

فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال دوم، شماره هشتم، زمستان ۹۵، صفحات ۱۰۷-۱۳۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۰۹ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۱۱/۱۶

تأثیر آموزش سبک‌های فرزندپروری به مادران بر سبک‌های زندگی دانش آموزان متوسطه ماکو

اکبر سلیمان نژاد^۱
محمد عباس زاده^۲
نسترن داداش زاده^۳

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش سبک‌های فرزندپروری مادران بر سبک‌های زندگی دانش آموزان متوسطه ماکو صورت گرفته است. روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان متوسطه شهر ماکو و نیز مادران آنها در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند. تعداد ۵۳ نفر دانش آموز پایه دهم و مادر آنان، به روش تصادفی خوشه‌ای به عنوان حجم نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامتی والکر استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند که میانگین نمره سبک زندگی در گروه آزمایش قبل از مداخله ۱۳۱/۰۲ و بعد از مداخله ۱۴۵/۵۶ به دست آمد. میانگین تعالی معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، تغذیه، فعالیت جسمی، مدیریت استرس و روابط بین فردی در گروه آزمایش قبل از مداخله به ترتیب ۲۷/۴۳، ۲۶/۶۷، ۱۷/۶۵، ۱۶/۸۱، ۱۸/۵۴، ۱۷/۱۰ و بعد از مداخله به ترتیب ۳۸/۲۹، ۳۸/۸۸، ۲۳/۴۴، ۲۲/۵۸، ۲۷/۴۷، ۲۸/۳۴ به دست آمد. آموزش سبک‌های فرزندپروری بر سبک‌های زندگی دانش آموزان تأثیر دارد. آموزش سبک‌های فرزند پروری بر خرده مقیاس‌های سبک‌های زندگی، تعالی معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، تغذیه، فعالیت جسمی، مدیریت استرس و روابط بین فردی دانش آموزان تأثیر دارد.

کلیدواژه‌گان: سبک فرزند پروری، سبک زندگی، تعالی معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، تغذیه.

dr.a.solan@gmail.com

m.abbaszadeh2014@gmail.com

Nastaran_dz@yahoo.com

۱- دکترای روانشناسی تربیتی، استادیار دانشگاه پیام نور

۲- دکترای جامعه‌شناسی، دانشیار دانشگاه تبریز

۳- کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، دبیر آموزش و پرورش (نویسنده مسئول)

مقدمه

سبک زندگی^۱ از جمله مکانیسم‌های تمایزبخش در جامعه است که سبب توجه دانشمندان علوم اجتماعی شده است. این مفهوم در دهه ۱۹۵۰ نمایانگر جایگاه اجتماعی افراد بوده و با افزایش سطح رفاه، فراغت نسبی گروهی از مردم، همچنین شیوه‌های جدید نمایش و تبلیغات کالا، مصرف و اوقات فراغت به‌عنوان شاخص‌های اصلی سبک زندگی مطرح شدند (بل و هالوس، ۲۰۱۶: ۶۸) و ادبیات جدیدی با عنوان سبک زندگی در قرن نوزدهم میلادی وارد عرصه جامعه‌شناسی شده است. سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عادات‌ها شکل می‌گیرند که افراد به‌گونه روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به‌کار می‌برند. سبک و روشی که افراد به‌واسطه کنش‌های اجتماعی متقابل با والدین، خانواده، دوستان، همسالان، آشنایان و رسانه‌های جمعی دریافت کرده و می‌آموزند (تاسینی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷: ۱۱۸). سبک زندگی اغلب برای بیان روش زندگی مردم به‌کار می‌رود و بازتاب طیفی کامل از ارزش‌ها، باورها و فعالیت‌های اجتماعی است. در واقع سبک‌های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز می‌کنند. بنابراین سبک‌های زندگی کمک می‌کنند تا آن چه را مردم انجام می‌دهند و چرایی آن و معنایی را که برای آنها و دیگران دارد، درک کنیم (اله ربی و سهرابی، ۱۳۹۵: ۱۲۵).

^۱ Life style

^۲ Bell and Hallows

^۳ Tassini

آدلر^۱ رویه و روش مشخص فرد در زندگی خود را سبک زندگی نامید. او این مفهوم را با تعابیر گوناگونی مانند خود، شخصیت، فردیت، شکل دهنده فعالیت‌های خلاق فرد و شیوه رویارویی با مشکلات به کار برده است. از دیدگاه ولمن^۲ سبک زندگی رفتار و منش فرد نیست بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را برای واحد هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد (کوکرهام^۳، ۲۰۱۵: ۵۴).

سبک زندگی بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد و شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف خود به کار می‌برد. به عبارت دیگر، سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از رفتارهای و فعالیت‌های معین یک فرد، در جریان زندگی روزمره است که مستلزم مجموعه‌ای از عادات و جهت‌گیری‌هاست و بر همین اساس از نوعی وحدت برخوردار است (هایکلند^۴، ۲۰۰۸: ۵۲). تایر^۵ (به نقل از والش، ۲۰۱۱: ۴۶۹) سبک زندگی را شیوه زندگی یا به گونه‌ای دقیق‌تر، الگوها و شیوه‌های زندگی روزمره تعریف نموده است که نه تنها شامل الگوهای فردی مطلوب از زندگی بلکه شامل تمام عادات و روش‌هایی که فرد یا اعضای یک گروه به آنها خود کرده، یا در عمل با آنها سروکار دارد، می‌شود.

سبک زندگی، ترکیبی مشخص و منحصر به فرد از انگیزه‌ها، خصلت‌ها، علایق و

۱ Adler

۲ Wolman

۳ Cockerham

۴ Highland

۵ Thayer

ارزش هست که در هر عملی که فرد انجام می‌دهد، تجلی می‌شود که تعیین‌کننده شیوه اندیشیدن، آموختن و رفتار است. بنابراین، این طرح از پیش تعیین شده که زیربنای تمام زندگی روانی را تشکیل می‌دهد و تمام رفتار فرد از آن نشأت می‌گیرد، در سال‌های نخست زندگی فراهم می‌شود که نقطه عطف آن بر چگونگی و کیفیت روابط پدر و مادر کودک استوار می‌شود. رابطه بین مادر و کودک تماس بدنی و روانی به هنگام شستشو نظافت و لبخندها و واکنش‌های کودک، در تحکیم روابط مادر و کودک بسیار اساسی است. در این مقطع زمانی، شرایط باید به گونه‌ای فراهم شود که فرد متوجه ارزش شخصی و قدرت خویش شود و در نتیجه آن تمایل به تسلط یافتن که در نهاد هر کسی نهفته است، ارضا می‌گردد. موفقیت‌ها توانایی‌ها و عمل چیزی جز اثبات شخصیت و احساس مهم‌تری نیست (کوکرهام، ۲۰۱۵: ۵۲). انتخاب سبک زندگی چه آگاهانه، چه ناآگاهانه، آینده فرد را رقم می‌زند و در وضعیت سلامت و بروز انواع نابهنجاریهای اجتماعی و فرهنگی تأثیر دارد (والش، ۲۰۱۱: ۴۸۲).

عوامل متعددی بر سبک زندگی افراد تأثیرگذار است، یکی از این عوامل شیوه‌های فرزندپروری است (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۴: ۲۹۸، خواجه نوری و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۲۸، کارازه و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۹، پاتریک^۲ و همکاران، ۲۰۱۰: ۹۴، بندیکتر^۳ و همکاران، ۲۰۱۱: ۲۰۴، جونی ناین و کرن^۴، ۲۰۱۲: ۸۷، تولون^۱؛

^۱ Walsh

^۲ Patrick

^۳ Benedikter

^۴ Jonynien and Kern

(۵۵:۲۰۱۳).

هر خانواده‌ای شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد. این شیوه‌ها که شیوه‌های فرزندپروری نامیده می‌شوند متأثر از عوامل مختلفی از جمله عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و... می‌باشند. کودکان در محیط خانواده حس محبت، امنیت و توانایی یادگیری را کسب می‌کنند و از طریق کیفیت ارتباط با والدین خود و خواهرها و برادرها مهارت‌های اجتماعی لازم را برای سازگاری بهتر می‌آموزند (راتراف، ۲۰۰۹: ۱۳۸).

فرزندپروری فعالیت پیچیده‌ای شامل روش‌ها و رفتارهای ویژه است که به‌طور مجزا یا در تعامل با یکدیگر بر رشد کودک تأثیر می‌گذارد. سبک‌های تربیتی والدین شامل: مستبدانه^۱، آسانگیر^۲ و مقتدرانه^۳ می‌باشد که انتخاب هر کدام از این سبک‌ها در شکل‌گیری، رشد و تکامل فرزندان در تمام دوران زندگی آنها تأثیرگذار است (ساندرز^۴ و همکاران، ۲۰۰۷: ۹۸۵). این سه سبک فرزندپروری در دو مشخصه میزان گرمی یا توجه که کودک به‌دست می‌آورد و میزانی که رفتار و فعالیت‌های کودک کنترل می‌شود با هم متفاوتند. در سبک مستبد والدین بر کنترل کودک و فرمانبرداری

۱ Tolonen

۲ Parenting Style

۳ Rothrauff

۴ Authoritarian

۵ permissive

۶ authoritative

۷ Sanders

او تأکید دارند. آن‌ها خودمختاری کودک را محدود می‌کنند و رفتار مناسب را برای آن‌ها تعیین می‌کنند. این والدین از اصول اجباری طرفداری می‌کنند، معمولاً خواستار تبعیت بدون پرسش از دستوراتشان هستند. آن‌ها به‌ندرت از عباراتی که حاکی از رضایت باشد استفاده می‌کنند. در سبک آسان‌گیر والدین از اعمال هر نوع سخت‌گیری و کنترل اجتناب می‌کنند. والدین آسان‌گیر به فرزندان اجازه می‌دهند برای خود تصمیمات بسیاری بگیرند. این فرزندان در کنترل تکانه‌های خود مشکل دارند و هنگامی که از آنان خواسته می‌شود کاری را انجام دهند که با علائق زودگذر آنان مخالف است نارمانی و سرکشی می‌نمایند. والدینی که سبک مقتدر دارند توجه خوبی به فرزندانشان نشان می‌دهند و میزان کنترلی نیز به کار می‌برند که به کودکان اجازه می‌دهند به‌طور فزاینده‌ای خودمختار شوند (ساندرز و همکاران، ۲۰۱۰: ۲۸).

سبک مقتدرانه موجب پایداری شایستگی‌های کودک می‌شود. چنین روش فرزندپروری باعث افزایش قابلیت‌ها و توانایی‌ها شده و چنین کودکانی با توانمندی، کمتر در معرض خطر انجام رفتارهای مشکل‌ساز قرار خواهند داشت. نوجوانان والدین پاسخگو و سخت‌گیر احتمال دارد اقتدار والدین خود را به‌عنوان عملی منصفانه و قانونی قضاوت کنند و بدین ترتیب این احتمال وجود ندارد که اقتدار والدین خود را نادیده بگیرند. با قانونی دانستن اقتدار والدین، نوجوانان احتمال بیشتری دارد تا نظارت و قوانین والدین خود را که رفتار آنها را محدود می‌سازد بپذیرند و این نوجوانان به حد کمتری در برابر نفوذ گروه‌های همسالان آسیب پذیرند (کوپکو، ۲۰۰۷: ۹۴).

بدین ترتیب، نتیجه نهایی شیوه فرزندپروری مقتدرانه، کودکی شایسته است که سازگاری روانی مؤثر و نتیجه بخشی از خود بروز می‌دهد (راتراف، ۲۰۰۹: ۱۴۱). همچنین این روش دارای تربیتی است که به لحاظ عاطفی مطمئن می‌باشد پدر یا مادر محیط ثابت و محکمی ایجاد می‌کنند که کودک در این محیط پیام‌هایی را دریافت می‌کند که او را به‌عنوان فردی دارای حقوق فردی ارزیابی می‌کند. این روش می‌تواند کاملاً برای رشد عزت نفس و استقلال فکری مطلوب باشد. پدر و مادر به صراحت مسئولیت‌ها و دلایل را بیان می‌کنند. این روش می‌تواند میزان آگاهی از احساسات دیگران، درک استانداردهای اجتماعی و اخلاقی، و آرزوها و امیدها نسبت به اهداف مشترک (از قبیل پیشرفت تحصیلی) را افزایش دهد. بعلاوه پدر یا مادر روش‌های تعاملی را ایجاد و تسریع می‌کنند که مستلزم تبادل افکار و انعطاف‌پذیری و تلاش‌هایی در جهت درک متقابل باشد. این کار می‌تواند مهارت‌هایی را در روابط بین فردی پرورش دهد که این مهارت‌ها در عوض می‌توانند به تعامل و کنش‌های متقابل و حساس اجتماعی با همسالان کمک کرده و در نتیجه کودکان محبوب‌تر با سازگاری بیشتر و بهتر را تربیت کند (ساندرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۴: ۵۱۴).

به عقیده گیدنز (۱۳۸۳: ۸۳) و بوردیو (۱۳۸۱: ۵۸) سبک زندگی و فضای حاکم بر محیط خانواده، اعم از شبکه‌های فرهنگی، ورزشی، فرهنگی هنری، مذهبی و مجازی ترسیم‌کننده اصلی شیوه‌های فرزندپروری والدین هستند. نتایج تحقیقات پیشین نیز بر این امر صحه می‌گذارد. بر این اساس این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش سبک فرزندپروری بر سبک‌های زندگی دانش‌آموزان ماکو پرداخته و فرضیه آموزش سبک

فرزندپروری بر سبک‌های زندگی دانش‌آموزان ماکو تأثیر دارد، را مورد آزمون قرار داده است.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های تجربی

یعقوبی دوست (۱۳۹۵: ۲۰۵) در بررسی رابطه بین میزان دین‌داری و سبک زندگی در زنان شهر اهواز نشان داد که بین نمره کل دینداری و سبک زندگی رابطه منفی و معنی‌دار، بین نمره دین‌داری در ابعاد اعتقادی و عاطفی با ابعاد سبک زندگی (مدیریت بدن، مصرف فرهنگی، فعالیت‌های فراغت) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. اما در بررسی رابطه بعد پیامدی با مدیریت بدن و مصرف فرهنگی رابطه معنا‌دار مشاهده نشد. بین بعد مناسکی با فعالیت‌های فراغت زنان رابطه معنا‌دار مشاهده نگردید.

خواجه نوری و همکاران (۱۳۹۴: ۵۷) در بررسی رابطه میزان مذهبی بودن و سبک زندگی با از خودبیگانگی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر شیراز نشان دادند که متغیرهای مناسک مذهبی، هویت مذهبی، سبک زندگی و مشارکت فرهنگی رابطه منفی با از خودبیگانگی نوجوانان دارد.

حبیبی و همکاران (۱۳۹۴: ۲۹۷) در بررسی ارتباط بین سبک زندگی با سبک فرزندپروری نشان دادند که بین سبک زندگی با سبک فرزندپروری رابطه معنی‌داری وجود دارد و خرده مقیاس‌های سبک زندگی به‌طور معنی‌داری سبک‌های فرزند پروری را پیش‌بینی می‌کنند.

خواجه نوری و همکاران (۱۳۹۴: ۱۲۸) در بررسی رابطه بین سبک زندگی و سبک فرزندپروری مادران شهر ایلام نشان دادند که بین ابعاد سبک زندگی با سبک

فرزندپروری والدین رابطه معنی‌داری وجود دارد و سبک‌های زندگی به ترتیب ۷۲/۷، ۷۶/۶، ۷۹/۶ و ۷۴/۱ درصد سبک‌های فرزندپروری مقتدرانه، آسان‌گیر، مستبدانه و بی‌توجه را پیش‌بینی می‌کنند.

کارازه و همکاران (۱۳۹۴: ۱۷) در بررسی کارکرد خانواده و نقش سبک‌های فرزندپروری مادران در پیش‌بینی مشکلات رفتاری نشان دادند که بین سبک‌های فرزندپروری مادران با مشکلات رفتاری کودکان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

کوهی، عباس‌زاده و خواجه (۱۳۹۳: ۸۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تأثیر رسانه‌های داخلی و خارجی بر میزان پایبندی به سبک زندگی دینی در بین شهروندان ۱۵-۶۵ ساله شهر تبریز، نشان دادند که همبستگی معنی‌دار و مستقیمی بین میزان استفاده از رسانه‌های داخلی اعم از تلویزیون و رادیو با میزان پایبندی به سبک زندگی دینی مشاهده وجود دارد. در مقابل همبستگی معنی‌دار و معکوسی بین میزان تماشای ماهواره، استفاده از اینترنت و میزان استفاده از رسانه‌های جهانی با میزان پایبندی به سبک زندگی دینی وجود دارد.

صادق‌خانی، علی اکبری و کاکاجویباری (۱۳۹۳: ۹۶) نشان دادند که بین شیوه‌های فرزندپروری مادران گروه‌های پژوهش در الگوهای تربیتی مقتدرانه، مستبدانه و سهل-گیرانه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مادران کودکان با اختلال لجبازی- نافرمانی نسبت به مادران کودکان عادی بیشتر از شیوه فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه و کمتر از شیوه فرزندپروری مقتدرانه استفاده می‌کنند.

صفاری و همکاران (۱۳۹۱: ۲) در ارزشیابی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل پرسید پروسید به منظور ارتقای سبک زندگی نوجوانان نشان دادند که مداخله آموزشی مبتنی

بر مدل پرسید پرسید تأثیری معنی‌دار در افزایش بهبود سبک زندگی نوجوانان در پی دارد و لزوم آموزش شیوه زندگی سالم در جهت بهبود سبک زندگی سالم در میان نوجوانان با توجه به جنسیت می‌بایست در دستور کار قرار گیرد.

منادی (۱۳۸۸: ۲۷) به بررسی تأثیر شیوه‌های فرزندپروری والدین بر شخصیت اجتماعی و فرهنگی جوانان به روش کیفی پرداخته است و نتایج این پژوهش حاکی از این است که شیوه‌های دموکراتیک و آزادی والدین در تولید فرزندان با ویژگی شخصیتی خالق یا بازیگر مؤثر است در حالی که شیوه مستبدانه تعدادی از والدین، فرزندان مطیع به بار می‌آورد.

ملبورن^۱ و همکاران (۲۰۱۴: ۳۸۶) در پژوهشی با عنوان سبک زندگی سالم در کودکی اولیه دریافتند که پیشینه اجتماعی، سبک زندگی سالم را پیش‌بینی می‌کند، اما منابع خانواده عموماً این رابطه را پایین‌تر گزارش کردند. در میان اقدام‌های مهدکودک برای شناخت، رفتار و سلامت، سبک زندگی سالم پیش از مدرسه پیشرفت کودکان حتی پس از ضررهای اجتماعی و منابع خانوادگی هم زمان را پیش‌بینی می‌کند. اگرچه پژوهش در باب سبک زندگی سالم در میان کودکی موجه است.

هالیدی (۲۰۱۴: ۲۹) در بررسی فرزندپروری مقتدرانه و نتایج مثبت آن در شیوه‌های فرزندپروری والدین: سبک‌های فرزندپروری و کارآمدی ادراک شده، نشان داد که بین سبک فرزندپروری مقتدرانه و سبک زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

^۱ Molborn

تولونن (۲۰۱۳: ۵۵) در تحقیقی با عنوان فرهنگ جوانان، سبک‌های زندگی و طبقات اجتماعی نشان دادند که فرهنگ‌های مختلف منجر به بروز سبک‌های زندگی متفاوت و طبقات اجتماعی مختلفی می‌گردد.

جوننی ناین و کرن (۲۰۱۲: ۸۷) در بررسی رابطه بین سبک زندگی با شیوه‌های فرزندپروری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال نشان دادند که بین سبک زندگی با شیوه‌های فرزندپروری رابطه معنی‌داری وجود دارد.

کوهار (۲۰۱۰: ۳۲۱) در مورد سبک‌های مقتدرانه فرزندپروری در ارتباط بین والدین و نوجوانان به اهمیت نقش سبک فرزندپروری مقتدرانه در روابط والدین و فرزندان دست یافت.

پاتریک و همکارانش (۲۰۱۰: ۹۴) در بررسی سبک‌های فرزندپروری والدین و ارزش‌های دینی در میان نوجوانان بیان داشته‌اند که با قوی‌تر شدن دینداری بین والدین سبک فرزندپروری مقتدرانه برای تربیت فرزندان اعمال می‌شود.

چارچوب نظری

نظریه پردازانی که در مورد سبک فرزندپروری و سبک زندگی مباحث گسترده‌ای دارند، بوردیو^۱ (۱۳۸۱) و گیدنز^۲ (۱۳۸۳) می‌باشند. بوردیو معتقد است انتخاب‌هایی که افراد در مورد گزینه‌های تربیت فرزندان انجام می‌دهد، اساساً اجتماعی است و مردم سبک‌های زندگی و فرزندپروری را یاد می‌گیرند. پویایی‌های مصرف سبک

۱ Bourdieu

۲ Giddens

زندگی و انتخاب‌های مربوط به سبک‌های فرزندپروری، جایگاه فرد را در یک حوزه مشخص می‌کند و از این طریق دیدگاه او را درباره خود و دیگران شکل می‌دهد. به تعبیر بوردیو، گزینه‌های انتخابی فرزندپروری والدین جملگی بازتابنده چارچوب‌های کلی سبک زندگی هستند و این چارچوب‌ها هم‌تراز با طبقه اجتماعی می‌باشند. به نظر بوردیو (۱۹۸۴) سبک‌های زندگی و سبک‌های تربیتی محور منازعه افراد درون میدان به‌شمار می‌آیند. تحلیل بوردیو نشانگر این واقعیت است که افراد متفاوت پیگیر ذائقه‌ها و سبک‌های زندگی متفاوتی هستند که انتخاب‌های مربوط به سبک‌های گوناگون و متفاوت در همین مجموعه در اولویت‌های متمایز ریشه دارد که به‌نوبه خود مبنای شکل‌گیری عملکردهای مناسب و معتبر در فرزندپروری والدین می‌شود. بوردیو معتقد است ذائقه‌ها و اولویت‌های فرزندپروری محصول عادت‌واره و سبک‌های زندگی خاصی است که افراد در طی زندگی انتخاب کرده‌اند (بوردیو، ۱۳۸۱: ۳۵).

وی معتقد است که هر انسانی دارای یک عادت‌واره و یک سبک زندگی بوده که هر دو کنترل‌کننده و هدایت‌کننده رفتارها و اعمال انسان می‌باشد (بوردیو، ۱۳۸۱: ۱۹۹). سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها، فعالیت‌ها و سبک‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است. سبک زندگی مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌ها و بنابراین بر خورداری از نوعی وحدت است که علاوه بر اهمیت خاص خود از نظر تداوم امنیت وجودی پیوند بین گزینش‌های فرعی موجود در یک الگوی کم و بیش منظم را تأمین می‌کند (گیدنز، ۲۰۰۶: ۱۲۱). سبک‌های زندگی همان اعمال و کارهایی است که به‌شیوه هماهنگ با آنها طبقه‌بندی شده و حاصل ادراکات خاصی هستند و تجسم یافته ترجیحات افراد به استفاده از عناصر

سبک‌های زندگی است که به صورت عملی درآمده و هم چنین انتخاب روش‌ها، الگوها، روابط اجتماعی، طرز برخورد با فرزندان و سبک‌های فرزندپروری مبتنی بر عناصر سبک‌های زندگی متفاوت است. سبک‌های زندگی از مجموعه‌ای سبک‌های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی، بدنی، ترجیحات غذایی، موسیقایی، رسانه‌ای و... ساخته می‌شوند. والدین بر حسب عادت‌واره‌های شخصی خود و مجموعه جهت‌گیری‌های موسیقایی و سبک‌هایی نظیر فرهنگی، بدنی، مذهبی و شبکه مجازی که رد سبک زندگی‌شان نمایان است، فضاهایی را به صورت مشترک و مورد توافق می‌سازند. این فضاها متفاوت در قالب سبک‌های فرزندپروری متبلور می‌شوند. اهداف والدین که شامل تمام فعالیت‌ها و اعمالی می‌شود که به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم ارتباط آنها با فرزندان در رفتارهای روزمره نشان می‌دهد، تحت عنوان فرزندپروری یا رابطه آموزشی مطرح می‌باشد. این فعالیت‌ها بر طبق نظریه کنش بورديو توسط نیروهای هدایت و یا کنترل می‌شوند که این نیروها به صورت یکسان و به یک اندازه نزد انسان‌ها از جمله والدین وجود ندارد. این نیروها در ارتباط با وضعیت اقتصادی اجتماعی فرهنگی خانواده می‌باشد. هم‌چنین تصویری که والدین از فرزندان خود دارند و سبک زندگی آنها بر چگونگی نوع روابط آنها با فرزندان‌شان یعنی شیوه‌های فرزندپروری تأثیر دارد (گیبیز و بوریمر، ۱۳۸۱: ۱۱۶). والدین اگر بتوانند در سبک زندگی خود از سبک‌های مذهبی، بدنی- ورزشی، اینترنتی و فرهنگی- هنری استفاده کنند که در بالا رفتن سطح سرمایه‌های آنها مفید است و به دنبال تغییر مناسب سبک زندگی آنها، گفتگو در خانواده برقرار شده و در پی گفتگو، محیط‌های سالم‌تر و آرام بخش‌تر به عبارتی، سبک فرزندپروری مقتدرانه همراه با محبت و کنترل مافی به وجود می‌آید

(گیدنز، ۱۹۹۰: ۶۵). والدین بنابراین، یکی از عوامل مهمی که نه تنها بر سبک فرزندپروری خانواده تأثیر قاطعی داشته، بلکه در بستر آن جریان گفتگو و تفاهم در خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرد، سبک زندگی است. سبک زندگی پدیده‌ای دارای جنبه‌های متعدد و پویا است که ابعاد مختلف آن شامل استفاده از سبک‌های ورزشی، فرهنگی، موسیقایی، مذهبی و اینترنتی بر خانواده به‌عنوان یک نهاد اجتماعی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان تأثیرگذار بوده است و سبک‌های فرزندپروری را در چهار بعد مقتدارانه، مستبدانه، بی‌توجه و آسان‌گیر متفاوت ساخته است. فضای حاکم بر محیط خانواده، اعم از اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، ورزشی و هنری ترسیم‌کننده اصلی عادت‌واره و سبک زندگی انسان می‌شود. خانواده‌هایی که عادت‌واره و سبک زندگی مشابه دارند، شیوه فرزندپروری یکسانی نیز اعمال می‌کنند (بورديو، ۱۳۸۱: ۹۸).

گیدنز معتقد است یکی از مؤلفه‌های جهانی شدن سبک زندگی است. سبک زندگی اصطلاحی است که در فرهنگ سنتی چندان کاربردی ندارد چون ملازم با نوعی انتخاب از میان تعداد کثیری از امکان‌های موجود است (گیدنز، ۱۳۸۶: ۱۱۹). با جهانی شدن در سبک‌های زندگی سنتی که در آنها نقش‌های سنتی و ثابت و از پیش تعیین شده برای اعضای خانواده تعیین می‌گشت دگرگونی به‌وجود آمد و نقش جنبه عاطفی در تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن به‌نحوی که گیدنز آن را عنصر ارزشمندی فرزند می‌نامد مورد توجه قرار گرفت. تمایل به دموکراسی در جوامع بشری از حوزه سیاسی به حوزه‌های زندگی انسانی و روابط اجتماعی و سبک زندگی انسان‌ها نیز تسری پیدا کرده است. این آزادی در سبک‌های زندگی والدین مخصوصاً مادران، روابط و الگوهای خانوادگی و سبک‌های فرزندپروری والدین را نیز تحت تأثیر قرار

داده است و باعث بروز پدیده‌ای به نام انواع سبک‌های فرزندپروری از جمله مقتدارانه و آسان‌گیر در روابط خانوادگی شده است (گیدنز، ۱۳۸۴: ۵۶). استفاده از رسانه‌ها که بخشی از سبک زندگی افراد است ظاهراً هدف اطلاع‌رسانی و سرگرمی دارند، ولی در واقع امر هدف آنها نه فقط جذب مخاطبان بیشتر، بلکه درونی کردن فرهنگ خود در آنها هستند. به عبارتی، تبلیغ فرهنگ از اهم فعالیت‌های رسانه‌ها از جمله اینترنت و تلفن همراه هستند. رسانه‌هایی نظیر اینترنت و تلفن همراه نه فقط منبع اصلی اطلاعات بوده‌اند، بلکه نقش خطیری در شکل دادن به پندارهای افراد درباره جهان پیرامون و نحوه برخورد و رفتار با فرزندان شان داشته‌اند (بنت، ۱۳۸۷: ۱۱۹). امروزه هر چه نفوذ سنت کمتر می‌شود و زندگی روزمره بیشتر بر حسب تأثیرات متقابل عوامل محلی و جهانی بازسازی می‌شود، افراد بیشتر سبک زندگی خود را از میان گزینه‌های مختلف انتخاب کنند. سبک‌های زندگی به صورت عملکردهای روزمره درمی‌آیند که در نوع پوشش، موسیقی، طرز کار با رسانه‌ها و محیط‌های ورزشی، فرهنگی و مذهبی تجسم می‌یابند (گیدنز، ۱۳۸۴، ص ۱۲). گینز معتقد است که ویژگی خاص مدرنیته، پویایی، تأثیر جهان گستر و تغییر دادن رسون سنتی و ایجاد سبک‌های زندگی متنوع و متعدد است که این تغییرات خود را در قالب شیوه‌های فرزندپروری متفاوت نشان می‌دهند. به عقیده گینز و بوردیو سبک زندگی متفاوت والدین، سبک‌های فرزندپروری متفاوت را به وجود می‌آورد. سبک زندگی و فضای حاکم بر محیط خانواده اعم از سبک‌های فرهنگی، ورزشی، فرهنگی - هنری، مذهبی و مجازی ترسیم‌کننده اصلی شیوه‌های فرزندپروری والدین هستند.

آدلر نیز از کسانی است که به مفهوم سبک زندگی اشاره کرده است و آن را از

مقوله‌های بسیار مهم در زندگی زناشویی می‌داند. آدلر رویه و روش مشخص فرد در زندگی خود را سبک زندگی نامید و در خصوص پدید آمدن سبک زندگی بر این باور بود که همه انسان‌ها به نوعی احساس کهنتری مبتلا هستند که با روش خاصی در صدد برطرف کردن آن هستند. این رویه منحصر به فرد برای جبران احساس کهنتری، سبک زندگی افراد را ایجاد می‌کند. سبک زندگی در سه دوره به کمال خود می‌رسد. دوران کودکی، زمان شکل‌گیری پنج ریشه اساسی سبک زندگی است که عبارتند از: سلامتی و ظاهر، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، نگرش والدین، منظومه‌های خانوادگی و نقش جنسیتی. دومین بعد از سبک زندگی، نگرش‌ها نسبت به تکالیف زندگی است که در دوران نوجوانی تحول می‌یابد. این نگرش‌ها عبارتند از: نگرش نسبت به خود، نگرش نسبت به سوی مشکلات، نگرش به سوی دیگران، نگرش به سوی جنس مخالف و نگرش به زندگی. سومین بعد از سبک زندگی، تکالیف زندگی است. آدلر بر سه تکلیف اساسی در زندگی تأکید دارد که عبارتند از: دیگران، شغل، عشق و مسائل جنسی. سبک زندگی در بزرگسالی در اهداف و راه‌های رسیدن به آنها خود را نمایان می‌کند (بورتن و همکاران، ۲۰۰۰: ۳۷۰).

روش‌شناسی

از آن‌جا که در پژوهش حاضر، هدف بررسی تأثیر آموزش سبک فرزندپروری بر سبک زندگی دانش‌آموزان می‌باشد و چنین پژوهشی مستلزم مداخلات آزمایشی و ترتیب دادن گروه‌های آزمایشی و کنترل می‌باشد، لذا روش تحقیق مذکور، از نوع روش نیمه تجربی است. در این پژوهش، از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه شهر ماکو و نیز مادران آن دانش‌آموزان می‌باشد. بر اساس آمار اخذ شده به تعداد ۱۰۷۸ نفر می‌باشند. روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود. از بین کلیه دانش‌آموزان، تعداد ۵۳ نفر دانش‌آموز پایه دهم و نیز مادران آنان انتخاب شدند نکته قابل ذکر این است که در این پژوهش، هم دانش‌آموزان و هم مادران آن دانش‌آموزان درگیر تحقیق هستند. بدین صورت که سبک فرزندپروری برای مادران دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود، سپس اثرات آن آموزش بر روی سبک زندگی دانش‌آموزان بررسی می‌گردد. بر این اساس، ابتدا دانش‌آموزان انتخاب شده به‌عنوان حجم نمونه، به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم‌بندی شدند. سپس پرسشنامه سبک زندگی برای هر دو گروه (پیش‌آزمون) اجرا گردید. همزمان با اینکار، مادران دانش‌آموزانی که به‌عنوان نمونه انتخاب شده بودند، در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. مادران دانش‌آموزان گروه آزمایش بسته آموزشی سبک فرزندپروری را دریافت کردند ولی برای مادران دانش‌آموزان گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی ارائه نگردید. بعد از اتمام آموزش، پرسشنامه سبک زندگی برای دانش‌آموزان هر دو گروه آزمایش و کنترل (پس‌آزمون) اجرا گردید. در مادران، ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: زندگی با همسر و داشتن حداقل یک فرزند و دارا بودن حداقل تحصیلات در سطح سوم راهنمایی، رضایت فرد جهت شرکت در پژوهش.

ابزارهای تحقیق

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامتی

این پرسشنامه توسط والکر در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است. شامل ۵۲ سؤال است که در یک مقیاس لیکرت چهار بخشی به صورت هرگز، گاهی اوقات، اغلب و همیشه رفتارهای ارتقادهنده سلامتی فعلی را بر مبنای الگوی ارتقای سلامت در ۶ خرده مقیاس تعالی معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، تغذیه، فعالیت جسمی، مدیریت استرس و روابط بین فردی مورد سنجش قرار می‌دهد. پایایی پرسشنامه که به وسیله آلفای کرونباخ در تحقیقات والکر و همکاران (۱۹۹۰)، حبیبی و همکاران (۱۳۹۴) و نیز تحقیق حاضر مورد بررسی قرار گرفته است، در جدول شماره ۱ گزارش شده است:

جدول ۱: مقادیر آلفای کرونباخ محاسبه شده برای سبک زندگی و مؤلفه‌های

مقدار آلفای کرونباخ	مؤلفه	محققان
۰/۸۶	تعالی معنوی	والکر و همکاران (۱۹۹۰)
۰/۸۶	مسئولیت‌پذیری سلامتی	
۰/۸۰	تغذیه	
۰/۸۵	فعالیت جسمی	
۰/۷۹	مدیریت استرس	
۰/۷۸	روابط بین فردی	
۰/۹۴	کل پرسشنامه	
۰/۸۶	تعالی معنوی	حبیبی و همکاران (۱۳۹۴)
۰/۸۲	مسئولیت‌پذیری سلامتی	
۰/۸۱	تغذیه	
۰/۸۵	فعالیت جسمی	
۰/۹۷	مدیریت استرس	

۰/۸۳	روابط بین فردی	پژوهش حاضر
۰/۸۴	کل پرسشنامه	
۰/۸۷	تعالی معنوی	
۰/۹۰	مسئولیت‌پذیری سلامتی	
۰/۹۲	تغذیه	
۰/۸۸	فعالیت جسمی	
۰/۹۱	مدیریت استرس	
۰/۸۶	روابط بین فردی	
۰/۸۹	کل پرسشنامه	

بسته آموزشی سبک‌های فرزندپروری

در این پژوهش سبک فرزندپروری در قالب بسته آموزشی ده جلسه‌ای می‌باشد که در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: محتوای بسته آموزشی فرزندپروری

جلسه	موضوع	شرح
۱	آشنایی با ویژگی‌های نوجوانان، ناهنجاری‌های رفتاری مادران و نوجوانان و سلسله مراتب قدرت در خانواده	آشنایی مادران با مفهوم و ویژگی‌های نوجوانی، شناسایی ناهنجاری‌های رفتاری مادران و نوجوانان، بررسی نقص‌های سلسله قدرت در خانواده، آشنا نمودن مادران با پژوهش حاضر و اجرای پیش‌آزمون
۲	تعامل بین والدین و کودکان	شناسایی رفتارهای مثبت نوجوان به همراه مادران و آموزش شیوه تحسین این رفتارها، آموزش تعامل مثبت بین والد-نوجوان با شناسایی علاقه نوجوان
۳	آموزش مدیریت بین والدین و نوجوانان	نادیده گرفتن رفتارهای منفی، شناسایی ضعف در دستورات مادران، توافق بر سر تکنیک مدیریت مشروط بین والدین و نوجوانان (مثلاً استفاده از رایانه مشروط به انجام تکالیف درسی قبل از ساعت ۶ عصر)، آموزش شیوه‌های پاداش‌دهی به والدین و شناسایی نیازهای نوجوان
۴	آموزش آرام‌سازی	آموزش ایجاد تعهد رفتاری بین نوجوان و والد (نوشتن تعهد کتبی بین نوجوان و والد برای اجرای تعهدات فی مابین)، آموزش تکنیک آرام‌سازی و تنفس عمیق به نوجوانان

آموزش حذف پاداش یا تخفیف پاداش در صورت انجام رفتار نامناسب از جانب نوجوان (مثلا پرخاشگری منجر به کاهش پاداش خواهد شد)، شناسایی عوامل برانگیزنده خشم در نوجوان و آموزش روش کنترل آنها.	آموزش کنترل خشم	۵
آموزش تکنیک محرومیت ویژه نوجوان (محروم شدن نیم ساعته از تماشای تلویزیون در صورتی که تکالیف درسی انجام نشود)، مرتبط کردن تکنیک‌های آرام سازی با موقعیت‌های واقعی	آموزش تکنیک محرومیت	۶
آموزش استفاده از تکنیک‌های قابل بحث (آموزش تکنیک حل مسئله به نوجوان)	آموزش تکنیک حل مسئله	۷
آموزش تکنیک ارتباط مؤثر (شناسایی آسیب‌های پیام مثلا به جای توهین، دخالت و داد زدن از روش‌های حل مسئله مناسب مسئله استفاده شود.	آموزش تکنیک ارتباط مؤثر	۸
شناسایی تحریفات شناختی مادران و نوجوانان (مثلا افکار کمال‌گرایانه نسبت به نوجوان) و جایگزینی با افکار مناسب	روابط بین فردی	۹
جمع‌بندی نهایی و مرور مجدد تکنیک‌های بین مادران و نوجوان و همچنین انجام پس آزمون	جمع‌بندی نهایی	۱۰

یافته‌ها

جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه‌ها	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سبک زندگی	آزمایش	۲۵	۱۳۱/۰۲	۴/۲۷	۱۴۵/۵۶	۴/۱۵
	کنترل	۲۸	۱۳۰/۶۷	۴/۳۲	۱۳۱/۱۱	۴/۴۹
تعالی معنوی	آزمایش	۲۵	۲۷/۴۳	۴/۵۶	۳۸/۲۹	۴/۱۱
	کنترل	۲۸	۲۸/۵۲	۴/۰۳	۲۹/۰۳	۴/۲۱
مسئولیت‌پذیری	آزمایش	۲۵	۲۶/۶۷	۴/۱۴	۳۸/۸۸	۳/۸۵
	کنترل	۲۸	۲۵/۲۳	۴/۲۳	۲۶/۰۹	۴/۴۲
تغذیه	آزمایش	۲۵	۱۷/۶۵	۴/۱۲	۲۳/۴۴	۴/۵۵
	کنترل	۲۸	۱۸/۴۷	۴/۶۹	۱۸/۶۱	۴/۴۲
فعالیت جسمی	آزمایش	۲۵	۱۶/۸۱	۴/۱۷	۲۲/۵۸	۴/۲۹

۴/۵۶	۱۷/۱۱	۴/۲۵	۱۶/۶۲	۲۸	کنترل	
۳/۸۱	۲۷/۴۷	۴/۴۷	۱۸/۵۴	۲۵	آزمایش	مدیریت فشار
۴/۵۷	۱۸/۸۹	۴/۲۳	۱۹/۳۲	۲۸	کنترل	روانی
۴/۲۵	۲۸/۳۴	۴/۱۶	۱۷/۱۰	۲۵	آزمایش	روابط
۴/۷۸	۱۸/۸۹	۴/۵۴	۱۸/۳۷	۲۸	کنترل	

جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در مقیاس سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در مرحله پیش آزمون و پس آزمون را نشان می‌دهد، همانگونه که مشاهده می‌شود، برای تمام متغیرها میانگین گروه‌های آزمایشی در پس آزمون تفاوت قابل ملاحظه‌ای داشته است.

بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس

قبل از انجام تحلیل‌ها، ابتدا همگنی واریانس گروه‌ها و نرمال بودن داده‌ها بررسی گردید. آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس گروه‌ها اجرا گردید. نتایج نشان داد که واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار است. پس از محاسبه آزمون لون، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون محاسبه شده است. این مفروضه فقدان تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش آزمون را بررسی می‌کند. اگر تعامل وجود نداشته باشد یعنی شیب رگرسیون‌ها یکسان است. نتایج نشان داد که F محاسبه شده برای تمام متغیرها در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. بنابراین شیب رگرسیون در همه متغیرها یکسان است و بین گروه‌ها و نمرات پیش آزمون تعامل وجود ندارد. به این ترتیب استفاده از تحلیل کوواریانس در آزمون فرضیه‌ها مقدور است.

آزمون فرضیه‌ها

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کوواریانس استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۳ گزارش شده است:

جدول ۳: آزمون کوواریانس چند متغیره جهت بررسی تأثیر آموزش سبک‌های فرزندپروری بر سبک زندگی و مؤلفه‌های آن

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات انا
سبک زندگی	۱۸۷۷۱/۷۰۳	۱	۱۸۷۷۱/۷۰۳	۷۸/۲۴۳	$P < ۰/۲۰۱$	۰/۶۱۱
گروه	۲۲۳۳۸/۸۰۲	۱	۲۲۳۳۸/۸۰۲	۹۳/۱۱۳	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۶۵۱
خطا	۱۱۹۵۶/۸۶۳	۵۰	۲۳۹/۹۱۳			
تعالی معنوی	۱۷۸۴۵/۶	۱	۱۷۸۴۵/۶	۲۵/۴۳	$P < ۰/۳۰۱$	۰/۴۶۹
گروه	۹۲۹۰/۲۹۵	۱	۹۲۹۰/۲۹۵	۱۳/۲۴	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۳۳۴
خطا	۳۵۰۷۴/۳۸	۵۰	۷۰۱/۴۸			
مسئولیت پذیری	۱۴۳۱/۱۶۹	۱	۱۴۳۱/۱۶۹	۸/۲۴	$P < ۰/۴۱۱$	۰/۳۳۸
گروه	۲۴۶۶/۱۰۵	۱	۲۴۶۶/۱۰۵	۱۴/۱۸۷	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۴۶۸
خطا	۸۶۹۱/۹۳	۵۰	۱۷۳/۸۴			
تغذیه	۷۲۹/۰۰۱	۱	۷۲۹/۰۰۱	۳۹/۱۱	$P < ۰/۱۲۱$	۰/۲۴۰
گروه	۲۵۰/۴۲۶	۱	۲۵۰/۴۲۶	۱۳/۴۳	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۰۹۸
خطا	۹۳۲/۲۳۰۵	۵۰	۱۸/۶۴			
فعالیت جسمی	۱۳۳۳/۰۵۶	۱	۱۳۳۳/۰۵۶	۲۶/۱۴	$P < ۰/۳۰۸$	۰/۰۱۸
گروه	۲۵۴۹/۰۵۱	۱	۲۵۴۹/۰۵۱	۵۰/۰۰	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۲۳۶
خطا	۲۹۱۱۱/۱۷۷۴	۵۰	۵۰/۹۸			
مدیریت فشار روانی	۱۸۵۲/۹۴۲	۱	۱۸۵۲/۹۴۲	۵۱/۷۲	$P < ۰/۰۹۱$	۰/۳۴۲
گروه	۱۵۳۹/۹۷۳	۱	۱۵۳۹/۹۷۳	۴۲/۹۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۲۴۷
خطا	۱۷۹۱/۱۶۴۳	۵۰	۳۵/۸۲			
روابط	۱۲۴۲/۴۲	۱	۱۲۴۲/۴۲	۷۵/۵۲	$P < ۰/۲۱۳$	۰/۲۶۱
گروه	۸۳۹/۷۳	۱	۸۳۹/۷۳	۵۱/۱۰۴	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۲۷۳
خطا	۸۲۲/۱۵	۵۰	۱۶/۴۵			

نتایج آزمون ($F=93/113$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر سبک زندگی است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است سبک زندگی آنان را افزایش دهد. شاخص مجذور اتا (اندازه اثر) نشان‌دهنده اثر آموزش سبک‌های فرزندپروری بر سبک زندگی است که از نظر کوهن (۱۹۹۳) مجذور اتا اگر برابر یا کمتر از $0/01$ باشد میزان اثر کوچک و اگر برابر یا کمتر از $0/06$ شود میزان اثر متوسط و در صورتی که برابر یا بیشتر از $0/14$ باشد، میزان اثر قوی است، بر اساس داده‌های جدول فوق در پژوهش حاضر میزان اندازه اثر در حد قوی می‌باشد. نتایج آزمون ($F=13/24$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر تعالی معنوی دانش‌آموزان است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است تعالی معنوی آنان را افزایش دهد. نتایج آزمون ($F=14/187$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر مسئولیت‌پذیری است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است در نمرات مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان تغییر ایجاد کند. نتایج آزمون ($F=13/43$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر تغذیه است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است در نمرات تغذیه دانش‌آموزان تغییر ایجاد کند. نتایج آزمون ($F=50/00$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر فعالیت جسمی است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است در نمرات فعالیت جسمی دانش‌آموزان

تغییر ایجاد کند. نتایج آزمون ($F=42/99$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر مدیریت فشار روانی است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است در نمرات مدیریت فشار روانی دانش‌آموزان تغییر ایجاد کند. نتایج آزمون ($F=51/104$ و $P < 0/001$) نشان‌دهنده اثر معنادار آموزش سبک‌های فرزندپروری بر روابط است؛ بنابراین فرض صفر رد شده و آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است در نمرات روابط دانش‌آموزان تغییر ایجاد کند.

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل اطلاعات نشان داد که آموزش سبک‌های فرزندپروری به گروه آزمایشی توانسته است سبک زندگی آنان را افزایش دهد. این یافته با نتایج تحقیقات حبیبی و همکاران (۱۳۹۴)، خواجه نوری و همکاران (۱۳۹۴)، (کارازه و همکاران، ۱۳۹۴)، پاتریک و همکاران (۲۰۱۰)، بندیکتر و همکاران (۲۰۱۱)، جونی ناین و کرن (۲۰۱۲)، تولونن (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

برای تبیین این یافته می‌توان از آراء بوردیو (۱۳۸۱) و گیدنز (۱۳۸۳) می‌توان استفاده کرد. بوردیو معتقد است افراد بر اساس سرمایه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خود دست به انتخاب سبک زندگی می‌زنند که این سبک‌های متفاوت خود را در قالب سبک‌های فرزندپروری متفاوت نشان می‌دهند. والدین بر اساس سبک زندگی خود شیوه‌های متفاوتی برای تربیت فرزندان خود اعمال می‌کنند. بوردیو معتقد است با برآورده شدن ضرورت‌ها و نیازهای فرد، او فرصت می‌یابد به فعالیت‌ها و

دارائی‌هایش سبک بخشد و از انتخاب زیباشناختی خود لذت ببرد. گیدنز (۱۳۸۳) بر این باور است که سبک زندگی برآمده از کردارهایی است که به جریان عادی زندگی روزمره تبدیل شده‌اند. یکی از حوزه‌های مهمی که سبک زندگی خود را آشکارا نمایان می‌کند، روابط درون خانواده است. سبک زندگی صحیح دانش‌آموزان سبب می‌شود که دانش‌آموز در فرایند زندگی با شناخت صحیح، آگاهی از اصول، قواعد و وظایف خود در جهت زندگی هدفمند حرکت کند که این امر در نتیجه شیوه‌های فرزندپروری اتفاق می‌افتد.

در تبیین دیگری می‌توان بیان کرد که ساختار خانواده به توانایی خانواده در هماهنگی با تغییرات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی میان اعضاء و موفقیت در اعمال الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز میان افراد، اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل دستگاه خانواده مربوط است. لذا چنانچه کارکردها و مسئولیت‌های خانواده به‌درستی اتفاق بیفتد، سبک زندگی اعضای خانواده متأثر از خانواده و سبک‌های فرزندپروری خواهد بود و تأثیرات بهینه‌ای بر روی آن خواهد گذاشت. بورديو معتقد است افراد بر اساس سرمایه‌های (اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی) خود دست به انتخاب سبک زندگی می‌زنند که این سبک‌های زندگی متفاوت خود را در قالب سبک‌های فرزندپروری متفاوت نشان می‌دهند. خانواده‌هایی که تحصیلات بیشتری دارند، امنیت فکری و روحی در آن خانواده‌ها بالاتر است و روابط حاکم بر این خانواده‌ها دموکراتیک است. این والدین به گفت‌وگو با فرزندان می‌نشینند و اکثر این والدین روشی بر پایه دموکراسی و یا آزادی با فرزندان خود دارند. والدین بر اساس شیوه‌های فرزندپروری خود، سبک‌های متفاوت زندگی را برای تربیت فرزندان خود اعمال می‌کنند.

تحلیل اطلاعات نشان داد که آموزش سبک‌های فرزندپروری بر مؤلفه‌های سبک زندگی، تعالی معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، تغذیه، فعالیت جسمی، مدیریت استرس و روابط بین فردی تأثیر مثبت و معنی‌داری داشت. این یافته با نتایج تحقیقات حبیبی و همکاران (۱۳۹۴)، خواجه نوری و همکاران (۱۳۹۴)، کارازه و همکاران، (۱۳۹۴)، پاتریک و همکاران (۲۰۱۰)، بندیکتر و همکاران (۲۰۱۱)، جونئی ناین و کرن (۲۰۱۲)، تولونن (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

کسانی که به تعالی معنوی رسیده باشند، در همدلی، درک، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری توفیق بیشتری خواهند داشت و توانایی آنها برای بهبود روابط و تعاملات خود بیشتر است (شرکات، ۲۰۱۴: ۵۰). تعالی معنوی منجر به انعطاف‌پذیری بالا و خودآگاهی بیشتر می‌شود. تعالی معنوی موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، عواطف مثبت مانند خوش خلقی، مهربانی و آرامش، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌ها و اختلافات اعضای خانواده و در نهایت منجر به افزایش کیفیت زندگی می‌شود (لانفردی و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۸۷).

تعالی معنوی مادران نیز باورها و جهت‌گیری‌هایی در زندگی آنها به وجود می‌آورد که مانع از اعمال بی‌توجهی مادران در برنامه زندگی فرزندان‌شان می‌شود. آنها برای فرزندان خود از برنامه آموزشی مطابق با دستورات دینی استفاده می‌کنند که انعطاف‌پذیری و محبت جزلاینفک آموزه‌های دینی در برخورد با فرزندان و کودکان است (آبار و همکاران، ۲۰۰۹: ۲۶۹). تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر تعالی معنوی سبک زندگی به تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های شناختی و عاطفی و رفتاری است که بر تعالی معنوی سبک زندگی مربوط به سلامت کلی در افراد است. مادران در آموزش سبک فرزندپروری، با مکانیسم‌ها و واسطه‌هایی مانند توانایی در حل مسائل،

صمیمیت، کنترل، تسلی خاطر، تأمین حمایت عاطفی، اثر گذاشته و توانمندی‌های درونی روانشناختی فرد را تقویت می‌کند که همگی منجر به بهبود سبک زندگی می‌شود.

مسئولیت‌پذیری سلامتی، شامل پذیرش مسئولیت برای کاهش خطرات و پیشگیری از احتمال مواجهه فرد با بیماری یا انواع آسیب‌ها را شامل می‌شود که در راستای حفظ یا افزایش سطح رفاه و رضایتمندی افراد صورت می‌گیرد. آموزش سبک‌های فرزندپروری باعث می‌شود مادران بیش از پیش در سلامت جسمانی و روانی اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان‌شان ایفای نقش کنند. این امر با توجه مادران به بهداشت، تفریح و بازی، لذت‌های زندگی، خواب و استراحت عملی می‌شود.

زنانی که نگرش طبیعی خوردن دارند دارای سبک زندگی مطلوب در ابعاد کنترل تنش، تغذیه و عادات غذایی و رعایت اصول ایمنی هستند. بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی و اختلال خوردن به‌گونه مستقیم یا غیرمستقیم از سبک زندگی ناشی می‌شود. آنچه زمینه بروز نگرش غیرطبیعی خوردن را فراهم می‌کند، سبک زندگی فرد و ناتوانی وی در رویارویی با مشکلات است. بنابراین می‌توان گفت سبک زندگی مطلوب به مقدار زیادی تحت تأثیر باورها و نگرش‌های طبیعی خوردن می‌باشد. مادران در بسته آموزشی سبک‌های فرزندپروری، شیوه رویارویی با مشکلات را یاد می‌گیرند و قادر می‌شوند رفتارهای خود را کنترل نمایند. امروزه توجه بیش از حد به تغذیه نه در جهت سلامتی بلکه در جهت زیبایی، لاغری به مثابه بخشی از نظام ارزشی زنان در حال شکل‌گیری است. این امر باعث توجه به تغذیه به‌عنوان یکی از سبک‌های زندگی می‌گردد و مادران در زندگی بر رعایت این نکته توجه می‌کنند.

با توجه به نظریه بوردیو می‌توان گفت سبک فعالیت جسمی زنان یک کنش است

که تحت تأثیر منابع مختلف یا همان سرمایه به وجود می‌آید. سبک‌های فعالیت جسمی افراد می‌تواند بیانگر سبک زندگی و ذائقه خاص باشد که منجر به متمایز شدن افراد از دیگران شود. در واقع یکی از کارکردهای سبک‌های ورزشی، تمایز بخشی است. مادرانی که بیشتر وقت خود را به سبک‌های ورزشی می‌پردازند وقت بیشتری برای کنترل و محبت فرزندان خود می‌گذارند و انعطاف‌پذیری و توجه بیشتری به فرزندان خود نشان می‌دهند. افرادی که می‌توانند مشکلات خود را به‌طور عمقی و نه سطحی حل کنند، منجر به رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهند شد و یاد می‌گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیق‌تر و تماس با یکدیگر بدانند. استرس تأثیر زیادی در روابط اعضای خانواده دارد و اگر فشارها و اضطراب‌های اجتماعی زیاد باشد، ممکن است باعث از بین رفتن صمیمیت اعضای خانواده گردد (هاردی و همکاران، ۲۰۱۳: ۴۵). مادران در قالب بسته آموزشی فرزندپروری، یاد می‌گیرند که با مدیریت استرس در باورهای ناکارآمد خود تغییر ایجاد کنند و این امر بهبود مبادلات کلامی و روابط جنسی و همسویی در چگونگی حل مشکلات را باعث می‌شود. این امر میزان درک و فهم بین اعضای خانواده به ویژه مادران و نوجوانان را موجب می‌شود.

از دید آدلر سبک زندگی موضوع متصل‌کننده‌ای است که تمام اعمال ما را متحد می‌کند و سبک زندگی ما از تمام ارزشها و برداشت‌های ما در ارتباط با خود، دیگران و زندگی تشکیل می‌شود. سبک زندگی افراد در مورد خودشان و دنیا، همین‌طور رفتارها و عادت‌های خاص هنگامی که هدف‌های شخصی را نبال می‌کنند تشکیل می‌دهند. هر کاری که انجام می‌دهیم تحت تأثیر این سبک زندگی منحصر به فرد قرار دارد. بنابراین با توجه به تعریف خانواده در رویکرد سیستمی که خانواده رفتار هر یک

از افراد خانواده را متأثر از رفتار سایر اعضا می‌داند و نیز اثرگذاری سبک زندگی بر افراد می‌تون ادعا کرد که روابط اعضای خانواده به شدت تحت تأثیر سبک زندگی آنها می‌باشد و با دانستن سبک زندگی افراد یک خانواده می‌شود روابط خانوادگی آنها را پیش‌بینی کرد. همچنین خانواده محل تأمین امنیت عاطفی فرد می‌باشد. توجه و احترامی که فرزندان در ارتباطات اجتماعی دریافت می‌کنند و احساس رضایت و بهزیستی که از آن حاصل می‌شود، می‌تواند به عنوان یک محافظ در مقابل مشکلات عمل کند. بر این اساس، مادرانی که سبک فرزندپروری را آموزش می‌بینند، نحوه صحیح روابط بین فردی خود را به فرزندان خود منتقل می‌کنند.

منابع

- اله ربی، مطهره؛ سهرابی، نادره (۱۳۹۵)، شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس سبک زندگی، *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، شماره ۲۶، ص ۱۳۹-۱۲۱.
- بوردیو، پی (۱۳۸۱)، *نظریه کنش، دلایل عملی و انتخاب عقلانی*، ترجمه محمد مردی‌ها، تهران: انتشارات نقش نگار.
- بنت، آ (۱۳۸۷)، *فرهنگ و زندگی روزمره*، ترجمه لیلا جوهرافشانی و حسن چاوشیان، تهران: انتشارات اختران.
- حبیبی، مجتبی؛ حاجی شیخی، محسن؛ لواف، هانیه (۱۳۹۴)، ارتباط بین سبک زندگی با سبک فرزندپروری پدران، نقش عامل اعتیاد پدر نوجوانان، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، شماره ۴، ص ۳۰۷-۲۹۷.
- خواجه نوری، بیژن؛ مرادخانی، مهری؛ شیردل، الهام؛ بنی فاطمه، زهرالسادات (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین سبک زندگی و سبک فرزندپروری مادران شهر ایلام، *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، شماره ۳، ص ۱۴۱-۱۲۷.
- خواجه نوری، بیژن؛ پناهی نسب، صادق؛ جهانبازیان، صدیقه (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین مذهبی بودن و سبک زندگی با از خودبیگانگی نوجوانان مورد مطالعه: دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر شیراز در سال ۹۱-۱۳۹۰، *دوفصلنامه علمی-پژوهشی زندین و ارتباطات*، شماره ۱، ص ۵۷-۳۵.
- صادق‌خانی، اسداله؛ علی‌اکبری، مهناز؛ کاکاجویاری، علی‌اصغر (۱۳۹۳)، مقایسه شیوه‌های فرزندپروری مادران پسر ۷ تا ۹ ساله دوره ابتدائی با اختلال لجاجی-نافرمانی و عادی در شهر ایلام، *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، شماره ۶، ص ۱۱۵-۹۵.

- صفاری، محسن؛ امینی، نجمه‌الملوک؛ افتخار اردبیلی، حسن؛ محمودی، محمود؛ سنایی نسب، هرمز (۱۳۹۱)، ارزشیابی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل پرسید پرسید به منظور ارتقای سبک زندگی نوجوانان، *فصلنامه دانشور پزشکی*، شماره ۹۸، ۱۳-۱.
- کارازه، شیلا؛ عبدی، منصور؛ حیدری، حسن (۱۳۹۴)، بررسی کارکرد خانواده و نقش سبک‌های فرزندپروری مادران در پیش‌بینی مشکلات رفتاری، *اندیشه و رفتار*، شماره ۳۶، ص ۲۸-۱۷.
- کوهی، کمال؛ عباس زاده، محمد و خواجه، علی (۱۳۹۳)، بررسی تأثیر رسانه‌های داخلی و خارجی بر میزان پای‌بندی به سبک زندگی دینی در بین شهروندان ۶۵-۱۵ ساله شهر تبریز، *پژوهش‌های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی*، شماره ۱، ص ۹۴-۷۹.
- گیدنز، آ (۱۳۸۳)، *رویکرد خانواده*، ترجمه محمدرضا جلیلی پور، تهران: انتشارات آفتاب.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۴)، *چشم‌اندازهای جهانی*، ترجمه محمدرضا جلالی پور، تهران: نشر نو.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۶)، *جامعه‌شناسی (با تجدیدنظر کامل و روزآمد شده)*، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: انتشارات نی.
- گیبینز، جان و بوریمر، آ (۱۳۸۱)، *سیاست پست مدرنیته*، ترجمه محمد انصاری، تهران: انتشارات گام نو.
- منادی، مرتضی (۱۳۸۸)، تأثیر شیوه‌های فرزندپروری والدین بر شخصیت اجتماعی و فرهنگی جوانان، *مجله خانواده و پژوهش*، شماره ۳، ص ۵۴-۲۷.
- یعقوبی دوست، محمود (۱۳۹۵)، بررسی رابطه بین میزان دین‌داری و سبک زندگی

(مورد مطالعه: زنان شهر اهواز)، *دوفصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی*، شماره ۳(۷)،

۲۴۰-۲۰۵.

- Abar, B, Kermitl, C. & A. Winsler (2009), The effects of maternal parenting style and religious commitment on self - regulation, academic achievement, and risk behavior among African - American pare child college, *Journal of Adolescence*, Vol. 32, pp 259- 273.
- Bell, D. & Hollows, J. (2016), *Historicizing Lifestyle*, London: Ashgate.
- Benedikter, R., Anheier, M. & Juergen, S. (2011), *Lifestyle*, The Sage Encyclopedia of Global Studies, Illionis.
- Bourdieu, P. (1984), *Distinction*, London, London: Routledge & Kegan Paul.
- Burton, P, Phipps, S, Curtis, P (2000), "All in the family: A simultaneous model of parenting style and child conduct", *The American Economic Review*, 92(2): 368 –373.
- Cockerham WC. (2015), Health life style theory and the convergence of agency and structure, *JHSB*, 46(1): 51-67.
- Giddens, A (1990), *Sociology, A brief but critical introduction*, 2th edition, Macmillan.
- Giddens, A. (2006), *Sociology*, 5th edition, London: polity Press.
- Hardy DF, Power TG, Jaedicke S. (2013), Examining the relation of parenting to children’s coping with every day stress. *Child Dev*, 64(6): 18-48.
- Highland RA. (2008), Murderers and nonviolent offenders: A comparison of lifestyle, pampering, and early recollections [dissertation]. [Georgia]: Department of Counseling and Psychological Services, Georgia State University.
- Holliday, M. (2014), Authoritative parenting and outcomes of positive discipline parent training: Parenting style and perceived

efficacy, M.A Dissertation, Illinois University.

- Jonyniene, J. and Kern, R. (2012), Individual psychology life styles and parenting style in lithuania parents of 6 to 12 years old, M.A thesis, Lithuania, Vytautas Magnus University.
- Kopko, K. (2007), *Parenting style and Adolescents*, Cornell university offers equal program.
- Kuhar, M. (2010), Parenting Authority style in Adolescent-parenting Relationships, *Diskurs kindheits- and Jugend forschang Heft*, 3: 321 – 336.
- Lanfredi M., Candini V., Buizza C., Ferrari C., Boero M. E, Giobbio G. M., Goldschmidt N., Greppo S., Iozzino L., Maggi P., Melegari A., Pasqualetti P., Rossi G & Girolamo G. (2014), The effect of service satisfaction and spiritual well-being on the quality of life of patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 216: 185-191.
- Molborn, S., Lauric, H., Lawrence, E., Fomby, P. (2014), Health lifestyle in farly childhood, *Journal of Health and Social behaviors*, 55(4), 386-402.
- Patrick, C.L., Jaseph, C. & P. Leeson (2010), "Parental styles and religious values among teenagers: A 3 year perspective Analysis", *Journal Genetic psychology*, 171(1): 93 –99.
- Rothrauff, T. (2009), Remembered parenting style and Adjustment in Middle and late Adulthood, *Journal of Gerontology: social sciences*, 64, 137-146.
- Sanders, M. R. Matthew, Carol Markie-Daddsand. KarenM. T. turner, Keoretical (2010), scientific and ethical foundations of the Triple P-Positive Parenting Program. Apopulation Approach to the promotion of parenting compelence.
- Sanders, M. R., Bor, W., & Morawsk, A. (2007), Maintenance of treatment gains: a comparison of enhanced, standard, and self-directed Triple P-Positive Parenting Program. *Journal of abnormal child psychology*, 35, 983-998.

- Sanders MR., Pidgeon AM., Gravestock F., Connors MD., Brown S., Young RW. (2014), Does parental attributional retraining and anger management enhance the effects of the triple P-positive parenting program with parents at risk of child maltreatment? *Behavior Therapy*, 35(3): 513-35.
- Sherkat, DE (2004), "Religious intermarriage in the united states: Trends, patterns, and predictors», *Journal of social science research*, 18, 47-55.
- Tassini, C., doval, G, Cansido, S., Bachur, K. (2017), Assessment of the Lifestyle of University Students in the Healthcare Area Using the Fantastic Questionnaire, *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 30(2):117-122 .
- Tolonen. T. (2013), Youth Cultures, Lifestyles and Social Class in Finnish Contexts, *young, Sage Publications and Young Editorial Group*, Vol. 21(1), pp 55-75.
- Walker SN, Kerr MJ., Pender NJ., Sechrist KR. (1990), A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nurs Res*, 39: 268-273.
- Walsh, R. (2011), Contemplative psychotherapies In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds) *Current psychotherapies pies* (9th eds, PP 454-501), Belmont, CA: Brooks/Cole.