

## تدوین چارچوبی برای ارتقای سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران: رویکرد تحلیل محتوا

رویا ارجمند کرمانی،\* نسرین باقری\*\* و خدیجه ابوالمعالی الحسینی\*\*\*

نوع مقاله: پژوهشی	تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۳	تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۱۱	شماره صفحه: ۲۱۹-۱۸۵
-------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------

توجه کافی به شیوه زندگی دانشجویان به عنوان یک سرمایه انسانی بالقوه در جامعه و ارتقای آن در ساخت آینده کشور یک ضرورت به حساب می‌آید؛ براین اساس هدف پژوهش حاضر ارائه یک چارچوب مفهومی از عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران است. جهت‌گیری پژوهش، توسعه‌ای و روش‌شناسی آن کیفی بوده است. رویکرد و راهبردی که در روش کیفی انتخاب شد، نمونه‌ای از ترکیب هدفمند قیاس و استقرا با عنوان تحلیل محتوای هدایت شده و تجمعی بود. واحد تحلیل برای مطالعه و بررسی متون نظری و تجربی، براساس واحد تحلیل کلمه / نماد و مضمون بوده است. جامعه آماری نیز اعضای هیئت علمی دانشگاه بودند که دوازده نفر به‌طور هدفمند و از روش زنجیره‌ای به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. همچنین از روش تحلیل متون و مصاحبه نیمه ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. شیوه کنترل کیفیت تحلیل محتوا، از طریق رویکرد دریافت نظرهای متخصصان به عنوان کمیته تخصصی و ضریب توافق بین کدگذاران بود که با تأیید کمیته تخصصی و برآورد ضریب ۰/۸۷، یافته‌های پژوهش از اعتبار و اعتماد لازم برخوردار شد. براساس یافته‌های به دست آمده از این مطالعه، ۵۴ کد معنایی در سه مقوله اصلی قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی طبقه‌بندی و در یک چارچوب شبکه‌ای به عنوان عوامل ارتقا و بهبود سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران معرفی شدند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی؛ دانشجویان؛ روان‌شناسی مثبت؛ تحلیل محتوا

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* دانشجوی دکتری گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛  
Email: r\_arjomand@pnu.ac.ir

\*\* استادیار گروه روان‌شناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول)؛  
Email: bagheri@riau.ac.ir

\*\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛  
Email: kh.abolmaali@iau-tnb.ac.ir

فصلنامه مجلس و راهبرد، سال بیست‌ونهم، شماره یکصد و دوازدهم، زمستان ۱۴۰۱

doi: 10.22034/MR.2021.4732.4599

## مقدمه<sup>۱</sup>

سبک زندگی، راهبردی برای زندگی یا نقشه راهی است که شیوه خاصی از تفکر، عمل، احساس و کوششی برای رسیدن به هدف‌های بلندمدت را شامل می‌شود (Corey, 2013). سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی را طرح‌واره‌های رفتاری مشخص تعریف می‌کند که در نتیجه تعامل بین ویژگی‌های فردی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی، موقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی حاصل شده است (صادقی، روحانی و تقوی، ۱۳۹۶). سبک زندگی گستره‌ای از عقاید، رفتارها، هوس‌ها، اهداف و عوامل فردی و اجتماعی است که برای تأمین امنیت خاطر فرد لازم است و شامل مفروضاتی است که در آن شیوه تفکر، احساس، ادراک و رویا مطرح هستند و نوع واکنش فرد در برابر موانع و چالش‌ها را تعیین می‌کند (Bussing, Matthiessen and Ostermann, 2005; King and Hinds, 2011). امروزه تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی سبب شده است، افراد در رویارویی با مسائل زندگی توانایی لازم را نداشته و همین امر آنها را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب‌پذیر کند (رستمی‌نسب، خانه‌باز و فضیلت‌پور، ۱۳۹۴). چالش‌های سبک زندگی و مهارت‌های مرتبط با آن یک نگرانی جهانی هستند که عملاً همه کشورهای در حال توسعه را تحت تأثیر قرار داده است (Curtin, Warner and Hedegaard, 2016). شواهد نشان می‌دهد که حالات عاطفی و روانی منفی مانند استرس، اضطراب و عوامل اجتماعی مانند انزوای اجتماعی و الگوهای رفتاری ناسالم از طریق اتخاذ عادت‌های سبک زندگی ناسالم حاصل می‌شود (Krebs-Smith et al., 2010). در سال‌های اخیر مفهوم سبک زندگی بیشتر توسط رویکردهای جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی در حوزه الگوی مصرف و کاربرد آن در میان گروه‌ها و طبقات گوناگون اجتماعی مورد استفاده قرار گرفته است، اما سرچشمه‌های آن را باید در روان‌شناسی جستجو کرد (ابراهیم‌آبادی، ۱۳۹۲).

۱. این پژوهش برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی است.

امروزه در روان‌شناسی چهار کلیدواژه مهم معنای زندگی<sup>۱</sup>، شیوه زندگی<sup>۲</sup>، مهارت‌های زندگی<sup>۳</sup> و کیفیت زندگی<sup>۴</sup> نسبت به مسئله سبک زندگی وجود دارد (آذربایجانی، ۱۳۹۵). روان‌شناسی مثبت به عنوان یکی از شاخه‌های دانش روان‌شناسی، نقاط قوتی را برای رشد و پیشرفت افراد و جوامع بررسی می‌کند و می‌تواند در ارتقای سبک زندگی نقش بسزایی داشته باشد (Lianov et al., 2019). هدف از ارتقای سبک زندگی، توانمندسازی افراد برای اصلاح شیوه زندگی، کنترل بیشتر بر سلامتی و در نهایت لذت بردن از زندگی است (Moghaddam, Norouzi and Neisary, 2017). روان‌شناسی مثبت می‌تواند باعث تغییر حالت‌ها و صفات مثبت روانی، تغییر در چگونگی زندگی عادی و تغییر پایدار در سبک زندگی شود (Boehm, et al., 2011; Fava and Sonino, 2009). یک سبک زندگی پایدار، علاوه بر بهزیستی روان‌شناختی سبب توسعه ظرفیت‌های فردی و اجتماعی در افراد نیز می‌شود (Verdugo, 2012). روان‌شناسی مثبت با بررسی نقاط قوت، افراد و جوامع را قادر به رشد کرده و می‌تواند نقش قابل توجهی در بهبود سبک زندگی داشته باشد (White, Horwath and Conner, 2013). اجرای استراتژی‌های روان‌شناسی مثبت می‌تواند مزایای مهمی از جمله بهبود سلامت عاطفی، طول عمر، سرمایه اجتماعی، فعالیت داوطلبانه و کاهش خشونت و مصرف مواد مخدر شود (Agarwal et al., 2015). به عبارت دیگر این دانش، به جای بررسی‌های بدبینانه و حل مشکلاتی مانند افسردگی، فشار روانی بیش از حد، اضطراب، خودکشی و ...، به دنبال افزایش خوشبختی، معناداری و شیوه بهتر زندگی است (Boniwell and Ryan, 2012; Yazdani and Aghaei, 2019). تمرکز روان‌شناسی مثبت بر صفات مثبت و فرایندهای خاصی است

- 
1. Meaning of Life
  2. Life Style
  3. Life Skills
  4. Quality of Life

که برای یک زندگی خوب مفید است (McNulty and Fincham., 2012). به طور کلی روان‌شناسی مثبت مطالعه شرایط و فرایندهایی است که در پیشرفت یا بهینه کردن کارکردها و پتانسیل‌های فردی، گروهی، نهادی و سازمانی نقش اساسی ایفا می‌کند (Duckworth, Steen and Seligman, 2005). هدف عمده یک دانشگاه، توسعه توانمندی‌ها از طریق ارتقای ظرفیت‌ها و مهارت‌های ذهنی، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق، عادات‌ها و سلامت روانی است (Park, 2008). بسیاری از محققان معتقدند آموزش عالی در زمینه این نیازسنجی، ناکارآمد و دارای نواقصی است. امروزه ایدئولوژی آموزشی دانشگاه‌ها بیشتر براساس رتبه‌بندی و شهرت ملی است تا پیشرفت و موفقیت دانشجویی (Arum and Roksa, 2011). تأکید بر رتبه‌بندی ملی به سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های فیزیکی به جای برنامه‌های جدیدی منجر می‌شود که برای افزایش رشد هر دانشجو طراحی شده است (Williams et al., 2018). بازگشت به آموزش مبتنی بر نقاط قوت و اهداف توسعه‌ای دانشجویان جهت کمک به آنها برای برخورداری از این ویژگی‌های مثبت می‌تواند نحوه تأثیر آموزش عالی بر جامعه را تغییر دهد (Schreiner, 2015). از طریق آموزش عالی، افراد می‌توانند زندگی پرباری داشته باشند و برای مشارکت مدنی و کار تولیدی آماده باشند (Ibid.: 4). در واقع برنامه‌های شیوه زندگی دانشگاهی برای ارتقای درگیر شدن و مشارکت در جوامع و همچنین روابط بین فردی سالم در بین افراد مختلف و ایجاد شرایطی برای بهبود رفاه در دانشجویان طراحی شده است (Ambler et al., 2015). تجربه عواطف مکرر مثبت، داشتن احساس زندگی، توجه به آنچه در زندگی مثبت است و داشتن یک زندگی کاملاً اجتماعی و یکپارچه با شیوه زندگی فرد در طول زندگی ارتباط دارد. بنابراین کمک به افراد در پرورش سرمایه‌های مثبت روان‌شناختی و اجتماعی در زندگی می‌تواند آثار پایداری در سبک زندگی داشته باشد و به زندگی‌های شادتر، معنادارتر و سالم‌تری منجر شود (Park et al., 2016). از آنجاکه دانشجویان دانشگاه‌ها بخش بزرگی از جوانان نخبه و فعال

جامعه را پوشش می‌دهند، ارتقای سبک و شیوه زندگی آنها علاوه بر اهمیت، از موضوعات مهم و درخور توجه آموزش عالی است. تدوین و ترویج سبک زندگی متعالی اسلامی - ایرانی در دوران دانشجویی، ارتقای برنامه‌های سلامت جسمی، روحی، مشاوره‌ای و اجتماعی دانشجویان با تأکید بر توانمندسازی و پیشگیری، گسترش فعالیت‌های سالم با هدف افزایش نشاط و امید دانشجویان از راهبردهای اساسی در نظام آموزش عالی کشور است (غلامی، ۱۳۹۶). این جمعیت جوان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی که متأسفانه مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و اخیراً هم بیماری ناخوانده‌ای به نام کووید-۱۹ را شامل می‌شود؛ مشکلات، فشارها و چالش‌های زیادی را تجربه می‌کنند و در معرض آسیب‌های روانی، فردی و اجتماعی متعددی قرار دارند. بنابراین خانواده‌ها، اساتید و دانشگاه‌ها که مسئولیت حمایت و پشتیبانی ذهنی، فردی و اجتماعی دانشجویان را برعهده دارند؛ می‌توانند با ایجاد آموزش و پرورش مهارت‌ها و توانمندی‌ها، نوع سبک و شیوه زندگی آنها را برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی تقویت و بهبود دهند. در همین راستا پژوهش حاضر تلاش دارد از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و توانش‌های دانش روان‌شناسی مثبت در سه سطح تحلیل ذهنی، فردی و اجتماعی برای ارتقای سبک زندگی دانشجویان استفاده کند. از این رو محقق در جهت رسیدن به این هدف غایی پرسشی را در پژوهش مطرح می‌کند که «عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران» چه چیزهایی هستند؟ در راستای پاسخ به این سؤال عوامل مؤثر بر ارتقای سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران از طریق رویکرد تحلیل محتوا شناسایی می‌شوند.

## ۱. مبانی نظری و پیشینه پژوهشی

### ۱-۱. سبک زندگی<sup>۱</sup>

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، سبک زندگی سالم کوششی است برای رسیدن به رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی (Smith, Tang and Nutbeam, 2006). پروچاسکا و نورکراس<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) بیان می‌کنند که سبک زندگی، ساختاری شناختی و آفرینشی منحصر به فرد و اصل هماهنگ‌کننده زندگی و نوعی بازنمود آرمانی از موجودیت فرد در فرایند شدن است. سبک زندگی سالم، علاقه اجتماعی را منعکس می‌کند که نوعی توان فطری در تمام انسان‌هاست. شارف (۱۳۸۹) بیان می‌کند که سبک زندگی، هدف و احساسات فرد نسبت به دیگران و نگرش او نسبت به دنیاست و معرف نحوه کنار آمدن شخص با مشکلات زندگی و شیوه‌ای برای یافتن راه حل‌ها و دستیابی به اهدافش است. سعیدی و فرح‌بخش به نقل از مکلاری و بونتینگ<sup>۴</sup> (۱۳۹۵) سبک زندگی ترکیبی مشخص و منحصر به فرد از انگیزه‌ها، ویژگی‌ها، علایق و ارزش‌هاست و در هر عملی که فرد انجام می‌دهد آشکار می‌شود و شیوه زندگی آن را معین می‌کند. مهدوی کنی به نقل از شوپنهاور<sup>۵</sup> (۱۳۸۶) سبک زندگی را سیمای تفکر انسان معرفی می‌کند و آن را راهی مطمئن برای شناخت ویژگی‌های فردی می‌داند. سبک زندگی نوع، روش و شیوه‌ای خاص از زندگی فرد و گروه، رویکرد، نگرش، عادات، سلیقه‌ها، ارزش‌ها و معیارهای اخلاقی زندگی فردی و گروهی است. سبک زندگی از طریق ارائه برنامه و یادگیری شیوه‌های بهتر به افراد کمک می‌کند که در جهت تغییر ایده‌ها و عقاید اشتباه‌شان گام بردارند و با چالش‌های مربوط به تکالیف زندگی و ناامیدی مقابله کنند (Corey, 2013). سبک و شیوه زندگی، مجموعه‌ای از

- 
1. Life Style
  2. World Health Organization
  3. Prochaska and Norcross
  4. McIlroy and Bunting
  5. Schopenhaur

عملکردها و رفتارهاست که بسیاری از آنها سلیقه‌ای هستند و با هدف آسان‌تر شدن زندگی انجام می‌شوند و بر کیفیت زندگی فرد می‌افزاید (صالحی و پازوکی نژاد، ۱۳۹۵).

مقدم و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، حمایت اجتماعی و ادراک از زندگی در ارتقای سبک زندگی دانشجویان مؤثر است. جارسلو، کری لیک، و زنیاکا، سیسا و ارکوس زکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه مقایسه‌ای سبک زندگی و ویژگی‌های شخصیتی دریافتند که تعلق - علاقه اجتماعی، کنار آمدن، مسئولیت‌پذیری، برون‌گرایی، دلپذیر بودن و ملایمت نمرات بالاتری کسب می‌کنند. برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند بین مؤلفه‌های سبک زندگی (تعلق - علاقه اجتماعی، کنار آمدن، مسئولیت‌پذیری، کوشش برای رسیدن به کمال و ملایمت) با مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امیدواری) رابطه معناداری وجود دارد. رستمی نسب، خانه‌باز و فضیلت‌پور (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که آموزش تفکر و سبک زندگی با مؤلفه‌های مهارت‌های همکاری و مشارکت، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی واقعی و هدفمند، داشتن هدف‌های مهم زندگی، مهارت‌های خودارزیابی، مهارت‌های ارتباطی و نحوه ارتباط سازنده، اهمیت آداب و معاشرت اجتماعی، نحوه مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، اهمیت روابط خانوادگی و نحوه تقویت روابط با اعضای خانواده، همسایگان، معلمان و دوستان به صورت دوستانه، مهارت‌های کنترل اضطراب و تقویت بهداشت روانی، چگونگی کنترل خشم، تقویت قاطعیت و جرئت‌ورزی، توانایی تصمیم‌گیری و شجاعت، تقویت بهداشت جسمانی و روانی، مهارت‌های شاد زیستن، آداب شادی و تفریح، نحوه تحمل سختی‌ها و دشواری‌های زندگی بر یادگیری تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان مؤثر است. کشاورز و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی نشان دادند الگوی آموزشی سبک زندگی

1. Moghaddam et al.

2. Jaroslaw, Kurylek, Wozniacka, Sysa and Arkuszewska

تحت مؤلفه‌های همدلی، ایجاد و حفظ روابط منسجم و یکپارچه، شناخت برداشت‌های ذهنی افراد، هدف‌گزینی، آینده‌نگری، آگاهی و بینش اصول بهداشت جسمانی و روانی، آگاهی و فهم از سبک زندگی، تصریح و تشویق، آموزش مهارت‌های زندگی، مدیریت زمان و رفتار، آموزش مهارت‌های تحصیلی، روش‌های مطالعه، برنامه‌ریزی درسی و تحصیلی سبب کاهش تعلل و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

## ۲-۱. روان‌شناسی مثبت<sup>۱</sup>

با پیدایش جنبش روان‌شناسی مثبت، به عنوان یکی از مهمترین تحولات در روان‌شناسی معاصر، تمرکز علم روان‌شناسی از آسیب‌های روانی و پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلالات، به سمت موضوعاتی همچون عواطف و هیجانات مثبت، معنویت، خلاقیت، فضایل اخلاقی، افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری معطوف شد (سلطانی بناوندی، خضری‌مقدم و بنی‌اسدی، ۱۳۹۶). روان‌شناسی مثبت علم مطالعه توانمندی‌های انسان است. هدف این شاخه از روان‌شناسی حل مشکلات نیست، بلکه پژوهش درباره عواملی که زندگی کردن را ارزشمند می‌کند تأکید دارد (Boniwell and Ryan, 2012). زیربنای نظری روان‌شناسی مثبت، ریشه در کارهای سلیگمن و سیکزنت میهالی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) دارد. آنان معتقد بودند احساسات مثبت، مشارکت و درگیری، روابط، معنای زندگی و دستاوردها یک چارچوب مفید برای ارائه یک سبک زندگی ارائه می‌دهند (Duncan, Jaini and Hellman, 2020). این دانش از طریق آموزش «موفقیت» فرصت‌هایی را برای دستیابی به توسعه شخصی ایجاد می‌کنند (Marks and Wade, 2015) و با تمرکز بر نقاط قوت برای حل مشکلات، برای تجربه یک زندگی ایدئال تلاش دارد (Schreine, 2015; Peterson, 2013).

1. Positive Psychology

2. Seligman and Csikszentmihali



نمونه‌هایی از عادت‌های مثبت روان‌شناسی مثبت شامل قدردانی، خوش‌ذوقی، ذهن‌آگاهی، رفتارهای مهربانانه، هدفمندی، معنای زندگی، مشارکت و ارتباطات است که در ساخت یک زندگی ایدئال مؤثر است (Bolier et al., 2018; Hendriks et al., 2013). احساسات و رفتارهای مثبت، انگیزه‌ای فزاینده و اشتیاق طبیعی برای تغییر در سبک زندگی و حرکت به سوی یک زندگی مثبت ایجاد می‌کند (Van Cappellen et al., 2018; Fredrickson, 2013).

در همین راستا لیانو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی دریافته‌اند که چالش‌های سبک زندگی از طریق آموزش اصول روان‌شناسی مثبت از قبیل فعالیت‌های پرورش نقاط قوت شخصیتی، روابط مثبت، هدف، سپاسگزاری، مهربانی، بخشش و اولویت دادن به کارهای مثبت می‌تواند رفتارهای سلامت جسمی، اجتماعی و عاطفی مربوط به سبک زندگی را تسهیل و بهبود بخشد. به عبارت دیگر از نظر آنها بهزیستی عاطفی و روان‌شناختی، خوشبختی، انعطاف‌پذیری، شکوفایی، نشاط، نقش خانواده‌ها، سیستم آموزشی، سیاست‌های دولت و سایر موارد با یکدیگر همپوشانی لازم برای داشتن یک سبک زندگی سالم است.

ریتر و ویلز<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که روان‌شناسی مثبت موجبات کاهش خلق افسردگی و افزایش حالت‌های مثبت و بهزیستی در نوجوانان را فراهم می‌کند. اکنل، اشی و گافر<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند مداخلات روان‌شناسی مثبت موجب افزایش روابط اجتماعی و رضایت از آن می‌شود. کییز، فردریکسون و پارک<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان روان‌شناسی مثبت و کیفیت زندگی نشان دادند؛ مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت که شامل نوع زندگی شخصی مورد قبول، پذیرش خود، پذیرش اجتماعی، رشد شخصی، واقعی‌سازی اجتماعی، هدف در زندگی، مشارکت اجتماعی، تسلط بر محیط زیست، انسجام اجتماعی،

1. Lianov et al.

2. Reiter and Wilz

3. O'Connell, O'Shea and Gallagher

4. Keyes, Fredrickson and Park

خودمختاری، روابط مثبت با دیگران و یکپارچگی اجتماعی می‌شود در ارتقای کیفیت زندگی مؤثر است. کوبائو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که نشانه‌های فردی مثبت مانند خلاقیت، شجاعت، مهربانی، پشتکار و خوش بینی؛ و فاکتورهای محیطی و نهادهای فعال مانند عوامل اجتماعی و اقتصادی از جمله داشتن شغل، شرایط کار ایمن، تحصیلات، درآمد، مسکن، محیط‌های خانوادگی و اجتماعی پایدار در پشتیبانی از سبک زندگی سالم مؤثرند. کوهن و فریدریکسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که مداخلات روان‌شناسی مثبت موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر می‌شود و ارزش مهمی در زندگی واقعی فرد دارد. در پژوهش حاضر با مطالعه بنیان‌های نظری روان‌شناسی مثبت دریافتیم، این دانش به عنوان چتری در نظر گرفته می‌شود که احساسات مثبت، صفات مثبت و نهادهای صحیح مانند خانواده، سازمان‌ها و اجتماعات مثبت را پوشش داده و در ارتقای سبک زندگی مؤثر است (Kim et al., 2012; Shoshani and Steinmetz, 2014; Park et al., 2016; Zhu, 2019; Youssef and Luthans, 2007; Joseph and Linley, 2006; Seligman and Csikszentmihali, 2000).

## ۲. روش‌شناسی پژوهش

هر روش پژوهشی از مجموعه متنوعی از مبانی معرفتی و فلسفی پیروی می‌کند. بررسی و شناخت این مبانی، آگاهی لازم به انتخاب نوع پارادایم و رویکرد پژوهشی مناسب را برای محقق فراهم می‌کند (فائدی و گلشنی، ۱۳۹۵). بنابراین برای درک معانی و شناسایی عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان، مبنای فلسفی در این مطالعه مبتنی بر پارادایم تفسیری بود. جهت‌گیری پژوهش حاضر توسعه‌ای است؛ چراکه هدف از انجام پژوهش ایجاد یک نگرش کلی و جامع از نتایج پژوهش‌های انجام شده، توسعه دامنه تحقیقات و افزایش

1. Kobau et al.

2. Cohn and Fredrickson

گستره دانش انسانی بود (Desai and Potter, 2006). این پژوهش از لحاظ روش شناسی کیفی بوده و راهبردی که در این روش انتخاب شد، نمونه‌ای هدفمند از ترکیب قیاس و استقرا با عنوان تحلیل محتوای هدایت شده و تجمعی<sup>۱</sup> است. ماهیت تحلیل محتوا، استنباط نظام مند و عینی ویژگی‌های خاص یک پیام، خلاصه، توصیف و تفسیر داده‌ها، توصیف عینی، نظام مند و کمی محتوای آشکار پیام، روشی برای جمع‌آوری و سازماندهی داده‌ها در یک شکل استاندارد است (مومنی راد و همکاران، ۱۳۹۲). چرایی بهره‌گیری از تحلیل محتوای هدایت شده و تجمعی در پژوهش این نکته بود که حرکت جداگانه در منطق قیاس و استقرا و تأکید بر هر کدام، نقاط ضعف و محدودیت‌هایی همانند گرایش به سوگیری و جانبداری برای پژوهش به همراه دارد (تبریزی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر چون فقط گردآوری شواهد تجربی (استقرای خام) مدنظر نیست و طبقات و سطوح تحلیل برمبنای نظریه‌های پشتیبان شکل گرفته‌اند، بنابراین ابتدا از رویکرد هدایت شده در تحلیل محتوا استفاده شده است. در این رهیافت تحت عنوان رویکرد قیاسی یا جهت‌دار، هدف معتبر کردن و توسعه مفهومی چارچوب نظریه است. شروع تحقیق در این رویکرد با مطالعه و بررسی نظریه‌هایی در ارتباط با سبک زندگی و روان‌شناسی مثبت بود. مبنای واحد تحلیل در رویکرد، کلمه (نماد) است که استخراج کدها از نظریه و یا پیشینه تحقیق براساس اصل فراوانی انجام گرفت. در رویکرد استقرایی نیز از طریق تحلیل محتوا برمبنای مضمون می‌توان به کسب مستقیم اطلاعات از درون داده‌ها و جلوگیری از تحمیل مقولات از پیش تعیین شده به متن استفاده کرد (همان: ۱۳۵). مضمون یا تم، مبین اطلاعات مهمی درباره داده‌ها و سؤالات تحقیق است و تا حدی معنا و مفهوم الگوی موجود در مجموعه‌ای از داده‌ها را توصیف و تفسیر می‌کند (Boyatzis, 1998). در این قسمت از پژوهش، مبنای واحد تحلیل رویکرد استقرایی، مضمون بود و استخراج کدهای کیفی از

مشاهدات تجربی انجام شد. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش از اعضای هیئت علمی دانشگاه در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی بودند. برای انتخاب نمونه‌های مصاحبه از روش نمونه‌گیری هدفمند و به‌طور مشخص از روش زنجیره‌ای<sup>۱</sup> استفاده شد. در نمونه‌گیری زنجیره‌ای یا گلوله برفی<sup>۲</sup> هر شرکت‌کننده در فرایند مصاحبه، افراد دیگری را معرفی می‌کند که می‌توانند داده‌های غنی‌تری را در اختیار پژوهشگر قرار دهند (ابوالمعالی، ۱۳۹۱). در این نوع روش از نمونه‌گیری نمی‌توان از قبل مشخص کرد که چه تعدادی باید در فرایند مطالعه انتخاب شوند، بنابراین جمع‌آوری اطلاعات تا زمانی ادامه می‌یابد که اشباع نظری حاصل شود؛ جایی که داده‌های جدید با داده‌های قبلی تفاوتی نداشته باشد (محبوب و همکاران، ۱۳۹۷). این امر در مصاحبه دهم پژوهش حاضر حاصل و کد جدیدی شناسایی نشد. البته برای اطمینان از اشباع حاصل شده دو مصاحبه احتیاطی دیگر نیز انجام شد. از تعداد دوازده نفر مصاحبه‌شونده که به این ترتیب انتخاب شدند، هفت نفر بین ۴۱ تا ۵۰ سال و پنج نفر بالای ۵۱ سال سن داشتند. از نظر مرتبه علمی نیز ۱۰ نفر استادیار و دو نفر دانشیار گروه تخصصی روان‌شناسی و علوم تربیتی بودند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۱. روش زنجیره‌ای معادل با روش گلوله برفی یا شبکه‌ای است.

مطابق جدول ذیل فرایند گام به گام و جامعی برای تحلیل محتوا عرضه شده است.

جدول ۱. فرایند گام به گام تحلیل محتوا در این پژوهش

مرحله	روش	اقدام
گام اول	تحلیل قیاسی	- واحد زمینه: مبانی نظری و پیشینه پژوهش - واحد تحلیل: کلمه / نماد براساس شمارش و فراوانی رمزها - نمونه‌گیری: هدفمند
گام دوم	تحلیل استقرایی	- واحد زمینه: مصاحبه - واحد تحلیل: مضمون براساس محتوای پنهان یا آشکار متن - نمونه‌گیری: زنجیره‌ای / گلوله برفی
گام سوم	مقایسه و تلخیص	- مقایسه کدهای مستخرج از تحلیل استقرایی با مبانی نظری - حذف و کاهش مشابهت‌ها- اضافه کردن کدهای جدید به فرایند تحلیل محتوا (تلفیق نتایج تحلیل قیاسی و تحلیل استقرایی)
گام چهارم	کنترل کیفیت	نظرات متخصصان و ضریب توافق بین کدگذاران
گام پنجم	تدوین گزارش	- ترسیم شبکه مضامین - تحلیل و استنباط نتایج و ارائه گزارش علمی

مأخذ: یافته‌های پژوهش.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### ۳. یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل محتوای کمی - کیفی و بر مبنای رویکرد هدایت‌کننده و تجمیعی در گام‌های زیر انجام شد:

**گام اول:** برای استخراج متون نظری و پیشینه پژوهش از پایگاه‌های علمی معتبر، نشریه‌ها و موتورهای جستجوی مختلفی استفاده شده است. انتخاب منابع در این بخش هدفمند و بر اساس کلیدواژه‌های مرتبط با مسئله و اهداف پژوهش در محدوده زمانی سال‌های ۲۰۰۰-۲۰۲۰ برای منابع لاتین و ۱۳۸۰-۱۳۹۹ برای منابع فارسی بود. کلمات کلیدی روان‌شناسی مثبت، سبک زندگی، شیوه زندگی، کیفیت زندگی مجموعه عباراتی بودند که برای استخراج مبانی نظری مناسب تشخیص داده شده است. پس از انتخاب منابع، عملیات توصیف و تجزیه متون نظری انجام شد. به عبارت دیگر پژوهشگر با بررسی دقیق و واکاوی عمیق متون نظری و بخش‌بندی آن به اجزای کوچک‌تر، تمامی ایده‌ها و ویژگی‌های مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش را به تفکیک و در قالب جداول ساختاریافته استخراج و کدگذاری می‌کند. بعد از تجزیه متون نظری و استخراج ایده‌ها در قالب کدهای باز، عمل جستجو و شناسایی کدهای معنایی انجام شد. متداول‌ترین واحدی که برای تحلیل متون نظری در تحلیل محتوا با رویکرد قیاسی استفاده می‌شود، کلمه / نماد است که کدها بر اساس اصل شمارش و میزان فراوانی استخراج شدند. در این پژوهش نیز کدهای معنایی با رعایت دو اصل مهم الف) مشابهت به لحاظ معنایی و ظاهری با کدهای باز، ب) همپوشانی با مفاهیم و ویژگی‌های متغیرهای پژوهش است که بر اساس میزان فراوانی از متون نظری گزارش شده‌اند. در انتها این کدها دسته‌بندی و در طبقات اصلی پژوهش قرار داده شدند. در تحلیل محتوای قیاسی چارچوب نظری و طبقات تحلیل باید از قبل شکل گرفته باشند و هدف از این رویکرد توسعه چارچوب مفهومی پژوهش است. بنابراین برای شناسایی عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان از چارچوب نظری روان‌شناسی

مثبت استفاده شد و با توجه به سطوح تحلیل روان‌شناسی مثبت، کدهای معنایی در مقولات قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی طبقه‌بندی شدند. براساس جدول ۲ به نمونه‌ای از نحوه کدگذاری داده‌ها در ماتریس مقوله‌بندی اشاره می‌شود.

جدول ۲. ماتریس مقوله‌بندی ساخت‌یافته در تحلیل محتوای قیاسی

نام طبقه	تعریف	کد و فراوانی
ذهنی	یک زندگی رضایت‌بخش فقط تأمین نیازهای آنی در یک زمان خاص نیست، بلکه هدف داشتن یک زندگی شاد و معنادار است.	معناداری (۱۱)
فردی	هدف از ارتقای سبک زندگی افراد، توانمندسازی آنها برای اصلاح شیوه زندگی، کنترل بیشتر بر سلامتی و در نهایت لذت بردن از زندگی است.	توانمندسازی (۱۹)
اجتماعی	بازگشت به اصول اساسی آموزشی کمک به دانشجویان برای دیدن جنبه‌ها و نقاط قوت مثبت آنها می‌تواند نحوه تأثیر آموزش عالی بر جامعه را تغییر دهد.	آموزش (۱۴)

مأخذ: همان.

**گام دوم:** پس از تحلیل محتوای کمی نظریه‌ها و پیشینه‌های تحقیق، کدها براساس شمارش کلمات و فراوانی در طبقات اصلی پژوهش قرار گرفتند، محقق با همکاری اساتید راهنما و مشاور و معرفی اساتید متخصص در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی با ارسال دو نامه با فاصله زمانی دو هفته، از آنها برای انجام فرایند مصاحبه درخواست همکاری شد. برای این منظور سؤالاتی طراحی و روایی آنها قبل از آغاز و نیز در حین انجام فرایند مصاحبه توسط خود محقق و چند تن از اساتید بازبینی، اصلاح و سپس تأیید شد. در مصاحبه‌های انفرادی با مشارکت‌کنندگان، دیدگاه‌های این نمونه با ابزار سؤالات نیمه‌ساختاریافته ضبط و یادداشت برداری شد. سپس برای تحلیل مشاهدات تجربی از تحلیل محتوای کیفی استفاده و براساس توجه به مضامین نهان و یا آشکار در متن مصاحبه‌ها تعداد ۳۶۳ کد بازشناسایی شدند. مرحله سازماندهی اطلاعات در این شیوه، از کدگذاری اولیه داده‌های

آشکار و یا پنهان موجود در متن مصاحبه‌ها آغاز شد و کدها براساس معانی در طبقات پژوهش قرار گرفتند. براساس جدول ۳ به نمونه‌ای از مراحل کدگذاری تحلیل مضمون مصاحبه‌ها و نحوه قرار گرفتن آنها در طبقات پژوهش اشاره می‌شود. گفتنی است با رعایت اصل اخلاق در پژوهش‌های کیفی به جای نام مصاحبه‌شونده از نشانگرهایی استفاده شد.

جدول ۳. مراحل کدگذاری در تحلیل محتوای استقرایی

مصاحبه‌شونده	طبقه	کدها	نقل قول
۳ م	ذهنی	نشاط و سرزندگی	حس نشاط، خوشی، وجد و مسرت بستری فراهم می‌کند که دانشجویان از شرایط زندگی خود راضی و عواطف مثبت را تجربه کنند.
۹ م	فردی	خلاقیت	شایستگی‌ها و قابلیت‌ها از طریق فرایند حل خلاق مسئله، دانشجویان را قادر می‌کند تا بهتر بتوانند خود را با شرایط استرس‌زای احتمالی در آینده بهتر وفق دهند. در نتیجه به سطوح بالاتر و پایدارتر بهزیستی نیز منجر می‌شود.
۱ م	اجتماعی	هوش اجتماعی	سبک زندگی مثبت در دانشجو باعث می‌شود ایشان از اطلاعات اجتماعی برای وادار کردن دیگران به همکاری استفاده کند.

مأخذ: همان.

**گام سوم:** در این مرحله عمل مقایسه و پالایش داده‌ها انجام شد. در تحلیل محتوای کمی براساس محتوای آشکار متون نظری، داده‌ها با توجه به بیشترین تکرار و فراوانی پس از تطبیق کدها با معانی موجود در طبقات پژوهش بخش‌بندی شدند. به عبارت دیگر مرتبط کردن کدها با مقولات اصلی و دسته‌بندی آنها در این مرحله صورت پذیرفت. در این مرحله ۵۶ کد معنایی در قالب سه عامل متمایز در سطوح ذهنی، فردی و اجتماعی طبقه‌بندی شدند. سپس از متن حاصل از دوازده مصاحبه، تعداد ۳۶۳ کدگذاری صورت گرفت. به دلیل اینکه برخی از کدهای شناسایی شده از متن مصاحبه‌ها معادل کدهای استخراجی



از ادبیات پژوهش بودند، فرایند شناسایی کدها رفت و برگشتی بود، بنابراین با استخراج کدهای مفهومی مشترک و مقایسه و تطبیق آنها با کدهای استخراجی از مبانی نظری عمل پالایش و حذف موارد تکراری انجام و کدها سازمان دهی شدند. در نتیجه از مجموع ۳۶۳ کدگذاری انجام شده، تعداد ۵۱ کد در قالب ۹ مضمون دسته بندی و در نهایت با توجه به معانی و به عنوان کد نهایی به طبقات اصلی پژوهش اضافه شدند. کدهای آرامش، عزت نفس در طبقه قابلیت های ذهنی؛ کدهای تغییرپذیری، سازگاری، خودارزیابی، انکشاف و کنجکاوی در طبقه قابلیت های فردی و کدهای قدرت و نفوذ، جامعه پذیری، رفاه و کیفیت اجتماعی در طبقه قابلیت های اجتماعی قرار گرفتند.

استخراج چارچوبی جامع که هم نتایج تحلیل محتوای متون نظری و هم نتایج تحلیل محتوای متون تجربی را پشتیبانی کند در این مرحله انجام شد. گفتنی است خروجی تحلیل محتوای متون نظری مبتنی بر نتایج پیشینه پژوهشی و خروجی تحلیل محتوای متون تجربی شامل کدها و مضمون های موقعیتی بود. عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان که با رویکرد تحلیل محتوای کمی و کیفی شناسایی شده اند، مطابق جدول ذیل ارائه می شود.

جدول ۴. شناسایی مقولات نهایی عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان

مفهوم	طبقات اصلی	کد و فراوانی
سبک زندگی دانشجویان	قابلیت های ذهنی	امید (۲۲)، انگیزه (۱۹)، نگرش (۱۰)، نشاط و سرزندگی (۱۰)، هدفمندی (۲۷)، لذت مندی (۱۲)، رضایت مندی (۸)، معناداری (۱۱)، ادراک و آگاهی ذهن (۱۵)، خودباوری و پذیرش خود (۱۰)، سلامت ذهنی (۱۲)، آرامش (۱ م، ۳ م، ۴ م، ۶ م، ۷ م، ۱۰ م)، عزت نفس (۳ م، ۴ م، ۵ م، ۶ م، ۷ م، ۹ م)
	قابلیت های فردی	خلاقیت و ابتکار (۲۰)، شجاعت (۱۱)، خردورزی و توسعه دانش (۱۴)، معنویت و دینداری (۲۰)، مدل سازی و حل مسئله (۱۲)، تاب آوری (۱۰)، استقلال و خودمختاری (۲۲)، خودکنترلی (۱۶)، دوراندیشی (۷)، خودکارآمدی (۷)، خودانگیزی (۴)، توانمندسازی (۱۹)، خودتنظیمی و سازمان دهی (۱۵)، اعتماد به نفس (۷)، چالش پذیری (۵)، مدیریت زمان (۵)، عشق و علاقه (۱۷)، سلامت جسمی و پیشگیری (۱۸)، ارزش های اخلاقی (۱۰)، خودارزیابی (۱ م، ۲ م، ۲ م، ۶ م، ۶ م، ۵ م، ۵ م، ۵ م، ۸ م، ۹ م)، سازگاری (۱ م، ۵ م، ۵ م، ۶ م، ۸ م، ۹ م)، انکشاف و کنجکاوی (۲ م، ۴ م، ۹ م)
	قابلیت های اجتماعی	مسئولیت پذیری (۲۴)، اعتماد (۳)، ارتباط اجتماعی (۱۴)، مشارکت و تعامل (۱۵)، نوع دوستی (۱۰)، اعتدال و عدالت جویی (۱۰)، تجربه ورزی (۱۰)، توسعه شهروندی (۴)، توسعه نهادی و سیاست های دولت (۱۷)، نقش خانواده (۹)، آموزش و توسعه مهارت ها (۱۴)، هوش اجتماعی (۷)، انسجام و بیکپارچگی (۷)، احترام و حمایت اجتماعی (۸)، سلامت اجتماعی و محیطی (۸)، قدرت و نفوذ (۵ م، ۶ م، ۹ م، ۹ م، ۹ م، ۹ م)، جامعه پذیری (۶ م، ۶ م، ۷ م، ۱۰ م)، رفاه و کیفیت اجتماعی (۲ م، ۲ م، ۲ م، ۲ م، ۴ م، ۴ م، ۴ م، ۱۰ م، ۱۰ م، ۱۰ م)

مأخذ: همان.

**گام چهارم:** در پژوهش حاضر برای کنترل کیفیت تحلیل محتوا در دو بخش روایی و پایایی ارزیابی انجام شد. در مرحله اول برای ارزیابی صحت یافته ها، از روایی نظرات متخصصان<sup>۱</sup> استفاده شد. در این روش، پژوهشگر با تشکیل کمیته تخصصی شامل ۶

نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه و آشنا به موضوع پژوهش، نحوه مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات از پدیده مورد نظر را تبیین کرد و در جلساتی آنها را مورد ارزیابی گروهی قرار داد (Rao and Perry, 2003). در فرایند بررسی پایایی یا قابلیت اعتماد پس از انجام کدگذاری همه محتواها توسط پژوهشگر، ۵۴ کد در سه مقوله اصلی دسته‌بندی شدند و پس از آموزش‌های لازم در نحوه کدگذاری، در اختیار کدگذار ثانویه مستقل قرار گرفت. در نهایت برای مقایسه نتایج کدگذاری برای کنترل میزان همخوانی / عدم همخوانی از ضریب توافق بین کدگذاران استفاده شد. ضریب توافق در این بررسی ۰/۸۷ بود که ضریب مناسبی برای همخوانی و توافق کدگذارها و در نتیجه، پایایی پژوهش است.

جدول ۵. میزان توافق بین کدگذار اصلی و کدگذار ثانویه

مجموع	نظر محقق			کدگذار ثانویه
	خیر	بلی		
۵۴	B=۲	A=۵۲	بلی	کدگذار ثانویه
۲	D=۰	C=۲	خیر	
N=۵۶	۲	۵۴	مجموع	

$$\text{توافقات مشاهده شده} = A+D/N = 52/56 = 0/93$$

$$\text{توافقات تصادفی} = (A+B/N)(A+C/N)(C+D/N) = 0/03$$

$$Kappa = Pi = (PA_o - PA_e) / (1 - PA_e)$$

$$k = (0/93 - 0/03) / (1 - 0/03) = 0/87$$

میزان توافق دو ارزیاب:  $PA_o$

میزان تفاوت دو ارزیاب:  $PA_e$

مأخذ: همان.

#### ۴. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

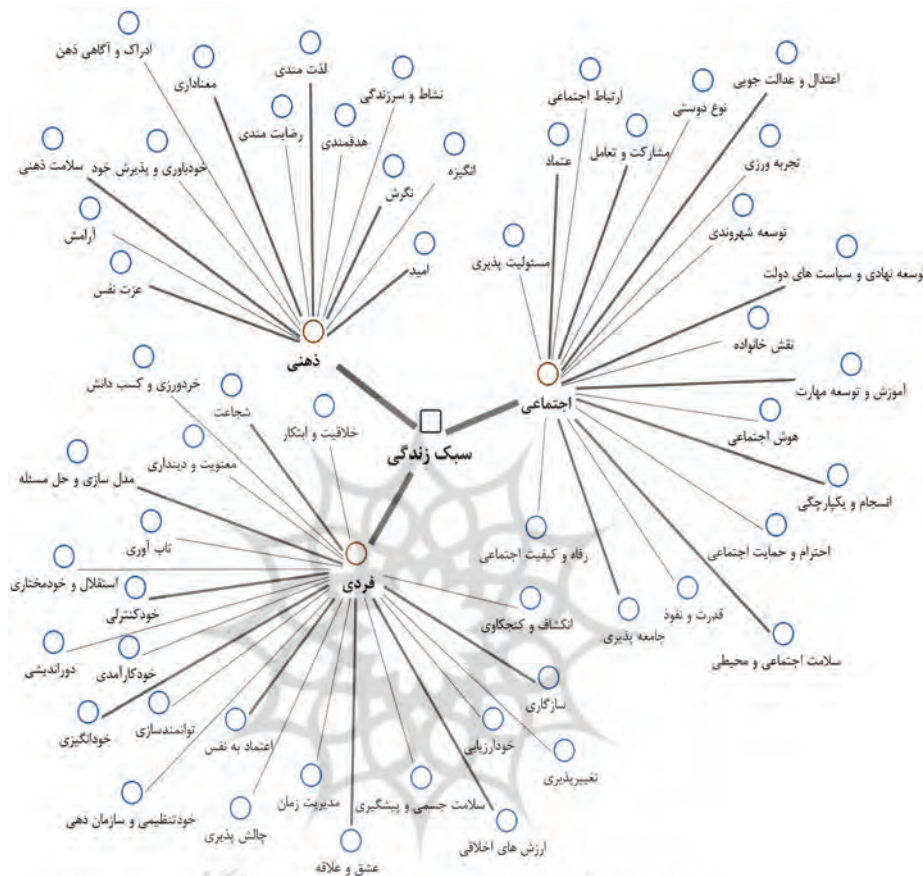
پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان با استفاده از روش تحلیل محتوا اقدام به مرور اسنادی چارچوب‌های نظری و بررسی الگوهای پیشین در بازه زمانی ۲۰۲۰-۲۰۰۰ و ۱۳۸۰-۱۳۹۹ کرده است. از این رو برای انجام مصاحبه‌ها، دستورالعملی تهیه شد و پس از اتمام، مفاهیم کلیدی در قالب کد استخراج شد. با کنار هم گذاشتن نتایج به دست آمده از تئوری‌های پشتیبان و مصاحبه‌ها و مقایسه و تطبیق این نتایج با یکدیگر از طریق روش تحلیل محتوای کمی و کیفی، ۵۴ کد معنایی در قالب سه زمینه اصلی قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی شناسایی شد. جدول ۶ دید جامعی از چارچوب این پژوهش ارائه می‌دهد.

جدول ۶. چارچوب جامع روش‌شناسی پژوهش

شاخص‌ها	سؤالات	پاسخ‌ها
چه چیزی (What)	عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان چه چیزهایی هستند؟	شناسایی عوامل ارتقای سبک زندگی از طریق تحلیل نظری و مصاحبه
جامعه مطالعه (Who)	جامعه مورد مطالعه برای دستیابی به مفاهیم و مقولات چه کسانی هستند؟	منابع علمی قابل استناد و خبرگان متخصص
محدوده زمانی (When)	مفاهیم در چه دوره زمانی بررسی شدند؟	۲۰۰۰-۲۰۲۰ و ۱۳۸۰-۱۳۹۹
چگونه (How)	روش استخراج و تحلیل اطلاعات چگونه است؟	تحلیل محتوا

مأخذ: همان.

شکل ۱. شبکه عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان؛ مستخرج از نرم افزار Maxqda



مأخذ: یافته های تحقیق. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

در شکل فوق دسته بندی عوامل شناسایی شده ارتقای سبک زندگی دانشجویان در قالب یک الگوی شبکه‌ای نشان داده شده است. یکی از زمینه‌های اصلی که در ارتقای سبک زندگی شناسایی شد، قابلیت‌های ذهنی بود. به این ترتیب سیزده عامل (امید، انگیزه، نگرش، نشاط و سرزندگی، هدفمندی، لذت مندی، رضایت مندی، معتاداری، ادراک و آگاهی ذهن، خودباوری و پذیرش خود، سلامت ذهنی، آرامش و عزت نفس) در سطح

ذهنی مورد شناسایی قرار گرفتند. نتایج این بررسی با یافته‌های ژبو (۲۰۱۹)؛ پارک و همکاران (۲۰۱۶)؛ بوهم و همکاران (۲۰۱۱)؛ کیم و همکاران (۲۰۱۲)؛ شوشانی و استاین متز (۲۰۱۴)؛ مک نالتی و فینچام (۲۰۱۲)؛ مایر و همکاران (۲۰۱۲)؛ کییز و همکاران (۲۰۱۲)؛ لیانو و همکاران (۲۰۲۰)؛ رشید (۲۰۱۵)؛ کوهن و فریدریکسون (۲۰۱۰)؛ فرنام و مددی زاده (۱۳۹۶) و روبرسون (۲۰۱۲) همسو بودند. با در نظر گرفتن این عوامل می‌توان گفت تجربه احساسات مثبت با شیوه زندگی فرد در طول زندگی ارتباط دارد. احساسات و رفتارهای مثبت، انگیزه‌ای فزاینده و اشتیاق طبیعی برای تغییر در سبک زندگی مثبت ایجاد می‌کند. نظام آموزش عالی از طریق تدوین نظام انگیزشی و ارتقای برنامه‌های سلامت روحی و مشاوره‌ای در ارتقای سبک زندگی دانشجویان می‌تواند اثرگذار باشد. کمک به دانشجویان در پرورش سرمایه‌های مثبت روان‌شناختی در زندگی، اثرات پایداری در سبک زندگی ایجاد می‌کند و به زندگی‌های شادتر، معنادارتر و سالم‌تری منجر می‌شود.

قابلیت‌های فردی به عنوان دومین زمینه اصلی ارتقای سبک زندگی دانشجویان مورد بحث است. در این سطح ۲۳ عامل (خلاقیت و ابتکار، شجاعت، خردورزی و توسعه دانش، معنویت و دینداری، مدل‌سازی و حل مسئله، تاب‌آوری، استقلال و خودمختاری، خودکنترلی، دوراندیشی، خودکارآمدی، خودانگیزی، توانمندسازی، خودتنظیمی و سازمان‌دهی، اعتماد به نفس، چالش‌پذیری، مدیریت زمان، عشق و علاقه، سلامت جسمی و پیشگیری، ارزش‌های اخلاقی، خودارزیابی، تغییرپذیری، سازگاری، انکشاف و کنجکاوی) شناسایی شدند. نتایج این بررسی با یافته‌های پروچاسکا و نورکراس (۱۳۹۰)؛ مقدم و همکاران (۲۰۱۷)؛ غلامی (۱۳۹۶)؛ پترسون و همکاران (۲۰۰۵)؛ پارک و همکاران (۲۰۰۴)؛ کادورین و همکاران (۲۰۲۰)؛ سالومیا (۲۰۱۷)؛ فیشر و کینگ (۲۰۱۰)؛ گیبونز (۲۰۰۳)؛ لانگ (۲۰۰۷)؛ بهنام و همکاران (۱۳۹۵)؛ فریدریکسون (۲۰۰۱) و گاسپر (۲۰۰۹) همسوست. یکی از اهداف اصلی روان‌شناسی مثبت، شناسایی و پرورش استعدادها و توانایی‌های افراد است.

روان‌شناسی مثبت فقط مربوط به مطالعه حالات مثبت مانند احساسات نیست؛ بلکه ویژگی‌های پایدار مثبت فرد و نقاط قوت شخصیتی را نیز شامل می‌شود. صفات مثبت نه تنها با امکان پذیر کردن احساسات مثبت، بلکه در نوع خود با تسهیل زندگی به عملکرد بهینه در زندگی منجر می‌شوند. پرورش استعدادها و تقویت خلاقیت، نوآوری و خطرپذیری در علم؛ تربیت و توانمندسازی دانشجویان با تأکید بر پرورش انسان‌های خودباور، خلاق، نوآور و توانا متناسب با ارزش‌های اسلامی و نیازهای جامعه؛ اهتمام جدی به نهادینه کردن ارزش‌های اخلاقی و حرفه‌ای در حوزه‌های آموزشی، پژوهشی و زندگی اجتماعی بسترهایی برای سبک زندگی سالم را فراهم می‌کنند.

یکی از زمینه‌های اصلی و تأثیرگذار در ارتقای سبک زندگی دانشجویان، قابلیت‌های اجتماعی بودند. به این ترتیب هجده عامل (مسئولیت‌پذیری، اعتماد، ارتباط اجتماعی، مشارکت و تعامل، نوع دوستی، اعتدال و عدالت جویی، تجربه‌ورزی، توسعه شهروندی، توسعه نهادی و سیاست‌های دولت، نقش خانواده، آموزش و توسعه مهارت‌ها، هوش اجتماعی، انسجام و یکپارچگی، احترام و حمایت اجتماعی، سلامت اجتماعی و محیطی، قدرت و نفوذ، جامعه‌پذیری، رفاه و کیفیت اجتماعی) در سطح اجتماعی شناسایی شدند. نتایج این بررسی با یافته‌های کری (۲۰۱۳)؛ کشاورز و همکاران (۱۳۹۴)؛ فرخ و شاه‌طلبی (۱۳۹۷)؛ قمی و همکاران (۱۳۹۵)؛ اسمیت (۲۰۱۱)؛ کوالنکو و اسمیرنوا (۲۰۱۵)؛ کوبائو و همکاران (۲۰۱۱)؛ کریمی و همکاران (۱۳۹۶)؛ صادقی، روحانی و تقوی (۱۳۹۶)؛ کارتین و همکاران (۲۰۱۶)؛ کریبیز اسمیت و همکاران (۲۰۱۰)؛ آمبلر و همکاران (۲۰۱۵)؛ جارسلو و همکاران (۲۰۱۱)؛ مومنی و همکاران (۱۳۹۴)؛ برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۶)؛ ویلیامز و همکاران (۲۰۱۸)؛ ابراهیم‌آبادی (۱۳۹۲)؛ نوبل و مک‌گراث (۲۰۱۵)؛ کرن و همکاران (۲۰۱۵)؛ گاستمز و کالدران (۲۰۱۴)؛ ماری و همکاران (۲۰۱۱) همسوست. نظام آموزش عالی می‌تواند از طریق بازانديشی راهبردی در شیوه ارتباط با دانشجویان و بهبود روابط مثبت، احترام‌آمیز

و حمایتی بین دانشجویان و اساتید؛ گسترش فعالیت‌های فوق برنامه دانشجویان برای انجام فعالیت‌های سالم با هدف افزایش نشاط و امید در دانشجویان؛ ایجاد هماهنگی در سیاستگذاری و برنامه‌ریزی در بین دوره‌های آموزش رسمی، مهارتی، حرفه‌ای به منظور ارتقای سبک زندگی دانشجویان؛ تقویت فعالیت‌های فرهنگی و معنوی در بین دانشجویان در چارچوب الگوی اسلامی - ایرانی؛ افزایش ظرفیت کیفیت تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری در سطح کلان و نهادی آموزش عالی براساس الگوی سبک زندگی ایرانی - اسلامی؛ اهتمام به ایجاد فرصت‌های برابری و عدالت در آموزش عالی؛ توسعه فرهنگ پاسخگویی و ایجاد شناخت و باور عمیق به اهمیت و تأثیرگذاری پاسخگویی در موفقیت و تعالی دانشجویان به عنوان یک سیاست و راهبرد مؤثر در ارتقای شیوه زندگی دانشجویان نقش اساسی ایفا کند.

در این پژوهش عوامل شناسایی شده براساس ابعاد ذهنی، فردی و اجتماعی احصا، و با رویکرد جامع‌نگر سعی شد چارچوبی برای ارتقای سبک زندگی دانشجویان ارائه شود. بنابراین در فرایند مطالعه و بررسی این پژوهش دو محور اساسی مورد توجه قرار گرفت:

الف) با بررسی دیدگاه‌های نظری سبک زندگی متوجه می‌شویم بر پایه این مفهوم متناقض که ترکیبی از سبک، زندگی و معنا را تشکیل داده است، طیف مختلفی از نظریه‌ها و تئوری‌ها شکل گرفته است. به لحاظ تاریخی، مطالعات ابتدایی در خصوص سبک زندگی، بر رفتارها و فعالیت‌های عینی تمرکز داشتند؛ اما به تدریج ارزش‌ها و نگرش‌ها نیز به عنوان عناصر مهم در تعاریف سبک زندگی نمایان شدند. اگر طیفی از این دیدگاه‌ها و نظریه‌ها را در این باره تصور کنیم، در یک سر طیف، اندیشمندانی همچون زیمل<sup>۱</sup>، کلاکهون<sup>۲</sup>، لیزر<sup>۳</sup>، مک

---

1. Simmel  
2. Clockhon  
3. Lazer



کی<sup>۱</sup>، بوردیو<sup>۲</sup> و لسلی<sup>۳</sup> بر این باور بودند که سبک زندگی صرفاً براساس فعالیت‌ها و رفتارها بررسی می‌شوند و رفتارهای عینی را نمود خارجی ذهنیات و باورها دانسته‌اند. در سوی دیگر طیف، کسانی همچون آدلر فقط بر جنبه‌های ذهنی و درونی انسان تمرکز داشته و سبک زندگی را حاصل ویژگی‌ها و منش‌های فرد می‌دانند. در این میان دسته دیگری از صاحب‌نظران همچون وبر، ونزل، یوٹ و گیدنز<sup>۴</sup> با دیدگاهی میانه، سبک زندگی را مشتمل بر جنبه‌های عینی (رفتارها و فعالیت‌ها) و ذهنی (ارزش‌ها و نگرش‌ها) می‌دانند. بنابراین آنچه شکاف تحقیقاتی این پژوهش را برجسته کرد، پژوهش‌های مربوط به سبک زندگی است که در این مطالعات یک رویکرد میانه‌ای مشاهده شد که رفتارهای ذهنی و عینی را مورد مطالعه و بررسی قرار دهند. بنابراین پژوهش در زمینه سبک زندگی با رویکرد روان‌شناسی مثبت که از لحاظ نظری سه سطح تحلیل ذهنی، فردی و اجتماعی را پشتیبانی و یک رویکرد بینابینی (عینی و ذهنی) جهت ارتقای سبک زندگی را تبیین کند، ضرورت داشت.

ب) در پژوهش‌های سلیگمن و سیکزنت میهالی<sup>۵</sup> (۲۰۰۰)؛ کامپتون<sup>۶</sup> (۲۰۰۵)؛ یوسف و لوتانز<sup>۷</sup> (۲۰۰۷)؛ کیم، کچ، میلر و گنزالس<sup>۸</sup> (۲۰۱۲)؛ شوشانی و استاین متز<sup>۹</sup> (۲۰۱۴)؛ پارک و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۶)؛ ژیو<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۹) و سایر مطالعات پیشین به لحاظ نظری، سطوح سه‌گانه روان‌شناسی مثبت مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته بودند. این مطالعات پدیده‌های روان‌شناختی را در سطوح مختلف مدنظر قرار داده و شامل مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت

1. Mckee
2. Bourdieu
3. Leasli
4. Weber, Wenzel, Veblen, Yuoth and Gidens
5. Compton
6. Youssef and Luthans
7. Kim, Keck, Miller and Gonzalez
8. Shoshani and Steinmetz
9. Park et al.
10. Zhu

مانند شادی، سعادت و خوش بینی تا مطالعه ویژگی‌های شخصیتی مثبت مانند شجاعت و کمت و مطالعه نهادهای مثبت مانند ساختارهای اجتماعی می‌شوند که می‌توانند مدنیت و شهروندی مسئولانه را پرورش دهند. بنابراین آنچه شکاف و خلأ این پژوهش را برجسته کرد این بود که در اکثر پژوهش‌های میدانی و تجربی، تقسیم‌بندی دقیقی در خصوص ابعاد سه‌گانه مورد نظر انجام نشده و اثربخشی آن بر سبک زندگی مورد ارزیابی و مطالعه قرار نگرفته بود. دلیل دیگر، تفاوت‌ها و پیچیدگی فردی دانشجویان و محیطی نهاد دانشگاه با سایر افراد و نهادها و اهمیت درک، مکان‌یابی و تحلیل این پیچیدگی‌ها بود که اهمیت این پژوهش را بیان می‌کند. در نتیجه محقق با رویکرد ذهنی، فردی و اجتماعی روان‌شناسی مثبت سعی کرده است که عوامل ارتقای سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایران را شناسایی کند. از این رو به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود در سایر سازمان‌ها و نهادها، عوامل ارتقای سبک زندگی با محوریت روان‌شناسی مثبت را مورد پژوهش قرار دهند. در فرایند این تحقیق، محقق با محدودیت‌هایی نیز مواجه شد. در بخش انجام فرایند مصاحبه‌ها یکی از محدودیت‌هایی که به زمانبر شدن فرایند کار منجر شد مسئله بحران کووید-۱۹ بود. البته این محدودیت اگرچه فرایند انجام پژوهش را با کندی مواجه کرد ولی به نحوی مدیریت شد که کمترین تأثیر را بر نتایج داشته باشد. محدودیت اصلی دیگر دامنه کاربرد چارچوب مفهومی پژوهش حاضر است. چارچوب‌نمایی شناسایی شده به‌طور ویژه برای ارتقای سبک زندگی دانشجویان تدوین شده است؛ بنابراین استفاده از این الگو برای سایر افراد جامعه و یا کارکنان و ذی‌نفعان سازمان‌های دولتی یا غیردولتی موضوعی است که نیاز به بررسی بیشتری دارد.

## منابع و مآخذ

۱. ابراهیم آبادی، حسین (۱۳۹۲). «رویکردی میان‌رشته‌ای به سبک زندگی، با نگاهی به جامعه ایران»، فصلنامه مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم انسانی، دوره پنجم، ش ۴.
۲. ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۱). پژوهش کیفی از نظریه تا عمل، چاپ اول، تهران، نشر علم.
۳. آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۵). «ظرفیت‌سازی روان‌شناسی برای سبک زندگی»، فصلنامه پژوهشنامه سبک زندگی، سال دوم، ش ۳.
۴. برقی ایرانی، زیبا، مسلم رجبی، محسن ناظمی و محمدجواد بگیان کوله‌مرز (۱۳۹۶). «سبک زندگی، سرمایه‌های روان‌شناختی و رفتارهای خودمراقبتی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی سالمندان دیابتی»، فصلنامه روانشناسی سلامت، سال ششم، ش ۳.
۵. بهنام، مرتضی، سیدجمال فرج‌اله حسینی، سیدمهدی میردامادی و سحر دهیوری (۱۳۹۵). «نقش مدل یادگیری خودراهبر در توسعه کارآفرینی از دیدگاه آموزشگران مراکز علمی کاربردی استان آذربایجان غربی»، فصلنامه پژوهش‌های ترویج و آموزش کشاورزی، سال نهم، ش ۲.
۶. پروچاسکا، جیمز و جان نورکراس (۱۳۹۰). نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه سیدمحمدی، تهران، رشد.
۷. تبریزی، منصوره (۱۳۹۳). «تحلیل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی»، فصلنامه علوم اجتماعی، دوره بیست‌ویکم، ش ۶۴.
۸. رستمی‌نسب، عباسعلی، علی‌خانه‌باز و مسعود فضیلت‌پور (۱۳۹۴). «بررسی تأثیر آموزش کتاب تفکر و سبک زندگی بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و مهارت‌های دانش‌آموزان شهرستان قلعه‌گنج در سال تحصیلی ۹۴-۹۳»، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، سال نهم، ش ۲۹.
۹. سعیدی، زهرا و کیومرث فرح‌بخش (۱۳۹۵). «رابطه کیفیت زندگی، سبک زندگی، عملکرد تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پزشکی»، دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، سال نهم، ش ۳.
۱۰. سلطانی بناوندی، الهام، نوشیروان خضری‌مقدم و حسن بنی‌اسدی (۱۳۹۶). «کنکاش در سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر: پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی براساس معنای زندگی»، دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، سال دهم، ش ۴.
۱۱. شارف، ریچارد (۱۳۸۹). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
۱۲. صادقی، احمد، حسین روحانی و نسرین تقوی (۱۳۹۶). «سبک زندگی دانشجویان و عوامل مرتبط با آن: مطالعه موردی در دانشگاه‌های دولتی شهر اسفراین»، مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سال بیست‌ودوم، ش ۴۳.
۱۳. صالحی، صادق و زهرا پازوکی‌نژاد (۱۳۹۵). «تحلیل جامعه‌شناختی سبک زندگی پایدار در بین

- دانشجویان»، فصلنامه *انجمن آموزش عالی ایران*، سال هشتم، ش ۱.
۱۴. غلامی، منصور (۱۳۹۶). «برنامه پیشنهادی برای تصدی وزارت علوم، فناوری و تحقیقات»، نقشه جامع علمی کشور.
۱۵. فرخ، بتول و بدری شاه طالبی (۱۳۹۷). «رابطه یادگیری خودراهبر، خودکارآمدی و سواد اطلاعاتی با رفتار تسهیم دانش»، فصلنامه *پژوهش در برنامه ریزی درسی*، سال پانزدهم، ش ۲۹.
۱۶. فرنام، علی و طاهره مددی زاده (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، سال سوم، ش ۱.
۱۷. قاندى، محمدرضا و علیرضا گلشنی (۱۳۹۵). «روش تحلیل محتوا، از کمی‌گرایی تا کیفی‌گرایی»، فصلنامه *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال هفتم، ش ۲۳.
۱۸. قمی، مهین، زهرا مسلمی و سیدداوود محمدی (۱۳۹۵). «بررسی رابطه راهبردهای فراشناختی با یادگیری خودراهبر در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم»، *دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، سال نهم، ش ۴.
۱۹. کریمی، صدیقه، احمدرضا نصر و مصطفی شریف (۱۳۹۶). «الزامات و چالش‌های طراحی برنامه درسی آموزش عالی با رویکرد جامعه‌یادگیری»، *دوفصلنامه مطالعات برنامه درسی آموزش عالی*، سال چهارم، ش ۸.
۲۰. کشاورز، غلامرضا، علی محمد نظری، کیانوش زهراکار و غلامرضا صرامی (۱۳۹۴). «تأثیر آموزش گروهی سبک زندگی دانش‌آموزی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان»، فصلنامه *خانواده و پژوهش*، دوره دوازدهم، ش ۱.
۲۱. محجوب، حسن، ابوالقاسم نادری، سیدکمال خرازی و یعقوب انتظاری (۱۳۹۷). «تصمیم‌گیری‌های استراتژیک مالی در دانشگاه‌های جامع دولتی»، فصلنامه *پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، سال بیست و چهارم، ش ۲.
۲۲. مومنی راد، اکبر، خدیجه علی‌آبادی، هاشم فردانش و ناصر مزینی (۱۳۹۲). «تحلیل محتوای کیفی در آیین پژوهش: ماهیت، مراحل و اعتبار نتایج»، فصلنامه *اندازه‌گیری تربیتی*، سال چهارم، ش ۱۴.
۲۳. مومنی، خدامراد، محمدجواد باغبیان، امید محمدی و فرشته زارعی (۱۳۹۴). «مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک زندگی در بیماران افسرده، مولتیپل اسکروزیس و عادی»، *دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، سال نوزدهم، ش ۶.
۲۴. مهدوی‌کنی، محمدسعید (۱۳۸۶). «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، فصلنامه *تحقیقات فرهنگی*، سال یکم، ش ۱.

25. Agarwal, U., S. Mishra, J. Xu, S. Levin, J. Gonzales and N. D. Barnard (2015). "A Multicenter Randomized Controlled Trial of a Nutrition Intervention Program in a Multiethnic Adult Population in the Corporate Setting Reduces Depression and Anxiety and Improves Quality of

- Life: The GEICO Study”, *American Journal of Health Promotion*, Vol. 29, No. 4.
26. Ambler, V. M., R. Kelly Crace and J. Fisler (2015). “Nurturing genius: Positive Psychology as a framework for Organization and Practice”, *About Campus*, Vol. 19, No. 6.
27. Arum, R. and J. Roksa (2011). *Academically Adrift: Limited Learning on College Campuses*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
28. Boehm, J. K., C. Peterson, M. Kivimaki and L. D. Kubzansky (2011). “Heart Health when Life is Satisfying: Evidence from the Whitehall II Cohort Study”, *European Heart Journal*, Vol. 32, No. 21.
29. Bolier, L., M. Haverman, G. J. Westerhof, H. Riper, F. Smit and E. Bohlmeijer (2013). “Positive Psychology Interventions: a Meta-analysis of Randomized Controlled Studies”, *BMC Public Health*, Vol. 13, No. 1.
30. Boniwell, I. and L. Ryan (2012). *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14 Year Olds*, McGraw-Hill Education (UK).
31. Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*, Sage.
32. Büssing, A., P. F. Matthiessen and T. Ostermann (2005). “Engagement of Patients in Religious and Spiritual Practices: Confirmatory Results with the SpREUK-P 1.1 Questionnaire as a Tool of Quality of Life Research”, *Health and Quality of Life Outcomes*, Vol. 3, No. 1.
33. Cadorin, L., L. Grasseti, E. Paoletti, A. Cara, I. Truccolo and A. Palese (2020). “Evaluating Self-directed Learning Abilities as a Prerequisite of Health Literacy Among Older People: Findings from a Validation and a Cross-sectional Study”, *International Journal of Older People Nursing*, Vol. 15, No. 1.
34. Cohn, M. A. and B. L. Fredrickson (2010). “In Search of Durable Positive Psychology Interventions: Predictors and Consequences of Long-term Positive Behavior Change”, *Journal Positive Psychology*, Vol. 5, No. 5.
35. Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Cengage Learning Product are Represented in Canada by Nelson Education.

36. Curtin, S. C., M. Warner and H. Hedegaard (2016). "Increase in Suicide in the United States, 1999-2014 (No. 2016)", US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, *National Center for Health Statistics*, Vol. 241.
37. Desai, V. and R.B. Potter (2006). *Doing Development Research*, SAGE Publications.
38. Duckworth, A.L., T.A. Steen and M.E.P. Seligman (2005). "Positive Psychology in Clinical Practice", *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 1, No. 1.
39. Duncan, A. R., P. A. Jaini and C. M. Hellman (2020). "Positive Psychology and Hope as Lifestyle Medicine Modalities in the Therapeutic Encounter: a Narrative Review", *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1).
40. Fava, G. A. and N. Sonino (2009). "Psychosomatic Assessment", *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 78, No. 6.
41. Fisher, M. J. and J. King (2010). "The Self-directed Learning Readiness Scale for Nursing Education Revisited: A Confirmatory Factor Analysis", *Nurse Educ Today Jan*, Vol. 30, No. 1.
42. Fredrickson, B. L. (2001). "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions", *American Psychologist*, Vol. 56, No. 3.
43. Fredrickson, B. L. (2013). "Positive Emotions Broaden and Build", *Advances in experimental Social Psychology*, Vol. 47.
44. Gasper, K. (2009). "When Necessity is the Mother of Invention: Mood and Problem Solving", *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 39, No 1.
45. Gibbons, M. (2003). *The Self-directed Learning Handbook: Challenging Adolescent Students to Excel*, John Wiley and Sons.
46. Gustems, J. and C. Calderon (2014). "Character Strengths and Psychological Well-Being Among Students of Teacher Education", *International Journal of Educational Psychology*, Vol. 3, No. 3.
47. Hendriks, T., M. Schotanus-Dijkstra, A. Hassankhan, T. G. T. Graafsma, E. Bohlmeijer and J. de Jong (2018). "The Efficacy of Positive Psychological Interventions from Non-western Countries: a Systematic Review and Meta-Analysis", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 8, No. 1.

48. Jaroslaw, B., A. Kurylek, A. Wozniacka, A. Sysa and C. Arkuszewska (2011). "Personality Traits and Demographic a Variables Influence on Quality of Life in Systemic Sclerosis", *Journal Psychoses Research*, Vol. 30, No. 1.
49. Jaroslaw, B., A. Kurylek, A. Wozniacka, A. Sysa and C. Arkuszewska (2011). "Personality Traits and Demographic a Variables Influence on Quality of Life in Systemic Sclerosis", *Journal Psychoses Research*, Vol. 30, No. 1.
50. Joseph, S. and P.A. Linley (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theoretical Approach to Positive Psychological Practice*, London, England: Routledge.
51. Kern, M. L. and D. S. Bowling (2015). "Character Strengths and Academic Performance in Law Students", *Journal of Research in Personality*, Vol. 55.
52. Keyes, C. L., B. L. Fredrickson and N. Park (2012). "Positive Psychology and the Quality of Life", *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*.
53. Kim, J. H., P. S. Keck, D. Miller and R. Gonzalez (2012). "Introduction to Positive psychology: Overview and Controversies", *Journal of Asia Pacific Counseling*, Vol. 2, No. 1.
54. King, G.R. and P.S. Hinds (2011). "Quality of Life: From Nursing and Patient Perspectives: Theory, Research, Practice Boston", *Jones and Bartlett Publishers*, Vol. 54.
55. Kobau, R., M. E. Seligman, C. Peterson, E. Diener, M. M. Zack, D. Chapman and W. Thompson (2011). "Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies from Positive Psychology", *American Journal of Public Health*, Vol. 101, No. 8.
56. Kovalenko, N. A. and A. Y. Smirnova (2015). "Self-directed Learning Through Creative Activity of Students", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 166.
57. Krebs-Smith, S. M., P. M. Guenther, A. F. Subar, S. I. Kirkpatrick and K. W. Dodd (2010). "Americans do not Meet Federal Dietary Recommendations", *The Journal of Nutrition*, Vol. 140, No. 10.
58. Lianov, L. S., B. L. Fredrickson, C. Barron, J. Krishnaswami and A. Wallace (2019). "Positive Psychology in Lifestyle Medicine and Health Care: Strategies for Implementation", *American Journal of Lifestyle Medicine*, Vol. 13, No. 5.

59. Lianov, L. S., G. C. Barron, B. L. Fredrickson, S. Hashmi, A. Klemes, J. Krishnaswami and S. J. Winter (2020). "Positive Psychology in Health Care: Defining Key Stakeholders and Their Roles", *Translational Behavioral Medicine*, Vol. 10, No. 3.
60. Long, H. B. (2007). "Themes and Theses in Self-directed Learning", *International Journal of Self-Directed Learning*, Vol. 4, No. 2.
61. Marie, D. T., J. Barbara and M. C. Pherson (2011). "Teaching Positive Psychology Using Team-based Learning", *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, Vol. 6, No. 6.
62. Marks, L. I. and J. C. Wade (2015). "Positive Psychology on Campus: Creating the Conditions for Well-Being and Success", *About Campus*, Vol. 19, No. 6.
63. McNulty, J. K. and F. D. Fincham (2012). "Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-being", *American Psychologist*, Vol 67, No. 2.
64. Meyer, P. S., D. P. Johnson, A. C. Parks, C. Iwanski and D. L. Penn (2012). "Positive Living: A Pilot Study of Group Positive Psychotherapy for People With Schizophrenia", *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, Vol. 7, No. 3.
65. Moghaddam, F., S. Norouzi, M. Norouzi, A. Norouzi and Z. Neisary (2017). "Evaluation of Lifestyle Health Promotion of Dormitory Medical Students Regarding Comprehensive Aspects", *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, Vol. 4, No. 4.
66. Noble, T. and H. McGrath (2015). "PROSPER: A New Framework for Positive Education", *Psychology of Well-being*, Vol. 5, No. 1.
67. O'Connell, B. H., D. O'Shea and S. Gallagher (2016). "Enhancing Social Relationships Through Positive Psychology Activities: A Randomised Controlled Trial", *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 11, No. 2.
68. Park, H. (2008). "Public Policy and the Effect of Sib Ship Size on Educational Achievement: A Comparative Study of 20 Countries", *Social Science Research*, Vol. 37,



No. 3.

69. Park, N., C. Peterson and M.E.P. Seligman (2004). "Strengths of Character and Well-Being", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 5.
70. Park, N., C. Peterson, D. Szvarca, R. J. Vander Molen, E. S. Kim and K. Collon (2016). "Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications", *American Journal of Lifestyle Medicine*, Vol. 10, No. 3.
71. Peterson, C. (2013). "The Strengths Revolution: A Positive Psychology Perspective", *Reclaiming Children and Youth*, Vol. 21, No. 4.
72. Peterson, C., N. Park and M. E. Seligman (2005). "Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life", *Journal of Happiness Studies*, Vol 6, No 1.
73. Rao, S. and C.H. Perry (2003). "Convergent Interviewing to Build a Theory in Under-researched Areas: Principles and an Example Investigation of Internet Usage in Inter-firm Relationships", *Qualitative Market Research: An International Journal*, Vol. 6, No. 4.
74. Rashid, T. (2015). "Positive Psychotherapy: A Strength-based Approach", *The Journal of Positive Psychology*, Vol 10, No 1.
75. Reiter, C. and G. Wilz (2016). "Resource Diary: A Positive Writing Intervention for Promoting Well-being and Preventing Depression in Adolescence", *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 11, No. 1.
76. Roberson Jr, D. N. (2012). "Lifestyle and Learning Habits of Croatian College Students: Self-Directed Learners", Online Submission, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED528900.pdf>.
77. Saloméja, Š. (2017). "Self-directed Later Life Learning: Individual and Social Contexts", *Applied Research in Health and Social Sciences: Interface and Interaction*, Vol 14, No 1.
78. Schreiner, L. A. (2015). "Positive Psychology and Higher Education", In J. C.

- Wader, L. I. Marks, and R. D. Hazel (Eds.), *Positive Psychology on the College Campus*, New York, NY, Oxford University.
79. Seligman, M.E.P. and M. Csikszentmihaly (2000). "Positive Psychology: An Introduction", *Journal of American Psychology*, Vol. 55, No. 1.
80. Shoshani, A. and S. Steinmetz (2014). "Positive Psychology at School: A School-based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-being", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 15, No. 6.
81. Smith, B. J., K. C. Tang and D. Nutbeam (2006). "WHO Health Promotion Glossary: New Terms", *Health Promotion International*, Vol. 21, No. 4.
82. Smith, M.K. (2011). "Self-Direction. Retrieved", *The Encyclopedia of Informal Education* 1996. [Cited 2011 Mar 16]. Available from: <http://www.infed.org/biblio/b-selfdr.htm>.
83. Van Cappellen, P., E. L. Rice, L. I. Catalino and B. L. Fredrickson (2018). "Positive Affective Processes Underlie Positive Health Behavior Change", *Psychology and Health*, Vol. 33, No. 1.
84. Verdugo, V. C. (2012). "The Positive Psychology of Sustainability", *Environment, Development and Sustainability*, Vol. 14, No. 5.
85. White, B. A., C. C. Horwath and T. S. Conner (2013). "Many Apples a Day Keep the Blues Away—Daily Experiences of Negative and Positive Affect and Food Consumption in Young Adults", *British Journal of Health Psychology*, Vol. 18, No. 4.
86. Williams, N., L. Horrell, D. Edmiston and M. Brady (2018). "The Impact of Positive Psychology on Higher Education", *The William and Mary Educational Review*, Vol. 5, No. 1.
87. Yazdani, N. and A. Aghaei (2019). "Effectiveness of Positive Psychology in Improving the Quality of Married Women's Life: Spiritual Intelligence as a Moderator", *International Journal of Psychology (IPA)*, Vol. 13, No. 1.

88. Youssef, C. M. and F. Luthans (2007). "Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience", *Journal of Management*, Vol. 33, No. 5.

89. Zhu, Y. (2019). "Active and Positive: The Connection between Active Aging and Positive Psychology", *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 7, No. 02.

