



Understanding the Happiness-Making of Behavioral Nudges in Work Environments (Studied Case: Management Students)

Seyed Kamal Vaezi¹ , Mohammad Pedrami² , Neda Mohammadesmaeili³

Abstract

Article Type:
Research-based

Background & Purpose: A decline in the happiness level of students as pivotal human resources defining the future of the country can raise serious concerns about the mental health and work performance of personnel. This research aims to examine the effectiveness of behavioral nudges in increasing the happiness level of students at the faculty of management of Tehran University, and to identify the most effective types of these nudges. The study adopts a human resources approach to enhance overall well-being.

Methodology: This qualitative study was conducted in three phases. Initially, two pilot studies were carried out to preliminarily assess the effectiveness of nudges. Subsequently, semi-structured interviews were conducted with 12 experts in the field of behavioral nudges. Data were analyzed using thematic analysis, and the findings were validated through respondent validation.

Findings: Data analysis led to the identification of four main themes and 10 sub-themes. The main themes included a comprehensive framework for the effectiveness of behavioral nudges in the university environment, outcomes and achievements of applying behavioral nudges, typology of behavioral nudges effective in student happiness, and strategies for designing and implementing behavioral nudges in the university environment. The identified nudges were classified into four main categories: environmental and physical, social and communicative, psychological and cognitive, and controlling and empowering.

Conclusion: The results of this study indicate that behavioral nudges can have a significant impact on increasing student happiness. It is recommended that universities adopt a systematic approach within the identified comprehensive framework, encompassing: redesigning campus spaces with natural elements and uplifting colors, establishing peer support groups and participatory programs, strengthening counseling centers with a positive psychology approach, implementing goal-setting and academic progress monitoring systems, and utilizing digital communication channels for motivational messaging. These findings can contribute to the design and implementation of effective behavioral interventions aimed at enhancing students' mental well-being and happiness.

Corresponding Author:
Seyed Kamal Vaezi

© Authors

Received:
August 27, 2024

Received in revised form:
October 15, 2024

Accepted:
November 25, 2024

Published online:
December 28, 2024

Keywords: Happiness, Nudge, Student, Behavioral economics, Human Resources

Citation: Vaezi, Seyed Kamal, Pedrami, Mohammad & Mohammadesmaeili, Neda (2024). Understanding the Happiness-Making of Behavioral Nudges in Work Environments (Studied Case: Management Students). *Journal of Human Resource Studies*, 14(4), 63-92. <https://doi.org/10.22034/JHRS.2025.484270.2313>

1. Associate Prof., Department of Leadership and Human Capital, Faculty of Public Management and organizational Science, College of Management, University of Tehran, Iran. E-mail: vaezi_ka@ut.ac.ir
2. MSc., Department of Leadership and Human Capital, Faculty of Public Management and organizational Science, College of Management, University of Tehran, Iran. E-mail: mohammad.pedrami@ut.ac.ir
3. Assistant Prof., Department of Leadership and Human Capital, Faculty of Public Management and organizational Science, College of Management, University of Tehran, Iran. E-mail: nedaesmaeili@ut.ac.ir



فهم چگونگی شادی آفرینی تلنگرهای رفتاری در محیط کار (موردپژوهی: دانشجویان رشته مدیریت)

سیدکمال واعظی^۱، محمد پدرامی^۲، ندا محمداسماعیلی^۳

چکیده

نوع مقاله: پژوهشی

نویسنده مسئول: سیدکمال واعظی
© نویسندگان

زمینه و هدف: دانشجویان منابع انسانی آینده ساز کشور هستند و کاهش سطح شادی آن‌ها، نگرانی‌های جدی‌ای روی سلامت روان و عملکرد کاری آن‌ها می‌گذارد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی تلنگرهای رفتاری در افزایش سطح شادی دانشجویان دانشکده مدیریت دانشگاه تهران و شناسایی انواع مؤثر این تلنگرها اجرا شده است.

روش: این مطالعه با رویکرد کیفی و در سه مرحله اجرا شد. ابتدا، دو مطالعه مقدماتی برای ارزیابی اولیه اثربخشی تلنگرها صورت گرفت؛ سپس با ۱۲ خبره در حوزه تلنگرهای رفتاری مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته انجام شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون بررسی و اعتبار یافته‌ها از طریق روش اعتباریابی پاسخ‌دهنده تأیید شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به شناسایی ۴ مضمون اصلی و ۱۱ مضمون فرعی انجامید. مضامین اصلی عبارت‌اند از: چارچوب جامع اثربخشی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی، پیامدها و دستاوردهای کاربرد تلنگرهای رفتاری، گونه شناسی تلنگرهای رفتاری مؤثر بر شادی دانشجویان و راهبردهای طراحی و پیاده سازی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی. تلنگرهای شناسایی شده، در چهار دسته محیطی و فیزیکی، اجتماعی و ارتباطی، روان شناختی و شناختی و در نهایت، کنترل کننده و توانمندساز طبقه‌بندی شدند.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تلنگرهای رفتاری در چهار دسته اصلی، می‌توانند بر شادی دانشجویان اثربخش باشند. پیشنهاد می‌شود که دانشگاه‌ها با در نظر گرفتن چارچوب جامع شناسایی شده، رویکردی نظام مند را اتخاذ کنند. این رویکرد بایستی شامل بازطراحی فضاهای دانشگاهی با عناصر طبیعی و رنگ‌های روحیه بخش، راه اندازی گروه‌های حمایت همتایان و برنامه‌های مشارکتی، تقویت مراکز مشاوره با رویکرد روان شناسی مثبت‌نگر، ایجاد سیستم‌های هدف گذاری و پایش پیشرفت تحصیلی و بهره‌گیری از کانال‌های ارتباطی دیجیتال برای ارسال پیام‌های انگیزشی باشد. این یافته‌ها می‌توانند به طراحی و اجرای مؤثر مداخلات رفتاری با هدف ارتقای سلامت روان و شادی دانشجویان کمک کنند.

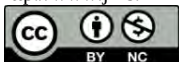
کلیدواژه‌ها: شادی، تلنگر، دانشجوی، اقتصاد رفتاری، منابع انسانی

دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۴
پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵
انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

استناد: واعظی، سیدکمال؛ پدرامی، محمد و محمداسماعیلی، ندا (۱۴۰۳). فهم چگونگی شادی آفرینی تلنگرهای رفتاری در محیط کار (موردپژوهی: دانشجویان رشته مدیریت). *مطالعات منابع انسانی*، ۱۴ (۴)، ۶۳-۹۲.
DOI: <https://doi.org/10.22034/JHRS.2025.484270.2313>

۱. دانشیار، گروه رهبری و سرمایه انسانی، دانشکده مدیریت دولتی و علوم سازمانی، دانشکدگان مدیریت، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: vaezi_ka@ut.ac.ir
۲. کارشناسی ارشد، گروه رهبری و سرمایه انسانی، دانشکده مدیریت دولتی و علوم سازمانی، دانشکدگان مدیریت، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: mohammad.pedrami@ut.ac.ir
۳. استادیار، گروه رهبری و سرمایه انسانی، دانشکده مدیریت دولتی و علوم سازمانی، دانشکدگان مدیریت، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: nedaesmaeili@ut.ac.ir

<http://www.jhrs.ir>



This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

ناشر: دانشکده مدیریت، دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری

مطالعات منابع انسانی، ۱۴۰۳، زمستان، دوره ۱۴، شماره ۴، ص. ۶۳-۹۲

شاپای الکترونیک: ۲۷۸۳-۰۶۳۴

مقدمه

شادی به عنوان عاملی تأثیرگذار بر سلامت جسم و روان، همواره در کانون توجه پژوهشگران بوده است (واترز^۱، ۲۰۲۰؛ هادیان و رحمانزاده، ۱۳۹۷) و جزء لاینفک زندگی مطلوب محسوب می شود (بهرامیان، نادى و کریمی، ۱۳۹۹). باید پذیرفت که کاهش سطح شادی در جامعه، پیامدهای منفی بسیاری از جمله افت سلامت روان، بروز رفتارهای پُرخطر و خشونت آمیز و کاهش بهره‌وری و رشد اقتصادی به همراه خواهد داشت (دادگر، ایزدخواستی و سیدی، ۱۴۰۰؛ نظیف‌کار، امیری و قلی‌پور، ۱۴۰۲). شادی در عین حال باعث توسعه تمرکز، آگاهی و رفتارهای مثبت افراد می شود و به افراد کمک می کند تا خلاق تر، آگاه تر، انعطاف پذیرتر و سالم تر باشند (چاکرابرتی و همکاران^۲، ۲۰۱۹). در این میان، دانشجویان به دلیل نقش محوری شان در آینده سازی و توسعه کشورها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند (الم^۳، ۲۰۲۲؛ مرادی، جنوی و پاکزاد، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شادی و نشاط در دانشجویان با بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش انگیزه یادگیری و رضایت از زندگی دانشجویی همراه است (موری، سائسودو و بلتران^۴، ۲۰۲۱). مطالعات بین‌المللی نشان داده است که بیش از نیمی از دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی، نگران هستند که در آینده، وضعیت روانی بدتری داشته باشند (شرکت خدمات بیمه اندسلی^۵، ۲۰۲۳؛ دیویس^۶، ۲۰۱۹). اگرچه آمار دقیق و مستندی در این حوزه، در خصوص دانشجویان ایرانی وجود ندارد؛ در عین حال، مطالعات داخلی نشان می‌دهند که میانگین نمره شادی دانشجویان با مقیاس شادی آکسفورد از حدود ۴۳ در مطالعات قدیمی تر (عابدی، میرشاه جعفری و لیاقتدار، ۱۳۸۵؛ شجاعی، رفیعی، ابراهیمی، قدیمی و موسوی، ۱۳۹۰؛ ظهور و فکری، ۱۳۸۳) به کمتر از ۳۷ در مطالعات اخیر (براتی و همکاران^۷، ۲۰۲۳؛ سلطانی و شیخ الاسلامی، ۱۴۰۱؛ چالشگر کردآسیابی و همکاران، ۱۴۰۰) کاهش یافته است و حوزه سلامت روانی دانشجویان ایرانی با چالش‌هایی روبه‌رو شده است (میری، رضائیان و قاسمی، ۱۴۰۱). این روند نزولی با شاخص‌های شادی در سطح کلان جامعه ایران هم‌خوانی دارد؛ به‌طوری که در گزارش جهانی شادی سال ۲۰۲۳، ایران رتبه ۱۰۱ از ۱۳۷ کشور را به خود اختصاص داده است (هلیول^۸، ۲۰۲۳). اگرچه این شاخص‌ها و مطالعات انجام شده در خصوص شادی در جامعه ایرانی، گاهی با سوگیری همراه بوده است و در پذیرش نتایج آن ملاحظات وجود دارد؛ اما در جمع‌بندی کلی به نظر می‌رسد که اقدام‌هایی برای بهبود و ارتقای شادی جامعه ایرانی با توجه به پشتوانه‌های عظیم تمدنی و اعتقادی آن ضروری است. بدیهی است با توجه به نقش دانشجویان در ارتقای شادی خانوادگی و متعاقب آن، ارتقای شاخص شادی ملی، انجام اقدامات مداخله‌ای برای افزایش شادی دانشجویی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خصوصیات بارز دانشجوی ایرانی و نقش آنان در تأمین سرمایه انسانی کشور اهمیت این مطالعات را دو چندان می‌کند.

در راستای ارتقای شادی و بهزیستی دانشجویان، رویکردهای مختلفی بررسی شده است. از جمله این رویکردها، می‌توان به ارتقای نگرش‌ها و رفتارهای علمی، هنری، اخلاقی و دینی (علوی، ۱۳۸۸)، گنجاندن برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی

-
1. Waters
 2. Chakraborty et al.
 3. Alam
 4. Mauri, Saucedo & Beltrán
 5. Endsleigh Insurance Services Limited
 6. Davis
 7. Barati et al.
 8. Helliwell

بر روان‌شناسی مثبت در برنامه‌درسی (هان، کانگ و جونگ^۱، ۲۰۲۰) و استفاده از روش‌های گروهی نظیر واقعیت درمانی و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، هنری و معنوی (فار، شیخی و پور^۲، ۲۰۱۳) اشاره کرد. با این حال، یکی از روش‌های نوین و مؤثر که در سال‌های اخیر در کانون توجه پژوهشگران قرار گرفته، استفاده از تلنگرهای رفتاری است (تالر و سانستین^۳، ۲۰۲۱). تلنگرهای رفتاری که در اقتصاد رفتاری ریشه دارند، مداخلات غیرمستقیم و ملایمی هستند که از طریق تغییر در محیط پیرامون فرد، رفتار را در جهت مطلوب سوق می‌دهند (فوستر و ظفر^۴، ۲۰۲۳؛ دی ریدر و همکاران^۵، ۲۰۲۴).

شادنبودن می‌تواند پیامدهای مخربی همچون کاهش انگیزه، افت تحصیلی و گرایش به انزوا را به همراه داشته باشد (اوکان، لوی، کارولی و روهلمن^۶، ۲۰۰۹). بر این اساس می‌توان بر ارتباط معناداری بین شادی و سلامت روان تأکید کرد (پیرنیجر، هودلسون و بوویر^۷، ۲۰۰۴). شادی در واقع تلاشی برای بهبود سلامت روان است که نه تنها زندگی را ارزشمند می‌سازد (عطاری، منیرپور، ضرغام حاجبی، ۱۳۹۹)، بلکه باعث توسعه تمرکز و آگاهی می‌شود و به‌عنوان عاملی برای ارتقای قابلیت منابع انسانی عمل می‌کند (سمدو، کویلو و ریبرو^۸، ۲۰۱۷). افراد شاد احساس امنیت بیشتری داشته، تصمیم‌گیری راحت‌تری دارند و رضایت بیشتری از زندگی می‌برند. در مطالعه‌ای با مشارکت ۲۵۰۰۰ دانشجویان نشان داده شد که تلنگرهای رفتاری می‌توانند تأثیر معناداری در بهبود سلامت روان و زمان مطالعه داشته باشند (اورئوپولوس و پترونیچویک^۹، ۲۰۱۹). مطالعات تأکید می‌کنند که استفاده از تلنگرهای رفتاری، به کاهش سوگیری‌ها، افزایش انگیزه و بهبود عملکرد و یادگیری پایدار منجر می‌شود (اومارا، کالپر، لارترز و براکستون^{۱۰}، ۲۰۲۲).

با وجود تحقیقات گسترده در خصوص تأثیر تلنگرهای رفتاری بر مشارکت و عملکرد دانشجویان (پلاک، ون کلاورن و کورنلیس^{۱۱}، ۲۰۲۳؛ گاربرس، کرینکلاو، براون و راسل^{۱۲}، ۲۰۲۳)، تاکنون مطالعه‌ای انجام نشده است که به‌طور خاص، تأثیر این تلنگرها را بر شادی و بهزیستی روانی دانشجویان بررسی کرده باشد. این خلأ نظری فرصتی را برای محققان فراهم می‌کند تا با استفاده از بینش‌های اقتصاد رفتاری، ارتباط بین تلنگرهای رفتاری و بهزیستی عاطفی دانشجویان را کشف کنند. بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا تلنگرهای رفتاری، می‌توانند به افزایش سطح شادی در دانشجویان منجر شوند؟ چه تلنگرهایی می‌توانند در این حوزه اثربخش باشند؟

پیشینه پژوهش

شادی به‌عنوان یک پدیده چندبعدی و مطلوب در زندگی انسان، نوعی تجربه ذهنی است که نشأت گرفته از داوری درونی و

1. Han, Kang & Joung
2. Far, Sheikhi & Pour
3. Thaler & Sunstein
4. Fuster & Zafar
5. de Ridder et al.
6. Okun, Levy, Karoly & Ruehlman
7. Perneger, Hudelson & Bovier
8. Semedo, Coelho & Ribeiro
9. Oreopoulos & Petronijevic
10. O'Meara, Culpepper, Lennartz & Braxton
11. Plak, van Klaveren & Cornelisz
12. Garbers, Crinklaw, Brown & Russell

ارزیابی افراد از میزان رضایتشان از زندگی و برخورداری از هیجان‌های مثبت تعریف می‌شود (دو^۱، ۲۰۱۸). در این تجربه ذهنی، افراد خودشان را شاد یا ناراحت در نظر می‌گیرند و بر اساس آن یک زندگی و جامعه خوب را شکل می‌دهند؛ به گونه‌ای که افراد شاد از عزت نفس، حس کنترل و خوش‌بینی بیشتری برخوردارند (مهذب، وثوقی نیری، گران قراخیل و عبدالله‌پور، ۱۳۹۸). این مفهوم شامل ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی مانند استقلال، شایستگی و تعلق خاطر و به‌طور چشمگیری پیش‌بینی‌کننده سطح شادی و بهزیستی ذهنی افراد است (دیسیا و نینگروم^۲، ۲۰۱۹؛ پاراوندوری^۳، ۲۰۲۳). ادراک از شادی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. شادی در فرهنگ غربی بر مبنای تأیید ویژگی‌های مثبت درونی و در فرهنگ شرقی بر مبنای تحقق روابط اجتماعی مثبت شکل می‌گیرد (اوچیدا، نوراساکونکیت و کیتایاما^۴، ۲۰۰۴).

نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه شناختی، لذت‌گرایانه و ترکیبی، ابعاد متفاوتی از شادی را بررسی کرده‌اند (هث‌وود^۵، ۲۰۲۲). شادکامی از دو مؤلفه رضا و نشاط تشکیل شده است (غلامی، ۱۳۹۷) که در عین حال، بر زندگی پرمعنا و مشارکتی تأکید دارد (هیدی، شوپ، توچی و واگنر^۶، ۲۰۱۰؛ سلیگمن و رویزمن^۷، ۲۰۰۳). اندازه‌گیری شادی، به تازگی در کانون توجه قرار گرفته است. و روش‌های مختلفی مانند خودگزارش‌دهی، مشاهده رفتار و ارزیابی توسط دیگران برای سنجش آن وجود دارد (وینهنون^۸، ۲۰۱۷؛ استوارت^۹، ۲۰۱۴). پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد یکی از پرکاربردترین ابزارها برای اندازه‌گیری شادکامی است (هیلز و آرگایل^{۱۰}، ۲۰۰۲) که در حوزه سنجش شادی دانشجویی هم بسیار به آن استناد شده است.

شادی پیامدهای مثبت گسترده‌ای برای افراد و جامعه دارد. در سطح فردی با افزایش سلامت جسمانی و روانی، امید به زندگی، خلاقیت و بهره‌وری همراه است (کوشلف و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۰؛ فری^{۱۲}، ۲۰۱۸). افراد شادتر سلامت قلبی - عروقی بهتر، عملکرد ایمنی قوی‌تر، رفتارهای بهداشتی مطلوب‌تر و طول عمر بالاتری دارند. در محیط کار، شادی کارکنان با افزایش انگیزه، عملکرد بهتر، تعهد سازمانی بالاتر و کاهش غیبت همراه است (محمد^{۱۳}، ۲۰۱۹؛ بلت، دی نیو و وارد^{۱۴}، ۲۰۲۳). در حوزه آموزش عالی، شادی دانشجویان در موفقیت تحصیلی آن‌ها نقش مهمی دارد؛ دانشجویان شادتر انگیزه بیشتری برای یادگیری دارند و در برابر مشکلات تحصیلی مقاوم‌ترند (همتی، ۱۳۹۷؛ دمیرتاش^{۱۵}، ۲۰۲۰). در سطح جامعه نیز شادی با افزایش سرمایه اجتماعی، اعتماد بین فردی، کاهش خشونت و جرایم و بهبود شاخص‌های توسعه همراه است (قاسم زاده، واحدی و چیت‌ساز، ۱۴۰۲؛ وینهنون، ۲۰۰۳).

دانشجویان دانشگاه‌ها با چالش‌های متعددی در زمینه شادی و سلامت روان مواجهند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی

1. Du
2. Disya & Ningrum
3. Parinduri
4. Uchida, Norasakkunkit & Kitayama
5. Heathwood
6. Headey, Schupp, Tucci & Wagner
7. Seligman & Royzman
8. Veenhoven
9. Stewart
10. Hills & Argyle
11. Kushlev et al.
12. Frey
13. Mohammed & Abdul
14. Bellet, De Neve & Ward
15. Demirtaş

و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (ردی^۱، ۲۰۲۳؛ کاراودیک و باومن^۲، ۲۰۱۴). فشارهای تحصیلی، دوری از خانواده و سازگاری با محیط جدید از جمله منابع استرس‌زا برای دانشجویان محسوب می‌شوند که می‌تواند منجر به کاهش شادی و رضایت از زندگی منجر شود (ردی، ۲۰۲۳؛ اسکولزکف و افرموا^۳، ۲۰۲۳). علاوه بر این، نگرانی درباره آینده شغلی، بی‌ثباتی اقتصادی و دغدغه‌های مالی نیز، از عوامل مهم کاهش شادی در میان دانشجویان هستند (کاراودیک و باومن، ۲۰۱۴). این مشکلات، به‌ویژه در میان دانشجویان سال اول که با چالش‌های سازگاری بیشتری روبه‌رو هستند، شدیدتر است و می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به اختلال‌های روانی منجر شود (اسکولزکف و افرموا، ۲۰۲۳). در این میان، دانشجویان تحصیلات تکمیلی نیز با مشکلات خاص خود مواجهند که شامل فشارهای تحصیلی بیشتر، مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی است (بهلاو^۴، ۲۰۱۰؛ ردی، ۲۰۲۳). با توجه به این چالش‌ها، ارائه خدمات حمایتی و مشاوره‌ای مناسب، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و ارائه کمک هزینه تحصیلی، می‌تواند به بهبود شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان کمک کند (بهلاو، ۲۰۱۰؛ کاراودیک و باومن، ۲۰۱۴؛ جان و جو^۵، ۲۰۱۶).

عوامل متعددی بر شادی دانشجویی تأثیرگذار است که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد مندرج در جدول ۱ اشاره کرد:

جدول ۱. عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان

تحقیقات خارجی	تحقیقات داخلی	حوزه
Liang & Sun, 2022	سرگزی و دوستی مقدم، ۱۳۹۸؛ علیزاده اقدم، عباس‌زاده، حبیب‌زاده و عبادی یالغوزآغاجی، ۱۳۹۳	مدیریتی
Daniel-Gonzalez et al., 2023; Kasikci & Peker, 2022; Kumar, Yadav, Joshy & Thomas, 2023; Laosum, 2023	زارع زردینی، هاشمی و عبداللهی، ۱۴۰۱؛ فتحی، رستگار و صیف، ۱۴۰۱؛ سلطانی و شیخ الاسلامی، ۱۴۰۱	عوامل روان‌شناختی
Turan, Mavibas & Uras, 2023; Jiang et al., 2022	علوی، ۱۳۸۹	ویژگی جمعیت‌شناختی
Hatami & Shekarchizadeh, 2022; Cosmas, Gussago, Chua & Ading, 2023	عراقیان مجرد، حیدری گرجی و یعقوبی، ۱۳۹۹؛ رستگاری، جعفری و محبی، ۱۳۹۶	مذهبی و معنوی
Cosmas et al., 2023 Baltaci, 2019; Liang & Sun, 2022	پرهیزکار، ریاستی و هاشم‌پور صادقان، ۱۳۹۹؛ عراقیان مجرد و همکاران، ۱۳۹۹	اجتماعی و فرهنگی
Sitticharoon et al., 2021; Fountain et al., 2020; Jiang et al., 2022; Mauri et al., 2021	رسولی ثانی آبادی، یاریاری و لواسانی، ۱۴۰۲؛ لاکانی و اکبری، ۱۴۰۰	آموزشی و تحصیلی
Kumar et al., 2023; Jiang et al., 2022; Liu & Da, 2023	سحاقی، ۱۳۹۷؛ فرزانه، ۱۳۹۸	فعالیت‌های تفریحی و ورزش
Kamthan et al., 2019; Lee, 2018; Lee, Ha & Lee, 2019	عیسی‌زادگان، شیخی و اسدی مجره، ۱۳۹۳؛ ایران‌پور، عرفانی و ابراهیمی، ۱۳۹۶؛ بیگلری، حسینی نیا و بیگلری، ۱۳۹۸	سبک زندگی
Parinduri, 2023; Singh & Gujral, 2019; Liu & Da, 2023	حیدریه‌زاده و رحیمی، ۱۴۰۱؛ رشید، علیزاده و مرادی، ۱۳۹۶؛ سحاقی، ۱۳۹۷	مؤلفه‌های سلامت‌محور

1. Reddy
2. Karavdic & Baumann
3. Skolzkov & Efremova
4. Behlau
5. Jun & Jo

حوزه	تحقیقات داخلی	تحقیقات خارجی
نقش تعاملات بین فردی	صلیبی و دُری، ۱۳۹۷؛ عراقیان مجرد و همکاران، ۱۳۹۹؛ بیات، ۱۳۹۵	Öktem, 2022; Demir et al., 2012; Liu, 2012
عوامل محیطی (دانشگاه)	محمدزاده و صالحی، ۱۳۹۴؛ سرگزی و دوستی مقدم، ۱۳۹۸	Fountain et al., 2020; Binnawas et al., 2019
اقتصادی	کارشکی، گراوند و دهقانی نیشابوری، ۱۳۹۱؛ محمدزاده و صالحی، ۱۳۹۴	Alhuthil et al., 2022; Yeşiltepe Sayar & Çal, 2022; Andrews, 2023
انگیزش	کارشکی و همکاران، ۱۳۹۱؛ صلیبی و دُری، ۱۳۹۷	Laosum, 2023; Lumontod, 2019
خانواده	عراقیان مجرد و همکاران، ۱۳۹۹؛ فرزانه، ۱۳۹۸؛ زارع زردینی و همکاران، ۱۴۰۱	Jiang et al., 2022; Alhuthil et al., 2022; Liang & Sun, 2022
تکنولوژی		Kitazawa et al., 2019; Sitticharoon et al., 2021

عوامل مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که شادکامی دانشجویان، مفهومی پیچیده و چندوجهی است که تحت تأثیر تعامل پویای عوامل متعدد درونی و بیرونی قرار دارد. برای ارتقای شادکامی دانشجویان، به یک رویکرد کل‌نگر نیاز است که تمامی این عوامل را در نظر بگیرد و برنامه‌های جامعی را برای بهبود شرایط در تمامی این حوزه‌ها طراحی و اجرا کند. در این میان، تلنگرهای رفتاری که در حوزه اقتصاد رفتاری مطرح شده‌اند، می‌توانند ابزاری مناسب و اثربخش برای افزایش شادی دانشجویان باشند. این ابزارهای متنوع مبتنی بر بینش‌های رفتاری، بدون نیاز به محدود کردن گزینه‌ها یا ایجاد تغییرات چشمگیر در انگیزه‌های اقتصادی، در اثرگذاری بر رفتار افراد بسیار توانمندند. اثربخشی بالا در تغییر رفتار، هزینه کمابیش پایین اجرا، حفظ آزادی انتخاب افراد، و محبوبیت روزافزون در حوزه‌هایی نظیر سلامت، امور مالی و حفاظت از محیط زیست، از جمله مزایای برجسته تلنگرهای رفتاری به شمار می‌روند (برونز و همکاران^۱، ۲۰۱۸).

تلنگر رفتاری، به‌عنوان رویکردی نوظهور در سیاست‌گذاری عمومی و شاخه‌ای از اقتصاد رفتاری، بر پایه یافته‌های علوم رفتاری و شناختی بنا شده است (هانسن^۲، ۲۰۱۶). این رویکرد به‌دنبال طراحی هوشمندانه محیط تصمیم‌گیری برای هدایت افراد به‌سوی انتخاب‌های بهینه‌تر است (کونگیو و موسکاتی^۳، ۲۰۲۲). تلنگر رفتاری با بهره‌برداری از سوگیری‌های شناختی و ایجاد تغییرات جزئی در شرایط انتخاب، رفتار افراد را در جهت مطلوب سوق می‌دهد (برته و اوورارد^۴، ۲۰۱۹). این رویکرد، در مطالعات گسترده‌تر اقتصاد رفتاری ریشه دارد که خود برگرفته از اندیشه‌های اولیه آدام اسمیت است (کانف و ترزیف^۵، ۲۰۱۷؛ اسمیت^۶، ۲۰۰۵). تلنگر رفتاری به‌عنوان مداخله‌ای غیراجباری با هدف ارتقای رفاه افراد و جامعه طراحی شده (مونگین و کوزیک^۷، ۲۰۱۸) و از طریق تکنیک‌هایی مانند تنظیم پیش‌فرض، طراحی چارچوب انتخاب و تغییر در

1. Bruns
2. Hansen
3. Congiu & Moscati
4. Berthet & Ouyard
5. Kanev & Terziev
6. Smith
7. Mongin & Cozic

نمایش اطلاعات عمل می‌کند (بانرجی و جان^۱، ۲۰۲۴؛ سانسیتین، ۲۰۲۲). این رویکرد بر ۶ اصل اصلی تکیه دارد: محدودیت‌های شناختی افراد، اهمیت مقایسه با وضعیت فعلی، مشکل کنترل نفس، حساسیت به رفتار دیگران، تأثیر عوامل روان‌شناختی در بازار و اثربخشی محدودسازی گزینه‌ها (لیسون و لیست^۲، ۲۰۱۵). در زمینه آموزش عالی، تلنگرهای رفتاری ابزارهای ساده، اما کارآمدی هستند که با ایجاد تغییرات کوچک در محیط، انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های دانشجویان را به سمت گزینه‌های بهتر هدایت می‌کنند (اومارا و همکاران، ۲۰۲۲؛ ایلی، ماراگکو، براون و کوزمن^۳، ۲۰۲۲).

به‌کارگیری تلنگرهای رفتاری برای ارتقای شادی، انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانشجویان از طریق تغییر رفتارهای یادگیری آنان، استراتژی مؤثری است. مطالعات نشان داده‌اند که به‌کارگیری تلنگرها در آموزش، به ارتقای انگیزه، بهبود نگرش دانشجویان زمینه‌ساز و بهبود عملکرد تحصیلی منجر می‌شود (ساگدن^۴، ۲۰۰۹؛ اعظم، شاهین، ایرشاد و احمر^۵، ۲۰۲۱). استفاده از تلنگرهای رفتاری به تلاش پایدار و طولانی مدت نیازمند است؛ اما می‌تواند شیوه جدیدی برای کمک به دانشجویان، به‌ویژه دانشجویان ضعیف، از طریق افزایش خودباوری، انگیزه و شادی آنان باشد. این رویکرد با حفظ آزادی انتخاب، زمینه را برای تصمیم‌گیری‌های بهتر و در نتیجه افزایش رضایت و شادی در جامعه دانشگاهی فراهم می‌کند (تامرز^۶، ۲۰۲۳).

پیشینه تجربی

یاماوچی، تاکامی، فلانگان و اوگاتا^۷ (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان «پیام‌های نهان برای جذب و تعامل در آموزش الکترونیکی» که روی دانشجویان دانشگاه انجام شد، دریافتند که بین فراوانی پاسخ به اعلان‌های هم‌سالان و ویژگی وجدان کاری، هم‌بستگی منفی شایان توجهی وجود دارد؛ در حالی که بین فراوانی پاسخ به اعلان‌های مهلت و ویژگی وجدان کاری هم‌بستگی مثبت اندکی دیده می‌شود. اعظم و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای با عنوان «ترغیب به بهبود: تأثیر ترغیب‌ها بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان» که جامعه آن را دانشجویانی با عملکرد ضعیف تشکیل می‌دادند، نشان دادند که تلنگرهای رفتاری به بهبود چشمگیر نمره‌های ارزیابی جامع، نمره‌های آزمون چندگزینه‌ای و حضور دانشجویان در ترم بعدی منجر شده است.

فرانکلین و همکاران^۸ (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای روی دانشجویان دریافتند که تلنگر عملکرد، بر تکمیل ارزیابی‌ها توسط دانشجویان تأثیر مثبت دارد؛ در حالی که روی تلنگر هنجارهای اجتماعی تأثیری ندارد. ویجرز، گانوشچاک، اووهوند و دی کونینگ^۹ (۲۰۲۲) با استفاده از مداخله تعهد برای بهبود حضور دانشجویان در کلاس‌های آنلاین در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، دریافتند که دانشجویان متعهد نسبت به گروه کنترل حضور بیشتری دارند، اگرچه تفاوت معناداری بین گروه‌ها

1. Banerjee & John

2. Laibson & List

3. Ilie, Maragkou, Brown & Kozman

4. Sugden

5. Azam, Shaheen, Irshad & Ahmer

6. Tummers

7. Yamauchi, Takami, Flanagan & Ogata

8. Franklin et al.

9. Weijers

مشاهده نشد. فریر، بووی، ویتکین و متیوز^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی آزمایشی با ۲۳۶۴ دانشجوی کارشناسی، اثر مداخلات ویدیویی را بر علاقه و پشتکار دانشجویان در یادگیری زبان انگلیسی بررسی کردند. نتایج نشان داد که این مداخله‌ها اثر مثبت کوچکی بر علاقه آینده دانشجویان به یادگیری زبان انگلیسی داشته است. برانت، اسکوروچی و سوسا پوزا^۲ (۲۰۲۳) تأثیر یادآوری‌های پیامکی را بر عملکرد ۳۴۶ دانشجوی کارشناسی ارشد در آلمان مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از بهبود ۰/۲ تا ۰/۲۵ انحراف معیار در نمره‌های امتحان نهایی و افزایش ۶/۵ تا ۷/۶ درصدی احتمال قبولی در امتحان نهایی برای گروه آزمایش بود.

کورچکوا، کوچ و اوکرانا^۳ (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان دادند که تلنگرهای پرتماس^۴ با قابلیت شخصی‌سازی، توانایی تأثیرگذاری عمیق بر رفتارهای دانشجویان دارند و می‌توانند به‌عنوان ابزاری راهبردی برای هدایت فرایندهای یادگیری عمل کنند. مطالعه متز، میلز، دری، هیوارد و هیوارد^۵ (۲۰۲۴) به‌طور تجربی اثبات کردند که مشاهده تلنگرها، نه تنها می‌تواند عملکرد تحصیلی را به‌طور متوسط ۳ درصد بهبود بخشد، بلکه برای دانشجویان با عملکرد تحصیلی پایین‌تر این ارتقا می‌تواند تا ۹ درصد نیز افزایش یابد. براون و همکاران^۶ (۲۰۲۴) نیز با استفاده از تحلیل پیشرفته داده‌های یادگیری، اثربخشی تلنگرهای رفتاری را در تعامل دانشجویان با منابع آنلاین تأیید کردند و نشان دادند که این رویکرد می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی نوآورانه، برای ارتقای کیفیت تجربه یادگیری دانشجویان استفاده شود.

پژوهش‌های داخلی در حوزه تلنگرهای رفتاری و آموزش عالی، اگرچه محدود، نشان‌دهنده پتانسیل عمیق این رویکرد در تغییر رفتار دانشجویان و سیستم‌های آموزشی است. مطالعه عسگری و پورعلی مردان (۱۴۰۳) با استفاده از یک مدل عاملی پیچیده، نشان داد که قاب‌بندی تلنگر اطلاعاتی، می‌تواند تأثیر معناداری بر تلاش دانشجویان داشته باشد؛ به‌طوری‌که قاب تمرکز پیش‌برنده، نسبت به قاب بازدارنده، انگیزه دانشجویان را افزایش می‌دهد. هم‌زمان، واعظی و حسینی (۱۴۰۳) در پژوهشی کیفی با شناسایی ۱۹ سوگیری شناختی، بر اهمیت تلنگرهای انگیزشی و اخلاق‌مدار در کاهش ترک فعل سازمانی تأکید کردند. حتی در پژوهش حکیمی‌فر، حقیقی نسب و رستمی (۱۴۰۲) مشاهده شد که تلنگرهای رفتاری، می‌توانند شکاف بین نگرش‌های زیست‌محیطی و رفتار واقعی مصرف‌کنندگان را کاهش دهند. این مطالعات همگی گویای آن هستند که تلنگرهای رفتاری، با درک عمیق سوگیری‌های شناختی، برای هدایت رفتار در بسترهای مختلف، از جمله محیط دانشگاهی، ظرفیت بالقوه‌ای دارند و می‌توانند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای ارتقای انگیزه، عملکرد و مسئولیت‌پذیری دانشجویان عمل کنند.

روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش، دو مطالعه مقدماتی با اهداف متفاوت اما مرتبط به هم انجام شد. مطالعه مقدماتی اول، مبتنی بر پژوهش چن، مارک و علی^۷ (۲۰۱۶)، با رویکردی شبه آزمایشی و روش خودارزیابی طراحی شد. در این مطالعه، ۲۵ دانشجوی

1. Fryer, Bovee, Witkin & Matthews

2. Brandt, Oskorouchi & Sousa-Poza

3. Korečková, Kovács & Ochrana

4. high-touch nudges

5. Matz, Mills, Derry, Hayward & Hayward

6. Brown et al.

7. Chen, Mark & Ali

کارشناسی ارشد کلاس رفتار سازمانی دانشکده مدیریت دانشگاه تهران، به مدت ۱۰ روز متوالی موظف شدند که از لحظات شاد و چهره خندان خود عکس بگیرند. در پایان روز، دانشجویان میزان شادی خود را با استفاده از خود مقیاس پژوهش چن و همکاران (از ۰ تا ۵۰)، در دو مرحله قبل از مرور عکس‌ها و بعد از آن ارزیابی کردند. این روش امکان سنجش تأثیر بازخوانی تجارب مثبت بر سطح شادی را فراهم می‌کرد و محققان توانستند تغییرات روزانه در احساسات مثبت دانشجویان را ردیابی کنند.

مطالعه مقدماتی دوم با روش مطالعه موردی و از طریق مشاهده مستقیم رفتار که در همان کلاس انجام شد؛ به بررسی اثربخشی یک محرک رفتاری غیرمنتظره در محیط کلاس درس پرداخت. در این مطالعه، حضور نوزاد یکی از دانشجویان به عنوان یک تلنگر رفتاری در نظر گرفته شد و محققان با استفاده از روش مشاهده مشارکتی و ثبت دقیق واکنش‌های عاطفی، تأثیر این محرک بر فضای روانی کلاس را بررسی کردند. ابزارهای گردآوری داده عبارت بود از: یادداشت‌برداری میدانی و مصاحبه‌های کوتاه با دانشجویان. هدف اصلی، شناسایی پتانسیل محرک‌های رفتاری در ایجاد فضای عاطفی مثبت و تأثیر آن بر شادکامی دانشجویان بود.

بخش اصلی مطالعات میدانی با استفاده از استراتژی تحلیل تم، به روش کیفی انجام شد. این رویکرد تحلیلی که توسط براون و کلارک^۱ (۲۰۰۶) معرفی شده، فرایندی نظام‌مند برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوها (تم‌ها)، در درون داده‌های کیفی است. آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی تم‌ها، بازبینی تم‌ها، تعریف و نام‌گذاری تم‌ها و تهیه گزارش نهایی، مراحل تحلیل تم هستند. در این پژوهش، محققان پس از گردآوری داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، به تحلیل عمیق و استخراج مضامین مرتبط با اثربخشی تلنگرهای رفتاری بر ارتقا شادی دانشجویان پرداختند.

مطالعات با انجام ۱۲ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با خبرگان در حوزه‌های رفتار سازمانی و اقتصاد رفتاری، به اشباع نظری رسید. خبرگان در این پژوهش همگی از دانشجویان دوره دکتری مدیریت بودند که درباره اثربخشی تلنگرهای رفتاری اطلاعات عمیق و چندبعدی داشتند و درس تحلیل رفتاری مقطع دکتری را گذرانده بودند و در انجام یک پروژه اقتصاد رفتاری با محوریت ساخت تلنگر مشارکت داشتند.

در پژوهش حاضر، برای اعتبارسنجی بخش کیفی، از چارچوب نظری گوبا و لینکولن^۲ (۱۹۸۹) استفاده شده است. این رویکرد، چهار معیار اساسی را برای ارزیابی روایی و پایایی پژوهش‌های کیفی ارائه می‌دهد که شامل قابلیت اعتبار، قابلیت اتکا، قابلیت تأیید و قابلیت انتقال می‌شود. انتخاب این چارچوب نظری، امکان بررسی دقیق و جامع یافته‌های پژوهش را فراهم می‌آورد و اعتبار علمی مطالعه را تضمین می‌کند.

فرایند اعتبارسنجی با مشارکت مصاحبه‌شوندگان صورت پذیرفته است. محققان با ارائه نتایج به هفت تن از متخصصان، بازخوردهای ارزشمندی دریافت کردند که بر غنای محتوایی پژوهش افزود. نکات کلیدی همچون تأکید بر تلنگرهای اقتصادی، توجه به تفاوت‌های نسلی و اهمیت حمایت مدیریتی، از جمله موضوعاتی بودند که در بازخوردها مورد تأکید قرار گرفتند. این رویکرد مشارکتی نه تنها اعتبار درونی پژوهش را تقویت کرد، بلکه امکان بازبینی و اصلاح مداوم یافته‌ها را فراهم آورد. سه نمونه از اظهار نظر خبرگان به شرح زیر است:

«استفاده از فناوری‌های نوین مانند گیمیفیکیشن و هوش مصنوعی در ارائه تلنگرها، بسیار نوآورانه است. تأکید بر تفاوت‌های فرهنگی و دموگرافیک دانشجویان نیز بسیار مهم است. شاید بتوان مطالعه موردی در مورد چگونگی پیاده‌سازی این فناوری‌ها در یک دانشگاه نمونه به تحقیق اضافه کرد.»

«طراحی تلنگرها بر اساس نیازهای خاص دانشجویان بسیار هوشمندانه است. ایده‌هایی برای ایجاد خاطرات مشترک و حس تعلق به دانشگاه می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. شاید بتوان یک مطالعه طولی برای بررسی تأثیر بلندمدت این رویکردها بر شادی دانشجویان طراحی کرد.»

«رویکرد شما در استفاده از تلنگرهای کم‌هزینه و بدون محدودیت بسیار عملی است. پیشنهادهایی مانند فعال‌سازی هویت دانشجویی و استفاده از رنگ‌های مناسب در محیط دانشگاه بسیار جالب هستند. اضافه کردن تلنگرهای مبتنی بر شکرگزاری و معنویت می‌تواند ارزش زیادی به تحقیق اضافه کند. پیشنهاد می‌کنم یک دستورالعمل عملی برای ایجاد و مدیریت تیم‌های بینش رفتاری در دانشگاه‌ها تدوین کنید.»

برای تضمین قابلیت اتکا، دو تن از اساتید دانشگاه، ضمن تأیید روند پژوهش، زمینه‌ای برای بهبود مستمر و رفع احتمالی نقایص فراهم آورده‌اند. این رویکرد انعطاف‌پذیر و دقیق، اطمینان از پایداری داده‌ها و قابلیت تکرارپذیری پژوهش را تضمین می‌کند. محقق در عین حال ضمن مقایسه نتایج با تحقیقات پیشین، زمینه‌ای برای ارزیابی تطبیقی فراهم کرده است. این کار امکان تعمیم یافته‌ها را به موقعیت‌های مشابه میسر می‌سازد. برای تضمین عینیت و اعتبار یافته‌ها، تماس طولانی‌مدت با مشارکت‌کنندگان مورد توجه بوده است.

یافته‌های پژوهش

در مطالعه نخست، با الهام از پژوهش چن و همکاران (۲۰۱۶)، ۲۵ دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار سازمانی در یک آزمایش رفتاری ۱۰ روزه شرکت کردند. از آنان خواسته شد تا روزانه تصاویری از لحظات شاد یا چهره خندان خود ثبت کنند. شرکت‌کنندگان موظف بودند پیش و پس از مرور تصاویر، سطح شادی خود را در مقیاسی از ۱ تا ۵۰ امتیازبندی کنند. از میان ۲۵ نفر، ۱۵ نفر فرم‌های نهایی را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمره‌های شادی، پس از مرور عکس‌ها در پایان روز، در اکثر موارد افزایش یافته است. بررسی‌های کیفی حاکی از آن بود که مرور تصاویر مثبت نه تنها یادآور لحظات خوش زندگی است، بلکه فرایند جست‌وجوی سوژه‌های مثبت برای عکاسی نیز توجه دانشجویان را به جنبه‌های مثبت زندگی روزمره جلب می‌کند.

مطالعه دوم، به بررسی تأثیر یک محرک رفتاری غیرمنتظره در محیط آموزشی پرداخت. در این مطالعه، یکی از دانشجویان نوزاد خود را به کلاس درس آورد که این اقدام، توجه تمامی ۲۵ دانشجوی حاضر را برانگیخت. مشاهدات میدانی نشان داد که حضور نوزاد، انرژی مثبت و روحیه‌بخشی را در فضای کلاس حاکم ساخته است؛ به‌طوری‌که دو نفر از دانشجویان با اشتیاق از جای خود برخاسته و برای مشاهده نزدیک‌تر، به سمت نوزاد حرکت کردند. استاد درس نیز با طرح سؤالی صمیمانه، واکنش دانشجویان را جویا شد که اکثریت قریب به اتفاق آنان، تجربه مطلوب و لذت‌بخشی را گزارش کردند.

برای تداوم این تجربه شادی‌بخش، دانشجویان هفته بعد هدایایی برای نوزاد تهیه کردند که شامل تسبیحی در جعبه چوبی سنتی برای مادر، یک جفت کفش نوزادی و یک سه جفت جوراب بود. این هدایا نه تنها موجب شادی دانشجویان شد، بلکه فرصتی برای تعامل اجتماعی مثبت و تقویت روابط بین فردی فراهم آورد.

این دو مطالعه، علی‌رغم مقیاس کوچک اجرا، شواهد ارزشمندی را در خصوص تأثیر مثبت محرک‌های رفتاری بدون هزینه و دم دست بر شادکامی دانشجویان ارائه داد. یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده هدفمند از تلنگرهای رفتاری، اعم از فعالیت‌های فردی مانند عکاسی روزانه یا محرک‌های محیطی نظیر حضور نوزاد، می‌تواند تأثیر بر افزایش شادی و بهزیستی روانی داشته باشد.

با توجه به محدودیت‌های مطالعات مقدماتی و ماهیت اکتشافی این پژوهش، محققان خاطرنشان می‌کنند که این مطالعات به تکمیل و اعتبارسنجی بیشتر نیاز دارند. از این رو، برای دستیابی به نتایج قطعی و تعمیم‌پذیر، ضرورت انجام پژوهش‌های گسترده‌تر با نمونه‌های بزرگ‌تر، گروه‌های کنترل و دوره‌های زمانی طولانی‌تر احساس می‌شود. در همین راستا، پژوهشگران برای عمق‌بخشی و پوشش محدودیت‌های مطالعات مقدماتی، راهبرد پژوهش کیفی را در دستور کار قرار دادند. با استفاده از رویکرد تحلیل تم و انجام مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با خبرگان حوزه تلنگر رفتاری و اقتصاد رفتاری، به شناسایی و استخراج مضامین اصلی و فرعی مرتبط با اثربخشی تلنگرهای بر شادی دانشجویان پرداختند.

برای استخراج مضامین فراگیر، ۱۵۶ کد مفهومی استخراج شده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، در قالب ۱۱ مضمون فرعی و ۴ مضمون اصلی تجمیع شد. این بررسی بر اساس تحلیل گزاره‌های کلامی صورت پذیرفت که نمونه‌هایی از آن در جدول ۲ آورده شده است. بر این اساس در نهایت مضامین اصلی استخراج شد. مضامین اصلی عبارت‌اند از: چارچوب جامع اثربخشی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی، پیامدها و دستاوردهای کاربرد تلنگرهای رفتاری در ارتقای بهزیستی دانشجویان، گونه‌شناسی تلنگرهای رفتاری مؤثر بر شادی دانشجویان و راهبردهای طراحی و پیاده‌سازی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی. هر یک از این مضامین اصلی، زیرمجموعه‌هایی را دربرمی‌گیرد که جزئیات بیشتری را آشکار می‌سازد. از جمله این زیرمجموعه‌ها، می‌توان به شواهد و سازوکار اثربخشی تلنگرها، عوامل زمینه‌ای مؤثر، چالش‌ها و محدودیت‌ها، اثرهای جانبی و نتایج مثبت تلنگرها، انواع مختلف تلنگرهای محیطی، اجتماعی، روان‌شناختی و کنترل‌کننده و همچنین، استراتژی‌های پیاده‌سازی و نقش فناوری اشاره کرد. این ساختار سلسله‌مراتبی مضامین، امکان درک عمیق و چندبعدی از موضوع را فراهم آورده و زمینه را برای ارائه راهکارهای عملی در جهت ارتقای شادی دانشجویان از طریق تلنگرهای رفتاری مهیا می‌سازد. مؤلفه‌های این پژوهش بر اساس مدل پیاز پژوهش ساندرز، لوئیس و تورنهیمل^۱ (۲۰۱۶) مبتنی بر پارادایم تفسیری و روش‌شناسی کیفی تنظیم شد. نتایج استخراج شده در قالب جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۲. گزاره‌های کلامی

مضمون فرعی	گزاره‌های کلامی
شواهد و سازوکار اثربخشی تلنگرها	استفاده از تلنگرها برای دستیابی غیرمستقیم به اهداف افزایش شادکامی، رضایت و رفاه دانشجویان در محیط دانشکده
	تلنگرهای رفتاری با هزینه و تلاش اندک، بر افزایش شادکامی دانشجویان تأثیر شایان توجهی دارند
عوامل زمینه‌ای مؤثر بر اثربخشی تلنگرها	تپ شخصیتی دانشجویان و اساتید نقش تعیین‌کننده‌ای در اثربخشی از تلنگرها دارد
	قوانین و ساختارهای دانشگاهی می‌توانند اثر تلنگرها را تسهیل یا محدود کنند

مضمون فرعی	گزاره‌های کلامی
چالش‌ها و محدودیت‌های اثربخشی تلنگرها	تلنگرهای رفتاری در حوزه چالش‌های کم عمق مؤثرند اما برای مشکلات عمیق مانند افسردگی کارایی ندارند
	اجرای تلنگرها در محیط‌های بروکراتیک و سازمان‌های دولتی با چالش‌های بیشتری روبروست و نیاز به رویکرد متفاوتی دارد
اثرهای جانبی تلنگرها بر ابعاد مختلف زندگی دانشجویی	تلنگرهای رفتاری با تشویق به رفتارهای سالم مانند ورزش، خواب کافی و تغذیه مناسب، و بهبود مدیریت زمان، می‌توانند سبک زندگی دانشجویان را بهبود بخشند
	تلنگرهای رفتاری با ایجاد فرصت‌های موفقیت و ارائه پشتیبانی مناسب، می‌توانند انگیزه، خودکارآمدی و خودباوری دانشجویان را افزایش دهند
نتایج مثبت تلنگرهای رفتاری	تلنگرها باعث افزایش شادی در دانشجویان و در نتیجه به بهبود سلامت جسمی و روانی، کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر، و افزایش موفقیت تحصیلی منجر می‌شود
	افزایش انگیزه و تعهد از طریق تلنگرها زمینه‌ساز افزایش شادی دانشجویان است
تلنگرهای محیطی و فیزیکی	عناصر محیطی مانند رنگ‌آمیزی شاد و دکوراسیون مناسب می‌توانند به عنوان تلنگرهای غیرمستقیم بر شادی دانشجویان تأثیر بگذارند
	تأثیر مثبت محیط فیزیکی دانشگاه (مانند انتخاب غذا، رنگ‌ها و پیام‌های نوشتاری) بر هیجانات و شادی دانشجویان
تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی	تلنگر مقایسه اجتماعی و عضویت در گروه‌های دانشجویی می‌تواند انگیزه تغییر رفتار و افزایش شادکامی را ایجاد کند
	تقویت روابط اجتماعی و افزایش حس تعلق از طریق تلنگرهای رفتاری می‌تواند کیفیت تعاملات بین فردی دانشجویان را ارتقا دهد
تلنگرهای روان‌شناختی و شناختی	پیشنهاد تلنگرهای جدید شامل تمرین‌های شکرگزاری روزانه، فعالیت‌های معنوی متناسب با فرهنگ دانشجویان، و ایجاد فضاهای امیدبخش در محیط دانشگاه و تلنگرهای آینده‌نگر برای نمایش آینده همراه با شادی به دانشجویان
	استفاده از نمادها و داستان‌های موفقیت افراد برجسته جامعه برای الهام‌بخشی به دانشجویان
تلنگرهای کنترل‌کننده و توانمندساز	استفاده محتاطانه از مکانیزم‌های بازدارنده (مانند ترس و جریمه) برای کنترل رفتارهای نامطلوب در دانشگاه
	طراحی تلنگرهای هدفمند برای پرورش شایستگی‌های علمی و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان
استراتژی‌های پیاده‌سازی و بهبود تلنگرها	موفقیت در اجرای تلنگرها مستلزم همکاری نزدیک بین دانشجویان، اساتید و مدیریت دانشگاه است
	اهمیت شناخت ورودی‌های ذهنی دانشجویان و توجه به ابعاد اقتصادی زندگی دانشجویی برای طراحی تلنگرهای مؤثرتر
نقش فناوری در تلنگرهای رفتاری	فناوری‌های نوین مانند اپلیکیشن‌های موبایلی می‌توانند در طراحی و پیاده‌سازی تلنگرها کمک کنند
	از مزایای این فناوری‌ها می‌توان به سرعت اثرگذاری آن‌ها و از چالش‌های فناوری می‌توان به هزینه پیاده‌سازی آن اشاره کرد

جدول ۳. جدول مضامین

مضمون اصلی	مضمون فرعی	دسته مفهومی
شواهد و سازوکار اثربخشی تلنگرها در ارتقای شادی دانشجویان	شواهد و سازوکار اثربخشی تلنگرها در ارتقای شادی دانشجویان	اثربخشی تلنگرهای رفتاری بر شادی
		سازوکار اثرگذاری تلنگرها بر شادی
		ماهیت تدریجی و فزاینده تأثیر تلنگرها
		شواهد بین‌المللی اثربخشی تلنگرها
		پیچیدگی و تنوع اثربخشی تلنگرها
		رویکردهای روان‌شناختی در افزایش اثربخشی تلنگرها
		اثربخشی انواع تلنگرها در دانشگاه
		شخصی‌سازی تلنگرها
		هماهنگی با فرهنگ و محیط دانشگاه
		حمایت و هماهنگی مدیریت
چارچوب جامع اثربخشی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی	عوامل زمینه‌ای مؤثر بر اثربخشی تلنگرها در شادی دانشجویان	تأثیر ارتباطات و تعاملات دانشگاهی بر اثربخشی تلنگرها
		تأثیر ساختار دانشگاه بر اثربخشی تلنگرها
		تأثیر روش‌های آموزشی و کیفیت آموزش
		مشارکت ذی‌نفعان
		تأثیر عوامل اقتصادی
		شناسایی عوامل استرس‌زا و طراحی تلنگر مرتبط
		عوامل زمینه‌ساز اثربخشی تلنگر بر شادی
		موانع اثربخشی تلنگر
		محدودیت اثرگذاری تلنگرها در شرایط خاص
		اثربخشی تلنگرها بر سبک زندگی سالم
پایام‌ها و دستاوردهای کاربرد تلنگرهای رفتاری در ارتقای بهزیستی دانشجویان	اثرات جانبی تلنگرها بر ابعاد مختلف زندگی دانشجویی	اثربخشی تلنگرها بر بهبود محیط دانشگاه
		اثربخشی تلنگرها بر خودکارآمدی و انگیزش
		اثربخشی تلنگرها بر بهزیستی روان‌شناختی
		تأثیر تلنگرها بر بهبود عوامل مدیریتی
		اثربخشی تلنگرها بر بهبود تجربه تحصیلی و تعاملات آموزشی
		اثربخشی تلنگرها بر کاهش استرس و اضطراب
		نتایج مورد انتظار و کارکردهای تلنگرها در ارتقای شادی
		تلنگرهای محیطی
		تلنگرهای خاطره‌ساز و تجربه‌محور
		تلنگرهای فرهنگی
گونه‌شناسی تلنگرهای رفتاری مؤثر بر شادی دانشجویان	انواع تلنگرهای محیطی و فیزیکی اثربخش بر شادی دانشجویان	تلنگر برای ایجاد تجارب مشترک شاد برای دانشجویان
		تلنگرهای اجتماعی و روابط
		تلنگرهای مشارکتی
		تلنگرهای ارتباطی با دنیای حرفه‌ای
		تلنگرهای انسانی
	تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی اثربخش بر شادی دانشجویان	تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی
		تلنگرهای مشارکتی
		تلنگرهای ارتباطی با دنیای حرفه‌ای
		تلنگرهای انسانی
		تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی
		تلنگرهای مشارکتی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	دسته مفهومی	
	تلنگرهای روان‌شناختی و شناختی اثربخش بر شادی دانشجویان	تلنگرهای انگیزشی و هدف‌گذاری	
		تلنگرهای فکری و گفتگویی	
		تلنگرهای حمایتی	
		تلنگرهای خلاقیت‌محور	
		تلنگرهای الهام‌بخش	
		تلنگرهای معنوی-روان‌شناختی	
تلنگرهای کنترل‌کننده و توانمندساز اثربخش بر شادی دانشجویان		معرفی تلنگر جدید آینده‌نگر	
		تلنگرهای تنظیمی و بازدارنده	
راهبردهای طراحی و پیاده‌سازی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی	استراتژی‌های پیاده‌سازی و بهبود تلنگرها	تلنگرهای توانمندسازی و مهارت‌آموزی	
		چگونگی پیاده‌سازی تلنگرها	
		ارزیابی و بهبود اثربخشی تلنگرها	
		فرهنگ‌سازی استفاده از تلنگرها	
		استراتژی‌ها و الزامات اجرای مؤثر تلنگرها	
			تکنیک‌های افزایش اثربخشی تلنگرها
			نمونه‌های عملی تلنگرهای مؤثر
			اولویت قرار دادن تلنگرهای اقتصادی
			راه کارهای مکمل و تقویت‌کننده اثر تلنگرها
			ادغام راه کارهای معنوی در تلنگرهای رفتاری
نقش فناوری در تلنگرهای رفتاری		استفاده از فناوری‌های نوین	
		مزایا و چالش‌های فناوری‌های نوین	
		تأثیر زیرساخت‌های فناوری	

دو مطالعه مقدماتی انجام شده در چارچوب مضمون اصلی «چارچوب جامع اثربخشی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی» و مضمون فرعی «شواهد و سازوکار اثربخشی تلنگرها در ارتقای شادی دانشجویان» قرار می‌گیرند. مطالعه اول با بررسی تأثیر عکاسی روزانه، نمونه‌ای از «تلنگرهای روان‌شناختی و شناختی مثبت» را نشان داد که با تشویق دانشجویان به ثبت و مرور لحظات مثبت، یک مداخله شناختی-رفتاری ساده اما مؤثر را ارائه کرد. مطالعه دوم با ارزیابی اثر حضور یک نوزاد در کلاس، نمونه‌ای از «تلنگرهای محیطی و فیزیکی» و همچنین «تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی» را به نمایش گذاشت. هر دو مطالعه نشان دادند که این تلنگرهای رفتاری می‌توانند به‌طور چشمگیری بر سطح شادی و بهزیستی روانی دانشجویان تأثیر بگذارند.

از منظر «راهبردهای طراحی و پیاده‌سازی تلنگرهای رفتاری»، مطالعه اول اهمیت «نقش فناوری در تلنگرهای رفتاری» را با استفاده از گوشی‌های هوشمند برجسته کرد، در حالی که مطالعه دوم نشان داد که چگونه می‌توان از عناصر غیرمعمول در محیط آموزشی برای ایجاد تجارب مثبت استفاده کرد. در زمینه «پیامدها و دستاوردهای کاربرد تلنگرهای رفتاری»، هر دو مطالعه اثرهای جانبی مثبتی را نشان دادند. مطالعه اول، علاوه بر افزایش شادی، توجه به جنبه‌های مثبت

زندگی را افزایش داد و مطالعه دوم باعث بهبود تعاملات اجتماعی و ایجاد حس همدلی شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تلنگرهای رفتاری می‌تواند فراتر از هدف اولیه خود عمل کند و تأثیرات مثبت گسترده‌تری بر زندگی دانشجویی داشته باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر، کاهش سطح شادی در میان دانشجویان نگرانی‌هایی در مورد سلامت روان و عملکرد تحصیلی آن‌ها ایجاد کرده است. این چالش که می‌تواند تأثیرهای منفی چشمگیری بر کیفیت زندگی تحصیلی و آینده شغلی دانشجویان به‌عنوان منابع انسانی آینده‌ساز کشور داشته باشد، ضرورت شناسایی راه‌کارهای نوین برای ارتقای سطح شادی را برجسته ساخته است. بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف واکاوی اثربخشی تلنگرهای رفتاری در ارتقای شادی دانشجویان و شناسایی تلنگرهای اثربخش در این حوزه در دانشکده مدیریت دانشگاه تهران انجام شده است.

مدل طراحی شده در این پژوهش (شکل ۱)، چارچوبی نظام‌مند را برای تبیین اثربخشی تلنگرهای رفتاری در ارتقای شادی دانشجویان ارائه می‌دهد که از چهار محور اصلی و یازده مضمون فرعی تشکیل شده است. محور اول، به‌عنوان هسته مرکزی مدل، چارچوب جامع اثربخشی تلنگرهای رفتاری در محیط دانشگاهی را از سه منظر مورد واکاوی قرار می‌دهد: نخست، شواهد و سازوکارهای اثربخشی تلنگرها که مبنای علمی و سازوکارهای تأثیرگذاری را تبیین می‌کند؛ دوم، عوامل زمینه‌ای که به‌عنوان تسهیلگر یا مانع در اثربخشی تلنگرها عمل می‌کنند؛ و سوم، چالش‌ها و محدودیت‌هایی که می‌تواند اثربخشی تلنگرها را تحت تأثیر قرار دهد. محور دوم مدل به تحلیل عمیق پیامدها و دستاوردها می‌پردازد و با تفکیک اثرها به دو دسته نتایج مثبت مستقیم و اثرهای جانبی، تصویری جامع از برآیند کاربرد تلنگرها در زندگی دانشجویی ارائه می‌دهد. در محور سوم، مدل یک طبقه‌بندی نوآورانه از تلنگرهای رفتاری ارائه می‌کند که در چهار گونه متمایز اما مرتبط سازمان‌دهی شده‌اند: تلنگرهای محیطی - فیزیکی که بر بستر و فضای دانشگاه تمرکز دارند، تلنگرهای اجتماعی - ارتباطی که بر تعاملات و روابط بین فردی تأکید می‌کنند، تلنگرهای روان‌شناختی - شناختی که بر فرایندهای ذهنی و ادراکی تمرکز دارند و تلنگرهای کنترل‌کننده - توانمندساز که به تقویت خودمدیریتی و توانمندسازی دانشجویان می‌پردازند. محور چهارم مدل، جنبه کاربردی و اجرایی دارد و با ارائه راهبردهای طراحی و پیاده‌سازی، مسیر عملیاتی‌سازی تلنگرها را ترسیم می‌کند؛ این محور با تأکید بر نقش محوری فناوری در تسهیل و تقویت اثربخشی تلنگرها، راه‌کارهای عملی برای پیاده‌سازی و بهبود مستمر آن‌ها ارائه می‌دهد.

یافته‌های این مطالعه با نتایج پژوهش‌های پیشین در زمینه اثربخشی تلنگرهای رفتاری و مداخلات روان‌شناسی مثبت هم‌سوایی قابل توجهی نشان می‌دهد. مطالعه فراتحلیل مرتنس، هربرز، هانل و بروش^۱ (۲۰۲۲) نشان داد که تلنگرهای رفتاری با اندازه اثر کوچک تا متوسط در تغییر رفتار مؤثرند که با یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی تلنگرها بر شادی دانشجویان مطابقت دارد. همچنین، نتایج سزاریو و همکاران^۲ (۲۰۲۲) در مورد تأثیر تلنگرها بر رفتارهای سلامت در محیط دانشگاه و یافته‌های حیدری الله‌آباد، طالع پسند و رحیمیان^۳ (۲۰۱۹) و یورایت و سیچالیائو^۴ (۲۰۲۱) درباره اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، اعتبار یافته‌های این پژوهش را تقویت می‌کند. این

1. Mertens, Herberz, Hahnel & Brosch

2. Cesareo et al.

3. Heydari Allah Abad, Talepasand & Rahimian Booger

4. Yurayat & Seechaliao

مطالعه با ارائه یک چارچوب جامع و چندبعدی برای استفاده از تلنگرهای رفتاری، گامی فراتر از پژوهش‌های قبلی برداشته و طیف گسترده‌تری از تلنگرها را شناسایی کرده است. تأکید بر نقش فناوری‌های نوین در ارائه تلنگرها، توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی و شناسایی اثرهای چندبعدی تلنگرها بر شادی و عملکرد تحصیلی دانشجویان، از نقاط قوت این پژوهش است. یافته‌های اعظم و همکاران (۲۰۲۱) در زمینه اثربخشی تلنگرهای رفتاری بر بهبود عملکرد تحصیلی و حضور در کلاس، با نتایج این پژوهش در ارتباط بین مشارکت در فعالیتهای دانشگاهی و افزایش شادی دانشجویان هم‌راستا است.

در راستای این یافته‌ها، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که طیف گسترده‌ای از تلنگرهای رفتاری می‌توانند در افزایش شادی منابع انسانی از جمله شادی دانشجویان مؤثر باشند. این تلنگرها در چهار دسته اصلی طبقه‌بندی می‌شوند: محیطی و فیزیکی (مانند استفاده از رنگ‌های شاد و فضاهای سبز)، اجتماعی و ارتباطی (نظیر تقویت تعاملات و مشارکت در فعالیت‌های گروهی)، روان‌شناختی و شناختی (شامل آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت خودکارآمدی) و کنترل‌کننده و توانمندساز (مانند پرورش شایستگی‌های علمی و مهارت‌های ارتباطی). مطالعات مقدماتی تأیید کردند که تلنگرهای مبتنی بر تکنولوژی (مثل عکاسی روزانه با گوشی هوشمند) و تلنگرهای محیطی (مانند حضور محرک‌های غیرمنتظره مثبت در کلاس) می‌توانند بر افزایش شادی دانشجویان تأثیر چشمگیری داشته باشند. ترکیبی هوشمندانه از این تلنگرها می‌تواند محیطی پویا، حمایتگر و شاد در دانشگاه ایجاد کند که نه تنها به افزایش شادی دانشجویان منجر می‌شود، بلکه زمینه را برای رشد شخصی، تحصیلی و حرفه‌ای آن‌ها فراهم می‌آورد. این یافته‌ها بر ضرورت لحاظ کردن چنین محرک‌های رفتاری شادی‌آفرین در طراحی برنامه‌ها و فعالیتهای آموزشی و سازمانی تأکید می‌کند.



شکل ۱. نحوه تأثیرگذاری تلنگرهای رفتاری بر شادی دانشجویی

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل مضامین و چارچوب جامع شناسایی شده در پژوهش، پیشنهاد می‌شود فضاهای دانشگاهی با استفاده از عناصر طبیعی و رنگ‌های روحیه‌بخش بازطراحی شوند و محیط‌های تعاملی برای گفت‌وگو و همکاری دانشجویان ایجاد شود. بر اساس مضمون تلنگرهای اجتماعی و ارتباطی، راه‌اندازی گروه‌های حمایت هم‌تایان و برگزاری منظم رویدادهای گروهی با محوریت موضوعات تخصصی و علمی توصیه می‌شود. همچنین، با توجه به مضمون تلنگرهای روان‌شناختی و شناختی، تقویت مراکز مشاوره با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر و ارائه آموزش‌های مهارت‌های زندگی و مدیریت استرس پیشنهاد می‌شود. در راستای مضمون تلنگرهای کنترل‌کننده و توانمندساز، ایجاد سیستم هدف‌گذاری و پایش پیشرفت تحصیلی، همراه با مکانیزم بازخورد سازنده می‌تواند مؤثر باشد.

با توجه به مضمون استراتژی‌های پیاده‌سازی و بهبود تلنگرها، پیشنهاد می‌شود کمیته‌ای متشکل از نمایندگان دانشجویان و اساتید برای برنامه‌ریزی و اجرای تلنگرهای رفتاری تشکیل شود. در راستای مضمون نقش فناوری در تلنگرهای رفتاری، استفاده از کانال‌های ارتباطی دیجیتال برای ارسال پیام‌های انگیزشی و اطلاع‌رسانی فعالیت‌های شادی‌آفرین توصیه می‌شود. همچنین، با توجه به مضامین مرتبط با شواهد و سازوکار اثربخشی و عوامل زمینه‌ای، ضروری است که نظام پایش و ارزیابی منظم برای سنجش اثربخشی تلنگرها ایجاد شود و نتایج آن در بهبود مستمر برنامه‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

در راستای اجرای این پژوهش، پژوهشگران با محدودیت‌هایی مواجه بودند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها، می‌توان به دسترسی محدود به داده‌های رسمی مربوط به وضعیت شادی دانشجویان، علی‌رغم پیگیری‌های مکرر از مراجع ذی‌ربط و محدودیت زمانی در اجرای پژوهش که امکان بررسی اثرهای بلندمدت تلنگرها را محدود کرد، اشاره کرد. با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، مطالعات گسترده‌تری در دانشگاه‌های مختلف انجام شود تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، اجرای مطالعات طولی با دوره‌ی زمانی طولانی‌تر برای بررسی اثرهای بلندمدت تلنگرهای رفتاری، ایجاد پایگاه داده جامع و یکپارچه برای ثبت و پایش وضعیت شادی دانشجویان و استفاده از روش‌های ترکیبی و ابزارهای متنوع جمع‌آوری داده، می‌تواند به غنای پژوهش‌های آتی بیفزاید. علاوه‌براین، توسعه و اعتبارسنجی ابزارهای سنجش اثربخشی تلنگرهای رفتاری متناسب با بافت فرهنگی ایران و انجام مطالعات تطبیقی در دانشگاه‌ها و کشورهای مختلف، می‌تواند به درک عمیق‌تر نقش عوامل فرهنگی و محیطی در اثربخشی تلنگرهای رفتاری کمک کند.

منابع

- ایران‌پور، سیده ماهرخ؛ عرفانی، نصرالله و ابراهیمی، محمداسماعیل (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان. *روان‌پرستاری*، ۵(۶)، ۸-۱۴.
- بهرامیان، سمیه؛ نادى، محمدعلی و کریمی، فریبا (۱۳۹۹). شناسایی مؤلفه‌های مدرسه شاد در نظام آموزش ابتدایی ایران بر مبنای فرهنگ ایرانی - اسلامی. *نشریه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۵(۳)، ۳۳-۶۰.
- بیگلری، نسرين؛ حسینی نیا، سید رضا و بیگلری، فاطمه (۱۳۹۸). تأثیر سرسختی ذهنی بر شادکامی و عملکرد ورزشی دانشجویان دختر فوتسالیست. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۸(۲۸)، ۲۲۱-۲۳۸.

- پرهیزکار، هادی؛ ریاستی، علی و هاشم‌پور صادقیان، مریم (۱۳۹۹). جوانان و شادمانی: مطالعه رابطه تعیین‌کننده‌های اجتماعی - جمعیتی با شادمانی در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱۰(۳۴)، ۸۵-۱۰۲.
- چالشگر کردآسیابی، مشرفه؛ عباسی شوازی، معصومه؛ کریمی، ام‌البنین؛ حسن پوری یلمه، سهیلا؛ لخی، حنیفه و نیکوکاران، جلال (۱۴۰۰). شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. طلوع بهداشت، ۲۰(۶)، ۱۶-۲۷.
- حکیمی‌فر، نازنین؛ حقیقی نسب، منیژه و رستمی، محمدرضا (۱۴۰۲). ارائه مدل رفتار مصرف پایدار با استفاده از نظریه تلنگر. مطالعات رفتار مصرف‌کننده، ۱۰(۴)، ۱۸۰-۲۰۵.
- حیدریه‌زاده، بهاره و رحیمی، مرضیه (۱۴۰۱). رابطه بین تیپ‌های شخصیتی با شادکامی و عزت نفس در بین دانشجویان دانشگاه امام جواد(ع) شهر یزد، مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۴(۱۰)، ۶۹-۸۲.
- دادگر، یدالله؛ ایزدخواستی، حجت و سیدی، سید محمد (۱۴۰۰). تأثیر کیفیت حکمرانی خوب و درآمد بر شادی در کشورهای منتخب. تحقیقات مدل‌سازی اقتصادی، ۴۴(۱۱)، ۴۵-۸۴.
- رستگاری، لیلا؛ جعفری، الهام و محبی، پروین (۱۳۹۶). بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان. دو فصلنامه مراقبت امروز، ۱۰(۳۶-۳۷)، ۷۰-۷۷.
- رسولی ثانی آبادی، افروز یاری؛ غلامعلی و لواسانی، مسعود (۱۴۰۲). تدوین و ارزیابی اثر بخشی برنامه آموزش خلاق بر نشاط معنوی، تفکر خلاق و مهارت حل مسئله در دانشجویان دانشگاه‌های مشهد. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۲۰(۴۹)، ۲۱-۴۷.
- رشید، خسرو؛ عزیزاده، گلاویژ و مرادی، آزاده (۱۳۹۶). بررسی رابطه شادی و بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان، روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۱۵(۲)، ۱۷۹-۱۸۸.
- زارع زردینی، فاطمه؛ هاشمی، زهرا و عبداللهی، عباس (۱۴۰۱). نقش میانجیگری نیازهای بنیادین روان‌شناختی در رابطه عملکرد خانواده با شادکامی در دانشجویان کارشناسی ساکن خوابگاه دانشگاه الزهراء. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۳(۱)، ۴۳-۶۳.
- سحاقی، حکیم (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی شاپور اهواز. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۵(۱)، ۱۵-۲۴.
- سرگزی، سلیمه و دوستی‌مقدم، حسین (۱۳۹۸). کمال‌گرایی و سبک رهبری با شادکامی در دانشجویان آزاد اسلامی زاهدان. مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تاکستان)، ۱۶(۵)، ۲۴-۳۲.
- سلطانی، نادیا و شیخ‌الاسلامی، علی (۱۴۰۱). بررسی وضعیت شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آجا. فصلنامه علوم پیراپزشکی و بهداشت نظامی، ۱۷(۴)، ۱۸-۲۳.
- شجاعی، فاطمه؛ رفیعی، ابوالحسن؛ ابراهیمی، سیدمحسن؛ قدیمی، ندا و موسوی، سیده رؤیا (۱۳۹۰). وضعیت شادمانی دانشجویان پرستاری. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۲)، ۱۶۱-۱۶۲.
- صلیبی، ژاسنت و ذری، فاطمه (۱۳۹۷). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و حمایت بین فردی با شادکامی در میان دانشجویان زن مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات ساوه. پژوهش‌نامه زنان، ۹(۲۳)، ۱۸۱-۱۹۸.

- ظه‌ور، علی و فکری، علی (۱۳۸۳). وضعیت شادابی دانشجویان دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۱۱(۱)، ۴۶-۵۴.
- عابدی، محمدرضا؛ میرشاه جعفری، سید ابراهیم و لیاقتدار، محمد جواد (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۲(۲)، ۹۵-۱۰۰.
- عراقیان مجرد، فرشته؛ حیدری گرجی، محمدعلی و یعقوبی، طاهره (۱۳۹۹). عوامل مؤثر بر نشاط معنوی دانشجویان: مطالعه مروری روایتی. *مجله توسعه پرستاری در سلامت (دانشکده پرستاری الیگودرز)*، ۱۲(۱)، ۱۲-۲۱.
- عسگری، حشمت‌اله و پورعلی مردان، محدثه (۱۴۰۳). قاب‌بندی تلنگر اطلاعاتی و تلاش دانشجویان: رویکرد اقتصاد رفتاری. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، ۳۰(۳)، ۷۴-۵۵.
- عطاری، بهناز؛ منیرپور، نادر و ضرغام حاجبی، مجید (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجیگری پذیرش خود و بخشش در سالمندان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۶(۱)، ۶۷-۸۲.
- علوی، حمیدرضا (۱۳۸۸). بررسی رابطه میزان احساس شادی با نوع رفتار در دانشجویان مختلف دانشگاه‌های شهر کرمان. *فصلنامه علمی تربیت اسلامی*، ۴(۹)، ۹۵-۱۲۳.
- علوی، حمیدرضا (۱۳۸۹). عامل‌های مرتبط با شادی در دانشجویان دانشگاه. *علوم تربیتی*، ۸۸(۱۶)، ۱۹-۴۰.
- علیزاده اقدم، محمداقرا؛ عباس‌زاده، محمد؛ حبیب‌زاده، اصحاب و عبادی یال‌قوزآغاجی، سارا (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین شادی و احساس امنیت (ابعاد آن) در افراد (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز). *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۵(۱۸)، ۲۲۳-۲۵۷.
- عیسی‌زادگان، علی؛ شیخی، سیامک؛ اسدی مجره، سامره (۱۳۹۳). مقایسه شادی و رضایت از زندگی در بین تیپ‌های شبانه‌روزی. *مجله مطالعات علوم پزشکی*، ۲۵(۱)، ۲۰-۱۲.
- غلامی، مجاهد (۱۳۹۷). نظریه شادی مولانا در فیه‌مافیه. *پژوهش‌های ادب عرفانی*، ۱۲(۱)، ۸۹-۱۰۸.
- فتحی، رضا؛ رستگار، احمد و صیف، محمدحسن (۱۴۰۱). مدل علی روابط ادراک از بهزیستی دانشگاه بر نشاط ذهنی دانشجویان با توجه به نقش رابطه‌ای جهت‌گیری هدف تحصیلی. *مدیریت و برنامه‌ریزی در نظام‌های آموزشی*، ۱۶(۲)، ۲۰-۱.
- فرزانه‌فر، هانیه (۱۳۹۸). بررسی الگوهای ارتباطی در خانواده با احساس تنهایی و شادکامی با نقش میانجی نیازهای اصلی فرد دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه تهران مرکز. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۴(۴۶)، ۱۲۳-۱۳۶.
- قاسم‌زاده، داود؛ واحدی کوچنق، حسین و چیت‌ساز، مهدی (۱۴۰۲). مطالعه فهم دانشجویان از زمینه‌ها و پیامدهای شادی با رویکرد کیفی. *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۱۴(۵۶)، ۷۹-۱۱۳.
- کارشکی، حسین؛ گراوند، هوشنگ و دهقانی نیشابوری، محسن (۱۳۹۱). نقش شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی دانشجویان. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۲(۲)، ۱۷-۱.
- لاکانی، نغمه و اکبری، بهمن (۱۴۰۰). اثربخشی تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان معتاد به اینترنت: یک مطالعه راهنما. *سلامت اجتماعی*، ۸(۳)، ۴۵۳-۴۶۷.
- مرادی، شیماء؛ جنوی، المیرا و پاکزاد، مهدی (۱۳۹۹). پایش و ارزیابی وضعیت آموزش عالی ایران بر مبنای اسناد بالادستی کشور. *رهیافت*، ۳۰(۲)، ۱۹-۱.

- مهدبی، مهدی؛ وثوقی نیری، عبدالله؛ گران قراخیل، عسگری و عبدالله پور، سجاد (۱۳۹۸). توسعه قابلیت‌های یادگیری سازمانی در پرتو سرمایه اجتماعی و شادی در محل کار (مورد مطالعه: بانک صادرات ایران). *مطالعات منابع انسانی*، ۹(۲)، ۴۷-۷۲.
- میری، مینو؛ رضائیان، محسن؛ قاسمی، سید علیرضا (۱۴۰۱). مروری نظام‌مند بر میزان شیوع و علل خودکشی (افکار و اقدام) در دانش آموزان و دانشجویان ایرانی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۱(۵)، ۵۵۱-۵۷۴.
- محمدزاده، زینب و صالحی، کیوان (۱۳۹۴). آسیب شناسی نشاط و پویایی علمی در مراکز علمی و دانشگاهی: مطالعه‌ای با رویکرد پدیدارشناسی. *سیاست‌های راهبردی و کلان*، ۳(۱۱)، ۱-۲۵.
- نظیف‌کار، سحر؛ امیری، مجتبی و قلی‌پور، آرین (۱۴۰۲). ارائه مدل خودتوانمندسازی کارکنان بهداشت و درمان و حوزه سلامت. *مطالعات منابع انسانی*، ۱۳(۲)، ۵۱-۷۲.
- واعظی، سید کمال و حسینی، محبوبه (۱۴۰۳). قابلیت تلنگرهای رفتاری برای کاهش پدیده ترک فعل در بخش عمومی. *مدیریت دولتی*، ۱۶(۲)، ۲۴۸-۲۲۱.
- هادیان، مهدی و رحمان‌زاده، آروین (۱۳۹۷). بررسی عوامل مؤثر بر نشاط سازمانی در محیط کار کتابخانه ملی ایران. *مطالعات منابع انسانی*، ۸(۱)، ۱۵۳-۱۷۴.
- همتی، رضا (۱۳۹۷). احساس شادمانی و عوامل دانشگاهی مؤثر بر آن (مورد مطالعه: دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان). *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۹(۴)، ۳۸-۲۱.

References

- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? Evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199.
- Alizadehaghdam, M., Abbaszadeh, M., Habebzadeh, A. & Ebadi Yalghozaghaji, S. (2014). Happiness and Sense of Security. *Social Development & Welfare Planning*, 5(18), 223-257. doi: 10.22054/qjsd.2014.399 (in Persian)
- Abedi, M. R., Mirshah Jafari, E. & Liaghatdar, M. J. (2006). Standardization of the Oxford Happiness Inventory in students of Isfahan University. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 12(2), 95-100. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1-fa.html> (in Persian)
- Alavi, H. (2010). Relationship between Happiness and Certain Activities among Kerman University Students. *Journal of Islamic Education*, 4(9), 95-123. (in Persian)
- Alavi, H. (2010). Factors related to happiness in university students. *Educational Sciences*, 88(16), 19-40. (in Persian)
- Alhuthil, R., Alshiban, S., Alqarni, A., Alshalawi, M., Alhaqbani, L. & Abusalih, H. (2022). Level and Associated Factors Predicting Happiness Among Princess Nourah University Students in Saudi Arabia During Covid-19 Pandemic. *Bahrain Medical Bulletin*, 44(2).
- Andrews, M. (2023). Pursuit of happiness: How perceived financial autonomy affects happiness in college students. *Senior Honors Theses and Projects*. 790. <https://commons.emich.edu/honors/790>

- Araghian-Mojarrad, F., Heydari-Gorji, M. & Yaghoubi, T. (2021). Factors affecting students' spiritual vitality: A narrative review study. *Nursing Development in Health Journal*, 12(1), 12-21. <http://ndhj.lums.ac.ir/article-1-283-fa.html> (in Persian)
- Asgari, H. & Pourali Mardan, M. (2024). The framing of information nudge and students effort: A behavioral economics approach. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 30(3), 55-74. doi: 10.61838/KMAN.IRPHE.30.3.4 (in Persian)
- Attari, B., Monirpoor, N. & Zargham Hajebi, M. (2020). Role of Aappreciation on Happiness by Mediating Self-Acceptance and Forgiveness in the Elderly. *Positive Psychology Research*, 6(1), 67-82. doi: 10.22108/ppls.2020.120228.1844 (in Persian)
- Azam, F., Shaheen, A., Irshad, K. & Ahmer, H.(2021). Nudging to Improve: Impact of Nudges on Students' Progress and Academic Performance. *International Conference on Medical Education* (ICME 2021):(20-23)
- Bahramian S, Nadi, M. A. & Karimi, F. (2020). Providing an Iranian-Islamic Model for a Happy School in the Elementary Education System in Iran. *QAIIE*. 5(3), 33-60. doi:10.29252/qaiie.5.3.2 (in Persian)
- Behlau, S. (2010). Life satisfaction: a study of undergraduate and graduate students. *Theses and Dissertations*. 36.<https://rdw.rowan.edu/etd/36>
- Banerjee, S. & John, P.(2024). Nudge plus: incorporating reflection into behavioral public policy. *Behavioural Public Policy*, 8(1), 69-84.
- Barati, M., Jormand, H., Eyvazi, S., Khamesi, F., Mozafapour, F. & Taherpour, M.(2023). The association between happiness and spiritual well-being in students in Iran. *Journal of Education and Community Health*, 10(4), 225-232. <https://doi.org/10.34172/jech.2451>
- Bellet, C. S., De Neve, J. E. & Ward, G.(2024). Does employee happiness have an impact on productivity? *Management science*, 70(3), 1656-1679.
- Berthet, V. & Ouvrard, B.(2019). Nudge: towards a consensus view?. *Psychology and Cognitive Science*, 5, 1-5.
- Biglari, N., Hosseininia, S. R. & Biglari, F. (2019). The Effect of Mental Hardiness on Happiness and Sport Performance among Futsal Player Female Students. *Sport Psychology Studies*, 8(28), 221-238. doi: 10.22089/spsyj.2019.6913.1744 (in Persian)
- Binnawas, M. S. H., Khalifa, G. S. & Bhaumick, A.(2019). The influence of higher education service quality on Behavioural intention: The mediating role of student happiness. *Restaurant Business*, 118(10), 444-458.
- Brandt, A., Oskorouchi, H. R. & Sousa-Poza, A.(2023). The effect of SMS nudges on higher education performance. *Empirical Economics*, 1-24.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brown, A., Lawrence, J., Axelsen, M., Redmond, P., Turner, J., Maloney, S. & Galligan, L. (2024). The effectiveness of nudging key learning resources to support online engagement in higher education courses. *Distance Education*, 1-20.
- Bruns, H., Kantorowicz-Reznichenko, E., Klement, K., Jonsson, M. L. & Rahali, B.(2018). Can nudges be transparent and yet effective? *Journal of Economic Psychology*, 65, 41-59.

- Cesareo, M., Sorgente, A., Labra, M., Palestini, P., Sarcinelli, B., Rossetti, M., ... & Moderato, P.(2022). The effectiveness of nudging interventions to promote healthy eating choices: A systematic review and an intervention among Italian university students. *Appetite*, 168, 105662.
- Chen, Y., Mark, G. & Ali, S. (2016). Promoting positive affect through smartphone photography. *Psychology of well-being*, 6, 1-16.
- Chakraborty, B., Maji, S., Sen, A., Mallik, I., Baidya, S. & Dwibedi, E.(2019). A study on happiness and related factors among Indian college students. *Journal of Quantitative Economics*, 17, 215-236.
- Chaleshgar Kordasiabi, M., Abbasi Shavazi, M., Karimi, O., Hasanpoore Yolme, S., Lakhi, H. & Nikokaran, J. (2022). Happiness and self-efficacy among students of Mazandaran University of Medical Sciences. *Teb & Tazkieh*, 20(6), 16-26. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3271-fa.html> (in Persian)
- Congiu, L. & Moscati, I.(2022). A review of nudges: Definitions, justifications, effectiveness. *Journal of Economic Surveys*, 36(1), 188-213.
- Cosmas, G., Gussago, L., Chua, B. S. & Ading, C.(2022). The Effects of Resiliency on University Students' Happiness: Religious Faith Stands as a Moderator. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 12(2), 29.
- Dadgar, Y., Eizadkhsti, H. & Seyedi, S. M. (2021). Impact of good governance quality and income upon happiness in selected countries. *Journal of Economic and Management Research*, 12(44), 45-84. <http://jemr.khu.ac.ir/article-1-2163-fa.html> (in Persian)
- Daniel-Gonzalez, L., Moral-de la Rubia, J., Valle-de la O, A., Martinez-Marti, M. L. & Garcia-Cadena, C. H.(2023). A predictive model of happiness among medical students. *Current Psychology*, 42(2), 955-966.
- Davis, M.(2019). Fostering creativity: Informal learning spaces. *Journal of Learning Spaces*, 5(2), 85-98.
- de Ridder, D., Feitsma, J., van den Hoven, M., Kroese, F., Schillemans, T., Verweij, M., ... & de Vet, E.(2024). Simple nudges that are not so easy. *Behavioural Public Policy*, 8(1), 154-172.
- Demirtaş, A. S.(2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(2), 320-329.
- Disya, S. & Ningrum, L. (2019). The Influence of Study Motivation Abroad to Students' Happiness. *Tourism Proceeding*, 48-55.
- Du, R. (2018). *Contemporary interpretation of Aristotle's concept of happiness and community perspective*.
- Endsleigh Insurance Services Limited(Company No. 856706)(FRN 304295).(2023). Happiness Index 2022. <https://www.endsleigh.co.uk/media/PDFS/Happiness-Index/Endsleigh-Happiness-Index-2022.pdf>
- Far, N. S., Sheikhi, H. & Pour, Z. J.(2013). Effectiveness of group reality therapy in increasing the students' happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(2), 65-70.

- Frey, B. S. (2018). Consequences of happiness. *Economics of Happiness*, 21-23.
- Farzanfar, H. (2019). Examining communication patterns in families with feelings of loneliness and happiness, with the mediating role of the basic needs of master's students in psychology at the University of Tehran. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 4(46), 123-136. (in Persian)
- Fathi, R., Rastegar, A. & Seif, M. H. (2023). A Causal Model of the Relationship between the Perception of the well-being of the University and the Student's Mental vitality by the mediating role of achievement goals. *Journal of Management and Planning In Educational System*, 16(2), 137-160. doi: 10.48308/mpes.2023.103923 (in Persian)
- Fountain, A. C., Roberts, E. P., Schuster, G., Breitmeyer, A. M. & Stein, A. B. (2020). Dental faculty, student, and alumni perceptions of happiness and life satisfaction in dental school: foundations for resilience and well-being. *Journal of Dental Education*, 84(3), 336-342.
- Franklin Jr, D. W., Bryer, J., Lui, A. M., Andrade, H. L. & Akhmedjanova, D.(2022). The Effects of Nudges on Students' Use of the Diagnostic Assessment and Achievement of College Skills. *Online Learning*, 26(2), 218-240.
- Fryer, L. K., Bovee, H. N., Witkin, N. & Matthews, P.(2023). Nudging students' interest in learning a new language: An experimental proof of concept for an online informational-nudge. *System*, 119, 103162.
- Fuster, A. & Zafar, B.(2023). Survey experiments on economic expectations. In *Handbook of Economic Expectations*(pp. 107-130). Academic Press.
- Garbers, S., Crinklaw, A. D., Brown, A. S. & Russell, R.(2023). Increasing student engagement with course content in graduate public health education: A pilot randomized trial of behavioral nudges. *Education and information technologies*, 28(10), 13405-13421.
- Ghasemzadeh, D., Vahedi, H. & Chitsaz, M. (2023). A study of students' understanding of the contexts and consequences of happiness with a qualitative approach. *Social Development & Welfare Planning*, 14(56), 79-113. doi: 10.22054/qjsd.2023.66043.2312 (in Persian)
- Gholami, M. (2018). Rumi's Happiness Theory in Fihi Ma Fihi. *Research on Mystical Literature*, 12(1), 89-108. doi: 10.22108/jpll.2018.103459.1067 (in Persian)
- Gray, J. A. & DiLoreto, M.(2016). The effects of student engagement, student satisfaction, and perceived learning in online learning environments. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, 11(1):(n1)
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *ECTJ*, 30(4), 233-252.
- Hadian, M. & Rahmanzadeh, A. (2018). Investigating Factors Affecting Organizational Vitality in the National Library of Iran. *Human Resources Studies*, 8(1), 153-174. (in Persian)
- Hakimifar, N., Haghighinasab, M. & Rostami, M. R. (2024). Presenting a Model of Sustainable Consumption Behavior using Nudge Theory. *Consumer Behavior Studies Journal*, 10(4), 180-205. doi: 10.22034/cbsj.2023.62917 (in Persian)
- Han, J. W., Kang, K. I. & Joung, J.(2020). Enhancing happiness for nursing students through positive psychology activities: A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9274

- Hansen, P. G. (2016). The definition of nudge and libertarian paternalism: Does the hand fit the glove? *European Journal of Risk Regulation*, 7(1), 155–174.
- Hatami, S. & Shekarchizadeh, H.(2022). Relationship between spiritual health, resilience, and happiness among a group of dental students: a cross-sectional study with structural equation modeling method. *BMC Medical Education*, 22(1), 1-8.
- Headey, B., Schupp, J., Tucci, I. & Wagner, G. G.(2010). Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 73-82.
- Heathwood, C.(2022). Happiness and desire satisfaction. *Noûs*, 56(1), 57-83.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J.-E., Aknin, L. B. & Wang, S.(Eds.).(2023). *World happiness report 2023. Sustainable Development Solutions Network*. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf>
- Hemmati, R. (2018). The Sense of Happiness and its Academic Determinants (Case Study: Female Students of University of Isfahan). *Journal of Applied Sociology*, 29(4), 21-38. doi: 10.22108/jas.2018.109650.1313 (in Persian)
- Heydari Allah Abad, T., Talepasand, S. & Rahimian Booger, I.(2019). The effectiveness of positive education intervention on happiness, depression, academic satisfaction, and academic achievement. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(6), 379-386.
- Heydariyeh Zadeh, B. & Rahimi, M. (2022). The relationship between personality types, happiness, and self-esteem among students of Imam Javad University in Yazd. *Behavioral Sciences Studies and Research*, 4(10), 69-82. (in Persian)
- Hills, P. & Argyle, M.(2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Ibrahim, A.(2018). The happiness of undergraduate students at one university in the United Arab Emirates. *International Journal of Research Studies in Education*, 7(3), 49-61.
- Ilie, S., Maragkou, K., Brown, A. & Kozman, E.(2022). No Budge for any Nudge: Information Provision and Higher Education Application Outcomes. *Education Sciences*, 12(10), 701.
- Iranpour, S. M., Erfani, N. & Ebrahimi, M. I. (2018). Explanation and prediction of quality of life and happiness based on the time span of students. *International Journal of Pediatric Nursing*, 5(6), 8-15. <http://ijpn.ir/article-1-1049-fa.html> (in Persian)
- Issazadegan, A., Sheikhi, S. & Asadi Majareh, S. (2014). Comparisons of happiness and satisfaction with life between circadian typology. *Studies in Medical Sciences*, 25 (1) , 12-20. <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2098-fa.html> (in Persian)
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y. & Deng, Q.(2022). Happiness in University Students: personal, familial, and social factors: a cross-sectional questionnaire survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4713.
- Jun, W. H. & Jo, M. J. (2016). Factor affecting happiness among nursing students in South Korea. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 23(6-7), 419-426.

- Kamthan, S., Sharma, S., Bansal, R., Pant, B., Saxena, P., Chansoria, S. & Shukla, A.(2019). Happiness among second year MBBS students and its correlates using Oxford Happiness Questionnaire. *Journal of oral biology and craniofacial research*, 9(2):(190-192)
- Kanev, D. & Terziev, V.(2017). Behavioral economics: development, condition and perspectives. *IJASOS-International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 3(8).
- Karavdic, S. & Baumann, M.(2014). Positive career attitudes effect on happiness and life satisfaction by master students and graduates. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 15-23.
- Kareshki, H., Garavand, H. & Dehghani Neyshaboori, M. (2013). To Determine the Gap between the Significance of Goals, Aspirations and the Possibilities to Achieve Them in Students Happiness. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 2(2). doi: 10.22067/ijap.v2i2.10512 (in Persian)
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Hitokoto, H., Sato-Fujimoto, Y., Murata, M., Negishi, K., ... & Kishimoto, T.(2019). Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students. *Health and quality of life outcomes*, 17:(1-8)
- Kasikci, F. & Peker, A. (2022). The Mediator Role of Resilience in the Relationship between Sensation-Seeking, Happiness and Subjective Vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 115-129.
- Korečková, J., Kovács, R. & Ochrana, F. (2023). Using behavioral change methods to encourage Czech HEIs' students to (successfully) graduate and the acceptance of nudging. *Cogent Education*, 10(2), 2260714.
- Kumar, D., Yadav, P., Joshy, V. M. & Thomas, B.(2023). Happiness index of medical students and related factors in Andaman and Nicobar Islands, India. *Journal of Education and Health Promotion*,(1), 318.
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D. & Diener, E.(2020). Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(7), 807-821.
- Kwon, Y. S.(2019). The moderating effect of gratitude disposition in the relationship between stress and happiness in nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(2), 105-112.
- Laibson, D. & List, J. A.(2015). Principles of (behavioral) economics. *American Economic Review*, 105(5), 385-390.
- Lakani, N. & Akbari, B. (2021). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation on Emotional Regulation, Cognitive Flexibility, and Mental Happiness among Students with Internet-addicted: A Pilot Study. *Salāmat-I Ijtimāi (Community Health)*, 8(3), 453-467. <https://doi.org/10.22037/ch.v8i3.31233> (in Persian)
- Laosum, T.(2023). Development of indicators of happiness in learning of Thai open university students. *Asian Association of Open Universities Journal*, 18(1), 61-77.
- Lee, H. N.(2018). Concept analysis of happiness on Korean university students using hybrid model. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(11):(357-369)
- Lee, H., Ha, J. & Lee, H.(2019). Happiness: Identifying Important Determinants of Happiness from University Students' View Point. *Knowledge Management Research*, 20(2), 137-153.

- Liang, C. & Sun, J.(2022). A Study of the Happiness of Chinese University Students and Its Influencing Factors—A Case Study of Beijing Universities. *Sustainability*, 14(23), 16057.
- Liu, H. & Da, S.(2020). The relationships between leisure and happiness-A *graphic elicitation method*. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130.
- Lumontod III, R. Z.(2019). The role of goal concordance on happiness and college students' academic performance. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(1), 63-78.
- Mahzabi, M., Vosoughi Niri, A., Gharan-Qarakhil, A. & Abdollahpour, S. (2019). Developing Organizational Learning Capabilities in the Light of Social Capital and Workplace Happiness (Case Study: Bank Saderat Iran), *Human Resources Studies*, 9(2), 47-72. doi: 10.22034/jhrs.2019.101354 (in Persian)
- Matz, R. L., Mills, M., Derry, H. A., Hayward, B. T. & Hayward, C. (2024). Viewing tailored nudges is correlated with improved mastery-based assessment scores. *British Journal of Educational Technology*, 55(5), 1841-1859. <https://doi.org/10.1111/bjet.13451>
- Mauri, A. R., Saucedo, L. C. & Beltrán, S. B.(2021). Happiness and academic performance in students of the degree in pedagogy. *International Journal of Educational Policy Research and Review*.
- Mohammadzadeh, Z. & Salehi, K. (2015). Pathology of scientific vitality and dynamism in scientific and academic centers: A study according to “Phenomenology”. *Quarterly Journal of The Macro and Strategic Policies*, 3(11), 1-25. (in Persian)
- Mertens, S., Herberz, M., Hahnel, U. J. & Brosch, T.(2022). The effectiveness of nudging: A meta-analysis of choice architecture interventions across behavioral domains. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(1), e2107346118.
- Miri, M., Rezaeian, M. & Ghasemi, S. A. (2022). A systematic review on the prevalence and causes of suicide (thoughts and actions) in Iranian school and university students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21(5), 551-574. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-6454-fa.html> (in Persian)
- Moghanlou, M. & Aguilar Vafaei, M. (2009). Domain and facets of the five-factor model of personality correlates of happiness, mental health, and physical health. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(3(58)), 290-299. <https://sid.ir/paper/17213/en>
- Mohammed, A. (2019). Workplace happiness and positivity: Measurement, causes and consequences. *International Journal for Research in Engineering Application & Management*, 5(2), 42-48.
- Mongin, P. & Cozic, M.(2018). Rethinking nudge: not one but three concepts. *Behavioural Public Policy*, 2(1), 107-124.
- Moradi, S., Janavi, E. & Pakzad, M. (2020). Monitoring and evaluation the situation of Iran in higher education based on national policy documents. *Rahyaft*, 30(2), 1-19. doi: 10.22034/rahyaft.2020.13808 (in Persian)
- Nazifkar, S., Amiry, M. & Gholipour, A. (2023). Presenting the Model of Self-empowerment of Healthcare Workers and the Health Sector. *Journal of Human Resource Management*, 13(2), 51-72. doi: 10.22034/jhrs.2023.377001.2017 (in Persian)

- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389-2398.
- Okun, M. A., Levy, R., Karoly, P., and Ruehlman, L. (2009). Dispositional happiness and college student GPA: Unpacking a null relation. *Journal of Research in Personality*, 43, 711-715.
- O'Meara, K., Culpepper, D., Lennartz, C. & Braxton, J. (2022). Leveraging nudges to improve the academic workplace: challenges and possibilities. *Higher Education: Handbook of Theory and Research*, 37, 277-346.
- Oreopoulos, P. & Petronijevic, U. (2019). The remarkable unresponsiveness of college students to nudging and what we can learn from it (No. w26059). National Bureau of Economic Research.
- Pallais, A. (2015). Small differences that matter: Mistakes in applying to college. *Journal of Labor Economics*, 33(2), 493-520.
- Parhizkar, H., Reysati, A. & Hashempoor Sadeghian, M. (2020). Youth and Happiness: Studying the Relationship between Socio-Demographic Determinants and Happiness among Students of Shiraz University of Medical Sciences. *Culture in Islamic University*, 10(34), 85-102. (in Persian)
- Parinduri, M. A. (2023). Analysis of college students' happiness in religious and general colleges. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 33, 88-105.
- Perneger, T. V., Hudelson, P. M., and Bovier, P. A. (2004). Health and happiness in young Swiss adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 171-178.
- Plak, S., van Klaveren, C. & Cornelisz, I. (2023). Raising student engagement using digital nudges tailored to students' motivation and perceived ability levels. *British Journal of Educational Technology*, 54(2), 554-580.
- Rashid, K., Alizadeh, G., Galavizh & Moradi, A. (2018). Relationship between happiness, psychological well-being, and time attitude. *Clinical Psychology & Personality (Daneshvar Raftar)*, 15(2(29)), 179-188. <https://sid.ir/paper/208708/en> (in Persian)
- Rassouli Saniabadi, E., Afrooz, G. A., Yaryari, F. & Lavasani, M. (2023). Preparing and Evaluating the Effectiveness of the Creative Educational Program on Spiritual Happiness, Creative Thinking and Problem-Solving Skills in University Students in Mashad. *Journal of Educational Psychology Studies*, 20(49), 47-21. doi: 10.22111/jeps.2023.42317.5027 (in Persian)
- Rastegari, L., Jafari, E. & Mohebbi, P. (2018). Relationship between Spiritual intelligence and Happiness in Zanzan Nursing and Midwifery Students. *Caring Today*, 10(36-37), 70-77. (in Persian)
- Reddy, N. Y. (2023). Perceived Wellbeing, Happiness, and Related Challenges among Indian College Students. *Psychological Studies*, 68(1), 70-81.
- Sahaghi, H. (2018). Relationship between mental health and happiness with academic achievement in students of Jondishapour of Ahvaz. *Developmental Strategies in Medical Education*, 5(1), 15-24. <http://dsme.hums.ac.ir/article-1-151-fa.html> (in Persian)
- Sargazi, S. & Doosti-Moghaddam. (2019). Perfectionism and Leadership Style with Happiness in Islamic Azad University Students of Zahedan. *Journal of Psychology and Educational Sciences (Takestan University)*, 16(5), 24-32. (in Persian)

- Saunders, M., Lewis, P. & Thornhill, A. (2016). *Research methods for business students*. England: Pearson Education Limited.
- Sugden, R. (2009). On nudging: A review of Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness by Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein. *International Journal of the Economics of Business*, 16(3), 365–373.
- Seligman, M. E. & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. *Authentic happiness newsletter*, (July).
- Selinger, E. & Whyte, K.(2011). Is there a right way to nudge? The practice and ethics of choice architecture. *Sociology Compass*, 5(10), 923-935.
- Salibi, J. & Dori, F. (2018). The Relationship between Personality Characteristics and Interpersonal Support on the one hand and Happiness on the other hand among Female bachelor Students of Islamic Azad University, Sciences Research Branch of Saveh. *Women Studies*, 9(23), 181-198. (in Persian)
- Smith, V. L. (2005). Behavioral economics research and the foundations of economics. *The Journal of Socio-Economics*, 34(2), 135-150.
- Semedo, A. S. D., Coelho, A. F. M. & Ribeiro, N. M. P. (2017). Authentic leadership and creativity: The mediating role of happiness. *International Journal of Organizational Analysis*, 25(3), 395–412. <https://doi.org/10.1108/IJOA-03-2016-0994>
- Shojaee, F., Abolhassan, R., Ebrahimi, S., Ghadimi, N. & Mousavi, S. R. (2011). Nursing students' happiness status. *Iranian Journal of Medical Education*, 11(2), 161-162. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-938-fa.html> (in Persian)
- Sitticharoon, C., Charoenngam, N., Keadkraichaiwat, I., Maikaew, P. & Lertsiripatarajit, V.(2021). *Evaluating Factors Influencing Happiness of Preclinical Students*. *International Educational Research*, 4(2), 28-28.
- Skolzkov, A. & Efremova, E.(2023). Impact of a Brief Mindfulness Training on Anxiety, Depression, and Subjective Happiness of the First-Year Psychology Students in Russia: Pilot Case Study of Ural Federal University. *Sage Open*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231166601>
- Soltani, N. & Sheikholislami, A. (2022). Studying the state of happiness of Aja University of Medical Sciences students. *Paramedical Sciences and Military Health*, 17(4), 18-23. <http://jps.ajaums.ac.ir/article-1-332-fa.html> (in Persian)
- Stewart, F. (2014). Against happiness: A critical appraisal of the use of measures of happiness for evaluating progress in development. *Journal of Human Development and Capabilities*, 15(4), 293-307.
- Thaler, R. H. & Sunstein, C. R.(2021). *Nudge: The final edition*. New York: Penguin.
- Tummers, L. (2023). Nudge in the news: Ethics, effects, and support of nudges. *Public Administration Review*, 83(5), 1015-1036. <https://doi.org/10.1111/puar.13584>
- Turan, M., Mavibas, M. & Uras, M.(2023). Examination of Happiness Levels of Students in the Faculty of Sports Sciences. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(2), 1030-1039.

- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. & Kitayama, S.(2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.
- Vaezi, S. K. & Hosseini, M. (2024). Investigating the Feasibility of Behavioral Nudges to Reduce the Phenomenon of Escape from Responsibility in Public Sector. *Journal of Public Administration*, 16(2), 221-248. doi: 10.22059/jipa.2024.373252.3479 (in Persian)
- Veenhoven, R.(2017). Measures of Happiness: Which to Choose? In G. Brule & F. Maggino(Eds.), Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements. *Dordrecht: Springer*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_4
- Waters, L.(2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652.
- Weijers, R. J., Ganushchak, L., Ouwehand, K. & de Koning, B. B.(2022). I'll be there: Improving online class attendance with a commitment nudge during COVID-19. *Basic and Applied Social Psychology*, 44(1), 12-24.
- Yamauchi, T., Takami, K., Flanagan, B. & Ogata, H.(2022). Nudge messages for e-learning engagement and student's personality traits: Effects and implication for personalization. In *30th International Conference on Computers in Education Conference*.
- Yeşiltepe, A., Sayar, S. & Çal, A.(2022). Investigation of the effect of the life satisfaction and psychological well-being of nursing students on their happiness levels. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2).
- Yurayat, P. & Seechaliao, T.(2021). Effectiveness of online positive psychology intervention on psychological well-being among undergraduate students. *Journal of Education and Learning*, 10(4), 143-155.
- Zarezardini, F., Hashemi, Z. & Abdollahi, A. (2022). The Mediating Role of Psychological Basic Needs in the Relationship between Family Functioning and Happiness among Students Living in Residence at Alzahra University. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(1), 43-63. doi: 10.22059/japr.2022.313228.643693 (in Persian)
- Zohour, A. & Fekri, A. (2004). University students' happiness at Faculty of Management and Medical Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 11(1(31)), 47-54. (in Persian)