

رابطه سبک های هویت با سبک زندگی در دانشجویان

ارسلان برکت^۱، معصومه ژیان باقری^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، دانشکده ی روانشناسی
^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، دانشکده ی روانشناسی (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین رابطه سبک های هویت با سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرج بود. روش پژوهش حاضر بدلیل بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشکده ی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سال ۹۷-۱۳۹۶ واحد کرج به تعداد ۳۹۲۰ بودند. به همین منظور ۱۰۰ نفر بر اساس جدول مورگان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و دو پرسشنامه سبک هویت برزونسکی (ISI)، (۱۹۹۲) و سبک زندگی لعلی (ISQ)، (۱۳۹۱) در بین آنها توزیع گردید، با استفاده از آزمون آماری همبستگی پیرسون نتایج نشان داد بین مولفه های سبک های هویت با سبک زندگی در سطح معناداری ۹۹ درصد رابطه معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: سبک هویت، سبک زندگی، دانشجویان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه:

سبک زندگی را می توان به مجموعه ای از رفتارها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار میگیرد تا نه فقط نیازهای جاری او را برآورد بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است در برابر دیگران مجسم سازد. با این رویکرد سبک زندگی از یکسو، ریشه در ذهن و نگرش فرد دارد و از دیگر سو تابع موقعیت است. اینکه ما چرا و چگونه عمل میکنیم و چگونه به موقعیت ها و الگوها رفتاری دیگران عکس العمل نشان می دهیم و درک و تفسیر ذهنی و عینی ما از رفتارهای خود و دیگران چیست؟ الگوها و عادت ها رفتاری به چه نحو شکل می گیرند و از هم می پاشند؟ در جامعه مدرن، نوع و سبک رفتار و کنش های مصرفی یا سبک زندگی است که هویت های فردی و اجتماعی را شکل می دهد (کفاشی، ۱۳۹۴). به طور کلی در چنین فضای اجتماعی، علاوه بر سبک های متفاوت زندگی که توسط افراد انتخاب میشود، فرآیند جهانی شدن موجب تغییر در منابع هویتی و هویت گزینی افراد نیز شده است (خواجه نوری، ۱۳۹۴). اهمیت این امر زمانی مشخص میشود که بدانیم بدون سبک زندگی و هویت اجتماعی، یعنی بدون چارچوب های مشخصی که شباهتها و تفاوت ها را آشکار می سازد، افراد یک جامعه امکان برقراری ارتباطی معنادار و پایدار میان خود را نخواهد داشت (کفاشی، ۱۳۹۴).

هر سبک زندگی مستلزم مجموعه ای از عادت ها و جهت گیری هاست، بنابراین برخوردار از نوعی وحدت است که علاوه بر اهمیت خاص خود از نظر تداوم امنیت وجودی پیوند بین گزینش های فرعی موجود در یک الگوی کم و بیش منتظم را نیز تامین می کند (فاضلی، ۱۳۹۱). سبک زندگی را می توان الگوهایی از کنش دانست که تمیز دهنده افراد جامعه است. در سطح روان شناختی سبک زندگی در برگزیده ی ترجیحات شخص در روش زندگی کردن و رجحان های افراد در انتخاب شیوه های زندگی است.

هر مرحله از رشد انسانها، تکالیف و وظایف رشدی خاصی را دارا می باشد، در تئوری های رشدی مختلف، تکالیف رشدی متفاوتی را به دوره نوجوانی و جوانی نسبت داده اند. مهمترین تکلیف دوره نوجوانی غلبه کردن بر بحران هویت^۱ و اکتساب هویتی مستحکم و منسجم می باشد (آقا سلطانی، ۱۳۹۲). نوجوان در این سن از خود می پرسد من کیستم؟ و میل دارد برای خود هویت جدیدی پیدا کند و خود را انسان گمگشته ای می داند که باید به او کمک شود تا هویتی بدست آورد (احمدی، ۱۳۹۱). هویت همان پنداره فرد از خود می باشد و از طریق آن، فرد به مفهوم یکپارچه ای از خود دست پیدا می کند و بر آن اساس در زندگی خود به قضاوت ارزشی می پردازد (بروور و گاردنر^۲، ۲۰۰۸). از نظر مارسیا هویت عبارت است از سازمان دادن یک خود درونی؛ شامل ساخت خود، سیستم باورها، آرزوها، عقاید، مهارت ها و تاریخچه فردی که در واقع

^۱.Identity Crisis

^۲.Brewer & Gardner

نتیجه یک بحران است (آقا سلطانی ، ۱۳۹۲) و از دید متخصصین ، درک این دوران طوفانی و بحرانی وابسته به روابط حاکم در خانواده می باشد (سامانی،۱۳۹۱) و خانواده تاثیر واضح و موثر بر رشد نوجوان دارد (براندی،^۲ ۲۰۰۹) و مهمترین نهاد در شکل گیری هویت فرزندان تلقی می شود (شالتسیس و بلاستین^۴، ۲۰۱۳) .

فرضیه پژوهش:

بین سبک های هویت با سبک زندگی در دانشجویان دانشکده روانشناسی رابطه وجود دارد.

روش:

روش پژوهش حاضر روش توصیفی- همبستگی است. توصیفی است از آن جهت که داده ها به همان شکلی که جمع آوری شده است توصیف شدند و یافته ها همبستگی است زیرا ارتباط بین متغیر سبک هویت را با سبک زندگی بررسی نموده است. جامعه آماری تحقیق حاضر عبارتست از کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در مقطع کارشناسی روانشناسی در سال ۹۷-۱۳۹۶ به تعداد کل ۳۹۲۰ نفر. تعداد ۱۰۰ نفر بر اساس جدول مورگان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه گیری در این پژوهش روش نمونه گیری دردسترس بود. برای جمع آوری داده های پژوهشگر پس از نمونه گیری انجام شده به طریق ذکر شده در بند قبلی بر روی گروه نمونه اقدام به اجرای ۲ آزمون سبک هویت و سبک زندگی نمود.

ابزار پژوهش

در این تحقیق از دو پرسشنامه برای آزمون فرضیه ها استفاده شد.

پرسشنامه سبک هویت (isi)

پرسشنامه سبک زندگی (lsq)

^۲.Brandy

^۴ Schulthesis & Blustein

پرسشنامه سبک هویت (isi)

این پرسشنامه ۳۴ گویه دارد و هدف آن ارزیابی سبک های هویت مختلف در افراد است.

این پرسشنامه ۶ نوع سبک هویت را مشخص می نماید که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیرارایه شده است:

نام عامل	سئوال	عامل
سبک هویت هنجاری	۷-۱	۱
سبک هویت متعالی	۱۳-۸	۲
سبک هویت سردرگم	۲۰-۱۴	۳
سبک هویت تعهد	۲۵-۲۱	۴
سبک هویت اطلاعاتی فردی	۳۰-۲۶	۵
سبک هویت اطلاعاتی جمعی	۳۴-۳۱	۶

روایی و پایایی:

به منظور به دست آوردن روایی از نظر کارشناسان و اساتید مربوطه (سه تن از اساتید) استفاده شد.

برای محاسبه پایایی، پرسشنامه بر روی یک گروه ۲۰ تا ۳۰ نفری اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ بالای ۷۰ درصد به دست آمد.

پرسشنامه سبک زندگی (lsq)

این پرسشنامه دارای ۷۰ سوال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) است.

روایی و پایایی

در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند.

همچنین پایائی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایائی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)

آلفای کرونباخ	بعد
۰/۸۹	سلامت جسمانی
۰/۸۷	ورزش و تندرستی
۰/۸۵	کنترل وزن و تغذیه
۰/۸۷	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۸۸	سلامت روان شناختی
۰/۸۴	سلامت معنوی
۰/۸۲	سلامت اجتماعی
۰/۷۹	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۸۵	پیشگیری از حوادث
۰/۷۶	سلامت محیطی
۰/۸۷	کل

یافته‌ها:

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش ارایه می‌گردد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و توصیف ویژگی‌های افراد مورد بررسی و پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از نرم افزار $SPSS 21$ استفاده شده است. اطلاعات این بخش از پژوهش در دو قسمت (الف) توصیفی (ب) استنباطی تنظیم شده است.

بخش توصیفی

بررسی نمره سبک های هویت افراد مورد بررسی

جدول ۱-۴ مقایسه میانگین نمره سبک های هویت دانشجویان مورد ارزیابی

سبک های هویت	تعداد	مینم	ماکزیمم	میانگین	انحراف معیار
سبک هویت هنجاری	۱۰۰	۱۶	۳۷	۲۸/۲۱	۴/۹۶
سبک هویت متعالی	۱۰۰	۱۴	۲۷	۱۹/۴۵	۳/۱
سبک هویت سردرگم	۱۰۰	۸	۳۳	۱۸/۵۶	۴/۹۵
سبک هویت تعهد	۱۰۰	۵	۲۰	۱۲/۸۷	۳/۶۳
سبک هویت اطلاعاتی فردی	۱۰۰	۱۱	۲۵	۱۹	۲/۸۹
سبک هویتی اطلاعاتی جمعی	۱۰۰	۴	۲۱	۱۲/۵۳	۳/۹۰

بررسی نتایج جدول ۱-۴ آمار توصیفی نمره سبک های هویت دانشجویان مورد ارزیابی را نشان می دهد. با توجه به داده های حاصل میانگین میزان عددی سبک هویت هنجاری ۲۸/۲۱ با حداقل نمره ۱۶ و حداکثر نمره ۳۷ می باشد. میانگین سبک هویت متعالی ۱۹/۴۵ با حداقل نمره ۱۴ و حداکثر نمره ۲۷ می باشد. میانگین سبک هویت سردرگم ۱۸/۵۸ با حداقل نمره ۸ و حداکثر نمره ۳۳ می باشد. میانگین سبک هویت تعهد ۱۲/۸۷ با حداقل نمره ۵ و حداکثر نمره ۲۰ می باشد. میانگین سبک هویت اطلاعات فردی ۱۹ با حداقل نمره ۱۱ و حداکثر نمره ۲۵ می باشد. و میانگین سبک هویت اطلاعات جمعی ۱۲/۵۳ با حداقل نمره ۴ و حداکثر نمره ۲۱ می باشد.

بررسی نمره سبک زندگی افراد مورد بررسی

جدول ۲-۴ مقایسه میانگین نمره سبک زندگی دانشجویان مورد ارزیابی

سبک های زندگی	تعداد	مینم	ماکزیمم	میانگین	انحراف معیار
سلامت جسمانی	۱۰۰	۷	۲۱	۱۳/۴۴	۳/۲۶
ورزش و تندرستی	۱۰۰	۲	۲۰	۱۱/۸۴	۳/۹۶
کنترل وزن و تغذیه	۱۰۰	۴	۲۰	۱۲/۲۰	۳/۵۰

۳/۹۷	۱۵/۷۷	۵۰	۳	۱۰۰	پیشگیری از بیماری ها
۳/۳۲	۱۴/۸۲	۲۲	۴	۱۰۰	سلامت روان شناختی
۳/۹۷	۱۳/۵۲	۲۰	۴	۱۰۰	سلامت معنوی
۳/۵۳	۱۵/۱۶	۲۲	۱۰	۱۰۰	سلامت اجتماعی
۵/۱۹	۱۳/۱۹	۲۰	۱	۱۰۰	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۴/۹۶	۱۳/۲۶	۲۵	۱	۱۰۰	پیشگیری از حوادث
۳/۹۸	۱۴/۴۲	۲۵	۳	۱۰۰	سلامت محیطی
۲۶/۵۸	۱۴۲/۶۵	۱۸۷	۶۶	۱۰۰	نمره کل سبک زندگی

بررسی نتایج جدول و نمودار ۴-۲ در ارتباط با نمرات ابعاد سبک زندگی دانشجویان مورد ارزیابی را نشان می دهد میانگین نمره بعد سلامت جسمانی ۱۳/۴۴ با حداقل نمره ۷ و حداکثر نمره ۲۱ می باشد. میانگین نمره بعد ورزش و تندرستی ۱۱/۸۴ با حداقل نمره ۲ و حداکثر نمره ۲۰ می باشد. میانگین نمره بعد کنترل وزن و تغذیه ۱۲/۲۰ با حداقل نمره ۴ و حداکثر نمره ۲۰ می باشد. میانگین نمره بعد پیشگیری از بیماری ۱۵/۷۷ با حداقل نمره ۳ و حداکثر نمره ۵۰ می باشد. میانگین نمره بعد سلامت روان شناختی ۱۴/۸۲ با حداقل نمره ۴ و حداکثر نمره ۲۲ می باشد. میانگین نمره بعد سلامت معنوی ۱۳/۵۲ با حداقل نمره ۴ و حداکثر نمره ۲۰ می باشد. میانگین نمره بعد سلامت اجتماعی ۱۵/۱۶ با حداقل نمره ۱۰ و حداکثر نمره ۲۲ می باشد. میانگین نمره اجتناب از داروها و مواد مخدر ۱۳/۱۹ با حداقل نمره ۱ و حداکثر نمره ۲۰ می باشد. میانگین نمره پیشگیری از حوادث ۱۳/۲۶ با حداقل نمره ۱ و حداکثر نمره ۲۵ می باشد. میانگین نمره بعد سلامت محیطی ۱۴/۴۲ با حداقل نمره ۳ و حداکثر نمره ۲۵ می باشد. و میانگین نمره بعد سبک زندگی کل ۱۴۶/۶۵ با حداقل نمره ۶۶ و حداکثر نمره ۱۸۷ می باشد.

بخش استنباطی

نرمال بودن توزیع داده ها (آزمون کلموگروف - اسمیرنف)

جدول ۳-۴ بررسی نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنف

صفات مورد ارزیابی	سلامت جسمانی	ورزش و تندرستی	کنترل وزن و تغذیه	پیشگیری از بیماری ها	سلامت روان شناختی	سلامت معنوی
تعداد	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰
نمره کلموگروف - اسمیرنف	۰/۷۲۵	۰/۷۹۸	۰/۴۴	۰/۶۹	۰/۸۲	۱/۰۷
سطح معنی داری	۰/۶۷	۰/۵۴	۰/۱۲	۰/۶۷۰	۰/۴۹	۰/۱۹۲
صفات مورد ارزیابی	سلامت اجتماعی	اجتناب از داروها و مواد مخدر	پیشگیری از حوادث	سلامت محیطی	نمره کل سبک زندگی	هویت هنجاری
تعداد	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰
نمره کلموگروف - اسمیرنف	۰/۷۴۰	۰/۸۸۷	۰/۷۵۶	۱/۲۱	۰/۸۸	۰/۷۶
سطح معنی داری	۰/۶۴۳	۰/۴۳۴	۰/۶۱۱	۰/۱۰۳	۰/۴۱۸	۰/۶۱۲

بررسی نتایج جدول ۳-۴ در ارتباط با بررسی نرمال بودن توزیع داده ها بعنوان پیش شرط آزمون تجزیه رگرسیون و همبستگی نشان می دهد که توزیع داده ها جهت کلیه صفات دارای توزیع نرمال می باشد.

به منظور بررسی این فرضیه پژوهش، و جهت تعیین سهم هر یک از سبک های هویت در پیش بینی سبک زندگی دانشجویان از رگرسیون چندمتغیری به روش گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴-۵ مشاهده می شود.

جدول ۴-۴ تجزیه واریانس نتایج رگرسیونی سبک های هویت موثر بر سبک زندگی دانشجویان

مدل ۵	مجموع مربعات	درجه ی آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۵۱۶۰۷.۱۳۵	۵	۱۰۳۲۱.۴۲۱	۵۲.۷۶۳	.۰۰۰
باقی مانده	۱۸۳۸۷.۶۱۵	۹۴	۱۹۵.۶۱۲		
کل	۶۹۹۹۴.۷۵	۹۹			

همچنین نتایج بدست آمده در جدول ۴-۴ نشان می دهد که با توجه به مقدار آزمون F و معنی دار بودن آن در سطح اطمینان ۱ درصد، معادله‌ی رگرسیون معتبر بوده و نتایج آن قابل تحلیل می باشد.

جدول ۴-۵ ضرایب رگرسیونی و ضریب تبیین سبک های هویت مؤثر بر سبک زندگی دانشجویان

متغیر های مورد ارزیابی	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	آماره	میزان خطا
	شیب خط	خطای			
	Beta	خطای	Beta		
	دار	استاندارد			
مقدار ثابت	۱.۴۷۲	۱۶.۸۹۱		.۰۸۰	.۹۳۱
1x سبک هویت اطلاعاتی فردی	۳.۷۳۰	.۵۵۱	.۴۰۲	۶.۷۱۴	.۰۰۰
2x سبک هویت سردرگم	-۱.۶۹۱	.۳۱۰	-.۳۱۲	-۵.۳۶۱	.۰۰۰
3x سبک هویت تعهد	۲.۰۳۳	.۴۱۲	.۲۷۲	۴.۹۱۴	.۰۰۰
4x سبک هویت هنجاری	۱.۹۹۲	.۳۴۵	.۳۷۳	۵.۷۰۴	.۰۰۰
5x سبک هویتی اطلاعاتی جمعی	۱.۵۳۲	.۴۰۹	.۲۲۵	۳.۸۱۰	.۰۰۰
	.73 = ضریب تعدیل شده		.84 = ضریب تعیین تصحیح شده		

براین اساس، عمده ترین متغیرهای تأثیرگذار عبارتند از: سبک هویت اطلاعاتی فردی (۳/۷۳)، سبک هویت سردرگم با وزن بتای (۱/۶۹-)، سبک هویت تعهد با وزن بتای (۲/۰۳)، سبک هویت هنجاری با وزن بتای (۱/۹۹) و سبک هویتی اطلاعاتی جمعی با وزن بتای (۱/۵۳)، که در کل با توجه به میزان ضریب تبیین همبستگی تصحیح شده ضریب تعیین تعدیل شده برابر ۰/۷۲ می باشد که نشان گر تبیین ۷۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته (سبک زندگی) توسط مجموع متغیرهای مستقل می باشد. ضمن آن که براساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه با $R=0/72$ ، همبستگی بالایی بین مجموع متغیرهای مستقل و متغیر وابسته وجود دارد. نتایج حاصل از تجزیه‌ی رگرسیون در کل نشان می دهد که از میان ۶ سبک هویت مورد ارزیابی، ۵ متغیر تأثیر معنی داری بر متغیر وابسته (سبک زندگی) دارند. و با توجه به ضریب تغییرات ۷۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته توسط متغیرهای معنی دار مذکور تبیین می گردد که با توجه به همبستگی بالای متغیرهای مستقل با متغیر وابسته‌ی تحقیق، چندان هم دور از ذهن نیست.

بنابراین معادله‌ی رگرسیونی تحلیل حاضر به شرح ذیل ارائه می شود:

$$Y = 16/89 + 3/73(x1) - 1/96(x2) + 2/03(x3) + 1/99(x4) + 1/53(x5)$$

بحث و نتیجه گیری:

نتایج حاصل از تجزیه‌ی رگرسیون در کل نشان می‌دهد که از میان ۶ سبک هویت مورد ارزیابی، ۵ متغیر تأثیر معنی‌داری بر متغیر وابسته (سبک زندگی) دارند. و با توجه به ضریب تغییرات ۷۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته توسط متغیرهای معنی‌دار مذکور تبیین می‌گردد که با توجه به همبستگی بالای متغیرهای مستقل با متغیر وابسته‌ی تحقیق، چندان هم دور از ذهن نبود.

در تبیین فرضیه‌های فوق باید گفت هویت یک چارچوب شخصی است که به عنوان منبعی برای تفسیر تجارب مورد استفاده قرار می‌گیرد و شامل فرضیات، اصول و سازه‌هایی است که در تعامل با محیط و جهان ساخته می‌شود. اریکسون بر این باور است که شکل‌گیری و پذیرش هویت فرد، تکلیفی بطور کامل، دشوار و اضطراب‌زاست. افرادی که به هویتی قوی دست می‌یابند، برای رویارویی با مسائل بزرگسالی آماده می‌شوند و افرادی که نمی‌توانند به چنین هویتی دست یابند، بحران هویت را تجربه می‌کنند، چنین افرادی نمی‌دانند کیستند یا چه هستند، به کجا تعلق دارند یا می‌خواهند به کجا بروند، در نتیجه ممکن است از مسیر بهنجار زندگی، تحصیل، شغل و ازدواج کناره‌گیری کنند (شولتز داون؛ ترجمه یوسفی، ۱۳۸۶). سبک‌های هویت عبارتند از: سبک اطلاعاتی، سبک هنجاری، سبک مغشوش-اجتنابی. این سبک‌ها اشاره به راهبردهای ترجیحی شناختی-اجتماعی دارند که افراد هنگام درگیر شدن و یا اجتناب از تکالیفی که به ساخت و یا حفظ احساس هویت مربوط می‌شود، از آنها بهره می‌برند (برزونسکی، ۲۰۱۱). در این زمینه برزونسکی و فراری (۱۹۹۶) اذعان داشتند که افرادی با سبک هویت اطلاعاتی سطوح بالای پیچیدگی شناختی را نشان می‌دهند و سبک پردازشی منظم و هوشیارانه‌ای را در موقعیت تصمیم‌گیری بر می‌گزینند، در مقابل افراد با سبک هویت سردرگم - اجتنابی دارای سطوح پایین پیچیدگی شناختی بوده از رویارویی با موقعیت‌ها می‌ترسند و آن را به تعویق می‌اندازند. بنابراین افراد با سبک هویت اطلاعاتی سطوح بالایی از گشودگی نسبت به دریافت اطلاعات مربوط به خود و هویت شخصی خود (برزونسکی، ۱۹۹۴؛ برزونسکی و سالیوان، ۱۹۹۲؛ شوارتر و همکاران، ۲۰۰۴) و نیز گشودگی نسبت به دریافت اطلاعات در همه زمینه‌ها (دولینگر، ۱۹۹۵) را دارند، در حالی که افراد با سبک هویت هنجاری سطوح بالایی از نیاز به ساختار و احساس تمامیت را نشان می‌دهند (برزونسکی، ۱۹۹۲)

منابع

- اباذری، یوسف و چاوشیان، حسن. (۱۳۹۱). از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی. *نامه علوم اجتماعی*، شماره سی‌ام، پاییز و زمستان.
- آقا سلطانی، سوسن (۱۳۹۰). "بررسی رابطه بین هویت و خلاقیت در میان دانشجویان سال اول دانشگاه تبریز". *پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی*
- برک، لورا ای، (۲۰۰۱). *روان شناسی رشد*. (ترجمه یحیی محمدی، ۱۳۸۳). انتشارات ارسباران
- چلبیانلو، غلامرضا؛ کاظمی، حمید (۱۳۹۳). بررسی رابطه ابعاد هویتی با صفات شخصیتی در نوجوانان بزهکار بر اساس مدل ۵ عاملی. *ویژه نامه مجله دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی*
- چمنی، دیوید. (۱۳۹۰). *سبک زندگی*.
- کارگر شولی، هدایت؛ پاکنژاد، فاطمه (۱۳۹۱). خانواده نخستین عامل تاثیر گذار بر هویت دانش آموزان. *ویژه نامه مجله دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی*.
- پور میدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم و شفتی، عباس (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده پژوهی*، سال دهم، شماره ۳۹، ص ۳۳۱-۳۳۴.
- فاضل، امین الله، حق شناس، حسن و کشاورز، زهرا (۱۳۹۰). قدرت پیش بینی ویژگی های شخصیتی و سبک زندگی بر رضایت مندی زوجی زنان پرستار شهر شیراز. *نشریه جامعه شناسی زنان*، دوره ۲، شماره ۳، ص ۱۳۹-۱۶۱.
- قربانعلی پور، مسعود؛ فراهانی، حجت اله؛ برجعلی، احمد و مقدس، لیلیا (۱۳۹۰). تعیین اثربخشی آموزش تغییر سبک زندگی به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی. *مطالعات روانشناختی*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۴، شماره ۳، ص ۷۲-۵۷.
- گاطع زاده، امیر؛ نیسی، مریم و ساکی، امینه (۱۳۹۳). مقایسه بین سبک زندگی، مکانیزم های دفاعی و تاب آوری در زوج های در آستانه طلاق و عادی و ارائه راهکارهای پیشگیری از طلاق. *کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری*.
- گیدنز، آنتونی. (۲۰۰۸). *تجدد و تشخیص (جامعه و هویت شخصی در عصر جدید)*. (مترجم ناصر موفقیان)، چاپ دوم، تهران: نی.
- مرادی، امید (۱۳۹۲). خصوصیات جمعیت شناختی، ویژگی های شخصیتی و کیفیت زندگی در زوج های عادی و زوج های در آستانه طلاق. *فصلنامه علمی- پژوهشی تازه ها و پژوهش های مشاوره*، انجمن مشاوره ایران. سال دوازدهم، پیاپی ۴۵، ص ۱۹۰-۱۶۵.
- وبر، کاکس. (۲۰۰۹). *دین، قدرت، جامعه*. (ترجمه احمد تدین)، تهران: هرمس.
- هاشمی، سهیلا. (۱۳۹۳). بررسی سبک های هویت و تعهد دانشجویان براساس الگوی ساخت هویت بر زوسنکی و رابطه آن با خردمندی در فرآیند حل مسأله. *مطالعات روانشناختی دانشکده تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء*، دوره ۱۰، شماره ۱، ص ۱۰۹.

Black, J. and et al (۲۰۰۹). *Medical – surgical Nursing* (6th Ed) W. B. Saunders.

- Boschloo L, Reeuwijk K. G, Schoevers R. A & Penninx B. W. J. H. (2014). The impact of lifestyle factors on the 2-year course of depressive and/or anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 159: 73-79
- Crowley, B. J., Hayslip, J. R., & Hobby, J. (2008). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4): 276-281.
- Dorros, S., Hanzal A., & Segrina, C. (2011). The bigfive personality traits and perceptions of touch to intimate and non intimate body regions. *Journal of Research in Personality*, 42, 1067-1073.
- Adams, G. R. (1985). "Family correlates of female adolescents, ego identity development". *Journal of adolescence* : Vol 8 . P P . 69-86.
- Roject, c. (1985), capitalism and lei Sure Theory, Tavistock.
- Weber, M. (1968), *Economy and Society*, Besminister Press.
- Santrock, John W. , (2011). *Life Span Development: Socio Emotional Development in Adolescence* (chapter 12), Press: Mc Graw Hill Education, 2011.
- Edlin G., Glontary E, ed. (2011). *Health and Wellness*, 8th Edition. Boston Jones and Bartlet,.
- Alfermann D, Stoll O.(2000). Effects of Physical Exercise on Self Concept and Well-being. *Int Jsport Psychol*, 30: 47-65.
- Schwartz, S., J. (2010). The Evalotion of Eriksonian and neo-Eriksonian I dentity theory and Ressearch, *A Review and Integration I dentity*. 1(1), pp 7-75.