



Institute for Research
Planning in Higher Education

Higher Education Letter

Print ISSN: 2008-4617

Online ISSN: 2783-2139



National Organization for
Educational Testing

Barriers to achieving a Healthy Lifestyle Among Dormitory Students : A Study on Male Students Living in Tehran University Dormitories

Mostafa Firozmand¹, Mahdi Ghorbankhani²

1. Master's student in Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: Firozmand13@ut.ac.ir

2 Postdoctoral Researcher, Department of Psychology, Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran; (Corresponding Author), Email: M.ghorbankhani@alzahra.ac.ir

Article Info

ABSTRACT

Article Type:
Research Article

Received:

2025.07.01

Received in

revised form:

2025.11.02

Accepted:

2025.12.06

Published online:

2025.12.26

Objective: The physical and mental well-being and academic performance of dormitory students are deeply linked to their lifestyle. This research aimed to identify the challenges to achieving a healthy lifestyle among dormitory students.

Methods: This study was conducted with a descriptive phenomenological approach and using convenience sampling among master's degree students living in the boys' dormitory of the University of Tehran. After conducting 15 semi-structured interviews, data saturation was achieved. The coding process was performed using MAXQDA software, and data analysis was carried out according to Colaizzi's seven-step method.

Results: The analysis of students' experiences led to the identification of five core themes of challenges and fourteen sub-themes: 1. Health and Wellness Challenges including inadequate nutrition, inadequate sleep hygiene, insufficient physical activity, personal and public hygiene issues, and contagious diseases. 2. Social Environment Challenges including a lack of a sense of freedom, privacy, and collective leisure and recreational activities. 3. Psychological Well-being Challenges including psychological stress and negative mood, and decreased motivation and effort. 4. Economic Challenges including employment barriers and financial resource management difficulties. 5. Productivity Challenges including inefficient time management and schedule inconsistencies.

Conclusion: The findings emphasize the necessity of developing infrastructure, providing educational programs to strengthen life skills, expanding counseling services, and creating recreational and employment opportunities. These measures can help promote a healthy lifestyle and improve the sustainable health of students by reducing existing barriers.

Keywords: Healthy Lifestyle, Dormitory Life, Students, University of Tehran, Phenomenology

Cite this article: Firozmand, Mostafa; Ghorbankhani, Mahdi (2025). Barriers to achieving a Healthy Lifestyle Among Dormitory Students : A Study on Male Students Living in Tehran University Dormitories. *Higher Education Letter*, 18(72), 111-147. DOI:10.22034/hel.2025.2059037.2072



© The Author(s).

Publisher: Institute for Research & Planning in Higher Education & National Organization of Educational Testing (NOET)



مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی

نامه آموزش عالی



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی

شاپا چاپی: ۴۶۱۷-۲۰۰۸
شاپا الکترونیکی: ۲۱۳۹-۲۷۸۳

موانع دستیابی به سبک زندگی سالم در بین دانشجویان خوابگاهی: مطالعه‌ای در کوی پسران دانشگاه تهران

مصطفی فیروزمند^۱، مهدی قربانخانی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: Firozmand13@ut.ac.ir
۲. پژوهشگر پسادکتری، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). رایانامه: M.ghorbankhani@alzahra.ac.ir

اطلاعات مقاله چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

اصلاح: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵

انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۵

هدف: بهزیستی جسمی و روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان ساکن خوابگاه پیوند عمیقی با سبک زندگی آنها دارد. این پژوهش با هدف شناسایی چالش‌های دستیابی به سبک زندگی سالم در بین دانشجویان خوابگاهی انجام شد.

روش پژوهش: این مطالعه با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان کارشناسی ارشد ساکن کوی پسران دانشگاه تهران انجام گرفت. پس از اجرای ۱۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، اشباع داده‌ها حاصل شد. فرایند کدگذاری با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA و تحلیل داده‌ها مطابق با روش هفت مرحله‌ای کلایزی صورت پذیرفت. **یافته‌ها:** تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان به شناسایی پنج مضمون محوری و چهارده زیرمضمون منجر شد:

۱- چالش‌های بهداشت و تندرستی؛ تغذیه نامناسب، بهداشت خواب پایین، فعالیت فیزیکی ناکافی، چالش نظافت فردی و عمومی و بیماری‌های مسری؛ ۲- چالش‌های محیط اجتماعی؛ کمبود احساس آزادی، محدودیت در حریم شخصی و کمبود اوقات فراغت و تفریحات جمعی؛ ۳- چالش‌های بهزیستی: شامل فشارهای روانی، خلق منفی، و کاهش انگیزه و تلاش؛ ۴- چالش‌های اقتصادی: موانع اشتغال و دشواری‌های مدیریت منابع مالی؛ ۵- چالش‌های بهره‌وری: مدیریت ناکارآمد زمان و ناهماهنگی در برنامه‌ها.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بر ضرورت توسعه زیرساخت‌های خوابگاهی، ارائه برنامه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های زندگی، گسترش خدمات مشاوره‌ای، و ایجاد فرصت‌های تفریحی و شغلی تأکید دارند. این اقدامات می‌توانند با کاهش موانع موجود، زمینه‌ساز ارتقای سبک زندگی سالم و بهبود سلامت پایدار دانشجویان شوند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی سالم، زندگی خوابگاهی، دانشجویان، دانشگاه تهران، پدیدارشناسی

استناد: فیروزمند، مصطفی؛ قربانخانی، مهدی (۱۴۰۴). موانع دستیابی به سبک زندگی سالم در بین دانشجویان خوابگاهی: مطالعه‌ای در کوی پسران دانشگاه تهران. نامه آموزش عالی، ۱۸(۷۲)، ۱۱۱-۱۴۷. DOI:10.22034/hel.2025.2059037.2072



ناشر: مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی و سازمان سنجش آموزش کشور
حق مؤلف © نویسندگان.

مقدمه

سبک زندگی معمولاً به عنوان الگویی رفتاری در سطح فردی و اجتماعی تعریف می‌شود که ویژگی‌های یک شخص یا گروه را نمایان می‌سازد. این مفهوم، همواره کانون توجه بسیاری از پژوهشگران بوده و طیف گسترده‌ای از روابط فرد و جامعه، الگوهای مصرف، کار، اوقات فراغت، ارزش‌ها و مشارکت‌های مدنی - مذهبی را در بر می‌گیرد (اگنیو و همکاران^۱، ۲۰۲۰). در برخی تعاریف دیگر، سبک زندگی به عنوان یکی از عوامل بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی شناخته می‌شود و مؤلفه‌های مرتبط با آن نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری و درمان ایفا می‌کنند. این مؤلفه‌ها شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی کافی، پرهیز از مصرف دخانیات، مشروبات الکلی و مواد مخدر، خواب مناسب، محیط زندگی سالم، روابط اجتماعی سازنده و فعالیت‌های نشاط‌آور هستند (زمان و همکاران^۲، ۲۰۱۹).

در توضیح مفهوم سبک زندگی می‌توان به چهار بُعد اصلی فردی، اجتماعی، اقتصادی، زمانی (از نظر تداوم و تحوّل) و سبک زندگی در چارچوب سلامت اشاره کرد (بریویو و همکاران^۳، ۲۰۲۳). بُعد فردی بر ویژگی‌های روان‌شناختی مانند شخصیت، خلاقیت، ارزش‌ها و نگرش‌ها تمرکز دارد. آلفرد آدلر^۴، روان‌شناس اتریشی، سبک زندگی را بازتابی از منحصربه‌فرد بودن، غایت‌مندی، یکپارچگی، فردیت و ثبات درونی اقدامات انسان تعریف کرده است (آنسپجر^۵، ۱۹۶۷). با این حال، در این دیدگاه، سبک زندگی بدون بررسی عمیق فرایندهای شکل‌دهنده آن تعریف شده است؛ مجموعه ارزش‌ها و چگونگی تفاوت آنها میان گروه‌ها و تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی مختلف به وضوح مشخص نیست. علاوه بر این، مسائلی مانند سنجش و چگونگی تعامل و تأثیر ارزش‌ها بر رفتار فرد نیز بدون پاسخ باقی می‌مانند (قربانخانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ ویل^۶، ۱۹۹۳). بُعد اجتماعی-اقتصادی نیز به چشم‌اندازی جامعه‌شناختی اشاره دارد و سبک زندگی را محصول موقعیت فرد در ساختارهای اجتماعی و اقتصادی تلقی می‌کند. نظریه‌پردازانی مانند وبر و بوردیو^۷ بر این باورند که سبک زندگی علاوه بر ترجیحات فردی، نشان‌دهنده جایگاه طبقاتی و سرمایه‌های فرهنگی است (دین و همکاران^۸، ۱۹۹۵؛ ون آکر^۹، ۲۰۱۵). با این حال، این دیدگاه در جوامع پسا مدرن که مرزهای طبقاتی سیال‌تری دارند، نمی‌تواند به تنهایی مفهوم سبک زندگی را تبیین کند (برزانو و جنوا^{۱۰}، ۲۰۱۱). بُعد زمانی سبک زندگی نیز در دیدگاه‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناسی مشهود است و به ناپایدار بودن این پدیده اشاره دارد. به بیان دیگر، سبک زندگی در طول زمان و

1. Agnew et al.
2. Zaman et al.
3. Brivio et al.
4. Alfred Adler
5. Ansbacher
6. Veal
7. Max Weber & Pierre Bourdieu
8. Dean et al.
9. Van Acker
10. Berzano & Genova

تحت تأثیر مراحل مختلف زندگی مانند تحصیل، اشتغال یا تشکیل خانواده دچار تحوّل می‌شود. محدودیت این دیدگاه نیز به منشأ سبک زندگی و ابهام در چگونگی شکل‌گیری و تحوّل آن مربوط است؛ روشن نیست که سبک‌های زندگی به صورت خطی یا غیرخطی (مثلاً در اثر بحران‌ها یا تحولات فردی/جمعی) تغییر می‌کنند یا چگونه در مراحل زندگی دگرگون می‌شوند (بریویو و همکاران، ۲۰۲۳). سبک زندگی در چارچوب سلامت بیشتر به رفتارهای مرتبط با سلامت مانند تغذیه و ورزش محدود می‌شود (فرهود^۱، ۲۰۱۵). با این حال، این نگرش ابعاد معنایی و زمینه‌ای رفتارها را نادیده می‌گیرد. رفتارهای سلامتی تنها زمانی معنا می‌یابند که به‌عنوان بخشی از شیوه‌های اجتماعی گسترده‌تر در نظر گرفته شوند؛ زیرا این رفتارها عمیقاً با معانی و روابط اجتماعی پیوند خورده‌اند (میلوچیک و ویلیگ^۲، ۲۰۰۷؛ دودز و چمبرلین^۳، ۲۰۱۷). بنابراین، یک مدل جامع از سبک زندگی باید تعامل پویای عوامل فردی (مانند نگرش‌ها)، اجتماعی (مانند هنجارهای گروهی) و تاریخی - فرهنگی را در نظر بگیرد. سبک زندگی نه صرفاً مجموعه‌ای از عادات، بلکه شبکه‌ای پویا از معنا و عمل است که در تقاطع فرد و جامعه شکل می‌گیرد (بریویو و همکاران، ۲۰۲۳).

برای بسیاری از دانشجویان، زندگی در خوابگاه، نخستین تجربه استقلال و دوری از خانواده است. در این شرایط، دانشجویان مسئولیت کامل انتخاب سبک زندگی، حفظ سلامت و تنظیم رفتارهای شخصی خود را بر عهده دارند. الگوهای رفتاری شکل‌گرفته در این دوره می‌توانند تا بزرگسالی تداوم یابند و سلامت آینده آنان را تحت تأثیر قرار دهند (قربانخانی و صالحی، ۲۰۲۵؛ ویی و همکاران^۴، ۲۰۱۲). مداخله به‌موقع و اصلاح این الگوها در مراحل ابتدایی شکل‌گیری می‌تواند از بسیاری پیامدهای منفی در بزرگسالی پیشگیری کند. از این رو، شناخت و سنجش رفتارهای سلامت‌محور در جمعیت جوان اهمیت ویژه‌ای دارد و محیط دانشگاه به‌عنوان بستری ایده‌آل برای آموزش و هدایت سبک زندگی دانشجویان عمل می‌کند (وانگ و همکاران^۵، ۲۰۰۹). خوابگاه به‌عنوان محیط اجتماعی و فرهنگی یک تجربه‌گذار از خانواده و کسب استقلال نسبی را فراهم می‌ورد؛ تجربه‌ای که ممکن است زمینه‌ساز بروز الگوهای رفتاری مخرب و مشکلات متعدد شود. این گذار به‌ویژه برای دانشجویانی که نخستین بار از خانواده جدا می‌شوند دشوارتر است. خوابگاه، محل اقامتی موقت با امکانات نسبتاً محدود است و حضور افراد با ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی متنوع در آن می‌تواند بسترساز روابط اجتماعی پیچیده‌تر و متفاوت‌تری نسبت به گذشته باشد (پروین و همکاران، ۱۳۹۳). ناآشنایی دانشجویان با زندگی مستقل و ویژگی‌های زندگی خوابگاهی، در کنار فشارهای اجتماعی و تحصیلی و دوری از خانواده، ممکن است توانایی سازگاری آنان را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، سکونت در خوابگاه در دوران جوانی می‌تواند با چالش‌های متعددی همراه باشد و

1. Farhud
2. Dodds & Chamberlain
3. Mielewczyk & Willig
4. Wei et al.
5. Wang et al.

واکاوی این چالش‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد (تاج‌بخش و ریاحی، ۱۳۹۵).

سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی به‌عنوان یک نظام پیچیده از رفتارها، نگرش‌ها و تعاملات اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آنان دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند دانشجویانی که از الگوهای زندگی سالم مانند تغذیه متعادل، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و روابط بین‌فردی سازنده پیروی می‌کنند، توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای تحصیلی دارند؛ این امر بیانگر تأثیر مستقیم سبک زندگی بر روی سطح فرسودگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان است (لو و همکاران^۱، ۲۰۲۵). خوابگاه به‌عنوان یک محیط اجتماعی فشرده، بستری برای بروز تعارضات بین‌فردی است و نحوه مدیریت این تعارضات به‌شدت تحت تأثیر سبک زندگی دانشجویان قرار دارد. دانشجویانی که سبک زندگی منسجم‌تری دارند، بیشتر از راهبردهای حل تعارض مبتنی بر همکاری بهره می‌گیرند که این امر به کاهش تنش‌های محیطی و حفظ آرامش تحصیلی کمک می‌کند (همان). بر این اساس، مواجهه دانشجویان با ابعاد متنوع زندگی خوابگاهی و اثرات آن بر سلامت و عملکرد تحصیلی، مفهوم سبک زندگی در محیط خوابگاه را به یک مسئله محوری تبدیل می‌کند. مطالعه سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی از دو منظر اهمیت دارد: نخست آنکه زندگی در خوابگاه به‌عنوان یک تجربه‌گذار از زندگی خانوادگی به استقلال نسبی، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان بر جای می‌گذارد؛ دوم آنکه، این گروه به دلیل مواجهه هم‌زمان با چالش‌های تحصیلی، اجتماعی و محیطی، در معرض خطر بیشتری برای تجربه پریشانی روانی قرار دارند. یافته‌ها نشان می‌دهند دانشجویان ساکن خوابگاه در مقایسه با هم‌تایان غیر خوابگاهی خود، کیفیت زندگی پایین‌تری را گزارش می‌کنند (یوسف و همکاران^۲، ۲۰۲۴). توجه به چالش‌ها و بهبود سبک زندگی این گروه می‌تواند پیامدهای مثبت فردی و سازمانی به دنبال داشته باشد. در سطح فردی، این امر ممکن است از بروز پیامدهای منفی و بلندمدت مانند فرسودگی یا مشکلات سلامتی پیشگیری کند؛ و در سطح سازمانی، می‌تواند به کارایی بهتر نظام آموزش عالی و ارتقای توان علمی دانشگاه منجر شود. از چشم‌اندازی دیگر، سبک زندگی دانشجویان می‌تواند به‌عنوان یک مسئله با ابعادی فراتر از فرد و دانشگاه اهمیت یابد؛ چراکه این پدیده تأثیر عوامل ساختاری کلان بر دانشجویان را آشکار می‌سازد و علاوه بر نشان دادن نقاط ضعف و قوت نظام‌های اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی، می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای پیش‌بینی مسیر حرکت جامعه در آینده باشد (کرمانی، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های داخلی متعددی درباره زندگی دانشجویان خوابگاهی انجام شده است اما تمرکز عمده آنها بر دانشجویان دختر بوده است؛ زیرا به‌زعم پژوهشگران، دختران بیش از پسران در معرض آسیب قرار دارند. از سوی دیگر، ملاحظات فرهنگی و بی‌توجهی به ابعاد جنسیتی، اهمیت تجربه زندگی خوابگاهی دختران دانشجو را افزایش داده است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۷؛ گودرزی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بااین‌حال، بازنگری در

1. Lu et al.
2. Youssef et al.

ملاحظات جنسیتی نشان می‌دهد که با افزایش مشارکت و تغییر نقش اجتماعی زنان پس از انقلاب صنعتی، نقش سنتی مردان نیز متحول شده است؛ هرچند کلیشه‌های جنسیتی به قوت خود باقی است و این کلیشه‌ها مانع کمک‌جویی مردان جوان می‌شود (مولر - لایم کوهرل^۱، ۲۰۰۳). مردان بیشتر از زنان در معرض ناهنجاری‌های رفتاری قرار می‌گیرند و بیشتر به بیماری‌ها و آسیب‌های اجتماعی دچار می‌شوند. کلیشه‌های جنسیتی نیز با بی‌ارزش کردن شیوه‌های مراقبت بهداشتی، موجب کاهش جستجوی خدمات درمانی از سوی مردان شده‌اند (مارتینز و همکاران^۲، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، چگونگی تعامل دانشجویان پسر با ویژگی‌ها و موانع زندگی خوابگاهی ممکن است آسیب‌هایی به همراه داشته باشد و مطالعه تجربیات این جمعیت با تأکید بر مفهوم سبک زندگی می‌تواند پاسخی تازه به این ابهام ارائه دهد. مجتمع خوابگاهی کوی دانشگاه تهران به‌عنوان بزرگ‌ترین مجتمع خوابگاهی ایران، سالانه میزبان هزاران دانشجو در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری است. شناخت بهتر تجربیات این دانشجویان و رفع موانع آنان می‌تواند در سطوح ملی و بین‌المللی به ارتقای جایگاه و بازدهی نظام آموزش عالی کمک کند. پژوهش حاضر با رویکردی اکتشافی، در پی بازنمایی چالش‌های دستیابی به سبک زندگی سالم در ابعاد گوناگون تجربیات زیسته دانشجویان است و می‌کوشد به این پرسش پاسخ دهد که دانشجویان ساکن کوی پسران دانشگاه تهران در مسیر ایجاد سبک زندگی سالم با چه چالش‌هایی مواجه‌اند؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

پی‌یر بوردیو در کتاب «تمایز: نقد اجتماعی قضاوت‌های سلیقه‌ای^۳»، مفاهیم هابیتوس^۴ (عادت‌واره) و سرمایه فرهنگی را برای تبیین سبک زندگی ارائه داده است (بوردیو، ۱۹۸۴). هابیتوس به مجموعه‌ای از عادات، مهارت‌ها و تمایلات نهادینه‌شده اشاره دارد که از طریق تجربیات زندگی، به‌ویژه پیشینه خانوادگی و طبقه اجتماعی، شکل می‌گیرند. سرمایه فرهنگی نیز شامل دارایی‌های غیراقتصادی مانند تحصیلات، دانش فرهنگی و سبک گفتار است که به تحرک اجتماعی کمک می‌کند. در میدان اجتماعی خوابگاه، دانشجویان با هابیتوس و سرمایه فرهنگی خود وارد می‌شوند و بر اساس این مفاهیم، سبک زندگی و تعاملات آنان شکل می‌گیرد. برای مثال، دانشجویانی از طبقات مرفه ممکن است سرمایه فرهنگی‌ای در اختیار داشته باشند که با موفقیت تحصیلی و جایگاه اجتماعی آینده همسو باشد؛ درحالی‌که دانشجویانی با پیشینه‌های کم‌برخوردار ممکن است در سازگاری با فرهنگ غالب دانشگاه با چالش‌هایی مواجه شوند. بنابراین، این نظریه بر نقش نابرابری‌های اجتماعی در شکل‌گیری سبک زندگی تأکید دارد. خوابگاه همچنین می‌تواند به‌عنوان میدانی عمل کند که در آن سرمایه فرهنگی جدید از طریق تعامل با همسالان و منابع دانشگاهی کسب می‌شود و این امر موجب تغییر عادت‌واره دانشجویان در طول زمان می‌شود.

1. Möller-Leimkühler
2. Martins et al.
3. Distinction: A social critique of the judgement of taste
4. Habitus

علاوه بر این، مدل زیستی-روانی-اجتماعی^۱ که توسط جورج انگل^۲ ارائه شد (انگل، ۱۹۷۷)، چارچوبی مناسب برای درک سلامت دانشجویان خوابگاهی فراهم می‌کند. این مدل بر تعامل پیچیده عوامل زیستی، روانی و اجتماعی تأکید دارد و سلامت و بیماری را پیامد تعامل پویا میان عوامل زیستی مانند ژنتیک و فیزیولوژی، عوامل روانی مانند افکار، احساسات و رفتارها، و عوامل اجتماعی مانند فرهنگ، خانواده و محیط اجتماعی می‌داند. این نظریه با تبیین مبتنی بر علیت دوسویه^۳ بیان می‌کند که سلامت و بیماری به میزان یکپارچگی و عملکرد هر یک از سامانه‌ها وابسته است و سلامت عمومی بازتابی از سطح بالای توازن درون‌سیستمی و بین‌سیستمی تلقی می‌شود. در زمینه سبک زندگی خوابگاهی، این مدل نشان می‌دهد که شرایط فیزیکی خوابگاه مانند امکانات بهداشتی، کیفیت غذا و میزان سروصدای محیط ممکن است عملکرد زیستی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد؛ از سوی دیگر، فشارهای تحصیلی و روابط با هم‌اتاقی‌ها می‌توانند بر سلامت روان و رفتارهای روزمره آنان تأثیرگذار است. در نهایت، این عوامل در تعامل با عوامل اجتماعی مانند فرهنگ دانشگاه، شبکه‌های ارتباطی و دسترسی به منابع، نقشی کلیدی در شکل‌گیری سبک زندگی دانشجویان ایفا می‌کنند. این نظریه‌ها در مجموع چارچوبی نسبتاً جامع برای بررسی ماهیت چندوجهی سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی ارائه می‌دهند و عوامل فردی، اجتماعی و محیطی را یکپارچه می‌کنند. در زمینه زندگی خوابگاهی، این مفاهیم نظری نشان می‌دهند که سبک زندگی دانشجویان می‌تواند تحت تأثیر محدودیت‌های محیطی، تعاملات اجتماعی و ویژگی‌های فردی قرار گیرد. با این حال، این چارچوب‌های نظری به تفاوت‌های جنسیتی و تجربیات دانشجویان پسر در محیط خوابگاه توجه کافی ندارند. پژوهش حاضر به بررسی سبک زندگی دانشجویان پسر خوابگاهی می‌پردازد و تلاش می‌کند تعامل بین عوامل فردی، اجتماعی و محیطی را در این زمینه روشن سازد.

در ادامه، پیشینه پژوهشی مرتبط با موضوع مرور می‌شود تا ابعاد این پدیده و شکاف‌های موجود در مطالعات پیشین مشخص گردد. کبیری و احمدی (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای کیفی، تجربیات و ادراکات دانشجویان دختر از زندگی خوابگاهی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که زندگی خوابگاهی برای دانشجویان دختر تجربه‌ای دوگانه است: از یک سو با چالش‌هایی مانند نداشتن حریم خصوصی، بی‌نظمی در ساعات خواب و بیداری، بی‌ثباتی شخصیت، کمبود امکانات، فشارهای روانی و به حاشیه رفتن تحصیل مواجه هستند؛ از سوی دیگر، فرصت‌هایی همچون استقلال فردی، تکامل شخصیت، کسب تجارب اجتماعی، خودمدیریتی و تقویت روحیه همکاری را تجربه می‌کنند. این پژوهش تأکید می‌کند که فرهنگ خوابگاهی، با وجود چالش‌هایش، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای توانمندی‌ها و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان باشد و به رشد فردی و اجتماعی آنان کمک کند. مهدی و همکاران (۱۴۰۲) به منظور شناسایی آسیب‌های زندگی خوابگاهی در دانشگاه علامه طباطبائی، پژوهشی

1. Biopsychosocial model
2. George Engel
3. Reciprocal causal models

کیفی بر روی ۵۰ دانشجوی در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که آسیب‌های زندگی خوابگاهی در پنج خوشه اصلی قابل دسته‌بندی است: ۱- آسیب‌های اجرایی (مرتبط با وضعیت بافتاری، مدیریتی و سیاستی)؛ ۲- آسیب‌های روحی، اخلاقی و جسمی (شامل موضوعات حقوقی، رفتاری، ارزشی، سبک زندگی، برنامه غذایی و ذهنی و هویتی). همچنین در این مطالعه علل گرایش به اعتیاد، افت انگیزه دانشجویان، راهکارهای برون‌رفت از منظر آنان بررسی شده است. در نهایت، این آسیب‌ها در دو سطح کلی، تفکیک شدند: دانشگاهی (زیستی، فردی و تحصیلی) و فرادانشگاهی (فقدان امکانات و زیرساخت مناسب، ضعف مدیریتی و نظارتی). محمدی (۱۴۰۱) در یک مطالعه موردی با عنوان «واکاوای تجربیات زیسته دانشجویان از زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی» به مشکلاتی نظیر شب‌بیداری، دوری از خانواده، نبود امکانات، آلودگی محیط خوابگاه، ناسازگاری هم‌اتاقی‌ها و محدودیت‌های رفت‌وآمد اشاره کرد. رخشنده‌رو و همکاران (۱۳۹۹) طی یک مطالعه کیفی، تهدیدهای زندگی خوابگاهی دانشجویان پسر در دانشگاه فرهنگیان را شناسایی کردند. یافته‌ها نشان‌دهنده تهدیدهایی همچون ناسازگاری اجتماعی، فقدان حریم خصوصی، نقض حقوق جمعی، کیفیت پایین غذا، اختلالات گوارشی و خواب، مشکلات جسمانی و عاطفی، کسالت ناشی از وب‌گردی، اثرپذیری از تفکرات منفی، فرهنگ‌پذیری نامناسب، بی‌سامانی اوقات فراغت و کاهش مشارکت مذهبی بود. رحمتی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «تجارب دانشجویان دختر از سکونت در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه باهنر کرمان»، تجارب مثبت و منفی زندگی خوابگاهی دانشجویان را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که زندگی خوابگاهی فرصت‌هایی مانند کسب استقلال، افزایش توان تحمل مشکلات، یادگیری مدیریت مالی و تقویت روحیه قدرشناسی از خانواده را فراهم می‌آورد. در مقابل، احساس غربت، دلتنگی، فشار روانی، کاهش کیفیت خواب و مطالعه از مهم‌ترین چالش‌ها بودند. گودرزی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای با عنوان «چالش‌های زندگی خوابگاهی دانشجویان دختر در خوابگاه‌های دانشگاه‌های سراسری شهر تهران»، دریافتند که قوانین و سیاست‌های دانشگاه بر سبک زندگی دانشجویان دختر تأثیرگذار است. آنها به چالش‌هایی مانند زوال حریم خصوصی، امکانات نابرابر خوابگاه‌های دختران و پسران، نبود امکانات تفریحی، معماری بی‌روح، قوانین سخت و مبهم، محدودیت‌های رفت‌وآمد، رفتار غیرانسانی مسئولان خوابگاه اشاره کردند.

بر این اساس، پژوهش‌های متعددی به مطالعه زندگی خوابگاهی پرداخته‌اند اما تمرکز بیشتر آنها بر دانشجویان دختر بوده است و تجربیات دانشجویان پسران، به ویژه در ارتباط با مفهوم و ابعاد سبک زندگی، کمتر بررسی شده است. از این حیث، بررسی تعامل عوامل فردی، اجتماعی و محیطی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به شکاف‌های موجود در مطالعات پیشین و مبانی نظری مطرح‌شده، پرسش‌های اصلی این پژوهش عبارت‌اند از:

۱- دانشجویان پسر خوابگاهی در دستیابی به سبک زندگی سالم با چه چالش‌هایی مواجه‌اند؟

۲- این چالش‌ها بر کدام سطوح از سلامت و عملکرد آنان اثرگذار هستند؟

عوامل فردی، اجتماعی و محیطی چگونه بر سبک زندگی دانشجویان پسر خوابگاهی تأثیر می‌گذارند؟

روش پژوهش

در این پژوهش، به منظور شناخت عمیق پدیده مورد مطالعه، از روش پدیدارشناسی توصیفی استفاده شد. شرکت‌کنندگان به روش هدفمند و با نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. اغلب دانشجویان ساکن کوی پسران دانشگاه تهران در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل می‌کنند و بسیاری از آنان برای نخستین بار سکونت در خوابگاه را تجربه می‌کنند؛ از این رو، این گروه به‌عنوان جامعه پژوهش انتخاب شد. با پانزده تن از شرکت‌کنندگان، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته حضوری انجام شد و مدت‌زمان مصاحبه‌ها بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه متغیر بود. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار MAXQDA بهره گرفته شد و فرایند تحلیل داده‌ها به روش هفت‌مرحله‌ای گلایزی^۱ به شرح زیر صورت گرفت:

۱. پس از پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت‌برداری‌های میدانی، گفته‌های ضبط‌شده شرکت‌کنندگان مرور شد و اظهاراتشان واژه‌به‌واژه نوشته شد. برای درک احساس و تجارب شرکت‌کنندگان متن هر مصاحبه چندین مرتبه مورد بازخوانی قرار گرفت.

۲. سپس جملات با معنی و عبارات مرتبط با پدیده مورد مطالعه، شناسایی و استخراج شدند.

۳. برای فرمول‌بندی معانی و مفاهیم از بین عبارات مهم، مفاهیمی که بیانگر معنی و قسمت اساسی تفکر فرد بوده، استخراج شدند. پس از کسب این مفاهیم تلاش شد تا ارتباط معانی تدوین شده با جملات اصلی و اولیه مورد بررسی قرار گیرد تا از صحت ارتباط بین آنها اطمینان حاصل شود.

۴. مراحل قبل برای تمام مصاحبه‌ها تکرار شد. پس از آن مفاهیم تدوین شده بازبینی شد و بر اساس تشابه مفاهیم، خوشه‌های معنایی در کنار هم قرار گرفتند. به این ترتیب دسته‌های موضوعی از مفاهیم تدوین شد.

۵. نتایج به‌صورت یک توصیف جامع از پدیده، با هم تلفیق شدند.

۶. تلاش شد توصیفی از ساختار ذاتی پدیده تا حد امکان با بیانی واضح و بدون ابهام ارائه شود.

۷. سرانجام برای افزایش پایایی داده‌ها، درگیری طولانی مدت با محیط پژوهش، بازبینی در زمان کدگذاری، دریافت نظرات هم‌تایان و بازخوردهای شرکت‌کنندگان به کار گرفته شدند.

بر این اساس، نخست فایل متنی مصاحبه‌ها در نرم‌افزار وارد شد و مطابق با گام‌های مذکور، متن مصاحبه‌ها خط‌به‌خط بازخوانی گردید. در این فرایند، جملات و عبارات اصلی شناسایی شدند و در نهایت زیرمضمون‌ها و مضمون‌های محوری استخراج شدند. در مصاحبه پانزدهم، اشباع داده‌ها حاصل شد. فرایند اشباع و تدوین مضمون‌ها به این صورت بود که ابتدا متن مصاحبه اول، بازخوانی و تحلیل شد و بر مبنای مفاهیم استخراج شده از آن، مصاحبه دوم انجام گرفت. این روند تا مصاحبه پانزدهم ادامه یافت و سرانجام این یافته‌ها ذیل پنج مضمون

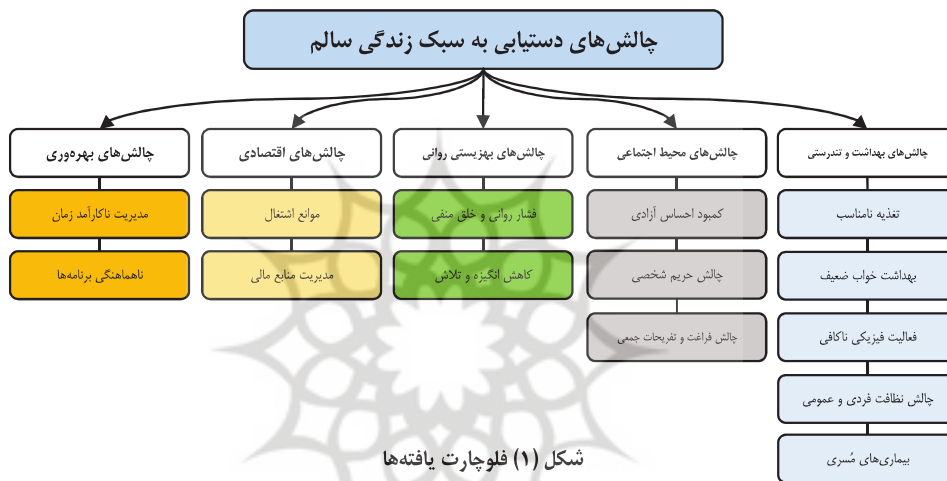
محوری دسته‌بندی شدند. به منظور افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها، راهبردهایی همچون حضور طولانی مدت در محیط پژوهش، تعامل مستمر با شرکت‌کنندگان، گفت‌وگو با هم‌تایان و دریافت بازخورد از مشارکت‌کنندگان به کار گرفته شد. برای افزایش انتقال‌پذیری یافته‌ها نیز زمینه پژوهش و جزئیات فرایند تحقیق به دقت توصیف شد. همچنین با ارائه جزئیات گردآوری داده‌ها، سطح اطمینان‌پذیری یافته‌ها افزایش یافت. در راستای تأییدپذیری داده‌ها، تلاش شد تا حد امکان از طریق یادداشت‌های میدانی، باورها و انتظارات ذهنی پژوهشگر کنترل شود تا در روند گردآوری و تحلیل داده‌ها تأثیر نگذارد. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، پیش از انجام مصاحبه‌ها از شرکت‌کنندگان دعوت به همکاری شد و پس از آگاهی‌بخشی درباره هدف پژوهش و محرمانه بودن اطلاعات هویتی، رضایت آنان اخذ گردید و هماهنگی لازم برای انجام مصاحبه‌ها صورت گرفت.

جدول (۱) مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

شهر محل سکونت	سن	مدت سکونت در خوابگاه	شغل	رشته تحصیلی	نام (مستعار)	کد شرکت‌کننده
مشهد	۲۹	۱ ترم	مترجم زبان فرانسه	مطالعات جهان - فرانسه	سهیل	۱
بیرجند	۲۳	۱ ترم	-	باستان‌شناسی	حسین	۲
مشهد	۲۴	۳ ترم	مؤسسه پژوهشی	اقتصاد	مصطفی	۳
سنندج	۲۴	۱ ترم	-	روان‌شناسی اجتماعی	رضا	۴
زاهدان	۲۴	۲ ترم	مدرس خصوصی	مکانیک - تبدیل انرژی	کسری	۵
اندیمشک	۲۴	۳ ترم	مدرس برنامه‌نویسی	محیط‌زیست	مهدی	۶
اصفهان	۲۵	۵ ترم	تولید محتوای مجازی	مدیریت بازرگانی	پدرام	۷
سمنان	۲۵	۳ ترم	مشاور املاک	کارآفرینی - توسعه	کمال	۸
رشت	۲۳	۱ ترم	مشاور تحصیلی	روان‌شناسی تربیتی	سعید	۹
آباده	۲۶	۳ ترم	-	محیط‌زیست	علی	۱۰
بوشهر	۲۶	۳ ترم	معلم ابتدایی	مدیریت آموزشی	محمدرضا	۱۱
خمینی شهر	۲۵	۳ ترم	-	مکانیک - ساخت و تولید	حسین	۱۲
بهشهر	۲۳	۳ ترم	-	کارآفرینی - گردشگری	مرتضی	۱۳
قروه	۲۷	۵ ترم	تحلیلگر داده	علوم کامپیوتر	محسن	۱۴
گرگان	۲۵	۳ ترم	-	بیوتکنولوژی	امیرعلی	۱۵

یافته‌ها

مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با پانزده تن از دانشجویان کارشناسی ارشد ساکن خوابگاه کوی پسران دانشگاه تهران انجام شد. کنکاش در تجارب زیسته دانشجویان و تحلیل آنها بر پایه راهبرد هفت مرحله‌ای گلازی، به شناسایی ۱۷۶ کد اولیه با استفاده از نرم‌افزار منجر شد. این کدها در قالب ۱۴ زیرمضمون و ۵ مضمون محوری طبقه‌بندی شدند. مضمون‌های محوری، پنج دسته از چالش‌هایی را در بر می‌گیرند که دانشجویان ساکن خوابگاه برای دستیابی به سبک زندگی سالم با آنها مواجه هستند.



شکل (۱) فلوجارت یافته‌ها

۱- چالش‌های بهداشت و تندرستی

چالش‌های بهداشت و تندرستی به‌عنوان یکی از مضمون‌های محوری، به مجموعه‌ای از موانع و محدودیت‌ها اشاره دارد که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت جسمی و تندرستی دانشجویان اثرگذارند. این مضمون شامل تغذیه نامناسب، بهداشت خواب ضعیف، فعالیت فیزیکی ناکافی، چالش‌های نظافت فردی و عمومی و بیماری‌های مُسری است.

۱-۱- تغذیه نامناسب

تغذیه نامناسب به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های مرتبط با چالش‌های بهداشت و تندرستی، به الگوهای غذایی ناسالم دانشجویان و کمبود مصرف مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی آنان اشاره دارد. این مسئله به دلیل ارتباط مستقیم با پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۹) تأکید می‌کند که دنبال‌کردن یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک می‌کند. با این حال، تغییرات سبک زندگی

دانشجویان به افزایش مصرف غذاهای فراوری شده، پرچرب، پرچند و پر نمک و کاهش مصرف میوه، سبزی‌ها و غلات حاوی فیبر شده است؛ چالشی که در محیط خوابگاه نیز به وضوح مشاهده می‌شود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش به کاهش تدریجی کیفیت غذای سلف خوابگاه به‌عنوان یکی از موانع اصلی تغذیه سالم اشاره داشتند. شرکت‌کننده (۱۲) می‌گوید: «طی یک سال گذشته کیفیت غذا سلف به تدریج ضعیف‌تر شده». شرکت‌کننده (۱۳) می‌گوید: «غذای سلف بیشتر وقتاً افتضاحه، دیگه کلا از پرشیکا (رستوران) غذا می‌گیرم». این گفته‌ها نشان‌دهنده نارضایتی از کیفیت غذای ارائه‌شده در خوابگاه است. با این حال، کمبود دسترسی به میان‌وعده‌های سالم و منابع زیر مغذی‌ها مانند میوه، سبزی‌ها و مغزها نیز به‌عنوان چالشی مهم مطرح شد. شرکت‌کننده (۴) می‌گوید: «به جز میوه‌ای که کنار غذای سلف می‌گیرم، میوه دیگه‌ای مصرف نمی‌کنم». همسوا با این مطلب، شرکت‌کننده (۳) می‌گوید: «مصرف میوه و سبزی کمتر شده. فست‌فود هم بیشتر می‌خورم. تنقلات هم مثل آجیل کمتر شده». این اظهارات نشان‌دهنده کاهش مصرف مواد غذایی مغذی و افزایش وابستگی به غذاهای ناسالم است. عوامل محیطی و اقتصادی نیز در این الگوهای ناسالم نقش دارند. در ارتباط با این موضوع شرکت‌کننده (۲) می‌گوید: «توی خونه، اغلب مادر و پدر میوه می‌خرن و هر وقت برم سر یخچال دست‌خالی بر نمی‌گردم؛ اینجا نه! دسترسی من به میوه کمتره». همچنین، هزینه‌های مرتبط با خرید مواد غذایی سالم مانع دیگری است که شرکت‌کننده شماره (۷) به آن اشاره داشت: «آخر هفته‌ها سلف تعطیله؛ بچه‌ها خودشون باید دنبال غذا باشن؛ خب این غذا هم از تخم مرغ گرفته تا فلافل، هزینه داره. اینکه بچه‌ها میوه نمی‌خورن ممکنه به توجیه اقتصادی هم داشته باشه». این گفته‌ها نشان می‌دهند که برای دسترسی به مواد غذایی سالم، میان محیط خانواده و خوابگاه تفاوت‌هایی وجود دارد، همچنین محدودیت‌های مالی، تهیه مواد غذایی سالم را دشوارتر می‌کند.

۱-۲- بهداشت خواب ضعیف

محیط خوابگاه به دلیل ویژگی‌های خاص خود، مانند فضای مشترک و محرک‌های محیطی، اغلب موانعی برای حفظ بهداشت خواب ایجاد می‌کند. این زیرمضمون، محدودیت‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان در دستیابی به خواب باکیفیت و کافی تجربه می‌کنند. شرکت‌کننده (۴) می‌گوید: «ساعت خوابم تغییر نکرده؛ اما مدت خواب و کیفیت خوابم کمتر شده. علتش شاید نامناسب بودن تخت و سروصدای هم‌اتاقی‌ها باشه». همچنین، شرکت‌کننده (۹) می‌گوید: «باید محیط مهیا باشه. بارها سعی کردم زود بخوابم؛ اما به دلایل مختلف نشده. یه روز نزدیک ۱۲ ساعت توی رختخواب بودم اما شاید ۴ ساعت هم نتونستم بخوابم». شرکت‌کننده (۵) می‌گوید: «خوابم سبک شده و به شدت حساس شدم. بعضی‌ها مراعات نمی‌کنن. ساعت ۳ صبح تو راهرو راه میره و تلفنی با دوست دخترش حرف می‌زنه. بارها تذکر دادم؛ اما یکی - دو نفر نیستن». این گفته‌ها نشان‌دهنده تأثیر زیرساخت‌های نامناسب یا نبود شرایط مناسب محیطی، سروصدای هم‌اتاقی‌ها و بی‌ملاحظگی برخی

ساکنان خوابگاه بر کاهش مدت و کاهش کیفیت خواب است. این چالش‌ها می‌توانند پیامدهای منفی برای سلامت جسمی و عملکرد دانشجویان داشته باشند.

۱-۳- فعالیت فیزیکی ناکافی

محیط خوابگاه و شرایط زندگی دانشجویی، اغلب موانعی برای حفظ فعالیت‌های بدنی منظم ایجاد می‌کنند. این زیرمضمون، محدودیت‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان در دسترسی به امکانات ورزشی، ایجاد انگیزه برای تحرک و آگاهی از اهمیت فعالیت فیزیکی تجربه می‌کنند. شرکت‌کننده (۱) می‌گوید: «علاقه‌ای به ورزش ندارم. حتی توی دوران مدرسه هم توی ساعت ورزش شطرنج بازی می‌کردم. چند ساعت فعالیت ذهنی رو به ۱۰ دقیقه دوندگی و عرق ریختن ترجیح می‌دم». شرکت‌کننده (۳) نیز اظهار داشت: «به این لحاظ که پیاده‌روی کنم، فعالیت بیشتر شده ولی کمتر ورزش می‌کنم. قبلاً بسکتبال و فوتبال بازی می‌کردم؛ اما الان نه. اوایل یه مدت کوتاه بدنسازی رفتم؛ اما الان به دلیل مشغله و کمبود وقت نمی‌تونم ادامه بدم». شرکت‌کننده شماره (۹) نیز با اشاره به اولویت‌های دیگر می‌گوید: «مدام پیگیرش نیستم. تقنی میرم سراغش. نمی‌تونم به‌عنوان یه چیز ضروری بهش نگاه کنم؛ چون کلی کار مهم‌تر دارم». این گفته‌ها نشان‌دهنده نبود انگیزه درونی برای فعالیت بدنی، اولویت‌بندی فعالیت‌های ذهنی، کمبود آگاهی از اهمیت فعالیت بدنی هستند؛ همچنین بیانگر غلبه تعهدات دیگر بر تحرک و تأثیر فشارهای کاری و تحصیلی در کاهش فعالیت‌های ورزشی منظم هستند. علاوه بر این، ویژگی‌های محیط خوابگاه، ناآشنایی با امکانات محلی و ظرفیت‌های ورزشی ناکافی نیز به‌عنوان چالشی برجسته مطرح شدند. شرکت‌کننده (۴) می‌گوید: «خیلی کمتر شده. به نظرم فضای خوابگاه آدم رو تنبل می‌کنه. اگر سرکار نری و تنها مشغله‌ات دانشگاه باشه، احتمالاً فقط داخل اتاق می‌مونی. دلیل دیگه هم شاید این باشه که ما شناختی از آدم‌ها و بافت اینجا نداریم و نمی‌تونیم امکانات رو بشناسیم». شرکت‌کننده (۸) می‌گوید: «من ۳ جلسه در هفته می‌رم بدنسازی. مربی نداره، شلوغه، پر از آدم غیر حرفه‌ای و بی‌نظمه که به خودشون آسیب می‌زنن... کوی کلی ظرفیت دیگه داره. همه جمع شدن توی سالن بدن‌سازی». این گفته‌ها نشان می‌دهد که عواملی مانند محیط غیرفعال خوابگاه، ناآشنایی با محیط و امکانات و همچنین محدودیت‌های زیرساختی و مدیریت نامناسب، ممکن است بر انگیزه دانشجویان برای فعالیت ورزشی تأثیر بگذارند.

۱-۴- چالش نظافت فردی و عمومی

نظافت فردی و عمومی به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های بهداشت و تندرستی، به مشکلات مرتبط با حفظ بهداشت شخصی و محیط مشترک در خوابگاه اشاره دارد. این زیرمضمون، محدودیت‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان در حفظ نظافت فردی و عمومی به دلیل عوامل محیطی، تفاوت‌های فرهنگی و کمبود آگاهی تجربه می‌کنند. شرکت‌کننده (۶) می‌گوید: «روزای اول کنار اومدن با توالت و حموم عمومی واقعا سخت بود. معمولاً آدم از تمیزی خودش مطمئنه ولی نمی‌شه روی تمیزی بقیه حساب کرد». همچنین، شرکت‌کننده

(۹) می‌گوید: «شستن لباسا... ساختمون که لباسشویی نداره، باید ببرم رختشورخونه یا با دست بشورم. وقت و حوصله می‌خواد. پیش میاد که شستن لباس‌ها رو پشت گوش بندازم». این گفته‌ها نشان‌دهنده دشواری سازگاری با امکانات مشترک و نگرانی از عدم رعایت بهداشت توسط دیگران است؛ همچنین این گفته‌ها بر محدودیت‌های زیرساختی و تأثیر آن بر به تعویق افتادن امور بهداشتی تأکید دارد. علاوه بر این، تفاوت در عادات بهداشتی و نگرش‌های فرهنگی نیز به‌عنوان جوانب دیگری از این چالش مطرح شدند. شرکت‌کننده (۸) می‌گوید: «می‌بینی طرف کاملاً از وضعیت خودش راضیه ولی خب بوی عرقش یا بوی دهنش کل اتاق رو برداشته. تذکر دادن این چیزها هم واقعاً سخته، به شخصیت طرف بر می‌خوره». شرکت‌کننده (۱۰) نیز با اشاره به نگرش‌های جنسیتی می‌گوید: «بعضی‌ها اینارو مثل یه چیز بدیهی از زندگی پسروئه پذیرفتن. انگار بی‌توجهی به این چیزها یه صفت مردونه‌ست». این گفته‌ها ضمن نشان دادن دشواری در مواجهه با عادات غیربهداشتی دیگران و حساسیت‌های مرتبط با ارائه تذکر، بر تأثیر کلیشه‌های جنسیتی در بی‌توجهی به نظافت و پذیرش آن به‌عنوان بخشی از فرهنگ زندگی خوابگاهی تأکید دارند.

۱-۵- بیماری‌های مسری

بیماری‌های مسری، به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های بهداشت و تندرستی، به شیوع عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا و تأثیر آنها بر سلامت و بهره‌وری دانشجویان اشاره دارد. این بیماری‌ها با کاهش بهره‌وری و افزایش هزینه‌های پزشکی همراه هستند و خوابگاه‌های دانشجویی به دلیل ازدحام بالا و کمبود تهویه مناسب، محیط مستعدی برای گسترش بیماری‌های تنفسی فراهم می‌کنند (همایونی راد و همکاران^۱، ۲۰۱۳؛ سون و همکاران^۲، ۲۰۱۱). این زیرمضمون، محدودیت‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان به دلیل شرایط محیطی و مشکلات دسترسی به خدمات درمانی، در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مسری تجربه می‌کنند. شرکت‌کننده (۳) می‌گوید: «از زمان ورودم تا الان دو بار سرما خوردم. هیچ‌کدوم هم به‌خاطر این نبود که زیاد توی سرما مونده باشم. هر وقت یکی از هم‌اتاقی‌ها سرما خورد، منم بعدش... با چند روز فاصله سرما خوردم» شرکت‌کننده (۱۱) نیز می‌گوید: «آبان‌ماه بدجور مریض شدم. نای اینو نداشتم تا در مانگاه برم. دو روز هم نتوستم برم مدرسه (محل کار)». این گفته‌ها ضمن اشاره به سرعت انتقال بیماری‌های مسری و تأثیر تماس نزدیک با هم‌اتاقی‌های بیمار، به تأثیر بیماری بر عملکرد حرفه‌ای و دشواری دسترسی به مراقبت‌های درمانی اشاره دارد. علاوه بر این، نبود مراقبت کافی و هزینه‌های بالای درمان نیز به‌عنوان جوانب دیگری از این چالش مطرح شدند. شرکت‌کننده (۴) می‌گوید: «نمیشه کاریش کرد. با خودِ سرماخوردگی مشکلی ندارم ولی رسیدگی توی خونه خیلی بهتر بود. اینجا همه کارا به دوش خودته. بقیه هم همیشه در دسترس نیستن». شرکت‌کننده (۷) نیز با اشاره به هزینه‌های مالی اظهار داشت: «طی ۲ هفته ۳ بار رفتم زیر سرم، شاید نزدیک ۱ (میلیون) تومن آب

1. Homayouni Rad et al.

2. Sun et al.

خورد). این گفته‌ها به فقدان مراقبت در مقایسه با محیط خانواده و بار مسئولیت فردی در مدیریت بیماری، و همچنین فشار اقتصادی ناشی از هزینه‌های درمانی و تأثیر آن بر وضعیت مالی دانشجویان اشاره دارد.

۲- چالش‌های محیط اجتماعی

چالش‌های محیط اجتماعی به‌عنوان مضمونی محوری، به مشکلات ناشی از پویایی‌های اجتماعی و محدودیت‌های محیط خوابگاه اشاره دارد. این مضمون، شامل کمبود احساس آزادی، چالش حریم شخصی و چالش اوقات فراغت و تفریحات جمعی است که همگی بر کیفیت روابط اجتماعی و تجربه زندگی جمعی دانشجویان تأثیر می‌گذارند.

۲-۱- کمبود احساس آزادی

کمبود احساس آزادی به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های محیط اجتماعی در زندگی خوابگاهی، به محدودیت‌هایی اشاره دارد که دانشجویان در ابراز خود، مدیریت فضای شخصی و انجام فعالیت‌های روزمره تجربه می‌کنند. این محدودیت‌ها اغلب ناشی از ماهیت زندگی جمعی خوابگاه، قوانین نانوشته اجتماعی و محدودیت‌های محیطی است که مانع از تجربه احساس استقلال و خودمختاری می‌شود. یکی از جنبه‌های اصلی کمبود احساس آزادی، تعارض میان نیازهای فردی و ملاحظات جمعی در محیط خوابگاه است. در ارتباط با این موضوع، شرکت‌کننده (۹) می‌گوید: «یکی صبح زود بیدار میشه، می‌خواد بره سرکار و لامپ روشن می‌کنه، سروصدا می‌کنه و اینم به نوعی اختیار تو رو برای خوابیدن سلب می‌کنه و تو نمی‌تونی کاری بکنی؛ چون برای خودت هم ممکنه پیش بیاد و همین فرصت رو از دیگران سلب کنی». این گفته نشان‌دهنده این است که اقدامات روزمره یک فرد می‌تواند ناخواسته محدودیت‌هایی برای دیگران ایجاد کند و حفظ تعادل میان آزادی فردی و احترام به حقوق دیگران دشوار است. به همین ترتیب، فقدان فضاهای مناسب برای حفظ حریم و انجام امور شخصی مانند مکالمات تلفنی نیز به‌عنوان یک چالش مطرح شد؛ در ارتباط با این موضوع شرکت‌کننده (۷) می‌گوید: «گاهی وقتاً به مکالمه تلفنی خصوصی یا تماس تصویری داری و نمی‌تونی توی اتاق صحبت کنی، مجبوری بری بیرون از اتاق و... جز فضای آزاد، محیط مناسبی برای تماس نداری». علاوه بر این، محدودیت‌ها یا کاستی‌های محیطی خوابگاه نیز به کاهش احساس آزادی دامن می‌زند؛ مانند تأثیر سروصدای محیطی که شرکت‌کننده (۸) به آن اشاره داشت: «بعضی ساختمان‌های خوابگاه مثل ساختمان خودمون پنجره‌هاش عایق صدا ندارن و این باعث میشه صدای اتوبان چمران و صدای کلاغ‌ها سر صبح اذیتم کنه». همچنین، محدودیت‌های فضای اتاق‌های خوابگاه مانع از ابراز آزادانه سلیقه شخصی و استفاده از فضا می‌شود. شرکت‌کننده (۱۴) می‌گوید: «معمولاً فضای اتاق نسبت به تعداد اعضا کوچیکه و نمی‌تونی خیلی ریخت و پاش کنی». همسو با این مطلب شرکت‌کننده (۱۱) می‌گوید: «زمانی که توی بوشهر بودم، توی خونه خودمون و توی اتاق خودم بودم. وسایلم رو طبق سلیقه خودم می‌چیدم، در واقع نامنظم بودم؛ اما اینجا نمی‌شه. آزاد نیستم که طبق میل خودم عمل کنم». این گفته‌ها

با تأکید بر تضاد میان عادات شخصی و الزامات زندگی جمعی، به کاهش حس خودمختاری اشاره دارند. در مجموع، کمبود احساس آزادی در محیط خوابگاه از تعارض میان نیازهای فردی و الزامات زندگی جمعی، فقدان فضاهای مناسب برای فعالیت‌های خصوصی و محدودیت‌های ناشی از ساختار فیزیکی محیط ناشی می‌شود. این چالش می‌تواند اثرات منفی بر راحتی روزمره دانشجویان و احساس استقلال آنها داشته باشد.

۲-۲- چالش حریم شخصی

حریم شخصی به توانایی فرد در کنترل مرزهای شخصی، داشتن زمان و فضای خصوصی، و مدیریت تعاملات ناخواسته با دیگران اشاره دارد. زندگی در محیط خوابگاه، به دلیل ماهیت جمعی و تعاملات گسترده اجتماعی، چالش‌هایی را در زمینه حفظ حریم شخصی برای دانشجویان ایجاد می‌کند. این موضوع از منظر شرکت‌کنندگان، به‌ویژه به دلیل تعارض میان نیاز به تعاملات اجتماعی و تمایل به حفظ استقلال فردی، به‌عنوان یکی از مسائل برجسته در زندگی خوابگاهی مطرح شده است. یکی از جنبه‌های مهم چالش حریم شخصی، دشواری در حفظ مرزهای شخصی در برابر انتظارات و تعاملات ناخواسته هم‌خوابگاهی‌ها است که شرکت‌کننده (۹) به آن اشاره می‌کند: «بودن توی خوابگاه عوارض دیگه‌ای هم داره. به‌خاطر تعاملات زیاد با هم‌خوابگاهی‌ها، خیلی وقت‌ها ممکنه که دوستانت بیان سراغت و اون نایمی که توی برای کار مشخصی اختصاص دادی رو ازت بگیرن. "نه گفتن و توی رودربایستی موندن" توی خوابگاه هم کار سختیه». همسو با این مطلب، شرکت‌کننده (۱۱) می‌گوید: «یه نفر ممکنه خیلی زود صمیمی بشه و بر خوردهایی نشون بده که من احساس کنم داره بهم بی‌احترامی می‌کنه. پیش اومده که من رو توی موقعیتی قرار داده که بخواد از وسیله من استفاده کنه یا حتی یه مورد بود که از من پول قرض خواست». این گفته‌ها نشان می‌دهند که رد درخواست‌های دیگران و حفظ زمان شخصی در محیطی با تعاملات اجتماعی مداوم دشوار و چالش‌برانگیز است و فقدان مرزهای مشخص در روابط دانشجویان می‌تواند به احساس نقض حریم شخصی و حتی بی‌احترامی منجر شود. علاوه بر این، نیاز به خلوت و تنهایی نیز به‌عنوان یکی دیگر از ابعاد چالش حریم شخصی مطرح شد. شرکت‌کننده (۶) می‌گوید: «خب فرد به یه تنهایی هم نیاز داره تا در مورد خودش و کارهایش فکر کنه، ارزیابی کنه، بازنگری کنه اما توی خوابگاه به‌ندرت این فضا مهیا میشه». به همین ترتیب، شرکت‌کننده (۳) با اشاره به تأثیر زندگی جمعی بر استقلال فکری می‌گوید: «گاهی انقدر غرق این زندگی جمعی میشی که از مستقل فکر کردن و احساس جدا بودن غافل میشی. فرصت اینو پیدا نمی‌کنی که یه چند دقیقه توی خودت فرو بروی و عمیقاً فکر کنی». این گفته‌ها بر اهمیت فضای خصوصی برای بازنگری و تمرکز بر خود تأکید دارند و نشان‌دهنده نیاز عمیق به خلوت برای پرداختن به خود و حس هویت فردی است که در محیط خوابگاه به‌سختی تأمین می‌شود. به‌طورکلی، چالش حریم شخصی در خوابگاه‌ها از یک سو به دشواری در مدیریت تعاملات اجتماعی ناخواسته و حفظ مرزهای شخصی، و از سوی دیگر به محدودیت در دسترسی به خلوت و فضای خصوصی برای پرداختن به خود اشاره دارد.

۲-۳- چالش اوقات فراغت و تفریحات جمعی

دانشجویان خوابگاهی اغلب با چالش‌هایی در دسترسی به تفریحات جمعی، متنوع و رضایت‌بخش مواجه‌اند. این زیرمضمون، محدودیت‌های اوقات فراغت و فقدان فرصت‌های تفریحی متناسب با نیازها و شرایط دانشجویان خوابگاهی را بازنمایی می‌کند. شرکت‌کننده (۱۰) می‌گوید: «تایمی که درس و کار نباشه، از یوتیوب استفاده می‌کنم و بیشتر محتوای سرگرم‌کننده می‌بینم». به‌طور مشابه، شرکت‌کننده شماره (۱۵) می‌گوید: «تفریحات تو خوابگاه محدوده و بیشتر وقت‌ها مجبوری در تنهایی به کارایی مثل فیلم دیدن یا چرخیدن تو اینستاگرام بسنده کنی». این گفته‌ها نشان‌دهنده گرایش به فعالیت‌های فردی و کم‌هزینه مانند مصرف محتوای دیجیتال است که اغلب به‌عنوان جایگزینی برای تفریحات متنوع انتخاب می‌شود و بر فقدان گزینه‌های تفریحی جمعی و جذاب در محیط خوابگاه و محدود شدن دانشجویان به تفریحات منفعل و دیجیتال تأکید دارند. علاوه بر این، فشارهای مالی و تحصیلی نیز انتخاب‌های تفریحی را محدود می‌کنند. در این خصوص شرکت‌کننده (۶) می‌گوید: «بیشتر وقت آزاد من صرف یادگیری زبان شده، اگه بشه اسمش رو تفریح گذاشت. گاهی هم سینما می‌رفتم اما این‌ها تفریحاتی نیست که من خیلی بهش علاقه داشته باشم. هم به خاطر مدیریت مخارج و هم فشار درس، انتخاب دیگه‌ای ندارم». به همین ترتیب، شرکت‌کننده (۱۳) با اشاره به تأثیر عوامل اقتصادی و فرهنگی می‌گوید: «تنها اوقات فراغت شبکه‌های اجتماعی. اکثراً چالش خوابگاه و کلا زندگی تو دوره ما اینه که هیچ تفریح درستی نداریم حداقل برای دانشجوی بی‌پولی مثل ما؛ حالا وای به حالمون اگه عقده‌ای هم شده باشیم یا فرهنگمون ضعیف باشه». به نظر می‌رسد چالش اوقات فراغت و تفریحات در محیط خوابگاه از گرایش به فعالیت‌های فردی و دیجیتال، فشارهای تحصیلی، فقدان امکانات تفریحی متنوع و محدودیت‌های مالی ناشی می‌شود. گفته‌های شرکت‌کنندگان در درجه اول نشان‌دهنده تضاد میان تمایل به تفریحات مورد علاقه و موانع موجود مانند هزینه‌ها و تعهدات تحصیلی است و در درجه دوم بر کمبود زیرساخت‌های تفریحی برای تفریحات جمعی تأکید دارند.

۳- چالش‌های بهزیستی روانی

چالش‌های بهزیستی روانی به‌عنوان یک مضمون محوری، به موضوعاتی در سطح خوابگاه اشاره دارد که ممکن است سلامت روان دانشجویان خوابگاهی را تحت تأثیر قرار دهند. این مضمون شامل فشارهای روانی و وضعیت خلقی، و کاهش انگیزه و تلاش است که تحت تأثیر محیط خوابگاه و تعاملات اجتماعی درون آن، بروز می‌یابد.

۳-۱- فشار روانی و خلق منفی

فشار روانی و خلقی منفی، به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های بهزیستی روانی، به تجربه‌های روانی منفی دانشجویان خوابگاهی اشاره دارد که از فشارهای محیطی، اجتماعی و شخصی ناشی می‌شوند. این زیرمضمون، چالش‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان در حفظ تعادل روانی و مدیریت استرس در محیط خوابگاه، با آن مواجه‌اند. زندگی خوابگاهی، به دلیل ماهیت فشرده و پویای آن، می‌تواند بستری برای تشدید فشارهای روانی

باشد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش به عوامل متعددی اشاره داشتند که به استرس و خلق منفی در آنها منجر می‌شد؛ از جمله مقایسه‌های اجتماعی، نگرانی‌های مرتبط با آینده و عدم تطابق انتظارات با شرایط موجود. شرکت‌کننده (۹) می‌گوید: «خوابگاه در کنار فضای صمیمانه‌اش ممکنه یک فضای پر از مقایسه و استرس هم ایجاد کنه... مثلاً ممکنه من خودم رو با کسی مقایسه کنم که خیلی تحت فشار، در حال فعالیت برای آینده‌ست ولی من به این لحاظ دستم بسته باشه. مثلاً مقاله‌نویسی بلد نباشم یا برای مهارت و رشته‌م، شرایط کار وجود نداشته باشه یا اصلاً به لحاظ مالی محدودیت داشته باشم». شرکت‌کننده (۵) نیز می‌گوید: «این بازه سنی که ما توی اون هستیم، این ۲۵ تا ۳۰ سالگی... مدام باید به آینده فکر کرد و مدام باید استرس داشت. انگار کوچک‌ترین لغزشی توی این دوره ممکنه آینده ما رو دگرگون کنه. یه جورایی داریم روی لبه پرتگاه راه میریم». این گفته‌ها بر تأثیر مقایسه‌های اجتماعی در محیط خوابگاه و فشار روانی ناشی از نگرانی‌های مرتبط با آینده و حساسیت بالای این دوره زندگی تأکید دارد که در مجموع می‌تواند احساس ناکافی بودن و استرس را در دانشجویان تقویت کند. علاوه بر این، عدم تطابق شرایط محیطی و شخصی با انتظارات، می‌تواند عامل دیگری برای تشدید فشار روانی و خلق منفی باشد که شرکت‌کننده (۱۱) به آن اشاره می‌کند: «یه مورد هم اینه که تو احساس کنی در بهترین موقعیت خودت نیستی. در واقع فضای زندگی و وضعیتی که داری - تحصیلی، شغلی، ارتباطی - با انتظاراتت نخونه. بیای اتاق ببینی نمی‌تونی استراحت کنی یا آدمای سالمی دورت نباشن؛ همه اینا می‌تونن یه عامل عصبانیت توی محیط خوابگاه باشن». به همین ترتیب، شرکت‌کننده (۸) با اشاره به پیامدها یا سازوکارهای مقابله با این فشارها، می‌گوید: «وقتی ظرفیت پیشرفت نباشه، به لحاظ مالی دستت بسته باشه و ترس از شکست مدام توی سرت باشه، دیگه نه فقط اشتیاق نداری و افسرده می‌شی؛ ممکنه به پورن و سیگار و مشروب رو بیاری تا خودت رو آروم کنی». این گفته‌ها در درجه اول، نشان‌دهنده تأثیر مستقیم عواملی مانند مقایسه‌های اجتماعی، نگرانی‌های آینده و شرایط نامناسب محیطی بر افزایش استرس و خلق منفی در دانشجویان خوابگاهی است. در درجه دوم، این چالش‌ها ممکن است پیامدهای عمیق‌تری مانند کاهش انگیزه، افسردگی و گرایش به رفتارهای پرخطر به همراه داشته باشند که نه تنها سلامت روان، بلکه عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۳-۲- کاهش انگیزه و تلاش

کاهش انگیزه و تلاش، زیرمضمون دیگری از چالش‌های بهزیستی روانی است. محیط خوابگاه به دلیل تعاملات اجتماعی و فضای روانی حاکم، می‌تواند بستری برای تضعیف انگیزه و ایجاد تردید در ارزش‌ها و تلاش‌های دانشجویان فراهم کند. این زیرمضمون، چالش‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان در حفظ اشتیاق و جهت‌گیری هدفمند تجربه می‌کنند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش به تعاملات اجتماعی و گفتمان‌های منفی در محیط خوابگاه و تأثیر آنها بر کاهش انگیزه خود اشاره داشتند. شرکت‌کننده (۳) می‌گوید: «ممکنه توی محیط خوابگاه حرف‌هایی بشنوی که واقعاً اهدافتو خرد کنه. ممکنه مشکلات دیگه هم دست‌به‌دست هم بده تا شما از

آینده بررسی؛ اما همین که ببینی یه عده چمدون شون رو بستن و می‌گن: در آینده اتفاق خاصی قرار نیست بیافته، خودش یه منبع بزرگ برای ناراحتی و ناامیدیه». همچنین، شرکت‌کننده (۶) می‌گوید: «مهم‌ترین تنش دانشجویها توی جهت‌دادن به تلاششون، همین رفع ابهام کردن از آینده شغلی و روند ورود به بازار کاره... وقتی می‌بینی دانشجویهای قوی‌تر از پوزیشن شغلی مناسب ناامیدن و می‌خوان برن، تو هم به هدف گذارت شک می‌کنی». این گفته‌ها نشان می‌دهد که گفتگوهای ناامیدکننده در محیط خوابگاه ممکن است ارزش‌ها، اهداف و تلاش‌های دانشجویان را تضعیف کند. همچنین مشاهده ناامیدی دیگران، به‌ویژه دانشجویان موفق‌تر، می‌تواند به تردید نسبت به اهداف شخصی و سرایت ناامیدی به سایر دانشجویان منجر شود. در این خصوص شرکت‌کننده (۱۲) می‌گوید: «حس ناامیدی که بچه‌های اطرافم احساس می‌کنن و دیدن اهداف در دوردست، انسان رو بی‌انگیزه می‌کنه». از این حیث، احساسات منفی می‌توانند به سرعت در محیط اجتماعی خوابگاه منتشر شوند و انگیزه جمعی را تحت تأثیر قرار دهند.

۴- چالش‌های اقتصادی

چالش‌های اقتصادی به‌عنوان مضمون محوری چهارم، به محدودیت‌های مالی و مشکلات مرتبط با تأمین نیازهای اقتصادی دانشجویان خوابگاهی اشاره دارد. این مضمون شامل چالش‌های اشتغال و مدیریت منابع مالی است که بر توانایی دانشجویان برای حفظ استقلال مالی و تأمین هزینه‌های زندگی و تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

۴-۱- موانع اشتغال

موانع اشتغال به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های اقتصادی، به موانع دانشجویان خوابگاهی در یافتن فرصت‌های شغلی و متناسب با شرایط تحصیلی و زندگی آنها اشاره دارد. محدودیت‌های ساختاری، کمبود فرصت‌های شغلی مناسب و فقدان مهارت‌های حرفه‌ای، دسترسی دانشجویان به مشاغل پاره‌وقت را دشوار می‌سازد. این زیرمضمون، ناکامی‌های دانشجویان در دستیابی به اشتغال و پیامدهای آن بر وضعیت مالی آنها را بازنمایی می‌کند. شرکت‌کننده (۸) می‌گوید: «خودم فکر می‌کردم پیام اینجا، بیکار نمی‌مونم ولی واقعاً کار مناسب پیدا نمی‌شه. همه کارفرماها برای کار پاره‌وقت نیروی خانم می‌خوان. بعضی کارا هم هستن که ۳-۴ روز در هفته نیرو می‌خواد ولی همون ۳-۴ روز، روزی ۱۰-۱۲ ساعت کار سخته. هیچ حد وسطی هم بین اینا نیست». شرکت‌کننده (۵) نیز می‌گوید: «توی اروپا اغلب دانشجویها کلاً ۲۰ ساعت در هفته کار می‌کنن. منم می‌تونم ۲۰ ساعت در هفته کار کنم ولی می‌تونم، اینجا کاری پیدا کنی که ۲۰ ساعت در هفته نیرو بخواد؟ جالب اونجاست که آگهی‌ها رو اسکرول می‌کنم، طرف نوشته دانشجو استخدام نمی‌کنیم». این گفته‌ها به نبود تعادل میان نیازهای دانشجویان و شرایط سخت و غیرمنعطف مشاغل و موانع ساختاری و تبعیض‌های موجود در بازار کار برای دانشجویان تأکید دارد. علاوه بر این، کمبود مهارت‌های حرفه‌ای و گرایش به مشاغل کاذب نیز به‌عنوان ابعاد دیگری از این چالش مطرح هستند. شرکت‌کننده (۷) می‌گوید: «اینو به عین دیدم دانشجویی که

مهارت نداره، به مراتب بیشتر از بقیه استرس می‌کشه. مثلاً به مهارت ساده که بشه باهاش به شغل پاره‌وقت پیدا کرد. این روزا همه برنامه‌نویسی یا زبان انگلیسی بلدن و همین دو تا مهارت ممکنه به پشتوانه مالی ایجاد کنه». به همین ترتیب، شرکت‌کننده (۱۵) با اشاره به پیامدهای این محدودیت‌ها می‌گوید: «توی دانشکده یکی از بچه‌ها رو دیدم که زده بود توی کار فروش ویپ و سیگار خارجی... به دانشجو، توی به همچین دانشگاهی، بخاطر اینکه دستشو جلو خانواده دراز نکنه، می‌ره سراغ شغل کاذب». این گفته‌ها نیز نشان‌دهنده ارتباط میان فقدان مهارت‌های حرفه‌ای، افزایش فشار اقتصادی و همچنین گرایش برخی دانشجویان به مشاغل کاذب و غیرقانونی به دلیل نبود گزینه‌های شغلی مناسب است. به‌طورکلی این زیرمضمون بیانگر تأثیر مستقیم موانع ساختاری مانند کمبود فرصت‌های شغلی منعطف، تبعیض کارفرمایان علیه دانشجویان و فقدان مهارت‌های حرفه‌ای بر ناکامی دانشجویان در دستیابی به اشتغال پایدار است.

۴-۲- چالش مدیریت منابع مالی

مدیریت منابع مالی به‌عنوان یکی از زیرمضمون‌های چالش‌های اقتصادی، به دشواری‌های دانشجویان خوابگاهی در برنامه‌ریزی و تخصیص منابع مالی محدود خود برای تأمین نیازهای روزمره، تحصیلی و شخصی اشاره دارد. در محیط خوابگاه، جایی که دانشجویان اغلب از حمایت مستقیم خانواده دور هستند، این چالش‌ها شدت بیشتری می‌یابند. این زیرمضمون، محدودیت‌های مالی و فشارهای روانی ناشی از تلاش برای مدیریت هزینه‌ها، در شرایط نابرابری اقتصادی و افزایش مخارج را بازنمایی می‌کند. شرکت‌کنندگان به افزایش قابل توجه هزینه‌های زندگی و دشواری‌های مدیریت مالی در محیط خوابگاه اشاره داشتند. شرکت‌کننده (۶) می‌گوید: «من چون قبلاً نزدیک خانواده بودم، خرج زیاد نبود؛ اما الان مطمئنم که ۴-۵ برابر شده. فکرکردن به مدیریت همین خرج و مخارج بعضی وقتا اذیت می‌کنه». همچنین، شرکت‌کننده شماره (۲) می‌گوید: «هزینه رزرو غذا و شهریه خوابگاه سخت نیست؛ اما همین هزینه‌های جاری که قابل پیش‌بینی نیستن... پول رفت‌وآمد و تهیه کتاب‌درسی... یا دوست داری به چیزی هم بخری؛ ولی واسه اینکه خرجت تره بالا قیدش رو می‌زنی». این گفته‌ها نشان‌دهنده فشار روانی ناشی از دشواری مدیریت هزینه‌های غیرمنتظره و محرومیت از خواسته‌های شخصی است. علاوه بر این، احساس شرم در برابر خانواده و مقایسه نیز مدیریت منابع مالی را پیچیده‌تر می‌کند. شرکت‌کننده (۴) می‌گوید: «مدیریت کردن خیلی سخت شده. نه اینکه آدم تجملاتی باشم؛ ولی خب سخته مرتب بخوام از خانواده پول بگیرم... خیلی‌ها به‌خاطر همین شرم، بی‌پولی رو تحمل می‌کنن». شرکت‌کننده (۷) نیز با اشاره به مقایسه‌ها می‌گوید: «آدم ممکنه خودشو با بقیه که مشکل مالی ندارن، مقایسه کنه و بخواد شبیه اون باشه اما نمیشه. برای اینکه بی‌پول نشی باید از تجملات و خرج‌های اضافی بزنی» این گفته‌ها، فشار روانی ناشی از وابستگی مالی به خانواده و تمایل به حفظ استقلال و از سوی دیگر تأثیر مقایسه‌های اجتماعی را بر تشدید احساس محرومیت نشان می‌دهد. همچنین، محدودیت‌های مالی، آزادی عمل دانشجویان را در زمینه‌هایی مانند تفریح و خرید

کاهش می‌دهد. شرکت‌کننده (۱۱) می‌گوید: «در مورد آزادی، مسئله دیگه عاملیت خودم در مصرف کردنه. منابع مالی محدوده و خرج تهیه کتاب و رفت‌وآمد و خوردوخوراک میشه. در مورد هزینه‌های دیگه مثل تفریح کردن، لباس خریدن یا اضافه کردن یه وسیله جدید محدود میشی». به همین ترتیب، شرکت‌کننده (۹) با اشاره به نابرابری و شکاف طبقاتی می‌گوید: «اون شکاف طبقاتی و ناعدالتی اجتماعی خودش رو اینجا هم نشون می‌ده. می‌بینی تحصیلات هم شده یه کالای اشرافی. پول نداشته باشی، درس خوندن هم سخت می‌شه». این گفته‌ها نشان‌دهنده تأثیر مستقیم افزایش هزینه‌های غیرمنتظره و محدودیت‌های مالی بر دشواری مدیریت منابع مالی و کاهش آزادی عمل دانشجویان است.

۵- چالش‌های بهره‌وری

چالش‌های بهره‌وری به‌عنوان آخرین مضمون محوری، به موانعی اشاره دارد که توانایی دانشجویان خوابگاهی را برای استفاده مؤثر از زمان و منابع در راستای اهداف تحصیلی و شخصی مختل می‌کنند. این مضمون شامل مدیریت ناکارآمد زمان و ناهماهنگی برنامه‌هاست و به مشکلات سازمان‌دهی زمان و فعالیت‌ها در محیط پویا و مشترک خوابگاه اشاره دارد.

۵-۱- مدیریت ناکارآمد زمان

مدیریت زمان به‌عنوان تلاشی خویش‌فرما برای بهره‌برداری مؤثر از زمان، به شیوه‌ای کارآمد، برای انجام فعالیت‌های مشخص و دستیابی به نتایج تعریف شده است (کلاسنس و همکاران، ۲۰۰۷). محیط خوابگاه اغلب به دلیل ویژگی‌های اجتماعی و ساختاری خود، موانعی برای مدیریت مؤثر زمان ایجاد می‌کند. این زیرمضمون، محدودیت‌هایی را بازنمایی می‌کند که دانشجویان خوابگاهی در استفاده هدفمند از زمان برای فعالیت‌های تحصیلی و توسعه مهارت‌ها با آنها مواجه هستند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش به تأثیر محیط خوابگاه بر ناکارآمدی در مدیریت زمان و کاهش بهره‌وری اشاره داشتند. شرکت‌کننده (۹) می‌گوید: «محیط خوابگاه برای انجام کارهای مهم اصلاً مناسب نیست و بهتره که برنامه‌ها رو بیرون از خوابگاه ببری. فکر می‌کنم دانشجویایی که توی خوابگاه هستن، بهتره بیشتر زمانشون رو توی دانشکده و سالن مطالعه بگذرونن. محیط اتاق استیصال‌میاره و با موندن توی اتاق، زمانت فقط صرف بازی کردن با گوشی و غذاخوردن و خوش‌وبش کردن با دیگران میشه». به‌طور مشابه، شرکت‌کننده (۱۰) اظهار داشت: «فضای خوابگاه باعث میشه یا کاری نکنی یا فقط به اصطلاح خوش بگذرونی. بچه‌هایی که میرن سرکار زندگی شون نظم و ساختار بیشتری داره و از زمانشون بهتر استفاده می‌کنن. تجربه‌م نشون داده موندن توی خوابگاه باعث نمیشه که بیشتر درس بخونی یا مهارتی رو بهتر کنی». این گفته‌ها نشان‌دهنده تأثیر محیط غیررسمی خوابگاه است که ممکن است دانشجویان را به سمت فعالیت‌های غیرمولد سوق می‌دهد. علاوه بر این، جذابیت تعاملات اجتماعی در خوابگاه نیز به‌عنوان مانعی

برای مدیریت زمان مطرح شد. شرکت کننده (۷) می گوید: «ارتباطات داخل خوابگاه وقتی زیاد باشه، ممکنه شمارو به سمت تنبلی سوق بده. چون ارتباطات داخل خوابگاه خیلی جذاب و شیرینه ولی همون اندازه هم شمارو از فضای درس و فعالیت دور می کنه. یه لوپ باطله که آدم نباید توش بیافته» این گفته نشان دهنده تأثیر تعاملات اجتماعی بیش از حد در خوابگاه است که می تواند دانشجویان را از اولویت های تحصیلی و حرفه ای خود منحرف کند و آنها را در چرخه ای از اتلاف وقت گرفتار سازد. به طور کلی این زیرمضمون نشان دهنده تأثیر مستقیم ویژگی های محیط خوابگاه، مانند فضای غیررسمی و تعاملات اجتماعی گسترده، بر ناتوانی دانشجویان در مدیریت مؤثر زمان و گرایش آنان به فعالیت های غیرمولد است.

۵-۲- چالش ناهماهنگی برنامه ها

ناماهنگی برنامه ها به عنوان زیرمضمون دیگری از چالش های بهره‌وری، به مشکلات ناشی از فقدان هماهنگی در برنامه ها، عادات و ویژگی های شخصیتی هم اتاقی ها در محیط خوابگاه اشاره دارد. محیط خوابگاه به دلیل ماهیت جمعی و حضور افرادی با صفات شخصیتی متفاوت، اغلب به تداخل برنامه ها، کاهش تمرکز و در نتیجه کاهش بهره‌وری تحصیلی و شخصی منجر می شود. این زیرمضمون، محدودیت هایی را بازنمایی می کند که دانشجویان در فرایند ایجاد هماهنگی با هم اتاقی ها و حفظ فضای مناسب برای فعالیت های هدفمند تجربه می کنند. شرکت کننده (۳) می گوید: «مثلاً هم اتاقی ها برنامه مشخصی ندارند که چه زمانی بخوابن و غذا بخورن و بیدار شن. باید از قبل، از برنامه های بقیه اطلاع داشته باشیم و باهاش کنار بیاییم. کنار اومدن با برنامه ها بقیه هم کار سخته». شرکت کننده (۷) نیز می گوید: «توی اتاق معمولاً یه تضاد منافی هست که کارت رو خراب می کنه. مثلاً آگه بخوام توی اتاق درس بخونم یا یه کار درسی انجام بدم، نیاز به سکوت و دقت دارم؛ اما خب یه هم اتاقی ممکنه بخواد باهات حرف بزنه». این گفته ها بر تأثیر تداخل فعالیت های هم اتاقی ها بر تمرکز و توانایی انجام کارهای عمیق تأکید دارد که می تواند نظم شخصی و بهره‌وری را مختل کند. علاوه بر این، تفاوت در الگوهای خواب و سبک زندگی نیز به عنوان عاملی برای کاهش بهره‌وری مطرح شد. شرکت کننده (۱۴) می گوید: «هم اتاقی که تخت بالایی من هست، خیلی دیر می خوابه و کار مفیدی هم نمی کنه، منم هر صبح باید برم سرکار. این فضایی که توش دغدغه و مشغله ای نیست، منو خیلی اذیت می کنه». شرکت کننده (۱۱) نیز با اشاره به تأثیر شلوغی اتاق می گوید: «من از شب قبل باید طرح درسم رو مشخص کنم، مرور کنم... وقتی اتاق شلوغ باشه خب من یا سرگرم هم اتاقی ها می شم یا دقت کافی ندارم که کارم رو انجام بدم؛ در هر صورت کیفیت کار من رو کاهش میده». این گفته ها نشان دهنده تضاد میان نیازهای فردی و عادات غیرمنظم هم اتاقی هاست که می تواند به ناراحتی و افت عملکرد آنها منجر شود. ناهماهنگی های شخصیتی و تفاوت در عادات نیز به عنوان جنبه ای دیگر از این چالش شناسایی شدند. شرکت کننده (۹) می گوید: «من فکر می کنم از دو جهت ممکنه با هم اتاقی هات ناهماهنگ باشی. یکی ناهماهنگی کارهاس، مثلاً من باید صبح زود بیدار شم، پس باید ساعت

۱۰-۱۱ بخوابم و هم اتاقی ممکنه بخواد تا ساعت ۴ صبح کار درسی انجام بده و لامپ‌ها باید روشن باشه. دوم ناهماهنگی شخصیت و خلق و خو هست. مثلاً من یه هم اتاقی دارم که خلق افسرده‌ای داره یا هم اتاقی یکی از دوستانم، آدم مضطرب و تحریک پذیریه». به همین ترتیب، شرکت کننده (۸) با اشاره به تفاوت در عادات نظافت می‌گوید: «تمیزی و نظافت هم خیلی چالشه، به خصوص وقتی دو نفر توی نظافت اختلاف زیادی داشته باشن. یکی حسایی منظم و تمیز باشه، یکی هم پلشت باشه. ممکنه کار به جروب‌بحث و بی احترامی کشیده بشه». این گفته‌ها نیز به تأثیر دو جنبه از ناهماهنگی‌های برنامه‌ای و شخصیتی بر بهره‌وری و عملکرد دانشجویان تأکید دارد. به‌طور کلی، این اظهارات بیانگر آن هستند که ناهماهنگی در برنامه‌ها، عادات و ویژگی‌های شخصیتی هم اتاقی‌ها می‌تواند به کاهش تمرکز، اختلال در مدیریت زمان، و افت کیفیت عملکرد تحصیلی و شخصی دانشجویان منجر شود.

جدول (۲) کدگذاری داده‌ها

مضمون‌های محوری	زیرمضمون‌ها	مفاهیم و مصادیق
۱- چالش‌های بهداشت و تندرستی	۱- تغذیه نامناسب ۲- بهداشت خواب ضعیف ۳- فعالیت فیزیکی ناکافی ۴- چالش نظافت فردی و عمومی ۵- بیماری‌های مُسری	افت تدریجی کیفیت غذای سلف، نداشتن میان‌وعده، افزایش مصرف فست‌فود، عدم مصرف آجیل و تنقلات، کاهش مصرف میوه، نظم در برنامه غذایی، بهداشت خواب، کاهش کیفیت خواب، خواب ناکافی، دوستان بی‌علاقه به ورزش، ناآشنایی با امکانات ورزشی، عدم رسیدگی به ظرفیت‌های ورزشی، فاصله گرفتن از ورزش، کاهش فعالیت بدنی، بی‌توجهی به بهداشت عمومی، بی‌توجهی به بهداشت فردی، ناتوانی در پیشگیری از بیماری، نبود مراقبت در خوابگاه، سرماخوردگی‌های مکرر، ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا
۲- چالش‌های محیط اجتماعی	۱- کمبود احساس آزادی ۲- نقض حریم شخصی ۳- چالش اوقات فراغت و تفریحات	سلب آزادی دیگران، نیاز به محیط ساکت، عاملیت محدود، جبر خوابگاه، رودربایستی‌ها و ناتوانی در نه گفتن، صمیمیت‌های آزاردهنده، نیاز به خلوت، از دست دادن احساس فردیت، احترام به یکدیگر، نیاز به ظرفیت‌های تفریحی در خوابگاه، فضای مجازی به‌عنوان اوقات فراغت، قربانی شدن اوقات فراغت برای یادگیری، ناآشنایی با امکانات تفریحی، کاهش مصرف محصولات فرهنگی، جنبه مالی تفریحات، کاهش تفریحات جمعی
۳- چالش‌های بهزیستی روانی	۱- فشار روانی و خلق منفی ۲- کاهش انگیزه و تلاش	استرس ناشی از نداشتن مهارت‌های شغلی، فشار روانی ناشی از مقایسه، استرس‌های ناشی از شرایط سنی خاص، شرایط سنی ترسناک، سازوکارهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر فشار روانی، فشار روانی ناشی از زندگی در محیط نامناسب، کم‌رنگ شدن حمایت خانواده، فشار ناشی از مستقل شدن، فشار روانی ناشی از مسائل مالی، سردرگمی در محیط خوابگاه، اضطراب آینده، انگیزه‌های متفاوت دانشجویان، به چالش کشیده شدن ارزش‌های حرفه‌ای، انگیزه‌های بالا ولی بی‌سرانجام، تردید به اهداف شخصی، تلاش برای آینده‌ای مبهم، سرایت ناامیدی

مضمون‌های محوری	زیرمضمون‌ها	مفاهیم و مصادیق
۴- چالش‌های اقتصادی	۱- موانع اشتغال ۲- چالش مدیریت منابع مالی	نیاز به مهارت‌آموزی برای کار، نبود فرصت اشتغال، هزینه‌های حمل‌ونقل، افزایش هزینه‌های جانبی، منابع مالی محدود، مدیریت منابع مالی، تلاش برای جلوگیری از افزایش هزینه‌ها
۵- چالش‌های بهره‌وری	۱- مدیریت ناکارآمد زمان ۲- ناهماهنگی برنامه‌ها	تعاملات گسترده هم‌خوابگاهی‌ها و ازدست‌رفتن زمان کارها، نامناسب بودن محیط خوابگاه برای انجام کارهای ویژه، فضای ارتباطی پرشور و وسوسه‌کننده، کسالت ناشی از ماندن در خوابگاه، اتلاف وقت در خوابگاه، مدیریت زمان، کاهش عملکرد، تداخل برنامه‌های هم‌اتاقی‌ها، کاهش تمرکز برای کار عمیق، صفات شخصیتی متفاوت، نبود برنامه مشترک

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و با هدف مطالعه عمیق و شناسایی چالش‌های دستیابی به سبک زندگی سالم در میان دانشجویان خوابگاهی کوی پسران دانشگاه تهران اجرا شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مجموعه‌ای از چالش‌های مرتبط با سبک زندگی در خوابگاه وجود دارد که در قالب پنج مضمون محوری دسته‌بندی می‌شوند: چالش‌های بهداشت و تندرستی، چالش‌های محیط اجتماعی، چالش‌های بهزیستی روانی، چالش‌های اقتصادی و چالش‌های بهره‌وری.

چالش‌های بهداشت و تندرستی شامل مجموعه‌ای از مسائل مرتبط با سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی است که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم ممکن است سلامت جسمی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. تغذیه نامناسب یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها است. اگرچه زمان‌بندی وعده‌های اصلی در خوابگاه نسبت به زندگی خارج از آن منظم‌تر است، اما افت کیفیت غذای سلف، نبود میان‌وعده‌های تعریف‌شده و کمبود منابع تأمین زیر مغذی‌ها (مانند میوه، سبزی و مغزها) در برنامه غذایی دانشجویان مشهود است. براساس نظریه -روانی-اجتماعی، رژیم غذایی ناسالم و کمبود مواد مغذی علاوه بر پیامدهای زیستی می‌تواند بر سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان نیز اثرگذار باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توجه به تغذیه سالم با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر و کاهش مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۳؛ مک‌مارتین و همکاران، ۲۰۱۳). علی‌رغم اینکه برخی مطالعات قبلی به کیفیت تغذیه دانشجویان خوابگاهی اشاره داشتند (مهدی و همکاران، ۱۴۰۲؛ رخشنده‌رو و همکاران، ۱۳۹۹)، یافته‌های این مطالعه نیز بر ضرورت بهبود کیفیت غذا، افزودن زیر مغذی‌ها به برنامه غذایی و برگزاری دوره‌های آموزشی درباره اهمیت رژیم غذایی سالم تأکید دارند. بهداشت خواب ضعیف در زندگی خوابگاهی زیرمضمون دیگری است که مطالعات قبلی نیز به آن اشاره داشته‌اند (کبیری و جعفری، ۱۴۰۳؛ محمدی، ۱۴۰۱). این مشکل ممکن است از تعامل پیچیده عوامل محیطی،

1. McMartin et al.

مانند محرک‌های آزاردهنده یا کمبود آگاهی یا بی‌توجهی به آداب هم‌زیستی ناشی شود. این چالش می‌تواند با پیامدهایی مانند خستگی در طول روز، کاهش عملکرد و مشکلات جسمی همراه باشد؛ شواهد نشان می‌دهند که خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیش از ۸ ساعت با افزایش خطر نشانگان متابولیکی مانند چاقی شکمی، فشارخون بالا و سطح بالای تری‌گلیسیرید مرتبط است (اسماعیلی و همکاران^۱، ۲۰۱۹). این یافته‌ها علاوه بر ضرورت بهبود زیرساخت‌های خوابگاه (مانند تجهیز اتاق‌ها با درب و پنجره دارای عایق صوت)، بر ارائه برنامه‌های آگاهی‌بخشی مانند برگزاری سمینارهایی درباره بهداشت خواب تأکید دارند. فعالیت فیزیکی ناکافی نیز از دیگر چالش‌های مرتبط با سلامت جسمی است. این چالش می‌تواند از تعامل پیچیده عوامل فردی (بی‌علاقگی و آگاهی ناکافی) و عوامل محیطی (کمبود امکانات ورزشی متناسب با جمعیت و عدم برگزاری برنامه‌های ورزشی گروهی) ناشی شود. پیامدهای فعالیت فیزیکی ناکافی شامل افزایش وزن و مشکلات سلامت روان است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند فعالیت فیزیکی نقش محافظتی در برابر بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی دارد و در بهبود سلامت روان، حفظ وزن بدن و ارتقای کیفیت زندگی نقش کلیدی دارد (بول و همکاران^۲، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، دانشجویان کارشناسی ارشد ممکن است تحت تأثیر انتظارات اجتماعی، فضای رقابتی دانشگاه و تأکید بر دستاوردهای تحصیلی، فعالیت فیزیکی را غیرضروری تلقی کنند؛ بنابراین، یافته‌های پژوهش علاوه بر ضرورت آموزش اهمیت فعالیت فیزیکی برای دانشجویان، بر توسعه زیرساخت‌های ورزشی و برگزاری برنامه‌های ورزشی غیرحرفه‌ای و گروهی در خوابگاه‌ها تأکید دارند. چالش نظافت فردی و عمومی نیز از دیگر زیرمضمون‌های مرتبط با سلامت جسمی است. این چالش، بدون لحاظ کردن عوامل زیرساختی، ممکن است از تعامل پیچیده عوامل فرهنگی و اجتماعی، مانند نگرش‌های نادرست، نبود تعریف مشترک از نظافت، کلیشه‌های جنسیتی و فقدان آگاهی ناشی شود. این چالش می‌تواند پیامدهای عمیق‌تری مانند افزایش خطر بیماری‌های عفونی، بروز اختلافات بین‌فردی، احساس ناسازگاری با محیط و کاهش حس تعلق به فضای خوابگاه را داشته باشد. یافته‌های پژوهش بر ضرورت آموزش آداب زندگی اشتراکی و برگزاری برنامه‌های آگاهی‌بخشی درباره اهمیت رعایت موازین بهداشتی و ارتباط آن با بروز مشکلاتی همچون بیماری‌های پوستی یا پیدایش حشرات تأکید دارند. چالش دیگری که سلامت جسمی دانشجویان را - به‌ویژه در فصل‌های پاییز و زمستان - تهدید می‌کند، ابتلا به بیماری‌های مُسری تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا است. به‌طورکلی گفته‌های شرکت‌کنندگان بیانگر نبود رسیدگی و مراقبت، کُندی روند بهبودی و دشواری دسترسی به مراکز درمانی است. از سوی دیگر، هزینه‌های درمانی، غیبت در محل کار و تحصیل از پیامدهای ابتلا به این بیماری‌ها هستند که به کاهش بهره‌وری و افزایش بار اقتصادی منجر می‌شوند. مطالعه‌ای در خوابگاه‌های دانشجویی چین، با هدف بررسی میزان عفونت سرماخوردگی و آنفولانزا و ارتباط آن با فضای خوابگاه، نشان داد که میزان تهویه هوا به‌ازای

1. Smiley et al.

2. Bull et al.

هر نفر در شب با شیوع سرماخوردگی و آنفولانزا، حتی در تابستان ارتباط معناداری دارد و در خوابگاه‌های شلوغ با رطوبت کمتر و تهویه نامناسب، میزان ابتلا بیشتر است (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بنابراین، هرچند ابتلا به این بیماری‌ها در خوابگاه‌ها به امری اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل پیشگیری تبدیل شده است؛ با این حال راهکارهایی از این دست، برای کاهش میزان ابتلا و کاهش بار اقتصادی این بیمارهای وجود دارد و یافته‌های پژوهش نیز بر ضرورت بهبود تهویه و شرایط بهداشتی خوابگاه‌ها و تسهیل دسترسی به خدمات درمانی تأکید دارند.

چالش‌های محیط اجتماعی به‌عنوان مضمون محوری دوم، به مجموعه‌ای از مسائل ناشی از پویایی‌های اجتماعی و محدودیت‌های محیطی خوابگاه اشاره دارد. کمبود احساس آزادی یکی از مهم‌ترین این چالش‌هاست که به تعارض میان نیازهای فردی دانشجویان و الزامات جمعی مربوط می‌شود. این مفهوم به‌طور ضمنی با مفاهیم دیگر در مطالعات پیشین درباره فقدان عاملیت انتخاب (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۸)، ناسازگاری اجتماعی (رخشنده‌رو و همکاران، ۱۳۹۹) و مفاهیم حقوقی (مهدی و همکاران، ۱۴۰۲) همسواست. عوامل محیطی مانند ساختار فیزیکی محدود، عوامل اجتماعی مانند هنجارهای جمعی و عوامل فردی مانند تفاوت در عادات شخصی، امکان ابراز آزادانه نیازها را محدود می‌کنند. این چالش در سطح فردی به کاهش رضایت از زندگی و افت انگیزه برای فعالیت‌های هدفمند منجر می‌شود. در سطح اجتماعی، پیامدهایی مانند تنش‌های بین فردی و کاهش کیفیت روابط را به دنبال دارد. کلیشه‌های جنسیتی نیز با تشویق پسران به پنهان کردن نیازها، می‌تواند مانع از تذکر دادن به هم‌اتاقی‌ها شود؛ چراکه چنین اقداماتی ممکن است به‌عنوان حساسیت بیش از حد تلقی گردد. دانشجویان کارشناسی ارشد به دلیل فشارهای تحصیلی، نیاز بیشتری به فضای خصوصی برای تمرکز و استراحت دارند. بر اساس دیدگاه بوردیو، عادت‌واره‌ها و تمایلات نهادینه‌شده دانشجویان در خانه (مانند داشتن استقلال و فضای شخصی) با هنجارهای جمعی خوابگاه در تضاد قرار می‌گیرد و این تضاد می‌تواند به بروز چالش‌های اجتماعی منجر شود. بر اساس مدل روانی-زیستی-اجتماعی نیز این چالش با پیامدهایی مانند فشار روانی و تنش‌های بین فردی، می‌تواند سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان را تحت شعاع قرار دهد. یافته‌های این پژوهش بر ضرورت بازنگری در طراحی محیطی خوابگاه، تدوین برنامه‌های آموزشی برای دانشجویان و تقویت فرهنگ احترام به آزادی‌های فردی در کنار حفظ هنجارهای جمعی تأکید دارند. حریم شخصی به‌عنوان زیرمضمون بعدی، از جمله موضوعاتی است که در پژوهش‌های قبلی نیز به‌عنوان یکی از محدودیت‌های زندگی خوابگاهی به آن اشاره شده است (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۸؛ رخشنده‌رو و همکاران، ۱۳۹۹؛ کبیری و جعفری، ۱۴۰۳). حریم شخصی در خوابگاه به دشواری در مدیریت تعاملات اجتماعی ناخواسته و حفظ مرزهای شخصی و از سوی دیگر به محدودیت در دسترسی به خلوت و فضای خصوصی برای تأمل اشاره دارد. حفظ حریم شخصی به‌واسطه تعاملات اجتماعی مداوم در خوابگاه، درخواست‌های متعدد (مانند قرض گرفتن وسایل) و تفاوت در

عادات و نیازهای شخصی، به‌عنوان یک چالش احساس می‌شود. کمبود حریم شخصی در سطح فردی می‌تواند پیامدهایی مانند احساس ناامنی، کاهش تمرکز و احساس نقض هویت فردی را به دنبال داشته باشد و در سطح اجتماعی می‌تواند به احساس بی‌احترامی و تنش‌های بین‌فردی منجر گردد. انتظارات جنسیتی نیز با عادی‌سازی این وضعیت، مانع از تذکر دادن دانشجویان پسر به رفتارهای مَحَل (مانند استفاده از وسایل شخصی) می‌شود. دانشجویان کارشناسی ارشد به‌واسطه تجربیات قبلی، جایگاه تحصیلی فعلی و انتظار پختگی اجتماعی نسبت به نقض حریم شخصی حساس‌تر هستند. بر اساس مدل زیستی-روانی-اجتماعی، چالش حریم شخصی با پیامدهایی مانند نبود خلوت و کنترل بر مرزهای شخصی و تنش‌های بین‌فردی، ممکن است سلامت روانی و تعاملات اجتماعی را تحت‌تأثیر قرار دهد؛ از این حیث، یافته‌های پژوهش بر ضرورت اجرای برنامه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های مدیریت روابط و اشاعه فرهنگ احترام به حریم شخصی تأکید دارند. چالش اوقات فراغت و تفریحات جمعی نیز به‌عنوان آخرین زیرمضمون مرتبط با چالش‌های محیط اجتماعی خوابگاه، به گرایش به فعالیت‌های فردی و دیجیتال، فقدان امکانات تفریحی متنوع و محدودیت‌های مالی برای تفریحات موردعلاقه اشاره دارد. این زیرمضمون با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو است (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۸؛ رخشنده‌رو و همکاران، ۱۳۹۹). کمبود برنامه‌ها و امکانات تفریحی جمعی و متنوع در خوابگاه، دانشجویان را به سمت فعالیت‌های فردی و دیجیتال سوق می‌دهد. فشارهای تحصیلی و محدودیت‌های مالی نیز دانشجویان را وادار می‌کند تا اوقات فراغت را امری کم‌اهمیت تلقی کنند و این زمان را به اشتغال یا یادگیری مهارت‌ها اختصاص دهند. در سطح فردی، گرایش به فعالیت‌های منفعل و دیجیتال ممکن است مشکلات سلامت روان و خطر فرسودگی تحصیلی را در پی داشته باشد. کمبود تفریحات جمعی نیز می‌تواند حس تعلق به محیط خوابگاه را کاهش دهد و مانع از شکل‌گیری روابط اجتماعی شود. همچنین، فشارهای جنسیتی با تأکید بر تلاش بیشتر و خودکفایی، ممکن است باعث شود دانشجویان از صرف وقت و هزینه برای تفریحات اجتناب کنند. علاوه بر این، انتظارات اجتماعی برای موفقیت در مقطع کارشناسی ارشد و فرهنگ رقابتی دانشگاه، ممکن است باعث شود دانشجویان تفریحات را به‌عنوان امری کم‌اهمیت کنار بگذارند. بر اساس دیدگاه بوردیو، فرصت‌های تفریحی جمعی می‌توانند دانشجویان را در معرض سرمایه فرهنگی جدید (مانند مهارت‌های اجتماعی) قرار دهند و آنها را با میدان خوابگاه سازگارتر کنند. بر اساس مدل زیستی-روانی-اجتماعی نیز فعالیت‌های تفریحی جمعی می‌توانند با پیامدهایی مانند بهبود سلامت جسمی از طریق ورزش، کاهش فشارهای روانی و تقویت روابط اجتماعی، ابعاد سلامت دانشجویان را بهبود دهند. از این منظر، یافته‌های پژوهش بر ضرورت ایجاد برنامه‌های تفریحی مقرون‌به‌صرفه، تقویت فضاهای جمعی برای فعالیت‌های گروهی و ارائه فرصت‌های متنوع فرهنگی و ورزشی در خوابگاه، تأکید دارند.

چالش‌های بهزیستی روانی به‌عنوان مضمون محوری سوم، به مجموعه‌ای از چالش‌ها اشاره دارد که تحت‌تأثیر

محیط خوابگاه و تعاملات اجتماعی درون آن پدیدار می‌شوند و سلامت روانی دانشجویان را تهدید می‌کنند. فشارهای روانی و خلق منفی نخستین زیرمضمون مرتبط با این حوزه است. در پژوهش‌های پیشین نیز به‌عنوان یکی از مشکلات رایج در بین دانشجویان خوابگاهی مطرح شده است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۷؛ کبیری و همکاران، ۱۴۰۳). مقایسه‌های اجتماعی در خوابگاه، مانند مقایسه با هم‌اتاقی‌ها در زمینه‌های تحصیلی یا شغلی، و نگرانی‌های مرتبط با آینده مانند عدم اطمینان شغلی یا موفقیت تحصیلی و محدودیت‌های مالی می‌توانند فشار روانی و خلق منفی را تشدید کنند. بر اساس مدل زیستی-روانی-اجتماعی، فشارهای روانی بر ابعاد زیستی و اجتماعی مانند کیفیت خواب و روابط اجتماعی اثر می‌گذارند و تعادل سلامت عمومی را مختل می‌کنند. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که فشار روانی بالا با افزایش میزان رفتارهای پرخطر دانشجویان ارتباط دارد و بر ابعاد مختلف سبک زندگی آنان تأثیر می‌گذارد (دییسی و همکاران، ۲۰۱۵).^۱ انتظارات و کلیشه‌های جنسیتی نیز با تأکید بر اجتناب از کمک‌جویی مانع ابراز فشارهای روانی می‌شوند. همچنین دانشجویان کارشناسی ارشد به دلیل وظایف سنگین تحصیلی مانند پایان‌نامه و فعالیت‌های پژوهشی، بیش از دیگران در معرض نگرانی‌های آینده قرار دارند و انتظار دارند بتوانند کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند؛ فرهنگ رقابتی دانشگاه و انتظارات اجتماعی این فشارها را تشدید می‌کند. کاهش انگیزه و تلاش زیرمضمون بعدی است که به افت تمایل دانشجویان خوابگاهی برای پیگیری اهداف تحصیلی و حرفه‌ای و سرایت ناامیدی در محیط خوابگاه اشاره دارد. فضای غیررسمی خوابگاه می‌تواند دانشجویان را به سمت فعالیت‌های غیرمولد سوق دهد و گفتگوهای منفی و ناامیدکننده درباره ناکامی‌های شغلی یا آینده مبهم، به سرایت ناامیدی منجر شود. این وضعیت، همراه با نگرانی‌های شخصی مانند عدم اطمینان از دستیابی به اهداف و ارزش‌ها، می‌تواند انگیزه و تلاش را تحت تأثیر قرار دهد. سطح انگیزه بیانگر اهمیت اهداف زندگی، تعهد به آنها و انتظار موفقیت در تحقق آنهاست و در دوران دانشجویی به‌عنوان عامل محافظتی در برابر مشکلات سلامت روان عمل می‌کند (پیوماتی، ۲۰۱۸).^۲ کاهش انگیزه می‌تواند به افت عملکرد تحصیلی و گرایش به رفتارهای غیرمولد (مانند وقت‌گذرانی بیش از حد در فضای دیجیتال) منجر شود. در سطح اجتماعی نیز سرایت ناامیدی می‌تواند با کاهش همکاری و تعاملات مثبت بین دانشجویان، حس تعلق به محیط خوابگاه را تضعیف کند. همچنین انتظارات جنسیتی با تشویق به اجتناب از ابراز ضعف، مانع دریافت کمک برای مقابله با ناامیدی می‌شوند؛ در نتیجه برخی دانشجویان پسر به‌جای بازسازی انگیزه، به انزوا یا رفتارهای غیرمولد روی می‌آورند. بر این اساس، یافته‌های پژوهش بر تدوین برنامه‌ها و سمینارهای مشاوره‌ای برای مقابله مؤثر با فشارهای روانی و خلق منفی، و همچنین افزایش سطح خودشناسی برای انسجام در هدف‌گزینی و تلاش مؤثر تأکید دارند.

چالش‌های اقتصادی به‌عنوان مضمون محوری چهارم، به موانعی اشاره دارد که دانشجویان در مسیر اشتغال،

1. Deasy et al.
2. Piumatti

دستیابی به استقلال مالی و مدیریت منابع مالی تجربه می‌کنند. موانع اشتغال نخستین زیرمضمون این حوزه است. این موانع از تعامل پیچیده عوامل ساختاری، مانند نبود قوانین حمایتی برای اشتغال دانشجویان، و عوامل فردی مانند کمبود مهارت‌های حرفه‌ای، ناشی می‌شوند. بسیاری از دانشجویان نه برای پس انداز یا کسب تجربه حرفه‌ای بلکه برای تأمین هزینه‌های جاری و احساس کارآمدی در برابر خانواده و همسالان به دنبال اشتغال هستند. درک ذهنی دانشجویان از جایگاه اقتصادی-اجتماعی خود به طور مستقیم بر احساس کنترل، شایستگی و احساس تعلق آن‌ها تأثیر می‌گذارد و نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان و رفاه دارد (دوگال و همکاران، ۲۰۲۳). نبود قوانین و ضوابط شغلی متناسب با شرایط دانشجویان، مانعی برای به‌کارگیری آنها از سوی کارفرمایان است؛ در نتیجه، ناتوانی دانشجویان در دستیابی به اشتغال در طول تحصیل، ممکن است پیامدهایی مانند افزایش فشار روانی و گرایش به مشاغل کاذب داشته باشد. بر اساس مدل زیستی-روانی-اجتماعی، فشار روانی ناشی از ناکامی در اشتغال در تعامل با انتظارات اجتماعی می‌تواند سلامت عمومی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. دانشجویان کارشناسی ارشد نیز به دلیل شرایط سنی و جایگاه تحصیلی، انتظار فرصت‌های شغلی بهتری دارند. افزون بر این، کلیشه‌های جنسیتی مانند فشار برای ایفای نقش نان‌آور یا نشان‌دادن خودکفایی مالی، دانشجویان پسر را وادی دارد حتی در شرایط نامناسب به دنبال شغل باشند. از دیدگاه بوردیو، دسترسی به منابع اشتغال و مهارت‌های شغلی تحت تأثیر پیشینه و سرمایه فرهنگی افراد قرار دارد. با این حال، خوابگاه می‌تواند به‌عنوان میدانی برای کسب سرمایه فرهنگی جدید مانند مهارت‌های شغلی و شبکه‌سازی حرفه‌ای عمل کند. یافته‌های پژوهش بر ضرورت بهبود دسترسی دانشجویان به فرصت‌های شغلی و ارائه برنامه‌های مهارت‌آموزی متناسب با نیازهای بازار کار تأکید دارند. چالش مدیریت منابع مالی زیرمضمون دیگر این حوزه است. این چالش از تعامل پیچیده عوامل اقتصادی-اجتماعی مانند افزایش هزینه‌های غیرمنتظره و احساس نابرابری اجتماعی، و عوامل روانی مانند شرم در برابر خانواده و مقایسه با همسالان، ناشی می‌شود. هزینه‌های غیرمنتظره مانند هزینه‌های حمل و نقل و منابع آموزشی، همراه با کمبود مهارت در بودجه‌بندی و برنامه‌ریزی مالی، سبب ناکامی دانشجویان در مدیریت منابع محدود می‌شود. افزون بر این، شرم در برابر خانواده به دلیل درخواست کمک مالی و احساس ناتوانی در خودکفایی، فشار روانی را افزایش می‌دهد. این وضعیت می‌تواند دانشجویان را به رفتارهایی مانند چشم‌پوشی از هزینه‌های ضروری (نظیر منابع آموزشی یا مراقبت‌های بهداشتی) یا تحت فشار قرار دادن خانواده سوق دهد. در سطح اجتماعی نیز احساس نابرابری اجتماعی و شرم می‌تواند به انزوا و کاهش تعاملات مثبت با همسالان منجر شود. دانشجویان کارشناسی ارشد، علاوه بر تأمین مایحتاج زندگی، با هزینه‌های پیش‌بینی نشده‌ای مانند تهیه منابع و دوره‌های آموزشی یا تهیه ابزار ضروری (مانند رایانه همراه) روبه‌رو هستند و این هزینه‌ها، آنها را نسبت به ناترازی‌های مالی حساس‌تر می‌کند. از دیدگاه بوردیو، مهارت‌های مدیریت مخارج با پیشینه اجتماعی

و خانوادگی مرتبط است و خوابگاه به عنوان یک میدان جدید ممکن است این مهارت‌ها را به چالش بکشد؛ با این حال آموزش مهارت‌های مالی و ایجاد شبکه‌های حمایتی هدفمند می‌تواند سرمایه فرهنگی دانشجویان را افزایش دهد و عادت‌واره آنها را با میدان خوابگاه سازگارتر کند. از این حیث یافته‌های پژوهش بر ضرورت ارائه حمایت‌های مالی، وام‌های بدون ضامن به دانشجویان کم‌بضاعت و تدوین برنامه‌های آموزشی با هدف ارتقای مهارت مدیریت منابع مالی تأکید دارند.

آخرین مضمون محوری این پژوهش با عنوان چالش‌های بهره‌وری به موانعی اشاره دارد که دانشجویان در مدیریت زمان و فضای لازم برای تحقق برنامه‌های روزمره و اهداف آموزشی خود با آن مواجه‌اند. نخستین زیرمضمون مرتبط با بهره‌وری، چالش مدیریت ناکارآمد زمان است. مدیریت زمان به عنوان یکی از مهارت‌های خودتنظیمی، نه تنها با کاهش استرس و فشار کاری ارتباط دارد، بلکه نقشی اساسی در بهبود عملکرد تحصیلی ایفا می‌کند و از عوامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت در دوران تحصیلات تکمیلی به شمار می‌رود (احمدی و همکاران، ۲۰۲۱^۱؛ آمیدا و همکاران، ۲۰۲۱^۲). در محیط خوابگاه، مدیریت ناکارآمد زمان حاصل تعامل میان عوامل فردی مانند، از جمله ضعف در مهارت‌های خودتنظیمی و اولویت‌بندی وظایف، و عوامل اجتماعی مانند فضای خودمانی و غیررسمی خوابگاه و جذابیت بالای تعاملات میان ساکنان است. این وضعیت می‌تواند به پیامدهایی همچون کاهش عملکرد تحصیلی مانند تعویق انداختن وظایف و افزایش فشار روانی ناشی از مهلت تحویل پروژه‌ها منجر شود. افزون بر این، انتظارات جنسیتی مبتنی بر پذیرش رفتارهای نامنظم یا بی‌برنامگی، ممکن است این چالش را تشدید کنند. با این حال، دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد به دلیل مواجهه با وظایفی مانند انجام پایان‌نامه و ضرورت پاسخگویی مستمر به وظایف آموزشی، بیش از پیش به مهارت مدیریت زمان نیاز دارند. از این رو، یافته‌های پژوهش بر ضرورت آموزش و تقویت مهارت‌های مدیریت زمان، بهره‌گیری هدفمند از ظرفیت‌های محیط خوابگاه در راستای ارتقای بهره‌وری آموزشی و تشویق دانشجویان به نظام‌مند کردن فعالیت‌های روزانه تأکید دارند. دومین زیرمضمون با عنوان چالش ناهماهنگی برنامه‌ها، به تداخل برنامه‌ها، عادات و ویژگی‌های شخصیتی هم‌اتاقی‌ها در محیط خوابگاه اشاره دارد. این ناهماهنگی‌ها بیانگر تأثیر ناهماهنگی هم‌اتاقی‌ها بر کاهش تمرکز، اختلال در مدیریت زمان و افت کیفیت عملکرد تحصیلی دانشجویان است. فضای مشترک و محدود خوابگاه و تفاوت در عادات فردی مانند شب‌زنده‌داری می‌تواند این ناهماهنگی‌ها را تشدید کند. چنین شرایطی ممکن است پیامدهایی مانند افزایش تنش‌های بین‌فردی، کاهش انگیزه برای انجام کار عمیق، احساس عدم کنترل بر محیط و تأثیر منفی بر حس تعلق به فضای خوابگاه را به همراه داشته باشد. در این میان، انتظارات جنسیتی مانند پذیرش بی‌نظمی به عنوان یکی از ویژگی‌های زندگی مردانه، می‌تواند موجب بی‌تفاوتی برخی دانشجویان نسبت به تعارضات موجود شود؛ در حالی که دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد به

1. Ahmady et al.

2. Amida et al.

دلیل نیاز بیشتر به آرامش محیطی و مدیریت دقیق‌تر وظایف، نسبت به این ناهماهنگی‌ها حساس‌تر هستند. از منظر مدل زیستی-روانی-اجتماعی، تعامل پیامدهای زیستی ناشی از ناهماهنگی‌ها مانند اختلالات خواب، با پیامدهای روانی نظیر کاهش تمرکز و انگیزه، و پیامدهای اجتماعی همچون تنش‌های بین‌فردی، می‌تواند سلامت عمومی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. بر این اساس، یافته‌های پژوهش بر ضرورت آموزش ایجاد توافقات میان دانشجویان، تقویت مهارت‌های ارتباطی برای مدیریت تفاوت‌ها و طراحی فضاهای مستقل به منظور افزایش تمرکز تأکید دارند.

با توجه به مباحث مطرح‌شده، پژوهش حاضر با هدف شناسایی چالش‌های دستیابی به سبک زندگی سالم در میان دانشجویان ساکن خوابگاه انجام گرفت و تلاش شد تصویری یکپارچه از این چالش‌ها و ابعاد مختلف آنها ارائه شود. یافته‌ها نشان داد که پنج مضمون محوری شناسایی شده، در قالب شبکه‌ای پیچیده از روابط متقابل با یکدیگر تعامل دارند. به‌عنوان نمونه، چالش‌های مرتبط با بهداشت و تندرستی، به‌ویژه بهداشت خواب نامطلوب و فعالیت بدنی ناکافی، می‌توانند با چالش‌های بهزیستی روانی پیوند داشته باشند؛ به‌گونه‌ای که مشکلات جسمی به افزایش فشارهای روانی و اختلالات خلقی منجر شوند. افزون بر این، چالش‌های محیط اجتماعی با اثرگذاری بر مؤلفه‌های سلامت جسمی و روانی، پیوند میان این چالش‌ها را تقویت می‌کنند.

چالش‌های اقتصادی نیز به‌عنوان عاملی زمینه‌ای، بر سایر مضمون‌ها تأثیر می‌گذارند. برای مثال، محدودیت‌های مالی با کاهش دسترسی به فرصت‌های تفریحی یا منابع دوره‌های آموزشی چالش‌های بهداشتی و روانی را تشدید می‌کنند. در این میان، چالش‌های بهره‌وری نیز می‌توانند هم نتیجه و هم عامل تشدیدکننده سایر چالش‌ها باشند. ناکارآمدی در مدیریت زمان و ناهماهنگی برنامه‌ها ممکن است به افزایش فشار روانی یا اختلالات خواب منجر شود و در مقابل، مشکلات جسمی و روانی نیز موجب کاهش بهره‌وری گردد. بر این اساس، الگوی تأثیرگذاری متقابل چالش‌ها را می‌توان در قالب چرخه‌ای منفی تبیین کرد؛ چرخه‌ای که در آن تشدید هر چالش، سایر چالش‌ها را نیز تقویت می‌کند. این الگو نشان می‌دهد که مداخلات جزئی و تک‌بعدی احتمالاً اثربخشی محدودی دارند و مواجهه مؤثر با این وضعیت مستلزم اتخاذ رویکردی جامع و چندبعدی است.

به‌منظور جلب توجه سیاست‌گذاران آموزشی و با هدف پیشگیری از تشدید این چالش‌ها و جهت‌دهی سالم به سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی، بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهادهایی مطرح می‌گردد. به‌منظور کاهش چالش‌های مرتبط با بهداشت خواب، نظافت، بیماری‌های مسری و فعالیت فیزیکی ناکافی، بهبود امکانات فیزیکی خوابگاه‌ها ضروری به نظر می‌رسد؛ از جمله تجهیز اتاق‌ها به درها و پنجره‌های دارای عایق صوتی، بهبود سیستم‌های تهویه، تأمین امکانات بهداشتی مانند ماشین‌های لباسشویی و توسعه زیرساخت‌های ورزشی متناسب با جمعیت ساکن. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های مدیریت زمان، روابط بین‌فردی، حل تعارض و آداب زندگی اشتراکی، در کنار سمینارهایی درباره اهمیت تغذیه سالم،

بهداشت خواب و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند به ارتقای سبک زندگی سالم و کاهش ناسازگاری‌های اجتماعی کمک کند. ارائه حمایت‌های مالی هدفمند، مانند بن‌های خرید میوه و سبزیجات، و ایجاد فرصت‌های شغلی پاره‌وقت متناسب با شرایط دانشجویان، به‌ویژه از طریق همکاری با کارفرمایان محلی، می‌تواند در کاهش فشارهای اقتصادی مؤثر باشد. توسعه هدفمند خدمات مشاوره‌ای فردی و گروهی با تمرکز بر ارتقای خودشناسی، مدیریت استرس، تبیین انگیزه‌ها و اهداف فردی، و کاهش ابهامات تحصیلی و شغلی، نقش مهمی در بهبود بهزیستی روانی دانشجویان ایفا می‌کند. همچنین، طراحی و اجرای برنامه‌های گروهی و فرهنگی، مانند استفاده از تالارهای همایش برای نمایش فیلم، مستند، تئاتر و کنسرت، و برگزاری فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای و مقرون‌به‌صرفه، می‌تواند موجب غنی‌سازی اوقات فراغت، تقویت حس تعلق اجتماعی و ارتقای سلامت عمومی دانشجویان گردد. در نهایت، سیاست‌گذاران آموزشی با بازنگری در طراحی محیط‌های خوابگاهی و تدوین قوانین حمایتی در زمینه حریم شخصی و آزادی‌های فردی، می‌توانند شرایطی را فراهم آورند که تعادل مناسبی میان نیازهای فردی و الزامات زندگی جمعی برقرار شود.

این پژوهش با وجود تلاش برای ارائه توصیفی جامع از چالش‌های مرتبط با سبک زندگی سالم در میان دانشجویان خوابگاهی، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، روش پدیدارشناسی توصیفی اگرچه برای درک عمیق تجارب زیسته مناسب است، اما به دلیل ماهیت کیفی و فقدان داده‌های کمی ممکن است توانایی پژوهش در برآورد دقیق میزان شیوع یا شدت چالش‌ها را محدود کرده باشد؛ دوم، داده‌ها بر اساس مصاحبه‌های فردی گردآوری شده‌اند و بنابراین احتمال تأثیرپذیری نتایج از سوگیری‌های شخصی پاسخ‌دهندگان، از جمله تمایل به ارائه پاسخ‌های مطلوب یا بزرگ‌نمایی برخی مشکلات، وجود دارد. افزون بر این، داده‌ها طی یک بازه زمانی یک‌ساله جمع‌آوری شده‌اند و ممکن است تحت تأثیر تغییرات مقطعی در شرایط و محیط خوابگاه قرار گرفته باشند. در این راستا، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با بهره‌گیری از روش‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، روابط میان چالش‌های سبک زندگی و پیامدهای آنها (مانند سلامت روان و عملکرد تحصیلی) با دقت و قابلیت تعمیم بیشتری بررسی شود. همچنین انجام پژوهش‌های طولی می‌تواند به ردیابی آثار بلندمدت چالش‌های سبک زندگی خوابگاهی بر سلامت جسمی، روانی و موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای دانشجویان کمک کند. در نهایت، انجام مطالعاتی با هدف طراحی و اعتباریابی ابزارهای استاندارد برای سنجش چالش‌های سبک زندگی در محیط‌های خوابگاهی ضروری به نظر می‌رسد.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از تمامی دانشجویانی که در این پژوهش مشارکت داشتند سپاسگزاریم.

تعارض منافع

پژوهش حاضر فاقد تعارض منافع است.

References

- Agnew, M., Pettifor, H., Wilson, C. (2020). *Lifestyles in Public Health, Marketing and Pro-Environmental Research*. Tyndall Centre for Climate Change Research, Norwich, UK. https://www.navigate-h2020.eu/wp-content/uploads/2021/08/NAVIGATE-Deliverable-3.4_incl-appendices.pdf
- Ahmady, S., Khajeali, N., Kalantarion, M., Sharifi, F., & Yaseri, M. (2021). Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education & Health Promotion, 10*, 32. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_600_20 [in Persian]
- Amida, A., Algarni, S. and Stupnisky, R. (2021). Testing the relationships of motivation, time management and career aspirations on graduate students' academic success. *Journal of Applied Research in Higher Education, 13*(5), 1305-1322. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2020-0106>
- Ansbacher, H. L. (1967). Life style: A historical and systematic review. *Journal of Individual Psychology, 23*(2), 191.
- Berzano, L., & Genova, C. (2011). *Sociologia dei lifestyles* (1st ed.). Carocci. ISBN 978-88-430-6030-6
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press. ISBN 0674212770, 9780674212770
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Narrative review and analysis of the use of "lifestyle" in health psychology. *International Journal of Environmental Research & Public Health, 20*(5), 4427. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dean, K., Colomer, C., & Pérez-Hoyos, S. (1995). Research on lifestyles and health: searching for meaning. *Social Science & Medicine (1982), 41*(6), 845–855. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)00410-u](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)00410-u)

- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mcnamara, P. M. (2015). Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health Promotion International, 30*(1), 77–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau086>
- Dodds, A., & Chamberlain, K. (2017). The problematic messages of nutritional discourse: A case-based critical media analysis. *Appetite, 108*, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.021>
- Dougall, I., Vasiljevic, M., Kutlaca, M., & Weick, M. (2023). Socioeconomic inequalities in mental health and wellbeing among UK students during the COVID-19 pandemic: Clarifying underlying mechanisms. *PloS one, 18*(11), e0292842. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292842>
- Engel G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science (New York, N.Y.), 196*(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Farhud, D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Iranian Journal of Public Health, 44*(11), 1442–1444. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4703222>
- Ghorbankhani, M., & Salehi, K. (2025). Psychometric Properties of the Academic Procrastination Scale in an Iranian Sample. *SAGE Open, 15*(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251327873>
- Ghorbankhani, M., Salehi, K., Khodaie, E., Moghadamzadeh, A., & Dehghani, M. (2022). A System of Indicators for Assessing the Teacher Readiness in Primary Education: a Systematic Review. *Research in School & Virtual Learning, 10*(1), 109-125. <https://doi.org/10.30473/etl.2022.61342.3646> [in Persian]
- Goodarzi, N., Ghasempour, F., & Etemadifard, S. M. (2019). Challenges of female students' dormitory life in public university dormitories in Tehran. *Quarterly Journal of Social Sciences, 26*(86), 41-67. <https://doi.org/10.22054/qjss.2019.44811.2139> [in Persian]
- Homayouni Rad, A., Torab, R., Mortazavian, A. M., Mehrabany, E. V., & Mehrabany, L. V. (2013). Can probiotics prevent or improve common cold and influenza?. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 29*(5), 805–806. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2012.10.009>
- Kabiri, A., & Ahmadi, J. (2024). Phenomenological analysis of dormitory culture: Female students' experiences and perceptions of dormitory life. *Scientific Quarterly of Strategic Cultural Studies, 4*(4), 125-166. <https://doi.org/10.22083/scsj.2024.464986.1188> [in Persian]

- Kermani, H. (2016). Description and measurement of Islamic lifestyle among student-teachers of Farhangian University and identification of factors affecting it. *Culture in Islamic University Quarterly*, 20(6), 357-378. <https://www.magiran.com/p1647710> [in Persian]
- Lu, J., Wang, Y., Liu, X., Zhang, Q., & Yan, Y. (2025). Psychological mechanisms of healthy lifestyle and academic burnout: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1533693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533693>
- Mahdi, R., Darabi, F., & Keykha, A. (2023). Analysis of the harms of student dormitory life with a phenomenological approach (Case study: Allameh Tabataba'i University). *Marine Sciences Education Journal*, 10(1), 172-187. <https://www.magiran.com/p2601276> [in Persian]
- Martins, E. R. C., Medeiros, A. D. S., Oliveira, K. L. D., Fassarella, L. G., Moraes, P. C. D., & Spindola, T. (2020). *Vulnerability of young men and their health needs*. *Escola Anna Nery*, 24(3). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0203>
- McMartin, S. E., Jacka, F. N., & Colman, I. (2013). The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: Evidence from five waves of a national survey of Canadians. *Preventive Medicine*, 56(3-4), 225-230. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.12.016>
- Mielewczyk, F., & Willig, C. (2007). Old clothes and an older look: The case for a radical makeover in health behaviour research. *Theory & Psychology*, 17(6), 811-837. <https://doi.org/10.1177/0959354307083496>
- Mohammadi, M. (2022). Analyzing the lived experiences of students from living in student dormitories (Case study: Farhangian University, Alborz Campus). *Teacher Professional Development*, 7(1), 35-50. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24765600.1401.7.1.3.3> [in Persian]
- Möller-Leimkühler, A. M. (2003). The gender gap in suicide and premature death or: Why are men so vulnerable?. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 253(1), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s00406-003-0397-6>
- Parvin, S., Kalantari, A., & Davoudi, M. (2014). Social factors affecting students' tendency toward high-risk behaviors and social harms (with a comparative approach between self-governing and governmental dormitories). *Strategic Studies in Sports & Youth*, 26, 151-170. <https://www.magiran.com/p1448892> [in Persian]

- Piumatti G. (2018). Motivation, health-related lifestyles and depression among university students: A longitudinal analysis. *Psychiatry Research*, 260, 412–417. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.009>
- Rahmati, A., Zeraat Herfeh, F., Alipour, F., & Karbakhshzadeh, F. (2019). Female students' experiences of living in student dormitories: A qualitative study. *Contemporary Sociological Research*, 8(14), 75-97. <https://www.sid.ir/paper/364613/fa> [in Persian]
- Rakhshandehro, Q., Rashidoush, V., & Mansour Lakoaraj, M. H. (2020). Dysfunctions of student dormitories: A case study of Farhangian University. *Iranian Political Sociology Monthly*, 3(3), 3524-3541. <https://doi.org/10.30510/psi.2023.393897.4307> [in Persian]
- Smiley, A., King, D., & Bidulescu, A. (2019). The association between sleep duration and metabolic syndrome: The NHANES 2013/2014. *Nutrients*, 11(11), 2582. <https://doi.org/10.3390/nu11112582>
- Sun, Y., Wang, Z., Zhang, Y., & Sundell, J. (2011). In China, students in crowded dormitories with a low ventilation rate have more common colds: Evidence for airborne transmission. *PLoS ONE*, 6(11), e27140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0027140>
- Tajbakhsh, G., & Riahi, S. (2016). Investigating the quality of life of students residing in the student dormitory of Razi University, Kermanshah, and its relationship with their academic performance. *Sociology of Education*, 5(2), 61-90. <https://civilica.com/doc/348938> [in Persian]
- Van Acker, V. (2015). Defining, measuring, and using the lifestyle concept in modal choice research. *Transportation Research Record*, 2495(1), 74-82.
- Veal, A. J. (1993). The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*, 12(4), 233–252. <https://doi.org/10.1080/02614369300390231>
- Wang, D., Ou, C. Q., Chen, M. Y., & Duan, N. (2009). Health-promoting lifestyles of university students in mainland China. *BMC Public Health*, 9, 379. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-379>
- Wei, C. N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., & Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health & Preventive Medicine*, 17(3), 222–227. <https://doi.org/10.1007/s12199-011-0244-8>
- World Health Organization. (2019). *Healthy diet* (No. WHO-EM/NUT/282/E). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325828>
- World Health Organization & Consultation, F. E. (2003). *Diet, nutrition and the prevention*

- of chronic diseases* (No. 916). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665>
- Yang, F., Sun, Y., Wang, P., Weschler, L. B., & Sundell, J. (2021). Spread of respiratory infections in student dormitories in China. *Science of The Total Environment*, 777, 145983. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.145983>
- Youssef, A. M., Shamsaldin, M., Abuzayed, B., Alameeri, S., Al Eid, M. M., Dib, A., Hussein, A., & Khalid, A. (2024). Measuring the quality of life and psychological distress of dormitory students at a university in Sharjah. *Cureus*, 16(11), e73666. <https://doi.org/10.7759/cureus.73666>
- Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle factors and mental health. *Psychiatra Danubina*, 31(Suppl 3), 217–220. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488729/>

