

Research Paper

The Effectiveness of Lifestyle Modification on Improving the Typology of Integration and Pathology of Women in the Family

Sadegh Baziar¹, Dr Nadereh Sohrabi Shoghafti^{*2}, Dr Hojjatollah Javidi³, Dr Sultan Ali Kazemi⁴

1- Ph.D. student in educational psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad university, Marvdasht, Iran

2- Assistant professor, Psychology Department, Marvdasht Branch, Islamic Azad university, Marvdasht, Iran

3- Assistant professor, Psychology Department, Marvdasht Branch, Islamic Azad university, Marvdasht, Iran

4- Assistant professor, Psychology Department, Marvdasht Branch, Islamic Azad university, Marvdasht, Iran

Received: 2021/09/25

Revised: 2021/11/26

Accepted: 2021/11/26

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jzv.2022.29024.3675

Keywords:

lifestyle modification, improvement of integration typology, gynecological pathology

Abstract

Introduction: Women as the majority of society have an important role in lifestyle modification. The present study aimed to explain the effectiveness of lifestyle modification on improving the typology of integration and pathology of women among women in Rostam.

Method: The research method was a full-experimental research project. The statistical population of this study included all women living in Rostam in 1399 and the statistical sample of 60 women in Rostam in the form of two groups of 30 witnesses and experiments in It was considered that they were selected by available sampling method. Samani process and content questionnaire was used to assess the typology of integration and pathology of women. And Cronbach's alpha of all questionnaires is approved.

Results: The research method was a full-experimental research project. The statistical population of this study included all women living in Rostam in 1399 and the statistical sample of 60 women in Rostam in the form of two groups of 30 witnesses and experiments in It was considered that they were selected by available sampling method. Samani process and content questionnaire was used to assess the typology of integration and pathology of women. And Cronbach's alpha of all questionnaires is approved.

Conclusion: Therefore, we conclude that there is a significant difference between the groups in at least one dimension.

Citation: baziyar, S., sohrabi shegefti, N., kazemi, S., Javid, H. (2022). 'The effectiveness of lifestyle modification on improving the typology of integration and pathology of women in the family', Quarterly Journal of Women and Society, 12(48): 117-130. doi: 10.30495/jzv.2022.29024.3675

***Corresponding author:** Dr Nadereh Sohrabi

Address: Psychology Department, Marvdasht Branch, Islamic Azad university, Marvdasht, Iran

Tell: 09176307130

Email: sohrabi_sh2006@yahoo.com

Extended abstract

Introduction

In addition to its educational responsibility, the family plays a very important role in meeting the physical, psychological and social needs of the individual. Guides the selection of certain behaviors and reduces the social harms of the family. In general, families are in different species. The typology of family integration is of great value and importance in the social system. Families with different cultures play a role in society. In order to raise the family and children, they do their job. The need for proper upbringing within the family is to recognize the harms and for the family members and parents to reach the understanding and wisdom to guide their children to the least damage to the family structure. Divorce addiction and social crimes in the social system are branched from the family and the type of upbringing. Women as a large part of society have an important role in lifestyle modification. The present study aimed to explain the effectiveness of lifestyle modification on improving the typology of integration and pathology of women among women in Rostam.

The research method was a full-experimental research project. The statistical population of this study included all women living in Rostam in 1399 and the statistical sample of 60 women in Rostam in the form of two groups of 30 witnesses and experiments in It was considered that they were selected by available sampling method. Samani process and content questionnaire was used to assess the typology of integration and pathology of women. And Cronbach's alpha of all questionnaires is approved.

Discussion

Therefore, considering the importance of lifestyle and its role in individual, social, family behaviors and related injuries that can be effective in promoting and enhancing the family, and also considering that in different books of educational sciences to different topics of the family And other related social issues have been detailed and the subject under study has been discussed without a comprehensive explanation and interpretation. The views of various thinkers sought to root out differences and resolve them.

Conclusion

Therefore, considering the importance of lifestyle and its role in individual, social, family behaviors and related injuries that can be effective in promoting and enhancing the family, and also considering that in different books of educational

sciences to different topics of the family And other related social issues have been detailed and the subject under study has been discussed without a comprehensive explanation and interpretation. The views of various thinkers sought to root out differences and resolve them.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All participants took participate in the study by their consent.

Funding

No fundings

Authors' contributions

Design and conceptualization: Sadegh Baziar, Nadereh Sohrabi Shoghafti, Hojjatollah Javidi, Sultan Ali Kazemi

Methodology and data analysis: Sadegh Baziar, Nadereh Sohrabi Shoghafti, Hojjatollah Javidi, Sultan Ali Kazemi

Supervision and final writing: Sadegh Baziar, Nadereh Sohrabi Shoghafti, Hojjatollah Javidi, Sultan Ali Kazemi

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه شناسی یکپارچگی و آسیب شناسی زنان در خانواده

صادق بازاریار^۱، نادره سهرابی شکفتی*^۲، حجت اله جاویدی^۳، سلطانعلی کاظمی^۴

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

۲- دکتری روان شناسی، استادیار و هیأت علمی گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

۳- دکتری روان شناسی، استادیار و هیأت علمی گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

۴- دکتری روان شناسی، استادیار و هیأت علمی گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

چکیده

مقدمه: زنان به عنوان بخش اعظم جامعه نقش مهمی در اصلاح سبک زندگی دارند پژوهش حاضر با هدف تبیین اثر بخشی، اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه شناسی یکپارچگی و آسیب شناسی زنان در بین زنان شهرستان رستم انجام گرفت.

روش: روش پژوهش در زمره طرح پژوهشی از نوع تمام آزمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان ساکن در شهر رستم در سال ۱۳۹۹ بود و نمونه آماری تعداد ۶۰ نفر از زنان شهرستان رستم را در قالب دو گروه ۳۰ نفره گواه و آزمایشی شامل شد که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش گونه شناسی یکپارچگی و آسیب شناسی زنان از پرسشنامه فرایند و محتوای سامانی استفاده شد؛ آلفای کرونباخ همه پرسشنامه ها مورد تایید می باشد.

یافته‌ها: یافته ها نشان دادند اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه های خانواده، اثر بخشی معناداری دارد (فرضیه اول) بنابراین می توان گفت که اصلاح سبک زندگی بر بهبود افزایش یکپارچگی خانواده اثر معناداری دارد و برنامه اصلاح سبک زندگی موجب افزایش یکپارچگی خانواده گردیده است (تایید فرضیه دوم) و اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب شناسی زنان اثر معناداری دارد (فرضیه سوم).

نتیجه گیری: پس نتیجه می گیریم که بین گروه ها حداقل در یکی از ابعاد تفاوت معناداری وجود دارد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۰۳

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۹/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۰۵

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jzv.2022.29024.3675

واژه‌های کلیدی:

اصلاح سبک زندگی، بهبود گونه شناسی یکپارچگی، آسیب شناسی زنان

* نویسنده مسئول: دکتر نادره سهرابی

نشانی: استادیار و هیأت علمی گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۶۳۰۷۱۳۰

پست الکترونیکی: sohrobi_sh2006@yahoo.com

و جامعه است. مشخص است که جهان بینی مادی و ارزشهای لذت گرایانه، طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می آورند؛ همانطور که جهان بینی الهی و ارزش های کمال گرایانه و سعادت محورانه سبک خاصی از زندگی را شکل می دهند.

***خانواده به عنوان نخستین سلول اجتماع از جایگاه ارزشمندی برخوردار است. آسیب شناسی زنان توسط روان شناسان در راستای تقویت زیر ساخت های اصلی زندگی و افزایش مهارت های علمی و تقویت و تغییر سبک زندگی و فراهم کردن زمینه ای برای یکپارچه سازی نظام خانواده نیاز به تحلیل و تفسیر فراوان دارد. توجه به سبک زندگی و یکپارچه سازی در راستای آسیب شناسی زنان قابل بررسی است. شهرستان رستم از جمله شهرستان هایی است که مساله ازدواج زنان و خانواده در آن از ارزش بالایی برخوردار است. سازگاری اجتماعی و بهبود یکپارچگی سبک های زندگی در نوجوانان به عنوان مهمترین نشانه ی سلامت خانواده آنان، از مباحثی است که در دهه های اخیر توجه بسیاری از روانشناسان و مربیان را به خود جلب نموده است زیرا دوره ی نوجوانی، دوره ی حساسی است و سازگاری فرد در خانواده در دوره نوجوانی دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است.

به همین علت ممکن است تاخیر در بلوغ عاطفی، به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش های اجتماعی آنان پدید آورد. (۲). علاوه براین، رشد اجتماعی مهمترین جنبه ی رشد وجود هر شخص است و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. اصلاح سبک زندگی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می شود و نوجوان با به کارگیری مهارت های اجتماعی، می تواند جایگاه خود را در میان مرادوات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماع قرار گیرد. سبک زندگی از مفاهیم بسیار مهم علوم اجتماعی است که اغلب برای بیان روش زندگی زنان به کار می رود. این مفهوم منعکس کننده طیف کاملی از ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی است. سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد که افراد به طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند؛ در واقع سبک های زندگی، الگوهایی برای کُنش هستند که افراد را از هم متمایز می کنند. سبک های زندگی کمک می کنند تا آنچه زنان انجام می دهند، چرایی آن و معنایی که برای آنها و دیگران دارند را درک کنیم؛ به عبارت دیگر اصطلاح شیوه زندگی به روش زندگی مردم اشاره داشته و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها می باشد. اگر چه سبک زندگی در دهه های اول ظهور جامعه شناسی توسط صاحب نظرانی همچون «ویبر»، «زیمل» و «آدلر» به کار رفته است، اما اکنون در آغاز هزاره سوم به واسطه فردی شدن بسیاری از جنبه های زندگی، مورد توجه جدی قرار گرفته است. سبک زندگی، جنبه عینی زندگی انسانهاست که بر مبنای جنبه های ذهنی همچون ارزش ها و باورها شکل می گیرد و به مثابه ابزاری قابل مشاهده، فردیت هر عضو جامعه را باز نمایی می کند. به عقیده صاحب نظران، سبک زندگی هر فرد و جامعه متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش های حاکم بر آن فرد

خانواده اساسی ترین نهاد اجتماعی به شمار می رود و نظریه پردازان در زمینه ی این نهاد بنیادین، چارچوب نظری گوناگونی ارائه نموده اند. نظریه پردازان هم در راستای گونه شناسی خانواده در انواع مختلف آن و هم در راستای سبک زندگی زنان نظریه های مختلف ارائه داده اند و مهم ترین شاخص مورد بررسی آنها آسیب هایی است که زنان در نظام اجتماعی می بینند. یکی از مدل های نظری در گونه شناسی خانواده مدل فرایند و محتوای خانواده می باشد؛ مطابق این مدل می توان خانواده ها را بر اساس دو مولفه فرایندهای خانواده و محتوای خانواده، به چهار گونه در بعد گونه شناسی خانواده دسته بندی نمود. گونه های مختلف خانواده در این مدل از خانواده سالم (کارآمد)، خانواده غیرسالم (ناکارآمد) و دو نوع خانواده مشکل دار، مشکل دار فرایند و مشکل دار محتوایی تقسیم کرد. به طور کلی سبک زندگی زنان در گونه های مختلف خانواده مورد توجه و بررسی قرار گرفته که ما در این پژوهش به بررسی مسئله اصلی می پردازیم؛ یعنی اینکه آیا از طریق اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه شناسی خانواده ها می توان اثر گذار بود و این اثر بخشی تا چه میزان در بهبود آسیب شناسی زنان موثر می باشد.

خانواده به عنوان نخستین سلول اجتماع از جایگاه ارزشمندی برخوردار است. آسیب شناسی خانواده توسط روان شناسان در راستای تقویت زیر ساخت های اصلی زندگی و افزایش مهارت های علمی و تقویت و تغییر سبک زندگی و فراهم کردن زمینه ای برای یکپارچه سازی نظام خانواده نیاز به تحلیل و تفسیر فراوان دارد. توجه به سبک زندگی و یکپارچه سازی در راستای آسیب شناسی خانواده قابل بررسی است. شهرستان ممسنی از جمله شهرستان هایی است که مساله ازدواج و خانواده در آن از ارزش بالایی برخوردار است.

اصلاح سبک زندگی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود.

سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد که افراد به طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند. در واقع سبک های زندگی الگوهایی برای کُنش هستند که مردم را از هم متمایز می کنند. سبک های زندگی کمک می کنند تا آنچه را مردم انجام می دهند و چرایی آن و معنایی که برای آنها و دیگران دارند را درک کنیم (۱) به عبارت دیگر اصطلاح شیوه زندگی به روش زندگی مردم اشاره داشته و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها می باشد. اگر چه سبک زندگی در دهه های اول ظهور جامعه شناسی توسط صاحب نظرانی همچون «ویبر»، «زیمل» و «آدلر» به کار رفته است، اما اکنون در آغاز هزاره سوم به واسطه فردی شدن بسیاری از جنبه های زندگی، مورد توجه جدی قرار گرفته است. سبک زندگی، جنبه عینی زندگی انسانهاست که بر مبنای جنبه های ذهنی همچون ارزش ها و باورها شکل می گیرد و به مثابه ابزاری قابل مشاهده، فردیت هر عضو جامعه را باز نمایی می کند. به عقیده صاحب نظران، سبک زندگی هر فرد و جامعه متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش های حاکم بر آن فرد

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در این پژوهش از پرسشنامه مقیاس فرایند و محتوای خانواده استفاده شد (۴) پرسشنامه فوق دو بعد محتوا و فرایند خانواده را ارزیابی می‌کند. مقیاس فرایند خانواده، در ابتدا شامل ۴۷ سوال بود که بعداً ۴ سوال آن حذف گردید. در حال، فرم پرسشنامه ۴۳ سوال دارای ۵ طیف پاسخگویی لیکرت که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم، نمره دهی شده است و پنج عامل مهارت های ارتباطی، مهارت های مقابله ای، مهارت های تصمیم گیری و حل مسئله، انسجام و انعطاف پذیری و عقاید مذهبی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

پرسشنامه محتوای خانواده حاوی ۳۸ گویه مدرج پنج نمره ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. این مقیاس حاوی هفت خرده مقیاس سلامت جسمانی، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر فیزیکی، مکان زندگی، تسهیلات آموزشی و منزلت اجتماعی می‌باشد. این مقیاس به منظور ارزیابی از میزان توانمندی خانواده در محتوای خانوادگی است.

مطابق مدل فرایند و محتوای خانواده (FPC) محتوای خانودگی، شامل مجموعه داشته‌ها و پتانسیل های خانواده می‌باشد (سامانی، ۲۰۰۰). مقیاس محتوای خانواده علاوه بر ارزیابی پتانسیل های خانوادگی یکی از محورهای تشخیصی سطح سلامت خانواده در مدل فرایند و محتوای خانواده نیز به حساب می‌آید.

شیوه نمره گذاری

نمره گذاری فوق بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت است که امتیاز هر یک به این ترتیب است: کاملاً مخالفم: ۱، مخالفم: ۲، نظری ندارم: ۳، موافقم: ۴ و کاملاً موافقم: ۵
برای هر یک از خرده مقیاس ها در هر دو بعد فرایند و محتوا نمره‌ای محاسبه می‌شود. این نمره بوسیله جمع کردن نمره گویه های هر خرده

مبنای جنبه های ذهنی همچون ارزش ها و باورها شکل می‌گیرد و به مثابه ابزاری قابل مشاهده، فردیت هر عضو جامعه را باز نمایی می‌کند.

به عقیده صاحب نظران، سبک زندگی هر فرد و جامعه متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش های حاکم بر آن فرد و جامعه است. مشخص است که جهان بینی مادی و ارزش های لذت گرایانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند. همانطور که جهان بینی الهی و ارزش های کمال گرایانه و سعادت محورانه سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند (۳). سوالاتی که در اینجا مطرح می‌شوند اینست که آیا اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معنا داری دارد؟ آیا اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود افزایش یکپارچگی خانواده اثر معناداری وجود دارد؟ آیا اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود آسیب شناسی خانواده اثر معنا داری وجود دارد؟

در این پژوهش سه فرضیه مطرح شد

- ۱.۱ اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معنا داری دارد.
- ۱.۲ اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود افزایش یکپارچگی خانواده اثر معناداری دارد.
- ۱.۳ اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود آسیب شناسی زنان اثر معنا داری دارد.

روش

روش تحقیق در این پژوهش، تمام آزمایشی است که با استفاده از دو گروه آزمایش و گواه و انتصاب تصادفی به این پژوهش می‌پردازیم. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان ساکن در شهرستان رستم در سال ۱۳۹۹ می‌باشند. نمونه آماری پژوهش حاضر تعداد ۶۰ نفر از زنان شهرستان رستم بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

جدول ۱- مولفه های پرسشنامه محتوای خانواده

تعداد سوالات	سوالات	مولفه ها
۶	۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰	شغل و تحصیلات
۷	۱۲، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶	زمان باهم بودن
۵	۵، ۴، ۳، ۲، ۱	منابع مالی
۷	۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳	ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی
۵	۳۸، ۳۷، ۳۶، ۳۵، ۳۴	سلامت جسمی و روانی
۵	۳۳، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۹	فضای زندگی
۳	۲۷، ۲۶، ۲۵	تسهیلات زندگی
۳۸	جمع	

جدول ۲- مولفه های پرسشنامه فرآیند خانواده

تعداد سوالات	سوالات	مولفه ها
۱۰	۲۸ تا ۳۷	تصمیم گیری و حل مساله
۱۲	۱۶ تا ۲۷	مهارت مقابله
۹	۲، ۴، ۹ تا ۱۵	انسجام و احترام خانواده
۶	۱، ۳، ۵ تا ۸	مهارت ارتباطی
۶	۳۷ تا ۴۳	باور مذهبی
۴۳		جمع

این بسته آموزشی در چندین پژوهش از جمله رحیمی ۱۴۰۰ و صداقت ۱۴۰۰ انجام شد و نتایج، حاکی از اعتبار این بسته آموزشی می باشد. در زیر سر فصل آموزشهای ارائه شده به زنان شرکت کننده در گروه آزمایش ارایه می شود که در یک فاصله زمانی ۴۵ روزه اجرا گردید.

در پژوهش حاضر، از شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی از آزمون واریانس و کواریانس استفاده شد. بسته آموزشی سبک زندگی شامل ۹ جلسه آموزشی دو ساعته است که سبک زندگی فردی و خانوادگی را به زنان آموزش میدهد.

جدول ۳- جلسات برگزار شده برای گروه آزمایش

جلسه اول	آشنایی با دوره آموزشی و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	آشنایی با انواع سبک زندگی و ضرورت اصلاح آن و تاثیر در سلامت روان و رضایتمندی
جلسه سوم	آشنایی با سبک زندگی فردی غذا خوردن و خوابیدن
جلسه چهارم	آشنایی با سبک زندگی فردی (اوقات فراغت)
جلسه پنجم	آشنایی با سبک زندگی فردی (ارتباطات اجتماعی و روابط عاطفی)
جلسه ششم	آشنایی با سبک زندگی خانوادگی (معاشقه و احترام)
جلسه هفتم	آشنایی با سبک زندگی خانوادگی (گفتگو)
جلسه هشتم	آشنایی با سبک زندگی خانوادگی (روابط اجتماعی و ابراز خواسته ها)
جلسه نهم	جمع بندی و ارایه پس آزمون

یافته های پژوهش

در این بخش به تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از داده های آماری پرداخته می شود. داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی ارایه می شود. در بخش داده های توصیفی، میانگین و انحراف معیار متغیرها در گروه های مورد مطالعه ارائه می شود و در بخش یافته های استنباطی، نتایج مربوط به فرضیه های پژوهش ارائه می گردد.

فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معناداری دارد؛ فرضیه دوم: اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب شناسی زنان اثر معناداری دارد.

جدول ۵- میانگین و انحراف استاندارد متغیر محتوا در گروه کنترل و آزمایش

داده های توصیفی
با توجه به مطالعه متغیرهای فرآیند و محتوای خانواده و گونه های مختلف خانواده در دو گروه کنترل و آزمایش، میانگین و انحراف استاندارد مقیاس فرآیند و محتوا در گونه های مختلف خانواده و در دو گروه کنترل و آزمایش ارائه گردیده است. جدول ۱-۴ نشانگر میانگین و انحراف استاندارد متغیر فرآیند و زیر مقیاس های آن در دو گروه کنترل و آزمایش می باشد.

جدول ۴ - میانگین و انحراف استاندارد، کنترل فرآیند در گروه کنترل و آزمایش گروه آزمایش

متغیر	شاخص	پیش آزمون	گروه کنترل آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
هیجینا	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
فرآیند	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
شغل و تحصیلات	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
تصمیم گیری و حل مسئله	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
زمان با هم بودن	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
مهارت مقابله	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
منابع مالی	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
انسجام و احترام خانواده	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
مهارت ارتباطی	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
سلامت جسمی و روانی	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
باور مذهبی	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
فضای زندگی	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
تسهیلات زندگی	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
	میانگین	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳
	انحراف استاندارد	۰۳/۱۱۳	۰۱/۱۱۰	۰۳/۱۱۳	۰۳/۱۱۳

با توجه به نتایج جدول ۲-۴ مشاهده می شود که از میان زیر مقیاس های محتوا ، کمترین مقدار میانگین متعلق به بُعد تسهیلات زندگی در گروه آزمایش و مرحله پس آزمون می باشد. همچنین بیشترین مقدار میانگین متعلق به شغل و تحصیلات در گروه آزمایش و مرحله پس آزمون می باشد. جدول ۳-۴ نشانگر مقادیر گونه های خانواده به تفکیک گروه و مرحله آزمون می باشد

جدول ۶ - فراوانی توزیع آزمودنی ها در گونه های خانواده به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

متغیر	شاخص	خانواده سالم	خانواده ناسالم	خانواده فرایند مشکل	خانواده محتوا مشکل
کنترل (پیش آزمون)	فراوانی	۲۴	۶	۰	۰
درصد		۸۰	۲۰	۰	۰
کنترل (پس آزمون)	فراوانی	۲۷	۳	۰	۰
درصد		۹۰	۱۰	۰	۰
آزمایش (پیش آزمون)	فراوانی	۲۸	۲	۰	۰
درصد		۹۳/۳	۶/۷	۰	۰
آزمایش (پس آزمون)	فراوانی	۱۳	۱	۱۲	۱
درصد		۴۳/۳	۳/۴	۴۰	۳/۴

با توجه به نتایج جدول ۳-۴ مشاهده می شود که پس از اصلاح سبک زندگی در گروه آزمایش ، تعداد خانواده های سالم در گروه آزمایش به طور قابل ملاحظه ای از تعداد ۰ خانواده سالم به ۱۳ خانواده سالم افزایش یافته است . همچنین تعداد خانواده های ناسالم از ۲۸

جدول ۷ - نتایج آزمون لون

نوع درمان	آماره F	سطح معناداری
تصمیم گیری و حل مسئله	۰/۱۶۳	۰/۶۸۸
مهارت مقابله	۰/۰۹۷	۰/۷۵۷
انسجام و احترام خانواده	۰/۰۰۱	۰/۹۸۰
مهارت ارتباطی	۲/۰۱	۰/۱۶۱
باور مذهبی	۰/۰۴۷	۰/۸۳۰
شغل و تحصیلات	۰/۲۳۸	۰/۶۲۸

زمان با هم بودن	۰/۰۰۴	۰/۹۵۲
منابع مالی	۰/۰۱۷	۰/۸۹۶
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۰/۰۰۴	۰/۹۵۱
سلامت جسمی و روانی	۰/۱۹۲	۰/۶۶۳
فضای زندگی	۰/۰۴۸	۰/۸۲۷
تسهیلات زندگی	۰/۱۳۴	۰/۷۱۶

با توجه به نتایج آزمون لون و سطح معناداری که در تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، می توان گفت که بین واریانس گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون تفاوتی وجود ندارد.

فرضیه اول: اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معناداری دارد.

جدول ۴-۵ نشانگر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه اول می باشد.

یافته های استنباطی

در بخش یافته های استنباطی به بررسی فرضیه های پژوهش می پردازیم. جهت بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون های کای اسکوتر و تحلیل واریانس استفاده گردیده است.

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه اول

شاخص	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
گروه	گونه خانواده	۴۱/۳۹	۱	۴۱/۳۹	۵۳/۱۵	۰/۰۰۱
خطا	گونه خانواده	۴۴/۲۷	۵۷	۰/۷۷۷	----	----
کل	گونه خانواده	۳۳۳/۰۰	۶۰	----	----	----

اصلاح سبک زندگی در تغییر گونه خانواده است. بنابراین می توان گفت اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معناداری داشته است.

فرضیه دوم: اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب شناسی زنان اثر معناداری دارد.

جهت بررسی فرضیه دوم از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است. جدول ۴-۶ و ۴-۷ ناگر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی بهبود آسیب شناسی در متغیر فرآیند می باشد.

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۸ مشاهده می شود که پس از حذف اثر پیش آزمون و با معنادار شدن شاخص F، بین دو گروه کنترل و آزمایش در گونه های خانواده تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج جداول میانگین و فراوانی گونه های خانواده مشاهده می شود که مقادیر میانگین نمرات فرآیند و محتوای خانواده در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون افزایش چشمگیری داشته است. همچنین فراوانی گونه خانواده سالم در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون نیز بطور قابل ملاحظه ای افزایش یافته است که نشان دهنده تاثیر مثبت

جدول ۹- نتایج آزمون های چند متغیره (متغیر فرآیند)

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی خ/۱ ط	سطح معناداری
اثر پیلائی	۰/۶۸۶	۲۱/۳۹	۴۹	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۳۱۴	۲۱/۳۹	۴۹	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۲/۱۸	۲۱/۳۹	۴۹	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۲/۱۸	۲۱/۳۹	۴۹	۰/۰۰۱

وابسته (ابعاد فرآیند) مبنی بر وجود تفاوت معنادار، مثبت می باشد، پس نتیجه میگیریم که بین گروه ها حداقل در یکی از ابعاد فرآیند تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول ۹ مشاهده می شود که مقدار F در چهار آزمون اثر پیلائی، لامبدای ویکلز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می باشد. بنابراین اثر متغیر گروه بر متغیر

جدول ۱۰- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره جهت بررسی متغیر فرآیند در فرضیه دوم

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
تصمیم گیری و حل مسئله	۴۶۲/۱۳	۱	۴۶۲/۱۳	۲۶/۰۹	۰/۰۰۰
مهارت مقابله	۱۴۲/۲۹	۱	۱۴۲/۲۹	۱۲/۲۰	۰/۰۰۱
انسجام و احترام خانواده	۱۷۶/۳۲	۱	۱۷۶/۳۲	۴/۷۰	۰/۰۳۵
مهارت ارتباطی	۲۴۲/۹۰	۱	۲۴۲/۹۰	۳۴/۴۶	۰/۰۰۰
باور مذهبی	۲۴۰/۳۹	۱	۲۴۰/۳۹	۳۱/۱۴	۰/۰۰۰
تصمیم گیری و حل مسئله	۹۳۸/۷۶	۵۳	۱۷/۷۱	-----	-----
مهارت مقابله	۶۱۷/۸۹	۵۳	۱۱/۶۵	-----	-----
انسجام و احترام خانواده	۱۹۸۶/۲۶	۵۳	۳۷/۴۷	-----	-----
مهارت ارتباطی	۳۷۳/۵۰	۵۳	۷/۰۴	-----	-----
باور مذهبی	۴۰۹/۱۲	۵۳	۷/۷۱	-----	-----
تصمیم گیری و حل مسئله	۳۷۷۳۵	۵۹	-----	-----	-----
مهارت مقابله	۷۱۲۰۰	۵۹	-----	-----	-----
انسجام و احترام خانواده	۵۷۸۱۴	۵۹	-----	-----	-----
مهارت ارتباطی	۱۵۹۷۳	۵۹	-----	-----	-----
باور مذهبی	۱۴۱۸۴	۵۹	-----	-----	-----

کنترل افزایش چشمگیری یافته

است. بنابراین می توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب شناسی زنان در بُعد فرآیند داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش می باشد. جدول ۸-۴ و ۹-۴ نانگر نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی بهبود آسیب شناسی در متغیر محتوا می باشد.

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کواریانس مشاهده می شود که بعد از حذف اثر پیش آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد تصمیم گیری و حل مسئله، مهارت مقابله، انسجام و احترام متقابل، مهارت ارتباطی و باور مذهبی معنادار شده است. همچنین با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۱-۴ مشاهده می شود که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و نسبت به گروه

جدول ۱۱- نتایج آزمون های چند متغیره (متغیر محتوا)

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلائی	۰/۹۴۰	۱۰۰/۷۲	۴۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۰۶۰	۱۰۰/۷۲	۴۵	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱۵/۶۶	۱۰۰/۷۲	۴۵	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۱۵/۶۶	۱۰۰/۷۲	۴۵	۰/۰۰۱

مشاهده می شود که مقدار F در چهار آزمون اثر پیلائی، لامبدای ویکلز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می باشد. بنابراین اثر متغیر گروه بر متغیر وابسته (ابعاد محتوا) مبنی بر

وجود تفاوت معنادار، مثبت می باشد، پس نتیجه میگیریم که بین گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱۲- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره جهت بررسی متغیر محتوا در فرضیه دوم

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
شغل و تحصیلات	۲۳۵۶/۰۱	۱	۲۳۵۶/۰۱	۱۲۹/۶۴	۰/۰۰۰
زمان با هم بودن	۵۱۶/۳۹	۱	۵۱۶/۳۹	۱۳۵/۹۱	۰/۰۰۰
منابع مالی	۶۳۸/۶۶	۱	۶۳۸/۶۶	۲۲۵/۸۱	۰/۰۰۰
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۲۵۰/۱۴	۱	۲۵۰/۱۴	۳۴/۵۱	۰/۰۰۰
سلامت جسمی و روانی	۵۶۶/۵۰	۱	۵۶۶/۵۰	۱۹۷/۰۴	۰/۰۰۰
فضای زندگی	۷۰/۱۵	۱	۷۰/۱۵	۸۷/۵۵	۰/۰۰۰
تسهیلات زندگی	۶۸/۶۳	۱	۶۸/۶۳	۸۸/۴۵	۰/۰۰۰
شغل و تحصیلات	۹۲۶/۸۴	۵۱	۱۸/۱۷	-----	-----
خطا	۱۹۳/۷۷	۵۱	۳/۷۹	-----	-----
منابع مالی	۱۴۴/۱۷	۵۱	۲/۸۲	-----	-----
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۳۶۹/۶۵	۵۱	۷/۲۴	-----	-----
سلامت جسمی و روانی	۱۴۶/۶۲	۵۱	۲/۸۷	-----	-----
فضای زندگی	۴۰/۸۶	۵۱	۰/۸۰۱	-----	-----
تسهیلات زندگی	۳۹/۵۷	۵۱	۰/۷۷۶	-----	-----
شغل و تحصیلات	۳۳۳۳۹	۵۹	-----	-----	-----
زمان با هم بودن	۱۶۱۱۱	۵۹	-----	-----	-----
منابع مالی	۱۲۶۰۴	۵۹	-----	-----	-----
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۱۴۰۷۴	۵۹	-----	-----	-----
سلامت جسمی و روانی	۳۰۸۶	۵۹	-----	-----	-----
فضای زندگی	۳۰۸۵	۵۹	-----	-----	-----
تسهیلات زندگی	-----	۵۹	-----	-----	-----

با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل داده ها مشخص گردید که پس از حذف اثر پیش آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد شغل و تحصیلات، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی، سلامتی جسمی و روانی، فضای زندگی و تسهیلات زندگی معنادار شده است. همچنین با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۲-۴ مشاهده می شود که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است. بنابراین می توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب شناسی زنان در بُعد محتوا داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش می باشد.

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کواریانس مشاهده می شود که بعد از حذف اثر پیش آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد شغل و تحصیلات، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی، سلامتی جسمی و روانی، فضای زندگی و تسهیلات زندگی معنادار شده است. همچنین با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۲-۴ مشاهده می شود که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است. بنابراین می توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب شناسی زنان در بُعد محتوا داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش می باشد.

بحث و نتیجه گیری

تبیین و تفسیر فرضیه اول: اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود گونه های خانواده تاثیر معناداری دارد

شان هماهنگی لازم را نمی‌بیند و دچار سرخوردگی و دلزدگی می‌شوند.

در خانواده‌های سالم ارتباطات باز و خودانگیخته وجود دارد. در چنین خانواده‌هایی بحث‌های گسترده در رابطه با موضوعات مختلف صورت می‌گیرد، آرزوها، افکار و احساسات فرزندان مورد توجه قرار می‌گیرد. در چنین خانواده‌هایی است که فرزندان احساس می‌کنند (۷) مورد پذیرش والدین هستند و توسط آنها درک می‌شوند. والدین نیز در تیم خانواده‌هایی بیشتر مورد عواطف و احساساتشان صحبت می‌کنند و این مسئله نیز فرزندان را در ایجاد ارتباطات فصولی ترغیب می‌کند. در بحث گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده این مسئله بسیار مهم و حائز اهمیت است. در گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده باید بر این مسئله صحنه گذاشت که نحوه ارتباط والدین با یکدیگر اضطراری، مهم و ساختارمند است و بر چارچوب عملکرد فرزندان جهت تصمیم‌گیری برای آینده خود اثر می‌گذارد. تمام این موارد می‌توانند دلیلی بر افزایش سرمایه‌های روانشناختی در چنین خانواده‌هایی باشند. اختلالات روانی پایین‌تر در خانواده‌های ناسالم در تحقیقات متعدد تایید شده است.

تبیین و تفسیر فر ضیه دوم: اصلاح سبک زندگی زنان بر بهبود افزایش یکپارچگی خانواده تاثیر معناداری دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل داده‌ها مشخص شد که در مقدار تغییر فرآیند، مقدار تغییر محتوا و اندازه بردار اثر که شاخص‌های یکپارچگی خانواده می‌باشند، بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به مقادیر میانگین، مشخص شد که افزایش مقدار تغییر فرآیند، محتوا و اندازه بردار اثر در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل چشمگیر بوده است؛ بنابراین برنامه اصلاح سبک زندگی موجب افزایش یکپارچگی خانواده شده است.

از طرف دیگر در نتایج این پژوهش باید اذعان کرد که با مریند ۱۹۶۶ معتقد است خانواده‌های با گفت و شنود بالا تمایل دارند فرزندان با مهارت‌های اجتماعی قدرت حل مسئله و توانایی رهبری بالای تربیت کنند. گفت و شنود بالا معمولاً ارتباطاتی باز در خانواده ایجاد می‌کند، آنها مخالفت‌ها و ابراز احساسات را تشویق می‌کنند که این امر لذت از ایجاد ارتباط باز و بسته با دیگران و درگیر بودن در این ارتباطات را دنبال می‌کند. بنا بر یافته‌های پژوهش حاضر و همچنین نتایج تحقیقات پیشین تاثیر خانواده خوب بر ارتباطات اجتماعی و انتخاب سبک زندگی مناسب و حالات روانشناختی بارز و قوی اثرات مهمی بر آسیب‌های وارده به خانواده دارد؛ به عبارت دیگر اگر میزان آسیب‌پذیری خانواده کمتر شود یکپارچگی خانواده‌ها تقویت می‌گردد. همچنین می‌توان گفت اعضای خانواده سالم از برنامه روزانه دیگر در مقایسه با دیگر گونه‌های خانواده در یکپارچگی خانواده‌ها اطلاع بیشتری دارند و در مقابل، اعضای خانواده‌های غیر سالم از برنامه‌های روزانه یک دیگر اطلاع کمتری دارند و این مسئله نه تنها یکپارچگی خانواده را نمی‌سازد بلکه زمینه‌های تشویش و نگرانی در آن مشهود است. در تبیین این موضوع می‌توان تحلیل کرد که مطابق

ورود فرزندان به عرصه اجتماع از طرفی جامعه با افزایش شبکه‌های اجتماعی و مجازی و عصر اطلاعات، آسیب‌شناسی یکپارچگی در ساختار خانواده‌ها به وجود می‌آید. به طور کلی می‌توان به عوامل مختلفی در این زمینه اشاره کرد اما نتایج کلی این پژوهش نشان می‌دهد که گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده و بررسی گونه‌های مختلف آسیب‌های وارده بر چارچوب خانواده را به مرور زمان نشان می‌دهند. به طور کلی می‌توان فهمید برخی از آسیب‌های وارد به پیکره خانواده بی‌ارتباط به گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده نیست و از طرف دیگر همین آسیب‌شناسی زنان را می‌توان به سبک‌های زندگی در ساختار خانواده و افراد تحت لوای خانواده ارتباط داد. افراد ممکن است در چارچوب خانواده سبک خاصی را برای خود انتخاب کنند ولی به طور کلی معمولاً والدین سعی می‌کنند جهت دهی اصلی را برای فرزندان خود میسر کنند.

در نهایت، در گونه‌شناسی یکپارچه خانواده، والدین نقش اساسی را ایفا می‌کنند. والدین از ابتدا به طور رفتاری عملکرد اصلی را در فرزندان خود نهادینه می‌کنند. چه خوب است که مسیری مثبت و راهی هموار برای فرزندان ایجاد کنند تا به سرمنزل مقصود خود با موفقیت دست یازند؛ از طرف دیگر چنانچه والدین خود برای چارچوب خانواده آسیب‌زا باشند (مثلاً بحث طلاق و اختلافات خانوادگی، اعتیاد، سرقت، جرم، بزهکاری، کلاهبرداری و...) والدین مسیری ناهموار در جلوی پای فرزندان برای آینده‌ای مبهم فراهم می‌کنند و این امر نه تنها بر پیکره خانواده فعلی بلکه بر گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده همین فرزندان اثرات سوئی می‌گذارد (۵).

بنا به تحقیقات پیشین و مبانی نظری پژوهش، عوامل محیطی اثرگذار بر ساختار خانواده به دو دسته عوامل فردی و محیطی تقسیم می‌شوند. با توجه به اینکه خانواده اساسی‌ترین نهاد اجتماعی به شمار می‌رود نظریه پردازان در زمینه این نهاد بنیادین چارچوب‌های نظری گوناگونی را ارائه نموده‌اند. یکی از مدل‌های نظری در گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده مدل فرآیند و محتوای خانواده است. مطابق مدل Samani می‌توان خانواده‌ها را بر اساس دو مولفه فرایندهای خانواده و محتوای خانواده به چهار گونه دسته‌بندی نمود گونه‌های مختلف خانواده در این مدل بالاتر از خانواده سالم و کارآمد و خانواده غیر سالم یا ناکارآمد و دو خانواده مشکل‌دار فرآیند و مشکل‌دار محتوایی. منظور از فرایندهای خانواده در مدل فرآیند و محتوا، کنش‌هایی است که اعضای خانواده در انطباق با نیازها و شرایط جدید یاری می‌کنند. از جمله این کنش‌ها مهارت‌مقابله انعطاف‌پذیری، مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت ارتباطی و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. منظور از محتوای خانواده نیز داشته‌ها و پتانسیل‌های خانواده اعم از درآمد، تحصیلات، شغل و سلامت جسمی و روانی می‌باشد. همچنین برای بعد فرآیند هاست ویژگی را در نظر می‌گیرد (۶) هنگامی که خانواده با مشکلی روبرو می‌شود این مشکل به راحتی نحوه کارکردهای خانواده و روابط زنان را متأثر می‌کند و اثرات سوئی بر فرزندان به جای می‌گذارد. گاهی پس از مدتی ممکن است زن یا شوهر یا هر دوی آنها نسبت به عمق روابطشان دچار تردید شوند چون بین توقعات خود از زندگی و واقعیت‌های موجود در زندگی زناشویی

روان‌شناختی پیوند عاطفی مشخص است که فضای روانی خانواده را برای وصول به اهداف تعیین شده به انسجام تسهیل می‌کند. اساس یکپارچگی خانواده نیز به همین مسئله برمی‌گردد؛ خانواده‌های یکپارچه معمولاً به خوبی مدیریت می‌شوند و به لحاظ روانی ساختار خانواده در وضعیت مناسب قرار دارد.

تبیین و تفسیر فرایند سبک زندگی بر بهبود آسیب‌شناسی زنان تاثیر معناداری دارد.

با توجه به نتایج تحلیل داده‌ها مشخص گردید بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت مقابله، مهارت ارتباطی و باور مذهبی معنادار شده است. همچنین با توجه به مقادیر میانگین مشاهده شد که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است؛ بنابراین می‌توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب‌شناسی زنان در بُعد فرآیند داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش بوده است. همچنین در بُعد محتوا نیز بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد شغل و تحصیلات، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی، سلامت جسمی و روانی، فضای زندگی و تسهیلات زندگی معنادار شده است که با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۲ مشخص گردید که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است. بنابراین اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب‌شناسی زنان در بُعد محتوا نیز داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش بوده است.

نتایج حاصل از این آزمون نشان داد که از سبک‌های زندگی بین ابعاد سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی و سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی، بین عملکرد گروه‌های شرکت‌کننده تفاوت وجود داشته است و گروه سالم بیشترین میانگین و گروه ناسالم کمترین میانگین را در ابعاد نامبرده شده به خود اختصاص دادند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات سلیمی محسن زاده و نظری (۱۰) قریشی و سامانی (۱۱) صداقت (۱۲)، رحیمی (۱۳) همسو می‌باشد.

یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و دوام و رشد خانواده از نظر روحی و جسمی اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و جلوگیری از هرگونه آسیب‌های احتمالی به خانواده و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است اما آنچه در زندگی زناشویی، شرایط نام‌ساعدی برای ارضای نیازهای مختلف هم‌سران ایجاد می‌کند نه تنها جنبه‌های مثبت ازدواج تحقق نمی‌یابد بلکه اثر منفی و گاه جبران‌ناپذیر را به جای خواهد گذاشت. عوامل متعدد به طور کلی در ساختار خانواده آسیب‌های فراوانی را در گذر زمان به پیکره خانواده وارد می‌نماید (فاضل قانع، ۱۳۹۲) و سبب فرسایش روابط میان اعضای خانواده می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت عوامل مختلفی به چارچوب خانواده آسیب وارد می‌کند؛ آسیب‌شناسی زنان عملاً بررسی ساختار خانواده و عوامل موثر بر این ساختار می‌باشد. برخی از عوامل

مدل فرایند و محتوای خانواده، خانواده سالم از مهارت‌های ارتباطی و انسجامی و عاطفی بالاتری در مقایسه با خانواده‌های غیر سالم برخوردارند (۸) این قابلیت در میان اعضای خانواده‌های خوب موجب می‌گردد تا اطلاعات بیشتری در میان اعضای خانواده مبادله گردد و زمینه‌های یکپارچگی بیشتری در خانواده ایجاد شود و از طرف دیگر میزان آسیب‌پذیری به چارچوب خانواده کاهش یابد. در همین راستا می‌توان گفت که خانواده در انتخاب سبک زندگی خود موفق نبوده است. مطابق نظر السون ۱۹۹۰ داده‌هایی که دارای انسجام و عاطفی مناسبی با یکدیگر هستند میزان اطلاع مشترک آنها از وضعیت همدیگر بیشتر است و نسبت به برنامه‌های دیگر مطلع‌تر می‌باشند. این خانواده‌ها یکپارچگی بالاتری دارند. در بحث گونه‌شناسی یکپارچگی خانواده این مسئله ارتباط مثبت و مستقیمی با اثرات انتخاب سبک زندگی صحیح بر این یکپارچگی و اطلاع از همدیگر دارد. ماینل ۲۰۰۷ نیز در مطالعه خود بر این نکته تاکید دارند که والدگری مثبت توأم با ارتباط مثبت است و این قاعده است که موجب درک متقابل والدین و فرزندان می‌گردد (۹) یکپارچگی خانواده را فراهم می‌کند و میزان آسیب‌پذیری به خانواده را در آینده نیز کاهش می‌دهند. این فرآیند علاوه بر اینکه موجب درک متقابل اعضای خانواده می‌شود، می‌تواند باعث رشد ابعاد مختلف روان‌شناختی بخصوص در روابط زناشویی آنها و حتی آینده فرزندان گردد که زمینه گونه‌شناسی یکپارچگی را فراهم می‌کند و در آینده در توسعه خانواده برای فرزندان و تشکیل خانواده‌های هسته‌ای زمینه روابط زناشویی موفق و برای فرزندان، به تبع والدین فراهم آورد. به این ترتیب با توجه به قابلیت خانواده‌های سالم به لحاظ مهارت‌های ارتباطی و انسجام عاطفی مناسب، فرصت تبادل اطلاعات مهیا می‌گردد و در نتیجه اعضای این گونه خانواده‌ها از برنامه‌ها و احساسات و افکار یکدیگر مطلع‌تر خواهند بود.

در این رابطه باید گفت که زندگی زناشویی در چارچوب خانواده‌ها در درون خود مسائل و مشکلاتی را به همراه دارد که مستلزم وجود رقابت و کشمکش است. زنان برای رسیدن به اهداف خود باید بهترین تصمیمات را بگیرند. برخی از تصمیمات غلط درباره موضوعات کم‌اهمیت هستند و پیامد آن چندان مهم نبوده یا زیاد طول نمی‌کشد ولی تصمیمات مهمی در زندگی وجود دارد که اگر به غلط انجام شوند میزان یکپارچگی خانواده به شدت تحت تاثیر قرار می‌گیرد و پیامد بد آن تا آخر عمر باقی خواهد ماند و به عنوان آسیبی سنگین بر پیکره خانواده و ساختار آن باقی می‌ماند. به طور کلی در تصمیم‌گیری، هر کاری که انجام می‌دهیم پیامدی دارد باید یاد گرفت قبل از انجام کارها نتیجه را برای آن پیش‌بینی کرد، آن وقت کمتر دچار اشتباه می‌شویم چون بی‌شک زنانی که تصمیمات غلطی را در مقابله با مشکلات بین فردی اتخاذ می‌کنند باعث ایجاد تنش در رابطه می‌شود و وجود تنش باعث گرایش به تنهایی می‌شود، این گونه زنان به سمت استفاده افراطی از امکاناتی می‌روند که جایگزین تنهایی و همسر خود شود. انسجام زنان در چارچوب خانواده به عنوان عامل پایداری و سود می‌شود و نوعاً واجد مشخصه‌هایی هم خواهد بود که تضمین‌کننده شخصیت پایدار خانواده می‌باشد (۵). در روی آورد

منفی هستند که سبب ناپایداری خانواده می‌شوند و برخی عوامل مثبت هستند. این که فرزندان در مسیر علمی مشخص ترغیب کنند در چارچوب خانواده اثرات مثبت می‌گذارند اینکه مسیر فرزندان به عنوان خروجی والدین به سمت اعتیاد به مواد مخدر یا سرقت بزهکاری جرم و امثال این موارد برود زمینه‌های ناپایداری و منفی بر پیکره خانواده وارد می‌کند. (۹)

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: صادق بازیار، دکتر نادره سهرابی شگفتی، دکتر حجت اله جاویدی، دکتر سلطانی کاظمی
روش شناسی و تحلیل داده‌ها: صادق بازیار، دکتر نادره سهرابی شگفتی، دکتر حجت اله جاویدی، دکتر سلطانی کاظمی
نظارت و نگارش نهایی: صادق بازیار، دکتر نادره سهرابی شگفتی، دکتر حجت اله جاویدی، دکتر سلطانی کاظمی

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Chaney D. (2012). Lifestyles. Routledge; Dec 6.
- Contrada, R.J. (1989). Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of personality and social psychology*. Nov; 57(5):895.
- Sharifi, A. (2012). Life Style as an index to evaluate the faith. *Socio-cultural knowledge*. (1):49-62.
- Samani, S. Sadeghzadeh, M. (2010). Reliability and validity of the self-report family content scale. *Psychological reports*. Apr;106 (2):539-47.
- Samani, S., & Mahna, Maryam. (2017). Parent Self- efficacy in Different Family Types of Family Process and Content Model. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 7(2), 1-16
- Samani, S. (2006). Family cohesion and emotional autonomy in runaway girls. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. Oct 10; 12 (3):258-62.
- Azarkasb, H. (2010). *Islamic Life Style*. Tehran. Iranian Ministry of Education. pp 400
- Samani, S. (2008). Developing a family process scale for the Iranian families. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 10; 14(2): pp162-8.
- Beyrami, M., (1999). *Pathology of Family*. Tehran. Aydin Pubs. pp 89
- Salimi, H., MohsenZadeh, F., Nazari, A.M. (2013). Prediction of Marital Satisfaction Based on Factors of Family Process and Content among Primary School Teachers in the City of karaj. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 60(9). Pp: 84-92
- Samani, S., & Qoreishi, M. (2013). A Comparison of Self-Regulatory in Different Family types. *Journal of counselling and Psychotherapy*. 2016. 5(6). Pp 98-112
- Sedaghat A., & Sohrabi, N., (2021). effectiveness of teaching family and individual life style on reducing depression and increase of happiness in adolescents. M.A thesis. Islamic Azad University. Marvdash Branch.
- Rahimi, P., & Sohrabi, N., (2021). effectiveness of teaching family and individual life style on marital satisfaction and individual happiness. M.A thesis.. Islamic Azad University. Marvdash Branch