

# بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی؛ یک مطالعه ترکیبی

عاطفه حیرت<sup>۱</sup>

مریم السادات فاتحی زاده<sup>۲</sup>

سید احمد احمدی<sup>۳</sup>

فاطمه بهرامی<sup>۴</sup>

عذرا اعتمادی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت: 93/01/15

تاریخ پذیرش: 93/06/06

## چکیده

**زمینه:** یکی از نیازهای جامعه اسلامی تشریح سبک زندگی بر اساس اعتقادات اسلامی و ترسیم چگونگی عملکرد افراد در حیطه های مختلف زندگی می باشد. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (ILSQ) انجام شده است. **روش تحقیق:** روش تحقیق حاضر ترکیبی از نوع طرح اکتشافی بوده و از دو مرحله تشکیل شده است. مرحله اول روش کیفی بوده و از پژوهش داده بنیاد برای ساخت ابزار استفاده شده است بدین منظور ضمن مصاحبه با متخصصین حوزه خانواده و کارشناسان علوم اسلامی مطالعات و سبک کتابخانه ای انجام و مدل نظری سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی تدوین و فرم اولیه پرسشنامه تنظیم شد. در مرحله دوم پژوهش با روش کمی روایی و پایایی ابزار مورد نظر بررسی شد. بدین منظور 150 نفر از والدین دانشجویان دانشگاه اصفهان با روش نمونه گیری طبقه ای انتخاب شدند و پرسشنامه محقق ساخته سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی و فرم کوتاه پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر را تکمیل کردند. داده ها به کمک روش های آمار توصیفی و استنباطی و با استفاده از نرم افزارهای Amos و SPSS تحلیل شد. **یافته ها:** یافته ها نشان داد پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی حاوی 84 سوال و هشت بعد تایید شده ساختاری، معنوی، رفتاری، عاطفی، شناختی، جنسی، ارتباط با خانواده ها و سلامت می باشد. محاسبه اعتبار و روایی پرسشنامه، نشان داده شد

1. دانشجوی دکتری مشاوره خانواده (مستخرج از پایان نامه) a\_heyrat@yahoo.com

2. استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

3. استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

4. استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

5. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

که پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی اعتبار و روایی بالایی دارد. از این رو، می‌توان از آن در حیطه‌های تحقیق و ارزیابی استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، زوجین، پرسشنامه، روایی، پایایی.

#### مقدمه

«سبک زندگی»<sup>۱</sup> عنوانی است که در علوم انسانی در سطح بین‌المللی، شناخته شده و از زوایای متعددی به آن نگاه می‌شود؛ پژوهش‌های مربوط به سبک زندگی اختصاص به روان‌شناسی ندارد و در علوم پزشکی، جامعه‌شناسی، فلسفه، علوم تربیتی و... نیز به سبک زندگی پرداخته می‌شود.

به طور کلی جامعه‌شناسان سبک زندگی را شیوه یا الگوهای زندگی روزمره می‌دانند که نه تنها شامل الگوهای مطلوب فردی، بلکه شامل تمام عادات و روشهایی که فرد یا اعضای یک گروه به آنها خو کرده اند یا عملاً با آنها سر و کار دارند، نیز می‌باشد. سبک زندگی تمام مواردی چون الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، نحوه مصرف و چگونگی رسیدن به اهداف را در بر می‌گیرد و نگرشها، ارزشها و جهان بینی فرد و گروه وابسته به آن را منعکس می‌کند (فدرستون<sup>۲</sup> 1987). در ارزیابی پزشکی سبک زندگی مواردی چون تغذیه سالم؛ فعالیت جسمی و تفریح منظم و کافی؛ اجتناب از موادی چون دخانیات، مشروبات الکلی و سایر مواد اعتیادآور، مخدر و محرک؛ مدیریت کافی موارد تنش‌زا و آرام‌سازی را در بر می‌گیرد که در این مورد می‌توان به نتایج پژوهشهای محققان اشاره کرد. تحقیقات هاریسون<sup>۳</sup> و همکاران (2006)، کمبل<sup>۴</sup> (2001) کوکرهام و همکاران (2006)، پانو<sup>۵</sup> (2005) تابت<sup>۶</sup> و همکاران (2007)، فراتیگلیونی<sup>۷</sup> و همکاران (2004)، موهان<sup>۸</sup> و همکاران (2008)، سیموپولوس<sup>۹</sup> (2005) و در ایران نیز محمدی (1383)، صمیمی و همکاران (1385)، بهرامی نژاد و همکاران (1387) و بسیاری از پژوهشگران

- 
1. life style
  2. Featherstone
  3. Harrison
  4. Campbell
  5. Panno
  6. Taubert
  7. Fratigulioni
  8. Mohan
  9. Simopoulos

دیگر سبک زندگی را با صبغه سلامت و پزشکی مورد مطالعه قرار دادند. از منظر دینی سبک زندگی هر فرد یا جامعه متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان‌بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند. همانطور که جهان‌بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند. بنابراین دین در گام نخست با ارائه جهان‌بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای زیربنای شکل‌دهی به سبک زندگی را می‌سازد و در مرحله بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های اخلاقی، حقوقی و فقهی برای همه ابعاد زندگی انسان، مصداق عینی سبک زندگی را رقم می‌زند (شریفی، 1391).

پیشینه تحقیقات سبک زندگی با رویکرد اسلامی چندان وسیع نیست و پژوهش‌هایی که انجام گرفته اغلب به طور غیر مستقیم دیدگاه دینی و مذهبی را درباره روش و سبک زندگی تشریح می‌کنند. در این میان کاویانی راد (1388) در پژوهشی، نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام را تدوین کرده که رویکرد نسبتاً جامعی از ابعاد سبک زندگی با نگاه اسلامی محسوب می‌شود. طبق این نظریه سبک زندگی اسلامی به درختی تشبیه شده که در دوران کودکی تحت تأثیر عوامل متعددی شکل می‌گیرد؛ و نگرش‌های کلی افراد راجع به «خود»، «دیگران»، «هستی»، «مشکلات»، «معنویت» و غیره به وجود می‌آیند که مانند ریشه‌های درخت هستند این درخت شاخه‌های متعدد دارد که تحت عنوان شاخص‌های مقیاس سبک زندگی تعریف می‌شود که عبارتند از: شاخص اجتماعی؛ عبادی؛ باورها؛ اخلاق؛ مالی؛ سلامت؛ تفکر و علم؛ دفاعی و امنیتی؛ زمان‌شناسی. همان‌طور که اشاره شد در تحقیقات اسلامی بیشتر به طور غیر مستقیم به بحث سبک زندگی اشاره شده است. البته در این زمینه کتب مختلفی مانند اخلاق و سبک زندگی اسلامی (شریفی، 1391)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن (کاویانی، 1392) سبک زندگی و مصرف فرهنگی (خادمیان، 1388) دین و سبک زندگی (مهدوی کنی، 1387) مفاتیح الحیات (جوادی آملی، 1392) و غیره تألیف شده است.

در تحقیقات اخیر صرف نظر از مقوله سبک زندگی؛ ارتباط دینداری و اعتقادات مذهبی با متغیرهای متعددی در رابطه با زوجین از جمله سازگاری زناشویی، سلامت روان

میزان تعارض‌ها و غیره بررسی شده است. پری<sup>۱</sup> (2006) به بررسی زندگی خانوادگی و عملکرد دینی و مذهبی در آسیا پرداخت؛ نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد و اکثر کسانی که از آموزش‌های مذهبی بهره‌مند بودند، در بخش مدیریت خانواده بالاترین نمره را گرفتند دادلی و کوسینکی<sup>۲</sup> (2006) به بررسی رابطه ایدئولوژی مذهبی، تشریفات مذهبی، تجربه و رضایت زناشویی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد. در ایران نیز ویسی (۱۳۹۱) در بررسی اثر بخشی آموزه‌های قرآنی بر کاهش تعارضات زناشویی، به این نتیجه رسید که این آموزش‌ها بر کاهش تعارضات زناشویی تاثیر معناداری داشته است. طبق تحقیقات روحانی و معنوی پور (1386) بین دینداری، شادکامی و رضایت زناشویی، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین مطالعه رضازاده (1387) نشان داد که با آموزش مهارت‌های ارتباطی، اگرچه رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و بین این دو رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، ولی این مهارت‌ها به تنهایی نمی‌تواند مؤثر باشد و برای پایداری زناشویی و افزایش رضایت مندی، فضایل و ارزش‌های معنوی سرنوشت‌سازتر هستند. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که پابندی به مذهب، عامل مهمی در پایداری ازدواج و رضایت زناشویی است. در نقطه مقابل، هرچه میزان مغایرت در باورهای مذهبی زوجین بیشتر باشد، میزان اختلاف آنها بیشتر خواهد بود (غفوری و همکاران، 1388). پابندی‌های مذهبی زوج می‌تواند باعث ایجاد اعتماد و احترام متقابل شده، رضایت زناشویی را افزایش دهد. عدم پابندی به مسایل مذهبی می‌تواند بی‌تعهدی را در رفتار زوج ایجاد کرده از این طریق، باعث کاهش رضایت زناشویی می‌شوند (نظری و همکاران، 1392)

با مرور کوتاهی که بر سبک زندگی در علوم مختلف انجام شد، گستردگی این مساله بیش از پیش در حوزه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، مذهبی، سیاسی اقتصادی،

---

1. Perry

2. Dudley & Kosinski

فرهنگی و... مشخص شد. از طرفی امکان پرداختن عمیق به همه ابعاد سبک زندگی واریه راهکارهای کاربردی علمی-دینی که تایید کارشناسان ذی صلاح از رشته های متفاوت را ضمیمه خود داشته باشد دور از دسترس تلقی می شود. بنابراین در این پژوهش سبک زندگی در حوزه ارتباط زوجین مورد بررسی قرار گرفته و پرسشنامه سبک زندگی اسلامی زوجین براساس شاخص ها و ویژگی های به دست آمده از منابع معتبر اسلامی، طراحی و اعتبار یابی می شود.

با توجه به مبانی نظری و یافته های تحقیقاتی فوق هدف و مساله اساسی پژوهش عبارت از ساخت، روایی سنجی، تعیین ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی<sup>1</sup> است. هدف از تهیه این پرسشنامه شناسایی نقاط قوت و ضعف سبک زندگی زوجین بر اساس آموزه های اسلامی بود. لذا این پرسشنامه ابزاری نسبی جهت تطبیق برخی رفتارهای شاخص با دستورات اسلام است و کسب نمره بالاتر نشانه تطبیق بیشتر سبک زندگی زوجین با رویکرد دینی است.

بدین منظور سوالهای زیر تدوین شده است:

1. ساختار عاملی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی چگونه است؟
2. آیا پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی از روایی کافی برخوردار است؟
3. آیا پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی از پایایی کافی برخوردار است؟

### روش پژوهش

روش تحقیق حاضر ترکیبی از نوع طرح اکتشافی بوده و از دو مرحله تشکیل شده است. مرحله اول روش کیفی بوده و از پژوهش داده بنیاد برای ساخت ابزار استفاده شده است و در مرحله دوم پژوهش با روش کمی روایی و پایایی ابزار مورد نظر بررسی شد. در مرحله اول با انجام یک تحقیق کیفی و تحلیل محتوای کتب و منابع اسلامی مرتبط با خانواده و زوجین آیات و روایات و احادیث و سیره ائمه معصومین در این زمینه استخراج شد. بدین صورت که پس از مطالعه کتب و مقالات دینی مرتبط با خانواده کلیدواژه های مختلف

مشخص و با استفاده از نرم افزارهای تفاسیر و احادیث به جستجوی موضوعی در این راستا پرداخته شد و حدود 3000 آیه و حدیث مطالعه شد. همچنین ضمن مصاحبه با متخصصین علوم دینی و کارشناسان حوزوی (حدود 10 نفر تا مرحله اشباع داده‌ها) نظرات آنان در این زمینه جمع‌آوری و فیش‌های تحقیقاتی تکمیل شد؛ سپس کدبندی مطالب صورت گرفت و آیات و احادیث مشابه تحت عناوین یکسان قرار گرفتند (به طور مثال به احادیثی که بر خوشرویی در محیط خانواده تاکید داشتند کد رفق و مدارا اختصاص داده شد). سپس عناوینی که به یکدیگر مرتبط بودند عنوان کلی تری دریافت کردند (به عنوان مثال رفق و مدارا، آراستگی، صدق، کظم غیظ و... به عنوان زیرمجموعه شاخص ارتباط رفتاری در نظر گرفته شد) و به این صورت ابعاد کلی سبک زندگی اسلامی استحصال و برای ارایه نظرات در اختیار متخصصین علوم خانواده قرار گرفت. این ابعاد عبارتند از:

1. **مالی و اقتصادی** (زمان کار و میزان رضایت از درآمد، هدفمندی فعالیت اقتصادی، تصمیم‌گیری مالی، چگونگی مالکیت درآمدها و مصارف آن، عدم اسراف تجمل‌گرایی و غریب‌دگی، رویکرد تولیدی به جای مصرفی)
2. **تعالی معنوی** (تشویق به ایمان و تقوا، مشارکت در اعمال عبادی، مشارکت در هدفمند کردن در زندگی)
3. **ساختار خانواده** (مدیریت منزل، قوانین و قواعد، مرزها، برنامه‌ریزی، حقوق مشترک و اختصاصی، حق‌سالاری به جای مردسالاری یا زن‌سالاری)
4. **ارتباط عاطفی** (ابراز محبت و مودت، احترام و ارزش‌گذاری، صداقت، صمیمیت، مهارت‌همدلی، گوش‌دادن فعال، رعایت انصاف و عدالت، عذرخواهی، عفو و صفح، تغافل، تکریم، مؤانست، رضا، نشاط، آرامش و تسکین)
5. **ارتباط شناختی** (تفاهم و توافق، خودشناسی (معرفت به نفس) و آگاهی از روحیات همسر، حسن‌ظن و اعتماد، تدبیر و قناعت، تعدیل انتظارات، همگرایی ارزش‌ها و اولویت‌ها، گذشت و ایثار، مهارت حل‌مساله و حل‌تعارض)
6. **ارتباط رفتاری** (انعطاف‌پذیری و عدم تکبر، رفتار مسولانه، معاونت، رفق و مدارا، رازداری، قدردانی آراستگی، حسن‌ معاشرت و حسن‌خلق، کظم‌غیظ، صدق، صبر،

وقت گذرانی مشترک)

7. ارتباط جنسی (تمکین و رضایت جنسی، کمیت، آمادگی و رعایت مستحبات و مکروهات قبل و بعد و هنگام ارتباط جنسی، زمان و مکان صحیح، درخواست، پاسخ، تصمیم گیری در مورد بارداری، وفاداری و عدم خیانت، عفاف و حجاب، اختلالات جنسی)

8. ارتباط با خانواده خود و همسر (مرزها، صله رحم، استقلال فکری، استقلال اقتصادی، آداب و رسوم، انتظارات، احترام)

9. سلامتی جسمی و روحی (تغذیه، ورزش، وضعیت خواب، پیش گیری از بیماری های جسمی و روحی، سلامت روان)

سپس پرسشنامه مربوط به سبک زندگی زوجی اسلامی ساخته شد. بر اساس ابعاد ذکر شده و زیر مقیاس های آن ها سوالات متنوع طرح شد و سپس از بین بانک سوالات مطرح شده که حدود 400 سوال بود 200 سوال انتخاب و نمونه اولیه پرسشنامه آماده شد. پرسشنامه جهت تعیین روایی صوری و محتوایی در اختیار هفت نفر متخصص علوم دینی و هفت نفر از اعضای هیات علمی گروه مشاوره و روان شناسی قرار گرفت و رفع ابهام از مؤلفه های مزبور، به گونه ای که برای دیگران قابل درک باشد انجام شد و نهایتاً پس از انجام اصلاحات با 120 سوال، تکثیر و همزمان با فرم کوتاه پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر به افراد نمونه داده شد. در مرحله سوم پس از استخراج داده ها، به منظور بررسی ساختار عاملی و اعتبار سنجی مقیاس سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (ILSQ) از تحلیل عاملی تأییدی با نرم افزارهای SPSS و Amos استفاده شد و فرم نهایی با 84 سوال و حذف برخی سوالات و حذف کامل بعد اقتصادی آماده شد که به پیوست ارائه می شود. شیوه نمره گذاری: نمره گذاری سوالات با طیف لیکرتی از 5 تا 1 بوده (همیشه، اغلب اوقات، گاهی، به ندرت و هرگز) و سوالات زیر به صورت معکوس نمره داده می شود.

3-20-26-29-33-30-34-35-36-39-41-42-43-44-45

47-48-50-51-54-55-59-65-67-69-70-72-73-74-78-80-83-84

مقیاس سازگاری زناشویی: این پرسشنامه توسط گراهام بی اسپانیر<sup>1</sup> (1976) با هدف ارزیابی سازگاری تدوین و تنظیم شد و در این پژوهش به منظور بررسی روایی پرسشنامه از آن استفاده شد.

تعداد سوالات آن 32 سوال است و با طیف لیکرت نمره گذاری می شود. این پرسشنامه سازگاری زناشویی را در چهار بعد توافق دو نفری، ابراز محبت، رضایت زناشویی، همبستگی دو نفره را می‌سنجد.

توافق دو نفری، میزان موافقتی است که زوج‌ها در مورد اهمیت موضوعاتی از قبیل اداره کردن امور مالی خانواده یا اتخاذ تصمیمات مهم دارند همبستگی دو نفری؛ اشاره به این موضوع دارد که چند وقت یکبار زوجین با هم به انجام فعالیتهای مشترک می‌پردازند؛ ابراز محبت مربوط به این است که چند وقت یکبار یک زوج به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند. رضایت دو نفری، میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه را بررسی می‌کند.

اسپانیر (1976) پایایی 0/96 را از طریق آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد. همسانی درونی خرده مقیاسها در، رضایت دو نفری 0/94 همبستگی دو نفری 0/81، توافق دو نفری 0/90 و ابراز محبت 0/73 به دست آورد. پایایی به دست آمده توسط حسن شاهی به نقل از ثنایی (1378) از طریق مطالعات مقدماتی با استفاده از روش تنصیف 0/96 و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 0/92 برآورد شد. اسپانیر (1976) به منظور به دست آوردن اعتبار سازه این مقیاس، از مقیاس سازگاری زناشویی لوک والاس<sup>2</sup> (1959) استفاده کرد. ارتباط بین این در مقیاس در میان افراد متاهل 0/86 و در میان افراد طلاق گرفته 0/88 بود (اسپانیر، 1976).

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری تحقیق را والدین دانشجویان بومی دانشگاه اصفهان در سال 91-92 تشکیل می‌دهند. به علت عدم دسترسی سریع دانشجویان شهرستانی به والدینشان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها، این گروه از پژوهش حذف شدند و فقط والدین دانشجویانی که ساکن

1. Graham B.Spanier

2..Lock-wallace



اصفهان بودند پرسشنامه ها را تکمیل کردند. نمونه پژوهش با روش نمونه گیری طبقه ای انتخاب شد به این صورت که از بین دانشکده های دانشگاه اصفهان دو دانشکده به تصادف انتخاب و از بین گروه های مربوط به هر دانشکده نیز دو گروه به تصادف در نظر گرفته شد؛ سپس با استفاده از لیست برنامه درسی گروه ها، دو کلاس انتخاب شد و دانشجویان حاضر توجیه شدند. بدین ترتیب دویست پرسشنامه بین دانشجویان هشت کلاس درسی که تقریباً نیمی از آنها بومی بودند جهت تحویل به والدینشان توزیع شد. به دانشجویان توضیح داده شد که پرسشنامه ها بدون نام بوده و پدر و مادر باید هر دو (بدون مشورت با یکدیگر) پرسشنامه خود را تکمیل کنند. پس از حذف پرسشنامه های ناقص، داده های صد و پنجاه پرسشنامه جهت تحلیل آماری استخراج شد.

## یافته ها

جدول 1. ضرایب همبستگی نمره های کل سبک زندگی زوجین با سازگاری زناشویی

معنا داری	سازگاری زناشویی	معنا داری	نمره کل سبک زندگی زوجین	ابعاد سبک زندگی زوجین
0/0001	0/73	0/0001	0/80	ساختاری
0/0001	0/40	0/0001	0/55	معنویت
0/0001	0/66	0/0001	0/86	رفتاری
0/0001	0/67	0/0001	0/78	عاطفی
0/0001	0/60	0/0001	0/75	شناختی
0/0001	0/54	0/0001	0/72	جنسی
0/0001	0/46	0/0001	0/70	خانواده
0/0001	0/36	0/0001	0/59	سلامت
0/0001	0/39	0/84	0/20	اقتصاد
0/0001	0/73	0/0001	1	کل

جدول 1 همبستگی ابعاد مقیاس سبک زندگی اسلامی زوجین با نمره کل آن و همچنین نمره کل سازگاری زناشویی را نشان می دهد بیشترین همبستگی با نمره کل سبک زندگی را بعد رفتاری (0/86) و کمترین همبستگی را بعد اقتصاد (0/20) دارد که نهایتاً از پرسشنامه

حذف شد. سایر ابعاد همبستگی معناداری با نمره کل سبک زندگی و همچنین سازگاری زناشویی دارند.

به منظور بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. ابتدا هر یک از ابعاد پرسشنامه در مدل های مجزا به عنوان متغیر پنهان و گویه های آن به عنوان متغیرهای آشکار در نظر گرفته شد. در بررسی برازش مدل ها (9 مدل به تعداد ابعاد پرسشنامه) برخی گویه ها به علت بار عاملی اندک (کمتر از 0/3) و غیر معنادار حذف شدند. همچنین از شاخص های اصلاح برازش برای اصلاح مدل استفاده گردید. با استفاده از این شاخص ها، کوواریانس میان خطاهای اندازه گیری و واریانس متغیرهای مشاهده شده از حالت ثابت به آزاد تبدیل شده و به کاهش کای اسکوئر و ارتقای شاخص های برازش مدل کمک نمود. لازم به ذکر است شاخص های برازش مدل اقتصادی رد شد و این بعد از پرسشنامه علاوه بر عدم تایید مدل، به علت همبستگی پایین با نمره سازگاری زناشویی و پایین بودن آلفای کرونباخ از پرسشنامه حذف گردید. به علت رعایت اختصار از ترسیم مدل ها خودداری و فقط شاخص های برازش آن ها در جدول 2 نشان داده شد.

جدول 2. شاخص های کلی برازش ابعاد پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی

شاخص های کلی برازش									مدل اندازه گیری
مقتصد				تطبیقی		مطلق			
RMSEA	PCFI	PNFI	CMIN/DF	CFI	TLI	P	DF	CMIN	
0/07	/68 0	/57 0	1/56	/88 0	/85 0	/003 0	60	9/15 4	ساختاری
0/05	/59 0	/50 0	1/32	/92 0	/88 0	0/16	18	2/77 3	معنویت
0/07	/71 0	/61 0	1/50	/91 0	/89 0	/001 0	93	1/29 40	عاطفی
/0001 0	/33 0	/32 0	0/16	/00 1	/99 0	0/84	2	0/33	شناختی
0/06	/70 0	/57 0	1/41	/89 0	/86 0	/007 0	83	1/81 17	رفتاری
0/04	/77 0	/62 0	1/15	/95 0	/94 0	0/03	63	7/62 2	جنسی
/0001	/30	/29	0/71	/00	/99	0/54	3	2/14	خانواده

0	0	0		1	0				
0/06	/63 0	/54 0	1/39	/92 0	/88 0	0/07	31	4/28 3	سلامت

برازش کلی مدل های معادلات ساختاری با سه شاخص کلی برازش مطلق، تطبیقی و مقتصد نشان داده می شود. متخصصین آماری معتقدند مقادیر 1 تا 5 برای شاخص کای اسکوئر نسبی مناسب و مقادیر نزدیک به 2 تا 3 بسیار خوب تفسیر می شود (قاسمی، 1389). بنابراین مقادیر گزارش شده در جدول حاکی از وضعیت قابل قبول برای هر یک از مدل ها است. همچنین مقادیر بالاتر از 0/9 برای شاخص های تطبیقی به عنوان مقادیر قابل قبول تفسیر می شوند (قاسمی، 1389). به این ترتیب شاخص برازش توکر لوپیس (TLI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) حاکی از تایید شاخص تطبیقی مدل ها است. برای شاخص های برازش هنجار شده مقتصد (PNFI) و برازش تطبیقی مقتصد (PCFI) مقادیر 0/5 و بالاتر مقادیر قابل قبولی تلقی می شود (قاسمی، 1389). شاخص های برازش مقتصد در مدل های مربوط به بعد شناختی و خانواده پایین گزارش شده که احتمالاً به علت این است که تعداد سوالات محدودی نهایتاً تایید شد این شاخص در بقیه ابعاد مناسب گزارش شده است. در نهایت مقدار شاخص ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (RMSEA) که مقادیر نزدیک به 0/05 برای آن مناسب دانسته شده نشان می دهد که این مدل ها در کل قابل قبول بوده و تایید می گردد. نتایج مربوط به جزئیات مدل شامل مقادیر استاندارد برآورد شده برای بارهای عاملی و همبستگی بین عوامل در جدول 3 آورده شده است.

جدول 3. پارامتر های برآورد شده برای ابعاد پرسشنامه سبک زندگی به عنوان مدل های مجزا

سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر	سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر
0/002	/06	0/46	رفتاری <--- گویه 57	-	-	0/62	ساختاری <--- گویه 3
0/001	3	0/71	رفتاری <--- گویه 58	0/001	/35	0/41	ساختاری <--- گویه 5
-	/62 3	0/38	رفتاری <--- گویه 60	0/001	3	0/50	ساختاری <--- گویه 6
0/02	-	0/28	رفتاری <--- گویه 62	0/001	/22 4	0/53	ساختاری <---
0/009	/28	0/35	رفتاری <--- گویه	0/002	/44	0/41	ساختاری <---
0/004	2	0/73		0/001	4	0/40	ساختاری <---

سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر	سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر
0/001	/62	0/52	رفتاری <--- گویه 63	0/009	/56	0/36	گویه 7
0/29	2	0/12	رفتاری <--- گویه 65	0/001	3	0/69	ساختاری <--- گویه 9
0/001	/88	0/72	رفتاری <--- گویه 68	0/001	/30	0/29	ساختاری <--- گویه 10
0/004	2	0/42	رفتاری <--- گویه 69	0/001	3	0/66	ساختاری <--- گویه 11
0/001	/25	0/51	رفتاری <--- گویه 70	0/001	/16	0/41	ساختاری <--- گویه 12
0/001	3	0/72	رفتاری <--- گویه 71	0/001	3	0/38	ساختاری <--- گویه 13
0/001	/04	0/68	رفتاری <--- گویه 74	0/001	/53	0/63	ساختاری <--- گویه 14
0/001	1	0/39	رفتاری <--- گویه 75	0/001	5	0/63	ساختاری <--- گویه 16
0/001	/59	0/29	رفتاری <--- گویه 76	0/001	/59	0/63	ساختاری <--- گویه 17
0/005	3	0/39	رفتاری <--- گویه 77	0/001	2	0/63	ساختاری <--- گویه 19
0/02	/86	0/29	رفتاری <--- گویه 78	0/001	/95	0/63	ساختاری <--- گویه 20
	2	0/29	رفتاری <--- گویه 79	0/001	4	0/63	ساختاری <--- گویه 21
	/23	0/29	رفتاری <--- گویه 80	0/001	/52	0/63	ساختاری <--- گویه 22
	3	0/29	رفتاری <--- گویه 83	0/001	3	0/63	ساختاری <--- گویه 24
	/55	0/29	رفتاری <--- گویه 84	0/001	/31	0/63	ساختاری <--- گویه 25
	3	0/29	خانواده <--- گویه 78	0/001	3	0/63	معنوی <--- گویه 27
	/59	0/44	خانواده <--- گویه 79	0/001	/84	0/63	معنوی <--- گویه 29
0/01	2	0/44	خانواده <--- گویه 80	0/001	3	0/59	معنوی <--- گویه 30
-	-	0/72	خانواده <--- گویه 83	0/001	/06	0/68	معنوی <--- گویه 22
0/005	/79	0/56	خانواده <--- گویه 84	0/001	4	0/68	معنوی <--- گویه 24
0/001	2	0/56	خانواده <--- گویه 83	0/001	/43	0/40	معنوی <--- گویه 25
0/001	/48	0/74	خانواده <--- گویه 84	0/001	3	0/35	معنوی <--- گویه 27
0/22	3	0/15	خانواده <--- گویه 84	0/001	/04	0/41	معنوی <--- گویه 29
	/22	0/15	خانواده <--- گویه 84	0/001	3	0/35	معنوی <--- گویه 30
	1	0/15	خانواده <--- گویه 84	0/001	/51	0/26	معنوی <--- گویه 30
	/31	0/26	خانواده <--- گویه 84	0/001	3	0/26	معنوی <--- گویه 30
	2	0/26	خانواده <--- گویه 84	0/001	/63	0/26	معنوی <--- گویه 30

سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر	سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر
					2		
					/28		
					2		
					-		
					/91	0/34	شناختی <-----> گویه 32
					0/004	0/72	شناختی <-----> گویه 34
0/001	/17 3			0/004	/92	0/84	شناختی <-----> گویه 35
	-			0/005	2	0/60	شناختی <-----> گویه 36
	/04 3	0/52	جنسی <-----> گویه 85		/79		
	/16	0/40	جنسی <-----> گویه 86		2		
0/002	0	0/48	جنسی <-----> گویه 88		-	0/69	عاطفی <-----> گویه 37
	/50 2	0/02	جنسی <-----> گویه 89	0/001	/57	0/61	عاطفی <-----> گویه 39
0/86	2	0/34	جنسی <-----> گویه 91	0/03	5	0/20	عاطفی <-----> گویه 40
0/01	/54	0/35	جنسی <-----> گویه 93	0/001	/15	0/48	عاطفی <-----> گویه 41
0/01	2	0/41	جنسی <-----> گویه 95	0/001	2	0/37	عاطفی <-----> گویه 43
0/005	/79	0/24	جنسی <-----> گویه 96	0/001	/50	0/39	عاطفی <-----> گویه 44
	2	0/63	جنسی <-----> گویه 97	0/001	4	0/75	عاطفی <-----> گویه 45
0/04	/97	0/76	جنسی <-----> گویه 99	0/001	/48	0/52	عاطفی <-----> گویه 46
0/001	1	0/68	جنسی <-----> گویه 100	0/001	63	0/34	عاطفی <-----> گویه 47
0/001	/43	0/76	جنسی <-----> گویه 101	0/001	3	0/56	عاطفی <-----> گویه 46
0/001	/64	0/32	جنسی <-----> گویه 102	0/001	/84	0/59	عاطفی <-----> گویه 47
0/017	3	0/76		0/001	6	0/52	عاطفی <-----> گویه 47
0/001	/53			0/001	81	0/75	عاطفی <-----> گویه 47
	/39			0/001	4		
	2			0/001	/22		
	/65			0/001	3		
	3						

سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر	سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر
			سلامت -- < گویه	0/001	/11	0/67	48
	/07		104	0/001	5	0/79	عاطفی <---- گویه
	0		سلامت --		/50		49
0/094	/07	0/04	< گویه 105	0/001	5	0/52	عاطفی <---- گویه 51
	0		سلامت -- < گویه		/88		عاطفی <---- گویه 52
0/094	/07	0/02	107		4		عاطفی <---- گویه 54
	0		سلامت -- < گویه		/76		عاطفی <---- گویه 55
0/093	-	0/05	109		6		عاطفی <---- گویه 56
	/07	0/009	سلامت -- < گویه		/19		
0/092	0	0/23	110		6		
	/06	0/59	سلامت -- < گویه		/11		
0/093	0	0/86	111		7		
	/07	0/68	سلامت -- < گویه		/82		
0/092	0	0/58	112		4		
	/06	0/23	سلامت -- < گویه				
0/092	0		114				
	/07		سلامت -- < گویه				
	0		117				
	/07		سلامت -- < گویه				
	0		118				

یکی از یافته های مهم این پژوهش تایید روایی و پایایی پرسشنامه است که جزء مسائل مهم در آزمون سازی به شمار می رود. مقصود از روایی پرسش نامه آن است که وسیله مزبور واقعاً بتواند ویژگی مورد مطالعه و نه متغیر دیگری را اندازه بگیرد. محقق از دو روش روایی محتوایی و روایی سازه از نوع همگرا، برای برآورد روایی این آزمون اقدام کرده است. متخصصین خانواده و متخصصین علوم دینی روایی محتوایی پرسشنامه را تایید کردند. همچنین چنانچه ذکر شد ضریب همبستگی بالای نمره کل پرسشنامه با نمره کل پرسشنامه سازگاری زناشویی ( $R=0/73$ ) نشان می دهد پرسش نامه روایی همگرای بالایی دارد. همچنین طبق جدول شماره 3 پس از حذف ابعاد و سوالات نامناسب در مدل اندازه گیری، پایایی پرسشنامه از طریق ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) سنجیده شده. نتایج نشان

می دهد پرسشنامه پایایی بالایی دارد (آلفای کرونباخ 0/94).

جدول 3 آمار توصیفی پرسشنامه پس از اصلاحات آماری

ابعاد پرسشنامه	تعداد گویه	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	آلفای کرونباخ
ساختاری	13	3/92	7/94	63/56	0/80
ارتباط معنوی	8	4/10	4/37	18/25	0/66
ارتباط رفتاری	15	3/92	8/38	70/27	0/79
ارتباط عاطفی	16	3/93	10/29	105/99	0/87
ارتباط شناختی	4	3/95	2/74	7/51	0/69
ارتباط جنسی	13	4/11	7/83	61/45	0/77
ارتباط با خانواده ها	5	4/24	3/19	10/20	0/65
سلامت	10	3/44	5/69	32/48	0/67
کل	84	3/93	38/42	1476/57	0/94

تعداد سوالات مربوط به هر بعد پرسشنامه و میانگین پاسخدهی افراد به آنها و همچنین میانگین هر بعد در این جدول نشان داده شده است. بعد سلامت کمترین میانگین و بعد ارتباط با خانواده بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده اند. ضریب پایایی (همسانی درونی) همه ابعاد به روش آلفای کرونباخ در حد خوب یا قابل قبول بوده و کل پرسشنامه نیز همان طور که قبلا اشاره شد با آلفای 0/94 از پایایی بالایی برخوردار است. طبق نتایج جدول شماره 3 بیشترین گویه ها مربوط به بعد رفتاری و عاطفی (16 گویه) است و بعد شناختی کمترین گویه را پس از اصلاحات و حذف ابعاد و سوالات نامناسب، دارد. در نهایت مدل کلی سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی ترسیم (شکل شماره 1) و شاخص های کلی برآش آن در جدول 4 نمایش داده شده است.

جدول 4 شاخص های کلی برازش تحلیل عامل تاییدی مرتبه اول پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی

شاخص های کلی برازش									مدل اندازه گیری سبک زندگی زوجین پس از حذف سوالات نامناسب
مقتصد				تطبیقی		مطلق			
RMS EA	PC FI	PN FI	CMIN/DF	CFI	TLI	P	D F	CMIN	
0/04	/63 0	/60 0	1/14	/99 0	/98 0	/29 0	18	20/62	

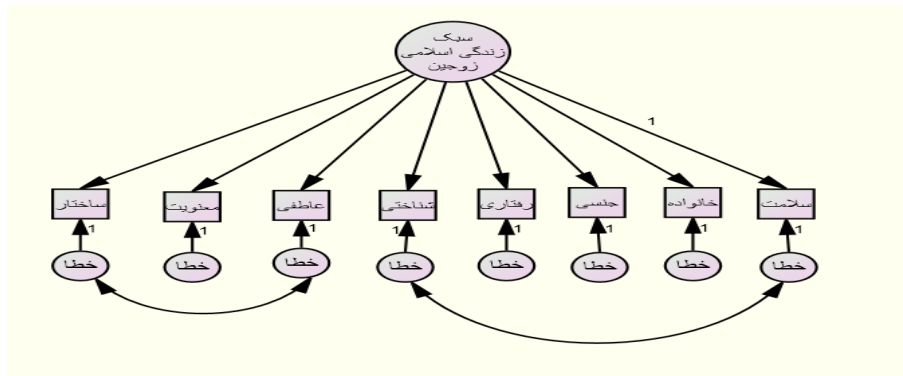
طبق نتایج جدول 4 شاخص کای اسکوئر نسبی (CMIN/DF) مقدار 1/14 گزارش شده که قابل قبول می باشد. همچنین شاخص برازش توکر لویس (TLI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) بالاتر از 0/9 بوده که حاکی از تایید شاخص تطبیقی مدل است. برای شاخص های برازش هنجار شده مقتصد (PNFI) و برازش تطبیقی مقتصد (PCFI) مقادیر 0/5 و بالاتر مقادیر قابل قبولی تلقی می شود که به این ترتیب مدل مقتصد است و در نهایت مقدار شاخص ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (RMSEA) که مقادیر نزدیک به 0/05 برای آن مناسب دانسته شده که مقدار جدول 0/04 گزارش شده است. با توجه به این نتایج، در کل مدل سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی دارای برازندگی نسبت به داده ها می باشد. بارهای عاملی استاندارد هر یک از عوامل مدل در جدول 5 گزارش شده که همگی معنادار می باشد.

جدول 5 پارامتر های برآورد شده برای مدل تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول

سطح معناداری	مقدار بحرانی	برآورد استاندارد	پارامتر
0/0001	5/24	0/77	سبک زندگی ← ساختار
0/0001	4/92	0/69	سبک زندگی ← خانواده
0/0001	5/01	0/71	سبک زندگی ← جنسی
0/0001	5/62	0/89	سبک زندگی ← رفتاری
0/0001	4/61	0/76	سبک زندگی ← شناختی
0/0001	4/89	0/68	سبک زندگی ← عاطفی
0/0001	3/90	0/49	سبک زندگی ← معنویت
-	-	0/55	سبک زندگی ← سلامت



شکل 1 مدل کلی سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی



### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی (ILSQ) صورت گرفته است. این پرسشنامه حاوی 84 سوال بوده و از ابعاد ساختاری، معنوی، رفتاری، عاطفی، شناختی، جنسی، ارتباط با خانواده ها و سلامت تشکیل شده است. این ابعاد ابتدا به صورت مدل های مجزا ترسیم و شاخص های برازش آن مورد تحلیل قرار گرفته و پس از اصلاحات لازم تایید شد اما مدل بعد اقتصادی علاوه بر این که در مدل سازی، رد شد آلفای کرونباخ پایین و همبستگی غیرمعناداری با سازگاری زناشویی داشت، لذا از پرسشنامه حذف گردید. محاسبه اعتبار و روایی پرسشنامه، نشان داده شد که پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی اعتبار و روایی بالایی دارد.

با توجه به آنچه ذکر شد می توان سبک زندگی اسلامی را نمودهای رفتاری نسبتا پایدار که برخاسته از عقاید، عادات، نگرش ها، سلیق و معیارهای اخلاقی-اجتماعی مورد تایید اسلام بوده و شیوه زندگی فرد را در راستای عبودیت رقم می زند دانست. در پرسشنامه سبک زندگی زوجی اسلامی سعی شده است روش و شیوه زندگی زن و شوهر در ابعاد مختلف و مهارت های ارتباطی لازم برای یک زندگی سالم ارزیابی شود تا ضمن بهره مندی از الگوی عملی پیشوایان دینی، توانایی زوجین برای ارتقای سازگاری و رضایتمندی افزایش پیدا کند. بنابراین چنانچه خانواده بر پایه دستورات اسلامی بنا شود و زن و شوهر حقوق و وظایف دینی خود را در قبال یکدیگر بشناسند و اصول رفتاری و ارتباطی و اخلاقی را که توسط آیات و روایات ارائه شده، رعایت کنند و سبک زندگی خود را بر

اساس اصول دینی تنظیم کنند؛ می‌توانند به نهایت آرامش و سکینه ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است نائل شوند. نکته قابل توجه این است که سبک زندگی اسلامی در راستای عبودیت و نیل به کمال تنظیم می‌شود و فرد علاوه بر اینکه از زندگی دنیایی خود بهره کامل را می‌گیرد به سعادت اخروی نیز خواهد رسید.

نتایج پژوهش در خصوص ساختار عاملی و چند بعدی بودن سبک زندگی با یافته‌های پژوهش‌های متفاوت که معتقدند سبک زندگی یک ابزار چند بعدی است همخوان است (سازمان بهداشت جهانی، 1998، کوکرهام، 2004، هاریسون و همکاران، 2006، پلاسکر، 2007، موهان، 2008). اما در پرسشنامه‌هایی که در پژوهش‌های فوق استفاده شده بود هر کدام به یک یا چند جنبه از مولفه‌های سبک زندگی همچون تندرستی، تغذیه، ورزش، تفریح، اجتناب از داروها و یا سلامت روان پرداخته شده بودند. در پژوهش حاضر پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILSQ) علاوه بر این که یک ابزار چند بعدی در حیطه ارتباطات زوجین است با رویکرد اسلامی تدوین شده که متناسب با فرهنگ دینی کشورمان بوده و در تحقیقات، ارزیابی‌های مشاوره‌ای، شناسایی نقاط ضعف و قوت زندگی زناشویی و پربارسازی روابط آنها و حتی برنامه‌های درمانی کاربرد دارد.

نتایج دیگر پژوهش نشان داد بین مولفه‌های سبک زندگی اسلامی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. که همسو با تحقیقات مشابه می‌باشد. از جمله پژوهش نیکوی سیف (1384)، بیانگر همبستگی معنا دار بین جهت‌گیری دینی درونی و عمل به باورهای دینی و رضایتمندی زناشویی بود. احمدی خدابخش و همکاران (1385) در پژوهش خود نشان دادند میزان رضایت زناشویی در بین افرادی که تقیدات مذهبی زیادی دارند بطور معناداری بیش از کسانی است که دارای تقیدات مذهبی کم هستند. به نظر می‌رسد چنانچه در جامعه اسلامی الگویی از روابط بین فردی و به طور ویژه ارتباطات زوجی تدوین شود و به زوجین جوان شیوه صحیح زندگی و هم‌سرداری، آنچنان که درسیره ائمه معصومین علیهم السلام واحادیث و آیات فراوان در زمینه خانواده و ازدواج به آن اشاره شده آموزش داده شود، بسیاری از اختلافات و تعارضات زناشویی حل خواهد شد بنابراین با اسلامی تر شدن سبک زندگی زوجین، سازگاری زناشویی آنها نیز ارتقا پیدا خواهد کرد.



### محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

پژوهش‌های علوم انسانی نسبت به علوم تجربی محدودیت‌های خاصی دارد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، گستردگی مقوله سبک زندگی و تلفیق آن با رویکرد اسلامی است. بنابراین طرح پرسشنامه جامعی که بتواند تمام ابعاد حقیقی سبک زندگی زوجین را بسنجد و اسلامی بودن آن را دقیقاً مشخص کند تقریباً ناممکن است. لذا این پرسشنامه ابزاری نسبی جهت سنجش سبک زندگی افراد است و زوجین به منظور آشنایی با نقاط قوت و ضعف زندگی خود می‌توانند از آن استفاده کنند. همچنین مشاوران و روانشناسان به منظور سنجش اثر بخشی جلسات زوج درمانی، می‌توانند این پرسشنامه را انتخاب کنند. از دیگر محدودیت‌های پژوهش نمونه آماری آن است که با توجه به نمونه و انجام پژوهش در شهر اصفهان، در تعمیم نتایج به سایر نمونه‌ها باید احتیاط نمود. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور تعمیم پذیری بیشتر نتایج این پرسشنامه در سایر شهرها اجرا و نتایج حاصل از آن با یکدیگر مقایسه شود.

### به نام او

باسلام؛ زوجین گرامی پرسشنامه حاضر صرفاً جهت تحقیق علمی و در سطح ملی تدوین شده و لازم به نوشتن هیچگونه مشخصاتی از شما نیست. لذا خواهشمندیم آن را کامل (با پشت برگه) و با دقت جواب داده و پس از اتمام درب پاکت را بچسبانید و روی آن رمز مشترکی (عدد یا کلمه) یادداشت فرمایید که هر زوج از بقیه زوجین مشخص شود. این نکته بسیار حایز اهمیت است که پرسشنامه ها را جداگانه و بدون مشورت با همسران (طبق واقعیتی که هست نه آن چه که تمایل دارید باشد) تکمیل کنید. در صورتی که می‌خواهید از نتایج سبک زندگی خود مطلع شوید یک شماره تماس بدون نام در بالای صفحه یادداشت نمایید.

با تشکر از همکاری صمیمانه شما

جنس: ..... سن: ..... سال شروع زندگی مشترک: ..... تحصیلات:

..... متوسط درآمد خانواده: .....

					لطفا هیچ سؤالی را بی‌پاسخ نگذارید و تنها یک پاسخ را علامت بزنید پشت برگه را تکمیل کنید
همیشه	اکثر مواقع	گاهی	به ندرت	هیچ وقت	
					1- همسرم در تصمیمات مربوط به زندگی مشترک نظر من را می‌پرسد.
					2- من و همسرم زمانی را برای بیان قوانین (بایدها و نبایدهای) زندگی مشترکمان اختصاص می‌دهیم.
					3- همسرم در صحبت‌های خود مطالبی می‌گوید که در رفتارش خلاف آن وجود دارد.
					4- حریم خصوصی زناشویی (اتاق خواب) ما مشخص است.
					5- همسرم مسایل خصوصی زندگی را برای دوستان و افراد خانواده مطرح می‌کند.
					6- همسرم مشوق من در انجام کارهای خیر است
					7- اگر همسرم مالی را از دست بدهد با یادآوری آخرت و فانی بودن دنیا او رادلداری می‌دهم.
					8- همسرم را جهت شرکت در مراسم مذهبی همراهی می‌کنم.
					9- اگر توان مالی داشته باشیم همسرم را در افطاری دادن ماه رمضان کمک می‌کنم.
					10- هر فعالیتی در جهت تامین نیازهای همسرم (تهیه مخارج، پخت و پز و...) را عبادت می‌دانم.
					11- قبل از هر کاری به رضایت خدا در انجام آن فکر می‌کنم.
					12- برای همسرم مهم است که واجبات دینی (نماز، روزه، خمس، صله رحم و...) را انجام دهم.
					13- اگر همسرم بعضی از محرّمات (غیبت، دروغ، مال حرام و...) را انجام دهد حساسیت نشان می‌دهم.
					14- همسرم قبل از هر تصمیمی عواقب آن را می‌سنجد
					15- احساس می‌کنم حق من در زندگی مشترک ضایع شده است.
					16- مرد نفقه و مخارج زن که در شان او باشد را پرداخت می‌کند.

					17- زن علی رغم نارضایتی شوهر، هر جا بخواهد می رود.
					18- همسر در انجام وظایف خود نسبت به خانه کوتاهی می کند.
					19- همسر برای انجام امور منزل اولویت بندی و مدیریت زمانی دارد.
					20- چون اغلب کارها بر عهده من است، در برگزاری یک مهمانی بیشتر از همسر خسته می شوم.
					21- من و همسر وظایف بیرون و درون خانه را طوری تقسیم کرده ایم که هر دو احساس رضایت می کنیم
					22- چنانچه در تعامل با همسر دچار خطایی شوم عذرخواهی می کنم
					23- همسر اشتباهات مرا می بخشد و گذشت می کند
					24- همسر روزانه به من به صورت کلامی یا عملی ابراز محبت می کند
					25- برای مناسبت های خاص مثل تولد از همسر هدیه می گیرم
					26- همسر در برابر دیگران شخصیت مرا خرد می کند
					27- به همسر و علائق او احترام می گذارم
					28- مسایل و مشکلات هر چقدر هم که زیاد باشد نمی تواند میان ما شکاف ایجاد کند.
					29- صمیمیت من با دوستانم بیشتر از همسر است
					30- همسر نسبت به احساسات من بی توجه است
					31- خستگی، ناراحتی یا خوشحالی همسر را درک کرده و به او پاسخ مناسب می دهم
					32- موقع حرف زدن با همسر به او نگاه می کنم و آنچه از صحبت های فهمیده ام به او منتقل می کنم
					33- وقتی با همسر صحبت می کنم مشغول کار دیگری می شود
					34- بدون بررسی جنبه های مثبت و منفی یک مساله، سریع قضاوت می کنم
					35- همسر بدون اینکه به دلایل من گوش دهد، حق را به دیگران می دهد.
					36- آن قدر زندگی برایم یکنواخت و کسالت آورنده است که احساس غمگینی می کنم.
					37- نسبت به زندگی مشترکمان احساس شادی و رضایتمندی می کنم
					38- همسر در مشاجرات معمولی اول به دنبال خاتمه دعوا و سپس یافتن راه حل است.
					39- همسر حرف های من را اشتباه برداشت می کند.
					40- علی رغم تفاوت ها می توانیم با هم کنار بیاییم.
					41- همسر نسبت به من شکاک است.
					42- همسر احساس می کند نسبت به من برتری دارد.
					43- قبول موفقیت و پیشرفت دیگران برایم سخت است.
					44- به خاطر آماده نبودن غذا یا فراموشی خرید منزل با یکدیگر مشکل داریم
					45- همسر من را با دیگران به صورت منفی مقایسه می کند.
					46- در مشکلاتی که برایم پیش می آید صبر می کنم
					47- از خطاهای همسر زود عصبانی می شوم
					48- همسر از اینکه بعضی حرفها را با خانواده ام در میان می گذارم ناراحت می شود.
					49- معتقدم صحبت های خصوصی همسر مثل راز هستند که نباید بدون اجازه او با دیگران مطرح شود
					50- اگر خریدی برای خانه انجام دهم همسر ابتدا از آن انتقاد می کند
					51- به محض انجام کاری برای همسر انتظار دارم از من قدردانی و تشکر کند
					52- به آرایش و نوع لباس پوشیدن همسر اهمیت می دهم
					53- حتی در صورت خستگی یا فشار کاری آراستگی خود را برای همسر حفظ می کنم

					54- همسرم هنگام ناراحتی داد و فریاد و بد زبانی می کند
					55- هنگام عصبانیت به خود یا افراد و اشیاء اطرافم آسیب می زنم
					56- ترجیح می دهم اوقات فراغت خود را با همسرم بگذرانم
					57- رابطه جنسی را پست و فرومایه می دانم
					58- از روابط جنسی با همسرم رضایت دارم
					59- همسرم خود داری از رابطه جنسی را به عنوان ابزار تهدید یا تنبیه استفاده می کند
					60- همسرم قبل از رابطه جنسی به نوازش و ابراز محبت می پردازد
					61- همسرم بعد از اتمام رابطه جنسی به نوازش و ابراز محبت می پردازد
					62- من و همسرم زمان و مکان رابطه را با کمترین میزان استرس و بیشترین رضایت انتخاب میکنیم
					63- من و همسرم در دوران قاعدگی از ارتباط جنسی کامل خودداری می کنیم
					64- من و همسرم در هنگام بیماری یا قاعدگی رابطه جسمی (بدون نزدیکی) لذت بخش داریم
					65- از اینکه پیشنهاد رابطه جنسی به همسرم بدهم احساس بدی دارم.
					66- به درخواست های جنسی همسرم پاسخ مثبت می دهم
					67- به خاطر بچه دار شدن با یکدیگر تعارض داریم
					68- چشم چرانی (نگاه عمدی به نامحرم به خاطر لذت) را نوعی خیانت به همسرم می دانم
					69- از اختلال در روابط جنسی (بی میلی، ترس، درد، زود انزالی، دیر انزالی، خودارضایی) رنج می برم.
					70- از دیدار خانواده همسرم در طول هفته خوشحال می شوم.
					71- در کنار خانواده ام احساس امنیت و آرامش می کنم
					72- عدم استقلال ما از خانواده هایمان (فکری، اقتصادی، عاطفی) مشکل زا شده است.
					73- در زندگیمان آداب و رسومی از قبیل مهریه، عیدی، جهیزیه، کیفیت مراسم و... مشکل زا بوده است.
					74- خانواده همسرم از من انتظارات نامتعارف دارند.
					75- سالانه چکاب سلامتی انجام می دهیم
					76- آداب اسلامی تغذیه (نخوردن غذا قبل از گرسنگی، دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن خوب جویدن، آرامش و...) را رعایت می کنم
					77- فست فود و نوشابه ها و مواد غذایی غیر خانگی را مصرف نمی کنم
					78- روزانه فرصت فعالیت بدنی یا ورزش ندارم .
					79- همسرم را به فعالیت های بدنی و ورزشی تشویق می کنم
					80- از مشکلات خواب (بی خوابی، پر خوابی، از خواب پریدن، کابوس و...) رنج می برم
					81- آداب خواب (دستشویی قبل از خواب، نخوابیدن بین الطلوعین، نظم ساعات خواب و بیداری و...) را رعایت می کنم
					82- علایم وسواس (شستن، شمردن، چک کردن، یا افکار ناخود آگاه مزاحم) را دارم
					83- علایم اضطراب (تپش قلب، نگرانی، افسردگی، عدم تمرکز حواس) را دارم
					84- علایم افسردگی (ناراحتی، اختلال در خواب و اشتها، بی علافگی و کم حوصلگی، فقدان انرژی) را دارم

## کتابنامه

- احمدی فراز، م.م. (1391). خواب در معارف اهل بیت علیهم السلام. مجموعه مقالات همایش سبک زندگی اصفهان. 22-32.
- بهدانی، فاطمه، سرگلزایی، محمدرضا، قربانی، اسماعیل. (1379). مطالعه ارتباط سبک زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار. مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سبزوار. 2: 27-37.
- بهرامی نژاد، نسرين؛ حنیفی، نسرين. (1387). مقایسه تاثیر آموزش خانواده مدار و فرد مدار بر کنترل فشار خون و سبک زندگی مددجویان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، 12(1): 62-79.
- جدیری، ج. جان بزرگی، م. (1388). ساخت و اعتباریابی مقیاس رضامندی زناشویی اسلامی. روانشناسی ودین. 2(4): 41-70.
- سیف، س. بهاری، ف. (1380). رابطه بین بخشودگی و سلامت روان همسران. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان شناختی. 1(1): 9-18.
- شریفی، ا.ح. (1391). اخلاق و سبک زندگی اسلامی. قم: دفتر نشر معارف.
- رضازاده، م.ر. (1387). رابطه مهارت های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. روانشناسی معاصر. 1(3): 43-50.
- روحانی، ع. معنوی پور، د. (1387). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. دانش و پژوهش در روان شناسی. 35: 189-206.
- کاویانی راد، م. (1388). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی های روانسنجی آن. پایان نامه دکتری، دانشکده روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- محمدی، عیسی. (1383). بررسی سبک زندگی بیماران قلبی - عروقی در چابهار و ارائه برنامه آموزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- محمودیان، ا. (1391). سبک زندگی در حوزه پزشکی. مجموعه مقالات همایش سبک زندگی اصفهان 33-42.
- مهدوی کنی، س. (1386). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی. 1(1): 29-39.
- مهدوی کنی، م.س. (1387). دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق.
- نظری، ع.م. طاهری راد، م. اسدی، م. (1393). تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها. مشاوره و روان درمانی خانواده. 3(4): 527-542.



ویسی، ا. (1391). طراحی مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی مبتنی بر اصول درمان روایتی و درمان مبتنی بر آموزه های قرآنی در کاهش تعارضات زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. 3(2): 357-340.

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books Inc. American Heritage Dic.
- Campbell, J. D. (2001). Lifestyle, minerals and health. *Journal of Medical Hypotheses*. 57: 521-531.
- Cockerham, W., Hinote, B. P., Haerpfner, C. (2004). Health lifestyles in central Asia: the case of Kazakhstan and Kyrgyzstan. *Social Science & Medicine*. 59 :1409-1421.
- Dudley, M., & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religious Research*, 32(1), 78-86.
- Featherstone, M. (1987). Lifestyle and Consumer Culture. Theory, *Culture & Society Journal*. 4: 55-70.
- Fratigulioni, L. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Journal of Lancet Neurology*. 3: 343-353.
- Harrison, R.A, McElduff, P and Edward, R. (2006). Planning to win: Health and lifestyles associated with physical activity amongst 15,423 adults. *Journal of Public Health*. 120: 206-212.
- Mohan, S. (2008). Life style of Asian Indians with coronary heart disease. *Journal of the Royal college of nursing Australia*, 15(3):115-121.
- Panno, J. (2005). *CANCER :The Role of Genes, Lifestyle, and Environment*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data: New York.
- Perry, geramy. (2006), Family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice: *Journal info*, Vol 9. (71):875-893.
- Plasker, E. (2007). *The 100-Year Lifestyle*. Adams Media. Avon, Massachusetts. U.S.A.
- Simopoulos, A. P. (2005). *Nutrition and Fitness: Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle*. The Center for Genetics, Nutrition and Health, Washington, D.C., USA.
- Spanier, G. B. (1987). *Dyadic adjustment scale*. Handbook of measurements for marriage and family therapy. New York: Brunner-Mazel.
- Taubert et al (2007). *Patient-centered prevention strategies for cardiovascular disease, cancer and diabetes*. Nat Clin Pract Cardiovasc Med 4,656-66.

