

## بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون سبک زندگی اسلامی در نوجوانان دبیرستانی<sup>۱</sup>

حمید مهدی‌زاده\*  
جعفر بوالهری\*\*  
محمد کاویانی ارانی\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون سبک زندگی اسلامی (ILST) در نوجوانان بود. بدین منظور، نخست روایی محتوایی و صوری این آزمون بررسی و سپس اجراء شد. جامعه آماری، دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر قم (۱۵-۲۰ سال) بودند که ۵۷۸ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند. ابزار پژوهش «آزمون سبک زندگی اسلامی» و «آزمون جهت‌گیری مذهبی» بود. داده‌ها، با روش تحلیل عاملی و تحلیل مانوا تحلیل شدند. بررسی‌ها، به اصلاح ۱۲ و حذف ۹ سؤال انجامید. ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ بدست آمد. تعداد عوامل در نمونه نوجوان همانند نسخه اصلی ۹ عامل است، اما نام بعضی، متفاوت است. عوامل تحت عنوان عبادی، روشنفکری منفی، خویش‌ن‌داری، تعهد، ارتباط مثبت، خردورزی، دنیاخواهی، فعال بودن و بی‌تفاوتی نامگذاری شدند. عامل‌ها ۳۹/۴۲ درصد واریانس سبک زندگی در نوجوانان را تبیین کرد. در تحلیل عاملی، ۸ سؤال حذف شد. روایی همزمان در دو آزمون مورد نظر، ۰/۷۰، همبستگی را نشان داد. با توجه به روایی عاملی، روایی همگرا و پایایی مناسب «آزمون سبک زندگی اسلامی- نسخه نوجوانان» (ILST-AV)، استفاده آن در پژوهش‌های مربوط به نوجوانان توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی اسلامی، روان‌سنجی، سنجش دین، روان‌شناسی اسلامی، جهت‌گیری مذهبی.

۱. این مقاله با حمایت کنگره بین‌المللی علوم انسانی- اسلامی و انجمن روانشناسی اسلامی انجام شده است.

Email: amirmahdizeh@yahoo.com

Email: jbolhari@iums.ac.ir

Email: mkavyani@rihu.ac.ir

\*\* دبیر و عضو هیئت مدیره انجمن روانشناسی اسلامی

\*\* استاد روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

\*\* دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۵/۱۳ تاریخ تأیید: ۱۳۹۶/۱۰/۳۰

## مقدمه

سبک زندگی از موضوعات بین‌رشته‌ای است که رشته‌هایی مانند اخلاق، روان‌شناسی، علوم پزشکی، علوم اجتماعی و... هرکدام به ابعادی از آن می‌پردازند؛ برای مثال، بررسی اثر ورزش بر کاهش بیماری‌های قلبی، موضوعی است که علوم پزشکی به آن می‌پردازد. این مسئله خود اهمیت این سازه را نمایان می‌کند. برای نخستین بار سبک زندگی در روان‌شناسی توسط آلفرد آدلر مطرح شد و در ادامه، به وسیله شاگردان و پیروانش این موضوع گسترش یافت. سبک زندگی، شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد هدف‌های خود را بدان شیوه دنبال می‌کند (کورت آدلر، ۲۰۰۲؛ به نقل از ریحانی، ۱۳۹۰). در واقع می‌توان گفت که سبک زندگی، الگوی زندگی هر فرد است که در کار، خانواده، اهداف، سرگرمی، تفریح، افکار، عقاید، اقدامات اجتماعی، تعلیم و تربیت، آینده و اقتصاد خود را نشان می‌دهد (زم، ۱۳۸۸؛ به نقل از عمارتی، ۱۳۹۰). آدلر سبک زندگی را این‌گونه خلاصه می‌کند: سبک زندگی مفهومی است کلی که افزون بر هدف، دربردارنده اندیشه فرد درباره خود، دیگران و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف در شرایط خاص است (همان، ص ۱۷۲؛ هجل و زیگلر، ۱۹۹۱). وی در جای دیگر «سبک زندگی» را «کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند» می‌داند (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱). آدلر معتقد بود که فرد سبک زندگی را به وجود می‌آورد. ما خود، شخصیت و منش خویش را به وجود می‌آوریم؛ اینها اصطلاحاتی هستند که آدلر مترادف با سبک زندگی به کار برد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵، ص ۱۵۰).

در یک معنا، سبک زندگی چیزی است که روان‌شناسان آن را شخصیت نامیده‌اند؛ اما سبک زندگی بیشتر در مورد شیوه خاص اداره زندگی است تا ویژگی‌هایی که خود داریم. در واقع، سبک زندگی توصیف‌هایی است برای اینکه «چرا انجام می‌دهیم» و «چه انجام می‌دهیم» که بیشتر زیربنای داستان‌هایی از سبک زندگی ماست (دیسک و بیتر، ۱۹۹۸).

کوتاه سخن اینکه سبک زندگی الگوی بی‌مانند فکر، احساس و عملی است که منحصر به همان فرد است و بیانگر شرایطی است که تمام تجلی‌های خاص را باید در

نظر گرفت (شولمن و موزاک، ۱۹۹۹؛ آنسباخر و آنسباخر؛ ۱۹۶۷، ص ۱۷۵؛ پاورز<sup>۱</sup> و گریفث<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷، ص ۶۳).

گرچه افراد این الگوی تکراری را برای سازمان‌دهی دنیا به وجود آورده‌اند؛ اما آدلر بیان می‌کند که فرد همیشه می‌تواند این الگوها را بازبینی کند، تغییر دهد و یا اصلاح کند و این بخش اصلی و خوش‌بینانه نظریه سبک زندگی است (شولمن و موزاک، ۱۹۸۸).

بنابراین، می‌توان سبک زندگی را شیوه منحصر به فرد و نسبتاً ثابتِ فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف دانست که ویژه آن فرد است و نشان‌دهنده شرایط محیطی (محیط بیرونی مانند جو خانوادگی، ترتیب تولد، تأثیر والدینی، ارزش‌های خانوادگی و...؛ محیط درونی نظیر وراثت و هوش) است که فرد در آن رشد کرده است. موندهان و همکارانش (۲۰۰۳) معتقدند که سبک زندگی متأثر از فرهنگ، نژاد، دین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورها است. ما به عنوان انسان، نه تنها زندگی و آنچه به‌طور مستقیم از طریق حس‌هایمان تجربه می‌کنیم را تغییر می‌دهیم، بلکه در تلاش برای معنا دادن به آنچه تجربه می‌کنیم، نیز هستیم (دیسک و بیتر، ۱۹۹۸). بنابراین سبک زندگی متأثر از نظام معنایی افراد است و دین یکی از مهم‌ترین و بلکه از برخی جهت‌ها بی‌بدیل‌ترین نظام معنایی است که در ساخت سبک زندگی نقش تعیین‌کننده دارد. از همین‌جا می‌توان «سبک زندگی اسلامی» را نوعی از سبک زندگی دانست که مهم‌ترین ویژگی آن، برخاسته بودن از آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام است (کاویانی، ۱۳۹۲). «سبک زندگی اسلامی» به معنای روش و شیوه نسبتاً ثابت (در رفتار، احساس و شناخت) است که فرد برای رسیدن به هدف با مبنا قرار دادن اسلام به کار می‌گیرد (مهدی‌زاده، ۱۳۹۴، ص ۳۵).

مطالعات زیادی در خارج از کشور در زمینه اندازه‌پذیر کردن سبک زندگی انجام گرفته است که برای نمونه می‌توان به سیاهه پرسشنامه سبک زندگی<sup>۳</sup> کرن (LQI)، مقیاس سبک زندگی کرن (KLS)<sup>۴</sup> و مقیاس‌های اساسی آدلری برای موفقیت

1. Robert L. Powers

2. Jane Griffith

3. Lifestyle Questionnaire Inventory

4. Kern LifeStyle Scale

بین‌فردی - فرم بزرگسالان<sup>۱</sup> (BASIS-A) اشاره کرد (همان، ۲۰۰۲) که مقیاس اخیر در ایران کاربردهای پژوهشی و بالینی زیادی دارد؛ البته در زمینه ارزیابی سبک زندگی افراد، آزمون‌های مختلفی طراحی شده است که هر یک از پرسشنامه‌هایی که در پژوهش‌های ذیل به کار رفته به یک یا چند جنبه از مؤلفه‌های سبک زندگی همچون تندرستی، تغذیه، ورزش، تفریح، اجتناب از داروها، یا سلامت روان پرداخته شده است. از بین آنها می‌توان به پرسشنامه سبک زندگی فرهنگی (مندوزا، ۱۹۸۹)<sup>۲</sup>، پرسشنامه سبک زندگی کودکان<sup>۳</sup>، پرسشنامه سبک زندگی و سلامتی<sup>۴</sup> (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۸؛ کوکرهام، ۲۰۰۴؛ هاریسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ پلاسکر ۲۰۰۷؛ موهان، ۲۰۰۸؛ به نقل از لعلی و همکاران، ۱۳۹۱)، پرسشنامه سبک زندگی میلر و اسمیت (اسحاقی، فرج‌زادگان و بابک، ۱۳۸۸) اشاره کرد.

برای اندازه‌پذیر کردن سبک زندگی در ایران نیز پژوهش‌هایی ساخته شده است. از این پژوهش‌ها می‌توان به مقیاس مصور به عنوان یک ابزار ۱۹۴ سؤالی در سال ۱۳۸۲، پرسشنامه شیوه زندگی (BASIS-A) توسط مژگان بشیری و دیگران (۱۳۸۶) برای نمونه جمعیت ایرانی، پرسشنامه اسحاقی و فرج‌زادگان (۱۳۸۸) برای سنجش سبک زندگی در سالمندان و «پرسشنامه سبک زندگی» (LSQ)<sup>۵</sup> که توسط لعلی و همکاران (۱۳۹۱) ساخته شده است؛ اشاره کرد. با بررسی پرسشنامه‌های نامبرده، معایبی همچون تعداد نمونه نسبتاً کم (۳۰۰ نفر) برای اجرای تحلیل عاملی، بومی نبودن و دینی نبودن اشاره کرد و به طور کلی به نظر می‌رسد که این مقیاس‌ها نتواند سبک زندگی یک فرد مسلمان را بسنجد. عیب مشترک همه ابزارهای ایرانی افزون بر آنچه گفته شد، متناسب نبودن‌شان با سن نوجوان است؛ اما همزمان با استفاده از این ابزارها در ایران، نیاز به یک ابزار اندازه‌گیری برای پوشش دادن همه جنبه‌های سبک زندگی براساس اسلام، کویانی را بر آن داشت تا در سال ۱۳۸۸ اقدام به ساخت نخستین آزمون با عنوان آزمون سبک زندگی اسلامی (ILST)<sup>۶</sup> نماید. این آزمون در دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و

1. Basic Adlerian scales for Interpersonal Success-Adult form
2. Cultural Life Style Questionnaire
3. Life Style Questionnaire for Children
4. Health and Life Style Questionnaire
5. Life Style Questionnaire
6. Islamic Llife Style Test

کوتاه (۷۵ سؤالی) به صورت چهارگزینه‌ای طراحی شده است که تنها فرم کوتاه آن از نظر پایایی<sup>۱</sup> و روایی<sup>۲</sup> مورد تأیید قرار گرفته است. از مزایای این آزمون این است که نخست، همه ابعاد را لحاظ کرده است؛ ثانیاً انسجام و هماهنگی تمام ابعاد را با یکدیگر ملاحظه نموده است و ثالثاً، آزمونی است که الگوی جامع را به سنجش گذاشته است. بر پایه آزمون سبک زندگی اسلامی کاویانی نیز تحقیقاتی زیادی صورت پذیرفته است. برای مثال خطیب (۱۳۹۰) رابطه سبک زندگی مذهبی و سلامت روانی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی بررسی کرده است، کجباف و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در رضایت از زندگی پرداخته است، طغیانی، مجتبی و همکاران (۱۳۹۲) به رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان بررسی کرده است، همچنین رابطه سبک زندگی اسلامی با انطباق اجتماعی جوانان توسط پارسامهر و همکاران (۱۳۹۳) بررسی شد، نورمحمدی (۱۳۹۳) به کشف رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان و میزان تاب‌آوری پرداخته است، جمالی (۱۳۹۳) مدل رضایت شغلی را براساس سبک زندگی اسلامی تدوین کرده است، سلم‌آبادی (۱۳۹۳) نیز مدل سازگاری زناشویی را با توجه به سبک زندگی اسلامی و تمامیت‌خواهی معلمان طراحی کرده است.

با اذعان به لزوم ساخت این آزمون برای جمعیت مسلمانان و نیز اهمیت کاربرد آن، از طرفی کاویانی (۱۳۹۲) در بخش‌های مختلف کتاب «سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن»، عدم اختصاص محتوای آزمون به گروه سنی خاصی را تأکید کرده است (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۳۰۰، ۳۱۹ و ۳۷۳) و از سوی دیگر پایایی و روایی این آزمون فقط در دانشجویان کارشناسی (۳۰-۲۰ ساله) بررسی شده است. از این‌رو، نتایج آن قابل تعمیم به دوره نوجوانی نیست و حال آنکه نوجوانان و سلامت روانی آنان، یک مسئله بسیار حیاتی و مورد وثوق دیدگاه جهانی است (بلوم، ۲۰۰۴). آمارها نشان می‌دهد که بزرگترین نسل نوجوانان از نظر تعداد، مربوط به عصر حاضر است. ایران با بیش از پانزده میلیون نوجوان ۱۰-۱۹ ساله یکی از جوان‌ترین جوامع دنیا به شمار می‌آید (مرکز آمار، ۱۳۹۱)؛ بنابراین فقدان یک ابزار بومی در زمینه سنجش سبک زندگی

---

1. Reliability

2. Validity

اسلامی نوجوان کاملاً محسوس است. در نتیجه با در نظر گرفتن نکات بالا و همچنین با توجه به اینکه التزام دینی که همان ترجمان سبک زندگی دینی است، تأثیری قوی بر سایر جنبه‌های زندگی نوجوانان از جمله کاهش رفتارهای انحرافی و افزایش سلامت روان دارد (هود، هونسبرگر و گرساچ، ۲۰۰۳، ص ۱۷۱)، لزوم انجام این پژوهش در راستای سنجش و زمینه‌سازی ارتقای سبک زندگی دینی در دوره نوجوانی برای ما آشکار می‌شود. بر این اساس در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا آزمون «سبک زندگی اسلامی» از پایایی و روایی قابل قبولی برای سنجش سبک زندگی اسلامی نوجوانان دبیرستانی برخوردار است؟

همچنین در ضرورت و اهمیت پژوهش می‌توان گفت که از سویی مروری بر مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده و ابزارهای ساخته‌شده در این زمینه نشان می‌دهد که بیشتر داده‌های پایه، اساس غیردینی دارد که در ملیت‌ها و جمعیت‌های گوناگون با فرهنگ‌های مختلف اجرا شده‌اند و از سوی دیگر براساس اطلاعات موجود به نظر می‌رسد که تاکنون تلاش کمی در خصوص درک عمیق و جامع از شیوه زندگی نوجوانان ایرانی انجام گرفته است (محمدیان و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۶۸) و همچنین در زمینه سنجش متغیر سبک زندگی اسلامی در دوره نوجوانی فقر پژوهشی وجود دارد و حال آنکه این آزمون می‌تواند نقش مهمی در حوزه پژوهش، مشاوره و روان‌درمانی برای قشر نوجوان ایفا کند. البته باید اذعان کرد که کوشش‌های ارزشمندی برای تهیه ابزار سنجش ابعاد سبک زندگی به طور کلی توسط کاویانی صورت گرفته است؛ اما بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن از جمله روایی و پایایی در گروه نوجوانان به دو دلیل غیرقابل انکار است. نخست آنکه برخی از ابعاد از جمله بعد اقتصادی و ازدواج در این گروه موضوعیت ندارد و حال آنکه قریب به ده پرسش از پرسش‌های آزمون مربوط به این ابعاد است. دوم آنکه به دلیل پدیدآیی تفکر انتزاعی در این دوره سنی و کم‌رشدیافتگی آن (منصور، ۱۳۸۴، ص ۱۵۴) ممکن است برخی از پرسش‌ها قابل فهم و مناسب شرایط سنی نوجوان نباشد. از این‌رو، ضرورت تلاش برای ابزاری مناسب به منظور سنجش سبک زندگی نوجوان که مطابق با دین اسلام باشد، احساس می‌شود که این پژوهش با بررسی روایی و پایایی «آزمون سبک زندگی اسلامی» در نوجوانان دبیرستانی به دنبال آن است.

افزون بر اینها، سنجش و اندازه‌گیری در روان‌شناسی پایه ایجاد هر تغییری است و تا سنجش دقیق اتفاق نیفتد، ما در ایجاد تغییر ناموفق خواهیم بود (ایبلز، ۱۹۹۰، ص ۱۸۵؛ فیرس و ترال، ۱۳۹۳، ص ۲۱۵). بنابراین اگر بخواهیم سبک زندگی نوجوان را در مسیر اسلام قرار دهیم، نیازمند ابزار مناسبی برای سنجش سبک زندگی اسلامی در این دوره سنی هستیم. در غیر این صورت، سبکی از زندگی را که از میزان تطابق آن با اسلام بی‌اطلاعیم، چگونه می‌توان به شکل مؤثر تغییر داد؟ این در حالی است که در پژوهش‌های بسیاری مشخص شده است که میان التزام دینی و تعبد (که پایه و اساس سبک زندگی دینی است) در دوره نوجوانی با طیفی از شاخص‌های مثبت سلامت روانی، مانند کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش عزت نفس، مدارا و خویش‌تنداری رابطه مثبت وجود دارد (تریودی<sup>۱</sup>، اشلمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸، ص ۱۰۴۰؛ کونینگ و لارسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ میتن و ولز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸؛ سیبولد و هیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). در سال‌های اولیه نوجوانی و یا حتی در سال‌های آخر قبل از نوجوانی، برای هر یک از ما بسیار عادی به نظر می‌رسد که به سبک زندگی خود نگاهی بیندازیم و در مورد برخی از جنبه‌های زندگی که به نظر مهم می‌آیند، تغییراتی بدهیم (اکستین و کرن، ۲۰۰۲، ص ۱۲۳). بنابراین انجام این تحقیق هم به نوجوان به عنوان زمینه و آغازی برای تغییر سبک زندگی در جهت اسلام کمک شایانی می‌کند و هم برای برنامه‌ریزان و مهندسان فرهنگی کشور و نیز مشاوران و درمانگران مفید خواهد بود تا با سنجش عینی سبک زندگی نوجوانان گامی مؤثر در جهت ارتقای سبک زندگی و التزام دینی و به دنبال آن افزایش سلامت روانی و کاهش رفتارهای انحرافی بردارند.

هدف کلی از پژوهش حاضر بررسی اعتبار و روایی آزمون سبک زندگی اسلامی در دانش‌آموزان دبیرستانی است.

## روش

جامعه آماری این پژوهش در بخش کیفی پژوهش (بررسی محتوای اولیه پرسش‌ها)

- 
1. Trivedi
  2. Eshleman
  3. Koeing & Larson
  4. Mithen & Wells
  5. Seybold & Hill

را متخصصان حوزه دین که همگی آنها دارای مدرک دکترای روان‌شناسی بودند، تشکیل می‌دهند. جامعه آماری این پژوهش در بخش کمی پژوهش (اجرای پرسش‌نامه) را دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر قم (۱۵-۲۱ سال) تشکیل می‌دهند. براساس آمار به دست آمده از آموزش و پرورش استان قم، حجم جامعه دبیرستان‌های قم در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳، ۶۱۴۶ نفر است.

نمونه این پژوهش در بخش کیفی پژوهش (بررسی روایی محتوای پرسش‌ها)، دوازده نفر از متخصصان حوزه دین که همگی آنها دارای مدرک دکترای روان‌شناسی بودند، تشکیل می‌دهند.

اما در بخش کمی بین صاحب‌نظران مختلف درباره حجم نمونه لازم جهت تحلیل عاملی اختلاف نظر وجود دارد. کامری (۱۹۷۳؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۰، ص ۱۲۸) معتقد است که حجم نمونه ۱۰۰ نفری برای تحلیل عاملی ضعیف، ۲۰۰ نفری نسبتاً مناسب، ۳۰۰ نفری خوب، ۵۰۰ نفری خیلی خوب و ۱۰۰۰ نفری عالی است. از این‌رو، حجم نمونه براساس میزان مورد نیاز تحلیل عاملی خوب، نمونه ۵۷۸ نفری (۲۹۶ دختر و ۲۸۰ پسر) در نظر گرفته شد. در این پژوهش از نمونه‌برداری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. در این پژوهش دو ابزار به کار رفته است:

#### الف) آزمون سبک زندگی اسلامی (۷۵-ILST)

آزمون سبک زندگی اسلامی که کاویانی در سال ۱۳۸۸ ساخت و آن مقیاسی برای سنجش سبک زندگی یک فرد مسلمان است (کاویانی، ۱۳۸۸).

این آزمون در دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و کوتاه (۷۵ سؤالی) تهیه شده است. فرم بلند دارای ده مؤلفه و فرم کوتاه از نه مؤلفه درهم تنیده برخوردار است. آزمودنی در صورت پاسخگویی، در فرم کوتاه نمره خامی بین ۷۵ تا ۳۰۰ را دریافت خواهد کرد. در این پژوهش از فرم کوتاه آزمون سبک زندگی اسلامی استفاده شده است. این آزمون دارای نه خرده‌مقیاس است. این خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از: ۱. روشنفکری منفی، ۲. اجتماعی، ۳. نوع دوستی، ۴. لذت‌خواهی، ۵. کم‌همتی، ۶. عبادی، ۷. ویژگی‌های درونی، ۸. دنیاخواهی و ۹. گناه‌کاری (کاویانی، ۱۳۸۸).

روایی سازه و ساختار عاملی آزمون سبک زندگی اسلامی براساس نه عامل استخراج شده جمعاً ۳۶/۵۰۸ درصد واریانس سبک زندگی اسلامی را تبیین می‌کند. همچنین



میزان روایی همزمان سبک زندگی اسلامی با آزمون جهت‌گیری مذهبی آذربایجانی (۱۳۸۲) ۰/۶۴۴ به دست آمده است. پایایی<sup>۱</sup> پرسشنامه سبک زندگی اسلامی فرم کوتاه، به شیوه همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای کل پرسشنامه فرم کوتاه ۰/۷۱ و برای فرم بلند ۰/۷۸ است (کاویانی، ۱۳۹۲).

روش نمره‌گذاری به این شیوه است که در پاسخنامه برای هر سؤال از ۱ تا ۴ نمره در نظر گرفته شده است، اما نمرات واقعی سؤال‌ها یکسان نیست، بلکه ضریب‌های ۱ تا ۴ دارند. در نتیجه اگر برای هر مؤلفه یا برای هر فرد یک پیوستار در نظر گرفته شود، ممکن است نمره‌ای بین ۱ تا ۱۶ را به دست آورد، بسته به این که سؤال دارای چه ضریبی باشد و آزمودنی از آنچه نمره‌ای بگیرد. برای مثال، اگر سؤال ضریب چهار داشته باشد و آزمودنی هم مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کرده و بیشترین نمره را بگیرد، نمره ۱۶ خواهد بود. کمترین نمره ممکن برای یک آزمودنی در این آزمون بدون احتساب ضریب‌ها برابر با ۷۵ است و بیشترین آن بدون احتساب ضریب‌ها، برابر ۳۰۰ است. بنابراین نمره‌های بدون ضریب در محاسبات ارزشی ندارد. در فرم کوتاه، ۲۶ سؤال دارای ضریب ۱، ۳۴ سؤال دارای ضریب ۲، ۱۴ سؤال دارای ضریب ۳ و تنها یک سؤال آن دارای ضریب ۴ است. جدول ذیل تعداد سؤال‌ها به تفکیک ضریب با مجموع حداقل و حداکثر نمره‌ها را نشان می‌دهد.

### ب) آزمون جهت‌گیری مذهبی

این آزمون توسط آذربایجانی (۱۳۸۲) در فرم کوتاه و بلند ساخته شده و بر سه بعد عاطفی، شناختی و رفتاری از دیدگاه اسلام مبتنی است. منبع پرسش‌های 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؛ امور اقتصادی و خانواده؛ انسان و طبیعت؛ ۹. اخلاق فردی) استخراج شده و روایی محتوایی آن از سوی متخصصان اسلامی و روایی صوری آن از سوی متخصصان روان‌سنجی به دست آمده است. آزمون اولیه، نود پرسش دارد که از راه تحلیل عوامل، دو عامل اصلی (با ضرایب پایایی ۰/۹۴۷ و ۰/۷۹۳) در قالب هفتاد پرسش کم شده است. قابل ذکر است که با

1. reliability

توجه به نبود پرسشنامه هنجار شده‌ای در مورد سبک زندگی اسلامی، از پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی به دلیل نزدیکی محتوای آن با آزمون سبک زندگی اسلامی به عنوان ملاک در این پژوهش استفاده می‌شود.

برای بررسی روایی و پایایی آزمون سبک زندگی اسلامی مراحل مختلفی انجام شده است که به اختصار بدان اشاره می‌کنیم:

### ۱. ارجاع به متخصصین برای بررسی روایی محتوا

پرسشنامه اولیه همراه با یک پرسشنامه ۶ سؤالی که هر سؤال دارای ۵ میزان خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد به منظور سنجش اعتبار محتوایی و صوری به دوازده نفر از متخصصان روان‌شناس دین‌شناس ارائه شد، افزون بر آن به هر کدام به صورت حضوری توضیح داده شد که مقصود چیست و از آنها چه انتظاری داریم.

همچنین برای اطمینان از اینکه مهم‌ترین و صحیح‌ترین محتوا (ضرورت سؤال) انتخاب شده است؛ از شاخص نسبت روائی محتوا (CVR)<sup>۱</sup> و برای اطمینان از اینکه آیتم‌های ابزار به بهترین نحو جهت اندازه‌گیری محتوا طراحی شده، از شاخص روائی محتوا (CVI)<sup>۲</sup> استفاده شد. جهت تعیین روایی، پرسشنامه به دوازده نفر از کارشناسان ارائه شد. از آنان درخواست شد که درباره هر یک از ۷۵ سؤال ابزار به سه طیف آیتم ضروری است، مفید اما ضروری نیست و ضرورتی ندارد، پاسخ دهند. پاسخ‌ها براساس فرمول CVR محاسبه شد.

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

تعداد متخصصان که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند، منهای تعداد کل متخصصین تقسیم بر ۲ = CVR  
تعداد کل متخصصان تقسیم بر ۲

که بدین ترتیب امتیاز ۶۶ آیتم از عدد جدول لاوشه (۰/۶۲) بزرگتر بود. بنابراین بیانگر آن بود که وجود سؤال‌های مربوطه با سطح معناداری آماری قابل قبول ( $p < 0.05$ ) در این ابزار ضروری و مهم است.

1. Content Validity Ratio

2. Content Validity Index

پس از تعیین و محاسبه CVR، جهت محاسبه CVI از آنان خواسته شد که در مورد هر یک از ۷۵ سؤال، سه معیار زیر را براساس طیف لیکرتی پنج قسمتی اظهار نظر کنند: مربوط یا اختصاصی بودن، سادگی و روان بودن و وضوح یا شفاف بودن. سپس با استفاده از فرمول CVI شاخص روایی محتوا محاسبه شد.

$$\text{CVI} = \frac{\text{نسبت تعداد ارزیابانی که به آیتم نمره ۵ و ۴ داده اند}}{\text{تقسیم بر تعداد کل ارزیابان}}$$

تقسیم بر تعداد کل ارزیابان

نتایج بیانگر آن بود که ۶۷ سؤال نمره CVI بالاتر از ۰/۷۹ داشت؛ از این‌رو، مناسب تشخیص داده شدند. برخی از هشت سؤال باقیمانده نمره CVI بین ۰/۶۹ تا ۰/۶۰ داشته است؛ بدان‌معنا که به اصلاح و بازنگری نیاز دارند. از این‌رو، هشت سؤال بازنگری شد. سؤال‌های نیازمند اصلاح را اصلاح و دوباره برای محاسبه CVI به پنج کارشناس دین‌شناس روان‌شناس داده شد. برای مثال پرسش «خواسته‌های شخصی و خدایی من ناهماهنگ است» به «خواسته‌های شخصی من، با خواسته‌هایی که خدا از من می‌خواهد، ناهماهنگ است» تغییر یافت که بدین ترتیب CVI ۰/۶ به CVI ۰/۸ ارتقا یافت.

## ۲. مصاحبه حضوری با روان‌شناسان دین‌شناس

پس از جمع‌آوری نظریات اسلام‌شناسان و مطالعه دقیق پاسخ‌ها و یادداشت‌برداری از موارد ابهام برای دریافت دقیق‌تر نظرهای آنان، با تک‌تک آنان مصاحبه حضوری سازمان‌یافته شکل گرفت و نظریات کتبی آنها با توضیحات شفاهی کامل شد.

## ۳. اجرای آزمایشی

برای روایی ویژگی‌های ظاهری آزمون مانند کلمات و جملات آزمون، صورت ظاهری آزمون، قابلیت پذیرش و معقول بودن آن، آزمون به ۲۵ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی در دسترس داده شد تا افزون بر اجرای آزمایشی آزمون، در پاسخنامه‌ای مجزا به صورت چهارگزینه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، کم و خیلی کم) نسبت به قابل فهم بودن و نیز ویژگی‌های ظاهری ۷۵ سؤال اطمینان حاصل شود.

#### ۴. اعمال نظریات به دست آمده

آنچه از طریق پاسخنامه‌ها، مصاحبه‌ها و اجرای آزمایشی آزمون حاصل آمد، اعمال شد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

الف) ۴ سؤال به دلیل جهت‌دار بودن و فراخواندن یک پاسخ خاص اصلاح شد.  
ب) ۹ سؤال جمعاً از ۷۵ سؤالی که در فرم کوتاه پرسشنامه کویانی بود، حذف شد که ۸ سؤال آن به دلیل نامناسب بودن با سن نوجوان و ۱ سؤال آن به دلیل قابل فهم نبودن و عدم امکان اصلاح حذف شد.

ج) ۸ سؤال به دلیل مبهم بودن و قابل فهم نبودن برای نوجوان اصلاح شد.

د) ۱ سؤال به دلیل سنجیدن دو موضوع، از یکدیگر جدا گردید.

ه) ویرایش ادبی.

ناگفته نماند که همه تغییراتی که از نظرات متخصصان و اجرای اولیه به دست آمد، پس از مشورت نهایی و گرفتن تأیید از سازنده آزمون اعمال شد.

قابل ذکر است که در پرسشنامه «جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام» آذربایجانی

نیز سه سؤال آن به دلیل مناسب نبودن با سن نوجوان حذف شد.

#### ۵. اجرای اصلی آزمون

با توجه به روش نمونه‌گیری پژوهش که به شیوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود، بعد از انتخاب تصادفی دو دبیرستان دخترانه و دو دبیرستان پسرانه از هر ناحیه، پژوهشگر با مراجعه به مدیر دبیرستان‌های معین‌شده، هماهنگی لازم را درباره زمان مناسب برای اجرای آزمون به عمل آورد. در نهایت نیز در سه کلاس در هر مدرسه (در جمع ۴۸ کلاس) پرسشنامه‌ها توزیع شد. البته قبل از توزیع پرسشنامه حدود پانزده دقیقه برای کلاس توضیحات لازم درباره انگیزه‌بخشی، نحوه تکمیل کردن دو پرسشنامه‌ها، دقت در پرکردن و همچنین اطمینان دادن به آزمودنی‌ها درباره رازداری کامل داده می‌شد. در زمان اجرا، پرسشنامه‌ها و نیز پاسخنامه‌ها به طور مجزا توزیع می‌گردید (ابتدا پرسشنامه «سبک زندگی اسلامی» و سپس پرسشنامه «جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام») تا از ثبت اشتباه در پرسشنامه‌ها جلوگیری به عمل آید. زمان پاسخ به پرسشنامه‌ها به آزمودنی‌ها اعلام نمی‌شد تا به دلیل کمبود وقت از پاسخ‌های تصادفی ممانعت به عمل آید؛ اما هر پرسشنامه حداکثر ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامید. تمام پرسشنامه‌ها به صورت

فردی و با تمایل و موافقت آزمودنی‌ها اجرا شد، اما برخی از آزمودنی‌ها با وجود پذیرش و تمایل اولیه نسبت به پرنمودن پرسش‌نامه‌ها خسته می‌شدند که پژوهشگر پرسشنامه پر شده را ابطال می‌کرد. پرسشنامه‌های ناقص نیز از رده خارج شد. برای اینکه اظهارنظرهای آزمودنی‌ها واقعی باشد و به منظور رازداری و ملاحظات اخلاقی پژوهش، ثبت نام و نام خانوادگی در پرسشنامه‌ها حذف شد و از آزمودنی خواسته شده بود که نام و نام خانوادگی خود را ننویسد. در نهایت از حدود ۷۵۰ پرسشنامه بین آزمودنی‌ها توزیع شده، ۵۷۸ آزمودنی باقی ماند.

#### ۶. شکل دادن فایل‌های SPSS و انجام تحلیل‌های آماری

بر اساس کلید آزمون، ضریب‌ها در SPSS تعریف شد، مستقیم و معکوس بودن سؤال‌ها و نحوه محاسبه آنها تعریف و داده‌های حاصل از اجرای آزمون وارد شد. سپس، تحلیل‌های آماری انجام و به تک‌تک سؤال‌های آماری، پاسخ داده شد.

#### ۷. اجرای آزمون تحلیل عاملی

آزمون تحلیل عاملی بر روی داده‌ها اجرا و با تغییراتی که حاصل شد، آزمون فرم کوتاه با تعداد سؤال‌های کمتر و عواملی با نام‌های دیگر حاصل شد. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش در هر یک از بخش‌های توصیفی و استنباطی به شرح ذیل است:

الف) در بخش توصیفی برای تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها: جداول فراوانی، شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکندگی، ضرایب همبستگی.

ب) در بخش استنباطی از تحلیل عوامل و شاخص‌های مربوط به آن استفاده شد. جهت بررسی روایی سازه و ساختار عاملی آزمون سبک زندگی اسلامی از تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس بر روی داده‌ها استفاده شد. بدین علت از چرخش واریماکس استفاده شد که عوامل با هم همبسته نبودند. برای بررسی پایایی نیز از آلفای کرونباخ استفاده شد.

#### اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه آماری

در این پژوهش تعداد ۲۹۶ نفر دختر و ۲۸۰ نفر پسر بودند، یعنی ۵۱/۴ درصد

پاسخگویان را دانش‌آموزان دختر و ۴/۴ درصد نمونه را دانش‌آموزان پسر تشکیل داده‌اند. توزیع سنی پاسخگویان در جدول ذیل می‌آید:

جدول ۱: توزیع فراوانی پاسخ‌گویان براساس سن

سن (سال)	فراوانی	درصد	درصد معتبر
۲۱	۱	۰.۲	۰.۲
۱۹	۱	۰.۲	۰.۲
۱۸	۱۶	۲.۸	۲.۹
۱۷	۱۲۴	۲۱.۵	۲۲.۵
۱۶	۲۵۳	۴۳.۸	۴۶.۰
۱۵	۱۵۴	۲۶.۶	۲۸.۰
۱۴	۱	۰.۲	۰.۲
بی‌پاسخ	۲۸	۴.۸	-
جمع	۵۷۸	۱۰۰.۰	۱۰۰.۰

#### یافته‌ها

جدول ۲ میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. متغیرهای مذکور با استفاده از روش نمره‌گذاری که سازنده پرسشنامه (کاوپانی) مشخص کرده، محاسبه شده است. توجه به این نکته لازم است که در مرحله بررسی روایی محتوایی پرسشنامه، برخی از سؤالات برای جامعه نوجوانان نامناسب تشخیص داده شد و از پرسشنامه حذف گردید، سؤالات مذکور در مقادیر جدول بعد نقش ندارند.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش براساس عوامل کایانی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
اجتماعی	۳۹.۰۲	۶.۶۰
درونی	۶۹.۷۲	۸.۲۹
دنیاخواهی	۴۳.۵۷	۷.۵۳
روشنفکری منفی	۵۵.۶۸	۹.۵۳
عبادی	۳۳.۹۹	۷.۵۱
کم‌همتی	۳۷.۵۳	۵.۲۶
گناهکاری	۳۷.۸۸	۷.۰۳
لذت‌خواهی	۱۹.۲۴	۴.۰۰
نوع‌دوستی	۱۹.۴۸	۲.۹۶

در جدول ذیل میانگین و انحراف معیار عواملی که در تحلیل عاملی به دست آمده، به شرح ذیل ارائه شده است. براساس این اطلاعات، بالاترین میانگین مربوط به روشنفکری منفی و کمترین آنها مربوط به بی‌تفاوتی است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار مرتبط با عوامل نه‌گانه به‌دست آمده از تحلیل عاملی

مؤلفه‌های سبک زندگی	میانگین	انحراف معیار
عبادی	۲۳.۱۰	۵.۷۳
روشنفکری منفی	۳۴.۰۲	۴.۳۵
خویش‌داری	۲۶.۸۸	۵.۰۹
تعهد	۱۳.۰۹	۲.۰۷
ارتباط مثبت	۱۱.۲۳	۱.۶۳
خردورزی	۱۹.۲۵	۲.۷۵
دنیاخواهی	۱۱.۱۵	۲.۳۰
فعال بودن	۱۷.۲۱	۲.۹۱
بی‌تفاوتی	۱۰.۲۱	۱.۸۶

آزمون کرویت بارتلت و آزمون کفایت نمونه‌برداری (جدول ۴) نشان می‌دهد که داده‌ها برای انجام تحلیل عاملی مناسب است. مقدار سطح معناداری آزمون کرویت بارتلت کمتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین فرض صفر عدم وجود تفاوت با ماتریس همبستگی رد می‌شود. همچنین از آنجا که مقادیر کوچک آزمون کفایت نمونه‌برداری بیانگر آن است که همبستگی بین زوج متغیرها نمی‌تواند توسط متغیرهای دیگر تبیین شود (هومن، ۱۳۹۰، ص ۳۸۴) و از آنجایی که مقدار این آزمون در این پژوهش در دامنه ۰/۸ شده است؛ بنابراین داده‌های موجود در وضعیت شایسته برای انجام تحلیل عاملی است.

جدول ۴: نتایج آزمون کرویت بارتلت و آزمون کفایت نمونه‌برداری

۰.۸۴۵	آزمون کفایت نمونه‌برداری (KMO)	
۸۶۵۶.۳۷۰	$\chi^2$	آزمون کرویت بارتلت
۲۲۷۸	درجه آزادی	
۰.۰۰۰	سطح معناداری	

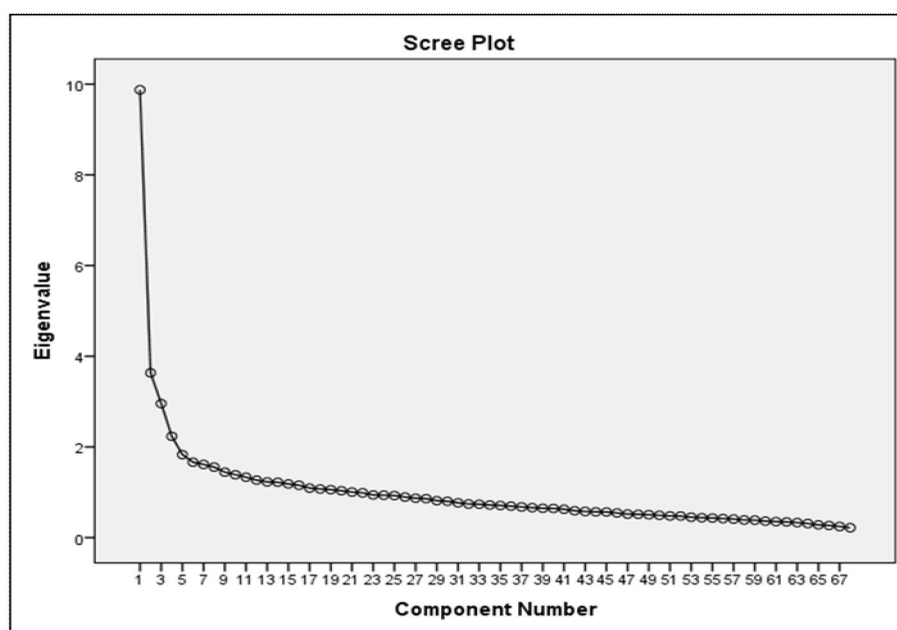
به منظور بررسی و کشف عواملی که پرسشنامه در جامعه نوجوانان اندازه‌گیری می‌کند، از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. در این تحلیل عاملی، برای استخراج عامل‌ها از روش مؤلفه اصلی استفاده شد و چرخش عامل‌ها به روش واریماکس بود. جدول ۵ مقادیر ویژه مرتبط با ماتریس همبستگی داده‌ها را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ۹ عامل قادر است حدود ۴۰ درصد واریانس سؤالات را تبیین کند؛ بنابراین با توجه به نمودار اسکری (نمودار ۱) تعداد ۹ عامل برای استخراج عوامل مشخص شد.

جدول ۵: میزان واریانس تبیین‌شده توسط عوامل

مقادیر ویژه			عامل
درصد تجمعی واریانس	درصد واریانس تبیین شده	کل	
۱۴.۵۲۳	۱۴.۵۲۳	۹.۸۷۵	عامل ۱ (عبادی)
۱۹.۸۶۶	۵.۳۴۴	۳.۶۳۴	عامل ۲ (روشنفکری منفی)
۲۴.۲۱۳	۴.۳۴۷	۲.۹۵۶	عامل ۳ (خویش‌داری)
۲۷.۴۹۸	۳.۲۸۵	۲.۲۳۴	عامل ۴ (تعهد)



مقادیر ویژه			عامل
درصد تجمعی واریانس	درصد واریانس تبیین شده	کل	
۳۰.۱۹۱	۲.۶۹۳	۱.۸۳۱	عامل ۵ (ارتباط مثبت)
۳۲.۶۳۷	۲.۴۴۶	۱.۶۶۳	عامل ۶ (خردورزی)
۳۵.۰۱۱	۲.۳۷۴	۱.۶۱۴	عامل ۷ (دنیاخواهی)
۳۷.۲۹۹	۲.۲۸۸	۱.۵۵۶	عامل ۸ (فعال بودن)
۳۹.۴۲۴	۲.۱۲۵	۱.۴۴۵	عامل ۹ (بی تفاوتی)



#### نمودار ۱. نمودار اسکری

مقادیر بارهای عاملی کوچک‌تر از ۰/۳۲ حذف شده‌اند تا تفسیر عوامل ساده‌تر شود؛ بنابراین می‌توان گفت این سؤالات تحت‌تأثیر هیچ‌کدام از عوامل نیست. سؤالات مذکور عبارتند از سؤالات ۲، ۸، ۴۹، ۵۵ و ۶۳.

همچنین برخی از سؤالات روی بیشتر از یک عامل دارای بار عاملی بزرگ‌تر از ۰/۴ بوده‌اند، یعنی پاسخگویی به سؤالات مذکور تحت‌تأثیر بیش از یک عامل بوده است؛

بنابراین سؤالات مذکور نیز به عنوان سؤالات نامناسب حذف شد. سؤالات مذکور عبارتند از سؤالات ۳۴، ۴۵ و ۶۰.

سؤالات عوامل نه‌گانه در جدول ذیل آمده است. سؤال‌ها به ترتیب از عامل اول که بیشترین واریانس سبک زندگی را تبیین می‌کند تا عامل نهم که دارای کمترین تبیین واریانس سبک زندگی است، ارائه می‌شود. به این نکته توجه شود که شماره سؤال‌ها براساس آزمون ۶۷ سؤالی می‌باشد که در نوجوانان اجرا شده است.

جدول ۶: نامگذاری عوامل حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان

(۵۹ سؤالی)

سؤال‌ها	تعداد سؤال	نام عامل و آلفای کرونباخ
۳. در معاشرت‌های روزانه، در ارتباط با جنس مخالف، تابع مقررات خاص دینی هستم.	۱۱	عبادی (۰/۸۱۱)
۱۴. قرآن و حدیث حفظ می‌کنم.		
۱۵. معمولاً در نماز جمعه شرکت می‌کنم.		
۱۹. به خودی خود از ثروت خوشم می‌آید و برای آن ارزش قائل هستم.		
۲۲. اطرافیان و بستگان خود را به توحید و نماز و... دعوت می‌کنم.		
۲۵. در هر سطحی که بتوانم، برای ایجاد دوستی و وحدت بین ملت‌های مسلمانان تلاش می‌کنم.		
۳۰. دوستی و دشمنی‌ام به خاطر خدا است.		
۴۳. برای سربلندی دین هزینه (کمک مالی، شرکت در مراسم‌ها و...) می‌کنم.		
۵۰. نسبت به حقوق اعضای خانواده براساس قوانین اسلام عمل می‌کنم.		
۵۸. مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم.		
۶۶. تلاش می‌کنم نمازهای واجب خود را با جماعت بخوانم.		
۱۲. از عبادت خدا، احساس کسالت می‌کنم.	۱۰	روشنفکری منفی (۰/۶۹۰)
۱۳. چندان به حکومت دینی باور ندارم.		
۱۶. حاضرم همسر غیرمسلمان داشته باشم.		

نام عامل و آلفای کرونباخ	تعداد سؤال	سؤال‌ها
		۲۱. نسبت به رواج زشتی‌ها در جامعه اسلامی بی‌تفاوت شده‌ام.
		۲۶. زیارت اماکن مقدس را بی‌فایده می‌دانم.
		۳۱. در زمان‌های خاص (مثل ماه رجب، شعبان، رمضان، شب‌های قدر و...) برنامه‌ام مثل زمان‌های دیگر است.
		۳۸. کعبه و در مرتبه بعد، مسجد الاقصی را احترام می‌گذارم.
		۴۴. احترام عملی به جلد و صفحات قرآن را غیر ضروری می‌دانم.
		۵۶. باور به منجی موعود در زندگی عملی‌ام بی‌تأثیر است.
		۶۵. در امور زندگی، توکل به خدا را کار ساز نمی‌دانم.
خویش‌داری (۰/۷۴۵)	۱۰	۶. گاهی دروغ می‌گویم.
		۳۲. گاهی به دیگران آزار می‌رسانم.
		۳۵. هرچند پرخوری را خوب نمی‌دانم لیکن گاه به آن مبتلا می‌شوم.
		۳۹. مواقعی پیش می‌آید که گرسنه نیستم و غذا می‌خورم.
		۴۱. بدون برنامه، وقت زیادی را صرف تلویزیون، بازی و تفریح می‌کنم.
		۴۸. براساس اصل لذت‌جوئی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنم.
		۵۱. عادت کرده‌ام که سریع غذا بخورم.
		۵۲. گاه تسلیم وسوسه‌های شیطان می‌شوم.
		۵۹. به هنگام هیجان‌ات شدید مثل خشم، شادی زیاد و...، کنترل خود را از دست می‌دهم.
		۶۱. گاهی گرفتار گناهان زبانی (غیبت، تمسخر، منت‌گذاری و...) می‌شوم.
تعهد (۰/۶۸۴)	۴	۲۴. در نگهداری امانت کوشا هستم.
		۳۳. کاری را که به عهده می‌گیرم، کامل و دقیق انجام می‌دهم.
		۴۰. امانت دیگران را حفظ می‌کنم.
		۶۷. به عهد و پیمان خود پایبند هستم.
ارتباط مثبت	۳	۱. با مسلمانان، رئوف و مهربان هستم.
		۲. با دیگران خوش‌برخورد هستم.

نام عامل و آلفای کروباخ	تعداد سؤال	سؤال‌ها
(۰/۳۹۰)		۳۶. در برخورد با دیگران متواضع هستم.
خردورزی (۰/۴۰۹)	۷	۹. در انجام تکالیف واجب، سود و زیان دنیوی آن را محاسبه می‌کنم.
		۲۸. به والدین خود نیکی می‌کنم.
		۲۹. زندگی ام بر اساس عقل و فکر است.
		۴۲. با دیگران مشورت می‌کنم.
		۵۳. والدین، اعضای خانواده و مال را بیشتر از هر کس و هر چیز دوست دارم.
		۵۷. ساعات روز را به فعالیت‌های مفید (تحصیل، مطالعه، کار و...) می‌پردازم.
		۶۲. در عین خوش بینی و خیرخواهی در کارها، تیزبین و دقیق هستم.
دنیاخواهی (۰/۴۷۳)	۴	۲۰. سعادت‌مندی خود را در آسایش و راحتی می‌جویم.
		۲۳. هم‌رنگی با جماعت آنقدر مهم است که در تصمیمات کاملاً غلط هم گاهی هم‌رنگ می‌شوم.
		۶۴. ثروتمند و فقیر را در حرمت انسانی متفاوت می‌دانم.
		۶۸. دغدغه‌های دنیایی، تمام فکر مرا اشغال می‌کند.
فعال بودن (۰/۴۹۴)	۶	۷. در مقابل قدرت نمایی دشمن، احساس ترس و ضعف به من دست می‌دهد.
		۱۱. برای رفع مشکلات دوستان تلاش می‌کنم.
		۱۷. با دوستان معاشرت دارم (دید و بازدید، عیادت بیمار، شرکت در غم و شادی...).
		۱۸. در حد امکان محرومان را در زندگی خود سهم می‌کنم (قرض الحسنه یا بخشش).
		۲۷. گاهی (به منظور سیاحت، تجارت یا زیارت یا...) سفر می‌کنم.
		۴۶. فعالیت بدنی ندارم.
بی تفاوتی (۰/۳۹۰)	۴	۴. خواسته‌های شخصی من، با خواسته‌هایی که خدا از من می‌خواهد، ناهماهنگ است.
		۱۰. نسبت به آشنایانم که با هم اختلاف دارند یا قهر هستند، بی تفاوتم.

نام عامل و آلفای کرونباخ	تعداد سؤال	سؤال‌ها
		۴۷. در مورد مسلمانان، شایعه و برجسب ناروا را نمی‌پذیرم.
		۵۴. فرصت برای قرآن خواندن کم است.

بنابراین با توجه به عواملی که پس از تحلیل عاملی به دست آمده، می‌توان گفت تعداد سؤالات پرسشنامه از ۷۵ سؤال به ۵۹ سؤال به عنوان نتیجه نهایی کاهش یافت. به منظور بررسی پایایی ابزار نهایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه ۰/۸۶۱ است که مقدار نسبتاً مطلوبی برای پرسشنامه به شمار می‌آید. برای زیرمقیاس‌ها نیز مقدار آلفای کرونباخ بین ۰/۳۹۰ تا ۰/۸۱۱ در تغییر است که طیف پایین تا نسبتاً مطلوب را شامل می‌شود. برای بررسی روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که میزان همبستگی بین دو آزمون ۰/۷۰۵ است. این مقدار همبستگی نشانگر روایی همزمان نسبتاً مطلوب بین دو ابزار اندازه‌گیری است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی، تعیین ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کویانی در نوجوانان انجام شد. بر پایه یافته‌های به دست آمده، پرسشنامه سبک زندگی اسلامی نسخه نوجوانان (ILST-AV)<sup>۱</sup> که در این پژوهش بررسی شده، ابزاری قابل اعتماد و متناسب با فرهنگ کشور اسلامی برای بررسی، ارزیابی و سنجش سبک زندگی در نوجوانان است.

نتایج قبل از اجرای آزمون که در واقع به بررسی روایی محتوایی و صوری آزمون می‌پردازد، از طریق پرسشنامه‌ها، مصاحبه‌ها و اجرای آزمایشی آزمون حاصل آمد که اصلاح سؤال‌های جهت‌دار (۴ سؤال)، اصلاح سؤال‌های غیرقابل فهم و سنگین (۸ سؤال)، جداسازی برخی از سؤال‌ها از یکدیگر (۱ سؤال) و حذف سؤال‌های نامتناسب با سن نوجوان (۹ سؤال) در برداشت.

همچنین آلفای کرونباخ که نشانگر پایایی آزمون است، ۰/۸۶۱ بود که مقدار

مطلوبی برای پرسشنامه به شمار می‌آید. نتایج تحلیل عاملی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی اسلامی نوجوان (ILST-AV) ابزاری چندبعدی و دارای نه عامل است که عوامل آن به ترتیب درصد واریانس ارزش ویژه در تبیین سبک زندگی عبارتند از: ۱. عبادی، ۲. روشنفکری منفی، ۳. خویشتن‌داری، ۴. تعهد، ۵. ارتباط مثبت، ۶. خردورزی، ۷. دنیاخواهی، ۸. فعال بودن، ۹. بی‌تفاوتی. نتایج پژوهش حاضر در مورد چندبعدی بودن سبک زندگی اسلامی با یافته‌های پژوهش‌های مختلف همخوانی دارد که بیانگر آن بوده‌اند که سبک زندگی سازه‌ای چندبعدی است (لعلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۸؛ کوکرهام، ۲۰۰۴؛ هاریسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ پلاسکر، ۲۰۰۷؛ موهان، ۲۰۰۸). بنابراین با توجه به عواملی که پس از تحلیل عاملی به دست آمده، هشت سؤال به دلیل بارهای عاملی کم و یا روی دارا بودن بار عاملی اشتراکی با عامل دیگر حذف شدند و در نتیجه تعداد سؤالات پرسشنامه از ۷۵ سؤال به ۵۹ سؤال (۹ سؤال قبل از اجرا و ۸ سؤال پس از تحلیل عاملی) به عنوان نتیجه نهایی کاهش یافت.

روشنفکری منفی و عبادی به عنوان دو عاملی هستند که در هر دو پژوهش مشترک هستند. یکی از عوامل قابل دفاع که در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان (۵۹ سؤالی) وجود دارد، عامل «خویشتن‌داری» است که مشتمل بر ده سؤال است.<sup>۱</sup> مضمون و محتوای این ده سؤال در دو محور عادات غذایی و نیز برخی از اعمال نهی شده در دین (گناه) خلاصه شده است. تغذیه پای ثابت بسیاری از پرسشنامه‌های سبک زندگی است که از جمله آن می‌توان به پرسشنامه سبک زندگی سالمندان (اسحاقی، بابک و فرج‌زادگان، ۱۳۸۸)، پرسشنامه سبک زندگی (لعلی و همکاران، ۱۳۹۱) پرسشنامه سبک زندگی و سلامتی بالدی و همکاران (بریچ‌هد، ۱۹۸۹) اشاره کرد. عامل مشترکی که در تغذیه و اعمال نهی شده در دین (گناه) وجود دارد، عامل خویشتن‌داری است که به اعتقاد روان‌شناسان در سطوح مختلف کاربرد دارد و امروزه تقریباً مشکلات شخصی، اجتماعی و اخلاقی افراد مستلزم نوعی شکست در خویشتن‌داری تلقی می‌شود (بامیستر و دیگران، ۲۰۰۷، ص ۵۱۷). در سطح شخصی، افراد با خویشتن‌داری مناسب قادر به پیشرفت در تحصیل و کار خواهند بود، با اجتناب از پرخوری،

۱. ده سؤال این عامل در آزمون کاویانی در عامل گنهکاری ولذت‌خواهی قرار می‌گیرند (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۳۶۹).

وضعیت متناسب بدن خود را حفظ خواهند کرد (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۶؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۳). در سطح اجتماعی نیز پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خویشنداری مناسب به افراد کمک می‌کند تا از تقلب، ارتکاب جرایم و رفتارهای جنسی ناپایمن خودداری کنند (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۷). در بررسی‌های انجام شده در منابع اسلامی، خویشنداری براساس مفهوم تقوا تبیین می‌شود (رفیعی هنر، ۱۳۹۳، ص ۱۳). تقوا نیز در بررسی تحلیل‌های لغوی (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۱۳۱؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۵، ص ۴۰۱؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۸۸۱) و تبیین مفسران (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۸۸) آیات (ر.ک: اعراف، ۲۶؛ بقره ۱۹۷؛ نحل، ۲۸؛ آل عمران، ۱۳۳-۱۳۶؛ هود، ۴۹) و روایات (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۸، کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۳۰) کنترل و مهار نفس است (به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۳). بنابراین می‌توان گفت خویشنداری از عوامل مهم در سبک زندگی به شمار می‌آید که مصادیقی همچون تغذیه و عادات غذایی (لعلی و همکاران، ۱۳۹۱؛ صفاری و همکاران، ۱۳۹۱)، مسائل اخلاقی و اجتناب از گناهان را دربرمی‌گیرد.

«ارتباط مثبت» نیز یکی دیگر از عوامل به‌دست‌آمده از تحلیل عاملی در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان است. سؤال‌های این عامل که مشتمل بر مفهوم تواضع، مهربانی و خوش‌برخوردی است، با مفهوم علاقه اجتماعی<sup>۱</sup> آدلر قرابت بسیاری دارد که برجسته‌ترین مفهوم در روان‌شناسی فردی آدلر برای تبیین سبک زندگی، به شمار می‌آید (اکستین و کرن، ۲۰۰۲) مفهومی که کارسون و بوچر (۱۹۹۲)<sup>۲</sup> در تبیین آن این‌گونه بیان می‌دارند که فرد دارای علاقه اجتماعی، متواضع، صادق و نوع‌دوست است و با دیگران با ادب و احترام برخورد می‌کند. از خود گذشته و علاقه‌مند به دیگران، مهربان و یاری‌دهنده است. همچنین، این عامل با آیات (بقره، ۸۳؛ طه، ۴۴؛ نساء، ۸) و روایات بسیاری (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۶۴؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۰۰؛ مجلسی؛ ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۳۹۲؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۹) نیز همخوانی دارد.

«خردورزی» نیز یکی دیگر از عوامل به‌دست‌آمده از تحلیل عاملی در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان است که با پژوهش خطیبی و ساجدی (۱۳۹۲) سازگار است.

- 
1. Social intrest
  2. Carson & Butcher

همچنین شواهد بسیاری از آیات (نساء، ۳۶؛ انعام، ۳۲) و روایات (ابن‌بابویه قمی، الف، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۸۸، ح ۵۸۳۴؛ آمدی، ص ۳۴۲، ح ۱۰۰۸۰) مؤید آن است. «دنياخواهی» به عنوان یک عامل مستقل در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان (۵۹ سؤالی) شواهدی را در آیات (یونس، ۷؛ نجم، ۲۹ و ۳۰؛ رعد، ۲) و روایات (ابن‌بابویه قمی، ب، ۱۴۰۵، ج ۱، ص ۲۵؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۳، ص ۲۹۴) به دنبال خود دارد.

عامل «فعال بودن» نیز به عنوان یکی دیگر از عوامل آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان با نتایج خطیبی و ساجدی (۱۳۹۲) و زینی ملک‌آباد و نیل‌ساز (۱۳۹۰) همخوانی دارد. این دو پژوهش بر نشاط و فعال بودن با تکیه بر منابع دینی تأکید می‌ورزند.

سؤال‌های عامل «بی‌تفاوتی» نیز که آخرین عامل به‌دست‌آمده در آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان است، از آیات قرآن (نساء، ۳۵؛ نجم ۲۹ و ۳۰) و روایات معصومان (رضی، ۱۳۸۷، خطبه ۳۲؛ محمدی ری‌شهری ج ۳، ص ۲۹۴) مؤیداتی دارد. همچنین با مفهوم علاقه اجتماعی آدلر نیز موافق است، آنجایی که درباره خوش‌بینی از خودگذشتگی، علاقه‌مندی به دیگران و نوع‌دوستی سخن به میان می‌آورد (کارسون و بوچر، ۱۹۹۲). موزاک نیز با تأکید بر دوست داشتن هم‌نوع بر این عامل مهر تأیید زده است (اکستین و کرن، ۲۰۰۲، ص ۱۹).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بین مؤلفه‌های سبک زندگی و مؤلفه‌های جهت‌گیری مذهبی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که سبک زندگی و جهت‌گیری مذهبی تعاملی دوسویه دارند، همان‌طور که سبک زندگی می‌تواند باعث افزایش پای‌بندی به اخلاق و مناسک دینی شود که دو مؤلفه اساسی در جهت‌گیری مذهبی افراد به شمار می‌آید (بنسون و دیگران، ۱۹۸۹؛ لیچفلید، تامس و لی، ۱۹۹۷؛ به نقل از اسپلیکا، هود، هونسبرگر و گرساچ، ۲۰۰۳، ص ۱۷۱). جهت‌گیری مذهبی افراد نیز با توجه به جایگاه و اهمیت مذهب در زندگی انسان (به‌ویژه فراگیر بودن دین مبین اسلام در تمام ابعاد زندگی)، نقش مذهب در رفتار، نگرش، باورها و به طور کلی سبک زندگی فرد انکارناپذیر است. به همین دلیل و برای آنکه دین خود ابعاد گوناگونی دارد (هیل و هود، ۱۹۹۹؛ ولف، ۱۹۹۱؛ به نقل از



آذربایجان، ۱۳۸۷) و حوزه‌های مختلف زندگی افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع شکل‌گیری سبک زندگی تلقی شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به طولانی بودن پرسشنامه‌های اجراشده، قلم و کاغذی بودن آنکه در میزان فهم صحیح و برداشت درست آزمودنی از سؤال‌ها تأثیرگذار است، اشاره کرد. همچنین گویه‌های این ابزار با تجربیات روزمره نوجوان همخوانی نداشت و به همین سبب انگیزه برای پاسخگویی کاهش می‌یافت. گسترده‌گی سبک زندگی اسلامی، جدید بودن این حوزه و کمبود زمان برای اجرا در کلاس از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. در پایان برای تبیین دقیق‌تر این پژوهش پیشنهاد می‌شود در سایر جوامع آماری به اجرا درآید. سنجش سبک زندگی اسلامی براساس مراحل رشدی، یعنی سبک زندگی اسلامی ویژه کودکان، نوجوانان و بزرگسالان و همچنین به تفکیک جنسیت از پیشنهادها مهم این پژوهش به شمار می‌آید. به درمانگران نیز پیشنهاد می‌شود تا بر مبنای پرسشنامه سبک زندگی اسلامی جدید و براساس آموزه‌های سبک زندگی اسلامی پژوهش‌هایی را در زمینه ارزیابی، تشخیص و درمان سبک زندگی براساس اسلام تهیه کنند تا بتوان از آن در مسیر درمانگری استفاده کرد.

آزمون سبک زندگی اسلامی نوجوانان (۵۹ سؤال) مزیت‌های قابل توجهی دارد و توصیه می‌شود که پژوهشگران در پژوهش‌های بعدی مربوط به نوجوانان از آن استفاده کنند.

## منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۲)، تهیه و ساخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- اسپلیکا، برنارد؛ هود. رالف دبلیو؛ هونسبرگر؛ بروس و گرساچ، ریچارد (۱۳۹۰)، روان‌شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی، ترجمه محمد دهقانی، تهران: نشر رشد.
- اسحاقی، فرح‌زادگان و بابک (۱۳۸۸)، «طراحی پرسشنامه سنجش سبک زندگی در سالمندان»، فصلنامه پیش، س ۱، ش ۹.
- بشیری، مژگان؛ علیزاده، حمید و کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۶)، «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی پرسشنامه شیوه زندگی (BASIS-A) بر روی جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله»، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، س ۶، ش ۲۱.
- خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۰)، «رابطه سبک زندگی مذهبی و سلامت روانی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی»، پایان‌نامه ارشد، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ریحانی، الهام (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه مؤلفه‌های سبک زندگی با تعهد سازمانی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- رفیعی‌هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۳)، «تیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، مجله روان‌شناسی و دین، س ۷، ش ۲۷.
- شولتز، دوان. پی؛ شولتز، سیدنی الن (۱۳۷۸)، تاریخ روان‌شناسی نوین، ترجمه علی‌اکبر سیف و دیگران، تهران: بعثت.
- شولتز، دوان. پی؛ شولتز، سیدنی الن (۱۳۸۹)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- طغیانی، مجتبی؛ کجباف، محمدباقر و بهرام‌پور، مهدی (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ش ۵۴.
- عمارتی، فتانه سادات (۱۳۹۰)، «بررسی ویژگی‌های شخصیتی با سبک زندگی و سلامت عمومی معلمان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- کاویانی، محمد (۱۳۸۸)، «طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت

آزمون سبک زندگی اسلامی بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن»، پایان‌نامه دکتری، اصفهان: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.

کاویانی، محمد (۱۳۹۲)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، چ ۳، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کجباف، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد و انوری، حسن (۱۳۹۰)، «رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، روان‌شناسی و دین. ش ۴.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۳ق)، اصول کافی، اصفهان: مکتب امیرالمؤمنین(ع).

لعلی، محسن؛ عابدی، احمد و کجباف، محمدباقر (۱۳۹۱)، «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی»، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۱۵.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۱۰ق)، بحارالانوار. ج ۶۷، بیروت: مؤسسه وفا.

منصور، محمود (۱۳۸۴)، روان‌شناسی ژنتیک، تهران: سمت.

هجل، لاری ای.؛ زیگلر، دانیل جی. (۱۳۷۹)، نظریه‌های شخصیت: مفروضه‌های اساسی، پژوهش کاربردها، ترجمه علی عسکری، ساوه: دانشگاه آزاد اسلامی.

مصور، ش. (۱۳۸۲)، «بررسی رابطه سبک زندگی و رضایت زناشویی هنرمندان در استان اصفهان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد خوراسگان.

- Adler, Alfred (1956), Individual psychology of Alfred Adler, New York, Basic Book Inc.
- Allport, G. W. (1937), Personality: A psychological interpretation. New York: Holt.
- Ansbacher, L. H., and Ansbacher, R. R. (eds). (1956), The individual psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selection from His Writings, New York: Harper & Row.
- Blum RW, Nelson-Mmari (2004), The health of young people in a global context. Journal of Adolescent Health; 35: 402-18.
- Bugajska, J., Lastowiecka, E., (2005), Life Style, Work Environment Factors and Work Ability in Different Occupations, International Congress Series, v 1280, p 247-252.
- Cassel R . N and costello B . R(1991), Developing a lifestyle syntalics for persons involved in psychological Therapy. College Student Journal, V 25 (2), 215 - 221.
- Disque, J. G., and Bitter, J. R. (1998), Integrating narrative therapy with Adlerian lifestyle assessment: A case study. Journal of Individual

- Psychology, 54, 431-450.
- Donahue, M.J. (1998), There is no true spirituality apart from religion. Paper pre- sented in the annual convention of the American Psychological Association, Chicago.
- Donald A (2001), "What is quality of life?" Available at: [www.jr2.ox.ac.uk](http://www.jr2.ox.ac.uk).
- Eckstein, D. and Kern, R. (2002), Psychological Fingerprints: Lifestyle Interventions and Interventions, London, Kendall Hunt PubCo.
- Giuseppe, G., and Swatos, W. (2011), Religion, Spirituality and Everyday Practice. London and New York: Springer.
- Hamer, D. , and Copeland, P. (1999), Living with Our Genes. New York, NY: Anchorbooks.
- Mendoza R. H. (1989), An empiricale To measure Type and degree of acculturation in Mexican- American adolesents and adults, Journal of Cross Cultural Psychology, V 20 (4), 372 –385.
- Mozac, H. et al. (1999), A Primer of Adlerian Psychology, Philadelphia, Brunner-Mazel.
- Powers, R., J. Griffith (2007), The Lexicon of Adlerian Psychology ( 2nd ed). Port Townsend WA: Adlerian Psychology Associates.
- Shulman, B., Harold H, M. (1988), Manual for Life Style Assessment. New York: Routledge.
- Unicef (2003), Which skills are "Life Skill". [www.life skills-Based Education](http://www.life skills-Based Education).