

Research Paper

Effectiveness of Lifestyle Modification on Improving the Typology and Integration of Family and Family Pathology among Couples of Rostam City

Sadegh Bazyar¹, Nadereh Sohrabi^{2*}, Soltanali Kazemi³

1- Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Received: 2022/02/03

Revised: 2022/03/02

Accepted: 2023/06/29

Use your device to scan and read the article online



DOI:
10.30495/JPM.2023.29922.3586

Keywords:

lifestyle Modification, Improvement of Integration and Typology of Family, Pathology of Family

Abstract

The aim of this study was to investigate lifestyle modification on improving the typology of integration and family pathology among couples in Rostam city. The research method is a research project of semi-experimental type. The statistical sample of 60 couples in Rostam city was considered as two groups of 30 witnesses and experiments and the sampling method is available. Research tools Samani family process and content scale questionnaire (2005) has been prepared and evaluates two dimensions of family content and process. Findings showed that the first hypothesis: lifestyle modification has a significant effect on the improvement of family species. Therefore, it can be said that lifestyle modification has had a significant effect on the improvement of family species. Hypothesis 2: Lifestyle modification has a significant effect on improving family integration. According to the mean values in Table 4-5, which shows a significant increase in the amount of change in process, content and effect vector in the experimental group compared to the control group, it can be said that the lifestyle modification program has increased family integration. Hypothesis 3: Lifestyle modification has a significant effect on improving family pathology. The value of F in the four tests of the effect of Pillay, Lambda Wickels, hoteling effect and the largest zinc root is significant at the level of 0.001. Therefore, the effect of group variable on dependent variable based on the existence of significant differences is positive, so conclude that there is a significant difference between groups in at least one dimension.

Citation: Bazyar s, Sohrabi N, Kazemi S. Effectiveness of Lifestyle Modification on Improving the Typology and Integration of Family and Family Pathology among Couples of Rostam City: Journal of Psychological Methods and Models 2023; 14 (52): 53-66.

***Corresponding Author:** Nadereh Sohrabi

Address: Assistant Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Tell: 09176307130

Email: sohrabi_sh2006@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Family problems and injuries are not limited to the family. These damages ultimately affect the society and therefore, it is important to address them.

One of the native models designed in this field is the process and family model (13). This model, which has a profile to describe the situation of Iranian families, is designed based on clinical studies on Iranian families and categorizes families on 4 bases, which are: healthy family, unhealthy family, process-problem family, and content-problem family.

The meaning of the family process is the processes that help the family adapt to new conditions and new needs; Among these processes, it includes decision-making skills, problem solving, flexibility, cohesion, coping skills, self-expression, etc. The content of the family refers to the facilities available to the family; Such as health, job, income and capital, education, place of residence, time spent at home, etc. Based on this, the family is divided into 4 types: healthy, unhealthy, content-problem and process-problem.

Another factor affecting the family is its integrity.

In families that are integrated, there are norms and values that must be respected.

In the meantime, family pathology is an important field because many families are among unhealthy or problematic species due to various content and process injuries.

Many of these researches have been carried out considering the background of Iranian society and give a picture of various injuries that Iranian families are involved in.

Running away from the family (runaway girls and running away from home) 26%, violence in the family (violence against women and domestic

violence) 25% and harassment in the family (child abuse and spousal abuse) 25% and other cases (divorce, sexual intercourse) against, female heads of the family, filial piety and lack of father) 24 percent (17). Also, a study investigated one of the new injuries of Iranian families, which was the content of the media (18). Therefore, it is necessary to identify ways by which to improve family typology, increase integration among members of a family, and minimize harm.

It seems that an unhealthy lifestyle can lead to the reproduction of unhealthy and problematic family species, jeopardize the integrity of the family, and cause serious damage to the family institution. This is why the results of various studies have shown that lifestyle modification can help improve people's living conditions in a wide range. For example, it has been shown that lifestyle modification is effective in preventing mental disorders including depression (19) and can lead to an increase in marital satisfaction (20).

Research Method

This research was completely experimental in terms of non-descriptive data collection and practical in terms of purpose. The statistical population of this research included all the couples of Rostam city in 2019. The sample of this research consists of 30 couples (60 people) from the statistical population who were selected using the available voluntary sampling method and using the simple randomization method in 2 experimental groups ($n = 30$) and the control group ($30 = n$) were assigned.

The sample size was estimated based on the mean comparison formula of 30 people in each group (15 couples).

The research tool used to measure the integrated family typology and pathology was the Family Process and Content Questionnaire (FPC), which was prepared by Samani and evaluates the

two dimensions of family content and process. The family process scale initially included 47 questions, and later 4 questions were removed. In this form, the questionnaire has 43 questions and is graded in 5 Likert ranges from completely disagree to completely agree. This questionnaire evaluates five factors of communication skills, coping skills, decision-making and problem-solving skills, cohesion and flexibility, and religious beliefs.

The family content questionnaire contains 38 five-point graded items (from completely disagree to completely agree). This scale contains seven subscales of physical health, time together, financial resources, physical appearance, living place, educational facilities and social status.

This scale is intended to evaluate the family's capacity in family content. According to the Family Process and Content (FPC) model, the family content includes the set of assets and potentials of the family.

Findings

According to the results of the analysis of covariance in Table 3, it can be seen that after removing the pre-test and with the F index becoming significant, there is a significant difference between the two control and experimental groups in the species of the family. Also, the frequency of the healthy family type in the experimental group has increased significantly in the post-test phase compared to the pre-test, which shows the positive effect of lifestyle modification in changing the family type. Therefore, it can be said that lifestyle modification has had a significant effect on the improvement of family species.

According to the results obtained from the independent t-test in Table 4, it can be seen that there is a significant difference in the amount of process

change, the amount of content change and the size of the effect vector between the control and experimental groups.

Lifestyle modification has had a significant effect on the improvement of family pathology, and this significance is in favor of the experimental group.

Discussion

According to the results obtained from the data analysis, it can be concluded that by modifying the lifestyle, the process and content function of the family has improved, and by modifying the lifestyle, families can be upgraded from unhealthy or problematic to healthy families.

Lifestyle modification has had a significant impact on the improvement of family pathology in the process dimension, and this significance has benefited the experimental group.

When parents have skills such as problem solving, decision-making, etc., they not only act more competently in facing the challenges of parenting, but also raise children with more skills.

Ethical Considerations

- 1- Before starting the work, the participants were informed about the topic and implementation method.
- 2- The subjects were assured about the confidentiality of their information
- 3- The subjects were assured that if they wish, the test result will be interpreted for them
- 4- If any problems are observed, the necessary instructions for follow-up were provided to the candidates.
- 5- Participation in the research had no financial burden for the participants.
- 6- This research did not have any contradictions with the religious and cultural standards of the subject and the society.

مقاله پژوهشی

بررسی تاثیر اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه‌شناسی یکپارچگی و آسیب‌شناسی

خانواده در بین زوج‌های شهرستان رستم

صادق بازاریار^۱، نادره سهرابی^{۲*}، سلطانه علی کاظمی^۳

۱- دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۲- استادیار بخش روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۳- دانشیار بخش روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه‌شناسی خانواده یکپارچه و آسیب‌شناسی خانواده در بین زوج‌های شهرستان رستم انجام شد. این پژوهش از نوع طرح‌های کاربردی و تمام‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه زوج‌های شهرستان رستم در سال ۱۳۹۹ بود. نمونه این پژوهش شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) از جامعه مذکور بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه در دسترس انتخاب و با استفاده از شیوه تصادفی‌سازی ساده در ۲ گروه آزمایش ($n=30$)، و گروه کنترل ($n=30$) گماشته شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه مدل فرایند و محتوای سامانی (۲۰۰۵) جمع‌آوری شدند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس و تحلیل کوواریانس اندازه‌گیری شده و تحلیل‌های آماری با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS.24 تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد که با اصلاح سبک زندگی می‌توان به شکل معناداری شاهد ارتقای گونه‌های خانواده از ناسالم و مشکل‌دار به سمت خانواده سالم و یکپارچه باشیم. همچنین، اثربخشی اصلاح سبک زندگی بر آسیب‌شناسی خانواده نیز معنادار بود. با توجه به یافته‌های این پژوهش، اصلاح سبک زندگی می‌تواند به شکل معناداری در بهبود گونه‌شناسی خانواده یکپارچه و آسیب‌شناسی موثر باشد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۴

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۱۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۸

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



DOI: 10.30495/JPMM.2023.29922.3586

واژه‌های کلیدی:

اصلاح سبک‌زندگی، گونه‌شناسی خانواده، یکپارچگی، آسیب‌شناسی خانواده

* نویسنده مسئول: نادره سهرابی

نشانی: استادیار بخش روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

تلفن: ۰۹۱۷۶۳۰۷۱۳۰

پست الکترونیکی: sohrabi_sh2006@yahoo.com

پژوهش‌های علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

تحصیلات، محل زندگی، وقتی که فرد در خانه می‌گذراند و... بر این اساس، خانواده به ۴ گونه‌ای سالم، ناسالم، مشکل دار محتوایی و مشکل دار فرایندی تقسیم می‌شود. همان‌طور که از این گونه‌شناسی بومی بر می‌آید لازم است تدارکی دیده شود که خانواده‌های ناسالم و مشکل‌دار به شکلی بهبود پیدا کنند که به گونه خانواده «سالم» ارتقا یابند.

یکی دیگر از عوامل موثر بر خانواده، یکپارچگی آن است. برای یکپارچگی خانواده مفاهیم گوناگونی مورد استفاده قرار گرفته است؛ برای نمونه آقاجانی آن را زیر عنوان مشارکت‌پذیری خانواده مورد بررسی قرار می‌دهد که طی آن یک گروه (خانواده) اقدام به عمل جمعی کرده، یا رفتار خود را معطوف به برآورده کردن هدفی مشترک می‌کنند (۱۴). سامانی نیز آن را شرایطی می‌داند که اعضای خانواده یا یکدیگر وحدت عمل داشته و در یک گونه قرار بگیرند (۱۵). همان‌گونه که پیدا است، یکپارچگی خانواده با بسیاری از عوامل مورد بحث در گونه‌شناسی خانواده مشابهت دارد. در واقع، در خانواده‌هایی که به صورت یکپارچه هستند هنجارها و ارزش‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود. به طوری که زن و شوهر و سایر اعضای خانواده، از راه گفتگو و تعامل، گره‌ها را باز می‌کنند و پایه‌های محبت را در میان یکدیگر محکم می‌کنند و خواهند توانست در کنار هم به یک تفاهم کلی دست یابند (۱۶).

در این میان آسیب‌شناسی خانواده خود حوزه‌ای پراهمیت است چرا که بسیاری از خانواده‌ها به دلیل آسیب‌های گوناگون محتوایی و فرایندی در بین گونه‌های ناسالم یا مشکل‌دار قرار گرفته‌اند. در این زمینه نیز طیف گسترده‌ای از پژوهش‌ها وجود دارد. بسیاری از این پژوهش‌ها با در نظر گرفتن بستر جامعه ایرانی انجام شده‌اند و تصویری از آسیب‌های گوناگونی را که خانواده‌های ایرانی درگیر آن هستند به دست می‌دهند. برای نمونه در مطالعه‌ای به بررسی پژوهش‌های آسیب‌شناسی خانواده در دهه ۸۰ خورشیدی می‌پردازد و از جمله آسیب‌ها را به ترتیب این گونه فهرست می‌کند: فرار از خانواده (دختران فراری و فرار از خانه) ۲۶ درصد، خشونت در خانواده (خشونت علیه زنان و خشونت خانگی) ۲۵ درصد و اذیت و آزار در خانواده (کودک آزاری و همسر آزاری) ۲۵ درصد و دیگر موارد (طلاق، معاشرت با جنس مخالف، زنان سرپرست خانواده، فرزند سالاری و فقدان پدر) ۲۴ درصد (۱۷). همچنین، مطالعه‌ای یکی از آسیب‌های تازه خانواده‌های ایرانی را مورد بررسی قرار دادند که همانا محتوای رسانه‌ها بود (۱۸). از این رو، لازم است راه‌هایی شناسایی شود که بتوان به واسطه آنها گونه‌شناسی خانواده را بهبود بخشید،

با ظهور جهان مدرن، «خانواده» که روزی منبع اصلی تولید بشمار می‌رفت، بسیاری از نقش‌های خود را به نهادهای تازه واگذار کرد. از آموزش گرفته، تا بهداشت و درمان و حتی تولید اقتصادی به نهادهایی بیرون از خانواده واگذار شد. با این همه اما از اهمیت خانواده چیزی کم نشده است. مجموعه متنوعی از پژوهش‌ها وجود دارد که اهمیت نقش خانواده در کیفیت زندگی اعضایش را نشان می‌دهد؛ این پژوهش‌ها نشان دهنده تاثیر خانواده بر شئون گوناگون زندگی یک فرد هستند همچون عوامل شخصیتی و موفقیت تحصیلی (۱-۲)، خودکارآمدی (۳)، بهبودی در زمان ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی (۴-۵)، رشد استعدادها و ورزشی (۶)، درآمد فرد در آینده (۷)، تعلیم و تربیت (۸) و انبوهی دیگر از پژوهش‌هایی که انجام شده و از نقش خانواده در لحظه به لحظه زندگی فرد پرده بر می‌دارند.

به این ترتیب چنین می‌توان گفت که مشکلات و آسیب‌های خانواده منحصر به درون خانواده نمی‌ماند. این آسیب‌ها در نهایت، جامعه را متاثر می‌کند و از این رو، رسیدگی به آنها اهمیت دارد. این در شرایطی است که آمارها در ایران از مشکلات جدی در نهاد خانواده حکایت می‌کنند. برای نمونه، یکی از مشکلات اخیر خانواده‌های ایرانی افزایش قابل توجه نرخ طلاق است. میزان طلاق در جامعه ایران تنها طی سال‌های ۷۵ تا ۸۵ دو برابر شده و در بررسی عوامل منجر به این جدایی‌ها، بیکاری، اعتیاد، نقش زنان و همچنین، صنعتی شدن از عوامل موثر برشمرده می‌شود (۹). طلاق عاطفی (۱۰)، کاهش نرخ باروری (۱۱)، خشونت خانگی به ویژه علیه زنان (۱۲) و... تنها بخشی از معضلاتی است که در خانواده‌های ایرانی دیده می‌شود. از این رو است که بررسی عوامل موثر بر این مشکلات و به دست دادن راهکارها و درمان‌هایی که بتواند این موارد به حداقل برساند، ضروری است. یکی از مدل‌های بومی که در این زمینه طراحی شده، مدل فرایند و خانواده است (۱۳). این مدل که دارای نیمرخ برای توصیف وضع خانواده‌های ایرانی است، بر اساس مطالعات بالینی در مورد خانواده‌های ایرانی طراحی شده و خانواده‌ها را بر ۴ اساس گونه‌شناسی می‌کند که عبارتند از: خانواده سالم، خانواده ناسالم، خانواده مشکل‌دار فرایندی و خانواده مشکل‌دار محتوایی. منظور از فرایند خانواده، فرایندهایی است که به خانواده در انطباق با شرایط تازه و نیازهای جدید کمک می‌کند؛ از جمله این فرایندها مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، انعطاف‌پذیری، انسجام، مهارت‌های مقابله‌ای، ابراز خود و... را در بر می‌گیرد. محتوای خانواده به امکاناتی اشاره دارد که در اختیار خانواده است؛ همچون سلامت، شغل، درآمد و سرمایه،

¹ Family

از شاخص های آمار توصیفی، شامل میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی از آزمون واریانس و کواریانس استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS-24 تجزیه و تحلیل شدند.

ابزار مورد استفاده پژوهش جهت اندازه گیری گونه شناسی خانواده یکپارچه و آسیب شناسی، پرسش نامه فرایند و محتوای خانواده (FPC) بود که توسط سامانی تهیه شده است و دو بعد محتوا و فرایند خانواده را ارزیابی می کند. مقیاس فرایند خانواده در ابتدا شامل ۴۷ سوال بود که بعداً ۴ سوال آن حذف شد. در این فرم، پرسش نامه دارای ۴۳ سوال بوده و در ۵ طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره دهی می شود. این پرسش نامه، 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 می دهد.

پرسش نامه محتوای خانواده حاوی ۳۸ گویه مدرج پنج نمره ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می باشد. این مقیاس حاوی هفت خرده مقیاس سلامت جسمانی، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر فیزیکی، مکان زندگی، تسهیلات آموزشی و منزلت اجتماعی می باشد. این مقیاس به منظور ارزیابی از میزان توانمندی خانواده در محتوای خانوادگی است. مطابق مدل فرایند و محتوای خانواده (FPC) محتوای خانوادگی، شامل مجموعه داشته ها و پتانسیل های خانواده می باشد. این مقیاس در دو مطالعه توسط سامانی به روش تحلیل عاملی مورد ارزیابی قرار گرفته و نتایج هر دو مطالعه گویای کفایت روانسنجی این مقیاس است (۱۳).

این پرسش نامه همچنین، در شماری از پایان نامه های مقطع کارشناسی ارشد و دکتری به عنوان ابزار سنجش مورد استفاده قرار گرفته است که همه مطالعات حاکی از کفایت آن بوده است (۲۱، ۲۲، ۲۳).

همچنین، در ادامه به محتوای جلسات مداخله ای در زمینه اصلاح سبک های زندگی پرداخته می شود.

یکپارچگی را در میان اعضای یک خانواده افزایش داد و آسیب ها را به حداقل رساند. به نظر می رسد یکی از رویکردهای موثر در این زمینه، اصلاح سبک زندگی باشد. در این میان چرا اصلاح سبک زندگی اهمیت پیدا می کند؟ به نظر می رسد که سبک زندگی ناسالم می تواند به بازتولید گونه های خانواده ناسالم و مشکل دار بینجامد، یکپارچگی خانواده را به مخاطره بیندازد و آسیب های جدی به نهاد خانواده وارد کند. به همین دلیل است که نتایج مطالعات گوناگون نشان داده که اصلاح سبک زندگی می تواند در گستره ای وسیع به بهبود شرایط زندگی افراد کمک کند. برای نمونه نشان داده شده که اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی موثر است (۱۹) و می تواند به افزایش رضایت زناشویی منجر شود (۲۰).

روش پژوهش

این پژوهش از نظر گردآوری داده غیرتوصیفی از نوع تمام آزمایشی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زوج های شهرستان رستم در سال ۱۳۹۹ بودند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ زوج (۶۰ نفر) از جامعه آماری می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه در دسترس انتخاب و با استفاده از شیوه تصادفی سازی ساده در ۲ گروه آزمایش ($n=30$)، و گروه کنترل ($n=30$) گماشته شدند. لازم به ذکر است که حجم نمونه بر اساس فرمول مقایسه میانگین ها معادل ۳۰ نفر در هر گروه (۱۵ زوج) برآورد شد. همچنین، با در نظر گرفتن تعداد ریزش نمونه ها بر اساس مطالعات انجام شده قبلی، احتمال ریزش نمونه در این مطالعه ۵ نفر در هر گروه پیش بینی شده و بر این اساس تعداد کلی افراد نمونه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند. از جمله معیارهای ورود به مطالعه این بود که حداقل یک سال از ازدواج زوج گذشته باشد و زوج تحت درمان روان شناختی دیگر نباشد؛ غیبت بیش از دو جلسه و دریافت درمان دیگر حین انجام مطالعه نیز به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد. در این پژوهش

جدول ۱- محتوای جلسات مداخله

جلسه نخست	آشنایی با دوره آموزشی و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	آشنایی با انواع سبک ها زندگی، ضرورت اصلاح آن و تاثیر آن در سلامت روان و رضایتمندی از زندگی
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 (گفت و گو)
جلسه هشتم	آشنایی با سبک زندگی خانوادگی (روابط اجتماعی و ابزار خواسته ها)
جلسه نهم	جمع بندی و ارائه پس آزمون

یافته‌ها

و انحراف استاندارد مقیاس فرآیند و محتوا در گونه‌های گوناگون خانواده و در دو گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است. جدول ۲ نشانگر میانگین و انحراف استاندارد مقیاس‌های فرآیند و محتوا در گونه‌های گوناگون خانواده می‌باشد.

با توجه به مطالعه متغیرهای فرآیند و محتوای خانواده و گونه‌های گوناگون خانواده در ۲ گروه کنترل و آزمایش، میانگین

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیر فرآیند در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	شاخص	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
فرآیند خانواده	میانگین	۱۲۰/۱۶	۱۲۱/۷۳	۱۱۹/۹۳	۱۴۸/۳۶
	انحراف استاندارد	۱۴/۰۲	۱۳/۴۱	۱۸/۰۴	۶/۸۳
تصمیم‌گیری و حل مسئله	میانگین	۲۳/۸۰	۲۴/۴۶	۲۵/۷۳	۳۶/۵۳
	انحراف استاندارد	۳/۲۹	۳/۴۹	۹/۹۴	۲/۸۶
مهارت مقابله	میانگین	۳۴/۶۶	۳۴/۸۶	۳۴/۳۳	۴۰/۸۰
	انحراف استاندارد	۴/۷۸	۴/۵۶	۵/۲۲	۲/۷۸
انسجام و احترام خانواده	میانگین	۳۰/۷۶	۳۱/۰۶	۲۸/۵۰	۲۹/۰۰
	انحراف استاندارد	۱۰/۸۵	۱۰/۵۸	۶/۳۵	۳/۹۲
مهارت ارتباطی	میانگین	۱۵/۸۶	۱۶/۰۰	۱۶/۱۶	۲۱/۴۶
	انحراف استاندارد	۱/۶۹	۱/۷۴	۲/۱۳	۱/۶۵
باور مذهبی	میانگین	۱۷/۴۶	۱۵/۳۳	۱۷/۶۳	۲۰/۵۶
	انحراف استاندارد	۳/۷۳	۳/۸۸	۳/۹۵	۲/۴۸
محتوای خانواده	میانگین	۹۳/۷۳	۸۷/۴۶	۸۸/۳۳	۱۲۷/۷۳
	انحراف استاندارد	۱۱/۶۴	۶/۷۹	۹/۰۲	۱۲/۱۳
شغل و تحصیلات	میانگین	۱۴/۲۰	۱۳/۴۶	۱۳/۵۶	۱۸/۸۰
	انحراف استاندارد	۱/۵۴	۱/۶۹	۱/۹۴	۴/۰۸
زمان با هم بودن	میانگین	۱۶/۳۳	۱۲/۷۰	۱۵/۵۳	۱۹/۴۰
	انحراف استاندارد	۲/۳۹	۱/۴۸	۲/۱۲	۴/۳۶
منابع مالی	میانگین	۱۱/۵۰	۱۱/۳۰	۱۱/۱۳	۱۶/۴۰
	انحراف استاندارد	۱/۸۷	۱/۴۱	۱/۷۱	۳/۳۷
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	میانگین	۱۷/۹۰	۱۶/۲۶	۱۶/۵۶	۲۳/۶۶
	انحراف استاندارد	۷/۵۹	۲/۱۴	۲/۳۷	۴/۰۷
سلامت جسمی و روانی	میانگین	۱۲/۳۳	۱۲/۳۶	۱۲/۱۳	۱۸/۴۶
	انحراف استاندارد	۱/۹۵	۲/۰۹	۲/۱۷	۱/۴۵
فضای زندگی	میانگین	۱۲/۷۶	۱۲/۴۳	۱۲/۱۰	۱۷/۴۰
	انحراف استاندارد	۱/۹۴	۱/۶۳	۱/۶۰	۱/۵۸
تسهیلات زندگی	میانگین	۶/۸۶	۶/۵۳	۶/۵۳	۹/۹۳
	انحراف استاندارد	۱/۰۴	۰/۹۷۳	۰/۸۹۹	۲/۱۹

جدول ۳ نشانگر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه نخست می‌باشد.

بررسی فرضیه‌ها

فرضیه نخست: اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه‌های خانواده تاثیر معناداری دارد.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه نخست

شاخص	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
گروه	گونه خانواده	۳۱/۹۵	۱	۳۱/۹۵	۳۷/۰۰	۰/۰۰۱
خطا	گونه خانواده	۴۹/۲۳	۵۷	۰/۸۶۴	----	----
کل	گونه خانواده	۳۲۷/۰۰	۶۰	----	----	----

فرضیه دوم: اصلاح سبک زندگی بر بهبود یکپارچگی خانواده تاثیر معناداری دارد

برای بررسی فرضیه دوم ابتدا با استفاده از میزان تغییر مقیاس فرآیند و میزان تغییر مقیاس محتوا، مقادیر بردار اثر اصلاح سبک زندگی برای دو گروه کنترل و آزمایش بدست آمد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ نشانگر نتایج آزمون تی مستقل جهت مقایسه مقدار تغییر فرآیند، مقدار تغییر محتوا و اندازه بردار اثر اصلاح سبک زندگی می‌باشد.

جدول ۴- نتایج آزمون تی مستقل جهت بررسی فرضیه دوم

متغیر	t	df	p
مقدار تغییر فرآیند	۸/۳۷	۵۸	۰/۰۰۱
مقدار تغییر محتوا	۱۲/۷۷	۵۸	۰/۰۰۱
اندازه بردار اثر	۴/۳۴	۵۸	۰/۰۰۱

فرضیه سوم: اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب شناسی خانواده تاثیر معناداری دارد.

جهت بررسی فرضیه سوم از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

جدول ۵ و ۶ نشانگر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی بهبود آسیب شناسی در متغیر فرآیند می‌باشد.

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ مشاهده می‌شود که پس از حذف پیش آزمون و با معنادار شدن شاخص F، بین دو گروه کنترل و آزمایش نیز در گونه های خانواده تفاوت معناداری وجود دارد. 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 اصلاح سبک زندگی در تغییر گونه خانواده است. بنابراین، می‌توان گفت اصلاح سبک زندگی بر بهبود گونه های خانواده اثر بخشی معناداری داشته است.

با توجه به نتایج بدست آمده از آزمون تی مستقل در جدول ۴ مشاهده می‌شود که در مقدار تغییر فرآیند، مقدار تغییر محتوا و اندازه بردار اثر بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، با توجه به مقادیر میانگین در جدول ۴ که نشان دهنده افزایش چشمگیر مقدار تغییر فرآیند، محتوا و اندازه بردار اثر در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل است، می‌توان گفت برنامه اصلاح سبک زندگی موجب افزایش یکپارچگی خانواده شده است.

جدول ۵- نتایج آزمون های چند متغیره (متغیر فرآیند)

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۸۸۳	۷۳/۶۹	۴۹	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۱۱۷	۷۳/۶۹	۴۹	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۷/۵۲	۷۳/۶۹	۴۹	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۷/۵۲	۷۳/۶۹	۴۹	۰/۰۰۱

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

با توجه به نتایج جدول ۵ مشاهده می‌شود که مقدار F در چهار آزمون اثر پیلای، لامبدای ویکلز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد. بنابراین، اثر متغیر

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی متغیر فرآیند در فرضیه سوم

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
تصمیم‌گیری و حل مسئله	۲۰۱۸/۴۳	۱	۲۰۱۸/۴۳	۲۱۰/۷۶	۰/۰۰۱
مهارت مقابله	۵۱۷/۰۶	۱	۵۱۷/۰۶	۳۹/۲۳	۰/۰۰۱
انسجام و احترام خانواده	۰/۹۹۲	۱	۰/۹۹۲	۰/۰۳۴	۰/۸۵۵
مهارت ارتباطی	۴۲۴/۲۶	۱	۴۲۴/۲۶	۱۵۳/۴۴	۰/۰۰۱
باور مذهبی	۳۹۸/۱۱	۱	۳۹۸/۱۱	۴۰/۹۳	۰/۰۰۱
تصمیم‌گیری و حل مسئله	۵۰۷/۵۶	۵۳	۹/۵۷	-----	-----
مهارت مقابله	۶۹۸/۴۹	۵۳	۱۳/۱۷	-----	-----
انسجام و احترام خانواده	۱۵۶۴/۱۱	۵۳	۲۹/۵۱	-----	-----
مهارت ارتباطی	۱۴۶/۵۴	۵۳	۲/۷۶	-----	-----
باور مذهبی	۵۱۵/۵۱	۵۳	۹/۷۲	-----	-----
تصمیم‌گیری و حل مسئله	۲۷۷۵/۰۰	۵۹	-----	-----	-----
مهارت مقابله	۱۳۵۸/۳۳	۵۹	-----	-----	-----
انسجام و احترام خانواده	۳۷۵۹/۹۳	۵۹	-----	-----	-----
مهارت ارتباطی	۶۱۵/۷۳	۵۹	-----	-----	-----
باور مذهبی	۱۰۲۸/۸۵	۵۹	-----	-----	-----

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کواریانس در جدول ۶ مشاهده می‌شود که پس از حذف اثر پیش آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت مقابله، مهارت ارتباطی و باور مذهبی معنادار شده است. بنابراین، می‌توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب شناسی خانواده داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش می‌باشد. جدول ۷ و ۸ نشانگر نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی بهبود آسیب شناسی در متغیر محتوا می‌باشد.

جدول ۷- نتایج آزمون‌های چند متغیره (متغیر محتوا)

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلائی	۰/۹۶۵	۱۷۷/۲۱	۴۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۰۳۵	۱۷۷/۲۱	۴۵	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۲۷/۵۶	۱۷۷/۲۱	۴۵	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲۷/۵۶	۱۷۷/۲۱	۴۵	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۷ مشاهده می‌شود که مقدار F در چهار آزمون اثر پیلائی، لامبدای ویکلز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد. بنابراین، اثر متغیر گروه بر متغیر وابسته (ابعاد محتوا) مبنی بر وجود تفاوت معنادار، مثبت می‌باشد، پس نتیجه می‌گیریم که بین گروهها تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره جهت بررسی متغیر محتوا در فرضیه سوم

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
شغل و تحصیلات	۵۳۰/۲۴	۱	۵۳۰/۲۴	۹۱/۲۸	۰/۰۰۱
زمان با هم بودن	۶۲۹/۲۵	۱	۶۲۹/۲۵	۸۸/۴۰	۰/۰۰۱
منابع مالی	۴۷۲/۱۵	۱	۴۷۲/۱۵	۱۴۹/۵۹	۰/۰۰۱
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۸۹۲/۶۲	۱	۸۹۲/۶۲	۱۸۴/۵۱	۰/۰۰۱
سلامت جسمی و روانی	۵۵۰/۶۹	۱	۵۵۰/۶۹	۲۹۴/۱۵	۰/۰۰۱
فضای زندگی	۳۷۴/۸۷	۱	۳۷۴/۸۷	۱۹۷/۵۹	۰/۰۰۱
تسهیلات زندگی	۲۰۸/۴۷	۱	۲۰۸/۴۷	۱۲۴/۲۹	۰/۰۰۱
شغل و تحصیلات	۲۹۶/۲۴	۵۱	۵/۸۰	-----	-----
زمان با هم بودن	۳۶۳/۰۰	۵۱	۷/۱۱	-----	-----
منابع مالی	۱۶۰/۹۶	۵۱	۳/۱۵	-----	-----
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۲۴۶/۷۲	۵۱	۴/۸۳	-----	-----
سلامت جسمی و روانی	۹۵/۴۷	۵۱	۱/۸۷	-----	-----
فضای زندگی	۹۶/۷۵	۵۱	۱/۸۹	-----	-----
تسهیلات زندگی	۸۵/۵۴	۵۱	۱/۶۷	-----	-----
شغل و تحصیلات	۹۹۴/۹۳	۵۹	-----	-----	-----
زمان با هم بودن	۱۲۹۰/۸۵	۵۹	-----	-----	-----
منابع مالی	۷۷۹/۶۵	۵۹	-----	-----	-----
ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی	۱۴۳۵/۹۳	۵۹	-----	-----	-----
سلامت جسمی و روانی	۷۴۶/۵۸	۵۹	-----	-----	-----
فضای زندگی	۵۲۰/۵۸	۵۹	-----	-----	-----
تسهیلات زندگی	۳۴۰/۷۳	۵۹	-----	-----	-----

می‌توان خانواده‌ها را از ناسالم یا مشکل دار به سمت خانواده‌های سالم ارتقا داد.

در تبیین فرضیه نخست پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که متناسب با سرعت تغییرات زندگی، در هر خانواده‌ای دیدگاه‌هایی گوناگون شکل می‌گیرد؛ با ورود فرزندان به عرصه اجتماع و افزایش تاثیر شبکه‌های اجتماعی و مجازی و عصر اطلاعات خانواده به صورت دائمی با چالش‌های گوناگونی روبه‌رو می‌شود که در نتیجه، خانواده برای رویارویی با آنها به ابزارهایی نیاز دارد. این چالش‌های روزافزون از یک سو خود را در قالب محتوای خانواده نشان می‌دهد؛ همان‌طور که سامانی اشاره می‌کند، خانواده هرچه امکانات بیش‌تری در اختیار داشته باشد، بهتر می‌تواند با چالش‌های گوناگون روبه‌رو شود (۱۳). با این حال، اعضای خانواده برای مقابله با چالش‌ها نیاز به ابزارهایی دارند که همچون سلاح‌هایی در مبارزه با معضلات بشمار می‌روند. از جمله این نیازها یا به اصطلاح سلاح‌ها همان چیزی است که در مدل فرایند و محتوای خانواده با عنوان «محتوا» از آن یاد می‌شود و

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کواریانس در جدول ۸ مشاهده می‌شود 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، سلامت جسمی و روانی، فضای زندگی و تسهیلات زندگی معنادار شده است. هم‌چنین، با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جدول ۸ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است. بنابراین، می‌توان گفت اصلاح سبک زندگی تاثیر معناداری بر بهبود آسیب‌شناسی خانواده داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل داده‌ها می‌توان چنین نتیجه گرفت که با اصلاح سبک زندگی، کارکرد فرایندی و محتوایی خانواده بهبود پیدا کرده است و با اصلاح سبک زندگی

در برگیرنده مهارت‌هایی همچون تصمیم‌گیری، حل مسئله، مقابله با استرس و تنیدگی و... است. از این رو، با توجه به نتیجه این پژوهش می‌توان دریافت که با اصلاح سبک زندگی و آموزش این مهارت‌ها می‌توان بهبود در گونه خانواده پدید آورد و آن را به سمت خانواده سالم سوق داد. این نکته بویژه از این رو اهمیت دارد که مهارت‌های حوزه محتوای خانواده آموزش‌پذیر هستند و می‌توان این مهارت‌ها را به زوج‌ها آموزش داد و این همان چیزی است که در اصلاح سبک زندگی اهمیت دارد.

نکته دارای اهمیت دیگر نقش اصلاح سبک زندگی در فرزندپروری است. برک در تبیین دیدگاه قدما و معاصران علم روان‌شناسی -از فروید، آنا فروید، کلاین گرفته تا پیاژه، اریکسون و...- توضیح می‌دهد که شخصیت فرزند در تعامل با والدین شکل می‌گیرد (۲۴). طبیعتاً با نتیجه‌ای که از این پژوهش حاصل شده می‌توان چنین استنباط کرد که وقتی در خانواده‌ای و بویژه در پدر و مادر مهارت‌های محتوایی قوی‌تری وجود داشته باشد، قاعدتاً آن خانواده بهتر از پس فرزندپروری بر می‌آید. از این رو، اصلاح سبک زندگی با هدف فراهم کردن محیطی سالم‌تر برای اعضا و بویژه فرزندان دارای اهمیت است. به هر صورت وقتی پدر و مادر دارای مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تصمیم‌گیری و... باشند، نه تنها در مواجهه با چالش‌های فرزندپروری با صلاحیت بیشتری عمل می‌کنند بلکه فرزندان با مهارت‌تری را نیز پرورش می‌دهند. این زوج‌ها در تعامل با یکدیگر نیز موثرتر عمل می‌کنند و در نتیجه می‌توانند فضای عاطفی سالم‌تری را برای همه اعضای خانواده فراهم کنند. محنا و سامانی نیز تاکید می‌کنند که در گونه سالم خانواده کمتر معضلات جدی همچون طلاق، اختلافات خانوادگی، اعتیاد، بزهکاری و... دیده می‌شود. در نتیجه اصلاح سبک زندگی با هدف دستیابی به چنین گونه‌ای از خانواده دارای اهمیت است؛ چرا که در خانواده‌های سالم ارتباطات باز و خودانگیخته وجود دارد در چنین خانواده‌هایی بحث‌های گسترده در رابطه با موضوعات گوناگون صورت می‌گیرد آرزوها افکار احساسات فرزندان مورد توجه قرار می‌گیرد در چنین خانواده‌هایی که فرزندان احساس می‌کنند (۱۵) که مورد پذیرش والدین هستند و توسط آنها درک می‌شوند والدین نیز در تیم خانواده‌هایی بیشتر مورد عواطف و احساسات شان صحبت می‌کنند و این مسئله نیز فرزندان را در ایجاد ارتباطات موثر ترغیب می‌کند.

در تبیین فرضیه دوم مبنی بر اینکه اصلاح سبک زندگی بر 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 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؛ باید به یاد داشت که بهبود یکپارچگی خانواده گامی در راستای ارتقای خانواده از گونه‌های مشکل‌دار به گونه سالم است و هرچه یکپارچگی خانواده افزایش یابد، بهبودی بیشتری در ارتقای سلامت خانواده اتفاق افتاده است. همان‌طور که اشاره شد، سامانی در مدل فرایند و محتوا، یکپارچگی خانواده را شرایطی توصیف می‌کند که طی آن میزان هماهنگی ادراکی و احساسی بین اعضای خانواده به شکل است که از آن می‌توان وحدت بین اعضا را مشاهده کرد. به بیان وی، هرچه خانواده عملکرد مطلوب‌تری داشته باشد، یکپارچه‌تر است (۱۳). در واقع، خانواده باید بتواند سیستم خود را با بستر اجتماعی یکپارچه کند. هرچه این یکپارچگی در بستر اجتماعی بیشتر باشد، عملکرد آن خانواده بهتر است، اما اگر این یکپارچگی با عوامل بیرونی صورت نگیرد با طرد از سوی بستر اجتماعی روبرو می‌شوند. این مفهوم را با استفاده از عبارتهای دیگری همچون انسجام و مشارکت‌پذیری نیز می‌توان توضیح داد. جوهری در تعریف یک خانواده یکپارچه با اشاره به اینکه خانواده، مهم‌ترین محلی است که استحکام روانی، تعاملات هیجانی و اعتماد به نفس هر فرد در آن شکل می‌گیرد توضیح می‌دهد که در خانواده‌هایی که به صورت یکپارچه هستند هنجارها و ارزش‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود. به طوری که زن و شوهر و سایر اعضای خانواده، از راه گفتگو و تعامل، گره‌ها را باز می‌کنند و پایه‌های محبت را در میان یکدیگر محکم می‌کنند و خواهند توانست در کنار هم به یک تفاهم کلی دست یابند (۱۶). همدلی و درددل، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها و حمایت از همسر تحت هر شرایطی، از دیگر ویژگی‌های خانواده‌های یکپارچه است. در این خانواده‌ها، منافع مشترک مادی و معنوی زیادی میان زن و شوهر وجود دارد که دستاوردهای این منافع به هر دو آنها می‌رسد.

با برگشت به تعریف سامانی از خانواده و اینکه خانواده طی یک قرارداد اجتماعی شکل گرفته و هدف از آن تولید محصول خاصی است (همچون تامین نیازها، امنیت روانی، آرامش، حمایت و... برای اعضا) زمانی می‌توان انتظار داشت این نیازها برآورده شوند که در میان اعضا یکپارچگی، انسجام، تقسیم نقش و مشارکت وجود داشته باشد. این گونه خانواده‌ها با یکدیگر گفت و گو کرده و با استفاده از مهارت‌هایی که در اختیار دارند تصمیم‌گیری می‌کنند.

فرضیه سوم این پژوهش این بود که اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب شناسی خانواده تاثیر معناداری دارد.

مشکل محتوایی در برابر آسیب‌های فضای مجازی آسیب‌پذیری بالاتری دارند؛ وقتی افراد از توانایی کم‌تر برای تصمیم‌گیری (در زمان مواجهه با محتوای نامناسب)، مهارت‌های حل مسئله پایین‌تر، تفکر انتقادی ضعیف (در گزینش یا پذیرش داده‌ها) و... مواجه باشند، می‌توانند از فضا آسیب ببینند. این حوزه همپوشانی جدی‌یی نیز با مقیاس‌های فرایند دارد. برای نمونه، در حالی شبکه‌های اجتماعی مملو از تبلیغ و تشریح زندگی‌های لوکس و... هستند که در صورت ضعف فرد در مهارت‌های مقیاس محتوا می‌تواند از آنها آسیب ببیند. از این رو، مداخله و اصلاح نگرش‌ها از راه اصلاح سبک زندگی می‌تواند در تنظیم انتظارات و توقعات اعضای خانواده موثر باشد و در زمانی که اعضا به مشکل بر می‌خورند، برای حل بحران به کمک آنان بیاید. باید در نظر داشت که با توجه به شرایط کنونی اقتصاد و پیامدهای ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا آسیب‌هایی که به ویژه از نظر اقتصادی به حیطه مقیاس‌های فرایند خانواده وارد می‌شود جدی است و همان‌طور که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد، در این شرایط اصلاح سبک زندگی می‌تواند به عنوان راهکاری برای افزایش شانس خانواده در مواجهه با بحران‌هایی از این دست به کار آید. ضمن اینکه باید به یاد داشت مقیاس‌های حوزه محتوا در واقع کمک کننده برای تعامل اعضا در راستای به حداکثر رساندن توانشان در مدیریت بحران‌ها و نیازهای خانواده است. به طور کلی، اگر بخواهیم نتیجه‌گیری نهایی از این مطالعه به دست بدهیم، با اصلاح سبک زندگی می‌توان نه تنها اعضای خانواده را یکپارچه کرد بلکه با بهبود گونه‌شناسی خانواده از گونه‌های ناسالم و مشکل‌دار به گونه سالم، زمینه را برای به حداقل رساندن آسیب‌های خانواده یا دست کم توانمند کردن خانواده در حل آن‌ها را فراهم کرد.

در مجموع، با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان پیشنهاد کرد که اصلاح سبک زندگی با در نظر داشتن گونه‌های گوناگون خانواده به عنوان یکی از پیش‌فرض‌های درمانی مورد استفاده درمانگران حوزه خانواده قرار بگیرد. در سیاست‌گذاری‌های رسمی نهادهای متولی توجه به اصلاح سبک زندگی با هدف بهبود یکپارچگی و ارتقای گونه‌شناسی خانواده مورد توجه قرار بگیرد. اصلاح سبک زندگی در کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج و همچنین، در مراکز آموزشی آموزش داده شود و به زوج‌ها درباره گونه‌شناسی خانواده آنان اطلاعات کافی داده شود.

ملاحظات اخلاقی

۱- پیش از شروع کار، شرکت‌کنندگان از موضوع و روش اجرا مطلع شدند.

با توجه به نتایج تحلیل داده‌ها مشخص شد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد تصمیم‌گیری، 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 خانواده در بعد فرایند داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش بوده است.

همچنین، در بعد محتوا نیز بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، مقادیر شاخص F در ابعاد شغل و تحصیلات، زمان با هم بودن، منابع مالی، ظاهر بدنی، منزلت اجتماعی، سلامت جسمی و روانی، فضای زندگی و تسهیلات زندگی معنادار شده است که با توجه به مقادیر میانگین نمرات مشخص شد که میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و نسبت به گروه کنترل افزایش چشمگیری یافته است. بنابراین، اصلاح سبک زندگی بر بهبود آسیب‌شناسی خانواده در بعد محتوا نیز تاثیر معناداری داشته است و این معناداری به نفع گروه آزمایش بوده است.

همان‌طور که مشاهده می‌شود، نتایج حاصل از این آزمون نشان داد که بین سبک‌های زندگی با 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 که گروه سالم بیش‌ترین میانگین به گروه ناسالم کم‌ترین میانگین را در ابعاد نامبرده شده به خود اختصاص دادند.

در تبیین این یافته لازم است اشاره شود که آسیب‌شناسی را در دو بعد فرایندی و محتوایی باید مورد بررسی قرار داد. سامانی نیز با استناد به مطالعات گوناگون اشاره می‌کند که اغلب مقیاس‌های محتوای خانواده با آموزش قابل تغییر هستند، اما در حوزه فرایند خانواده، شماری از مقیاس‌ها همچون نژاد، جنسیت و... را نمی‌توان تغییر داد. از این رو، باید متناسب با آنها نسبت به برنامه‌ریزی برای کاهش آسیب‌ارایه داد. واقعیت این است که در جامعه امروز ایران خانواده از آسیب‌های جدی‌یی رنج می‌برد که می‌تواند هر دو بعد فرایند و محتوا را تحت تاثیر قرار دهد. برای بیان بهتر این آسیب‌ها می‌توان نقش فضای مجازی را نمونه آورد؛ شرف در مطالعه خود به بررسی آسیب‌های فضای مجازی برای خانواده پرداخت و عواملی چون نامشخص بودن هویت کاربران در فضای مجازی، ناپایدار بودن روابط در فضای مجازی، عدم مجاورت فیزیکی و جدید بودن فضای مجازی را در بروز مشکلات اخلاقی در خانواده موثر یافت. طبیعتاً خانواده‌های دچار

۵- مشارکت در پژوهش هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت کنندگان نداشت.

۶- این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی آزمودنی و جامعه هیچ گونه مغایرتی نداشت.

۲- به آزمودنی‌ها پیرامون محرمانه ماندن اطلاعاتشان اطمینان داده شد

۳- به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که در صورت تمایل، نتیجه آزمون برایشان تفسیر می‌شود

۴- در صورت مشاهده هرگونه اختلال، راهنمایی‌های لازم جهت پیگیری به داوطلبین ارائه شد.

References

- 1- [Lampropoulou A. Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. Journal of adolescence. 2018 Aug 1;67:12-21.](#)
- 2- [Chodorow N. Family structure and feminine personality. Routledge; 2018 Feb 6.](#)
- 3- [Zakiei A, Vafapoor H, Alikhani M, Farnia V, Radmehr F. The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy \(parallel samples studies\). BMC psychology. 2020 Dec;8\(1\):1-1.](#)
- 4- [Warren AM, Rainey EE, Weddle RJ, Bennett M, Roden-Foreman K, Foreman ML. The intensive care unit experience: Psychological impact on family members of patients with and without traumatic brain injury. Rehabilitation psychology. 2016 May;61\(2\):179.](#)
- 5- [Atadokht A, Hajloo N, Karimi M, Narimani M. The role of family expressed emotion and perceived social support in predicting addiction relapse. International journal of high risk behaviors & addiction. 2015 Mar;4\(1\).](#)
- 6- [Côté J. The influence of the family in the development of talent in sport. The sport psychologist. 1999 Dec 1;13\(4\):395-417.](#)
- 7- [Davis-Kean PE. The influence of parent education and family income on child achievement: the indirect role of parental expectations and the home environment. Journal of family psychology. 2005 Jun;19\(2\):294.](#)
- 8- [Atabak R, Aravand Q, Akrami V. Investigating role and effects of family on Education. Second national Conference On developing Educational sciences, Psychology and counselling and Education in Iran. Tehran, Iran.](#)

- 9- [Nasrollahi Z, Ghafarigoolak M, Parva AA. Divorce and its Determinants: Emphasizing on Economic Factors. Journal of Social and Psychological Studies of Women. 2013. 11\(4\). 165-186.](#)
- 10- [Aghajani MS. Lonely Bodies. 2014: Emam Khomeini institute, Qom, Iran.](#)
- 11- [Ghasemi S. Investigating the effects of low Birth rate in Increase of divorce in Iran. Journal of Islamic studies of social Problems. 2018. 79-110. 1\(1\).](#)
- 12- [Ahmadi M, Rahnavardi M, Kiani M, Pourhoseingholi A, Moafi F, Asadzadeh F. effective factors on domestic violence against women. Journal of Health and care. 2015. 17\(1\). 70-81.](#)
- 13- [Samania S. Family process and content model: A contextual model for family studies. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2011 Jan 1;30:2285-92.](#)
- 14- [Aghajani N. Participation of Family Members. Women's Strategic Studies. 2002. 16: 52-64](#)

- 15- [Mohanna S, Samani S. Parents' self-efficacy in different types of family regarding: family process and contentmodel. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2018; 7\(2\): 1-16. doi: 10.22055/jac.2017.23326.1505](#)
- 16- Johari SH. Speeches on relationship between parents and their children. 2009. Wisdom Office. Qom, Iran
- 17- Zaki MA. Investigating Studies on Family Pathology in 80th decade. *The Women and Families Cultural-Educational*, 2011; 1390(18).
- 18- Piri H, Vahedian M, Sohrabzadeh, M. [The pathology of the media in representing the family and its species \(local TV series of the Illam Broadcasting organization Studied case\). *Journal of Women in Art and Culture*. 2021. 13\(2\). 319-340.](#)
- 19- Noorbala AA, Damari B, Riazi S. [Lifestyle Modification to prevent Psychological Disorders like Depression. *Knowledge of Meidicine*. 2014; 22\(4\). 1-12.](#)
- 20- Pourmeidani S, Noori A, Shafti S. [Relationship Between Life Style and Marital Satisfaction. *Journal of Family Research*, 2015; 10\(3\): 331-344.](#)
- 21- [darenjani shirazi F, sohrabi N, Chin Aveh M. Comparison of family typology in process and content models in families with high and low resilience. *Scientific Journal of Social Psychology*. 2020; 9\(special letter\): 251-262.](#)
- 22- Sedaghat A, Sohrabi N, effectiveness of teaching family and individual life style on reducing depression and increase of happiness in adolescents. M.A thesis. 2021. Islamic Azad University. Marvdash Branch.
- 23- Rahimi P, Sohrabi N. Effectiveness of teaching family and individual life style on marital satisfaction and individual happiness. M.A thesis. 2021. Islamic Azad University. Marvdash Branch.
- 24- Berk L. Development through the lifespan: Pearson Education India; 2009