوباره اضطرابم دوبرابر می‌شد.»	چرخه‌ی معیوبِ اجتناب-گناه: فرار به فضای مجازی برای تسکینِ موقت، به‌قیمتِ تشدیدِ فشار تحصیلی و اضطرابِ بیشتر.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱۰	«زندگی روزمره‌ام به یک ماشینِ خودکار تبدیل شده بود... هیچ‌گونه لذت، تفریح یا رابطه انسانیِ عمیقی وجود نداشت.»	کاهشِ زندگی به چرخه‌ی مکانیکیِ بقا، با حذفِ کاملِ ابعادِ لذت و رابطه.
م۱۰	«گاهی در بیمارستان حس می‌کردم روحم از بدنم جدا شده و فقط دارم طبق عادت کارهایم را انجام می‌دهم.»	تجربه‌ی گسستِ روانی (Dissociation) به‌عنوان راهبردِ ناخودآگاهِ بقا در برابرِ فشارِ مضاعف.

مضمون ۳: چرخه‌ی نوسانی امید و ناامیدی

زیرمضمون‌ها: امید شکننده و مبتنی بر نشانه‌های کوچک؛ ناامیدیِ انباشتی و فراگیرشونده؛ نامتقارنی زمانی میان ظهور ناگهانی/تدریجی؛ نوسان فوق‌سریع درون‌روزی؛ امید به‌عنوان کاهش موقت شدتِ یک ناامیدیِ زمینه‌ای پیوسته

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«این امید معمولاً شکننده بود و با یک خبر منفی، فشار درسی، یا احساس تنهایی دوباره جایش را به ناامیدی می‌داد.»	امید حالتی موقت و ناپایدار دارد و به‌آسانی با محرک‌های منفیِ کوچک جای خود را به ناامیدی می‌دهد.
م۲	«امید و ناامیدی بیشتر شبیه دو جریان موازی بودند که گاهی یکی پررنگ‌تر می‌شد و گاهی دیگری.»	بازمفهوم‌سازی امید و ناامیدی نه به‌عنوان دو قطبِ متضاد، بلکه دو جریانِ هم‌زمان با شدتِ متغیر.
م۴	«ناامیدی بیشتر با روندی انباشتی شکل می‌گرفت... امید برعکس، معمولاً آرام‌تر و محتاط‌تر برمی‌گشت.»	عدم تقارن زمانی: ناامیدی به‌صورت تجمعی/ناگهانی و امید به‌صورت تدریجی و محتاطانه ظاهر می‌شود.
م۸	«چرخه من به شکل یک سینوسیِ بسیار پرنوسان بود... گاهی در طول یک ساعت، هم امید را تجربه می‌کردم و هم پوچی مطلق را.»	نوسانِ فوق‌سریع و درون‌روزیِ امید و ناامیدی، فراتر از الگویِ روزانه یا هفتگی.
م۱۰	«امید در زندگی من مثل یک مسکنِ ضعیف بود که فقط درد را کمی کمتر می‌کرد، اما ناامیدی همیشه در لایه‌های زیرین حضور داشت.»	مفهوم‌سازیِ امید نه به‌عنوانِ بازگشت به نقطه‌ی صفر، بلکه به‌عنوانِ کاهشِ موقتِ شدتِ یک ناامیدیِ زمینه‌ایِ پیوسته.
م۱۱	«حتی یک روز عادی اما طولانی و خسته‌کننده هم می‌توانست زمینه را برای شدت گرفتن ناامیدی فراهم کند.»	آستانه‌ی تحریکِ ناامیدی به‌قدری پایین آمده که حتی محرک‌های خنثی (نه لزوماً منفی) نیز کافی‌اند.

مضمون ۴: افکار خودکشی به‌مثابه زبان درماندگی و نیاز به رهایی

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

زیرمضمون‌ها: افکار خودکشی به‌عنوان میل به توقف فشار (نه لزوماً مرگ)؛ استعاره‌های «خاموشی» و «کشیدن دوشاخه»؛ ترس از تداوم آگاهیِ رنج‌آور نه از مرگ؛ تمایز مفهومی صریح میان «حذف خود از موقعیت» و «خواستنِ مرگ»؛ تنوع کیفی تا استدلال وجودیِ سرد

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«این افکار برایم بیشتر زبانِ درماندگی بودند تا هر چیز دیگر.»	افکار خودکشی به‌عنوان بیانی نمادین از درماندگی تجربه می‌شوند، نه لزوماً میل واقعی به مرگ.
م۳	«این افکار به من می‌گفتند که مسئله فقط ناراحتی یا استرس نیست، بلکه من به نقطه‌ای رسیده‌ام که ذهنم در حال اعتراض به حجم فشارهاست.»	تفسیر افکار خودکشی به‌مثابه اعتراضِ ذهن به تجاوزِ فشار از ظرفیت تحمل.
م۵	«شب‌ها، بعد از ساعت‌هایی که درگیر فکر و نگرانی بودم، زمینه برای آمدن این افکار بیشتر بود.»	تنهاییِ شبانه به‌عنوان بستر شناختی-هیجانیِ مساعد برای شکل‌گیری تعمیم‌های فاجعه‌بار و تشدید افکار خودکشی.
م۶	«افکار خودکشی برای من، نه از سرِ هیجان یا دردِ حاد، بلکه از سرِ یک منطقِ سردِ وجودی می‌آمد... این افکار برایم شکلی از «آزادی» داشتند.»	تمایز کیفی مهم درون پدیدار: در این تجربه، افکار خودکشی با استدلال وجودیِ سرد و تخیلِ کنترل/آزادی همراه است، نه با اضطراب حاد.
م۸	«آن افکار برای من به معنای «تمایل به حذفِ صدایِ داخل سرم» بود... یک جور «کلیدِ خاموشی» برای مغزی که بیش از حد داغ کرده بود.»	استعاره‌ی «خاموشی/کلید» برای توصیفِ میلِ به توقفِ پردازشِ ذهنیِ پراضطراب، نه مرگ.
م۹	«انگار می‌خواستم دوشاخه‌ی برقِ این زندگیِ پرتنش را از پریز بکشم تا برای مدتی فقط سکوت شود.»	استعاره‌ی «کشیدنِ دوشاخه» برای توصیفِ میلِ موقت به توقفِ کاملِ تجربه، نه نابودیِ دائمی.
م۱۰	«برای من خودکشی یعنی «خاموش شدنِ سنسورها». من از دردِ فیزیکی نمی‌ترسیدم، من از «هوشیاریِ مستمر» در دنیایی که هیچ امنیتی نداشت، می‌ترسیدم.»	ترس نه از مرگ یا درد جسمی، بلکه از تداومِ هوشیاریِ رنج‌آور در محیطی ناامن؛ خواستِ «رهایی از آگاهی» نه «رهایی از هستی».
م۱۱	«شاید تنها راهِ متوقف کردن این فشار، حذف کامل خودم از موقعیت باشد... بیشتر نشانه‌ی ناتوانی در تحمل درد بود تا خواستنِ مرگ.»	تأکیدِ صریح بر تمایزِ مفهومیِ میانِ «حذفِ خود از موقعیت» و «خواستنِ مرگ» به‌عنوانِ سازه‌های جداگانه.

مضمون ۵: بحران سیاسی به‌مثابه تقویت‌کننده و تغییردهنده‌ی کیفیِ پریشانی

زیرمضمون‌ها: گذار از اضطراب موقعیتی به اضطراب وجودی؛ نقش رسانه/شبکه‌های اجتماعی در بازتولید مداوم تهدید؛ شایعاتِ تأییدنشده به‌مثابه عاملِ تعلیقِ اضطراب‌آور؛ تصور ضد-واقع نسبت به غیاب بحران

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«بحران سیاسی برای من فقط یک زمینه نبود، بلکه یکی از موتورهای اصلی تشدید ناامیدی بود.»	بحران سیاسی نه صرفاً عاملی افزاینده، بلکه محرکی کیفی برای تبدیل پریشانیِ شخصی به ناامیدیِ فراگیر است.
م۳	«افکارم منفی‌تر، احساساتم ناپایدارتر، و امیدم آسیب‌پذیرتر می‌شد. این بحران باعث شد آینده از اساس لرزان و نامطمئن به نظر برسد.»	اثر هم‌زمان بحران بر سه سطح: شناختی (افکار)، هیجانی (ثبات احساسات) و انگیزشی (امید).
م۸	«شبکه‌های اجتماعی قاتلِ آرامشِ من بودند... آنقدر سمّی بود که گاهی بعد از دیدنِ یک ویدیو یا توییت، تمامِ روزم نابود می‌شد.»	توصیفِ رسانه‌ی اجتماعی با استعاره‌ی خشونت‌آمیزِ «قاتل» برای بیانِ شدتِ اثرِ مخرب.
م۹	«شایعات هم بدترین بخش ماجرا بودند، چون نه تایید می‌شدند و نه تکذیب، مرا در وضعیتِ «تعلیقِ اضطراب‌آور» نگه می‌داشتند.»	شایعاتِ تأییدنشده، به‌دلیلِ ماندگاریِ حالتِ ابهام، اثری مخرب‌تر از اخبارِ قطعیِ منفی دارند.
م۱۰	«این تنش، تمامِ توانِ ذهنیِ مرا «استعمار» کرد. من دیگر یک دانشجویِ پزشکی نبودم؛ من یک «گیرنده رادیویی» شده بودم.»	استعاره‌ی «استعمارِ ذهن» و «گیرنده‌ی رادیویی» برای توصیفِ اشغالِ کاملِ ظرفیتِ شناختی توسطِ بحران.
م۴	«بدون آن بحران هم من با بعضی فشارها مواجه بودم، اما تجربه‌ام این‌قدر فراگیر، نوسانی و سنگین نمی‌شد.»	تجسمِ ضد-واقع نشان می‌دهد بحران سیاسی به‌عنوان لایه‌ی تشدیدکننده عمل کرده، نه صرفاً یک استرسور مستقل.

مضمون ۶: عوامل محافظت‌کننده و بازسازی امید

زیرمضمون‌ها: پیوندهای انسانیِ حداقلی اما واقعی؛ نقشِ حرفه‌ای/مراقبتی به‌عنوانِ لنگرِ معنابخش؛ بیانِ غیرکلامی/هنری؛ امید به‌مثابه «مفید بودن»، نه خوش‌بینیِ سیاسی؛ بازتعریفِ فاعلیت (agency)

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«چند رشته‌ی ارتباطی و معنایی... باعث می‌شد کاملاً فرو نریزم.»	پیوندهای ارتباطیِ حتی حداقلی، به‌عنوان تکیه‌گاه‌های محافظتی در برابر فروپاشیِ کامل عمل می‌کنند.
م۲	«حفظ بعضی عادت‌های ساده مثل حضور در کلاس... همین کارهای به‌ظاهر ساده باعث می‌شد کاملاً از هم نپاشم.»	نقش حفاظتیِ حفظِ نظم و ساختار روزمره، حتی در حداقلی‌ترین شکل آن.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۸	«این باور که «من مسئولِ داستانِ زندگی خودم هستم»... یک جور لجاجتِ مثبت؛ لجاجت در برابرِ تسلیم شدن.»	بازتعریفِ نقشِ فاعلی (agency) به‌عنوانِ راهبردِ مقابله‌ای در برابرِ بحرانِ خارج از کنترل.
م۱۰	«مسئولیت. در بیمارستان به بیمارانم نیاز داشتم و آن‌ها هم به من نیاز داشتند. این «نیازِ متقابل»، به من دلیلی برای بلند شدن از تخت می‌داد.»	نقشِ حرفه‌ای/مراقبتی به‌عنوانِ لنگرِ معنابخش و انگیزشی، فراتر از پیوندهای شخصی.
م۱۰	«آن لحظاتِ کوچکِ «تأثیرگذاری بر جهان»، تنها امیدِ من بود... از جنسِ «من هنوز زنده‌ام و می‌توانم تغییر ایجاد کنم»، نه «اوضاعِ کشور درست می‌شود».»	بازتعریفِ امید به‌مشابهِ «مفید بودن/اثرگذاری محلی»، نه خوش‌بینیِ سیاسیِ کلان الگویی مشترک با م۹.
م۱۱	«فعالیت‌های هنری، به‌ویژه نقاشی... به من اجازه می‌دادند احساساتی را که نمی‌توانستم در کلمات بگویم، به شکلی دیگر بیرون بریزم.»	بیانِ غیرکلامی/هنری به‌عنوانِ کانالِ جایگزین برای تخلیه‌ی هیجانی وقتی زبان کافی نیست.

مضمون ۷: بازاندیشی و معنابخشی نهایی به تجربه

زیرمضمون‌ها: هم‌زیستیِ توأمانِ شکنندگی و تاب‌آوری؛ کشفِ «تنهاییِ جمعی» به‌عنوان بینشِ بازاندیشانه؛ «ماسکِ عملکردِ حرفه‌ای» به‌عنوانِ پوششی مؤثرتر برای شکنندگی؛ دوگانگیِ نمود/درون به‌عنوانِ منبعِ مستقلِ فرسودگیِ مضاعف

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱	«انسان ممکن است هم‌زمان بسیار شکننده و بسیار مقاوم باشد.»	ادراکِ هم‌زیستیِ توأمانِ آسیب‌پذیری و تاب‌آوری، به‌عنوان بینشی محوری در بازاندیشیِ تجربه.
م۲	«صرف اینکه کسی هنوز سر کلاس می‌رود یا کارهایش را انجام می‌دهد، لزوماً به این معنا نیست که حالش خوب است.»	هشدار نسبت به گمراه‌کننده بودنِ عملکردِ ظاهری به‌عنوان شاخصِ سلامتِ روان.
م۸	«ما فکر می‌کردیم تنهاییم، در حالی که در یک تنهاییِ جمعیِ بزرگ دست‌وپا می‌زدیم.»	کشفِ بازاندیشانه‌ی «تنهاییِ جمعی»: رنجِ فردی در واقع تجربه‌ای مشترک و نامرئی در میانِ همسالان بوده است.
م۱۰	«ماسکِ عملکرد... پشتِ آن لباسِ سفید، یک نفر بود که هر لحظه ممکن بود از هم بپاشد. این شکافِ بینِ «چهره‌ی عمومی» و «تجربه‌ی درونی»، ترسناک‌ترین بخشِ ماجرا بود.»	نمودِ حرفه‌ایِ شایسته (پزشک/مراقب) به‌عنوانِ نقابی که شکنندگیِ درونی را حتی مؤثرتر پنهان می‌کند.

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مشارکت‌کننده	عبارت معنادار (نقل مستقیم)	معنای صورت‌بندی‌شده
م۱۱	«یکی از دردناک‌ترین تجربه‌ها احساسِ نیاز به حفظِ ظاهر بود... این فاصله بین آنچه در درونم می‌گذشت و آنچه بیرون نشان می‌دادم، خودش نوعی فرسودگی مضاعف بود.»	دوگانگیِ نمود/درون نه‌فقط پنهان‌کننده، بلکه خود منبعی مستقلِ از فرسودگی (فرسودگیِ مضاعف) است.

گام چهارم: سازمان‌دهی معانی صورت‌بندی‌شده در خوشه‌های مضمونی

معانی صورت‌بندی‌شده‌ی استخراج‌شده از یازده مصاحبه، همچنان در هفت مضمون اصلی خوشه‌بندی شدند؛ افزودن پنج مصاحبه‌ی تازه مضمونِ تازه‌ای در سطح کلان ایجاد نکرد (نشانه‌ای از نزدیک شدن به اشباعِ مفهومی)، اما زیرمضمون‌های هر مضمون را غنی‌تر و دقیق‌تر کرد به‌ویژه با افزودنِ نکاتی چون گسستِ روانی (Dissociation)، «تنهاییِ جمعی»، و «ماسکِ عملکردِ حرفه‌ای».

مضمون اصلی	زیرمضمون‌ها
مضمون ۱: فروپاشی حس امنیت و ثبات در سایه‌ی بحران ملی	سایه‌ی دائمی تهدید و حالت تعلیق؛ فروریختن باور به آینده‌ی قابل پیش‌بینی؛ نفوذ سیاست از حوزه‌ی عمومی به تجربه‌ی زیسته‌ی شخصی؛ تعارض میان چارچوب حرفه‌ای/علمی فرد و ماهیت غیرقابل‌پیش‌بینی بحران
مضمون ۲: تشدید و لایه‌مند شدن فشار روانی	هم‌افزایی فشارهای تحصیلی، اقتصادی، خانوادگی و سیاسی؛ فاصله‌ی توان بالقوه و عملکرد واقعی؛ کاهش زندگی به چرخه‌ی مکانیکی بقا؛ تجربه‌ی گسست روانی (Dissociation)
مضمون ۳: چرخه‌ی نوسانی امید و ناامیدی	امید شکننده و مبتنی بر نشانه‌های کوچک؛ ناامیدیِ انباشتی و فراگیرشونده؛ نامتقارنی زمانی میان ظهور ناگهانی/تدریجی؛ نوسان فوق‌سریع درون‌روزی؛ امید به‌عنوان کاهش موقت شدتِ یک ناامیدیِ زمینه‌ای پیوسته
مضمون ۴: افکار خودکشی به‌مثابه زبان درماندگی و نیاز به رهایی	افکار خودکشی به‌عنوان میل به توقف فشار (نه لزوماً مرگ)؛ استعاره‌های «خاموشی» و «کشیدن دوشاخه»؛ ترس از تداوم آگاهیِ رنج‌آور نه از مرگ؛ تمایز مفهومی صریح میان «حذف خود از موقعیت» و «خواستنِ مرگ»؛ تنوع کیفی تا استدلال وجودیِ سرد
مضمون ۵: بحران سیاسی به‌مثابه تقویت‌کننده و تغییردهنده‌ی کیفیِ پریشانی	گذار از اضطراب موقعیتی به اضطراب وجودی؛ نقش رسانه/شبکه‌های اجتماعی در بازتولید مداوم تهدید؛ شایعاتِ تأییدنشده به‌مثابه عاملِ تعلیقِ اضطراب‌آور؛ تصور ضد-واقع نسبت به غیاب بحران
مضمون ۶: عوامل محافظت‌کننده و بازسازی امید	پیوندهای انسانیِ حداقلی اما واقعی؛ نقشِ حرفه‌ای/مراقبتی به‌عنوانِ لنگرِ معنابخش؛ بیانِ غیرکلامی/هنری؛ امید به‌مثابه «مفید بودن»، نه خوش‌بینیِ سیاسی؛ بازتعریفِ فاعلیت (agency)

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

مضمون اصلی	زیرمضمون‌ها
مضمون ۷: بازاندیشی و معنابخشی نهایی به تجربه	هم‌زیستیِ توأمانِ شکنندگی و تاب‌آوری؛ کشفِ «تنهاییِ جمعی» به‌عنوان بینشِ بازاندیشانه؛ «ماسکِ عملکردِ حرفه‌ای» به‌عنوانِ پوششی مؤثرتر برای شکنندگی؛ دوگانگیِ نمود/درون به‌عنوانِ منبعِ مستقلِ فرسودگیِ مضاعف

گام پنجم: توصیف جامع و یکپارچه‌ی پدیده

برای دانشجویانی که این تجربه را از سر گذرانده‌اند. ترم تحصیلی دیگر یک بازه‌ی صرفاً آموزشی نیست، بلکه دوره‌ای است که در آن مرزهای معمولِ میان زندگی شخصی، تحصیل، حرفه، خانواده و سیاست فرو می‌ریزد. تشدید تنش‌های ایران و آمریکا، حتی پیش از وقوع هر رویداد قطعی، به‌واسطه‌ی صرفِ احتمالِ فروپاشی، حسِ امنیت و پیش‌بینی‌پذیریِ آینده را متزلزل می‌کند. این تزلزل حتی در چارچوب‌های حرفه‌ای/علمیِ افراد رخنه می‌کند دانشجوی پزشکی که به تفکرِ مبتنی‌برشواهد خو گرفته، در برابرِ ماهیتِ غیرمنطقیِ بحران سیاسی احساسِ ناتوانی می‌کند؛ دانشجوی مهندسی، ذهنِ خود را با استعاره‌ی مداری که «داغ کرده» توصیف می‌کند.

در دلِ این فشارِ چندلایه، مشارکت‌کنندگان تجربه‌ای چرخه‌ای از امید و ناامیدی را روایت می‌کنند که گاه برای برخی در مقیاسِ ساعت نوسان می‌کند. امید معمولاً کوتاه‌مدت، شکننده و مبتنی بر نشانه‌های کوچکِ دوام است، در حالی که ناامیدی غالباً به‌صورت انباشتی و گاه به‌صورتِ یک ناامیدیِ زمینه‌ایِ پیوسته تجربه می‌شود که امید تنها به‌طور موقت شدتِ آن را کاهش می‌دهد، نه آن‌که آن را از میان ببرد. این دو فرایند تقارنِ زمانی ندارند: سقوط به ناامیدی می‌تواند ناگهانی باشد، اما بازگشتِ امید معمولاً تدریجی و محتاطانه است.

در نقاطِ اوجِ این چرخه، افکار خودکشی ظاهر می‌شوند نه، برای اغلب مشارکت‌کنندگان، به‌عنوان میلی صریح به مرگ، بلکه به‌مثابه استعاره‌های «خاموشی»، «کشیدنِ دوشاخه»، یا توقفِ «هوشیاریِ مستمر» در دنیایی ناامن. چند مشارکت‌کننده به‌صراحت میانِ «حذفِ خود از موقعیت» و «خواستنِ مرگ» تمایز گذاشتند نشانه‌ای مهم برای فهمِ بالینیِ این افکار. این افکار معمولاً در بسترِ تنهاییِ شبانه و پس از انباشتِ خستگی ظاهر می‌شوند. یک استثنای کیفیِ درخورِ توجه (م۶) نشان می‌دهد افکار خودکشی می‌توانند با استدلالِ وجودیِ سرد نیز همراه باشند، نه فقط با اضطرابِ حاد.

آنچه در نهایت به مشارکت‌کنندگان اجازه‌ی تداومِ زیستن را می‌دهد، دسترسی به تکیه‌گاه‌های محافظتیِ حداقلی اما واقعی است: پیوندهای انسانیِ کوچک، حفظِ نظمِ حداقلیِ روزمره، بیانِ غیرکلامی/هنری، و معناجویی از طریقِ نقش‌های مسئولیت‌آفرین (مراقبت از بیمار، کمک به هم‌کلاسی). نکته‌ی برجسته این است که چند مشارکت‌کننده امید را نه به‌عنوانِ «خوش‌بینیِ سیاسی» بلکه به‌عنوانِ حسِ «مفید بودن» و «اثرگذاریِ محلی» بازتعریف کردند. در بازاندیشیِ نهایی، دو بینشِ تازه از مصاحبه‌های اخیر برجسته شد: نخست، کشفِ «تنهاییِ جمعی» این آگاهی که رنجِ فردی در واقع تجربه‌ای مشترک و نادیده‌گرفته‌شده در میانِ هم‌سالان بوده است؛ و دوم، «ماسکِ عملکردِ حرفه‌ای» که در آن نقشِ اجتماعیِ شایسته (دانشجوی موفق، پزشکِ مطمئن) به‌جای محافظت، خود به پوششی مؤثرتر برای پنهان‌کردنِ شکنندگیِ درونی و منبعی مستقل از فرسودگیِ مضاعف تبدیل می‌شود.

گام ششم: توصیف ساختار بنیادین پدیده

«تجربه‌ی زیسته‌ی دانشجویان از افکار خودکشی در طولِ یک ترمِ تحصیلیِ هم‌زمان با تشدید تنش‌های ایران و آمریکا، ماهیتی چرخه‌ای و چندلایه دارد که در آن، فشارهای تحصیلی، حرفه‌ای، اقتصادی و خانوادگیِ ذاتیِ زندگیِ دانشجویی که به‌خودیِ‌خود ممکن است قابل‌مدیریت باشند در بسترِ یک بحرانِ ژئوپلیتیکِ مداوم و غیرقابل‌کنترل، هم‌افزا شده و به تهدیدی فراگیر علیه حسِ امنیت، پیوستگیِ آینده، و معنایِ تلاش تبدیل می‌شوند. در این بستر، امید و ناامیدی نه به‌عنوانِ دو قطبِ ثابت، بلکه به‌صورتِ دو جریانِ نوسانی و نامتقارن امیدِ شکننده و تدریجی در برابرِ ناامیدیِ انباشتی، زمینه‌ای و گاه ناگهانی تجربه می‌شوند. در اوجِ این نوسان، افکارِ خودکشی، برای اغلبِ مشارکت‌کنندگان، به‌مثابهِ استعاره‌های نمادینِ توقف و خاموشی ظاهر می‌شوند و آگاهانه از

[Downloaded from journal.iranconseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

خواستنِ مرگ متمایز می‌گردند، هرچند در برخی تجربه‌ها می‌توانند شکلِ استدلالِ وجودیِ سرد نیز به خود بگیرند. آنچه در نهایت اجازه‌ی تداومِ زیستن را می‌دهد، نه حلِ بحران، بلکه دسترسی به تکیه‌گاه‌های حداقلی اما واقعی پیوندِ انسانی، نظمِ حداقلیِ روزمره، نقش‌های معنابخشِ مسئولیت‌آفرین، و بیانِ هنری است؛ و آنچه این تجربه را برای اطرافیان نامرئی نگاه می‌دارد، شکافِ پایدار میانِ نمودِ بیرونیِ کارآمد و رنجِ درونی است.»

گام هفتم: اعتباریابی با مشارکت‌کنندگان (بازگرداندنِ یافته‌ها)

در گام هفتم، به‌منظور بررسی میزان انطباق یافته‌های تحلیلی با تجربه‌ی زیسته‌ی مشارکت‌کنندگان، **توصیف جامع پدیده** و نیز **ساختار بنیادین تجربه** که در گام‌های پنجم و ششم تدوین شده بود، در قالب خلاصه‌ای روشن و قابل‌فهم در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. هدف از این مرحله آن بود که مشخص شود آیا مضامین استخراج‌شده و صورت‌بندی نهایی پدیده، بازتابی معتبر از تجربه‌ی واقعی آنان هست یا خیر.

برای این منظور، پس از پایان تحلیل، خلاصه‌ای از مضامین اصلی شامل: فروپاشی حس امنیت و ثبات، تشدید و لایه‌مند شدن فشار روانی، چرخه‌ی نوسانی امید و ناامیدی، افکار خودکشی به‌مثابه زبان درماندگی و نیاز به رهایی، نقش تشدیدکننده‌ی بحران سیاسی، عوامل محافظت‌کننده و بازسازی امید، و بازاندیشی نهایی نسبت به تجربه، به مشارکت‌کنندگان بازگردانده شد. از آنان خواسته شد دیدگاه خود را درباره‌ی میزان همخوانی این توصیف با تجربه‌ی شخصی‌شان بیان کنند و اگر احساس می‌کنند بخشی از تجربه‌شان به‌درستی منتقل نشده، کمرنگ شده، یا نیازمند اصلاح و تکمیل است، آن را مطرح کنند.

بازخورد مشارکت‌کنندگان نشان داد که در مجموع، ساختار نهایی استخراج‌شده با تجربه‌ی زیسته‌ی آنان همخوانی قابل‌قبولی دارد. آنان تأیید کردند که مضامین شناسایی‌شده، به‌ویژه تجربه‌ی زیستن در حالت تعلیق، نوسان میان امید و ناامیدی، تأثیر هم‌افزای فشارهای چندگانه، و تجربه‌ی افکار خودکشی به‌عنوان تلاشی ذهنی برای توقف فشار، با واقعیت درونی آنان سازگار بوده است. همچنین، برخی مشارکت‌کنندگان تصریح کردند که آنچه در ظاهر ممکن است به‌صورت عملکرد عادی دانشجویی دیده شود، لزوماً نشانگر سلامت روانی نیست؛ نکته‌ای که در مضامین نهایی نیز انعکاس یافته بود و از سوی آنان مورد تأیید قرار گرفت.

در عین حال، این مرحله تنها به تأیید کلی محدود نماند، بلکه به اصلاحات جزئی نیز منجر شد. به‌طور خاص، در بازخورد برخی مشارکت‌کنندگان تأکید شد که افکار خودکشی در همه موارد به معنای میل مستقیم به مرگ نبوده، بلکه بیشتر بیانگر درماندگی، خستگی روانی، و نیاز به رهایی موقت از فشار بوده است. این نکته، که پیش‌تر نیز در تحلیل دیده شده بود، در بازنگری نهایی با دقت بیشتری برجسته شد تا از هرگونه ساده‌سازی یا یکدست‌سازی تجربه جلوگیری شود. افزون بر این، تفاوت کیفی تجربه‌ی مشارکت‌کننده‌ی ششم نیز در بازخوانی نهایی حفظ شد؛ زیرا بازخوردها نشان داد که این تمایز، بخشی واقعی از تنوع درونی پدیده است و نباید در قالب الگوی غالب حل شود.

بر این اساس، می‌توان گفت بازگرداندن یافته‌ها به مشارکت‌کنندگان، نه‌تنها به تأیید روایی تفسیری تحلیل انجامید، بلکه به پالایش و غنای بیشتر توصیف نهایی نیز کمک کرد. این فرایند نشان داد که ساختار بنیادین استخراج‌شده توانسته است هم عناصر مشترک تجربه و هم تفاوت‌های درونی آن را بازنمایی کند. از این‌رو، گام هفتم در این پژوهش به‌عنوان سازوکاری مهم برای افزایش اعتبار، اطمینان‌پذیری و اصالت یافته‌های پدیدارشناختی ایفای نقش کرد و اطمینان داد که نتیجه‌ی نهایی، نه صرفاً محصول تفسیر پژوهشگر، بلکه بازتابی سنجیده از تجربه‌ی زیسته‌ی خود مشارکت‌کنندگان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف فهم تجربه زیسته دانشجویان ایرانی از نوسان افکار خودکشی در طول یک نیم‌سال تحصیلی همزمان با تشدید تنش‌های ایران و ایالات متحده انجام شد. یافته‌ها نشان داد که افکار خودکشی در این گروه، پدیده‌ای ایستا، خطی و صرفاً فردمحور نیست، بلکه تجربه‌ای زمان‌مند، زمینه‌مند و چندلایه است که در تلاقی فشارهای تحصیلی، ناامنی اقتصادی، دغدغه‌های خانوادگی و تهدیدهای کلان سیاسی شکل می‌گیرد. هفت مضمون استخراج‌شده از تحلیل پدیدارشناختی نشان دادند که

[Downloaded from journal.iranconseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

خودکشی‌گرایی در این بافت، بیش از آنکه صرفاً به معنای میل مستقیم به مرگ باشد، اغلب به صورت زبان روانی درماندگی، احساس گیر افتادگی، فرسودگی و گسست از آینده ظاهر می‌شود.

نخستین یافته محوری پژوهش، فروپاشی حس امنیت و ثبات در تجربه زیسته دانشجویان بود. مشارکت‌کنندگان، تشدید تنش‌های سیاسی را نه رویدادی دور از زندگی شخصی، بلکه عاملی نفوذکننده در بافت روزمره، آینده‌نگری و احساس ایمنی روان‌شناختی خود توصیف کردند. این یافته با مفهوم آسیب جمعی همسو است؛ مفهومی که بر اختلال در بافت معنایی و روانی جامعه در پی رویدادها یا تهدیدهای گسترده و تداوم‌یابنده تأکید دارد (هیرشبرگر، ۲۰۱۸). در چنین وضعیتی، تهدید نه فقط در سطح عینی، بلکه در سطح ادراکی و وجودی تجربه می‌شود و قابلیت پیش‌بینی آینده را کاهش می‌دهد. بنابراین، افکار خودکشی در این زمینه را نمی‌توان تنها در سطح آسیب‌پذیری فردی یا نشانه‌های افسردگی تبیین کرد، بلکه باید آن را در نسبت با سست‌شدن احساس تداوم، کنترل و اعتماد به آینده نیز فهمید.

دومین یافته، لایه‌مند شدن فشار روانی بود. روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که فشارهای تحصیلی، اقتصادی، خانوادگی و سیاسی به صورت مجزا تجربه نمی‌شوند، بلکه در یک ساختار هم‌افزا بر یکدیگر انباشته می‌شوند. این یافته با دیدگاه‌های بوم‌شناختی درباره خودکشی‌گرایی در دانشجویان همخوان است که بر تعامل عوامل فردی، رابطه‌ای و زمینه‌ای در شکل‌دهی به خطر تأکید دارند (نونز فادا و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهش حاضر، بحران سیاسی نقش یک عامل زمینه‌ای منفعل را نداشت، بلکه به عنوان تقویت‌کننده کیفی پریشانی عمل می‌کرد؛ به این معنا که دشواری‌های معمول دانشجویی را از سطح فشارهای قابل مدیریت به تجربه‌ای از انباشت، بی‌راه‌حلی و خفگی روانی ارتقا می‌داد. این امر با شواهد موجود درباره اثرات روان‌شناختی مناقشات منطقه‌ای بر افسردگی، اضطراب و استرس در میان دانشجویان همسو است (احمد و همکاران، ۲۰۲۴؛ دوپلت و هومینر-کلپار، ۲۰۲۴؛ شاه‌نواز و همکاران، ۲۰۲۶).

یافته سوم، چرخه نوسانی امید و ناامیدی، یکی از مهم‌ترین دستاوردهای نظری این پژوهش بود. تجربه مشارکت‌کنندگان نشان داد که افکار خودکشی و حالت‌های هیجانی مرتبط با آن، در طول نیم‌سال تحصیلی شدت و ضعف پیدا می‌کنند و تحت تأثیر رویدادهای دانشگاهی و اجتماعی تغییر می‌یابند. این یافته با مطالعات جدیدی همخوان است که نشان داده‌اند افکار خودکشی در بازه‌های زمانی کوتاه نیز دچار تغییر معنادار می‌شوند و سنجش‌های مقطعی قادر به ثبت ماهیت پویای آن نیستند (ارنست و همکاران، ۲۰۲۲؛ کیولا و همکاران، ۲۰۲۲؛ مارتین و همکاران، ۲۰۲۶). افزون بر این، یافته‌های حاضر با پژوهش‌هایی هماهنگ است که نوسان‌پذیری بالاتر افکار خودکشی را خود به عنوان نشانگر افزایش خطر معرفی کرده‌اند (کیولا و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، پژوهش حاضر نشان داد که در بستر ایران، این نوسان صرفاً تابع تغییرات درونی خلق نیست؛ بلکه حاصل تداخل دو ریتم است: ریتم نسبتاً قابل پیش‌بینی نیم‌سال تحصیلی و ریتم نامنظم بحران‌های سیاسی و اقتصادی. این هم‌پوشانی، چرخه‌هایی از امید شکننده و ناامیدی انباشتی را پدید می‌آورد که در برخی دوره‌ها، به ویژه در زمان همزمانی فشار امتحانات با اوج‌گیری اخبار تهدیدآمیز، خطر را تشدید می‌کند.

چهارمین مضمون، افکار خودکشی به مثابه زبان درماندگی، اهمیت بالینی ویژه‌ای دارد. در بسیاری از روایت‌ها، افکار خودکشی نه به عنوان تصمیمی قطعی برای پایان دادن به زندگی، بلکه به عنوان بیان ذهنی و هیجانی ناتوانی در ادامه تحمل فشار ظاهر شد. برای برخی مشارکت‌کنندگان، مرگ بیش از آنکه هدف باشد، نمادی از توقف، خاموشی یا رهایی از وضعیتی بود که پایان‌ناپذیر و غیرقابل کنترل ادراک می‌شد. این یافته با شواهدی همسو است که احساس گیر افتادگی را یکی از پیش‌بین‌های مهم شروع افکار خودکشی می‌دانند (ولنگ و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهش حاضر، گیر افتادگی ماهیتی مرکب داشت: دانشجویان خود را میان الزامات تحصیلی، فشارهای خانوادگی، ناامنی اقتصادی و بحرانی کلان که امکان کنترل مستقیم آن را نداشتند، محصور می‌دیدند. در چنین بافتی، افکار خودکشی به صورت «راه خروج نمادین» از بن‌بستی تجربه می‌شد که در سطح عینی یا روانی، گریزناپذیر به نظر می‌رسید.

[Downloaded from journal.iranconseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

با این حال، یافته‌ها نشـان دادند که افکار خودکشـی در همه مشـارکت‌کنندگان کیفیتی یکسـان نداشـت. در برخی موارد، این افکار ماهیتی هیجانی، واکنشی و کمک‌خواهانه داشتند؛ اما در مواردی دیگر، به شکل نوعی منطق سرد وجودی ظاهر می‌شدند که در آن فرد، ادامه زندگی را در چارچوب بی‌افقی، فرسودگی و فقدان معنا ارزیابی می‌کرد. این تمایز از نظر مداخله‌ای بسیار مهم است؛ زیرا اشـکال خاموش‌تر، عقلانی‌شـده‌تر و کمتر هیجانی خودکشـی‌گرایی ممکن اسـت از دید نظام‌های مراقبتی پنهان بمانند. در نتیجه، ارزیابی خطر نباید فقط بر شـدت آشـکار هیجان، گریه، آشـفتگی یا اعلام مسـتقیم قصد خودکشـی متکی باشـد، بلکه باید نشـانه‌های بی‌معنایی، بی‌آیندگی، فرسودگی تصمیم‌گیری و احساس بسته بودن مسیرها را نیز دربرگیرد.

پنجمین مضمون نشان داد که بحران سیاسی به عنوان تقویت‌کننده کیفی پریشانی عمل می‌کند. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که در دوره‌های تشـدید تنش، اضـطراب‌های روزمره به نگرانی‌هایی عمیق‌تر درباره امکان زیسـتن، آینده شـغلی، امنیت خانواده و معنای ادامه تلاش تحصیلی تبدیل می‌شدند. این یافته نشان می‌دهد که بحران‌های کلان، صرفاً شدت پریشانی را افزایش نمی‌دهند، بلکه نوع و کیفیت آن را نیز تغییر می‌دهند. نقش رسـانه‌ها در این میان برجسـته بود. مواجهه مداوم با اخبار، تحلیل‌ها، شـایعات و تصـاویر تهدیدآمیز، حللت گوش‌به‌زنگی روانی را افزایش می‌داد و فرصـت بازیابی هیجانی را کاهش می‌داد. این یافته با مطالعاتی همسـو اسـت که نشـان داده‌اند مصـرف گسـترده رسـانه‌های اجتماعی در شـرایط درگیری می‌تواند به تشـدید اسـترس و پریشـانی دانشجویان منجر شـود (دوپلت و هومینر-کلپار، ۲۰۲۴) و مواجهه مداوم با اطلاعات تهدیدآمیز، بار روان‌شـناختی مناقشـه را افزایش می‌دهد (شاه‌نواز و همکاران، ۲۰۲۶).

در مقابل، مضـامین شـشـم و هفتم نشـان دادند که تجربه دانشـجویان صـرفاً در محور آسـیب‌پذیری قابل تقلیل نیسـت. عوامل محافظت‌کننده مانند حمایت خانواده، پیوندهای دوستانه، احساس دیده شدن، حفظ نظم روزمره، انجام فعالیت‌های کوچک معنادار و بازاندیشی درباره ارزش‌های شخصی، نقش مهمی در کاهش شدت ناامیدی ایفا می‌کردند. این یافته با شواهدی همخوان است که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری را تعدیل‌کننده رابطه میان اسـترس و افکار خودکشـی معرفی کرده‌اند (سـلاک و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین با یافته حمدان و حلاق (۲۰۲۵) همسـو اسـت که نشـان دادند خودکارآمدی می‌تواند مسـیر خطر از پریشـانی به افکار خودکشی را در دانشجویان درگیر با بحران منطقه‌ای کاهش دهد. در پژوهش حاضر، امید اغلب به صورت مفهومی بزرگ و آرمانی تجربه نمی‌شـد، بلکه شـکلی حداقلی، رابطه‌ای و عملی داشـت؛ امیدی برای ادامه دادن یک روز دیگر، انجام یک تکلیف کوچک، گفت‌وگو با یک دوست یا حفظ پیوند با خانواده.

مضمون بازاندیشی و معنابخشی نیز نشان داد که دانشجویان در دل شکنندگی روانی، همزمان ظرفیت‌هایی برای فهم مجدد خود، زندگی و رنج خویش داشتند. این یافته نشان می‌دهد که ظاهر عادی عملکرد تحصیلی یا اجتماعی الزاماً به معنای نبود رنج نیست. بسـیاری از دانشـجویان ممکن اسـت در حالی که به کلاس می‌روند، تکلیف انجام می‌دهند یا در تعاملات روزمره حضـور دارند، در سطح درونی با نوسان‌های شدید امید و ناامیدی مواجه باشند. بنابراین، نظام دانشگاهی باید از تکیه صرف بر نشانه‌های آشکار افت عملکرد یا بحران رفتاری پرهیز کند و نسبت به رنج‌های خاموش و پنهان نیز حساس باشد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر چند افزوده مهم به ادبیات موجود ارائه می‌کند. نخست، نشـان می‌دهد که افکار خودکشـی در دانشجویان ایرانی در بستر بحران سیاسی، ماهیتی چرخه‌ای و نوسانی دارد و سنجش‌های مقطعی به تنهایی قادر به فهم آن نیستند. دوم، روشـن می‌کند که بحران‌های کلان سـیاسـی و اقتصـادی، از طریق فرسـایش احسـاس امنیت و آینده‌مندی، کیفیت تجربه خودکشی‌گرایی را تغییر می‌دهند. سوم، مفهوم گیر افتادگی را به عنوان سازوکاری مرکزی در پیوند میان فشارهای چندلایه و افکار خودکشـی برجسـته می‌سـازد. چهارم، نشـان می‌دهد که امید در شـرایط بحران، بیشـتر از مسـیر پیوندهای انسـانی، نظم روزمره و بازسازی معنای کوچک شکل می‌گیرد تا از طریق حذف کامل عوامل فشارزا. بر این اساس، پیشگیری مؤثر از خودکشی در محیط دانشگاهی باید زمان‌مند، بافت‌حساس و چندسطحی باشد.

پژوهش حاضر نشان داد که افکار خودکشی در میان دانشجویان ایرانی در طول نیم‌سال تحصیلی همزمان با تشدید تنش‌های ایران و ایالات متحده، تجربه‌ای پویا، نوسانی و عمیقاً زمینه‌مند است. این افکار در بستر هم‌زمانی فشارهای تحصیلی، ناامنی اقتصادی،

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

نگرانی خانوادگی و تهدیدهای کلان سیاسی شکل می‌گیرند و اغلب بیش از آنکه بیانگر میل مستقیم به مرگ باشند، زبان روانی درماندگی، فرسودگی، احساس گیر افتادگی و نیاز به توقف فشار محسوب می‌شوند. یافته‌ها نشان دادند که بحران سیاسی نه صرفاً یک متغیر زمینه‌ای، بلکه عاملی فعال در بازسازمان‌دهی تجربه پریشانی است؛ عاملی که اضطراب موقعیتی را به سطحی وجودی‌تر از بی‌آیندگی، بی‌قدرتی و بی‌معنایی سوق می‌دهد.

مهم‌ترین پیام نظری پژوهش آن است که خودکشی‌گرایی دانشجویان را باید در نسبت میان فرد، زمان، ساختار دانشگاهی و شرایط اجتماعی فهمید. نوسان افکار خودکشی، به ویژه در دوره‌های همزمانی فشارهای تحصیلی با اوج‌گیری بحران‌های بیرونی، نشان می‌دهد که خطر خودکشی در این جمعیت حالتی موجی دارد و نمی‌توان آن را با یک ارزیابی واحد در طول نیم‌سال به طور کافی شناخت. بنابراین، فهم دقیق خودکشی‌گرایی مستلزم توجه به زمان‌های اوج، چرخه‌های امید و ناامیدی، تجربه گیر افتادگی و منابع بازسازی امید است.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت بازنگری در نظام‌های پیشگیری و مداخله در دانشگاه‌ها تأکید دارد. مراکز مشاوره دانشگاهی باید از الگوهای ایستای ارزیابی خطر فاصله بگیرند و نظام‌های پایش دوره‌ای، حساس به تقویم تحصیلی و متناسب با رخدادهای اجتماعی را توسعه دهند. همچنین، مداخلات بالینی باید بر کاهش احساس گیر افتادگی، افزایش حس کنترل، تقویت پیوندهای حمایتی، بازسازی معنا و ارتقای خودکارآمدی تمرکز کنند. سیاست‌گذاران دانشگاهی نیز لازم است در دوره‌های بحران ملی یا فشارهای شدید تحصیلی، انعطاف بیشتری در قواعد آموزشی، زمان‌بندی امتحانات، مهلت تکالیف و دسترسی به خدمات حمایتی فراهم سازند.

در نهایت، این پژوهش نشان داد که رنج خودکشی‌گرایانه در دانشجویان، اغلب پشت چهره‌ای عادی از ادامه تحصیل و عملکرد روزمره پنهان می‌ماند. از این رو، پیشگیری مؤثر مستلزم شنیدن صداهای خاموش درماندگی، شناسایی نوسان‌های پنهان امید و ناامیدی، و ایجاد فضاهایی است که در آن دانشجویان بتوانند پیش از رسیدن به نقطه بحران، درباره بی‌راه‌حلی، فرسودگی و ترس از آینده سخن بگویند.

محدودیت‌ها

با وجود آنکه پژوهش حاضر بینش‌های عمیقی درباره تجربه زیسته دانشجویان از نوسان افکار خودکشی فراهم کرد، تفسیر یافته‌ها باید با توجه به چند محدودیت انجام شود. نخست، ماهیت کیفی و پدیدارشناختی پژوهش با هدف دستیابی به فهم عمیق تجربه زیسته طراحی شده است؛ بنابراین، یافته‌ها از نظر آماری به کل جامعه دانشجویان ایرانی قابل تعمیم نیستند. دوم، داده‌ها بر گزارش‌های خود مشارکت‌کنندگان مبتنی بود و ممکن است تحت تأثیر سوگیری یادآوری، ملاحظات اجتماعی، دشواری بیان تجربه‌های دردناک یا انگ مرتبط با خودکشی قرار گرفته باشد. سوم، به دلیل حساسیت موضوع و همزمانی آن با تنش‌های سیاسی، احتمال دارد برخی مشارکت‌کنندگان در بیان کامل تجربه‌های خود، به ویژه درباره پیوند میان بحران ملی و افکار خودکشی، احتیاط کرده باشند. چهارم، هرچند پژوهش حاضر بر تجربه دانشجویان در یک نیم‌سال خاص متمرکز بود، تفاوت‌های فردی، خانوادگی، اقتصادی، جنسیتی، رشته‌ای و دانشگاهی می‌تواند بر شدت و کیفیت تجربه اثر گذاشته باشد و در پژوهش حاضر امکان تفکیک کامل همه این تفاوت‌ها فراهم نبوده است.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با استفاده از طرح‌های طولی و ارزیابی‌های مکرر، مسیر تغییرات افکار خودکشی را در بازه‌های کوتاه‌تر زمانی بررسی کنند تا زمان‌های اوج خطر با دقت بیشتری شناسایی شود. همچنین، انجام پژوهش‌های ترکیبی می‌تواند با تلفیق عمق داده‌های کیفی و دقت داده‌های کمی، فهم کامل‌تری از نوسان خودکشی‌گرایی فراهم آورد. در این مطالعات، بررسی نقش احساس گیر افتادگی، خودکارآمدی، حمایت اجتماعی، کیفیت خواب، مواجهه با اخبار تهدیدآمیز، مصرف رسانه‌های اجتماعی، انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های تصمیم‌گیری در شرایط ابهام ضروری به نظر می‌رسد.

[Downloaded from journal.iran counseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها نظام‌های غربالگری و مداخله خود را بر اساس تقویم خطر طراحی کنند؛ به این معنا که در دوره‌های امتحانات، ضرب‌الاجل‌های تحصیلی، بحران‌های اجتماعی یا دوره‌های تشدید اخبار تهدیدآمیز، خدمات مشاوره‌ای فعال‌تر، در دسترس‌تر و پیشگیرانه‌تر ارائه شوند. همچنین، آموزش استادان و کارکنان دانشگاه برای شناسایی نشانه‌های پنهان درماندگی، بی‌آیندگی و فرسودگی روانی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری زودهنگام ایفا کند. توسعه گروه‌های حمایت همسالان، تقویت پیوندهای اجتماعی در دانشگاه، فراهم کردن امکان گفت‌وگوی امن درباره ناامیدی، و افزایش انعطاف‌پذیری آموزشی در شرایط بحران نیز می‌تواند به کاهش فشار روانی انباشتی کمک کند.

در سطح بالینی، مداخلات باید فراتر از کاهش نشانه‌ها حرکت کنند و به تجربه زیسته گیر افتادگی، فقدان کنترل و گسست از آینده بپردازند. رویکردهایی که بر معناجویی، پذیرش هیجان‌های دشوار، بازسازی حس عاملیت، تنظیم مواجهه با اخبار تهدیدآمیز و تقویت کنش‌های کوچک روزمره تمرکز دارند، می‌توانند برای این جمعیت سودمند باشند. به طور خاص، تمرکز بر این پرسش که «دانشجو در چه زمان‌هایی و تحت چه ترکیبی از فشارها احساس می‌کند دیگر راهی برای ادامه ندارد؟» می‌تواند ارزیابی بالینی را از سطح نشانه‌شناسی عمومی به سطح فهم دقیق‌تر منطق درونی خطر ارتقا دهد.

منابع

References

Ahmead, M., El Sharif, N., Abuiram, I., Alshawish, E., & Dweib, M. (2024). Depression, anxiety and coping strategies among Palestinian university students during political violence: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1436672. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1436672

Dopelt, K., & Houminer-Klepar, N. (2024). War-related stress among Israeli college students following 7 October 2023 terror attack in Israel. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14*(8), 2175–2186. https://doi.org/10.3390/ejihpe14080145

Ernst, M., Tibubos, A. N., Kubiak, T., O'Connor, R. C., & Beutel, M. E. (2022). Study protocol for an ecological momentary assessment study: TempRes "Temporal variability of risk and resilience factors for suicidal ideation." *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 877283. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.877283

Hamdan, S., & Hallaq, E. (2025). Mental health in the shadow of conflict: Psychological profiles and pathways to suicidal ideation in conflict-affected students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(11), Article 232. https://doi.org/10.3390/ejihpe15110232

Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 1441. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441

Kivelä, L., van der Does, W. A. J., Riese, H., & Antypa, N. (2022). Don't miss the moment: A systematic review of ecological momentary assessment in suicide research. *Frontiers in Digital Health, 4*, Article 876595. https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.876595

Kivelä, L. M. M., van der Does, A. J. W., Gilissen, R., & Antypa, N. (2024). Digital phenotypes of real-time suicidal ideation: Correlates and consequences. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/acps.13750

Layrón Folgado, J. E., Conchado Peiró, A., Marco, J. H., Barrigón, M. L., Baca-García, E., & Pérez Rodríguez, S. (2022). Trajectory analysis of suicidal ideation in Spanish college students using ecological momentary assessment. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 853464. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.853464

Mahdavinoor, S. M. M., Mollaei, A., Mousavi, N., Bordbari, A. H., Dehbozorgi, R., & Seddigh, L. (2026). Prevalence of suicidal ideation and suicide attempts among Iranian university students: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open, 12*. https://doi.org/10.1192/bjo.2025.10921

Martin, B., Rasmussen, S., Russell, K., Crawford, M., Whittaker, S., Thomson, S., & Greenwood, A. (2026). A systematic review of ecological momentary assessment procedures of self-harm (with and without suicidal intent) studies in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 23*(1), Article 84. https://doi.org/10.3390/ijerph23010084

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]

Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine, 48*(4), 554–565. https://doi.org/10.1017/S0033291717002215

Nuñez Fadda, S. M., Ciambelli Romero, H. C., Gradilla Lizardo, N. S., & Sánchez Castillón, J. A. (2023). An ecological inquiry on young people's suicidal ideation at university: Individual, relational and cultural factors and their interactions. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14*(1), Article 5. https://doi.org/10.3390/ejihpe14010005

Selak, Š., Crnkovič, N., Šorgo, A., Gabrovec, B., Cesar, K., & Žmavc, M. (2024). Resilience and social support as protective factors against suicidal ideation among tertiary students during COVID-19: A cross-sectional study. *BMC Public Health, 24*, Article 1929. https://doi.org/10.1186/s12889-024-19470-1

Shahnavaz, S., Badinlou, F., Bozorgmehr, K., Khazraeimanesh, Z., Lien, L., Blanchet, K., & Kumar, B. N. (2026). The mental health toll of the Iran–Israel–US conflict on the Iranian diaspora. *The Lancet Regional Health – Europe, 64*, Article 101678. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2026.101678

Wang, S., Wei, T., Zhu, R., Li, S., Liu, X., Cai, Y., & Gong, R. (2023). Perceived entrapment predicts first-onset suicidal ideation: A longitudinal study among medical students in China. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 1049975. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1049975

[Downloaded from journal.irancounseling.ir on 2026-09-19]

[DOI: 10.18502/qjcr.v25i98.22705]