



## Construction and Assessment of the Psychometric Characteristics of the Sahn-based Lifestyle Questionnaire

Masoumeh Esmaeily<sup>1</sup>, Fahimeh Shadabmehr<sup>2</sup>, Kowsar Dehdast<sup>3</sup>

1. PhD Counseling, Full Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. [masesmaeily@yahoo.com](mailto:masesmaeily@yahoo.com)
2. (Corresponding author) Ph.D. student of Counseling, Self-governing Graduate School, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. [F.shadabmehr@yahoo.com](mailto:F.shadabmehr@yahoo.com)
3. PhD Counseling, Assistant Professor, Department of Counseling, Refah University College, Tehran, Iran. [dehdast92@gmail.com](mailto:dehdast92@gmail.com)

### ABSTRACT

Received: 13/04/2023 - Accepted: 28/08/2023

**Aim:** The present research was conducted with the purpose of designing and determining some psychometric characteristics of the Sahn-based lifestyle questionnaire, and this study was done with a practical goal. **Methods:** The statistical population of the research included all people aged 18 to 60 living in Tehran in 2023, of which 389 people were selected through available sampling and answered the questionnaire. In order to check the validity of the questionnaire, the method of exploratory factor analysis was used, and the content validity of the instrument was confirmed by consulting experts. In order to check the reliability of the tool, Cronbach's alpha method was used. All statistical analyzes were performed by SPSS-25 software. **Findings:** Based on the findings of the research, exploratory factor analysis with principal components showed that the Sahn-based lifestyle questionnaire is a 13-component tool that explains 57.24 percent of the "Sahmgozari" (partake or sharing) variance. Cronbach's alpha of the whole questionnaire is 0.93 and for components such as meaning-based (0.78), responsibility-based (0.74), agency (0.73), security-based (0.71), principle-based (0.73), respect-based (0.71), intention-based (0.73), personal peace (0.80), the best role-playing (0.72), formative relationships (0.67), bond-making (0.63), harmonization with goals (0.63), and selectiveness (0.65) were reported. **Conclusion:** According to the findings, it can be concluded that the Sahn-based lifestyle questionnaire has appropriate and acceptable validity and reliability in the sample of participants in the research.

**Keywords:** Factor analysis, Sahn-based lifestyle, Sahngozari approach, psychometric characteristics



فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره  
انجمن مشاوره ایران  
جلد ۲۲، شماره ۸۶، تابستان ۱۴۰۲  
مقاله پژوهشی

e-issn:4018-2717

p-issn:400-2717X

DOI: 10.18502/qjcr.v22i86.13548

## تدوین و بررسی برخی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه

معصومه اسمعیلی<sup>۱</sup>، فهیمه شاداب مهر<sup>۲</sup>، کوثر دهدست<sup>۳</sup>

۱. دکترای مشاوره، استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
masemaaily@yahoo.com
۲. نویسنده مسئول) دانشجویی دکترای مشاوره، پردیس تحصیلات تکمیلی خودگردان، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
F.shadabmehr@yahoo.com
۳. دکترای مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده رفاه، تهران، ایران.  
dehdast92@gmail.com

(صفحات ۵۶-۸۷)

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف طراحی و تعیین برخی از ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه انجام گرفت و این مطالعه با هدف کاربردی انجام شد. روش: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد ۱۸ تا ۶۰ سال ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که از میان آنها ۳۸۹ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به پرسشنامه پاسخ دادند. بمنظور بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی اکتشافی به روش تجزیه به مولفه‌های اصلی استفاده گردید و روایی محتوایی ابزار نیز توسط متخصصان مشاوره تایید شد. بمنظور بررسی میزان پایایی ابزار نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. کلیه تحلیل‌های آماری توسط نرم افزار SPSS-25 انجام پذیرفت. **یافته‌ها:** براساس یافته‌های پژوهش، تحلیل عاملی اکتشافی با مولفه‌های اصلی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه یک ابزار ۱۳ مولفه‌ای است که ۵۷/۲۴ درصد واریانس سهم‌گذاری را تبیین می‌کند. میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۳ و برای مولفه‌های معنامداری ۰/۷۸، مسئولیت‌مندی ۰/۷۴، عاملیت ۰/۷۳، امنیت مداری ۰/۷۱، معیارمندی ۰/۷۳، احترام مداری ۰/۷۱، نیت مداری ۰/۷۳، آرامش شخصی ۰/۸۰، نقش‌گذاری احسن ۰/۷۲، روابط تکوین بخش ۰/۶۷، پیوندزایی ۰/۶۳، هماهنگی با اهداف ۰/۶۳، و انتخاب‌گری ۰/۶۵ گزارش شد. **نتیجه‌گیری:** باتوجه به یافته‌ها میتوان نتیجه گرفت که پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه، در نمونه شرکت‌کننده در پژوهش دارای روایی و پایایی مناسب و قابل قبولی است.

**واژه‌های کلیدی:** تحلیل عاملی، سبک زندگی سهم‌گذارانه، رویکرد سهم‌گذاری، ویژگی‌های روان‌سنجی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

## مقدمه

سبک زندگی<sup>۱</sup> در دهه‌های اخیر از مفاهیم اساسی در حوزه علوم انسانی بوده است. این مفهوم از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفته و از دیدگاه صاحب‌نظران، مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها را تشکیل می‌دهد. سبک زندگی معنایی است که به روش خاصی از زندگی یک فرد یا جامعه می‌پردازد و اثرپذیر از جهان بینی و ارزش‌های حاکم بر آن فرد و جامعه است. سازمان بهداشت جهانی در تعریف سبک زندگی بیان می‌کند: «اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد که باعث ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در زندگی انسان شده و در فرایند جامعه‌پذیری شکل می‌گیرد» (زیانگ، ژانگ و کواهارا<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). بنابراین منظور از سبک زندگی مجموعه تقریباً هماهنگی است از تمامی رفتارها و واکنش‌هایی که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد و در واقع نمودی از جهت‌گیری‌های هدفمند و عملکرد و عادات روزانه او است که به عنوان یک عامل کلیدی بر سلامت و کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است که شیوه زندگی یک عامل مهم تعیین‌کننده سلامت در مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان شناختی است (پارک و پارک<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰).

مرور نظام مند بر تعاریف اخیر پیرامون سبک زندگی نشان می‌دهد که این مفهوم تحت تأثیر چهار مقوله اصلی دستاوردهای تحصیلی<sup>۴</sup>، موقعیت اجتماعی<sup>۵</sup>، پیچیدگی و نوع شغل<sup>۶</sup> و توانمندی‌های ذهنی - شناختی<sup>۷</sup> افراد بوده (سوان و متیو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹) و شکل

1. life style
2. Xiang, Zhang, & Kuwahara
3. Park, & Park
4. Educational attainmen
5. Sociological situation
6. Occupational complexity
7. Cognitive ability
8. Swann, & Mathews

گیری سبک زندگی سالم زمینه کاهش رفتارهای نابالغانه اخلاقی و عملکردی انسان شده و طول عمر را افزایش می‌دهد (لی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). لذا سبک زندگی معیوبی که در آن ابعاد سلامت جسمانی، شناختی، عاطفی و روحی فرد به مخاطره می‌افتد باید در چرخه اصلاح قرار گرفته و سبک زندگی سالم جایگزین شود. در این زمینه مداخلات پیرامون اصلاح سبک زندگی سالم یک فاکتور کلیدی برای بهبود عملکرد و بهینه سازی الگوهای عاداتی، رفتاری، سازه‌های ذهنی و شناختی انسان است (بارگز، هاسمن، ولوارت و پامپا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

این مفهوم که در ابتدا توسط مسلمانان و از روش زندگی پیامبر اسلام گرفته شده بود، در سال ۱۹۲۹ میلادی توسط روان‌شناس معروف، آلفرد آدلر<sup>۳</sup> در غرب بازیابی شد و نسبت به رویکردهایی که در علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی بدان پرداخته شده بود، تعاریف متفاوتی پیدا کرد (مهدوی کنی، ۱۳۸۷). آدلر در این زمینه سبک زندگی را کلیت بی‌همتای فردی زندگی که همه‌ی فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند تعریف کرده است. به باور او، سبک زندگی طرح و دریافتی اجمالی است از جهان. فرایند در حال گذار و راه است؛ راه یکتا و فردی زندگی و دستیابی به هدف است؛ خلاقیتی است حاصل کنار آمدن با محیط و محدودیت‌های آن. رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد (فضلی، فخار نوغانی و سید موسوی، ۱۳۹۷).

در مقابل رویکردهای جامعه‌شناسانه سبک زندگی را تلاشی برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها یا الگویی از کنش‌ها دانستند که افراد آنها را انتخاب کرده و کنش‌های آنها در زندگی روزمره به واسطه آنها هدایت می‌شود. بنابراین سبک زندگی همان رفتارهای عادی روزمره هستند که به صورت عادات مربوط به لباس پوشیدن، خوردن، محیط‌های

1. Li, Pan, Wang, Liu hana,  
2. Burgess, Hassmen, Welvaert, &Pumpa  
3. Adler

مورد قبول جهت ارتباط با دیگران خود را نشان می‌دهند (خوشنویس، ۱۳۸۹).

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سبک زندگی در دیدگاه موجود متفاوت از یکدیگر جلوه کرده و در دو دسته عمده قرار می‌گیرند. اولین نگاه بیشتر بر بعد فردی و عینی سبک زندگی شامل رفتارها و الگوهای ارتباطی و عاداتی تأکید می‌کند، ولی رویکرد دوم در این باب شامل مجموعه عقایدی است که علاوه بر بعد عینی، ارزش‌ها و اهداف، نگرش‌ها، نظام معنایی و جهت‌گیری‌های ذهنی انسان را که در بستر اجتماعی شکل می‌گیرد، را بخش بسیار مهمی از سبک زندگی محسوب می‌کنند. لذا در این نگاه هر الگوی رفتاری که در سبک زندگی خود را نشان می‌دهد، بر اساس نظام معنایی و جهت‌گیری‌های هدفدار ذهنی فرد بوده و به تدریج از طریق منش شخصی و عادت‌ها به کنش فرد تبدیل می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تعاریف، تبیین‌ها و بازنمایی‌های موجود پیرامون سبک زندگی مبتنی بر واقعیت‌های مدرنیته غربی و دگرگونی‌های ساختی در آن بسترهای اجتماعی مفهوم سازی شده است؛ از جامعیت کافی برخوردار نبوده و همه ابعاد وجودی و هستی‌شناسانه انسان در آنها در نظر گرفته نشده است. لذا نمی‌توان این تعاریف را صورت‌بندی‌های جهان‌شمول برای تعریف الگویی از سبک زندگی قلمداد کرد. علاوه بر این با توجه به اینکه هر الگوی نظری مبتنی بر پیش‌فرض‌های هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی و روش‌شناختی منحصر به خود است، اگر این پیش‌فرض‌ها با اقتضائات محیطی همخوان نباشد، به کارگیری آنها نتایج موثری نخواهد داشت.

یکی از الگوهای پرورشی - مشاوره‌ای که در حل مسائل بین شخصی مبتنی بر مبانی و اصول و طرح کلی پارادایم توحیدی درباره انسان مطرح شده، الگوی سهم‌گذاری اسمعیلی (۱۳۹۳) است که بر اساس پنج مبنای مخلوقیت سهم‌گذار، آفرینش احسن، پیوستگی و وسعت هستی، هدفمندی آفرینش و زوجیت، بیان می‌کند از طریق خودآگاهی بخشی پیرامون ارتباطات فرد با خودش، محیط و جهان هستی و با تمرکز بر

نقش احسن خود در این جهان، می‌توان با ایجاد جهان بینی گسترده‌تر در انسان، سبک زندگی موثر را در افراد رقم زد.

به این ترتیب انسان‌ها با شناخت صحیح و مبتنی بر عقلانیت و خلاقیت، می‌توانند ضمن پیروی از حق، در زندگی شان انعطاف داشته و هر کس برای دستیابی به رشد و توسعه و آرامش خود در زندگی به ادای سهم خویش در برابر دیگری می‌پردازد. در این حالت، هرگونه جداسازی عقلانیت و خلاقیت از یکدیگر و یا تمرکز افراطی بر هر کدام در مسیر درک انتخاب احسن برای سهم گذاری، انسان را دچار آسیب و خسران می‌کند. زیرا در عقلانیت صرف، انسان همه چیز را تحت کنترل مطلق خود می‌داند و در خلاقیت صرف، هر چیزی در این عالم برای او قابل خلق کردن است. در نتیجه داشتن یک ترکیبی از هر دو به گونه‌ای که خلاقیت انسان در متن‌های عقلانیت محدود شود و عقلانیت به واسطه بال‌های خلاقیت، در انسان توسعه ایجاد کند، می‌تواند کمک‌کننده به رشد و آرامش انسانی باشد و سبک زندگی صحیح او را ایجاد کند (اسمعیلی، ۱۴۰۰).

اسمعیلی در این زمینه به تبیین سبک زندگی سهم گذارانه انسان اشاره می‌کند که در دیدگاه قرآنی، مسیر صحیح یک مسیر است و مسیرهای غلط بی‌شمار؛ پس در واقع یک سبک سهم گذاری صحیح وجود دارد که در آن سهم گذاری متعادل یا متقوم (پایدار) است. ولی بی‌شمار سبک‌های سهم گذاری ناصحیح وجود دارد که به نوعی می‌توان آن را بدسهم گذاری نامید. سهم گذاری انسان در دو سر طیف افراط و تفریط، به گونه‌ای که در آن تعادل حفظ نشده و به نوعی میل سهم خواهانه در سبک ارتباطی فرد ممزوج شده باشد، باعث می‌شود انسان‌های مختلف با محتوای مسائل گوناگون در زندگی مواجه شده که هدف نهایی مشاوره با این رویکرد، ایجاد تغییرات پایدار در نگاه، بازبینی در باورهای هستی‌شناسانه و جهان بینی شان نسبت به زندگی ایجاد می‌شود (اسمعیلی، دهدست، قبادی و عسگری، ۱۴۰۰).

بنابراین اگر در زمینه شکل دهی به سبک زندگی، هدف این باشد که سهم گذاری در

روابط و انتخاب‌های فرد متجلی شده و این ظرفیت در انسان رشد کند و بر پایداری تغییرات در مسیر زندگی اش اثر بگذارد، ضرورت داشتن سبک سهم‌گذاری صحیح در این حوزه خودش را نشان می‌دهد. در این میان کار بر روی ظرفیت‌های انسان برای ایجاد آمادگی‌های روانی و ویژگی‌های منشی موثر، عاملی است که توجه به آن می‌تواند زمینه ساز تدوین مولفه‌های سبک زندگی با رویکرد سهم‌گذاری مبتنی بر هستی‌شناسی قرآنی باشد. که البته مسئله پژوهش حاضر فقدان ابزاری معتبر برای سنجش این سازه در جهت انجام مطالعات گسترده در ارتباط با آن می‌باشد. لذا بر آن شدیم که به طراحی و اعتباریابی پرسشنامه‌ای در حوزه سبک زندگی بپردازیم و به این پرسش پاسخ دهیم که ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه چیست؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر براساس هدف از نوع کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی و از نوع اعتبارسنجی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد ۱۸ تا ۶۰ سال ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که از میان آنها ۳۸۹ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به پرسشنامه پاسخ دادند. همچنین بدلیل شرایط ویژه کرونا، از فضای مجازی جهت تسهیل در نمونه‌گیری استفاده شد. دارا بودن سن بالای ۱۸ سال برای افراد، و نیز حداقل سطح تحصیلات دیپلم بعنوان ملاک‌هایی جهت ورود نمونه‌ها در نظر گرفته شد زیرا محتوای رویکرد سهم‌گذاری که بر مبنای هستی‌شناسی اسلامی ارائه شده، نیاز به سطحی از ادراک جهت فهم و پاسخگویی به گویه‌ها دارد و فرم حاضر، ویژه بزرگسالان طراحی شد. بعلاوه، مشارکت کنندگان بصورت داوطلبانه و با رضایت آگاهانه جهت شرکت و همکاری در پژوهش اقدام نمودند. بمنظور طراحی این آزمون مراحل طی شد که در ادامه بصورت تفصیلی به توضیح آنها پرداخته می‌شود:

اولین مرحله، تحت عنوان تعیین هدف‌های آزمون بود که اهداف کلی و جزئی از تهیه آزمون در این مرحله مشخص شد. هدف کلی تدوین این آزمون، ساخت ابزاری برای

سنجش سبک زندگی سهم گذارانه در افراد بزرگسال بود. اهداف جزئی هم شامل تعیین ابعاد و مولفه‌های سبک زندگی سهم گذارانه، و نیز تهیه آزمونی بمنظور تمایز میان افراد دارای سبک زندگی سهم گذارانه و سهم گیرانه بود.

**مرحله دوم،** تهیه محتوای آزمون بود که بدین منظور، پیشینه پژوهشی در حیطه رویکرد سهم گذاری مورد بررسی قرار گرفت. در این مرحله بمنظور اطمینان از اینکه ابزار طراحی شده از لحاظ محتوایی، حوزه‌های مربوط به سهم گذاری را دربر می‌گیرد ابتدا به مطالعه و مرور عمیق الگوی سهم گذاری و تمامی متون مکتوب مرتبط با سهم گذاری که توسط اسمعیلی از سال ۱۳۹۱ تا ۱۴۰۱ ارائه شده بود پرداخته شد و سپس گویه‌های اولیه طراحی شد. متون مذکور علاوه بر مقاله اصلی الگوی سهم گذاری، شامل متن مکتوب کارگاه‌های برگزار شده با محوریت سهم گذاری (۲۳۰ ساعت) و نیز یافته‌های حاصل از رساله‌های دکترا، پست دکترا و کارشناسی ارشد که تحت راهنمایی اسمعیلی با محوریت سهم گذاری انجام گرفته و مقاله‌های مستخرج از آن رساله‌ها در بانک‌های اطلاعاتی داخل و خارج از کشور موجود است (دهدست، و اسمعیلی، ۱۴۰۱؛ عسلی، طالکوئی، اسمعیلی، برجعلی، و عسگری، ۱۴۰۱؛ اله وردی، و اسمعیلی، ۱۴۰۱؛ مرادی، اسمعیلی، و کرمی قهی، ۱۴۰۰؛ حاجی هاشم، اسمعیلی، و زکیانی، ۱۴۰۰؛ اسمعیلی، دهدست، قبادی و عسگری، ۱۴۰۰؛ شعبانی، و اسمعیلی، ۱۳۹۷؛ فداکار داورانی، سیفی، و کاظمیان، ۱۳۹۹؛ دشتی، و اسمعیلی، ۱۳۹۷). بررسی این متون می‌توانست محققین را در شناسایی ابعاد مختلف احتمالی که بمنظور ارزیابی نگرش و عملکرد سهم گذارانه در افراد مورد بررسی قرار می‌گیرد، یاری نماید. در ادامه نیز از متخصصینی که در حوزه سهم گذاری ارائه رساله یا مقاله داشتند خواسته شد تا نظرات خود را پیرامون محتوای استخراج شده و نیز ابعاد مدنظرشان مطرح کنند.

**سپس در مرحله سوم،** تهیه گویه‌های آزمون در دستور کار قرار داشت. از اینرو، با توجه به محتواهایی که در مرحله قبل مورد بررسی قرار گرفته بودند، در ابتدا ۹۰ گویه برای آزمون



طراحی شد. همچنین، گویه‌ها بگونه‌ای در نظر گرفته شدند که ابعادی از سهم‌گذاری که در پیشینه نظری موجود بررسی شده بودند، را در بر بگیرد. در نتیجه، ابعادی در نظر گرفته شد و برای هر بعد مشخص شده، ۵ گویه طراحی شد که برخی بصورت مستقیم و برخی دیگر بصورت معکوس آن بعد را سنجش می‌کردند. گویه‌ها چندین بار توسط محققین مرور و اصلاح و برخی گویه‌ها تجمیع شدند تا ایرادهای نگارشی آن برطرف گردد و بصورت جامع و مانع، قادر باشد تمامی معنای مورد نظر را به مخاطب منتقل کرده و در او ارزیابی کند. همچنین از متخصصان نیز خواسته شد تا در مورد محتوای گویه‌ها و نحوه نگارش آن اظهار نظر کنند.

در مرحله چهارم، بمنظور بررسی روایی محتوایی گویه‌های تهیه شده، آن گویه‌ها در اختیار شش متخصص مشاور آگاه به حوزه سهم‌گذاری قرار گرفت، اهداف آزمون برای آنها توضیح داده شد و از متخصصان خواسته شد تا در مورد محتوای گویه‌ها از حیث میزان دشواری و ابهام و استفاده از کلمات مناسب در محل مناسب خود، نظر بدهند تا احتمال شکل‌گیری برداشتهای اشتباه از عبارتها و یا نارسا بودن معانی لغات کاهش یابد. در ادامه، برای محاسبه نسبت روایی محتوایی (CVR)، از متخصصان خواسته شد بر اساس طیف لیکرت «ضروری است»، «مفید است ولی ضروری نیست» و «ضرورتی ندارد» در مورد گویه‌ها اظهار نظر کنند. سپس با استفاده از فرمول CVR بخش‌هایی که حداقل لازم را کسب نکردند بازبینی و اصلاح شدند. نحوه محاسبه نسبت روایی محتوایی در هر گویه بر اساس فرمول زیر صورت پذیرفت:

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

علامتهای اختصاری به این شرح است که N تعداد کل متخصصان و  $n_e$  تعداد متخصصانی که گزینه «ضروری است» را انتخاب نموده‌اند. در این قسمت هر گویه که حداقل مقدار روایی را کسب کرد یعنی CVR آن  $\geq 0.75$  بود پذیرفته شد. بعلاوه برای

محاسبه شاخص روایی محتوایی (CVI)، از متخصصان خواسته شد تا هرگویه را از نظر میزان مرتبط بودن با اهداف آزمون براساس طیف لیکرت «غیرمرتبط، نیاز به بازبینی، مرتبط اما نیاز به بازبینی، و کاملاً مرتبط» مشخص کنند. تعداد متخصصانی که گزینه مرتبط اما نیاز به بازبینی، و کاملاً مرتبط را انتخاب کرده اند، بر تعداد کل متخصصان تقسیم شد و گویه‌هایی که نمره‌ای بیش از  $0/79$  بعنوان حداقل قابل قبول آوردند، در آزمون حفظ شدند. در نهایت باتغییر برخی گویه‌ها روایی محتوایی گویه‌های باقیمانده تایید شد.

**مرحله پنجم،** اجرای اولیه آزمون بود که در این مرحله، گویه‌های طراحی شده، با حذف گویه‌هایی که حداقل نمره روایی محتوایی را دریافت نکردند، برای ۱۰ نفر از افراد گروه هدف اجرا شد تا وضوح گویه‌ها و قابل فهم بودن آنها مورد بررسی قرار گیرد و در صورت ابهام، گویه‌ها مورد اصلاح قرار گیرند. تا اینجا با توجه به طی مراحل مختلف و مولفه‌های مرتبط با رویکرد سهم گذاری، پرسشنامه ۷۵ سوالی سبک زندگی سهم گذارانه آماده گردید.

**در مرحله ششم،** اجرای اصلی آزمون روی گروه هدف مدنظر بود که به این منظور، پرسشنامه بر روی گروه نمونه هدف شامل ۳۸۹ نفر انجام گرفت. بعلاوه، پاسخگویی آزمون بر روی مقیاس پنج درجه‌ای از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) انجام گرفت. برخی گویه‌ها نمره مستقیم و برخی نمره معکوس داشتند و بدست آوردن نمره کل بالاتر به معنای سهم گذاری بیشتر آزمودنی بود.

**در مرحله هفتم،** بمنظور بررسی پایایی آزمون، با استفاده از آلفای کرونباخ، همسانی درونی سوالات مورد بررسی قرار گرفت.

نهایتاً در **مرحله هشتم** که بررسی روایی آزمون در دستور کار قرار داشت، با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی، ساختار عاملی سوالات مورد بررسی قرار گرفت.

## یافته‌های پژوهش

یافته‌های جمعیت شناختی نشان دهنده آن بود که نمونه‌ها از نظر جنسیت ۴۸ نفر مرد (۱۲/۳ درصد) و ۳۴۱ نفر زن (۸۷/۶ درصد) بودند. از حیث سنی ۲۸۷ نفر (۷۳/۷ درصد) در رده سنی ۱۸-۴۰ سال، و ۱۰۲ نفر (۲۶/۲ درصد) در رده سنی ۴۰-۶۰ سال، قرار داشتند. از نظر تحصیلات نیز ۵۸ نفر (۱۴/۹ درصد) دیپلم، ۱۳۹ نفر (۳۵/۷ درصد) فوق دیپلم و لیسانس، و ۱۹۲ نفر (۴۹/۳ درصد) کارشناسی ارشد و دکترا بودند. به منظور بررسی پایایی پرسشنامه، از آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۹۰ حاصل شد. سپس آماره‌های توصیفی مقیاس هنگامی که یک سوال از مقیاس حذف می‌شود محاسبه شد. این جدول به دلیل آنکه هر سوال جداگانه تحلیل می‌شود یکی از جداول مهم محسوب می‌شود. ستون چهارم یعنی همبستگی بین هر سوال و صفت پنهان یا مکنون اگر کمتر از ۰/۳۰ باشد باید از سوالات حذف شود. در این پرسشنامه ۱۲ سوال کمتر از این مقدار داشت که حذف شدند (سوالات ۱، ۱۲، ۲۱، ۲۷، ۳۱، ۳۲، ۴۵، ۵۱، ۵۹، ۶۷، ۵۵، ۵۶) و پس از حذف آنها، ۶۳ سوال باقی ماند و سپس تحلیل عاملی انجام گرفت. جهت انجام تحلیل عاملی نیاز است تا سه مرحله آماده کردن ماتریس همبستگی، استخراج عوامل اولیه و چرخش انجام شود که در مطالعه حاضر، ماتریس مولفه چرخش یافته واریماکس انجام شد. آماده کردن ماتریس همبستگی مجموعه‌ای از ضرایب همبستگی بین تعدادی از متغیرهاست که در آن همه متغیرها به صورت سطر و ستون نوشته می‌شود. حجم نمونه در این مرحله اهمیت دارد و هر چه گروه نمونه بزرگتر باشد بهتر است که در این پژوهش ۳۸۹ نفر مشارکت کردند که برای تحلیل عاملی مناسب است. در این مرحله دو شاخص کفایت نمونه برداری و آزمون خی دو یا کرویت بارتلت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اندازه کفایت نمونه‌گیری (KMO)، آزمون مقدار واریانس درون داده هاست که می‌تواند توسط عوامل تبیین شود. هر چقدر مقدار KMO نزدیک تر به یک باشد بهتر است، به گفته کیسر KMO بزرگتر از ۰/۹ عالی، دامنه ۰/۸

شایسته، در دامنه ۰/۷۰ بهتر از متوسط است. همان طور که جدول ۱ نشان می‌دهد میزان KMO در حد شایسته و مطلوب قرار دارد. آزمون کرویت بارتل نیز نشان می‌دهد که توانایی عاملی بودن داده‌ها و انجام تحلیل عاملی تایید می‌شود.

جدول ۱. آزمون کفایت نمونه‌گیری و کرویت بارتل

مقدار	آزمون
۰/۸۹۹	اندازه‌گیری کیسر-مایر-اولکین (KMO) از کفایت نمونه برداری
۸۷۰۴/۲۱	خی دو
۱۷۱۱	درجه آزادی
۰/۰۰۰۱	سطح معناداری

پس از انجام تحلیل عاملی سوال‌های ۳، ۱۵، ۱۷ و ۵۴ هریک به عنوان تک عامل مشخص شدند که نهایتاً این چهار سوال نیز حذف شد و تعداد سوالات پرسشنامه به ۵۹ سوال رسید. از این مرحله به بعد تحلیل‌ها بر روی ۵۹ سوال انجام گرفت. در نتیجه پس از حذف سوالات میزان آلفای کرونباخ بدست آمده ۰/۹۳ حاصل شده است.

جدول ۲. ضریب پایایی و همسانی درونی سوالات پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه

سوال	میانگین آزمون در صورت حذف سوال	واریانس آزمون در صورت حذف سوال	همبستگی سوال با کل آزمون	آلفای کرونباخ در صورت حذف سوال	سوال	میانگین آزمون در صورت حذف سوال	واریانس آزمون در صورت حذف سوال	همبستگی سوال با کل آزمون	آلفای کرونباخ در صورت حذف سوال
q2	236.0514	482.611	.324	.933	q40	235.9023	479.501	.365	.933
q4	236.2802	478.661	.333	.933	q41	236.4936	474.189	.491	.932
q5	236.1774	474.775	.453	.932	q42	236.0951	477.339	.494	.932
q6	236.0463	475.776	.484	.932	q43	236.2211	477.884	.472	.932
q7	236.1414	481.879	.374	.933	q44	235.9974	474.915	.512	.932
q8	236.2108	475.765	.439	.932	q46	236.0026	478.863	.486	.932
q9	236.3265	479.782	.358	.933	q47	235.8458	482.105	.385	.933
q10	236.1131	480.678	.369	.933	q48	236.8072	473.718	.314	.934
q11	236.6247	475.163	.369	.933	q49	236.2339	479.664	.400	.933
q13	236.0257	479.365	.508	.932	q50	236.6195	473.989	.437	.932

سؤالات	میانگین آزمون در صورت حذف سوال	واریانس آزمون در صورت حذف سوال	میانگین آزمون در صورت حذف سوال	سؤالات	میانگین آزمون در صورت حذف سوال	واریانس آزمون در صورت حذف سوال	میانگین آزمون در صورت حذف سوال با کل همبستگی سوال با کل آزمون	حذف سوال	آلفای کرونباخ در صورت حذف سوال
q14	235.8869	475.266	236.7635	q52	.932	.498	.410	.933	.933
q16	236.0000	476.340	236.3959	q53	.932	.502	.322	.934	.934
q18	236.1645	478.143	236.6812	q57	.932	.449	.352	.933	.933
q19	236.2365	472.815	236.5784	q58	.932	.441	.471	.932	.932
q20	236.2005	472.284	236.1465	q60	.932	.502	.470	.932	.932
q22	236.0668	478.779	236.1080	q61	.932	.445	.387	.933	.933
q23	236.7147	475.756	236.3213	q62	.933	.337	.341	.933	.933
q24	236.2828	477.873	236.2468	q63	.932	.454	.300	.933	.933
q25	236.1954	477.230	236.3676	q64	.932	.553	.562	.932	.932
q26	236.6015	474.678	236.7815	q65	.933	.371	.615	.931	.931
q28	236.1440	478.840	236.2288	q66	.932	.463	.410	.933	.933
q29	237.0360	474.447	236.1902	q68	.933	.338	.351	.933	.933
q30	236.4910	471.503	236.5810	q69	.932	.437	.376	.933	.933
q33	236.3316	472.758	236.1594	q70	.932	.499	.397	.933	.933
q34	236.0823	480.143	236.9332	q71	.933	.380	.458	.932	.932
q35	236.1054	476.940	236.2905	q72	.932	.477	.554	.932	.932
q36	236.4961	472.163	236.5964	q73	.932	.482	.444	.932	.932
q37	236.4447	468.371	236.7275	q74	.932	.563	.523	.932	.932
q38	235.9949	470.979	236.2931	q75	.932	.485	.368	.933	.933
q39	236.5810	469.626			.932	.488			

به منظور بررسی اعتبار سوالات پرسشنامه ابتدا به انجام تحلیل عاملی به منظور بررسی روایی سازه آن پرداخته شد و از طریق آن ساختار عاملی پرسشنامه مشخص گردید. بررسی تحلیل عاملی به منظور کاهش داده‌ها به عامل‌های کوچکتر انجام می‌شود، بنابراین انتظار می‌رود مجموعه‌ای از سوالات دارای یک عامل اصلی داشته باشند که زیر مجموعه آن قرار گیرد یا حداقل در عامل‌های دیگر دارای بار عاملی برجسته نباشد، همچنین هیچ عامل تک سوالی نباشد (میرز، گامست و گارینو، ۲۰۰۰، ترجمه پاشاشریفی و همکاران، ۱۳۹۹).

در ادامه، جدول ۳ نشان می‌دهد که در تحلیل حاضر ۱۳ مولفه با ارزش بالای ۱ باقی مانده که تقریباً ۵۷/۲۴ درصد واریانس کل را برآورد می‌کند.

### جدول ۳. شاخص‌های آماری با استفاده از روش تحلیل عاملی

#### مولفه‌های اصلی پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه

عامل ها	ارزش ویژه ماتریس همبستگی			مجموع ضرایب عامل چرخش داده نشده			توزیع واریانس بین عامل‌ها	
	مقدار ویژه	درصد واریانس	تراکمی	مقدار ویژه	واریانس	واریانس	درصد	درصد
1	13.030	22.085	22.085	13.030	22.085	22.085	6.669	6.669
2	3.478	5.896	27.980	3.478	5.896	27.980	5.467	12.136
3	2.913	4.937	32.918	2.913	4.937	32.918	5.069	17.205
4	2.160	3.661	36.578	2.160	3.661	36.578	4.962	22.167
5	1.791	3.035	39.613	1.791	3.035	39.613	4.961	27.128
6	1.711	2.900	42.514	1.711	2.900	42.514	4.312	31.440
7	1.606	2.722	45.236	1.606	2.722	45.236	4.256	35.696
8	1.436	2.434	47.670	1.436	2.434	47.670	4.218	39.914
9	1.282	2.173	49.843	1.282	2.173	49.843	3.840	43.754
10	1.166	1.977	51.820	1.166	1.977	51.820	3.827	47.581
11	1.128	1.911	53.731	1.128	1.911	53.731	3.539	51.120
12	1.067	1.808	55.539	1.067	1.808	55.539	3.176	54.296
13	1.008	1.708	57.247	1.008	1.708	57.247	2.950	57.247

نمودار ۱ نشان دهنده آن است که مقدار ویژه هریک از فاکتورهای استخراج شده چه مقدار است و این که بتوان به راحتی میزان مولفه‌ها را تشخیص داد.



سوالها	بارهای عاملی												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
q28		.639											
q22		.496											
q58		.446											
q18		.417											
q19		.355											
q5			.649										
q8			.647										
q11			.621										
q6			.536										
q14			.438										
q75				.703									
q70				.671									
q69				.632									
q66				.495									
q62				.437									
q48					.776								
q53					.705								
q26					.579								
q38					.447								
q44					.398								
q52						.633							
q64						.564							
q72						.550							
q34						.434							
q57						.368							
q29							.671						
q39							.605						
q36							.544						
q23							.530						
q33							.530						
q74							.694						
q65							.659						
q37							.625						
q7								.690					
q9								.609					
q24								.544					
q25								.437					
q13								.426					
q68									.691				
q63									.691				
q47									.494				
q73										.634			
q50											.565		



سوالها	بارهای عاملی												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
q71											.478		
q49												.691	
q30												.474	
q41												.472	
q4													.630
q2													.530

در ادامه، عامل‌های استخراج شده که جدول ۴ نیز آنها را نشان می‌دهد نام‌گذاری شده و نقطه برش نیز برای آن تعیین شده است. نقطه برش در این ابزار بر اساس دامنه اطمینان محاسبه می‌شود: دامنه اطمینان ۹۵٪: میانگین  $\pm (۱/۹۶) * \text{خطای استاندارد میانگین}$ . در نتیجه ابتدا شاخص‌های توصیفی عامل‌های پرسشنامه شامل میانگین و انحراف استاندارد میانگین نیز محاسبه گردید که در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. شاخص‌های توصیفی عامل‌های پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه

عامل‌ها													شاخصه‌های توصیفی
انتخاب‌گری	همراهی یا اهداف	پویانمایی	روابط تک‌تکین بخش	نقش‌گذاری احسن	آرایش شخصی	بن‌مداری	احرام‌مداری	مبارزندی	اعتیت‌مداری	عالمیت	مسئولیت‌مندی	منازمداری	
۸/۴۵	۱۱/۹۵	۱۱/۰۲	۱۲/۸۸	۲۰/۹۸	۱۱/۲۱	۱۸/۷۹	۱۹/۷۷	۲۰/۱۶	۲۰/۳۷	۲۱/۰۱	۲۴/۹۵	۳۰/۲۹	میانگین
													انحراف
۱/۱۷	۱/۹۰	۲/۲۷	۱/۵۷	۲/۱۶	۲/۶۵	۳/۳۹	۳/۸۳	۳/۵۲	۲/۴۷	۲/۸۶	۳/۰۷	۳/۰۷	استاندارد میانگین

نهایتاً دامنه اطمینان هر عامل که برگرفته از جدول ۵ بوده به همراه آلفای کرونباخ آنها و تعداد سوال‌های مرتبط در جدول ۶ ارائه شده است.:

جدول ۶. دامنه اطمینان و ضریب آلفای کرونباخ عامل‌های پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه

مولفه‌ها	نام عامل‌ها	تعداد سوالات	نمرات بیش از متوسط	نمرات کمتر از متوسط	ضریب آلفای کرونباخ
۱	معنازایی	۷	۳۶/۳	۲۴/۲۸	۰/۷۸
۲	مسئولیت‌مندی	۶	۳۰/۹۶	۱۸/۹۴	۰/۷۴
۳	عاملیت	۵	۲۶/۶	۱۵/۴	۰/۷۳
۴	امنیت‌مداری	۵	۲۵/۲۱	۱۵/۵۳	۰/۷۱
۵	معیارمندی	۵	۲۷/۰۵	۱۳/۲۷	۰/۷۳
۶	احترام‌مداری	۵	۲۵/۷	۱۳/۸۲	۰/۷۱
۷	نیت‌مداری	۵	۲۵/۴۳	۱۲/۱۵	۰/۷۳
۸	آرامش‌خواهی و آرامش‌زایی	۳	۱۶/۴۱	۶/۰۳	۰/۸۰
۹	نقش‌گذاری احسن	۵	۲۵/۲۱	۱۶/۷۵	۰/۷۲
۱۰	روابط تکوین بخش	۳	۱۵/۹۵	۹/۸۱	۰/۶۷
۱۱	پیوندزایی	۳	۱۵/۴۷	۶/۵۷	۰/۶۳
۱۲	هماهنگی با اهداف	۳	۱۵/۶۷	۸/۲۳	۰/۶۳
۱۳	انتخاب‌گری	۲	۱۰/۷۴	۶/۱۶	۰/۶۵

در نهایت در نمره کل سهم‌گذاری نیز نمرات بالای ۲۷۴/۳۹ بیش از متوسط و نمرات کمتر از ۱۸۹/۳۳ کمتر از متوسط بدست آمد و نمرات بین ۲۷۴/۳۹ تا ۱۸۹/۳۳ نمرات متوسط را تشکیل می‌دهد. ضمن اینکه میانگین و انحراف استاندارد میانگین برای نمره کل سهم‌گذاری به ترتیب ۲۳۱/۸۶ و ۲۱/۷۰ محاسبه گردید و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه نیز ۰/۹۳ بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

آگاهی‌افزایی در باره‌ی ارتباطات فرد با جهان خارج از طریق الگوها و سبک‌های مشاوره‌ای مختلفی امکان‌پذیر است اما هر چه این فرایند بیشتر با فرهنگ مراجع

نزدیک باشد، اثرات آن به دلیل مقبولیت حسی و درک روشن ترسریع تر و عمیق تر و پایدارتر خواهد بود. اسمعیلی (۱۳۹۳) در رویکرد مشاوره‌ای سهم‌گذاری خود که مبتنی بر هستی‌شناسی قرآنی است، به منظور ایجاد تغییرات پایدار در افراد سبکی متفاوت از رویکرد درمانی را بنا نهاد. مبانی هستی‌شناسانه این رویکرد بیان می‌دارد که جهان و آفریدگارش دارای وجود واقعی و مستقل از فاعل شناسا هستند. وجود جهان و از جمله انسان تابع قوانین واحد و یکپارچه‌ای است و مبدأ و مقصد آن به هستی‌آفرین برمیگردد. در این نگاه، انسان جزئی از هستی است که مالک حقیقی در آن خداوند بوده و او مخلوق خداوند واحد در این جهان است. در این شرایط، خالق محور معنا بخشی است و هر حرکت، تصمیم و تغییری منطبق بر اراده خداوند صورت خواهد گرفت. در نتیجه انسان سهم‌گذار تابع قوانین کلی هستی است و مسئول درک و هماهنگ عمل کردن با هدف هستی است. به این معنا که هر عملی از سوی او باید هدفی متناسب با اهداف هستی داشته باشد زیرا در غیر این صورت، آن عمل بیهوده بوده و زمینه رشد و تکامل او را ایجاد نخواهد کرد.

در این رویکرد، علت اینکه فردی در مقابل مسأله‌ای احساس درماندگی می‌کند، ریشه در مرتبه نگاه سهم‌گیرانه‌ای دارد که به خودش، دیگران و مرتبه هستی دارد. در این حالت چون این انسان، بین خود و دیگران و هستی به گونه‌ای تمایز قائل می‌شود که گویی او در یک سو و دیگران، جهان و خدا در سوی دیگر قرار دارد، این تصور ناصواب جدایی، احساس تنهایی و واماندگی را در شخص افزایش داده و او را از یکپارچه، سازگار و هماهنگ عمل کردن با خود گسترش یافته و محافظ او باز می‌دارد و در نتیجه مشکلات مختلف او در زمینه‌های متفاوت (از جمله سبک زندگی آسیب‌زا) نمایان می‌شود. در نتیجه مبتنی بر این نگاه، عبور از نقطه سهم‌گیری و ورود به حیات سهم‌گذارانه که همان توسعه ابعاد و نقش‌های خود است، فرد را وارد فضای یکپارچه با جهان می‌کند و او درک خواهد کرد که لازم است هماهنگ با این هستی در حرکت

باشد، به گونه‌ای که با بده بستان وجودی در ماتریس هستی بتواند سهم‌گذارانه عمل کند و از این طریق یاد می‌گیرد اضطراب‌ها، ترس‌ها، ناامیدی‌ها و مشکلات مختلف در زندگی اش را به فرصت‌های یادگیری و رشد تبدیل کند و با این سبک، زندگی پر از شکر و نشاط خود را شکل دهد (اسمعیلی، ۱۴۰۰).

لذا مبتنی بر این نگاه، انسان عامل و به وجود آورنده سعادت و شقاوت خود بوده و بر اساس فضایی که مسأله در آن شکل گرفته است، هم به لحاظ معنایی و هم به لحاظ تاریخی، مسئولیت، نقش و عاملیت انسان در ایجاد تبعات آن مورد بررسی قرار می‌گیرد. از این نظر انسان وجود انتخابگری دیده می‌شود که بر اساس قاعده‌ای تغییرناپذیر، نتیجه عمل خود را دریافت خواهد کرد<sup>۱</sup>. در نتیجه در چشم‌انداز مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، انسان به مرتبه‌ای از تغییر می‌رسد که خود هدایتگر و ارزیاب خود شده و نقش عامل مختار بودن خود را می‌پذیرد. بر این اساس انتخاب سبک زندگی مبتنی بر اصول سهم‌گذارانه خواهد بود. اصول سهم‌گذاری شامل درک حقیقت «عاملیت، انتخاب‌گری، معنا‌زایی، هماهنگی با اهداف و جهت‌مندی، معیارمندی، نیت‌مداری، مسئولیت‌مندی، احترام‌مداری، امنیت‌مداری، آرامش‌خواهی و آرامش‌زایی، روابط‌تکوین‌بخش، پیوند‌زایی و نقش‌گذاری احسن» است. فرایند کسب این ادراک تابع زیستی آگاهانه از طریق عقل‌ورزی صورت می‌پذیرد که این تغییرات حول محور آگاهی‌افزایی هستی‌محورانه به منظور ایجاد تغییرات پایدار در سبک زندگی شخص رخ می‌دهد.

به این معنا که هم مشاور و هم مراجع در الگوی سهم‌گذاری باید درک کنند و به این مرتبه از آگاهی برسند که اولاً همه اجزاء و ذرات موجود در این عالم آفرینش هدف‌مندی دارند و هم اینکه هدف فعلی داشته که به خاطر آن آفریده شده‌اند و لذا برای متجلی شدن آن هدف باید تلاش کنند و هدفی همراستا و هماهنگ با آن هدف کلی آفرینش

۱. ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا﴾ (فصلت، آیه ۴۶).

برای زندگی کنونی خودشان انتخاب کنند. و چون هستی پیوسته در حال وسعت و گسترده شدن است، لذا انسان هم نیاز دارد پیوستگی خود را با سایر مراتب هستی حفظ کند و هستی را مثل حلقه‌هایی در نظر بگیرد که اجزا و معنایی دارد و هر جزء این هستی، قسمتی از این حلقه‌های زنجیر است و لازم است که به نقش تک تک این اجزاء و پیوستگی آنها توجه کند (اسمعیلی، ۱۴۰۱).

بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در مشاوره با رویکرد سهم‌گذاری، برای نقطه‌گذاری تغییر، مشاور بر تحقق اصول سهم‌گذارانه در سبک زندگی فرد متمرکز می‌شود و همزمان به حل مسائل درون شخصی و بیرون شخصی و اجتماعی او مبادرت ورزیده و اصالت به هردوی این حوزه‌ها داده می‌شود. زیرا انسان را موجودی می‌بیند که قوه عقل دارد و می‌تواند فکر کند و عمل کند و در مقابل جریان جامعه و خارج از خودش ایستادگی کند و آن را تغییر دهد؛ و از جهت دیگر، مسائل بیرون شخص هم اهمیت و تقدم دارد و اصالت با آن نیز است. زیرا جامعه جمع‌جبری افراد تشکیل دهنده خودش نیست و یک شخصیت واحد و مستقلی دارد که برآمده از روابط است و فراتر از تک تک افراد بوده و جامعه هم می‌تواند جریان خود را بر سرنوشت انسان‌ها غالب کند. پس حل مسائل خارج از درون شخص هم اهمیت زیادی دارد و در الگوی سهم‌گذاری این جامعیت لحاظ شده و درمانگر با نگاه سهم‌گذاری همچنان که توجه به مسائل درون شخص را می‌دهد به مسائل خارج از شخص هم اهمیت داده و وابسته به موقعیت و مسأله ایجادکننده مشکل مراجع، مشاور نقطه‌گذاری درمان را با تمرکز بر نقش خود فرد در ایجاد تغییرات صورت می‌دهد. به این معنا که تبیین‌های درمانگر سهم‌گذار به صورت بین شخصی و درون شخصی، یکپارچه بوده و برای نقطه‌گذاری تغییر، به نقش و مسئولیت خود فرد در ایجاد و شکل‌گیری مسائل می‌پردازد.

که البته مسئله پژوهش حاضر فقدان ابزاری معتبر برای سنجش سازه اصول سبک زندگی سهم‌گذارانه در جهت انجام مطالعات گسترده در ارتباط با آن بود. لذا هدف

پژوهش حاضر این قرار گرفت که به طراحی و اعتبارسنجی ابزاری بپردازد و میزان سهم گذار بودن بزرگسالان را از حیث نگرش و عملکرد در هر دو حوزه درون شخصی و بین شخصی مورد ارزیابی قرار دهد و به عبارتی پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه، طراحی و برخی ویژگی‌های روانسنجی آن تعیین گردد. بدین منظور با بررسی و مطالعه عمیق رویکرد سهم گذاری گویه‌های اولیه طراحی شده و برای تعیین روایی صوری و محتوایی سوالات، پرسشنامه به اساتید متخصص در این زمینه ارسال شده و اصلاحات پیشنهادی آنها در زمینه جامع و مانع بودن، ابهام گویه‌ها و ارتباط گویه‌ها با موضوع نیز اعمال گردید و نهایتاً ۳۸۹ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس در پژوهش حاضر شرکت نمودند.

یافته‌های تحلیل عاملی اکتشافی با روش مولفه‌های اصلی نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه یک ابزار ۱۳ مولفه‌ای است که می‌تواند ۵۷/۲۴ درصد واریانس سهم گذاری را تبیین کند. بعلاوه پرسشنامه نهایی بدست آمده شامل ۵۹ گویه است که این گویه‌ها دارای بارهای عاملی بالای ۰/۳ بوده و دارای اعتبار مناسبی برای پرسشنامه هستند و ۳۳ گویه نمره مستقیم و ۲۶ گویه نمره گذاری معکوس می‌شوند. از سوی دیگر، نتایج حاصل از بررسی ضرایب آلفای کرونباخ نشان دهنده آن بود که پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه، از همسانی درونی بسیار بالایی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۳ و برای مولفه‌های معنامداری ۰/۷۸، مسئولیت مندی ۰/۷۴، عاملیت ۰/۷۳، امنیت مداری ۰/۷۱، معیارمندی ۰/۷۳، احترام مداری ۰/۷۱، نیت مداری ۰/۷۳، آرامش شخصی ۰/۸۰، نقش گذاری احسن ۰/۷۲، روابط تکوین بخش ۰/۶۷، پیوندزایی ۰/۶۳، هماهنگی با اهداف ۰/۶۳، و انتخاب گری ۰/۶۵ بدست آمد. بنابراین میتوان اظهار کرد که هریک از گویه‌ها در حال سنجش ساختار مشابهی هستند و پراکندگی مفهومی در آنها دیده نمی‌شود. همچنین در این ابزار برای هر مولفه نقطه برشی بر اساس دامنه اطمینان ۹۵٪ تعیین شد.

که البته لازم به ذکر است دلیل محدود بودن پیشینه پژوهشی در زمینه موضوع این پژوهش، طراحی این پرسشنامه بعنوان پژوهش اولیه، ممکن است محدودیتهایی داشته باشد و بعنوان آغازی برای مطالعات مشابه در حوزه سهم‌گذاری قرار گیرد. نبودن آزمون معتبر مشابه، بررسی روایی هم‌گرایی پرسشنامه را با محدودیت روبه‌رو کرد و همچنین پاسخگویان پژوهش حاضر، بزرگسالان ساکن استان تهران بودند؛ از اینرو برای مطالعات آتی پیشنهاد می‌گردد انجام تحلیل عاملی تاییدی برای این پرسشنامه و نیز تکرار این روش در سایر جوامع ایرانی و در نظر گرفتن تاثیر خرده فرهنگ‌های شهرهای مختلف مورد توجه قرار گیرد.

**ملاحظات اخلاقی پژوهش:** در این پژوهش موازین اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، رازداری و حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان رعایت شده و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شد.

**حمایت مالی:** مقاله حاضر تحت حمایت مالی - معنوی جایی نبوده و نویسندگان هزینه‌های آن را تقبل نموده‌اند.

**تعارض منافع:** یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

**قدردانی:** محققان از همکاری همه شرکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر را دارند.

## منابع

- اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۳). ارائه الگوی خانواده درمانی سهم‌گذاری در حل تعارضات خانواده. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵(۲۰)، ۲۷-۵۷.
- اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۰). تربیت مشاور با رویکرد سهم‌گذاری (جزوه کارگاه). دانشگاه علامه طباطبایی. تهران. صص ۱-۲۲.
- اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۱ و ۱۴۰۲). تربیت مشاور با رویکرد سهم‌گذاری (صوت کارگاه).

اسمعیلی، معصومه، دهدست، کوثر، قبادی، شهاب، و عسگری، محمد (۱۴۰۰). مطالعه کیفی الگوی سهم گذاری در مشاوره با رویکرد اسلامی و نقش آن در پایداری تغییرات نوع اول، دوم، سوم مراجعان. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۳۱(۵)، ۷-۳۲. doi: 10.52547/qaiie.5.4.7

اله وردی، فاطمه، و اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد سهم گذاری مبتنی بر هستی شناسی اسلامی در ارتقاء مسئولیت پذیری و سازگاری دختران جوان. فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۷(۲)، ۱۳۳-۱۵۸. doi: 10.52547/qaiie.7.2.133

حاجی هاشم، فاطمه، اسمعیلی، معصومه، و زکیانی، مسعود (۱۴۰۰). طراحی الگوی مشاوره ای اخلاق ارتباطی مبتنی بر اندیشه و عمل امام موسی صدر و با تمرکز بر سهم گذاری و بررسی اثربخشی آن بر هویت اجتماعی نوجوانان. رساله دکترای تخصصی، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

دشتی، اعظم، و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۷). اثربخشی الگوی سهم گذاری در روابط همسایگی. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

دهدست، کوثر، و اسمعیلی، معصومه (۱۴۰۰). تدوین و اعتباریابی الگوی آموزشی فرزندپروری اخلاق محور با سهم گذاری. رساله پسادکتر، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی. شعبانی، منظر، و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۷). بررسی کیفی گفتمان سهم گذاری در زنان رضایتمند و مطلقه. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان (موسوی همدانی، محمدباقر). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

عسلی طالکوئی، سکینه، اسمعیلی، معصومه، برجعلی، احمد، و عسگری، محمد (۱۴۰۱). طراحی و اعتباریابی الگوی تعاملات والد - فرزندی مبتنی بر آموزه های قرآنی با تمرکز بر رویکرد سهم گذاری. علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۱۰(۱۸)، ۶۳-۸۹. doi: 10.30497/ESI.2022.242312.1508

فداکار داورانی، فهیمه، سیفی، مریم، و کاظمیان، سمیه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مرور زندگی با منظر سهم گذاری بر بهبود عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زنان باردار در بحران زلزله کرمانشاه. فصلنامه روان شناسی تحلیل شناختی، ۱۰(۳۹)، ۳۹-۵۰. dor: 20.1001.1.28222476.1398.10.39.3.6

فضلی، مریم، فخار نوغانی، حمیده، و سیدموسوی، حسین (۱۳۹۷). نگاه تطبیقی به مؤلفه های مؤثر در شکل گیری سبک زندگی کودک از دیدگاه آدلر و اسلام. پژوهش نامه علوم انسانی اسلامی، ۱۰(۵)، ۷۹-۱۰۶.

مرادی، میترا، اسمعیلی، معصومه، و کرمی قهی، محمدتقی (۱۴۰۰). تحلیل گفتمان امید در زیرمنظومه باز و بسته خانواده با محوریت سهم گذاری. رساله دکترای تخصصی، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.



مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۱(۱)، ۱۹۰-۲۳۰.  
<https://doi.org/10.7508/ijcr.2008.01.008>

Burgess, E., Hassmen, P., Welvaert, M. & Pampa, K. (2017). Behavioral treatment strategies improve adherence to life style intervention programs in adults with obesity: a systematic review and meta analysis. *Clinical obesity*, 7(2), 105-114.

<https://doi.org/10.1111/cob.12180>

Park, K.H. & Park, J.H. (2020). Development of an elderly lifestyle profile: A Delphi survey of multidisciplinary health-care experts.

Published: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233565>.

Li, Y., Pan, A., Wang, D., Liu, X., D hana, K. e. (2018). Impact of healthy life style factors on life expectancies in the US population, *Circulation*, 138(4), 345-355.

<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>

Swann, L. & Mathews, F.E. (2019). Towards an operational definition of cognitive life style: modeling reserve across the lifespan, *innovation in aging*, 3(1), 484.

doi: 10.1093/geroni/igz038.1800

Xiang, M., Zhang, Z. & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular*, 63(4), 531.

doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.013

Adendorff, C., Venter, E., & Boshoff, C. (2008). The impact of family harmony on governance practices in South African Greek family businesses. *Management Dynamics: Journal of the Southern African Institute for Management Scientists*, 17(3), 28-44.

doi:10.10520/EJC69738

### پیوست: پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه

توضیحات: لطفاً هر عبارت را به دقت بخوانید و بر اساس درک شخصی خود، صرفاً یکی از گزینه‌ها را که بهتر شما را توصیف می‌کند، انتخاب نمایید.

جنسیت: سن: شغل: تحصیلات: وضعیت تاهل:

تعداد	گویه‌ها	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	مواقفم	کاملاً موافقم
۱	اگر با مشکلی مواجه شوم، باور دارم که میتوانم راهی برایش پیدا کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۲	به نظر من سرنوشت هرکس در اختیار خودش است و خودش مسیر سعادت یا شقاوت خود را ایجاد می‌کند	۱	۲	۳	۴	۵
۳	اکثر مشکلات مرا دیگران ایجاد می‌کنند و تا دیگران تغییر نکنند مشکلات من حل نمی‌شود	۵	۴	۳	۲	۱
۴	بنظر من همه زندگی بر مبنای اتفاق و شانس است	۵	۴	۳	۲	۱
۵	وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، به این فکر میکنم که خودم چه نقشی در ایجاد یا تداوم آن داشته‌ام	۱	۲	۳	۴	۵
۶	همه آدمها حق مرا زیر پا می‌گذارند	۵	۴	۳	۲	۱
۷	من درباره معانی نهفته در اتفاق‌ها فکر می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۸	بنظر من هر اتفاقی دلیلی دارد که شاید آشکار نباشد	۱	۲	۳	۴	۵

شماره	گویه ها	كاملا مخالفم	مخالفم	نظري ندارم	مواقفم	كاملا موافقم
۹	ديگران نمي گذارند انسان به چيزهايي كه مي خواهد برسد	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	وقتي با مشكلي مواجه مي شوم، به اين فكر ميكنم كه براي حل آن خودم چه نقشي مي توانم ايفا كنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	بنظر من از آنجا كه خوشبخت شدن، دست خود انسان نيست، فايده اي ندارد كه با نظم و برنامه ريزي زندگي كند	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	من باور دارم كه هر عملي انجام بدهم، تاثير خاص خودش را بر جهان مي گذارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	من بيش از هر چيز به مسئوليت خودم در نقش هاي زندگي ام توجه مي كنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	فكر نمي كنم ماموريت خاصي در زندگي داشته باشم كه بخوام خودم را وقف آن كنم	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	عمدتا كاري كه هر لحظه، دلم بخواهد را انجام ميدهم و به عواقبش فكر نميكنم	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	سعي مي كنم وظايفي كه برعهده ام هست را بنحو احسن انجام دهم چون به اثر كارم بر ساير چيزها توجه مي كنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	كمك كردن من به ديگران در زندگي به اين دليل است كه اگر روزي نيازمند خدمت بودم، تنها نمانم	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	وقت هايي كه دچار شكست مي شوم، اول نقش خودم را در آن موضوع بررسي مي كنم	۱	۲	۳	۴	۵

شماره	گویه ها	كاملا مخالفم	مخالفم	نظري ندارم	مواقفم	كاملا موافقم
۱۹	من خودم را در قبال کوتاهی هایم مسئول میدانم و آنها را جبران می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	بنظرم زندگی انسان‌ها به قدری پرمساله است که کسی نمی‌تواند دغدغه دیگران را داشته باشد	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	اغلب وقتی میخواهم چیزی را انتخاب کنم، به نتیجه و پیامدش فکرمیکنم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	من اغلب، وظایفم را کامل انجام می‌دهم به این دلیل که دیگران از من راضی باشند و تحسینم کنند	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	بی هدف هستم و مدام کارهای پراکنده انجام می‌دهم و از این شاخه به آن شاخه می‌پریم	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	انجام کار بدون پاداش از سوی دیگران، بی فایده است	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	من خدمتگزاری به انسان‌ها را دوست دارم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	هر چیزی یا موقعیتی هرچند خیلی کوچک در دنیا درسی برای من دارد	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷	اگر برای کسی کاری انجام دهم و او برایم جبران نکند، ناراحت می‌شوم و دیگر برایش کاری انجام نمی‌دهم	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	بقدری غرق در مسائل گذشته هستم که از کارهای فعلی ام باز می‌مانم	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	بنظرم جهان اساساً به خودی خود، هدف و معنی ندارد	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه ها	كاملا مخالفم	مخالفم	نظري ندارم	مواقفم	كاملا موافقم
۳۰	وقتی کاری انجام میدهم باید پاداشی متناسب با آن از سوی دیگران دریافت کنم وگرنه دلسرد میشوم	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱	بنظر من، پشت هراتفاقی یک حکمتی نهفته است	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲	اغلب کارهایی که انجام می دهم، هماهنگ با هدفی است که در زندگی دارم	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳	بنظرم چیزهای مختلف در هستی، به نوعی هماهنگ با یکدیگر عمل می کنند	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴	بنظرم هرچیزی در جهان، علاوه بر ظاهرش یک باطنی هم دارد و من به آن توجه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۵	هرکس باید فقط به فکر خانواده خودش باشد، چون دیگران به ما ربطی ندارند	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	من احترام گذاشتن به موجودات هستی را لازم می دانم	۱	۲	۳	۴	۵
۳۷	به نظر من انسان نیاز دارد که با دیگران ارتباطی داشته باشد	۱	۲	۳	۴	۵
۳۸	هرکسی در زندگی، درست یا غلط را خودش تعیین می کند و قاعده مشخصی وجود ندارد	۵	۴	۳	۲	۱
۳۹	عمدتا اعمالی که انجام می دهم، با باورها و عقاید هماهنگ است	۱	۲	۳	۴	۵
۴۰	توجه و درک احساسات و دنیای درونی انسانها برایم سخت است و نمی توانم ارتباط مناسبی با آنها داشته باشم	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه ها	كاملا مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	مواقفم	كاملا موافقم
۴۱	می توانم از بدی دیگران درمورد خودم بگذرم و برایشان دعا کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۴۲	به نظرم هرکسی به هزنوعی که درست می داند، باید زندگی کند و هیچ مسیر مشخصی برای زندگی صحیح انسانها وجود ندارد	۵	۴	۳	۲	۱
۴۳	شخصیت انسانها از نظر من قابل احترام است، حتی اگر رفتار بدی انجام بدهند	۱	۲	۳	۴	۵
۴۴	خودم به چیزهایی که می گویم، زیاد عمل نمی کنم	۵	۴	۳	۲	۱
۴۵	بنظر من تمام چیزهای که در جهان وجود دارند، به نوعی به یکدیگر متصل هستند	۱	۲	۳	۴	۵
۴۶	بنظر من انسان ها برای درست ارتباط برقرار کردن با همدیگر باید از قواعد اخلاقی پیروی کنند	۱	۲	۳	۴	۵
۴۷	سعی میکنم در صحبت با کسانی که عقاید متفاوت با من دارند، زبان مشترک ایجاد کنم تا بدون تنش باهم صحبت کنیم	۱	۲	۳	۴	۵
۴۸	گسترش روابط با دیگران برایم اهمیت دارد چون به رشد شخصیتی ام کمک می کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۴۹	اگر اشتباه یا بدی کسی را تلافی نکنم احساس بی عرضگی می کنم	۵	۴	۳	۲	۱
۵۰	من در زندگی، خیلی احساس آرامش ندارم	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه ها	كاملا مخالفم	مخالفم	نظري ندارم	مواقفم	كاملا موافقم
۵۱	در روابطم با دوستان و خانواده، انسان حمایت کننده‌ای هستم	۱	۲	۳	۴	۵
۵۲	من ایجاد ارتباط را برای رشد شخصیت و بزرگ شدن و آدم تر شدن، ضروری می‌دانم	۱	۲	۳	۴	۵
۵۳	اطرافیانم مرا انسان با درایت و موقعیت شناسی می‌دانند	۱	۲	۳	۴	۵
۵۴	هر وقت شخصی از مشکلاتش با من صحبت می‌کند، به خوبی با او همدلی و همراهی می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۵۵	وقتی به مشکلی برخورد می‌کنم، برایم خیلی سخت است که خشمم را کنترل کنم و بتوانم منطقی عمل کنم	۵	۴	۳	۲	۱
۵۶	در زندگی اگر رفتارهای بد دیگران را تلافی نکنم، آرامشم را به دست نمی‌آورم	۵	۴	۳	۲	۱
۵۷	اطرافیانم اغلب معتقدند که من زبان سرزنش کننده‌ای دارم	۵	۴	۳	۲	۱
۵۸	با وجود مشکلات مختلف، اکثر اوقات در درونم احساس آرامش دارم	۱	۲	۳	۴	۵
۵۹	اطرافیانم در کنار من احساس امنیت خاطر دارند و نظرات و صحبت هایشان را بدون نگرانی می‌گویند	۱	۲	۳	۴	۵

«جدول مؤلفه‌های پرسشنامه»

مؤلفه‌ها	گویه‌های مرتبط	مؤلفه‌ها	گویه‌های مرتبط
۱. معنامداری	۳۶، ۳۴، ۳۳، ۳۱، ۲۶، ۱۲، ۸	۸. آرامش شخصی	۵۸، ۵۰، ۲۸
۲. مسئولیت‌مندی	۴۴، ۲۱، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳	۹. نقش‌گذاری احسن	۱۹، ۱۸، ۱۰، ۷، ۵
۳. عاملیت	۱۱، ۹، ۶، ۴، ۳	۱۰. روابط تکوین بخش	۵۲، ۴۸، ۳۷
۴. امنیت‌مداری	۵۹، ۵۴، ۵۳، ۵۱، ۴۷	۱۱. پیوندزایی	۵۷، ۵۵، ۴۰
۵. معیارمندی	۴۲، ۳۸، ۳۵، ۲۹، ۲۰	۱۲. هماهنگی با اهداف	۳۹، ۳۲، ۲۳
۶. احترام‌مداری	۵۶، ۴۹، ۴۳، ۴۱، ۲۵	۱۳. انتخاب‌گری	۲، ۱
۷. نیت‌مداری	۳۰، ۲۷، ۲۴، ۲۲، ۱۷		

