Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2022, Volume 20, Issue 1

Compilation and Validation of Students' Lifestyle Educational Package Based on Positive Psychology and its Effectiveness on Character Capabilities

Roya Arjmand Kermani[1], **Nasrin Bagheri**[2], **Khadijeh Abolmaalialhoseyni**[3]

1. Ph.D. Student, Department of Educational Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
2. (Corresponding author)* Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Tehran North Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Abstract

Aim and Background: Adequate attention to the lifestyle of students and its promotion in building the future of the country is a necessity; therefore, the present study was conducted with the aim of developing and validating an educational package to improve students' lifestyles based on positive psychology and its effectiveness on character capabilities.

Methods and Materials: The present study was a combination and based on a sequential exploratory design - the classification compilation model. To compile the educational package, the word / symbol and theme unit was used in content analysis. The statistical population in the qualitative section included university faculty members, twelve of whom were purposefully selected as a sample size based on the expertise indicators. In order to evaluate the educational package on character capabilities, 34 students were selected by voluntary sampling method in the academic year 2020-2021 and were divided into two experimental and control groups. The experimental group was trained in nine sessions of 60 minutes. Data obtained from Patterson and Seligman (2004) character competency test were analyzed using multivariate analysis of covariance.

Findings: Based on the findings, 54 factors were identified and classified into three categories of mental, individual and social abilities and were presented as an educational package through a network framework. Also, the educational, package has been able to significantly improve the character capabilities of students (including wisdom, knowledge, excellence, humanity, justice, self-control, and courage).

Conclusions: In general, the findings of this study confirmed the effectiveness of the educational package of lifestyle promotion on students' character capabilities.

Keywords: Educational package, Validation, Lifestyle, Positive psychology, Character capabilities, Students.

Citation: Arjmand Kermani R, Bagheri N, Abolmaalialhoseyni Kh.**Compilation and Validation of Students' Lifestyle Educational Package Based on Positive Psychology and its Effectiveness on Character Capabilities**. Res Behav Sci 2022; 20(1): 137-149.

* **Nasrin Bagheri**,
Email: bagheri@riau.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]

[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

تدوین و روایی یابی بسته‌ی آموزشی سبک زندگی دانشجویان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت و اثربخشی آن بر توانمندی‌های منش

رویا ارجمند کرمانی[۱]، نسرین باقری[۲]، خدیجه ابوالمعالی الحسینی[۳]

۱- دانشجوی دکتری گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳- دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: توجه کافی به شیوه زندگی دانشجویان و ارتقای آن در ساخت آینده کشور یک ضرورت است؛ لذا پژوهش حاضر با هدف تدوین و روایی یابی بسته‌ی آموزشی ارتقاء سبک زندگی دانشجویان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت و اثربخشی آن بر توانمندی‌های منش انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر ترکیبی و بر مبنای طرح اکتشافی متوالی – مدل تدوین طبقه‌بندی بود. برای تدوین بسته آموزشی، از واحد کلمه/نماد و مضمون در تحلیل محتوا استفاده شد. جامعه آماری در بخش کیفی، اعضای هیئت‌علمی دانشگاه بودند که به‌طور هدفمند و بر اساس شاخص‌های خبرگی دوازده نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. به‌منظور بررسی تأثیر بسته آموزشی بر توانمندی‌های منش، ۳۴ دانشجو به روش نمونه‌گیری داوطلبانه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹، انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش گروه آزمایش در نه جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای صورت گرفت. داده‌های به‌دست‌آمده از آزمون توانمندی‌های منش پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری موردبررسی و تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌ها، ۵۴ عامل در سه مقوله قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی شناسایی و طبقه‌بندی شدند و از طریق یک چارچوب شبکه‌ای به‌عنوان بسته آموزشی ارائه گردید. همچنین، آموزش بسته توانسته است در بهبود توانمندی‌های منش دانشجویان (خرد و دانش، تعالی، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری، شجاعت) به‌طور معناداری مؤثر واقع شود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش درمجموع اثربخشی بسته آموزشی ارتقاء سبک زندگی بر توانمندی‌های منش دانشجویان را تأیید کرد.

واژه‌های کلیدی: بسته‌ی آموزشی، سبک زندگی، روان‌شناسی مثبت، توانمندی منش، دانشجویان.

ارجاع: ارجمند کرمانی رویا، باقری نسرین، ابوالمعالی الحسینی خدیجه. **تدوین و روایی یابی بسته‌ی آموزشی سبک زندگی دانشجویان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت و اثربخشی آن بر توانمندی‌های منش.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۱؛ ۲۰(۱): ۱۳۷-۱۴۹.

* **نسرین باقری،**

رایان نامه: bagheri@riau.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]

[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

مقدمه

سبک زندگی مسئله گسترده‌ای است که همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان را فرامی‌گیرد (۱). در سال‌های اخیر مفهوم سبک زندگی بیشتر توسط رویکردهای جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی در حوزه‌ی الگوی مصرف و کاربرد آن در میان گروه‌ها و طبقات گوناگون اجتماعی مورداستفاده قرار گرفته است، اما سرچشمه‌های آن را باید در روان‌شناسی جستجو کرد (۲). امروزه در روان‌شناسی چهار کلیدواژه مهم معنای زندگی، شیوه زندگی، مهارت‌های زندگی و کیفیت زندگیدر رابطه با مفاهیم سبک زندگی وجود دارد (۳). روان‌شناسی مثبت به‌عنوان یکی از شاخه‌های دانش روان‌شناسی، نقاط قوتی را برای رشد و پیشرفت افراد و جوامع بررسی می‌کند و می‌تواند در ارتقاء سبک زندگی نقش بسزایی داشته باشد (۴،۵). هدف از ارتقاء سبک زندگی، توانمندسازی افراد برای اصلاح شیوه زندگی است (۶). روان‌شناسی مثبت به دنبال کشف، تعریف و پرورش صفات روان‌شناختی طبیعی و ویژگی‌هایی است که پیشرفت و توسعه را ترویج می‌کنند (۷). کمک به افراد در پرورش سرمایه‌های مثبت روان‌شناختی و اجتماعی در زندگی می‌تواند اثرات پایداری در سبک زندگی داشته باشد و منجر به زندگی‌های شادتر، معنادارتر و سالم‌تری شود (۸). روان‌شناسی مثبت می‌تواند باعث تغییر حالت‌ها و صفات مثبت روانی، تغییر در چگونگی زندگی عادی و تغییر پایدار در سبک زندگی شود (۹،۱۰). به عبارتی، روان‌شناسی مثبت از طریق احساسات و رفتارهای مثبت، انگیزه‌ای فزاینده و اشتیاق طبیعی برای تغییر در سبک زندگی مثبت ایجاد می‌کند (۱۱). یک سبک زندگی پایدار، علاوه بر بهزیستی روان‌شناختی سبب توسعه ظرفیت‌های فردی و اجتماعی در افراد نیز می‌شود (۱۲). اجرای راهبردهای روان‌شناسی مثبت می‌تواند مزایای مهمی ازجمله بهبود سلامت عاطفی، طول عمر، سرمایه اجتماعی، فعالیت داوطلبانه و یادگیری شود (۱۳). این دانش، به‌جای بررسی‌های بدبینانه و حل مشکلات، به دنبال افزایش خوشبختی، معناداری و شیوه بهتر زندگی است (۱۴،۱۵). در حقیقت مداخله‌های مثبت علاوه بر افزایش افکار، هیجان‌ها و رفتارهای مثبت بر افزایش توانمندی‌ها و فضیلت‌های انسانی تأکید دارند که امکان دست‌یابی به موفقیت را برای فرد و جامعه فراهم می‌آورد (۱۶).

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 سازد (۱۷). چالش‌های سبک زندگی و مهارت‌های مرتبط با آن یک نگرانی جهانی هستند که عملاً همه کشورهای درحال‌توسعه را تحت تأثیر قرار داده است (۱۸). یکی از عوامل مهم و مؤثر بر موفقیت یا شکست فردی و تحصیلی دانشجویان نوع سبک زندگی آن‌هاست که آن‌ها را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر و در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. در همین راستا، هدف عمده یک دانشگاه، توسعه توانمندی‌ها از طریق ارتقای ظرفیت‌ها و مهارت‌های ذهنی، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق، عادات و سلامت روانی است (۱۹). بسیاری از محققان معتقدند آموزش عالی در زمینه این نیازسنجی، ناکارآمد و دارای نواقصی است. امروزه ایدئولوژی آموزشی دانشگاه‌ها بیشتر بر اساس رتبه‌بندی و شهرت ملی است تا پیشرفت و موفقیت دانشجویی (۲۰). این تأکید بر رتبه‌بندی ملی، منجر به سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های فیزیکی به‌جای برنامه‌های جدیدی می‌باشد که برای افزایش رشد هر دانشجو طراحی‌شده است (۲۱). 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 (۲۲). درواقع برنامه‌های شیوه زندگی دانشگاهی برای ارتقا درگیری 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 (۲۳). ازآنجاکه دانشجویان دانشگاه‌ها بخش اعظمی از جوانان نخبه و فعال جامعه را پوشش می‌دهند، ارتقا سبک و شیوه زندگی آن‌ها علاوه بر برخورداری از اهمیت از موضوعات مهم و درخور توجه آموزش عالی می‌باشد. تدوین و ترویج سبک زندگی متعالی اسلامی–ایرانی در دوران دانشجویی (سیاست‌های کلی علم و فناوری، بند ۳–۳)، ارتقای برنامه‌های سلامت جسمی، روحی، مشاوره‌ای و اجتماعی دانشجویان با تأکید بر توانمندسازی و پیشگیری (سیاست‌های کلی علم و فناوری، بند ۱–۳؛ ۲–۴؛ ۶–۴؛ برنامه ششم توسعه، ماده ۱۰۲)، گسترش فعالیت‌های سالم با هدف افزایش نشاط و امید دانشجویان (قانون صندوق رفاه دانشجویان؛ مصوبه مجلس شورای اسلامی) از راهبردهای اساسی در نظام آموزش عالی کشور می‌باشد (۲۴). 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

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

بیماری ناخوانده‌ای به نام کووید-۱۹ را شامل می‌شود، مشکلات، فشارها و چالش‌های زیادی را تجربه می‌کنند. لذا خانواده‌ها، اساتید و دانشگاه‌ها که مسئولیت حمایت و پشتیبانی ذهنی، فردی و اجتماعی دانشجویان را بر عهده دارند، می‌توانند با ایجاد، آموزش‌وپرورش مهارت‌ها و توانمندی‌هایی، نوع سبک و شیوه زندگی آن‌ها را برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی تقویت و بهبود دهند. در همین راستا این پژوهش تلاش دارد از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و توانش‌های دانش روان‌شناسی مثبت برای ارتقاء سبک زندگی و توانمندی منش دانشجویان استفاده نماید. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش‌ها است که؛ ۱- تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی ارتقاء سبک زندگی دانشجویان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت چگونه است؟ و آموزش بسته‌ی ارتقاء سبک زندگی چه تأثیری در افزایش توانمندی‌های منش دانشجویان دارد؟

مواد و روش‌ها

جهت‌گیری پژوهش حاضر، به سبب ایجاد یک نگرش کلی و جامع از نتایج پژوهش‌های انجام یافته، توسعه دامنه تحقیقات و افزایش گستره دانش انسانی، توسعه‌ای- کاربردی بود (۲۵). از منظر روش‌شناسی، این تحقیق ترکیبی بود و به دلیل اینکه تلاش شده است که از نتایج روش کیفی در ایجاد و شکل‌دهی روش کمی استفاده شود، طرح اکتشافی متوالی - مدل تدوین طبقه‌بندی مبنای راهبرد پژوهش قرار گرفت (۲۶). بر اساس این راهبرد، بسته آموزشی از طریق روش تحلیل محتوا تدوین گردید. ماهیت تحلیل محتوا، استنباط ویژگی‌های خاص یک پیام، خلاصه، توصیف، تفسیر و سازمان‌دهی داده‌ها در یک شکل استاندارد می‌باشد (۲۷). مشارکت‌کنندگان خبرگان در بخش کیفی، اعضای هیئت‌علمی دانشگاه در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی بودند. برای انتخاب نمونه‌های مصاحبه از روش نمونه‌گیری هدفمند و به‌طور مشخص از روش زنجیره‌ای یا گلوله برفی استفاده شد (۲۸). به دلیل این‌که در این روش، نمی‌توان از قبل مشخص کرد که چه تعداد افراد باید در فرآیند مطالعه انتخاب شوند، لذا جمع‌آوری اطلاعات از این نمونه تا مصاحبه دهم ادامه یافت تا اشباع نظری حاصل شد؛ جایی که داده‌های جدید با داده‌های قبلی تفاوتی نداشت (۲۹). البته برای اطمینان از اشباع حاصل شده ۲ مصاحبه احتیاطی دیگر نیز انجام شد. به‌منظور روایی یابی بسته آموزشی از دو ضریب نسبت روایی محتوا و شاخص روایی محتوا استفاده شد. برای تعیین نمونه خبرگان، بر اساس روش وارفیلد، ۱۲ نفر که دارای شاخص‌های خبرگی تحصیلات، سابقه کار حرفه‌ای و آثار مکتوب بودند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند (۳۰). بر اساس تعداد پانل خبرگان، معیار تصمیم‌گیری در خصوص ضریب نسبی محتوا، جدول لاوشه (۱۹۷۵) با حداقل مقدار قابل‌قبول ۰/۵۵ بود (۳۱). همچنین جهت بررسی شاخص روایی محتوا از روش والتز و بازل (۱۹۸۱) استفاده شد. طبق این روش، گویه‌های دارای نمره بالاتر از ۰/۷۹ مناسب، بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ نیاز به اصلاح و بازنگری و کمتر از ۰/۷ غیرقابل‌قبول بودند (۳۲). جهت اجرا و بررسی اثربخشی بسته آموزشی ارتقاء سبک زندگی بر توانمندی‌های منش از روش تحقیق نیمه آزمایشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری در این بخش، دانشجویان دختر دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور استان قزوین در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند. نمونه‌گیری از این افراد داوطلبانه و از طریق اعلام فراخوان صورت گرفت. برای برآورد حجم نمونه از جدول کوهن استفاده شد. کوهن بر پایه دو عامل (قدرت آزمون≤ ۰/۸ و اندازه اثر ۰/۵) حجم نمونه را تعیین می‌کند. درنتیجه با اندازه اثر ۰/۵ و توان آزمون ۰/۸۲ در سطح خطای ۰/۰۵ حجم نمونه در هر گروه ۱۷ نفر برآورد شد. معیارهای ورود نمونه به فرآیند مطالعه، جنسیت، تأهل، گروه آموزشی، عدم دریافت هم‌زمان آموزش یا هر مداخله دیگر، رضایت آگاهانه و تمایل به همکاری و معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری مناسب، شرکت در کمتر از ۵ جلسه آموزشی، از دست رفتن شرایط مطلوب مطالعه در فرد به‌مانند بی‌انضباطی، بیماری و سایر مواردی که فرآیند مطالعه و تحلیل را مخدوش می‌کردند و باید کنار گذاشته می‌شدند، بودند. همچنین در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از مقیاس زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه توانمندی‌ها و فضایل منش (VIA-IS) پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴): این پرسش‌نامه ۲۴ توانمندی که از شش فضیلت خرد و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی منتج شده‌اند را می‌سنجد. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۴۰ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، طراحان تصمیم گرفتند فرم کوتاه‌تری از آزمون که ۲۴ گویه را پشتیبانی می‌کند را تهیه کنند. پرسش‌نامه بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

کاملاً برعکس من (۱)، برعکس من (۲)، نظری ندارم (۳)، شبیه من (۴) و کاملاً شبیه من (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسش‌نامه اولین بار توسط نامداری، (۱۳۸۹) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. در پژوهش وی پایایی مقیاس‌های آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۶ تا ۰/۹۶ به دست آمد (۳۳). اعتبار این آزمون توسط کردمیرزا (۱۳۸۸)، بر روی نمونه ایرانی به شرح عقلانیت و دانش ۰/۸۴، شجاعت ۰/۸۷، عشق و انسانیت ۰/۶۷، عدالت ۰/۷۰، میانه‌روی ۰/۶۰، معنویت و تعالی ۰/۷۰ و ضریب آلفای کل را ۰/۸۰ به دست آورد (۳۴). شاهنگیان و همکاران (۱۳۹۳) نیز در مطالعه خود، مقدار روایی سازه ۰/۷۸ را با روش تحلیل عاملی تأییدی و مقدار پایایی ۰/۸۸ را با روش آلفای کرونباخ به دست آوردند (۳۵). تبیک و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهشی دریافتند، خرده مقیاس‌ها از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است. پایایی مقیاس‌ها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ از ۰/۶۹ تا ۰/۸۷ به دست آمد (۳۶). در این پژوهش آلفای کرونباخ کل آزمون ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌های خرد و دانش، تعالی، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و شجاعت به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳، ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ به دست آمد که نشان از تأیید همسانی درونی بود.

روش آماری.

برای آزمون اثربخشی اجرای متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. برای این منظور نسخه ۲۵ نرم‌افزار آماری SPSS به کار گرفته شد.

یافته‌ها

در بخش کیفی این پژوهش، به‌منظور شناسایی مفاهیم و تدوین بسته، از رویکرد هدایت‌شده و تجمعی تحت عنوان تحلیل محتوای قیاس و استقراء استفاده شد. شروع تحقیق در این پژوهش با مطالعه و بررسی نظریه‌هایی در ارتباط با سبک زندگی، روان‌شناسی مثبت و توانمندی منش از منابع علمی معتبر بود که بر اساس تحلیل محتوای قیاسی انجام پذیرفت. انتخاب منابع در این بخش هدفمند و بر اساس کلیدواژه‌های مرتبط با مسئله و اهداف پژوهش در محدوده زمانی سال‌های ۲۰۲۰-۱۹۷۵ و ۱۳۹۹-۱۳۸۰ صورت پذیرفت. مبنای واحد تحلیل در رویکرد قیاسی، کلمه (نماد) بود؛ که ۵۶ کد تفسیری با رعایت دو اصل مهم: ۱- مشابهت به لحاظ معنایی و ظاهری با کدهای باز؛ ۲- همپوشانی با مفاهیم و ویژگی‌های متغیرهای پژوهش و بر اساس میزان فراوانی، از متون نظری گزارش داده شدند. پس از استخراج کدهای معنایی، با ارسال دو نامه با فاصله زمانی دو هفته، از خبرگان برای انجام فرآیند مصاحبه درخواست همکاری شد. برای این منظور و در راستای اهداف پژوهش، سؤالاتی طراحی شد و روایی آن‌ها قبل از آغاز و نیز در حین انجام فرآیند مصاحبه، توسط خود محقق و چند تن از اساتید بازبینی، اصلاح و سپس تأیید گردید. در مصاحبه‌های انفرادی با مشارکت‌کنندگان در بهار سال ۱۳۹۹، دیدگاه‌های این نمونه با ابزار سؤالات نیمه ساختاریافته ضبط و همچنین یادداشت‌برداری گردید. سپس جهت تحلیل مشاهدات تجربی از تحلیل محتوای استقرائی و بر اساس توجه به مضامین نهان و یا آشکار موجود در متن مصاحبه‌ها تعداد ۳۶۳ کد باز شناسایی شد. به دلیل این‌که برخی از کدهای شناسایی‌شده از متن مصاحبه‌ها معادل کدهای استخراجی از ادبیات پژوهش بودند، فرآیند شناسایی کدها، رفت و برگشتی بود، لذا با استخراج کدهای مفهومی مشترک و مقایسه و تطبیق آن‌ها با کدهای استخراجی از مبانی نظری عمل پالایش و حذف موارد تکراری، انجام پذیرفت و کدها سازمان‌دهی شدند. درنتیجه از مجموع ۳۶۳ کدگذاری انجام‌شده، تعداد ۵۱ کد در قالب ۹ مضمون دسته‌بندی و به‌عنوان کد نهایی به مقولات قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی سبک زندگی اضافه شدند. لازم به توضیح می‌باشد با رعایت اصل اخلاق در پژوهش‌های کیفی، به‌جای نام مصاحبه‌شونده از نشانگرهایی استفاده شد. مطابق با جدول ۱ تعداد ۶۵ کد معنایی از طریق تحلیل محتوای کیفی مبانی نظری و تجربی، به‌عنوان عوامل ارتقاء سبک زندگی دانشجویان مورد شناسایی قرار گرفت.

پس از تحلیل محتوای کمی و کیفی، در این بخش از پژوهش، روایی در دو مرحله و با استفاده از دو ضریب نسبت روایی محتوی و شاخص روایی محتوی صورت گرفت. مرحله اول قبل از ورود به فرآیند تدوین بسته آموزشی بود. بدین ترتیب، عوامل شناسایی‌شده از بخش کیفی این پژوهش، که محورهای اصلی بسته آموزشی را شامل می‌شدند، در قالب ۶۵ سؤال طراحی شد. بر همین اساس، پژوهش‌گر با تشکیل پانل خبرگان که شامل دوازده نفر از اعضای هیئت‌علمی دانشگاه که در رشته تخصصی مرتبط و آشنا با موضوع پژوهش بودند، درخواست کرد نقش هر یک از این عوامل، در ارتقاء سبک

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

زندگی دانشجویان را مورد ارزیابی قرار دهند. با توجه به تعداد افراد گروه پانل و حداقل مقدار قابل‌قبول برای تأیید اعتبار محتوایی سؤالات که ۰/۵۵ در نظر گرفته‌شده بود، مقدار CVR به‌دست‌آمده برای هر سؤال مناسب تشخیص داده شد. همچنین حد قابل‌پذیرش مقدار CVI، ۰/۷۹ بود. لذا با توجه به ضرایب به‌دست‌آمده، ۱۱ شاخص که عبارت بودند از: شادی، خوش‌بینی، خوشبختی، هیجانات و احساسات مثبت، انعطاف‌پذیری، علاقه‌مندی، سرسختی و مقاومت، تواضع و بخشش، مهربانی و دلسوزی، صداقت و قدردانی از محتوای آموزشی حذف و روایی سایر سؤالات مورد تأیید قرار گرفت. مرحله دوم اعتباریابی، پس از تدوین بسته آموزشی انجام گرفت که دربرگیرنده ساختار جلسات آموزشی بودند. مقدار CVR به‌دست‌آمده برای هر جزء برنامه به ترتیب ۱ و ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین حداقل و حداکثر میزان CVI برای هر جزء برنامه به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۹۲ و ۱ به دست آمد که نشان می‌دهد همه اجزاء دارای نمره بالای ۰/۷۹ بوده و مناسب تشخیص داده‌شده‌اند.

جدول ۱. کدها و مقولات نهایی ارتقا سبک زندگی دانشجویان

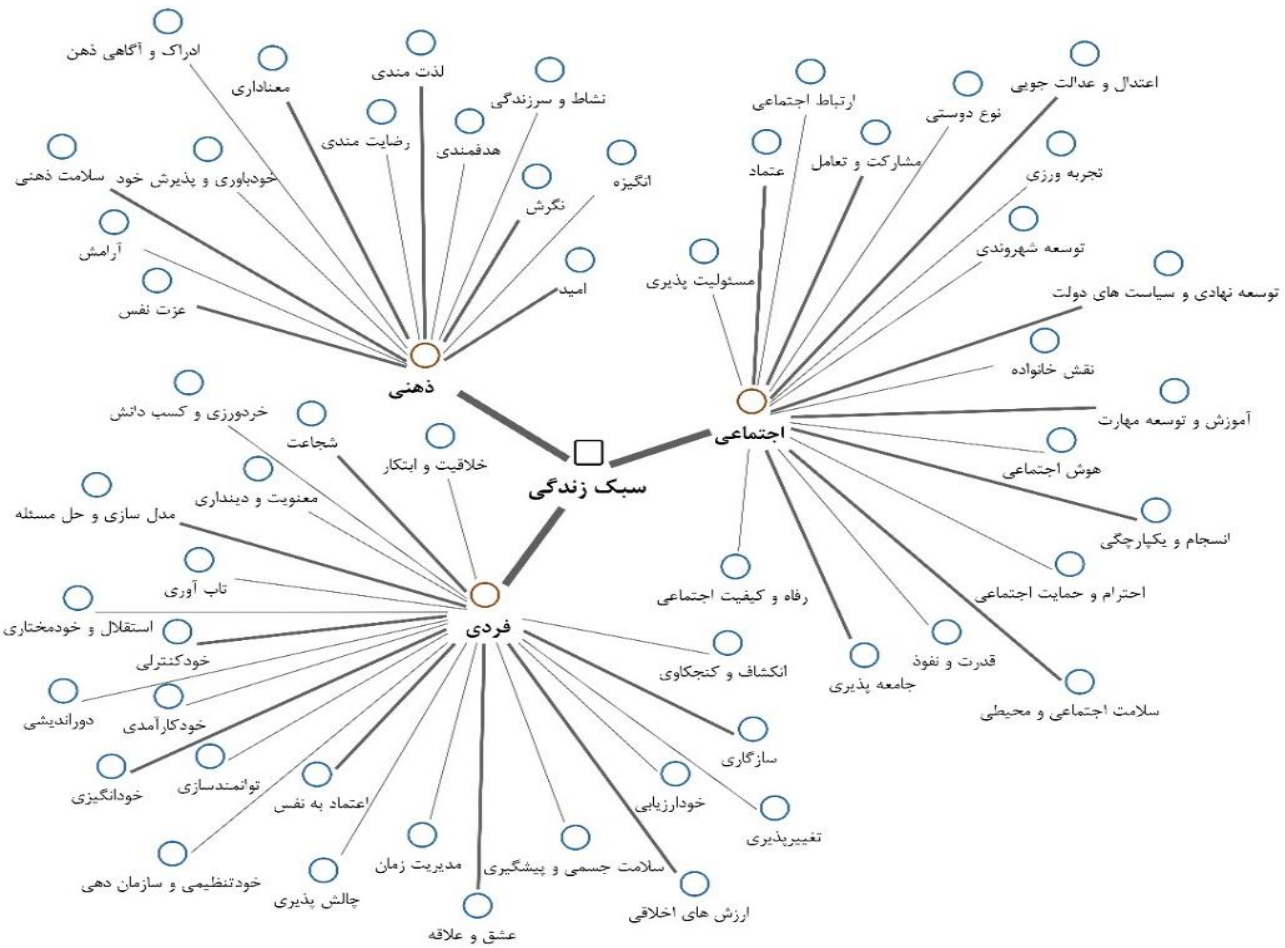
مفهوم	طبقات اصلی	کد و فراوانی
سبک زندگی دانشجویان	قابلیت‌های ذهنی	امید (۲۲)، انگیزه (۱۹)، شادی (۱۵)، خوش‌بینی (۱۵)، نگرش (۱۰)، نشاط و سرزندگی (۱۰)، هدفمندی (۲۷)، لذت مندی (۱۲)، رضایت‌مندی (۸)، معناداری (۱۱)، ادراک و آگاهی ذهن (۱۵)، خوشبختی (۶)، هیجانات و احساسات مثبت (۲۹)، خودباوری و پذیرش خود (۱۰)، سلامت ذهنی (۱۲)، آرامش (م ۱، م ۳، م ۴، م ۶، م ۷، م ۱۰)، عزت‌نفس (م ۳، م ۴، م ۵، م ۶، م ۷، م ۹)
	قابلیت‌های فردی	خلاقیت و ابتکار (۲۰)، شجاعت (۱۱)، خردورزی و توسعه دانش (۱۴)، معنویت و دین‌داری (۲۰)، مدل‌سازی و حل مسئله (۱۲)، تاب‌آوری (۱۰)، استقلال و خودمختاری (۲۲)، خودکنترلی (۱۶)، دوراندیشی (۷)، خودکارآمدی (۷)، خود انگیزی (۴)، توانمندسازی (۱۹)، خودتنظیمی و سازمان‌دهی (۱۵)، اعتمادبه‌نفس (۷)، انعطاف‌پذیری (۴)، چالش پذیری (۵)، مدیریت زمان (۵)، عشق‌ورزی (۱۷)، علاقه‌مندی (۱۲)، سرسختی و مقاومت (۱۱)، سلامت جسمی و پیشگیری (۱۸)، ارزش‌های اخلاقی (۱۰)، خودارزیابی (م ۱، م ۲، م ۲، م ۶)، تغییرپذیری (م ۱، م ۲، م ۵، م ۵، م ۶، م ۸، م ۹)، سازگاری (م ۱، م ۵، م ۵، م ۶، م ۸، م ۹)، اکتشاف و کنجکاوی (م ۲، م ۴، م ۹)
	قابلیت‌های اجتماعی	مسئولیت‌پذیری (۲۴)، اعتماد (۳)، ارتباط اجتماعی (۱۴)، مشارکت و تعامل (۱۵)، نوع‌دوستی (۱۰)، اعتدال و عدالت‌جویی (۱۰)، تواضع و بخشش (۱۲)، تجربه ورزی (۱۰)، توسعه شهروندی (۴)، توسعه نهادی و سیاست‌های دولت (۱۷)، نقش خانواده (۹)، آموزش و توسعه مهارت‌ها (۱۴)، هوش اجتماعی (۷)، مهربانی و دلسوزی (۱۵)، صداقت (۵)، قدردانی (۱۳)، انسجام و یکپارچگی (۷)، احترام و حمایت اجتماعی (۸)، سلامت اجتماعی و محیطی (۸)، قدرت و نفوذ (م ۵، م ۶، م ۶، م ۹، م ۹، م ۹)، جامعه‌پذیری (م ۶، م ۶، م ۷، م ۱۰)، رفاه و کیفیت اجتماعی (م ۲، م ۲، م ۲، م ۲، م ۴، م ۴، م ۴، م ۱۰، م ۱۰، م ۱۰)

درنهایت پس از بازبینی و اصلاح مفاهیم، ۵۴ عامل در سه سطح تحلیل قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی به‌عنوان محور اساسی جهت تدوین بسته آموزشی سبک زندگی دانشجویان انتخاب شدند. شکل ۱، عوامل شناسایی‌شده ارتقاء سبک زندگی دانشجویان، بر اساس ابعاد ذهنی، فردی و اجتماعی را نشان می‌دهد. این چارچوب مبنای تدوین بسته آموزشی قرار گرفت که در چهار بخش: ۱- معرفی و بیان اهداف؛ ۲- مروری بر مبانی نظری متغیرهای پژوهش؛ ۳- تبیین قابلیت‌ها و ظرفیت‌های عوامل ذهنی، فردی و اجتماعی ارتقاء سبک زندگی؛ ۴- بازخور و نتیجه‌گیری، ارائه گردید. ساختار بسته آموزشی در ۹ جلسه به‌گونه‌ای تدوین شد که هر جلسه تکمیل‌کننده جلسه قبلی بود و در هر جلسه ضمن مروری بر جلسه قبل و پاسخ به سؤالات احتمالی، از افراد شرکت‌کننده بازخورد دریافت شد.

در بخش کمی پژوهش و به‌منظور تعیین اثربخشی بسته آموزشی بر توانمندی منش ۳۴ دانشجو در دو گروه آزمایش (۱۷ نفر) و کنترل (۱۷ نفر) جای گرفتند. جنسیت همه شرکت‌کنندگان دختر و ازنظر تأهل مجرد بودند. نتایج میانگین، انحراف استاندارد و شاخص شاپیرو- ویلک هر یک از مؤلفه‌های یادگیری خود راهبر در شرکت‌کنندگان گروه‌های پژوهش، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شد. با توجه به غیر معنادار بودن شاخص شاپیرو- ویلک در سطح ۰/۰۵، توزیع داده‌های مربوط به مؤلفه توانمندی‌های منش در هر دو گروه و در هر دو مرحله اجرا نرمال بود. در ادامه دو مفروضه همگنی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

واریانس خطای پس‌آزمون مؤلفه‌های توانمندی‌های منش و همگنی شیب‌خط رگرسیون بین پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها نیز طبق جدول ۳ موردبررسی قرار گرفت. نتایج آزمون لون برقراری این مفروضه‌ها برای مؤلفه‌های توانمندی‌های منش با توجه به معنادار نبودن مفروضه‌های همگنی واریانس و شیب‌خط رگرسیون در سطح ۰/۰۵ را تأیید می‌کند. همچنین مفروضه همگنی واریانس ـ کوواریانس به‌وسیله آماره ام ـ باکس بررسی شد و نتایج نشان داد مفروضه مزبور در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است (Box's M =۳۲/۵۰، P=۰/۲۱۳، F = ۱/۲۳). نتیجه آزمون کرویت بارتلت نیز با درجه آزادی ۲۰ در سطح ۰/۰۱ معنادار بود (χ^2 =۴۱/۷۰). بر این اساس مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در بین داده‌ها برقرار بود. با توجه به نتایج جدول ۴، استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که ارزش F در مقایسه مؤلفه‌های توانمندی‌های منش در بین دو گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این موضوع بیانگر آن بود که دستکم یکی از مؤلفه‌های توانمندی‌های منش تحت تأثیر اجرای متغیر مستقل در گروه‌ها تغییریافته است. برای روشن شدن این موضوع، جدول ۵، نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در آزمون اثر متغیر مستقل بر مؤلفه‌های توانمندی‌های منش را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج، اجرای متغیر مستقل مؤلفه خرد و دانش، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی را در سطح معناداری ۰/۰۱ و مؤلفه شجاعت را در سطح معناداری ۰/۰۵ تحت تأثیر قرار داده است. برای ارزیابی جهت تفاوت‌ها، آزمون تعقیبی بنفرونی نیز به کار گرفته شد که نتایج نشان داد اجرای بسته آموزشی ارتقاء سبک زندگی دانشجویان در مقایسه با گروه کنترل مؤلفه شجاعت را در سطح معناداری ۰/۰۵ و مؤلفه‌های خرد و دانش، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی را در سطح معناداری ۰/۰۱ افزایش داده است.



شکل ۱. شبکه عوامل ارتقاء سبک زندگی دانشجویان؛ مستخرج از نرم‌افزار *Maxqda*

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و شاخص شاپیرو- ویلک مؤلفه‌های توانمندی منش

متغیر	گروه	میانگین (انحراف استاندارد)		شاپیرو- ویلک (سطح معناداری)	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
خرد و دانش	آزمایش	۱۵/۶۴ (۲/۰۳)	۲۰/۸۸ (۲/۲۶)	۰/۹۵۹ (۰/۶۰۸)	۰/۹۱۱ (۰/۱۰۳)
	کنترل	۱۶/۴۷ (۲/۵۳)	۱۶/۱۸ (۲/۳۲)	۰/۹۴۱ (۰/۳۳۰)	۰/۹۴۵ (۰/۳۷۸)
شجاعت	آزمایش	۱۳/۱۸ (۲/۹۲)	۱۷/۱۸ (۲/۰۷)	۰/۹۲۷ (۰/۱۹۳)	۰/۹۴۸ (۰/۴۳۳)
	کنترل	۱۳/۷۶ (۴/۰۸)	۱۴//۲۹ (۲/۶۴)	۰/۹۴۳ (۰/۳۵۲)	۰/۹۲۹ (۰/۲۰۷)
انسانیت	آزمایش	۱۰/۳۵ (۱/۹۰)	۱۳/۱۲ (۱/۴۹)	۰/۹۱۶ (۰/۱۲۵)	۰/۹۱۸ (۰/۱۳۷)
	کنترل	۱۱/۰۶ (۲/۱۶)	۱۰/۸۸ (۱/۷۳)	۰/۹۰۴ (۰/۰۷۸)	۰/۹۳۵ (۰/۲۶۶)
عدالت	آزمایش	۱۰/۱۲ (۱/۶۵)	۱۲/۹۰ (۱/۸۱)	۰/۸۹۴ (۰/۰۵۵)	۰/۹۲۰ (۰/۱۴۸)
	کنترل	۱۰/۴۱ (۱/۸۴)	۱۰/۶۴ (۱/۳۲)	۰/۹۷۱ (۰/۸۴۰)	۰/۹۲۸ (۰/۲۰۱)
خویشتن‌داری	آزمایش	۱۴/۱۱ (۱/۷۶)	۱۷/۴۰ (۲/۱۲)	۰/۹۵۳ (۰/۵۰۴)	۰/۹۲۶ (۰/۱۸۳)
	کنترل	۱۴/۲۹ (۱/۸۲)	۱۴/۸۷ (۲/۰۳)	۰/۹۶۵ (۰/۷۲۰)	۰/۹۷۸ (۰/۹۳۹)
تعالی	آزمایش	۱۸/۲۹ (۱/۹۶)	۲۱/۴۷ (۲/۰۱)	۰/۹۲۵ (۰/۱۷۹)	۰/۹۲۷ (۰/۱۹۵)
	کنترل	۱۷/۷۱ (۲/۰۵)	۱۶/۸۲ (۲/۴۸)	۰/۹۲۹ (۰/۲۱۰)	۰/۹۴۱ (۰/۳۲۷)

جدول ۳. ارزیابی برقراری/عدم برقراری مفروضه‌های همگنی واریانس و شیب‌خط رگرسیون

متغیرها	همگنی واریانس‌ها		شیب‌خط رگرسیون	
	F	*P*	F	*P*
خرد و دانش	۰/۰۳	۰/۸۵۷	۱/۷۴	۰/۱۰۱
شجاعت	۰/۷۷	۰/۳۸۸	۱/۱۳	۰/۳۷۲
انسانیت	۰/۳۶	۰/۵۵	۱/۴۸	۰/۱۸۰
عدالت	۱/۱۸	۰/۲۸۶	۱/۵۸	۰/۱۴۷
خویشتن‌داری	۰/۵۵	۰/۴۶۳	۱/۹۵	۰/۰۶۵
تعالی	۰/۱۷	۰/۶۸۳	۰/۴۳	۰/۹۳۸

جدول ٤. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در آزمون اثر متغیر مستقل بر مؤلفه‌های توانمندی منش

آزمون‌ها	ارزش	F	*P*	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی	۰/۷۵۶	۱۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۶	۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۴۴	۱۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۶	۱
اثر هوتلینگ	۳/۰۹۴	۱۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۶	۱
بزرگترین ریشه روی	۳/۰۹۴	۱۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۶	۱

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در آزمون اثر متغیر مستقل بر مؤلفه‌های توانمندی منش

متغیر وابسته	میانگین مجذورات بین گروهی	میانگین مجذورات خطا	F	*P*	η^2
خرد و دانش	۱۸۴/۹۸	۵/۰۱	۳۶/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۵۸۷
شجاعت	۴۱/۶۵	۵/۷۸	۷/۲۱	۰/۰۱۲	۰/۲۱۷
انسانیت	۲۲/۳۷	۱/۸۲	۱۲/۲۹	۰/۰۰۲	۰/۳۲۱
عدالت	۳۳/۰۲	۲/۹۴	۱۱/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۳۰۲
خویشتن‌داری	۳۸/۹۵	۴/۹۸	۷/۷۹	۰/۰۱۰	۰/۲۳۱
تعالی	۱۴۶/۱۳	۴/۸۳	۳۰/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۳۸

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تلاش شد از ظرفیت‌ها و بنیان‌های نظری روان‌شناسی مثبت برای ارتقاء سبک زندگی دانشجویان استفاده شود. در بخش کیفی، عوامل شناسایی‌شده بر اساس ابعاد ذهنی، فردی و اجتماعی احصاء و چارچوبی برای تدوین بسته‌ی آموزشی ارائه شد. بر اساس یافته‌ها، روان‌شناسی مثبت به‌عنوان چتری است که احساسات مثبت، صفات مثبت و نهادهای صحیح و اجتماعات مثبت را پوشش داده و در ارتقاء سبک زندگی مؤثر می‌باشد. این نتایج با مطالعات کیم و همکاران (۲۰۱۲) (۳۷)، شوشانی و استینمتز (۲۰۱۴) (۳۸)، پارک و همکاران (۲۰۱۶) (۸)، ژئو (۲۰۱۹) (۳۹)، یوسف و لوتانز (۲۰۰۷) (۴۰)، جوزف و لاینلی (۲۰۰۶) (۴۱)، سلیگمن و سیکزنت میهالی (۲۰۰۰) (۴۲) همسو بود. در بخش کمی این پژوهش نیز اثربخشی دوره آموزشی بر توانمندی‌های منش دانشجویان موردسنجش قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بسته آموزشی تدوین‌شده بر همه خرده مقیاس‌های توانمندی‌های منش نسبت به گروه کنترل تأثیر معناداری داشته است. حال به برخی نتایج که با پژوهش حاضر همسو هستند اشاره می‌شود. بر اساس یافته‌های دانکن و همکاران (۲۰۲۰) روان‌شناسی مثبت با هدف توسعه رشد و شکوفایی، به‌عنوان یک زندگی بهینه بر اساس ارزش‌ها، شادی، علایق، روابط مهم و مفهوم معنا است (۷). لیانو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی یافتند، عادات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، توانایی ارتقا توانمندی‌هایی را فراهم می‌کند که می‌تواند عمده بحران‌های مربوط به سبک زندگی را برطرف کند (۴۳). ویلیامز و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند، عملکرد روان‌شناسی مثبت در محیط‌های دانشگاهی برای ارتقا و طراحی تجارب فردی و اجتماعی، مشارکت و روابط بین فردی دانشجویان طراحی‌شده است (۲۱). شراینر (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای نشان داد، از طریق روان‌شناسی مثبت، اساتید می‌توانند دانشجویان را برای شناسایی روش‌های جدید استفاده از نقاط قوت خودیاری کنند تا شایستگی‌های مثبت خود را بیشتر توسعه دهند (۲۲). وود و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند، بنیان مدل آموزش مثبت نگر، رویکرد نیرومندی‌ها است. از منظر نیرومندی‌ها، هر شخص دارای توانایی‌ها و ظرفیت‌های منحصربه‌فردی است که به رشد و شکوفا شدن هر چه بیشتر وی کمک می‌کند (۴۴). بانوس و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی یافتند، آموزش روان‌شناسی مثبت در افزایش خلق‌وخوی مثبت مؤثر است (۴۵). پترسون و سلیگمن (۲۰۱۲) نشان دادند، نیرومندی‌ها افزون بر حس ارزشمندی بدون اتکا به دیگران، فواید مهمی برای بهزیستی به همراه دارند و به‌منظور کمک به پیشبرد موفقیت در حوزه‌های مهم زندگی تلقی می‌گردند (۴۶). مک نالتی و فینچام (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای نشان دادند، تمرکز روان‌شناسی مثبت روی صفات و فرآیندهای خاصی است که برای یک زندگی خوب مفید می‌باشد (۴۷). کییز و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود یافتند که روان‌شناسی مثبت فقط مربوط به مطالعه حالات مثبت مانند احساسات نیست بلکه ویژگی‌های پایدار مثبت فرد و نقاط قوت شخصیتی را نیز شامل می‌شود و به عملکرد بهینه در زندگی منجر می‌شوند (۴۸). کوبائو و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند، نشانه‌های فردی مثبت در پشتیبانی از سبک زندگی سالم مؤثر می‌باشد (۴۹). در یک مطالعه رشید (۲۰۰۸)، از سازه‌های روان‌شناسی مثبت به‌منظور بالا بردن توانمندی‌ها استفاده کرد، نتایج نشان داد که فنون روان‌شناسی مثبت تغییر معناداری در توانمندی افراد، به وجود آورده بود (۵۰). کار (۲۰۰۴) نشان داد که توانمندی‌های خلق‌وخو به‌عنوان صفات شخصیتی با کیفیت زندگی بالاتر رابطه دارند (۵۱). مظلومی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی یافتند، مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نگر اثربخشی بیشتری بر توانمندی منش دارد؛ بر همین اساس در جهت ارتقای سطح این توانمندی‌ها باید به روان‌شناسی مثبت‌گرا توجه نمود (۵۲). طبق یافته‌های شبستری و خادمی (۱۳۹۷) آموزه‌های روان‌شناسی مثبت به افراد کمک می‌کند تا توانمندی‌ها و شایستگی‌های واقعی خود را مورد شناسایی قرار داده و از این طریق کیفیت زندگی‌شان را ارتقاء بخشند (۵۳). حکیمی، طالع پسند و سجادی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که در گروه تحت آموزش با برنامهٔ آموزش مثبت، سطح شیوه زندگی به طرز معناداری بالاتر از گروه کنترل است. به‌علاوه، دانش آموزان گروه آزمایش در میزان توانمندی‌های شخصیتی به نحو قابل‌توجهی ارتقا پیدا کردند (۵۴). خدابخش، خسروی و شاهنگیان (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند، تجربه‌های هیجان مثبتی که روان‌درمانی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری در استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (۵۵).

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است. در بخش کیفی پژوهش، دامنه کاربرد بسته آموزشی به برای ارتقاء سبک زندگی دانشجویان تدوین‌شده است؛ لذا استفاده از این

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

چارچوب برای سایر افراد جامعه موضوعی است که نیاز به بررسی بیشتری دارد. در بخش کمی، این پژوهش در محیط دانشگاه پیام نور استان قزوین و روی دانشجویان با جنسیت دختر و مجرد انجام‌شده است. لذا به علت محدود بودن جامعه آماری، در تعمیم نتایج به گروه بزرگ‌تر و سایر افراد باید احتیاط صورت گیرد. همچنین از محدودیت‌های دیگر، نداشتن دوره پیگیری جهت ارزیابی تداوم اثر نتایج پژوهش به دلیل عدم حضور دانشجویان در دانشگاه و دسترسی محدود به آن‌ها بود. لذا پیشنهاد می‌شود تحقیقات طولی با دوره‌ی پیگیری برای به دست آوردن نتایج مطلوب، اجرا شود.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، بسته‌ی آموزشی تدوین‌شده به دلیل جامعیت توانسته است تمامی خرده مقیاس‌های توانمندی‌های منش را پوشش دهد. یافته‌های به‌دست‌آمده، نشان داد تجربه احساسات مثبت در سطح ذهنی، ویژگی‌های پایدار مثبت و نقاط قوت شخصیتی در سطح فردی و قابلیت‌های محیطی در سطح اجتماعی در بهبود شیوه زندگی و توانمندی منش دانشجویان مؤثر است که این نشان از تأثیر مثبت آموزش بود. نظام آموزش عالی می‌تواند از طریق تدوین نظام انگیزشی و ارتقای برنامه‌های سلامت روحی و مشاوره‌ای، پرورش استعدادها و تقویت خلاقیت، نوآوری و توانمندسازی، بازاندیشی راهبردی در شیوه ارتباط با دانشجویان و ایجاد هماهنگی در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در بین دوره‌های آموزشی در ارتقاء سبک زندگی و توانمندی‌های دانشجویان نقش اساسی ایفا نماید.

تقدیر و تشکر

این پژوهش برگرفته از رساله‌ی دکتری با مجوز ۷۶۲۲۴ دانشگاه آزاد اسلامی می‌باشد. بدین‌وسیله از ریاست محترم، استاد راهنما، مشاور و اساتید دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور که در شرایط خطیر بیماری کووید-۱۹ در فرآیند انجام مصاحبه‌ها همکاری نموده‌اند، سپاسگزاریم. همچنین از دانشجویانی که در اجرای این پژوهش شرکت کردند تشکر می‌کنیم.

References

1. Momeni Vanani Gh, Nasiri E. Loving God and its effect on the Islamic lifestyle: a review article. J Res Behav Sci, 2020; 18(1): 160-168. [In Persian]
2. Ibrahim Abadi H. Interdisciplinary Approach to Lifestyle, with a Look at Iranian Society. Quarterly Journal of Interdisciplinary Studies in Humanities, 2013; 5 (4):33-53. [In Persian]
3. Azerbaijani M. Psychological capacity building for lifestyle. Quarterly Journal of Lifestyle Research, 2016; 2 (3):35-36. [In Persian]
4. Lianov LS, Fredrickson BL, Barron C, Krishnaswami J, Wallace A. Positive psychology in lifestyle medicine and health care: strategies for implementation. American journal of lifestyle medicine, 2019; 13(5):480-486.
5. White BA, Horwath CC, Conner TS. 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, 2013; 18(4):782-798.
6. Moghaddam F, Norouzi S, Norouzi M, Norouzi A, Neisary Z. Evaluation of lifestyle health promotion of dormitory medical students regarding comprehensive aspects. Crescent Journal of Medical and Biological Sciences, 2017; 4(4):205-210.
7. Duncan AR, Jaini PA, Hellman CM. Positive psychology and hope as lifestyle medicine modalities in the therapeutic encounter: a narrative review. American Journal of Lifestyle Medicine, 2020; 1(1): 1-8.
8. Park N, Peterson C, Szvarca D, Vander Molen RJ, Kim ES, Collon K. Positive psychology and physical health: Research and applications. American journal of lifestyle medicine, 2016; 10(3):200-206.
9. Boehm JK, Peterson C, Kivimaki M, Kubzansky LD. Heart health when life is satisfying: evidence from the Whitehall II cohort study. European heart journal, 2011; 32(21):2672-2677.
10. Fava GA, Sonino N. Psychosomatic assessment. Psychotherapy and Psychosomatics, 2009; 78(6):333-341.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

11. Van Cappellen P, Rice EL, Catalino LI, Fredrickson BL. Positive affective processes underlie positive health behavior change. Psychology & health, 2018; 33(1): 77-97.

12. Verdugo VC. The positive psychology of sustainability. Environment, Development and Sustainability. 2012; 14(5): 651-666.Zhou N, Buehler C. Marital hostility and early adolescents' adjustment: The role of cooperative marital conflict. The Journal of Early Adolescence, 2019; 39 (1): 5-27.

13. Agarwal U, Mishra S, Xu J, Levin S, Gonzales J, Barnard ND. 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, 2015; 29(4): 245-254.

14. Yazdani N, Aghaei A. Effectiveness of Positive Psychology in Improving the Quality of Married Women's Life: Spiritual Intelligence as a Moderator. International Journal of Psychology (IPA), 2019; 13(1): 206-229.

15. Boniwell I, Ryan L. Personal well-being lessons for secondary schools: Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. McGraw-Hill Education (UK), 2012.

16. Namjoo Aboosaeidi M, Askari M, Yosefi Y. Comparison of the effectiveness of positivist psychotherapy and reality therapy on cognitive disturbance and relapse anxiety in addicts under treatment. Res Behav Sci 2022; 19(4): 563-574. [In Persian]

17. Rostami Nasab A, Khaneh Baz A, Fazilatpour M. Study of the effect of teaching the book of thinking and lifestyle on learning thinking and lifestyle and skills of students of Ghale Ganj city in the academic year of 93-94. Quarterly Journal of Research in Educational Systems, 2015; 9 (29):81-105. [In Persian]

18. Curtin SC, Warner M, Hedegaard H. 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, 2016; 241: 1-8.

19. Park H. Public policy and the effect of sib ship size on educational achievement: A comparative study of 20 countries. Social Science Research, 2008; 37(3):874-887.

20. Arum R, Roksa J. Academically adrift: Limited learning on college campuses. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011.

21. Williams N, Horrell L, Edmiston D, Brady M. The impact of positive psychology on higher education. The William & Mary Educational Review, 2018; 5(1):1-12.

22. Schreiner LA. Positive psychology and higher education. In J. C. Wader, L. I. Marks, & R. D. Hazel (Eds.), "Positive psychology on the college campus (pp. 1–25) ". New York, NY: Oxford University, 2015.

23. Ambler VM, Kelly Crace R, Fisler J. Nurturing genius: Positive psychology as a framework for organization and practice. About Campus, 2015; 19(6):24-28.

24. Gholami M. Proposed program for the tenure of the Ministry of Science. Technology and Research, comprehensive scientific map of the country, 2017. [In Persian]

25. Desai V, potter RB. Doing Development Research. SAGE Publications, 324 p, 2006.

26. Kamari AA, Allahyari AA, Moradi AR, AzadFallah P. Development and Effectiveness of A Theoretical Model of Healthy Lifestyle of Students' Lifestyle in Iranian Society (Case Study: Students of Tehran University). Journal of Educational Psychology, 2017; 13(43):1-34. [In Persian]

27. Momeni Rad A, Ali Abadi KH, Fardanesh H, Mazini N. Qualitative content analysis in the research procedure: nature, stages and validity of the results. Journal of Educational Measurement, 2013; 4(14):187-222. [In Persian]

28. Abolmaali KH. Qualitative research from theory to practice. Science Publishing, first edition, 636 pages, 2012. [In Persian]

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

29. Mahjoub H, Naderi A, Kharazi K, Entezari Y. Strategic Financial Decisions in Comprehensive Public Universities. Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education, 2018; 24 (2):53-83. [In Persian]

30. Mahmodi Meimand M, Khabbaz Bavil S, Forughinia KH. Export development management; identification and leveling up of the export incentives (Case study: Auto Part Manufacturing Industry). Journal of Business Management, 2014; 6(4):889-910. [In Persian]

31. Mohammad Beygi A, Mohammad Salehi N, Gol MA. Validity and reliability of different tools and methods of their measurement in applied research in health. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, 2014; 13(12): 1153-1170. [In Persian]

32. Jabbari M, Alijanzadeh M, Vaziri MH, Rahimi S. Validation of HSE culture assessment tools in a manufacturing company. Journal of Occupational Health in Iran, 2014; 11(4): 99-108. [In Persian]

33. Colony SD, Namdari K, Orizi HR. The relationship between personality abilities and task and contextual performance. Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy, 2014; 4(14): 75-97. [In Persian]

34. Kord Mirza Nikozadeh EA. Modeling the scale of abilities and virtues of character. Educational Measurement Quarterly, 2009; 4(12): 62-76. [In Persian]

35. Shahangian SS, Past N, Meybodi R, Payamberi M. The effect of positive psychotherapy on depressive symptoms and behavioral abilities in cancer patients. 2nd National Conference on Psychology and Behavioral Sciences: Tehran, 2014. [In Persian]

36. Tabik MT, Ghorbani N, Rezazadeh SMR. The role of self-knowledge processes and major personality factors in moral virtues. Journal of Psychology and Religion, 2013; 6(3): 71-80. [In Persian]

37. Kim JH, Keck PS, Miller D, Gonzalez R. Introduction to positive psychology: overview and controversies. Journal of Asia Pacific Counseling, 2012; 2(1):45-60.

38. Shoshani A, Steinmetz S. Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. Journal of Happiness Studies, 2014; 15(6):1289-1311.

39. Zhu Y. Active and Positive: The Connection between Active Aging and Positive Psychology. Open Journal of Social Sciences, 2019; 7(02):147-156.

40. Youssef CM, Luthans F. Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. Journal of management, 2007; 33(5):774-800.

41. Joseph S, Linley PA. Positive Therapy: A Meta-Theoretical Approach to Positive Psychological Practice. London, England: Routledge, 2006.

42. Seligman M, Csikszentmihaly M. Positive Psychology: An Introduction. Journal of American Psychology, 2000; 55(1): 5-14.

43. Lianov LS, Barron GC, Fredrickson BL, Hashmi S, Klemes A, Krishnaswami J, Winter SJ. Positive psychology in health care: defining key stakeholders and their roles. Translational Behavioral Medicine, 2020; 10(3): 637-647.

44. Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. Personality and Individual Differences, 2011; 50(1), 15-19.

45. Banos RM, Etchemendy E, Farfallini L, Palaciosbd AG, Querobd S, Botella C. EARTH of Well-Being System: A pilot study of an Information and Communication Technology-based positive psychology intervention. The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 2014; 9(6):482-488.

46. Peterson C, Seligman ME. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004). Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry, 2012.

47. McNulty JK, Fincham FD. Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. American Psychologist, 2012; 67(2): 101-110.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]

48. Keyes CL, Fredrickson BL, Park N. Positive psychology and the quality of life. Handbook of social indicators and quality of life research, 2012.

49. Kobau R, Seligman ME, Peterson C, Diener E, Zack MM, Chapman D, Thompson W. Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. American journal of public health, 2011; 101(8): 1-9.

50. Rashid T. Positive psychology: Exploring the best in people. In Lopez Shane, J. (Ed.) Pursuing human flourishing, 2008; 4: 188-217.

51. Carr A. Positive psychology. New worlds for old Irish Psychologist, 2004; 30(11): 278-279.

52. Mazloomi A, Askari P, Makvandi B, Ehteshamzadeh P, Bakhtiarpour S. Comparison of the effectiveness of intervention based on positive psychology and emotion regulation training on character abilities. Journal of Women's Research, 2019; 10(1): 159-177. [In Persian]

53. Shabestari F, Khademi A. Comparison of psychological well-being and character strengths in students based on field of study. Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology, 2018; 19(1): 91-107. [In Persian]

54. Hakimi S, Tale Pasand S, Sajedi Z. Evaluation of the effectiveness of positive education intervention on well-being, different dimensions of students' personality abilities and optimism. Journal of Educational Innovation, 2018; 17(66): 113-128. [In Persian]

55. Khodabakhsh R, Khosravi Z, Shahangian SS. The effect of positive psychotherapy on depressive symptoms and temperament in cancer patients. Journal of Positive Psychology, 2015; 1(1): 35-50. [In Persian]

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.12.6]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.137]