

تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی (مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه شیراز)

نجف مرادحاصلی^{*۱}

چکیده	اطلاعات مقاله
<p>روش زندگی جهت یافته به سلامتی و بهزیستی مطلوب است که در آن جسم، ذهن و روح یکپارچه می‌شود تا فرد زندگی را در حالتی انسانی و در جامعه‌ای طبیعی، به طور کاملتر زندگی کند. به طور آرمانی، سالم زیستی حالت مطلوب سلامتی و بهزیستی است که هر فردی قادر به دستیابی به آن است. افزون بر این، سازه سالم زیستی «ازده و نتیجه» و یک «فرایند» است. به این دلیل که سالم زیستی هدفی برای دستیابی و راهی است که در آن افراد به‌طور روزمره زندگی می‌کنند «به عبارتی، سالم زیستی به کنشوری مطلوب فرد در جامعه اشاره دارد.» حالتی از بودن است که در آن تواناییهای بالقوه برای زندگی، کار و سهم شدن در جامعه از راه انتخاب شخصی مثبت در سطح مطلوب و یکپارچه از ابعاد سالم زیستی علمی، اجتماعی، هیجانی، معنوی، شغلی، جسمی توسعه می‌یابد این تحقیق درباره تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی (مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه شیراز) انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق را کلیه مدیران، معاونان و کارشناسان دانشگاه‌های شهر شیراز را تشکیل می‌دهند. کل جامعه ۳۸۰ نفر می‌باشد. و با استفاده از فرمول کوکران ۲۸۹ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تکنیک‌های آماری و نرم افزار SPSS استفاده می‌شود. این تحقیق از نوع پیمایشی و کاربردی می‌باشد. در این تحقیق ابتدا شاخص‌های شناسایی شدند و فرضیات تحقیق بر اساس این شاخص‌ها تدوین گردید و در نهایت با استفاده از تکنیک‌های آماری تمامی فرضیات مطرح شده به اثبات رسیدند.</p>	<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>شاپا الکترونیکی: ۴۵۶۵-۲۷۸۳</p> <p>شاپا چاپی: ۹۷۷۵-۲۰۰۸</p> <p>واژه‌های کلیدی:</p> <p>سالم زیستی، عوامل جسمانی، عوامل معنوی، عوامل روانشناختی، عوامل اجتماعی</p>

۱- دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد بین الملل کیش

مقدمه

سالم زیستی گاهی با سلامتی برابر گرفته می‌شود، با وجود این سلامتی یک حالت خنثی است و نشان می‌دهد شخص بیمار نیست. اگر مفهوم «بیماری» در یک سو و «سالم زیستی» در سوی دیگر قرار داده شود، سلامتی نقطه میانی این مقیاس خواهد بود. پزشکی که در وارد کردن سازه سالم زیستی به پزشکی جدید و سلامت عمومی فردی معتبر است، سالم زیستی را «فرآیندی فعال» تعریف می‌کند که از طریق آن «مردم از هستی رو به موفقیت زندگی آگاه شده و انتخابی رو به سوی موفقیت دارند». اصطلاحاتی مانند تناسب، بهزیستی، سلامت حرفه‌ای، محیط سالم و سلامت عمومی مجموعاً جنبش آگاهی از سلامتی نام گرفته‌اند و معنای یکسانی دارند، عموماً آگاهی از سلامتی به معنی حفظ و پیگیری سلامتی در نظر گرفته شده و غالباً به آن بهزیستی گفته می‌شود. با اینکه توافقی‌هایی در مورد ماهیت سازه سالم زیستی وجود دارد، پیشرفتهای جدید نیاز به تعریفی جامع از آن را بیشتر کرده است. سازمان بهداشت جهانی با اهمیتی که به زندگی سالم می‌دهد، سالم زیستی را «بهزیستی جسمی، ذهنی، اجتماعی، معنوی، نه صرفاً فقدان بیماری» تعریف می‌کند؛ هرچند سلامتی مطلوب را نیز تعریف می‌کند و آن را حالتی از جنبش زندگی سالم تجددگرا می‌داند که هدفش به حداکثر رساندن تواناییهای بالقوه انسانی و توانمندسازی فردی است. با وجود این، به رغم توجه معنی دار به سازه سالم زیستی در ادبیات پژوهشی، به طور تعجب برانگیزی توافق کمی درباره تعریف این سازه وجود دارد.

بیان مساله

سلامتی در ابعاد مختلف مانند جسمانی، ذهنی و بهزیستی اجتماعی، نه صرفاً فقدان بیماری، تعریف می‌شود. سلامتی مطلوب را به‌عنوان «بالاترین رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی نه فقط فقدان بیماری یا ضعف»، تعریف می‌کنیم سالم زیستی را نیز به‌عنوان یک روش یک‌پارچه کاربردی که به سمت به حداکثر رساندن پتانسیل فردی گرایش دارد تعریف می‌کنند. اختلاف نظرها در تعریف سازه سالم زیستی به جهت گریه‌های جدید حوزه روانشناسی، برجسته شدن نقش مشاوران و ظهور ابزار سنجش سالم زیستی نیز مرتبط شده است. اخیراً سازه سالم زیستی را که با پیشرفت جنبش روانشناسی مثبت دوجندانی یافته است در برابر بهزیستی قرار داده‌اند. برخی اظهار کرده‌اند که مشاوران در کمک به افراد، برای دستیابی به بالاترین سطح زندگی سالم، وضعیتی منحصر به فرد دارند؛ زیرا سالم زیستی سابقه قابل استنادی در مشاوره پیدا کرده است سالم زیستی را الگوی اصلی مشاوره در نظر می‌گیرد. افزون بر این، نظریه‌ها و الگوهای بسیاری درباره سالم زیستی و ابزارهای سنجش سالم زیستی گوناگونی نظیر نیمرخ زندگی کمال مطلوب و برآورد ادراکی زندگی سالم.

اهداف تحقیق

هدف اصلی: تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی (مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه شیراز)

اهداف فرعی:

ارائه راهکارهایی در جهت حل مشکلات موجود
استفاده از نتایج تحقیق در سازمانهای علمی و پژوهشی

فرضیات تحقیق

عوامل جسمانی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است
 عوامل معنوی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است
 عوامل روانشناختی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است
 عوامل اجتماعی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

روش تحقیق

این تحقیق از نوع کاربردی و پیمایشی است. کاربردی از این لحاظ که تحقیق در یک جامعه ملموس انجام می‌شود. و نتایج به این سازمان‌ها ارائه می‌گردد. و پیمایشی از این لحاظ که خود محقق وارد میدان تحقیق می‌شود و اطلاعات را جمع‌آوری می‌نماید. برای بررسی ابعاد نوع تحقیق از منظر روش تحقیق و هدف، این تحقیق بر اساس دسته بندی تحقیقات از نظر اهداف یک تحقیق کاربردی محسوب می‌شود و بر اساس روش تحقیق این پژوهش از نظر دسته بندی تحقیقات تحقیقی از نوع پیمایشی می‌باشد. زیرا در تحقیق پیمایشی ما با استفاده از پرسشنامه‌ها که ابزار گردآوری اطلاعات ما می‌باشند می‌خواهیم داده‌ها را از سطح کیفی به سطح کمی بیاوریم. و در تحقیق پیمایشی این اعداد و ارقام هستند که متغیر کیفی را به متغیر کمی تبدیل می‌کنند.

روش گردآوری اطلاعات: روش گردآوری اطلاعات بصورت میدانی می‌باشد، همچنین از مطالعات کتابخانه‌ای نیز استفاده می‌شود.

ابزار گردآوری اطلاعات: ابزار اصلی گردآوری اطلاعات به صورت پرسش‌نامه‌ای می‌باشند، که با پخش کردن این پرسشنامه بین جامعه آماری داده‌های خود را جمع‌آوری می‌کنیم.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات: در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تکنیکهای آماری و نرم افزار spss استفاده می‌شود.

جامعه آماری: جامعه آماری این تحقیق را کلیه مدیران. معاونان مدارس شهر شیراز را تشکیل می‌دهند. کل جامعه ۳۸۰ نفر می‌باشد. و با استفاده از فرمول کوکران ۲۸۹ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید

مبانی نظری

در توسعه مفهوم سالم زیستی، پژوهش‌ها نیز نقش اساسی ایفا کرده‌اند. گرچه پژوهش‌ها در راستای کوشش‌ها برای بهبود سالم زیستی نیز قرار دارند. برای مثال، پژوهش درباره زندگی سالم، همچنین بهزیستی روانشناختی دانشجویان نشان دهنده وجود رابطه‌ای معنی دار میان رعایت یک الگوی بهزیستی کل نگر با بهزیستی روانشناختی است همچنین اندازه گیریهای سالم زیستی کلی، همبستگی مثبتی با اطمینان به خود و بهبود فرایند تحول هویت در دانشجویان ایجاد می‌کند و مورد ادعا دارد که بافت محیط تحصیلی، محیط‌های متمرکز بر دانش‌افزایی و آموزش رفتارهای سازگار با سالم زیستی، دانشجویان را به تصمیم‌های مرتبط با سلامتی تشویق می‌کند. باوجود این، چنانکه گوس نشان می‌دهد برای اینکه دانشجویان به سالم زیستی اقبال نشان دهند، تحریک احساس مثبت، پرورش نگرش مثبت و حمایت اجتماعی الزم است. در همین راستا پژوهش‌های گسترده در قلمرو زندگی سالم پیشرفتهای بسیاری کرده‌اند، داده‌های تجربی باارزشی را تدارک دیده‌اند و توانسته‌اند مفهوم سازه ای پیچیده و متنوعی از این سازه ارائه کنند به

طور کلی، در زمینه سالم زیستی دو جهتگیری پژوهشی قابل مشاهده است: روند نخست، به تعریف و مفهوم سازی سازه می‌پردازد، در نتیجه الگوهای مهمی حاصل شده است نگاهی ابعادی به سالم زیستی، پژوهشگران را به توضیح دستکم شش بعد بزرگ و تعداد متغیری ابعاد هدایت کرده است. پژوهشگران الگوهایی نظری را گاهی تجربی در نظر گرفته‌اند. در واقع، روند مفهوم سازی سالم زیستی همچنان ادامه یافته است و بسته به شرایط یا موقعیتهای محیطی و فرهنگی، ابعاد یا الگوهای نظری جدیدی قابلارائه است. روند دوم بر آموزش بهمنظور بهبود سالم زیستی متمرکز است. پژوهشگران می‌کوشند تا روشهایی کارآمد و مؤثر در آموزش سالم زیستی بیابند. این دو روند مبنای بسیاری از پژوهشها قرار گرفته و راهی بیابان برای مطالعه سالم زیستی گشوده است در تمام مکاتب علوم اجتماعی و روان شناسی درباره هدف زندگی سخن به میان آمده است. در دین اسلام و تعالیم آن زندگی دارای هدف والی دنیوی و اخروی معرفی شده است. زندگی در قرآن طوری آمده که بیشتر مکاتب فلسفی دنیای غرب آن را به شکلی الگوی خود قرار داده‌اند. در دین اسلام خوب زیستن و سلامت جسمی و روحی اهمیت بسیار زیادی دارد. سبک زندگی در قرآن بر تقوا استوار است. تقوا برای زیستن در دنیای مادی زمینه ایی است برای بهزیستی و کسب فضایل انسانی. در ادامه به بررسی تغییرات در سبک زندگی امروزی و سبک زندگی قرآنی و بیان نهضت سبک زندگی جدیدی که پایه‌ای برای بهزیستی است، پرداخته شده است. امروزه در دنیا به زندگی با کیفیت و مطلوب توجه خاص شده است. در بهزیستی قرن حاضر متخصصین الگوهائی را معرفی کردند که در رأس مؤلفه‌های آن سالم زیستی و بهبود سبک زندگی قرار دارد. بهزیستی در قرن جدید از فرد به عنوان محور زندگی سلامت و با کیفیت انتظارات زیادی دارد. اجتماع، فرهنگ، سیاست، نهادهای دولتی و مؤسسات خدمات پزشکی در بهزیستی عمومی مؤثرند، اما کنترل کیفیت زندگی انعطاف پذیر و مطابق با عوامل فرهنگی و اجتماعی و جریانات سریع دنیای امروزی را هر فرد فقط خود او می‌تواند در دست گیرد. اساس بهزیستی و شیوه‌های زیستی سالم در سال‌های اخیر ارزش ویژه یافته است. اما آیا ما نیز برای نوع اول بهزیستی یعنی پیشگیری آن هم از نوع روانی و روحی، چه فردی و چه در اجتماع، مدارس، دانشگاه‌ها ارزش قائل شده‌ایم؟ بهزیستی که همیشه از سنت‌های علوم روان شناختی بوده، زمینه و فرصت دیگری برای وسعت بخشیدن به خدمات منحصر به فرد حرفه‌های یاورانه و حرفه‌های اجتماعی - فرهنگی است. امروزه برای متخصصین سالمی مسائلی به جز درمان‌های فردی در کلینیک‌ها اهمیت یافته است. انسان‌ها در زندگی خوب باید بیش از پیش به اهمیت خوشنودی و خوشبختی، مثبت نگری و خودپائی و رضایت از خود به عنوان واکسن‌های پیشگیری توجه پیدا کنند. متخصصین سلامتی باید در زندگی ارگونومیکی امروزی تأثیر محیط و اهمیت شناخت متغیرهای عمر که خوشبختی و رشد توانمندی‌ها و قابلیت‌های انسانی و پیشگیری از آسیب به آنها مربوط می‌شود، توجه ویژه داشته باشد. در دانش ارگونومی طراحی ابزار و محیط به گونه‌ای است که هم سادگی و سهولت انجام کار و هم سلامت جسمی و گسترش رضایت از انجام کار برای کاربران، هدف است. به عبارتی دیگر کاربرد دانش ارگونومی در مشاغل و طراحی ابزار یعنی، کیفیت به همراه سادگی انجام عمل. این مفهوم در زندگی امروزی به طراحی یک شیوه سالم و بهسازی و اصلاح شیوه زندگی همان کاربرد ارگونومی در بهزیستی و گذران با کیفیت طول عمر است. در زندگی ارگونومیکی، زیستن یعنی به فکر طراحی و تغییر نحوه و شرایط زندگی بودن است. انسان‌های موضوع سلامت روان و با هدف سالم زیستی و عمر با کیفیت باید بتوانند خود، محیط و ذهن را برای آسایش و آرامش دستکاری نمایند. در زندگی ارگونومیکی انتظارات محیطی و انتظارات شخصی برای داشتن ایده آل‌ها طوری دیده می‌شوند که زنگ خطرها به صدا در نیابند. این فرآیند به افزایش رضایت از زندگی و سالم زیستی منجر می‌گردد.

چارچوب نظری تحقیق

سبک زندگی یک مفهوم بسیار بزرگتر است که هر کدام از موارد گفته شده تنها قسمی از آن هستند و اصلاح هر یک به معنی ایجاد تغییر اساسی در سبک زندگی نیست. برای قدم برداشتن به سمت یک زندگی سالم و شاد باید تعادل درستی بین بدن و ذهن خود ایجاد کرده و موضوعات مربوط به ذهن و روح خود را نیز اصلاح کنید تا توجه به تاریخچه و مفهوم سبک زندگی از آغاز تا امروز در می‌یابیم که از این مفهوم تعاریف متعددی بر مبنای رویکردهای خاص ارائه شده است. برخی از این رویکردها، بیشتر جنبه روان شناختی دارند و برخی دیگر جنبه جامعه شناختی. سوئل که شاید مفصل‌ترین متن درباره تعریف سبک زندگی را نوشته معتقد است...: "تقریباً هیچ توافق تجربی یا مفهومی درباره این که چه چیز سازنده سبک زندگی است وجود ندارد بررسی دیدگاه‌های نظری سبک زندگی نشان می‌دهد که بر محور این که نمی‌توان سبک واحدی را در نظر گرفت و هر محقق می‌بایست با توجه به شرایط اقتضایی سبکها را ارائه و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد سبک زندگی در بخش‌های دیگری از زندگی نیز اثر می‌گذارد مثلاً وقتی به شهرهای مختلف سفر کنیم معماری خانه‌ها به ویژه بافت سنتی آنها با محل سکونت خودمان تفاوت دارد. اگر به کشورهای دیگری هم سفر کنید این تفاوت‌ها را در معماری آنها نیز مشاهده می‌کنید. همچنین وقتی برای مهمانی دعوت می‌شوید با دقت که نگاه کنید متوجه می‌شوید وسایل و چیدمان لوازم خانه‌ها بسیار تفاوت دارند. در این تحقیق چهار بعد عوامل جسمانی، عوامل معنوی، عوامل روانشناختی و عوامل اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و همه این شاخصها در قالب یک مدل قرار گرفت

پیشنه تحقیق

تحقیقی تحت عنوان برآزش الگوی سالم زیستی خود تجزیه ناپذیر در دانشجویان ایرانی در سال ۱۳۹۶ توسط هاشمی انجام گردید. و نتایج تحقیق به شکل زیر ارائه گردید.

با هدف برآزش الگوی سالم زیستی خود تجزیه ناپذیر در دانشجویان ایرانی، یک طرح پژوهی توصیفی زمینه یابی و همبستگی به اجرا درآمد. یک گروه نمونه شامل ۵۸۲ نفر زن و مرد از میان دانشجویان دانشگاه‌های تهران با روش نمونه گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند. میانگین سنی مشارکت کنندگان ۲۵ سال بود. تحلیل عامل تأییدی در مورد داده‌ها نشان داد الگوی سالم زیستی خود تجزیه ناپذیر با گروه هدف انطباق و برآزش دارد. بررسی نمره‌های میانگین نیز نشان داد در اکثر عامل‌ها و خرده مقیاس‌ها رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. بررسی اثر جنسیت بر سالم زیستی نیز نشان داد تفاوت جنس در سالم زیستی فقط در خود ذاتی معنی دار است و در سایر عامل‌ها معنی دار نیست. در بررسی رابطه متغیرهای جنسیت، شغل و تأهل نیز مشخص شد تفاوت‌ها در میان جنس فقط در هر دو سازه معنی دار، اما در وضعیت تأهل فقط در سالم زیستی و در متغیر شغل در هیچ کدام معنی دار نبود. نتیجه‌ای که می‌توان از این پژوهش به دست آورد این است که الگوی سالم زیستی خود تجزیه ناپذیر به مثابه الگویی تکاملی در جامعه دانشجویان ایرانی قابل مطالعه و پژوهش است؛ امید است این پژوهش راهی برای استفاده از این الگو در کنار الگوهای بومی و اسلامی و همچنین تلفیق مناسب آن‌ها بگشاید

تحقیقی تحت عنوان تدوین مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی در سال ۱۳۹۸ توسط کمربی. الهیاری و مرادی انجام گردید. و نتایج تحقیق به شکل زیر ارائه گردید.

پژوهش حاضر درصدد تدوین مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی بوده است. از این منظر پس از واکاوی سوابق نظری و تجربی مرتبط با موضوع تحقیق، از روش «نظریه داده بنیاد» و طرح نظام مند اشتراوس و کوربین داده‌های تحقیق با استفاده از مصاحبه هدایت شده با ۲۰ نفر از صاحب‌نظران و متخصصانی که در حوزه سلامت دانشجویی به عنوان افراد مطلع شناخته می‌شدند به مرحله اشباع نظری و اجماع کلی رسیده است. پس از تحلیل داده‌ها در سه بخش کدگذاری باز، محوری و انتخابی، مدل سالم زیستی سبک زندگی ایرانی - اسلامی دانشجویان تدوین شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که بر اساس این مدل می‌توان چنین بیان کرد که شرایط علی مؤثر در سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان عبارت‌اند از: عادات زندگی، تغذیه، اوقات فراغت، ویژگی‌های شخصیتی، تاب آوری، قوام یافتگی شخصیتی، خودکنترلی، احساس کارآمدی، آموزش، آموزش رسمی تحصیلی و آموزش غیرمستقیم. مؤلفه‌های زمینه‌ای عبارت‌اند از: حمایت عاطفی، حمایت خانواده، حمایت دوستان، حمایت اجتماعی، پایگاه اجتماعی - اقتصادی، احساس ثبات اقتصادی و احساس منزلت اجتماعی. عوامل مداخله گر محیطی نیز عبارت‌اند از: نارضایتی تحصیلی، ابهام در اشتغال، بی انگیزگی تحصیلی، مناسک دینی، فشار اجتماعی، پیروی از مد، رفتار ناسالم اطرافیان و محله‌ی سکونت. مقوله اصلی سالم زیستی سبک زندگی عبارت است از شناخت که شامل شناخت از خود و شناخت از جامعه. تاکید بر فرایند آموزش به ویژه آموزش مهارت‌های زندگی نیز مهمترین راهکار ارتقای سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان به شمار می‌آید. در نهایت، سالم زیستی سبک زندگی در دانشجویان دارای پیامدهایی همچون: سلامت روانی (آگاهی عاطفی و عزت نفس)، پیشرفت تحصیلی و انتخاب‌های خردمندانه است

تحقیقی تحت عنوان نقش تعدیل کننده سالم زیستی مذهبی و خودتمایز یافتگی در رابطه بین ملال روان شناختی با گرایش به اعتیاد در بین دانش-آموزان پسر شهر نورآباد در سال ۱۴۰۰ توسط زارعی انجام گردید و نتایج تحقیق به شکل زیر ارائه گردید. با توجه به افزایش روزافزون اعتیاد و پیامدهای مخرب آن شناخت عوامل مؤثر بر گرایش به اعتیاد نوجوانان می‌تواند گام مفیدی در راستای پیشگیری از اعتیاد باشد؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعدیل کننده سالم زیستی مذهبی و خودتمایز یافتگی در رابطه بین ملال روان شناختی با گرایش به اعتیاد انجام شد. مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر نورآباد در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود که تعداد ۳۶۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از سیاهه چندبعدی سالم زیستی مذهبی، مقیاس چندبعدی حالت ملال روان شناختی، پرسش نامه خودتمایز یافتگی و مقیاس آمادگی اعتیاد، گردآوری شد و با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله مراتبی تحلیل شدند. نتایج: نتایج نشان داد بین ملال روان شناختی با گرایش به اعتیاد رابطه مثبت معنا داری ($p < 0/01$)، بین سالم زیستی مذهبی با گرایش به اعتیاد ($p < 0/01$) و بین خودتمایز یافتگی با گرایش به اعتیاد ($p < 0/01$) رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین، بر اساس نتایج رگرسیون سلسله مراتبی، نقش تعدیل کننده سالم زیستی مذهبی ($p < 0/01$) و خود تمایز یافتگی ($p < 0/01$) در رابطه بین ملال روان شناختی و گرایش به اعتیاد مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه گیری: مطالعه حاضر شواهدی برای نقش تعدیل کننده سالم زیستی مذهبی و خودتمایز یافتگی در رابطه بین ملال روان شناختی با گرایش به اعتیاد فراهم آورد؛ بنابراین، توسعه سالم زیستی مذهبی و آموزش خودتمایز یافتگی در میان دانش آموزان می‌تواند روش مطلوبی جهت محافظت از آن‌ها در برابر اثرات منفی ملال روان شناختی و در نتیجه گرایش به اعتیاد باشد

یافته‌های تحقیق

بررسی توزیع فراوانی هریک از مؤلفه‌های پژوهش

جدول (۱) آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای هر یک از تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی را نشان می‌دهند.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار
عوامل جسمانی	3.4905	.80568
عوامل معنوی	3.4305	.71928
عوامل روانشناختی	3.3011	.86819
عوامل اجتماعی	3.3705	.81414

آزمون فرضیات

- آزمون کولموگروف-اسمیرنف

همانگونه که اشاره شد قبل از آزمون فرضیات تحقیق برای انتخاب نوع آماره به منظور آزمون فرضیات، لازم است فرض نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف مورد بررسی قرار گیرد. این آزمون جهت بررسی ادعای مطرح شده در مورد توزیع داده‌های یک متغیر کمی مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرض‌های آماری مربوط به توزیع نرمال به صورت زیر مطرح می‌شود:

H: داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند.

H: داده‌ها دارای توزیع نرمال نیستند.

اگر داده‌ها دارای توزیع نرمال بودند، می‌توان از آزمون‌های پارامتریک نظیر آزمون میانگین یک جامعه، دو جامعه یا چند جامعه و رگرسیون خطی استفاده نمود. اگر داده‌ها دارای توزیع نرمال نبودند از آزمون‌های ناپارامتریک استفاده می‌شود. آزمون‌های ناپارامتریک معمولاً در مورد داده‌هایی با فراوانی کم، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

با توجه به جدول (۲)، به دلیل اینکه سطح معناداری متغیرهای تحقیق یعنی تدوین و اثربخشی مدل نظری سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان در جامعه ایرانی از ۵ صدم است و نیز مقدار آماره کولموگروف-اسمیرنف بین $+1/96$ و $-1/96$ قرار دارد، فرض صفر تأیید و ادعای نرمال بودن توزیع این متغیرها پذیرفته می‌شود.

جدول (۲) نتایج آزمون نرمال بودن

متغیرهای مورد مطالعه	آماره کولموگروف اسمیرنف	سطح معنی داری	فرض نرمال بودن
عوامل جسمانی	۰/۹۳۷	۰/۳۴۳	نرمال است
عوامل معنوی	۱/۲۴۹	۰/۰۸۸	نرمال است
عوامل روانشناختی	۱/۲۱۶	۰/۱۰۴	نرمال است
عوامل اجتماعی	۱/۱۷۹	۰/۱۲۴	نرمال است

لذا به منظور آزمون فرضیات می توان از آزمون t تک نمونه‌ای استفاده نمود.

- آزمون t تک نمونه‌ای

پس از وارد کردن داده‌های پرسشنامه بدین صورت که طیف پنج گزینه‌ای لیکرت را با اختصاص مقادیر ۱ تا ۵ (۱: کاملاً مخالفم، ۲: مخالفم، ۳: بی تفاوتم، ۴: موافقم و ۵: کاملاً موافقم) را به مقیاس شبه فاصله‌ای تبدیل کردیم، برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون میانگین یک جامعه (آزمون t) استفاده می‌کنیم. این آزمون برای متغیرهای کمی به کار می‌رود و در مواردی برای تشخیص تأثیر یا عدم تأثیر یک متغیر مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً جهت بررسی تأثیر یا عدم تأثیر تمام متغیرهای تحقیق روی پدیده‌ای معین، از این آزمون استفاده می‌کنیم، به طوری که اگر میانگین هر متغیر از حد معینی بیشتر بود، آن متغیر در پدیده مورد نظر مؤثر تلقی می‌شود.

از این رو برای بررسی فرضیات تحقیق از آزمون فرض آماری میانگین یک جامعه یا به عبارتی از آزمون t یک نمونه‌ای^۱ استفاده گردیده است که در واقع تفاوت بین میانگین نمونه مورد بررسی را با یک مقدار مفروض مورد آزمون قرار می‌دهد.

آزمون فرض:

$$\mu = 3 \cdot H_0$$

$$3 \neq \mu \cdot H_1$$

با توجه به اینکه تمامی سؤالات پرسشنامه به صورت مستقیم طراحی شده‌اند، میانگین به دست آمده در بازه یک تا سه به معنای کم و بسیار کم و در بازه بیشتر از عدد سه، به معنای وضعیت زیاد و بسیار زیاد می‌باشد. به همین منظور برای کلیه فرضیات فرض H_0 و H_1 را تعریف نموده و سپس با استفاده از آزمون t، فرضیات را مورد آزمایش قرار داده و تحلیل می‌کنیم. در ادامه نتایج حاصل از آزمون میانگین یک جامعه در افراد مورد بررسی مورد بحث قرار می‌گیرد.

آزمون فرضیه اول

H_0 : عوامل جسمانی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار نیست.

^۱ One Sample T-Test

H₁: عوامل جسمانی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

جدول (۳). نتیجه آزمون فرضیه اول

تک نمونه‌ای t آزمون						
۳ = مقدار آزمون						
نتیجه	فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل میانگین		سطح معناداری (دو دامنه)	درجه آزادی	آماره آزمون t	متغیر
	حد بالا	حد پایین				
تأیید شد	۰/۶۰۵۸	۰/۳۷۵۲	.000	۱۸۹	۸/۳۹۲	عوامل جسمانی

اکنون با توجه به خروجی این آزمون (جدول ۳)، به تحلیل نتایج آن می‌پردازیم. ستون اول از سمت راست، متغیر را نشان می‌دهد. ستون دوم آماره t را نمایش می‌دهد. ستون سوم درجه آزادی را برای متغیر عوامل جسمانی ارائه می‌کند. ستون چهارم معنی داری را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مقدار سطح معنی داری برای متغیر عوامل جسمانی، کمتر از ۵ صدم است، می‌توان چنین برداشت کرد که میانگین متغیر عوامل مدیریتی، اختلاف معنی داری با عدد ۳ دارد. دو ستون آخر حد پایین و بالای فاصله اطمینان ۹۵ درصدی را برای میانگین این متغیر نشان می‌دهد. با توجه به اینکه حدود بالا و پایین این متغیر مثبت است، میانگین این متغیر از ۳ بیشتر است. در نتیجه با توجه به حدود بالا و پایین سطر آخر این خروجی، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل جسمانی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است بنابراین دلیلی برای تأیید فرضیه H₀ وجود نداشته، لذا فرضیه H₀ رد و فرضیه H₁ تأیید می‌گردد.

- آزمون فرضیه دوم

H₀: عوامل معنوی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار نیست.

H₁: عوامل معنوی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است.

جدول (۴) نتیجه آزمون فرضیه دوم

نتیجه	آزمون t تک نمونه‌ای					
	مقدار آزمون = ۳					
	فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل میانگین	سطح معناداری (دو دامنه)	درجه آزادی	آماره آزمون t	متغیر	
	حد بالا					حد پایین
تأیید شد	۰/۵۳۳۵	۰/۳۲۷۶	۰/۰۰۰	۱۸۹	۸/۲۵۰	عوامل معنوی

اکنون با توجه به خروجی این آزمون (جدول ۴)، به تحلیل نتایج آن می‌پردازیم. ستون اول از سمت راست، متغیر را نشان می‌دهد. ستون دوم آماره t را نمایش می‌دهد. ستون سوم درجه آزادی را برای متغیر عوامل معنوی ارائه می‌کند. ستون چهارم معنی داری را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مقدار سطح معنی داری برای متغیر عوامل معنوی، کمتر از ۵ صدم است، می‌توان چنین برداشت کرد که میانگین متغیر عوامل معنوی، اختلاف معنی داری با عدد ۳ دارد. دو ستون آخر حد پایین و بالای فاصله اطمینان ۹۵ درصدی را برای میانگین این متغیر نشان می‌دهد. با توجه به اینکه حدود بالا و پایین این متغیر مثبت است، میانگین این متغیر از ۳ بیشتر است. در نتیجه با توجه به حدود بالا و پایین سطر آخر این خروجی، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل معنوی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است بنابراین دلیلی برای تأیید فرضیه H_0 وجود نداشته، لذا فرضیه H_0 رد و فرضیه H_1 تأیید می‌گردد.

- آزمون فرضیه سوم

H_0 : عوامل روانشناختی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار نیست.
 H_1 : عوامل روانشناختی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

جدول (۵) نتیجه آزمون فرضیه سوم

نتیجه	آزمون t تک نمونه‌ای					
	مقدار آزمون = ۳					
	فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل میانگین	سطح معناداری (دو دامنه)	درجه آزادی	آماره آزمون t	متغیر	
	حد بالا					حد پایین
تأیید شد	۰/۴۲۵۳	۰/۱۷۶۸	۰/۰۰۰	۱۸۹	۴/۷۸۰	عوامل روانشناختی

اکنون با توجه به خروجی این آزمون (جدول ۵)، به تحلیل نتایج آن می‌پردازیم. ستون اول از سمت راست، متغیر را نشان می‌دهد. ستون دوم آماره t را نمایش می‌دهد. ستون سوم درجه آزادی را برای متغیر عوامل روانشناختی ارائه می‌کند. ستون چهارم معنی داری را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مقدار سطح معنی داری برای متغیر عوامل روانشناختی، کمتر از ۵ درصد است، می‌توان چنین برداشت کرد که میانگین متغیر عوامل روانشناختی، اختلاف معنی داری با عدد ۳ دارد. دو ستون آخر حد پایین و بالای فاصله اطمینان ۹۵ درصدی را برای میانگین این متغیر نشان می‌دهد. با توجه به اینکه حدود بالا و پایین این متغیر مثبت است، میانگین این متغیر از ۳ بیشتر است. در نتیجه با توجه به حدود بالا و پایین سطر آخر این خروجی، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل روانشناختی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

بنابراین دلیلی برای تأیید فرضیه H_0 وجود نداشته، لذا فرضیه H_0 رد و فرضیه H_1 تأیید می‌گردد.

- آزمون فرضیه چهارم

H_0 : عوامل اجتماعی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار نیست.
 H_1 : عوامل اجتماعی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

جدول (۶) نتیجه آزمون فرضیه چهارم

آزمون t تک نمونه‌ای						
مقدار آزمون = ۳						
نتیجه	فاصله اطمینان ۹۵٪ تفاضل میانگین		سطح معناداری (دو دامنه)	درجه آزادی	آماره آزمون t	متغیر
	حد بالا	حد پایین				
تأیید شد	۰/۴۸۷۰	۰/۲۵۴۰	۰۰۰	۱۸۹	۶/۲۷۳	عوامل اجتماعی

اکنون با توجه به خروجی این آزمون (جدول ۵)، به تحلیل نتایج آن می‌پردازیم. ستون اول از سمت راست، متغیر را نشان می‌دهد. ستون دوم آماره t را نمایش می‌دهد. ستون سوم درجه آزادی را برای متغیر عوامل اجتماعی ارائه می‌کند. ستون چهارم معنی داری را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مقدار سطح معنی داری برای متغیر عوامل اجتماعی، کمتر از ۵ درصد است، می‌توان چنین برداشت کرد که میانگین متغیر عوامل اجتماعی، اختلاف معنی داری با عدد ۳ دارد. دو ستون آخر حد پایین و بالای فاصله اطمینان ۹۵ درصدی را برای میانگین این متغیر نشان می‌دهد. با توجه به اینکه حدود بالا و پایین این متغیر مثبت است، میانگین این متغیر از ۳ بیشتر است. در نتیجه با توجه به حدود بالا و پایین سطر آخر این خروجی، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل اجتماعی بر سالم زیستی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه شیراز تأثیر گذار است

بنابراین دلیلی برای تأیید فرضیه H_0 وجود نداشته، لذا فرضیه H_0 رد و فرضیه H_1 تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۶ سلامت را به عنوان "وضعیت کامل رفاه روانی، جسمی و اجتماعی نه صرفاً عدم وجود بیماری" تعریف کرد. ویکی پدیا سبک زندگی را به عنوان روشی که یک فرد زندگی می‌کند تعریف می‌کند. این شامل الگوهای روابط اجتماعی، مصرف، سرگرمی و لباس است. سبک زندگی معمولاً نگرش‌ها، ارزش‌ها یا جهان بینی فرد را نیز منعکس می‌کند. سبک زندگی سالم یکی از انواع سبک زندگی است و به طور کلی به عنوان یک "زندگی متعادل" توصیف می‌شود که در آن فرد "انتخاب‌های عاقلانه" انجام می‌دهد. سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد و بعدها روانی، اجتماعی، معنوی و... را شامل می‌شود. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، را یک سبک زندگی سالم میدانند. زندگی با ثبات و با کیفیت یعنی داشتن مهارت‌ها و توانایی‌هایی برای به سازی شیوه زندگی و در عین حال حفظ کردن خود و مثبت دیدن مراحل زندگی. شیوه‌هایی که در این نوشتار به آنها اشاره شد، روش‌هایی و دانشجویان می‌بایست با ایجاد تغییرات در سبک زندگی خود از جامعه و دنیا عقب نمانند. وا خوشبختانه سبک زندگی ایرانی دارای زمینه‌های اسلامی و ایرانی بسیار خوبی برای بهزیستی است. استفاده جامع و کامل از این فاکتورها می‌تواند بر سالم زیستی دانشجویان تأثیر مثبت داشته باشد. هر سبک زندگی، فرهنگ، طرز تفکر، هویت، و نگرش‌های مختلفی وجود دارد که در آن افراد، الگوهای رفتاری مشخصی را دنبال می‌کنند. نوع تصمیمات و انتخاب‌هایی که هر فرد در زندگی اتخاذ می‌کند با سبک زندگی‌اش ارتباط دارد. سبک زندگی در واقع حاصل انتخاب‌ها، شانس، و منابعی است که در طول زندگی پیش روی فرد قرار می‌گیرند. یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار برای داشتن سبک زندگی سالم، شرایط محیطی است. یعنی شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند. عادت به انجام کارهای مفید و سالم و دوری از عاداتی که برای سلامت انسان مضر است. این‌ها پیام آور یک سبک زندگی سالم است و براساس نتایج این تحقیق به دانشجویان پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد. مشاهدات مختلف نشان داده که ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اینکه برای سلامت جسم مفید است؛ روی بهداشت ذهن و روان نیز تأثیر می‌گذارد. تغذیه نیز از عوامل مهم تأثیرگذار به شمار می‌آید. به‌طور کلی، محققان در بررسی‌هایی که انجام داده‌اند به ۱۲ عادت در افراد سالم رسیده‌اند. عاداتی که رعایت آن‌ها موجب آرامش، نشاط و سلامت جسمی و روحی شده و تجربه زندگی سالم و طولانی‌مدت را برای افراد به دنبال دارد. این عادت‌های مثبت عبارت‌اند از:

۱. ورزش و فعالیت بدنی در خوابگاه‌های دانشجویی
۲. تغذیه مناسب با مشاوره کردن با سیستم دانشگاه
۳. پیشگیری از ابتلا به بیماری با رعایت موازین و اصول علمی
۴. داشتن استراحت و خواب کافی
۵. امتحان کردن تجربه‌های جدید
۶. قوی و انعطاف پذیر بودن
۷. خندیدن و شاد بودن
۸. مهربانی، گذشت، و بخشش
۹. داشتن روابط مطلوب با دوستان و خویشاوندان
۱۰. پرهیز از رفتارهای پرخطر مثل اعتیاد

۱۱. برخورداری از آرامش ذهنی

۱۲. قدردان بودن

۱۳. تقویت ذهن و بدن

۱۴. تعادل زندگی

منابع و ماخذ

- تمدنی، مجتبی. (۱۳۹۵) شناخت سلامت عمومی و سبک زندگی سالم دانشجویان. گزارش پژوهشی. دانشگاه آزاد اسلامی تهران جنوب
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ محمدیفر، محمدعلی؛ نجفی، محمود و دهشیری، غلامرضا (۱۳۹۸) تأثیر مهارتهای زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان. روانشناسی بالینی و. ۹۰-۲۹، ۳. ش
- شهابی، محمد. (۱۳۹۷) سبک‌های زندگی جهان و طنانه در میان جوانان ایرانی و دلالت‌های سیاسی آن، کتاب الگوهای سبک زندگی ایرانیان، مجموعه مقالات، تهران: نشر پژوهشکده تحقیقات استراتژیک.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۶) سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. قم: نشر سبحان
- محمدنژاد، حبیب؛ بحیرانی، صدیقه و حیدری، فائزه (۱۳۹۶) مفهوم هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلام. فصلنامه فرهنگ، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۹(۱)، ۳۹-۱۱۹.
- Archer, J., Probert, B. S., & Gage, L. (2015). College students' attitude toward wellness. *Journal of College Student Personnel*, 2, 311-317
- Ardell, D. B. (2016). *High level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease*. Emmaus
- Downie, M., Koestner, R., ElGeledi, S., & Cree, K. (2014). The impact of cultural internalization and integration on well-being among tricultural individuals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 305-314
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion* 9(1), 3-16
- Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2016). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology*, 47, 527-540
- Westgate, C. E. (2014). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75: 26-35



Development and Effectiveness of a Theoretical Healthy Biological Model of Students' Lifestyle in Iranian Society (Case Study of Shiraz University Students)

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research Article</p> <p>eISSN: 2008-9775 pISSN: 2783-4565</p> <p>Keywords: Healthy bio-Physical factors- Spiritual factors- Psychological factors-Social factors</p>	<p>A lifestyle oriented towards health and well-being is desirable in which body, mind and soul are integrated so that one can live life more fully in a human state and in a natural society. Ideally, a healthy lifestyle is the optimal state of health and well-being that every individual is able to achieve. In addition, a healthy biological structure is a "result" and a "process." Because healthy living is a goal to achieve and the way in which people live daily "In other words, healthy living refers to the desired activity of the individual in society. » It is a state of being in which the potential to live, work and participate in society it develops through positive personal choice at the desired and integrated level of healthy biological, scientific, social, emotional, spiritual, occupational, physical dimensions. This study was conducted on the development and effectiveness of a theoretical model of healthy living lifestyle of students in Iranian society (case study of Shiraz University students). The statistical population of this research is all managers, Deputies and experts from the universities of Shiraz. The total population is 380 people. Using Cochran's formula of 289 people as a grid selection example, in this research, statistical techniques and SPSS software are used to analyze the data. This research is of survey and applied type. In this research, first the indicators were identified and the research hypotheses were developed based on these indicators, and finally, using statistical techniques, all the hypotheses were proved.</p>