

## کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی

محمد کاویانی\*

### چکیده

هدف این پژوهش فراهم ساختن زمینه‌ای برای کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی است. با مطالعه روشمند متون اسلامی و روان‌سنجی، پرسش‌نامه‌ای ۱۳۵ سؤالی تهیه شد. جامعه آماری، دانشجویان دانشگاه اصفهان و طلبه‌های حوزه علمیه قم در سطح کارشناسی بوده‌اند. سیصد نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و دو آزمون «سبک زندگی اسلامی (محقق ساخته)» و «جهت‌گیری مذهبی» روی آنها اجرا شده است. داده‌ها، با روش تحلیل عاملی، آلفای کرونباخ و تحلیل مانوا، تحلیل شده و نتایج نشان می‌دهد که آزمون سبک زندگی اسلامی از پایانی «۷۸۶» بهره‌مند است. نتایج تحلیل عوامل نیز روانی و ساختار عاملی مناسبی را نشان می‌دهد. روانی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون (۰/۶۴۴)، به دست آمد این پژوهش نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی قابل کمی شدن است و آزمون ساخته شده، ویژگی‌های روان‌سنجی لازم را دارد.

کلید واژه‌ها: مقیاس، سنجش دینی، روان‌شناسی اسلامی، سبک زندگی اسلامی، جهت‌گیری مذهبی.

### مقدمه

«سبک زندگی» عنوانی است شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین المللی، لکن از زاویه‌های متعدد به آن نگاه می‌شود. مؤلفه‌های شناخته شده آن در دنیای علمی امروز، عبارت‌اند از: فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و...؛<sup>۱</sup> که هر کدام به منزله بزرگ‌راهی از راه‌های زندگی افراد شمرده می‌شوند. سبک زندگی، شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می‌گیرد. این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوران کودکی فرد است. به عبارت دیگر، سبک زندگی، بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است. مطالعات در باب سبک زندگی، بیشتر از نوع توصیفی و هنجاری است، لکن در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله نیز مطرح شود که سبک زندگی افراد و گروه‌ها، چقدر با آموزه‌های اسلامی منطبق است؟ آیا می‌شود افراد و گروه‌ها را از این جهت درجه‌بندی کرد؟ برای مثال، آیا مردم متدین ایران، پس از گذشت سه دهه از انقلاب اسلامی، سبک زندگی کاملاً اسلامی دارند؟ آیا اساساً نظریه سبک زندگی دینی که با موضوعات مهمی، مثل انسان کامل، انسان سالم، معیار بهنجار و نابهنجار، پیشگیری و درمان و... ارتباط مستقیم دارد، شناسایی و تحلیل شده است؟

اولین بار آلفرد آدلر از بین روان‌شناسان<sup>۲</sup> سبک زندگی را مطرح کرد، سپس توسط پیروان او گسترش یافت. آنان سبک زندگی، شکل‌گیری آن در دوران کودکی، نگرش‌های اصلی سبک زندگی، وظایف اصلی زندگی و تعامل آنها با یکدیگر را به تفصیل بحث کرده و آن را در قالب درخت سبک زندگی نشان داده، مفاهیم ارزشی و انسان‌شناختی و فلسفی را مطرح کرده و تمام زندگی را به صورت یک پارچه به تصویر کشیدند.<sup>۳</sup>

برخی محققان، مثل پاول<sup>۴</sup> به بررسی «زندگی خوب و انسان خوشبخت»، تیموتی<sup>۵</sup> به «نقش دین در زندگی روزمره مردم انگلیس»، بوسنیتز<sup>۶</sup> به «اهداف هدایت شده زندگی» بولن<sup>۷</sup> به «زندگی به عنوان یک تکنیک» هالستید، و پیک<sup>۸</sup> به «شهروند خوب بودن و رابطه آن با تعلیمات اخلاقی» اینجلس<sup>۹</sup> به «رابطه فرهنگ و زندگی روزمره» و شو<sup>۱۰</sup> به «چالش‌های عینی زندگی در خانواده‌ها در چارچوب نظریه درمانی روان‌نمایش‌گری پرداخته‌اند. هم‌اکنون سایت فعالی تحت عنوان «نهضت سبک زندگی» (۲۰۰۷م) و سایت دیگری منسوب به هنری استین و دیگر پیروان آدلر با نام «درخت سبک زندگی»<sup>۱۱</sup> در

اینترنت فعال است. مطالعات سبک زندگی در علوم تجربی نیز انجام شده است. شرکت بین‌المللی «سبک زندگی جدید» خدمات متعددی، مثل مشاوره‌های فردی، کارگاه‌های گروهی، سمینارها و سخنرانی‌هایی در موضوعات مختلف سبک زندگی (ریلاکس درمانی، تغذیه، مراقبت از مو و پوست، اخلاق و تعلیمات گروهی و...)، را ارائه می‌کنند. آنان آزمون‌های کوتاه در هر موضوع ساخته‌اند. گریفین و کاربرکلی<sup>۱۱</sup> به بررسی «التهاب استخوان‌ها و مفاصل و غضروف‌های فرد و ارتباط آن با سبک زندگی او»، ماهان<sup>۱۲</sup> به ساختن «پرسش‌نامه سبک زندگی شخصی ویژه نوجوانان»، مارکتی<sup>۱۳</sup> به مطالعه‌ای آزمایشی در باب «سبک زندگی کارفرمایان و ارتباط آن با کیفیت زندگی»، گاور<sup>۱۴</sup> به «مطالعه سبک زندگی مخاطره آمیز و مواجه شدن با خشونت»، سامپسون و پابلوت<sup>۱۵</sup> به «بررسی سبک زندگی افراد بعد از سکنه شدید قلبی»، بوگاسکا<sup>۱۶</sup> به «بررسی توانایی‌های شغلی و عوامل محیطی مربوط به کار و ارتباط آنها با سبک زندگی»، ویویان و دیگران<sup>۱۷</sup> به «مطالعه سبک زندگی و کیفیت زندگی بیماران با تشخیص سرطان رحم» و کانسر<sup>۱۸</sup> به ساختن «پرسش‌نامه سلامتی و سبک زندگی» اقدام کرده‌اند. سنجش دین‌داری و سبک زندگی دینی نیز پیشینه‌ای دارد. پیترو و رالف<sup>۱۹</sup> ۱۲۱ مقیاس دینی را معرفی کرده‌اند که توسط مسعود آذربایجانی و سید مهدی موسوی ترجمه شده است<sup>۲۰</sup>. این مقیاس‌ها در موضوعاتی، مثل اعتقادات و اعمال دینی، نگرش‌های دینی، جهت‌گیری مذهبی، رشد دینی، نقش دین در زندگی، تجربه دینی، ارزش‌های دینی - اخلاقی، مقابله دینی و حل مشکل، معنویات و عرفان، مفهوم خدا، نگرش به مرگ، عفو و گذشت و... شکل گرفته‌اند. در ایران نیز بیش از یک دهه است که به این موضوع توجه شده است. برای مثال، غضنفری به «بررسی تأثیر برنامه آموزشی سبک زندگی به بیماران دیابتی نوع دوم»، محمدی زیدی<sup>۲۱</sup> به «سبک زندگی زندگی بیماران قلبی - عروقی در چابهار»، متعارفی<sup>۲۲</sup> به «سبک زندگی بیماران قلبی قبل از ابتلا به بیماری و بستری شدن در سی سی سی یو»، نوروزی<sup>۲۳</sup> آقایی به «بررسی و مقایسه شیوه زندگی دانشجویان...»<sup>۲۴</sup>؛ و اسماعیلی<sup>۲۵</sup> به «تغییرات سبک زندگی و تحولات نسل‌های اجتماعی در ایران» پرداخته‌اند.

به رغم تمام کارهایی که انجام شده، پژوهشی که به طور جامع به سبک زندگی اسلامی توجه و برای آن مقیاس ارائه کرده باشد، انجام نشده است. بر این اساس، مسئله اساسی این پژوهش عبارت است از: ساخت، پایانی<sup>۲۶</sup> سنجی و اعتبار<sup>۲۸</sup> یابی آزمون سبک زندگی اسلامی. همچنان که ملاحظه شد، سنجش‌های اسلامی که صورت گرفته، ناقص و غیرکافی

است، از این رو، سؤال‌های زیر در مورد آزمون محقق ساخته سبک زندگی اسلامی بررسی شده است: ۱. روایی محتوایی و صوری این آزمون چگونه است؟ ۲. پایایی آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟ ۳. روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی چقدر است؟ ۴. بارهای عاملی آزمون سبک زندگی اسلامی چگونه است؟

### روش

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانشجویان و طلبه‌های مقطع کارشناسی دانشگاه اصفهان، (علوم انسانی و علوم پایه) و حوزه علمیه قم. بر اساس پیشنهاد سی مور و سادمن به نقل از بورگ و گال<sup>۲۹</sup> در این تحقیق در هر گروه ۱۰۰ نفر و در مجموع ۳۰۰ نفر مطالعه شده‌اند. توزیع افراد هر گروه، بین آزمودنی‌های دختر و پسر بر اساس طبقه‌بندی نسبی خوشه‌ای بوده است. آزمون KMO نیز کفایت حجم نمونه ۱۰۰ نفر برای هر گروه را نشان می‌دهد. در این پژوهش دو ابزار به کار رفته است:

الف) آزمون سبک زندگی اسلامی که براساس فرایند زیر توسط محقق ساخته شده است. این آزمون با ۱۳۵ سؤال شکل گرفته و ده مؤلفه دارد که سؤال‌های آنها در هم آمیخته و با عناوین از هم تفکیک نشده است. این آزمون تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد که به اختصار به هر کدام از مؤلفه‌های آن اشاره می‌شود:

۱. مؤلفه اجتماعی به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد.
۲. مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و ... و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد.
۳. مؤلفه باورها به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خداشناختی، و ... اشاره دارد که در فرد درونی شده و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارها دارند.
۴. مؤلفه اخلاق به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود، و با ترک یا انجام آن کسی او را مؤاخذه یا تشویق

نمی‌کند. در اینجا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می‌شود (بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است).

۵. مؤلفه مالی به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیر مستقیم، به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود. اموری، مثل شغل، املاک، کیفیت دخل و خرج و... را شامل است.

۶. مؤلفه خانواده به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته‌ای است، اشاره دارد؛ یعنی زن، شوهر و فرزندان. خانواده بزرگ، در شاخص اجتماعی ملاحظه شده است.

۷. مؤلفه سلامت به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کنند و تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذت‌های زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید، ظاهر زشت یا زیبای فرد و... را شامل می‌شود.

۸. مؤلفه تفکر و علم به وظایف‌شناختی فرد اشاره دارد، اعم از شناخت‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت‌های خود، جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است.

۹. مؤلفه دفاعی-امنیتی به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود، مثل حفظ مرزها، انتظامات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان در دعوای خصوصی افراد و... .

۱۰. مؤلفه زمان‌شناسی به وظایف فرد در خصوص با استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود. به هر حال، اولویت‌ها در خصوص توزیع فرصت‌ها، تنظیم زمان و برنامه‌ریزی، شناسایی و استفاده از مناسبت‌های زمانی خاص و... . آزمون سبک زندگی با این مولفه‌ها شکل گرفته و یکی از ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش بوده است و ویژگی‌های روان‌سنجی آن در یافته‌های همین مقاله ذکر شده است.

ب) آزمون جهت‌گیری مذهبی. این آزمون توسط آذربایجانی در دو فرم کوتاه و بلند ساخته شده و مبتنی بر دیدگاه اسلامی است. این آزمون در طبقه‌بندی آزمون‌های روانی، در گروه آزمون‌های شخصیت و دیگر ویژگی‌های عاطفی قرار می‌گیرد. و جامعه آماری آن، دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تهران، دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران شمال) و طلبه‌های حوزه علمیه قم در سطح کارشناسی بوده‌اند. گروه‌های نمونه به صورت تصادفی

انتخاب شده‌اند. خزانه سؤال‌های آن از متن آیات و روایات اسلامی در مقوله‌های: ۱. انسان و خدا، ۲. انسان و آخرت، ۳. اولیای دین، ۴. انسان و دین، ۵. بدن و قوای زیستی، ۶. روابط اجتماعی، ۷. امور اقتصادی و خانواده، ۸. انسان و طبیعت، ۹. اخلاق فردی، استخراج شده و روایی محتوایی آن توسط متخصصان اسلامی، و روایی صوری آن توسط پاسخ دهندگان غیر متخصص و زیر نظر متخصصان روان‌سنجی به دست آمده است. پرسش‌نامه اولیه ۹۰ پرسش داشته که از طریق تحلیل عوامل، دو عامل اصلی (با ضرایب پایایی ۰/۹۴۷ و ۰/۷۹۳)، در قالب ۷۹ پرسش کاهش یافته است.

مراحل ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و روش انجام کار به شرح زیر پیگیری شده است:<sup>۳۰</sup>

۱. مطالعه متون علمی و دینی در باب سبک زندگی: علمی، مثل روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، پزشکی و... به منظور آشنایی با ادبیات این موضوع و دریافت نظریه‌های ارایه شده در باب سبک زندگی، مطالعه شده، سپس متون دینی به طور گسترده به منظور موضوع‌شناسی در خصوص سبک زندگی اسلامی و استخراج دستورالعمل‌هایی که در زندگی اسلامی مورد نیاز است، مطالعه شده است.<sup>۳۱</sup>

۲. کشف رابطه‌ها بین موضوعات دینی: تلاش شده تا رابطه موضوعات مختلف با یکدیگر، عام و خاص بودن یا اصل و فرع بودن هر کدام در مقایسه با دیگری شناخته و استخراج شود، به گونه‌ای که در نهایت پس از مشورت‌های مختلف با متخصصان دینی، ده مؤلفه شکل گرفته است. برای مثال، تمام وظایف رفتاری مربوط به تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، چگونگی آراستن ظاهر و ریز موضوعات آنها تحت عنوان مؤلفه سلامت سازماندهی شدند. وظایف امر به معروف و نهی از منکر، صلح ارحام، حمایت‌های اجتماعی معاشرت با ثروتمندان و نیازمندان، مشارکت در امور اجتماعی، و ریز موضوعات آنها با عنوان مؤلفه اجتماعی، سازمان‌دهی شده‌اند. همین‌طور راجع به تمام مؤلفه‌های دیگر سبک زندگی این‌گونه عمل شده است.

۳. تبدیل یافته‌های دینی به جمله‌های دستورالعملی: یافته‌ها در موضوعات مختلف، به صورت جمله‌های دستوری تحت عنوان «بایدها و نبایدهای سبک زندگی اسلامی» شکل جدید یافته است. برای مثال، از آیات و روایات استفاده شده است که: «باید هر گاه عهدی می‌بندیم، به آن وفا کنیم»، «باید در مشکلات و سختی‌ها، صبر داشته باشیم»، «باید



روزه‌های ماه رمضان را بگیریم»، «باید در صورت لزوم برای حفظ دین خدا، مبارزه کنیم»، «باید از هر موقعیتی برای تعلیم و تعلم استفاده کنیم»، «باید از خوردن مال حرام اجتناب کنیم» و... این بایدها و نبایدها حجمی حدود ۱۰۰ صفحه را به خود اختصاص داده است.

۴. غربال کردن جمله‌ها به صورت نظری: بعضی موضوعات به ظاهر و لفظ، متفاوت‌اند، اما از نظر محتوا، یک‌سان هستند. در این مرحله، تکرارهای محتوایی حذف شده، امور جزئی ذیل کلیات جای گرفته و امور نه چندان مهم، حذف شده است. برای مثال، بایدها و نبایدهای زیادی راجع به تغذیه در آیات و روایات آمده است، مثل نباید گوشت میته خورد، نباید گوشت خوک خورد، نباید گوشت سگ خورد، باید گاو و گوسفند و شتر را طبق دستور اسلامی ذبح کرد، باید از گوشت بعضی پرندگان با شرایط خاص استفاده کرد، باید از گوشت ماهی‌های دریا با شرایط خاصی استفاده کرد، و ده‌ها مورد دیگر. برای ساختن آزمون و رعایت اختصار از یک‌سو، و حفظ جامعیت لازم از سوی دیگر، همه اینها تحت دو یا سه گزاره از مقیاس جای داده شده‌اند. علم داشتن به این امور در یک سؤال مربوط به مؤلفه تفکر و علم مندرج است، اهمیت دادن و عمل کردن به آنها در سؤال دیگری که به مؤلفه سلامت، مربوط می‌شود، مندرج است. این غربال نظری در تمام مؤلفه‌ها و سؤال‌ها، با دقت زیاد انجام شده است.

۵. ارائه به اسلام‌شناسان برای به دست آوردن اعتبار محتوا: شکل عبارت‌ها، از دستورالعملی به گزاره‌های خبری، تغییر یافته و مقیاس اولیه همراه با یک پرسش‌نامه ۱۱ سؤالی به منظور سنجش اعتبار محتوایی به ۲۵ نفر از متخصصان دین‌شناس ارائه شده.<sup>۳۳</sup> سپس با هر کدام از آنان مصاحبه نیمه سازمان یافته‌ای انجام و دیدگاه‌های آنان اعمال شده است. این متخصصان دینی در علوم اسلامی و قرآنی، قوه استنباط داشته، اسلام را به صورت جامع می‌شناخته و از ابعاد مختلف آن غافل نبوده و ضمناً هرکدام در یکی از رشته‌های علوم انسانی نیز تخصص داشته‌اند.

۶. ساختن گزاره‌های خبری شخصی و تهیه دستورالعمل: جمله‌ها به صورت گزاره‌های خبری شخصی درآمده و افعال مناسب، به گونه‌ای انتخاب شده است که رفتار و سبک زندگی جاری فرد را بسنجد، نه نگرش‌ها و اعتقادات یا ایده‌آل‌های او را. برای اینکه آزمودنی با موضوع مقیاس، آشنایی خوبی پیدا کند و انگیزه پاسخ دادن به آن را داشته

باشد، متنی تهیه و در ابتدای مقیاس درج شده و همچنین اطلاعات جمعیت‌شناختی مورد نیاز در مورد آزمودنی نیز تهیه و در ابتدای پاسخ‌نامه آمده است.

۷. خارج کردن سؤال‌ها از حالت جهت دار: همه سؤال‌ها به صورت مثبت بود، به گونه‌ای که خود سؤال، پاسخ را نیز القا کرد، از این رو، سؤال‌ها اصلاح و سؤال‌های مثبت و منفی در آن مندرج شده است، به گونه‌ای که سؤال‌ها از حالت یکنواختی خارج شده تا آزمودنی مجبور باشد برای پاسخ دادن، روی تک‌تک سؤال‌ها تمرکز داشته باشد. برای مثال، «صله ارحام انجام می‌دهم» تبدیل شد به: «برای صله ارحام موفق نمی‌شوم»؛ «امر به معروف و نهی از منکر می‌کنم» تبدیل شد به: «در عمل، امر به معروف و نهی از منکر برایم دشوار است»؛ «مکروهات و مستحبات را رعایت می‌کنم» تبدیل شد به: «به مکروهات و مستحبات بی‌توجه هستم». البته شیوه نمره‌گذاری آنها نیز تغییر کرد و سؤال‌های دروغ سنج نیز به مقیاس اضافه شده است. اگر یک آزمودنی بدون توجه و به صورت تصادفی پاسخ داده است، به راحتی شناسایی و داده‌های آن به عنوان داده‌های مفقوده در نظر گرفته و از تحلیل خارج شده است.

۸. ویرایش ادبی و ارائه مجدد به ده متخصص اسلامی: برای آخرین بار، ویرایش ادبی، حذف و اضافات و تغییر بعضی سؤال‌ها انجام شده و در نهایت، ۱۳۵ سؤال انتخاب شده و برای بار دوم در اختیار ده نفر از اسلام‌شناسان قرار گرفته و در خصوص اعتبار محتوایی آن، تأمل شده و اصلاحات مختصری در آن، به ویژه در جهت وزن نمره‌ای سؤال‌ها صورت گرفته است.

۹. ساختن پاسخ‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت: بر اساس نظرات اسلام‌شناسان، ضریب‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ به سؤال‌ها داده شد، و بر اساس ضریب‌ها و مستقیم یا معکوس بودن سؤال‌ها، کلید برای آزمون تهیه شده است.

۱۰. اجرای آزمایشی و اصلی: به منظور ویرایش ادبی و محتوایی و قابل فهم بودن آزمون، ابتدا روی سی دانشجوی در دسترس، اجرا و اصلاحات مختصری از حیث عبارت‌پردازی انجام شده است. پس از اجرای اصلی، پاسخ‌نامه‌های ناقص از رده خارج و براساس کلید آزمون، ضریب‌ها در SPSS تعریف شده، مستقیم و معکوس بودن سؤال‌ها و چگونگی محاسبه آنها تعریف، و داده‌های حاصل از اجرای آزمون، وارد شده است.



۱۱. تعیین عوامل با استفاده از روش تحلیل عوامل: مؤلفه‌های پیشنهادی اولیه در تحلیل عوامل تأییدی، با اندکی تغییر و جابجایی و تقلیل سؤال‌ها از ۱۳۵ عدد به ۷۹ عدد، تأیید شده است. (جدول ۵)

۱۲. به دست آوردن روایی هم‌زمان دو آزمون: دو آزمون سبک زندگی اسلامی و جهت‌گیری مذهبی، به طور هم‌زمان اجرا شده و از طریق ضریب همبستگی نمره کل دو آزمون، روایی هم‌زمان آنها به دست آمده است.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در مباحث آماری در دو سطح تجزیه و تحلیل صورت گرفته است:

۱. در سطح آمار توصیفی: از جدول‌های اطلاعات جمعیت‌شناختی، توزیع فراوانی و شکل‌های توزیع فراوانی، میانگین، انحراف معیار و شکل نیم‌رخ روانی و نمایش و مقایسه نمره‌های سه گروه با یکدیگر و با بیشترین نمره ممکن، استفاده شده است.

۲. در سطح آمار استنباطی: برای تعیین روایی از روش روایی محتوایی و صوری استفاده شده است؛ بدین ترتیب که بیش از بیست نفر از صاحب‌نظران، این حوزه روایی - محتوایی را تأیید کرده‌اند. همچنین برای تعیین روایی سازه، از روش تحلیل عوامل و شاخص‌های مربوط به آن استفاده گردید. برای تعیین، روایی هم‌زمان از ضریب همبستگی استفاده شده است. برای تعیین پایایی کل آزمون و مؤلفه‌های ده گانه آن از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه آماری

گروه‌ها	تعداد کل	جنس	تعداد	وضعیت تأهل	تعداد	میانگین سن	وضعیت اقتصادی	تعداد
علوم انسانی	۱۰۰	مرد	۴۰	متاهل	۶	۲۱/۴۵	ضعیف	۱۵
			۶۰	مجرد	۹۴		متوسط	۵۱
		زن	۰	متاهل	۰		خوب	۳۴
			۰	مجرد	۰		عالی	۰
علوم پایه	۱۰۰	مرد	۴۵	متاهل	۱۷	۲۸/۳۹	ضعیف	۱۱
			۵۵	مجرد	۸۳		متوسط	۵۲
		زن	۰	متاهل	۰		خوب	۳۵
			۰	مجرد	۰		عالی	۲
حوزه علمی	۱۰۰	مرد	۷۸	متاهل	۸۱	۲۹/۴۹	ضعیف	۱۲
			۲۲	مجرد	۱۹		متوسط	۶۶
		زن	۰	متاهل	۰		خوب	۲۱
			۰	مجرد	۰		عالی	۱

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی

مؤلفه‌های سبک زندگی	میانگین	انحراف معیار
زمان شناسی	۹/۵۱	۲/۵۷
امنیت	۳۷/۲۶	۶/۱۵
تفکر و علم	۴۹/۲۸	۷/۶۸
سلامت	۱۶/۵۳	۲/۶۵
خانوادگی	۵۹/۶۲	۹/۵۸
مالی	۵۹/۶۴	۹/۴۰
اخلاقی	۵۲/۵۹	۱۰/۸۷
باورها	۳۹/۶۳	۱۱/۱۵
اخلاقی	۴۲/۵۴	۶/۸۳
اجتماعی	۳۵/۶۸	۸/۰۳

اطلاعات جدول ۲، میانگین و انحراف معیار نمره‌های هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی را نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، بالاترین میانگین مربوط به مؤلفه مالی و کمترین آنها به مؤلفه زمان‌شناسی مربوط است.

برای بررسی روایی سازه و ساختار عاملی آزمون سبک زندگی اسلامی، از تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی استفاده و چرخش اوبلیمین روی داده‌ها انجام شده است. از چرخش اوبلیمین به این علت استفاده شده که عوامل با هم همبسته هستند. در صورتی که عوامل همبسته باشد، آن را مایل می‌نامند.<sup>۳۳</sup> برای اطمینان از اینکه حجم نمونه انتخاب شده برای انجام تحلیل عاملی کافی بوده است، ابتدا آزمون کفایت حجم نمونه‌گیری «کیرز - مایر، اوکلین» که به اختصار KMO گفته می‌شود، انجام شده است. KMO، بین ۰/۷ - ۰/۸ را مناسب، بین ۰/۸ - ۰/۹ را خوب و بین ۰/۹ - ۱ را عالی گزارش می‌دهد. در پژوهش حاضر KMO، برابر است با ۰/۷۳۷، که نشانه کفایت حجم نمونه انتخاب شده است.

همبستگی بین پرسش‌های آزمون سبک زندگی، زیربنای تحلیل عوامل است و در صورت نبودن همبستگی بین متغیرها، دلیلی برای تبیین مدل عاملی وجود ندارد. برای اینکه مشخص شود که همبستگی بین متغیرهای آزمون در جامعه، برابر صفر نیست، از آزمون کرویت بارتلت استفاده شده است.<sup>۳۴</sup> در پژوهش حاضر، آزمون بارتلت، برابر ۲۱۶۷۲/۰۹۵ می‌باشد. که در سطح آلفای  $P \leq 0/000$  معنا دار است. سپس با چرخش

اولی‌مین، عامل‌هایی که مقادیر ویژه بالاتر از یک داشته، انتخاب شده که در جدول ۴، و نمودار ۱ آورده شده است.

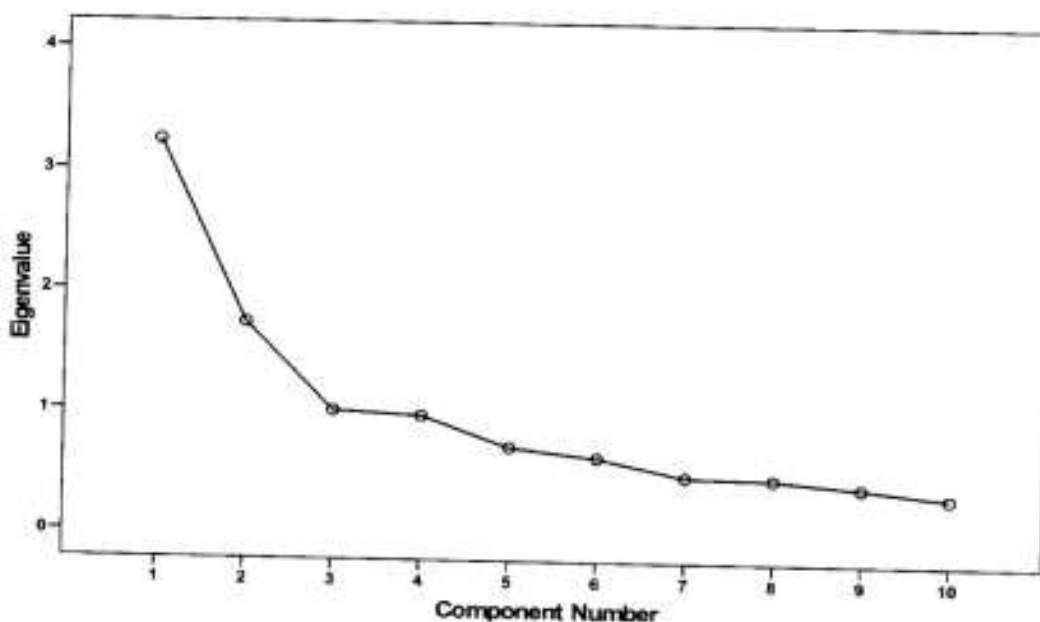
جدول ۳. جدول مربوط به مقادیر ویژه آنها جدول مربوط به مقادیر ویژه آنها

مولفه	مقادیر ویژه	
	درصد واریانس	درصد تجمعی
۱	۱۳/۸۸۰	۱۳/۱۸۸۰
۲	۴/۷۲۲	۱۸/۶۰۲
۳	۳/۷۵۶	۲۲/۳۵۲
۴	۳/۵۷۵	۲۵/۹۳۴
۵	۲/۶۳۸	۲۸/۵۷۲
۶	۲/۱۶۳	۳۰/۷۳۵
۷	۲/۰۱۷	۳۲/۷۵۲
۸	۲/۹۶۰	۳۴/۷۱۲
۹	۱/۷۹۶	۳۶/۵۰۸
۱۰	۱/۶۵۵	۳۸/۱۶۳

جدول شماره ۳، مقادیر ویژه آزمون سبک زندگی اسلامی را نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، ده عامل استخراج شده جمعاً ۳۸/۱۶۳ درصد واریانس سبک زندگی را تبیین می‌کند.

### نتایج پژوهش

نمودار ۱: نمودار اسکری مربوط به مقادیر ویژه



جدول شماره ۱: بارهای عاملی پرسش‌نامه سبک زندگی

مؤلفه‌ها										شماره سؤال
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
										۴۴
										۵۱
										۳۴
										۴۰
										۲۵
										۸
										۳۹
										۱۸
										۲۰
										۹۵
										۷۹
										۱۱۹
										۴۳
										۹۸
										۱۱۴
										۹۷
										۱۰۱
										۲۳
										۱۶
										۱۳۴
										۱۱۸
										۱۳۵
										۱۱۳
										۱۱۵
										۱۳۱
										۹۷
										۱۲۲
										۱۰۳
										۷۵
										۳۷
										۳۸
										۷۲
										۳۳
										۸۷
										۶۶
										۵۸
										۱۳۰
										۴۱
										۱
										۸۸
										۱۱۱
										۱۳۹
										۳۹
										۳۱
										۹۹
										۵۵
										۵۹
										۲۱
										۱۳
										۵۷
										۸۲
										۱۲

جدول ۵: میزان پایایی کل و هر یک از مؤلفه‌های آزمون سبک زندگی اسلامی قبل و بعد از تحلیل عوامل

قبل از تحلیل عوامل		بعد از حذف سؤال‌های ضعیف	
مؤلفه‌ها	تعداد سؤال‌ها	مؤلفه‌ها	تعداد سؤال‌ها
اخلاقی	۲۰	روشنفکری منفی	۹
اجتماعی	۱۶	اجتماعی	۹
تفکر و علم	۱۱	نوع دوستی	۹
امنیتی	۱۰	لذت‌خواهی	۶
خانواده	۱۲	کم‌هشی	۷
زمان‌شناسی	۶	عبادی	۱۰
باورها	۱۷	ویژگی‌های درونی	۱۱
مالی	۱۹	دنیا خواهی	۹
عبادی	۱۴	کناهدکاری	۶
سلامت	۱۰		
کل	۱۳۵	کل	۷۶

یکی دیگر از سؤال‌های پژوهش این بود که آیا بین هر مؤلفه با نمره کل آزمون سبک زندگی اسلامی رابطه‌ای وجود دارد؟

جدول ۶: ضرایب همبستگی بین هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی با نمره کل آزمون سبک زندگی

مؤلفه	ضریب همبستگی	سطح معناداری
خانواده	۰/۶۶۸۰۰	۰/۰۰
سلامت	۰/۳۴۲۰۰	۰/۰۰
تفکر و علم	۰/۵۳۱۰۰	۰/۰۰
زمان شناسی	۰/۳۱۸۰۰	۰/۰۰
امنیت	۰/۵۱۶۰۰	۰/۰۰
کل	۱	۰/۰۰

مؤلفه	ضریب همبستگی	سطح معناداری
اجتماعی	۰/۵۶۷۰۰	۰/۰۰
عبادی	۰/۵۰۹۰۰	۰/۰۰
پاورها	۰/۶۵۶۰۰	۰/۰۰
اخلاقی	۰/۶۳۷۰۰	۰/۰۰
مالی	۰/۷۴۱۰۰	۰/۰۰
ادامه ...		

•• همبستگی در سطح معناداری ۰/۰۱ (دو دانه) •• همبستگی در سطح معناداری ۰/۰۵ (دو دانه)

اطلاعات جدول ۶، ضرایب همبستگی بین هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی با نمره کل آزمون سبک زندگی را نشان می‌دهد.

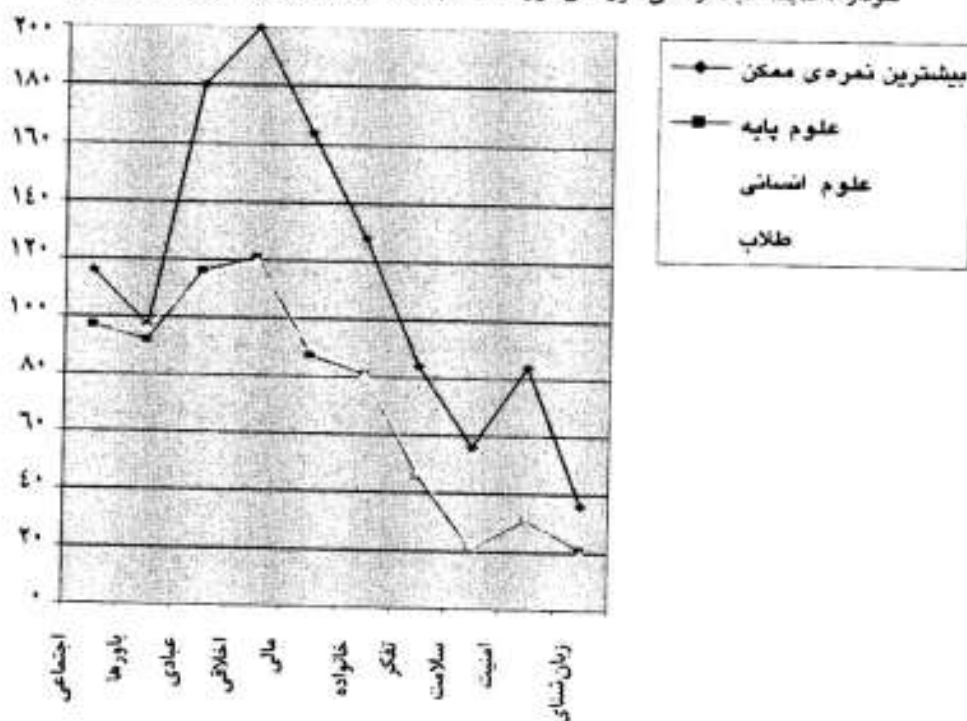
### روایی همزمان

جدول ۷: روایی همزمان بین آزمون جهت‌گیری مذهبی و آزمون سبک زندگی اسلامی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
جهت‌گیری مذهبی و سبک زندگی	۰/۶۴۴	۰/۰۰

میزان روایی همزمان بین آزمون جهت‌گیری مذهبی و آزمون سبک زندگی اسلامی از طریق ضریب همبستگی نمره کل دو آزمون معلوم می‌شود. این همبستگی ۰/۶۴۴، در حد بالا و قابل قبول است.

نمودار ۲: مقایسه سبک زندگی گروه‌های مورد مطالعه با یکدیگر و با سبک زندگی ایده آل اسلامی



همان طور که از نمودار ۲ معلوم می‌شود، سبک زندگی گروه‌های مورد مطالعه، از جهت اسلامی بودن، تقریباً در یک سطح و بر هم منطبق است، لکن نکته قابل توجه این است که هر سه گروه با سبک زندگی تجویزی و ایده‌آل اسلامی فاصله دارند. اگر چه مقدار فاصله آنها با سبک زندگی مطلوب، تقریباً یک‌سان است، اما این فاصله در مؤلفه‌های مختلف، یک‌سان نیست.<sup>۳۰</sup> برای مثال، در مؤلفه عبادی، هر سه گروه نمره بسیار بالا گرفته و به سبک زندگی تجویزی اسلام رسیده‌اند، اما در دو مؤلفه بسیار اساسی و ریشه‌ای (باورهای اسلامی و اخلاق اسلامی)، فاصله بسیاری با ایده‌آل اسلامی دارند. این نکته نشان می‌دهد که گویا همه گروه‌های مورد مطالعه، بر مؤلفه عبادی اسلام تأکید بیشتری دارند، حال آنکه سبک زندگی اسلامی، جامع همه مؤلفه‌هاست. مؤلفه‌ها را در این سبک زندگی، نمی‌شود از یکدیگر تفکیک کرد و فقط به بعضی از آنها توجه و بعضی دیگر را رها کرد و در عین حال، آن را کاملاً اسلامی دانست. تأکید بر مؤلفه عبادی نباید موجب رضایت کامل مسلمانان شده و از مؤلفه‌های مهم دیگر غفلت کنند. بر این اساس، لازم است که نهادهای سیاست‌گذار فرهنگی و تبلیغ دینی، در برنامه‌ریزی‌های درازمدت و راهبردی خود، به این دو مؤلفه و در رتبه بعد به مؤلفه مالی، توجه بیشتر و ویژه داشته باشند.

### نتیجه‌گیری

کمی‌شدن و قابل‌سنجش بودن آموزه‌های اسلامی، موضوعی است که نه تنها به آن توجه نشده است، بلکه عرف عام متدینان مسلمان، با آن مخالف هستند و گویا آن را باعث پایین آمدن خویش و منزلت دین می‌دانند. این سخن در بعضی مفاهیم دینی در یافت معناشناختی خاصی، مثل عرفان و فلسفه و کلام اسلامی ممکن است به خوبی قابل دفاع باشد، اما همان مفاهیم نیز هرگاه بخواهند تحلیل روان‌شناختی شوند، لازم است که از تعریف‌های خاص خود بیرون آمده و به آثار و پیامدهای عینی و رفتاری آنها توجه شده و تعریف رفتاری شوند. هرگاه روان‌شناسان بخواهند از یافته‌های علوم رفتاری در شناسایی و معرفی مفاهیم دینی استفاده کرده و به سوی اهداف دینی پیش بروند، لاجرم باید به کمی‌سازی یافته‌های دینی اقدام کنند. ساختن آزمون سبک زندگی اسلامی، تلاشی است در این جهت، و به خوبی نشان می‌دهد که می‌توان بر اساس



یافته‌های اسلامی، سبک زندگی افراد و گروه‌ها را روی یک پیوستار و به صورت یک نیمرخ مورد اشاره قرار داد. این موضوع یکی از ضروری‌ترین موضوعاتی است که جامعه اسلامی و عالمانش، از آن غفلت کرده‌اند.

پی‌نوشت‌ها

1. Australian Government, *Department of Veterans' affairs, Lifestyle Questionnaire (Revised in consultation with ex-service organizations)*, p 1-5.
2. T. Kattryn & U. Dominic, *The psychology of lifestyle*, p 235.
3. R. Warren & B. Malachy, *Adlerian Lifestyle Counseling*, p 209.
4. Paull, E. F.
5. Timothy, J.
6. Busenitz, N.
7. Bullen, L. A.
8. Halstead, J.M. & M.A.
9. Hunt, S. & Inglis, D.
10. Shu, G.
11. Stein, H. T.
12. Griffin, S. & Kirkley, A.
13. Mahon, N. E.
14. Marcketti, S. B.
15. A. R. Gover, "Risky lifestyles and dating violence: A theoretical test of violent victimization", *Journal of Criminal Justice*, v 32, p 171-180.
16. E. Sompson & L. Pilote, "Quality of life after acute myocardial infarction", *Health and Quality of Life Outcomes*, v 80, p 9-104.
17. J. Bugajska & E. Lastowiecka, "Life style, work environment factors and work ability in different occupations", *International Congress Series*, v 1280, p 247-252.
18. Vivian, E.
19. Cancer, B.
20. Piter, H. et al.
21. مراجعه شود به: پتر هیل و رالف هود، مقیاس‌های دینی (۱۲۱ مقیاس خارجی و ۲۱ مقیاس داخلی)، ترجمه مسعود آذربایجانی و سیدمهدی موسوی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
22. مراجعه شود به: محمدی زیدی، عیسی، «بررسی سبک زندگی بیماران قلبی و عروقی در چابهار و ارزیابی برنامه آموزشی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۸۳.
23. مراجعه شود به: متعارفی، حسین، «بررسی سبک زندگی قبل از ابتلا به سکته قلبی بیماران بستری در بخش‌های بعد از سی‌سی‌یو در بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران»، پایان‌نامه دکتری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۳.
24. مراجعه شود به: نوروزی، عفت، «بررسی مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر جدید‌الورود دو ترم آخر کارشناسی پرستاری دانشکده‌های پرستاری و مامایی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۳.
25. اصغر آقایی و همکاران، «رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی»، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ش ۲۲، ص ۱۶۹.
26. مراجعه شود به: اسماعیلی، رضا، تغییرات سبک زندگی و تحولات نسل‌های اجتماعی در ایران، تهران، مبین پروژه، ۱۳۷۵.
27. reliability
28. validity
29. والتر بورگ و همکاران، روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی، ترجمه احمد رضا نصر و همکاران، تهران، سمت و دانشگاه شهید بهشتی، ج ۱، ص ۳۸۵.
30. ولی‌الله فرزاد، نکاتی در مورد مقیاس‌سازی دینی، مبانی نظری مقیاس‌های دینی، ص ۵۹۵-۵۸۳؛ سید محسن فاطمی، پژوهش‌های کیفی و دین‌سنجی، مبانی نظری مقیاس‌های دینی، ص ۶۷۳-۶۷۰.
31. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

۳۲. در آن پرسشنامه از اموری مثل جامع بودن نسبت به سبک زندگی اسلامی، مانع بودن نسبت به امور متفرقه، ارزش نمره‌ای سؤالات، تکرار یا عدم تکرار سؤال‌های آزمون، سوگیری جنسیتی، یا سنی داشتن و نداشتن، و... سؤال شده بود.

۳۳. جرج. افرگوسن و پوشیو ناکانه، تحلیل آماری در روان‌شناسی و علوم تربیتی، ترجمه علی دلاور، ص ۲۵۶

۳۴. حسین مولوی، راهنمای عملی SPSS در علوم رفتاری، ص ۱۱۴

۳۵. از آنجا این آزمون معیار محور است نه هنجار محور، این امکان فراهم بود که در ضمن به‌دست آوردن روائی محتوایی آزمون، وزن نمره‌ای هر یک از سؤالات توسط متخصصان دین شناس و ضریب نمره‌ای هر یک از سؤالات به طور دقیق معلوم شود و این کار انجام شده است. برای این آزمون یک نمره حداکثر متصور هست و یک نمره حداقل. اگر چه ممکن است هیچ وقت و هیچ کس، نمره حداکثر یا حداقل نگیرد، ولی برای نمره این آزمون یک کف و یک سقف تعریف شده است، این حداقل و حداکثر را، هم راجع به هریک از مؤلفه‌ها و هم راجع به نمره کل آزمون می‌توان به‌دست آورد.

## منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، تهران، دارالقرآن الکریم، بی تا.
- آقایی، اصغر و همکاران، «رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی»، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ش ۲۲، ص ۱۸۱-۱۶۹.
- بورگ، والتر و همکاران، روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی، ترجمه احمدرضا نصر و همکاران، ج ۱، تهران، سمت و دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۸۳.
- فاطمی، سیدمحسن، پژوهش‌های کیفی و دین‌سنجی، مبانی نظری مقیاس‌های دینی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴.
- فرزاد، ولی‌الله، نکاتی در مورد مقیاس‌سازی دینی، مبانی نظری مقیاس‌های دینی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴.
- فرگوسن، جرج، ا. تاکانه، یوشیو، تحلیل آماری در روان‌شناسی و علوم تربیتی، ترجمه علی دلاور، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۷۷.
- مولوی، حسین، راهنمای عملی SPSS در علوم رفتاری، اصفهان، انتشارات پویش اندیشه، ۱۳۸۶.
- Australian Government, *Department of Veterans' affairs, Lifestyle Questionnaire (Revised in consultation with ex-service organizations)*, 2007, p 1-36.
- Bugajska, J., Lastowiecka, E., "Life style, work environment factors and work ability in different occupations", *International Congress Series*, v 1280, 2005, p 247-252.
- Gover, A. R., "Risky lifestyles and dating violence: A theoretical test of violent victimization", *Journal of Criminal Justice*, v 32, 2004, p 171-180.
- Sompson, E., Pilote, L., "Quality of life after acute myocardial infarction: A comparison of diabetic versus non-diabetic acute myocardial infarction patients in Quebec acute care hospitals", *Health and Quality of Life Outcomes*, v 80, 2005, p 9-104.
- kattryn, T., Dominic, U., *The Psychology of lifestyle*, london, Routledge, 2008.
- Warren, R., Malachy, B., *Adlerian Lifestyle Counseling*, New York, Routledge, 2006.