مدیریت شادی در دانشجویان خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان- ۱۳۸۸

راحله سموعی، محسن مصلحی، محبوبه حیدری، زهرا طغیانی

چکیده

مقدمه: شادی بنیادی‌ترین مفهوم در روانشناسی مثبت‌گراست و دانشجویان نیروهای تأثیرگذار و مولد که به محیط و روحیه شاد نیازمندند. در این راستا این مطالعه با هدف تعیین عوامل مرتبط با شادی در دانشجویان خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی استان اصفهان در سال‌های ۸۷ و ۸۸ انجام شده است.

روش‌ها: این پژوهش بر روی ۱۲۰ دانشجوی دختر و پسر ساکن خوابگاه با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته باز پاسخ انجام گرفته، داده‌ها کدگذاری و طبقه‌بندی گردیده و به صورت فراوانی و درصد گزارش شده است.

نتایج: نتایج نشان داد که مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شادمانی دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه عبارتند از ورزش (۲۶/۴) درصد، تلویزیون ۱۳/۰۵ درصد، پیاده‌روی ۱۱/۸۶ درصد و بیشترین برنامه تفریحی مورد استقبال دانشجویان خوابگاهی بعد از ورود به دانشگاه عبارتند بود از ورزش ۲۲/۹ درصد، اتاق تلویزیون و فیلم ۱۲/۸۴ درصد و کامپیوتر و اینترنت ۸/۳۳ درصد و برنامه‌های پیشنهادی دانشجویان به ترتیب اولویت عبارت بود از تدارک اردوهای داخل و خارج استان ۱۵/۲۱ درصد، بهبود و زیباسازی فضای خوابگاه ۱۲/۶۴ درصد و همچنین برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی ۱۰/۵ درصد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش می‌تواند با هدف ارتقای سطح شادی دانشجویان مورد توجه مسؤولان و سیاست‌گذاران خوابگاه‌ها قرار گیرد و این مهم از طریق گسترش امکانات فعلی، و برنامه‌ریزی‌های بلند مدت و هدف‌مند محقق می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: شادی، خوابگاه، دانشگاه علوم پزشکی، دانشجویان

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ویژه‌نامه توسعه آموزش و ارتقای سلامت/ اسفند۱۳۹۰؛ ۱۱(۹): ۱۰۵۷ تا ۱۰۶۲

مقدمه

یکی از شاخص‌های مهم در علم روانشناسی نشاط و شادمانی است که تأثیر بسیار زیادی بر شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. با توجه به اهمیت موضوع شادی در زندگی و سلامت روان افراد موجب شده تا محققان و پژوهشگران به سمت این مبحث جذب شوند. افراد شاد از لحاظ جسمی نسبت به سایرین سالم‌تر هستند و در ارتباط برقرار کردن و مشارکت در موضوعات و تصمیم‌گیری راحت هستند و احساس رضایتی از نزدیکان خود دارند و بدیهی است که این گروه از انسان‌ها در زندگی خود موفق‌ترند(۱).

انرژی و پویایی مهم‌ترین اثر شادی و نشاط است که به زندگی فرد تازگی می‌بخشد و در پرتو آن افراد می‌توانند پله‌های ترقی را پیموده و به سرعت به موفقیت برسند. ذکر این نکته حائز اهمیت است که افراد خود در ایجاد شادی نقش قابل توجه دارند، بنابراین چنین توقعی که باید دیگران را شاد کنند یا اتفاقی نیفتد تا شاد شوم، توقع

* **نویسنده مسؤول:** راحله سموعی،کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مرکز تحقیقات روان‌تنی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. samouei1380@yahoo.com

دکتر محسن مصلحی، پزشک عمومی، مدیریت توسعه سازمان و منابع انسانی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. (moslehi@mail.mui.ac.ir)

محبوبه حیدری، مهندس نرم افزار کامپیوتر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، باشگاه پژوهشگران جوان، نجف آباد، اصفهان، ایران. (mahboobe.heydari@gmail.com)؛

زهرا طغیانی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. (toghiani.z@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۹/۲۱، تاریخ اصلاحیه:۹۰/۱۰/۲۲، تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۰/۲۵

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]

واقع بینانه نیست(۲). چه اینکه شادی حتی در لحظه‌های سخت زندگی هم قابل تجربه کردن است(۳).

با توجه به ارزش شادی و تأثیر آن بر زندگی، شناخت عوامل موثر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شناخت این عوامل موجب می‌شود افراد بتوانند به شادی دست یابند(٤). برنامه‌ها و راه‌های رسیدن به نشاط و شادی، در اولویت قرار دادن فعالیت‌های مفرح و لذت‌بخش از قبیل ورزش، گردش، شرکت در جمع‌های دوستانه، پرداختن به امور مورد علاقه معنوی،اجتماعی و است(۳).

یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان دوران دانشجویی است که شاد زیستی برای آن از ملزومات است. وقتی شادی در زندگی دانشجویی وجود داشته باشد سطح عملکرد و موفقیت در مراحل مختلف زندگی بالا می‌رود. محیط شاد و مفرح کمک می‌کند که دانشجویان بهتر بتوانند مطالعه کنند و با برنامه‌ریزی برای امور روزمره و اولویت‌بندی فعالیت‌ها شادی لازم را کسب کرده و با علم به قانون هم‌افزایی به دیگر هم سالان خود نیز شادی را منتقل کنند.

عابدی در پژوهشی در سال ۱۳۸۰ با عنوان بررسی اثربخشی آموزش شناختی – رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان، در مطالعاتی با گروه‌های ۲۰، ۱۰، ۷۰ نفری از دانشجویان، برنامه شادمانی فوردایس را انجام داد و به این نتیجه رسید که با این برنامه می‌توان شادمانی دانشجویان را افزایش داد، اجرای این برنامه علاوه بر افزایش شادمانی، کاهش اضطراب و افسردگی را نیز به همراه داشت(۵).

کرمی و همکاران، در تحقیق خود با هدف بررسی عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دریافتند که رشته تحصیلی و زندگی همراه با خانواده در احساس بهزیستی و رضایت‌مندی دانشجویان نقش مؤثری دارد. زندگی در خوابگاه دانشجویی به سبب دوری از خانواده، عهده دار شدن مسؤولیت‌های مختلف زندگی، ارتباط با فرهنگ‌های مختلف و سازگاری با شرایط جدید، انرژی و توان ویژه‌ای را می‌طلبد تا دانشجو بتواند به رضایت درونی و شادکامی دست یابد. در صورت عدم توجه به این نیاز زمینه افت تحصیلی، اختلالات روانی از جمله افسردگی، گرایش به سرگرمی‌های نامناسب و شادی کاذب ایجاد خواهد شد(٦).

جعفری و همکاران، به بررسی میزان شادمانی و عوامل همبسته با آن در دانشجویان دانشگاه‌های شهر اصفهان پرداختند. نتایج پژوهش آنها بیانگر آن بود که ۱۵ عامل شناختی رفتاری کلی شامل فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوش‌بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی همگی دارای رابطه معناداری با شادمانی هستند(۷). مرادی و همکاران در مطالعه‌ای با هدف بررسی متون مربوط به رابطه بین شادمانی و ابعاد مختلف شخصیت به این نتیجه رسیدند که شادمانی با ابعاد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی و شخصیت رابطه دارد(۸). جعفری، در مطالعه‌ای با بررسی رابطه بین ابعاد شخصیت و خلاقیت با شادکامی دانشجویان دانشگاه تبریز به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی با ابعاد شخصیت و خلاقیت رابطه وجود دارد(۹). کاظمیان‌مقدم و همکاران، در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی و نگرش دینی دانشجویان در میزان شادی آنها تأثیر دارد(۱۰). فضل الهی و همکاران، در مطالعه با هدف بررسی میزان و عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران(n=2n)، عوامل مؤثر در شادی را چنین گزارش نمود: ۱) تعامل بین دانشجو و استاد ۲) امکانات رفاهی دانشگاه ۳) جو سازمانی حاکم بر دانشگاه ٤) مشارکت دانشجو در فعالیت‌های کلاسی ۵)شیوه‌های تدریس و ارزشیابی استادان ٦) عضویت در گروه‌های خاص (ورزشی، فرهنگی، مذهبی)(۱۱).

طی پژوهش متی و اسکایفر که بر روی ۳۵ دانشجو با

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]

میانگین سنی ۲۳ سال و با استفاده از آزمون مشخص شد رابطه قوی بین شادمانی و مفهوم رضایت از زندگی و خلق مثبت وجود داشت(۱۲). پترسون و همکاران، به پژوهش در مورد راه‌های مختلف شاد شدن و رابطه آن‌ها با رضایت از زندگی در میان افراد بزرگسال پرداختند. آن‌ها دریافتند که افراد به سه شیوه شاد می‌گردند: ۱- از طریق لذت بردن در زندگی ۲- از طریق انجام کار و فعالیت و ۳- از طریق داشتن هدف در زندگی.. افرادی که به طور همزمان نمرات پایینی در هر سه شیوه شاد شدن کسب کنند، رضایت از زندگی اندکی دارند(۱۳).

روش‌ها

این مطالعه به صورت توصیفی بر روی کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ که از بین آنها تعداد ۱۲۰ نفر (۶۰ دختر و ۶۰ پسر) انتخاب و مورد مصاحبه نیمه ساختار یافته قرار گرفتند انجام شد. سؤالات مصاحبه به تفکیک زمان قبل از ورود به دانشگاه و بعد از ورود به دانشگاه و پیشنهادات برای بهبود وضعیت شادی در خوابگاه‌ها را مورد سنجش قرار داد. نمونه‌ها از بین رشته‌ها و ترم‌های مختلف گزینش و به صورت حضوری و فردی توسط روانشناس مورد مصاحبه قرار گرفتند. پس از آن فرم‌های مصاحبه جمع‌آوری و اطلاعات مربوطه مورد کدگذاری و طبقه‌بندی قرار گرفت. سپس با استفاده از شاخص‌های آماری توصیفی گزارش شد.

نتایج

نتایج جدول ۱ نشان داد بیشترین برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه به ترتیب مقبولیت عبارتند از ورزش (۲۶/۴) درصد، تلویزیون ۱۳/۰۵ درصد، گردش و پیاده‌روی ۱۱/۸۶ درصد است.

جدول۱: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک نوع برنامه‌های تفریحی مورد گزارش قبل از ورود به دانشگاه

نوع تفریح قبل از ورود به دانشگاه	فراوانی	درصد
تلویزیون و فیلم	٤٤	۱۳/۰۵
سینما	۱۰	۲/۹٦
ورزش در رشته‌های مختلف	۸۹	۲٦/٤
کوه نوردی	۹	۲/٦۷
گردش و پیاده‌روی	٤۰	۱۱/۸٦
مطالعات غیر درسی و جراید و مجله	۳۷	۱۰/۹۷
کامپیوتر	۳٤	۱۰/۰۸
آموزش هنر	۲۲	٦/۵۲
آموزش زبان	۹	۲/٦۷
مسافرت،اردو و بازار	۱۹	۵/٦۳
رانندگی	٤	۱/۱۸
کتابخانه	۸	۲/۳۷
میهمانی	۱۲	۳/۵٦
کل	۳۳۷	۱۰۰

جدول ۲: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک نوع برنامه‌های تفریحی بعد از ورود به دانشگاه

نوع برنامه‌های تفریحی بعد از ورود به دانشگاه	فراوانی	درصد
ورزش در رشته‌های مختلف	٦٦	۲۲/۹
نشست‌های دفتر مشاوره	٤	۱/۳۸
شب نشینی با دوستان	۱۳	٤/۵۱
مطالعات درسی و کتابخانه و نوارخانه	۹	٤/۵
تلفن و موبایل	۷	۲/٤۳
کامپیوتر و اینترنت	۲٤	۸/۳۳
اتاق تلویزیون و فیلم	۳۷	۱۲/۸٤
اردوهای زیارتی تفریحی	۱۵	۵/۲
گردش در شهر	۹	۳/۱۲
استراحت و خواب	٦	۲/۰۸
مطالعه آزاد و روزنامه	۱۷	۵/۹
بازی‌های فکری	٦	۲/۰۸
موسیقی و آموزش موسیقی	۱٤	٤/۸٦
تفریحات گروهی	٤	۱/۷۲
پارک مطالعه	٤	۳/۸۱
کوه نوردی	٦	۳/۸۱
دوچرخه سواری	۱۲	٤/۱٦
سینما	٤	۱/۳۸
کارگاه‌های آموزشی	۷	۲/٤۳
شب شعر و آموزش قرآن	۷	۲/٤۲
کل	۲۸۸	۱۰۰

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]

نتایج نشان داد بیشترین برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده مورد استقبال دانشجویان خوابگاهی بعد از ورود به دانشگاه به ترتیب علاقه عبارتند از: ورزش در رشته‌های مختلف ۲۲/۹ درصد، اتاق تلویزیون و فیلم ۱۲/۸۴ درصد و کامپیوتر و اینترنت ۸/۳۳ درصد.

جدول۳: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک راه‌کارهای پیشنهادی شادی‌سازی خوابگاه‌های دانشجویی

راه‌کارهای پیشنهادی شادسازی خوابگاه‌های دانشجویی	فراوانی	درصد
اردوهای داخل و خارج استان	٤٢	١٥/٢١
ورزش و پیاده روی	٢٦	٩/٤١
تجهیز امکانات رفاهی و کتابخانه	٢٠	٧/٢٤
مسابقات ورزشی و غیر ورزشی	٢٩	١٠/٥
جشن‌ها و مراسمات	٢٧	٩/٧٨
بهبود و زیباسازی فضای سبز	٣٥	١٢/٦٤
افزایش امنیت خوابگاه	٥	١/٨١
کلاس‌های روانشناسی و آموزشی	٢٤	٨/٦٨
کلاس‌های فرهنگی هنری	١٧	٦/١٥
کلاس‌های ورزشی	٤	١/٤٤
اینترنت و کامپیوتر	١٣	٤/٧١
موسیقی	٧	٢/٥٣
دیدار دانشجویان با مسئول خوابگاه	٧	٢/٥٣
پخش فیلم هفتگی	١٥	٥/٤٣
افزایش زمان خروج از خوابگاه	٤	١/٤٤
کاهش تعداد افراد اتاق	٣	١/٠٨
افزایش تعداد سالن مطالعه	٥	١/٨١
انتشارات مجلات درون خوابگاهی	٣	١/٠٨
کل	٢٧٦	١٠٠

بر اساس نتایج فوق بیشترین برنامه‌های پیشنهادی دانشجویان جهت بهبود شرایط خوابگاه و افزایش شادی عبارتند از تدارک اردوهای داخل و خارج استان ۱۵/۲۱ درصد، بهبود و زیباسازی فضای خوابگاه ۱۲/٦٤ درصد، برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی ۱۰/۵ درصد.

بحث

شادی یکی از عوامل مؤثر و مهم در زندگی بشر است، شادی موجب می‌شود روحیه افراد را بالا رفته و بهتر بتوانند با مشکلات و بیماری‌ها مقابله کنند. تحقیقات نشان می‌دهد عمر کسانی که روحیه شادتری دارند، طولانی‌تر و زندگی آنها با کیفیت تر است.

طبق اطلاعات به دست آمده از تحلیل اطلاعات مشخص شد که بیشترین برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه به ترتیب مقبولیت ورزش، تماشای تلویزیون، گردش و پیاده‌روی بوده است. با توجه به شرایط سنی معمولاً به دلیل تمایل به تخلیه انرژی از فعالیت‌های ورزشی استقبال می‌شود.

بیشترین برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده مورد استقبال دانشجویان خوابگاهی بعد از ورود به دانشگاه عبارت بودند از: ورزش در رشته‌های مختلف، اتاق تلویزیون و فیلم و کامپیوتر و اینترنت. موارد مذکور حاکی از آن است که پاسخ‌گویی به نیاز دانشجویان برای شادی و تفریح، به هزینه، امکانات و برنامه‌ریزی‌های پیچیده نیاز ندارد و چنین پاسخ‌گویی کاملا ساده و در دسترس است.

برنامه‌های پیشنهادی دانشجویان جهت بهبود شرایط خوابگاه و افزایش شادی به ترتیب اولویت عبارت بودند از تدارک اردوهای داخل و خارج استان، بهبود و زیباسازی فضای خوابگاه، برگزاری مسابقات ورزشی و تفریحی برگزاری اردوهای هدف‌مند و برنامه‌ریزی شده داخل و خارج استانی علاوه بر پر کردن اوقات فراغت دانشجویان می‌تواند زمینه‌ساز آشنایی‌های صمیمانه، ارتقاء روابط اجتماعی، ارتباط صمیمانه با مسؤولان دانشگاه و ارائه آموزش‌های لازم از جمله برخی مهارت‌های لازم برای زندگی شاد گردد.

این یافته با پژوهش مرادی و همکاران همخوانی دارد نتیجه حاصل از این پژوهش نشان داد که شادمانی با ابعاد اجتماعی و هیجانی رابطه دارد. لذا خلاقیت و در بعد اجتماعی؛ برونگرایی، نوع دوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران با شادمانی همبستگی مثبت دارد. برگزاری مسابقات مختلف ورزشی به ویژه به صورت گروهی

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]

می‌تواند انگیزه روحیه اجتماعی افراد را بالا ببرد. همچنین دانشجویان با شرکت در مسابقات هنری و آشپزی علاوه بر زمینه‌سازی برای لحظاتی شاد و خاطره انگیز می‌توانند خلاقیت و هدف‌مندی خود را بهبود ببخشند.

طبق نتایج مطالعه کرمی و همکاران و همچنین فضل اللهی و همکاران، زندگی با کیفیت در خوابگاه دانشجویی نیازمند توجه ویژه مسؤولان است. دوری از خانواده، عهده‌دار شدن مسؤولیت‌های مختلف زندگی، ارتباط با فرهنگ‌های مختلف و سازگاری با شرایط جدید، انرژی و توان ویژه‌ای را می‌طلبد تا دانشجو بتواند به رضایت درونی و شادکامی دست یابد.

نتیجه‌گیری

اگر به شادی و عوامل به وجود آورنده آن توجه شود می‌توان آن را به شادی‌های با ثبات‌تری تبدیل نمود. بیشترین برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده مورد استقبال دانشجویان خوابگاهی بعد از ورود به دانشگاه عبارت بودند از: ورزش در رشته‌های مختلف، اتاق تلویزیون و فیلم و کامپیوتر و اینترنت. موارد مذکور حاکی از آن است که پاسخ‌گویی به نیاز دانشجویان برای شادی و تفریح، به هزینه، امکانات و برنامه‌ریزی‌های پیچیده نیاز ندارد و چنین پاسخ‌گویی کاملا ساده و در دسترس است.

منابع

1. Afzali-Rad V (Translator). Raze shad zistan. Matthews A (Author). 1998. Tehran: Roshd Publisher.
2. Balooti A, Esfahani-Asl M. Shadi az negahe din. Hamayeshe meli noavari va nazariyepardaziye farhangi dar moshavere va raven darmani ba roykerde eslami. daneshgahe azade eslamiye Khomeini-Shahr. 15 esfand. 2009.
3. Chelongar Z (Translator). Hamishe shad bashed. Ayzneg M (Author). Tehran: Novin Publisher, 1999.
4. Sauri Saraf V, Alavitabar P, Hosseininasab D, Koshafar AR. Barrasye rabete shadi ba shakhsiyat dar daneshjouyane dokhtare varzeshkar va gheire varzashkare daneshgahe Tabriz. Research on Sport Science; 2002: 1(1):95-110.
5. Abedi MR.Barrasiye asarbakhshiye raftare foradis bar shadmaniy, ezterab, afsordegi va ravabete ejtemaeye daneshjouyane daneshgahe Isfahan. 4th congress of Research Week. Isfahan University. 2001.
6. Karami-Nouri R, Makri A, Mohammadi fard M, Yazdani E. Motaleaye avamele moaser bar ehsase shadi va behzisti dar daneshjouyane Tehran. Journal of Psychology and Education; 2002: 32(1): 3-41.
7. Jafari E, Abedi MR, Liafhatdar MJ. Happiness and its degree of effective factors in students of the Isfahan Medical Sciences University. Teb va Tazkieh; 2004: 54: 15-23.
8. Moradi M, Jafari SE, Abedi MR. SHadmani va shakhsiyat: Barrasiye moredi. Advances in Cognitive Sciences; 2005:7(2): 60-71.
9. Jafari A. Rabeteye shakhsiyat va khalaghiyat ba shadkami dar beyne daneshjouyane maghtae karshenasiye daneshgahe Tabriz. Tehran: Payame Nour University- Tehran branch. 2008.
10. Kazemiyan Muqaddam K, Mehrabi-zade Honarmand M.Barrasiye rabetheye negareshe mazhabi ba shadkami va salamate ravane daneshjouyane dokhtar va pesare daneshgahe azade eslamiye Behbahan. Ravanshenasi Va Din; 2010: 2(4): 157-174.
11. Fazlollahi S, Jahangir Esfahan N, Haqgooyan Z. Sanjesh va avamele moaser bar shadiye daneshjouyane parise Qum, daneshgahe Tehran, Ravanshenasi Va Din; 2011: 3(4): 89-108.
12. Mattei D, Schaefer CE. An investigation of validity of the subjective happiness scale. Psychological Reports; 2004: 94(1): 288-290.
13. Peterson C, Park N, Seligman M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. Journal of Happiness Studies; 2005: 6: 25-41.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]

Management of Students' Happiness in Dormitories of Isfahan University of Medical Sciences

Raheleh Samouei[1], Mohsen, Moslehi[2], Mahboobeh Heydari[3], Zahra Toghiani[4]

Abstract

Introduction: *Happiness is the most fundamental concept in positive-oriented psychology. Students are influential and generating forces that need happy environment and mood. This Study aimed to determine factors affecting happiness of students who live in dormitories of Isfahan University of Medical Sciences*
Methods: *This Study was conducted on 120 male and female students living in dormitories using an open questionnaire. Data were coded and categorized and reported as frequency and percentage.*
Results: *Results showed that the most important factors affecting students' happiness before entering the university, were sports (26/4%), television (13/05%), and walking (11/86%). the most recreation programs after entering university were sports (22/9 %), television and video room (12/84 %), computer and internet (8/33 %). Students suggested some programs to improve conditions and increase the happiness. They were providing some inside and outside camps (15/21%), improving beautify of campus (12/64%) and providing recreational facilities and sports competitions (10/5 %).*
Conclusion: *The findings of this research aimed improving students' happiness can be considered by officials and policy makers of dormitories. This aim will be achieved through expansion of existing facilities and purposeful long-term planning.*

Keywords: Happiness, Dormitory, University, Students

Addresses:
[1]. (✉) MSc in General Psychology, Psychosomatic Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. Email: samouei1380@yahoo.com
[2]. General Practitioner, Director of Human Resources & Organization Development Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. Email: moslehi@mail.mui.ac.ir
[3]. BSc, Computer Engineer (Software), Young Researchers Club, Islamic Azad University, Najafabad, Isfahan, Iran. Email: mahboobe.heydari@gmail.com
[4]. MSc, ClinicL Psychology, in health management, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. Email: toghiani.z@yahoo.com

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-04]