Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 5/ No. 1/ Spring 2018
Page: 65-76

The comparison of life style and hardiness in divorced women in Iran (Tabriz) with Iranian women living in Finland (Helsinki)

Sara Mansouri [1*], Parviz Karimi Sanai [2], Arsalan Rahmannezhad [3], Saman Sadeghpour [4]

1- MA in counseling and guidance, Islamic Azad University of Tabriz, Iran (Corresponding author)
2- Assistant of professor, Department of psychology, Islamic Azad University of Shabestar, Tabriz, Iran.
3- MA in educational sciences, Department of educational sciences, Payam noor University of Piranshahar, Iran
4- MA in clinical psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Abstract

Introduction: Lifestyle is one of the common variables in the field of sociology and psychology, which is related to the concepts of mental health.

Purpose: The present study aims to investigate the comparison of life style and hardiness in divorced women in Iran (Tabriz) and Iranian women living in Finland (Helsinki).

Method: A sample of 100 participants, include 50 Iranian (Tabriz) divorced women and 50 Iranian divorced women living in Finland (Helsinki) were selected. In this study, divorced women were selected by stratified random sampling and based on population ratio. This research was descriptive – comparative. The Kobasa hardiness questionnaire and life style questionnaire were used for data collection. Data were analyzed using T test (for hypotheses with one component) and MANOVA test (for hypotheses with more than one component).

Results: The result of T-test and MANOVA showed a significant difference in life style (F= 3/17, sig= 0/03) and hardiness (F= 3/04, sig= 0/04) variables.

Conclusion: It can be concluded that the life style allow emotions, with hardiness can act as a supportive factor against stress and, in particular, the divorce stress.

Keywords: life style, psychological disorders, housewives

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال پنجم، شماره 1، بهار 1397
صفحات: 76-65

مقایسه‌ی سبک زندگی و میزان سرسختی زنان بعد از طلاق در ایران (تبریز) با زنان ایرانی مقیم فنلاند (هیلسینکی)

سارا منصوری[1*]، دکتر پرویز کریمی ثانی[2]، ارسلان رحمن نژاد[3]، سامان صادق پور[4]

1- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز (مولف مسئول) sara.mansouri1992

2- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر، گروه روانشناسی

3- عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور پیرانشهر، گروه علوم تربیتی

4- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی

چکیده

مقدمه: سبک زندگی از متغیرهای مشترک در حوزه جامعه‌شناسی و روانشناسی است که مرتبط با مفاهیم سلامت روان است.

هدف: این پژوهش به بررسی مقایسه‌ی سبک زندگی و میزان سرسختی زنان بعد از طلاق در ایران (تبریز) و زنان ایرانی مقیم فنلاند (هیلسینکی) می‌پردازد.

روش: نمونه مورد بررسی شامل 100 نفر از زنان مطلقه 50 زن واقع در ایران (تبریز) و 50 زن واقع در فنلاند (هیلسینکی) انتخاب گردیدند. در این مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس نسبت جمعیت زنان مطلقه انتخاب شدند. این پژوهش از نوع توصیفی-مقایسه‌ای بود. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرسختی کوباسا و پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) استفاده شد. برای تجزیه تحلیل داده‌ها از آزمون T (برای فرضیه‌هایی که فقط با یک مؤلفه مقایسه شده‌اند) و آزمون MANOVA (برای فرضیه‌هایی که بیش از یک مؤلفه مقایسه شده‌اند) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج آزمون T و آزمون MANOVA نشان داد که متغیرهای سبک زندگی (F=3/17, Sig =0/03) و سرسختی (F=3/04, Sig =0/04) تفاوت معنی‌داری با هم دارند.

نتیجه‌گیری: از نتیجه‌گیری پژوهش چنین برمی‌آید که سبک زندگی پذیرنده احساسات توأم با سرسختی می‌تواند به عنوان یک عامل حمایتی در برابر استرس‌ها و به‌ویژه استرس طلاق عمل کند.

کلید واژه‌ها: سبک زندگی، سرسختی روان‌شناختی، طلاق

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

مقدمه

سبک زندگی از مفاهیم معمول در علوم اجتماعی است که پیوند وثیق و غیرقابل گسست با مفاهیمی چون عینیت، ذهنیت، اجتماع، فرهنگ، جامعه، شخصیت، هویت و مفاهیمی دیگر از این قبیل دارد؛ زیرا بدون درک محتوای این مفاهیم، درک قاعده‌مندی از سبک زندگی میسر نیست (نویدنیا، 1393).

سبک های زندگی در تقابل یا حداقل در ارتباط با یک فرهنگ مسلط شکل می گیرند. در نتیجه سبک های زندگی، فرهنگ های زنده‌ای هستند که در آن‌ها افراد هویت خود را به‌طور بالقوه، اما در رابطه با موقعیت خود در ارتباط با فرهنگ مسلط بیان می‌کنند. شایان ذکر است که برخاست سبک زندگی، فرآیندی اجتماعی و کنترلی است تا آنجا که ممکن است هر فرد به‌عنوان مولد سبک زندگی خودش شناخته شود و این امر از طریق مشارکت خلاق در نظم هنجاری صورت می‌پذیرد که ممکن است آن پایگاه، معنا و عزت‌نفس ایجاد کنند (جینی[1]،2016).

آدلر سبک زندگی را شامل همه رفتار، افکار، احساسات فرد و حرکتش به‌سوی هدف می‌داند (آدلر[2]، 1956). به نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی ایرانی مهم‌ترین منبع هویتی جامعه ما در میان انبوه سبک‌های زندگی موجود در دنیای امروز است که با مختصات فرهنگی ارزشی و اجتماعی ایران به عنوان یک جامعه‌ی اسلامی منطبق است. با مشخص شدن ویژگی‌ها و مؤلفه‌های این سبک، سیاست‌گذاران و کارشناسان می‌توانند الگویی از سبک زندگی برای ارائه به خانواده‌ها در اختیار داشته باشند (رضایی، جعفری و صادقی نقدعلی، 1394).

در جامعه فنلاند سبک زندگی مستقل گرایی و فردگرایی هرروز در حال افزایش است و نقش ارزش‌های خانواده سنتی کمتر و کمتر می‌شود. این اصل از اصول اولیه و پذیرفته‌شده نظام‌های اقتصادی است. البته تک‌روی مفهومی متفاوت از فردیت است. فردیت قبول این امر است که فرد دارای کرامت، حیطه‌ی شخصی و حقوق اساسی است. درحالی‌که تک‌روی به رسمیت شناختن این حقوق تنها برای خود یا در نهایت نزدیکان خود است و سلب آن از دیگرانی که معمولاً به چشم رقیب دیده می‌شوند است. فردگرایی که بر طبق آن حقوق و آزادی‌های فردی مورد احترام هستند علایق و نیازها و اهداف فردی ترجیح داده می‌شوند. ارزش ها و هنجارها مبنای فردی دارند. کسب لذت فردی در اولویت است. باورهای فردی متمایز کننده فرد از گروه است. استقلال و هویت فردی حتی بعد از طلاق اهمیت دارد. مردم فنلاند سعادت خود را در فرد گرایی می بینند. شخصی که منافع شخصی فرد را برای اهداف بالاتر اجتماعی قربانی کند مطلوب فردگرا نیست (پورهونن[3]، 2014).

سرسختی روان‌شناختی بالا در افراد، به ایجاد احساس مثبت در موقعیت‌های استرس‌زا و احساس اطمینان به کنترل استرس در بیشتر موقعیت‌های زندگی منجر شده و شدت خطرات و تهدیدهای احتمالی را کاهش می‌دهد (مدی و هاردنس[4]، 2006).

سرسختی و روان‌شناختی دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد سرسخت، صرفاً از تأثیر انفرادی این سه مؤلفه سرچشمه نمی گیرد، بلکه ناشی از شیوه‌ی مقابله‌ای خاصی است که با ترکیب پویای این مؤلفه هم‌خوان است. در واقع، سرسختی روان شناختی

1- jenni
2- Adler
3- Purhonen
4- Maddi & hardens

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

ساختار واحدی است که به یکپارچه‌سازی مؤلفه هایش می پردازد و در آن‌ها یک هم گونی ایجاد می‌کند (کوباسا[1] و همکاران،1988). سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه‌ی رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیز سرسختی روان‌شناختی باعث می‌شود که فرد استرس‌های خود را به صورتی واقع بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار دهد. همچنین، سرسختی روان‌شناختی زائده ی دانشی است که بر مبانی آن، شخص برای پاسخ‌گویی به استرس زاها به منابع بیشتری دست پیدا می‌کنند؛ به عبارتی، یک احساس بنیادی از کنترل است که به فرد سرسخت امکان دستیابی به تعدادی از راهبردهای مفید و مؤثر را می‌دهد. در نهایت سرسختی روان‌شناختی باعث تقویت و پرورش دیدی خوش بینانه نسبت به استرس‌های روانی می‌شود. درواقع، سرسختی روان‌شناختی سپری در برابر انگیختگی شدید فیزیولوژیکی در اثر حوادث استرس زاست و برخی از محققان معتقدند استرس عامل آسیب‌پذیری مهم در مقابل بیماری ها می‌باشد (کوباسا و همکاران، 1988).

طلاق در لغت، به معنای رها کردن و آزاد کردن (گواهی، 1373)؛ و در اصطلاح، به معنای گسستن پیوند ازدواج با لفظی مخصوص. بنابراین، می‌توان گفت: «طلاق نوعی گسست و جدایی و اخلال در بنیان‌های اساسی خانواده است که منجر به جدایی همیشگی هم راه لوازم آن می‌شود». در شریعت نیز، گسست پیوند زناشویی به فسخ یا طلاق صورت می‌گیرد (محقق داماد، 1387).

طلاق یکی از عوامل ایجادکننده اختلال و آشفتگی در زندگی انسانهاست. طلاق در افرادی که بخشی از این پدیده هستند (هم بچه‌ها و هم بزرگسالان) یک تجربه‌ی فردی شدید است. اگرچه ممکن است تأثیرات فردی طلاق و سازگاری پس از آن در برخی ایجاد ناتوانی نکند، ولی برای بسیاری از افراد استرس زیادی به همراه دارد. البته افرادی هم وجود دارند که ممکن است طلاق برایشان آزادی باشد، بنابراین این علائم و نشانه‌های ناسازگاری را نشان ندهند (اسپینر و تامسون[2]،2000). طلاق به عنوان یکی از استرس آورترین منابع می‌تواند ساختهای شناختی افراد را دچار اختلال کرده و آنان را در استفاده از شیوه‌های مقابله با استرس دچار ناتوانی گرداند (حفاریان،1386).

یکی از نگرانی های اخیر در کشور، آمار رو به گسترش طلاق است. طلاق با تمامی آثار منفی که در زندگی فردی و جمعی ایجاد می‌کند، دارای یک حس غیر قابل انکار است و آن فرصتی است که برای ایجاد تغییر در زندگی برای فرد ایجاد می‌کند. طلاق یکی از آسیبهای اجتماعی است که در چند دهه اخیر در اکثر کشورهای جهان رشد روز افزونی داشته است، روند رو به رشد طلاق و افزایش تعداد زنان و مردانی که تجربه طلاق داشته‌اند، لزوم توجه به سبک زندگی پس از طلاق را بیش از پیش مهم ارزیابی می‌کند. از آنجا که طلاق یکی از بحران‌های خانوادگی و اجتماعی است که در بسیاری از موارد موجب عدم تعادل خانواده گشته است و به عنوان یک عامل تنش‌زا خانواده‌ها را درهم شکسته است با توجه به اهمیت و نحوه‌ی سبک زندگی بعد از طلاق برای زنان بسیار مهم می‌باشد و میزان سرسختی که ممکن است نحوه مقابله با استرس زاها را در افرا تعدیل کند، یعنی آن‌ها را در تحلیل موفقیت‌آمیز استرس‌زا یاری کند این تحقیق مورد پژوهش قرار می‌گیرد. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که روند افزایش طلاق در نیم قرن اخیر یک روند جهانی است و معلول تغییرات اقتصادی، جمعیتی،

1- Kobasa

2- S panier&Thompson

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

حقوقی، ارزشی و فرهنگی است. در این راستا جامعه ایرانی نیز در دو دهه اخیر به رغم تمام سیاست-گذاریهای اجتماعی و برنامه‌ریزیهای فرهنگی، به سمتی در حال حرکت است که روز به روز بر تعداد طلاق‌هایش افزوده می‌گردد.

طبق بررسی‌های انجام شده تا کنون در پژوهش‌های پیشین به‌طور مشخص نقش عامل سرسختی و سبک زندگی بعد از طلاق مورد بررسی قرار نگرفته است؛ از سوی دیگر پژوهشگر به دنبال مقایسه فرهنگی و بافتاری و تفاوت‌های احتمالی در میزان سرسختی و انگاره‌های سبک زندگی در فرهنگ ایرانی و غربی (مشخصاً فنلاند) است؛ بنابراین این پژوهش مشخصاً به دنبال بررسی فرضیات زیر است:

فرضیه 1- بین سبک زندگی و میزان سرسختی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

فرضیه 2- بین تعهد اخلاقی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

فرضیه 3- بین کنترل تفکر زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

فرضیه 4- بین چالش جویی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

روش

این پژوهش از نوع توصیفی-مقایسه ای بود و از روش نمونه‌گیری در سهل‌الوصول استفاده شد. نظر به اینکه آمار دقیقی از جامعه آماری در دسترس نبود و نیز به دلیل دشواری در دسترسی به جامعه آماری در فنلاند، روش نمونه‌گیری سهل‌الوصول انتخاب شد. همچنین برای مطالعات مقایسه‌ای با مبنای همبستگی حداقل نمونه لازم 30 آزمودنی است که در این پژوهش از هر گروه 50 نفر انتخاب‌شده است؛ بنابراین جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین مطلقه ایران (تبریز) و فنلاند (هلسینکی) در سال 96 بودند؛ که 50 نفر زنان مطلقه تبریز واقع در ایران و 50 نفر زنان مطلقه ایران مقیم شهر هلسینکی واقع در فنلاند با روش نمونه‌گیری سهل‌الوصول انتخاب شدند.

ابزار تحقیق در این مطالعه، دو پرسش‌نامه سبک زندگی و میزان سرسختی بود که پرسش‌نامه سخت رویی متعلق به کوباسا و پرسش‌نامه سبک زندگی (LSQ) می‌باشد.

مقیاس سرسختی روان‌شناختی دربرگیرنده 42 سؤال بود و توسط لانگ و گولت[1] ساخته‌شده است (لانگ و گولت، 2003). بر مبنای نتایج این تحقیق پرسشنامه‌ای 42 سؤالی که سه خرده مقیاس کنترل (16 سؤال) خرده مقیاس تعهد (15 سؤال) و خرده مقیاس چالش جویی (11 سؤال (برای سنجش سازه سرسختی روان‌شناختی افراد تهیه‌کرده‌اند. در پژوهش حاضر از این پرسشنامه استفاده شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای است که به‌صورت کاملاً مخالفم (1)، مخالفم (2)، نظری ندارم (3)، موافقم (4)، کاملاً موافقم (5) است. به منظور تعدیل در نحوه بیان عبارات پرسشنامه؛ 15 عبارت آن (عبارتهای 3- 10- 13- 15- 17- 21- 26- 27- 28- 30- 31- 33- 39- 41- 42) به صورت منفی (معکوس) نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این پرسش‌نامه 0/73، میانگین 158/52 و انحراف معیار آن 15/36 گزارش شده است و ضرایب آلفای کرونباخ در دامنهٔ 0/82 قرار دارد (روشن و شاکری، 1382).

1- Lang & goulet

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

پرسشنامه سبک زندگی توسط لعلی و همکاران تدوین و اعتبار یابی شده است. نسخه نهایی پرسش‌نامه سبک زندگی دارای 70 سؤال در طیف لیکرت است که به صورت همیشه (3)، معمولاً (2)، گاهی اوقات (1) و هرگز (0) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالا در هرکدام از مؤلفه‌ها و در کل پرسش نامه سبک زندگی بیانگر سبک زندگی مناسب است. نتایج پژوهش لعلی و همکاران نشان داد که پرسش‌نامه سبک زندگی (LSQ)، از روایی و پایایی کافی و مناسب برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی افراد برخوردار است. در این پرسش‌نامه ضرایب آلفای کرونباخ در دامنهٔ بین 0/76 تا 0/89 قرار دارد. به منظور بررسی پایایی پرسش‌نامه از دو روش همسانی درونی و باز آزمایی استفاده می‌شود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ توسط پژوهشگر برای این پرسش نامه محاسبه می‌شود که بیانگر پایایی مطلوب این ابزار است. ضرایب پایایی به روش باز آزمایی در دامنه‌ی 0/84 تا 0/94 قرار می‌گیرند (لعلی و همکاران، 1391).

داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از شیوه هایی از قبیل محاسبه میانگین‌ها و انحراف معیار، استفاده از آزمون t (برای فرضیه‌هایی که فقط با یک مؤلفه مقایسه شده‌اند) و آزمون MANOVA (برای فرضیه-هایی که بیش از یک مؤلفه مقایسه شده‌اند) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

در این بخش به نتایج پژوهش و تجزیه و تحلیل داده‌های آن پرداخته‌ایم. ابتدا آماره‌های توصیفی از متغیرهای پژوهش ارائه شده و سپس به تجزیه و تحلیل فرضیه از جمع‌آوری اطلاعات به دست آمده با استفاده از روشهای آماری مناسب به یافته‌های مربوط به تحلیل فرضیه‌ها ارائه شده است.

جدول 1: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه زنان مطلقه ایرانی (تبریز)

شاخص‌ها متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک زندگی	50	208/35	22/75
سرسختی	50	144/96	14/63
کنترل	50	58/06	8/34
تعهد	50	47/25	4/60
چالش جویی	50	39/65	4/51

در جدول 1 شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در گروه زنان مطلقه ایرانی (تبریز) شامل میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین مقدار و نیز دامنه تغییرات به تفکیک هر متغیر و مؤلفه‌ها ارائه شده است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

جدول 2: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه زنان مطلقه فنلاندی (هلسینکی)

شاخص‌ها متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک زندگی	50	206/30	52/26
سرسختی	50	144/51	16/50
کنترل	50	56/98	9/12
تعهد	50	47/65	6/94
چالش جویی	50	39/82	9/15

در جدول 2 شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در گروه زنان مطلقه فنلاندی (هلسینکی) شامل میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین مقدار و نیز دامنه تغییرات به تفکیک هر متغیر و مؤلفه‌ها ارائه شده است.

همچنین برونداد دو جدول 1 و 2 نشان می‌دهد که زنان مطلقه ایرانی (تبریز) در مؤلفه‌های سبک زندگی، سرسختی و کنترل میانگین نمرات بالاتری کسب کردند و زنان مطلقه فنلاندی (هلسینکی) در مؤلفه‌های تعهد و چالش جویی تا اندازه‌ای بالاتر بودند.

تحلیل فرضیه‌ها

فرضیه اول: بین سبک زندگی و میزان سرسختی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه پژوهش با توجه به ماهیت آن، از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شده است.

جدول 3: آزمون تحلیل واریانس چند متغیره جهت بررسی سبک زندگی و سرسختی بر اساس وضعیت مقیم بودن

آماره	ارزش آماره	F	سطح معنی داری
اثر پیلای	70/00	76/3	024/0
لامبدای ویلکز	30/99	76/3	024/0
اثر هتلینگ	70/00	76/3	024/0
بزرگ‌ترین ریشه روی	70/00	76/3	024/0

نتایج مندرج در جدول 3 و ملاک لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که اثر چند متغیری وضعیت اقامت بر سبک زندگی و سرسختی معنی دار است؛ بنابراین می‌توان که متغیرهای وابسته سبک زندگی و سرسختی وابسته در دو گروه زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)، تفاوت معناداری دارد.

جدول 4: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (مانووا) وضعیت اقامت بر سبک زندگی و سرسختی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
وضعیت اقامت	سبک زندگی	277/18	1	277/18	3/17	0/03
	سرسختی	89/91	1	89/91	3/04	0/04

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

همان‌طور که جدول بالا نشان می‌دهد متغیرهای سبک زندگی (F=3/17, Sig =0/03) و سرسختی (F=3/04, Sig =0/04) در دو گروه زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت معنی‌داری دارند.

جدول 5: مقایسه میانگین گروه‌های زنان مطلقه ایران (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) در متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل	وضعیت اقامت	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان 95٪	
				حد پایین	حد بالا
سبک زندگی	زنان مطلقه ایرانی (تبریز)	135/35	4/04	105/38	195/32
	زنان ایرانی مطلقه مقیم فنلاند (هلسینکی)	205/96	3/10	197/87	214/06
سرسختی	زنان مطلقه ایرانی (تبریز)	101/89	1/58	84/78	130/01
	زنان ایرانی مطلقه مقیم فنلاند (هلسینکی)	144/44	0/60	141/28	147/61

همان‌طور که از نتایج جدول مشاهده می‌شود، میانگین گروه‌های زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) در متغیرهای سبک زندگی و سرسختی با یکدیگر تفاوت معناداری دارند؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش مبنی بر تفاوت سبک زندگی و سرسختی در زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)، تأیید می‌شود.

فرضیه دوم: بین تعهد اخلاقی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه پژوهش با توجه به ماهیت آن، از آزمون t مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل استفاده شده است.

جدول 6: نتایج آزمون t برای مقایسه تعهد اخلاقی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)

متغیر	میانگین زنان مطلقه ایرانی (تبریز)	میانگین زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)	T	Df	سطح معناداری
تعهد اخلاقی	28/25	47/65	-3/48	98	0/04
کنترل تفکر	42/06	56/98	2/86	98	0/03
چالش جویی	30/65	41/82	-3/16	98	0/03

با توجه به نتایج جدول شماره (6)، برونداد آزمون t برای مقایسه میانگین زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) در نمره تعهد اخلاقی، نشان می‌دهد که مؤلفه تعهد اخلاقی دو گروه با هم تفاوت معناداری دارد و میانگین نمره تعهد اخلاقی زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) به طور معناداری بیشتر است (P=0/04, df=98, t=-3/48)؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش مبنی بر تفاوت سرسختی و مؤلفه تعهد اخلاقی در زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)، تأیید می‌شود.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

فرضیه سوم: بین کنترل تفکر زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه پژوهش با توجه به ماهیت آن، از آزمون t مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل استفاده شده است.

با توجه به نتایج جدول 6، برونداد آزمون t برای مقایسه میانگین زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) در نمره کنترل تفکر، نشان می‌دهد که مؤلفه کنترل تفکر دو گروه در متغیر سرسختی تفاوت معناداری دارد و میانگین نمره کنترل تفکر زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) به‌طور معناداری بیشتر است (P=0/05, df=98, t=2/86)؛ بنابراین فرضیه سوم پژوهش مبنی بر تفاوت سرسختی و مؤلفه کنترل تفکر در زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)، تأیید می‌شود.

فرضیه چهارم: بین چالش جویی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه پژوهش با توجه به ماهیت آن، از آزمون t مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل استفاده شده است. با توجه به نتایج جدول 6، برونداد آزمون t برای مقایسه میانگین زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) در نمره چالش جویی، نشان می‌دهد که مؤلفه چالش دو گروه در متغیر سرسختی تفاوت معناداری دارد و میانگین نمره چالش جویی زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) به‌طور معناداری بیشتر است (P=0/03, df=98, t=-3/16)؛ بنابراین فرضیه چهارم پژوهش مبنی بر تفاوت سرسختی و مؤلفه چالش جویی در زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی)، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج آزمون T و آزمون MANOVA نشان داد که متغیرهای سبک زندگی (F=3/17, Sig =0/03) و سرسختی (F=3/04, Sig =0/04) و نیز مؤلفه‌های تعهد اخلاقی، کنترل تفکر و چالش جویی در دو گروه زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) تفاوت معنی داری با هم دارند. اگرچه در مورد موضوع این تحقیق، نمونه تحقیقات کمی وجود داشت اما می توان به بخشی از تحقیقاتی که مجزا صورت گرفته است اشاره نمود. نتایج به دست آمده با نتایج تحقیق جنی (2016) در تحقیق دانشگاهی خود در هلسینکی با موضوع چالش‌های هویتی اجتماعی پدران بعد از جدا شدن در سطح کارشناسی ارشد علوم جامعه شناسی به بررسی زندگی پدران بعد از جدا شدن می‌پردازد. با رخداد جدا شدن تغییرات گسترده‌ای در زندگی به وقوع می پیوندد که نیازمند مدیریت، ترمیم و ساخت مجدد است. بر اساس قانون فنلاند زنان و مردان حقوق یکسانی دارند. در پیوند زناشویی نیز زنان حق یکسانی با مردان دارند، اما در حالت جدا شدن قانون بیشتر حق سرپرستی کودکان را به مادران می‌دهند، ولی هم زمان تحقیقات علمی نشان می دهد که سیستم دولتی و قانونی و طرز فکر جامعه روز به روز در حال پیشرفت و تغییراتی تاریخی و اجتماعی هستند و حق‌وحقوق پدران و نقش آن‌ها در زندگی کودکان خود بعد از جدا شدن رو به افزایش است. تحقیق هوپپینن[1] در دانشگاه لاپلند، فنلاند در سال (2013)، با موضوع تجربیات پدران و مادران درباره اختلاف بر سر مراقبت از کودکان مورد بررسی قرار می‌دهد. هوپپینن موضوعات جداشدن والدین را در تحقیق خود توضیح می‌دهد، از نقطه نظر شخصی و اجتماعی و از مشکلات والدین که با طلاق گرفتن مشکلاتی تازه برای آن‌ها

1- Hyppanen

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

ایجاد می شود برای مراقبت از کودکان و در پدران و مادران احساسات بسیار ایجاد می‌کند. در این تحقیق نقش ادارات و رسمیات قانونی و دولتی و دادگاه توضیح داده شده است برای کمک کردن به والدینی که جدا می شوند و یا جدا شده اند.

در تبیین کلی نتایج به دست آمده جامعه ما در میان انبوه سبک های زندگی موجود در دنیای امروز است که با مختصات فرهنگی ارزشی و اجتماعی ایران به عنوان یک جامعه ی اسلامی منطبق است. سبک زندگی ایرانی، متأثر از فرهنگ جمع‌گرای ایرانی، بیشتر در راستای رضایت طلبی و خشنودسازی اطرافیان و دیگران مهم زندگی است. در چنین فرهنگی جلب رضایت دیگران و ترجیح نیازها و سعادت دیگران بر رضایت خود نوعی ارزش محسوب می‌شود. همچنین به لحاظ روان‌شناختی، فرهنگ ایرانی در مقایسه با فرهنگ غربی، کمتر پذیرای احساسات و هیجانات ابراز شده است و تحمل و بردباری در مقابل ابراز احساسات توصیه می‌گردد. مجموعه این عوامل در کنار محدودیت‌هایی که برای جنس مؤنث وجود دارد (از قبیل حضور در ورزشگاه ها، برخی ورزش ها یا فعالیت های دیگر که در سبک های غربی بدون محدودیت است) باعث می شود زنان ایرانی در شرایط استرس و بحران با سبک زندگی متفاوت و گاهی کمتر حمایت‌کننده روبرو شوند. در این حالت دشواری‌های طلاق و شرایط هیجانی پس از آن زن را با شرایط دشواری روبرو می کند. در صورتی که فرهنگ غربی بر فردگرایی و استقلال شخصی تأکید دارد و منافع و رضایت شخصی بر منافع جمعی ارجحیت دارد و در درجه اول اهمیت قرار دارد. همچین فرهنگ غربی بیشتر پذیرای احساسات و هیجانات ابراز شده افراد است و در شرایط بحرانی و استرس که نیازند تخلیه هیجانی و برون ریزی است، فرد می تواند احساسات خود را راحت‌تر بیان کند؛ شرایطی که در وضعیت طلاق با آن روبرو هستیم.

در واقع افراد ایرانی مقیم فنلاند با شرایط فنلاند بعد از طلاق زندگی می‌کنند و سبک زندگی متفاوتی با افراد ایرانی را تجربه می‌کنند برای مثال سبک زندگی زنان فنلاند ورزش با خانواده یا دوستان، فعالیت بدنی، سلامت و تناسب اندام است، برای مثال آهسته دویدن، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، اسکی، شنا در سالن استخر یا در آب های طبیعی، انواع رقص، گشت‌وگذار است. همچین ورزش روشی است برای روابط اجتماعی برقرار کردن افراد با یکدیگر.

در مورد بحث سرسختی هم می‌توان گفت سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبع مقاومت و سپرمحافظ عمل می‌کند. از آنجا که سرسختی روان‌شناختی را می توان یادگرفت، احتمالاً افراد در مواجهه با وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را کسب کرده اند (کوباسا[1]،1988، به نقل از فلوریان[2]، 2004). برخی از خصوصیات این افراد شامل: 1. کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند. 2. نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند. 3. در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند.

گل افزانی، مظاهری و روشن (1390)، در تحقیق خود با عنوان مقایسه سرسختی بین زوج های متقاضی و غیر متقاضی طلاق به این نتیجه دست یافتند که بین سرسختی زوجین متقاضی و غیر متقاضی تفاوت وجود دارد و در مقیاس سرسختی کل نیز نمره گروه متقاضی طلاق از گروه متقاضی مشاوره به گونه معنادار بالاتر است. هامید[3] (2011) به بررسی رابطه میان مؤلفه‌های سرسختی پرداخت و مشاهده کرد که رابطه معنی‌داری

1- Kobasa
2- Florian
3- Humid

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

بین مؤلفه‌های سرسختی وجود دارد و افراد سرسخت به‌گونه‌ای بیشتر با مشکلات تنهایی کنار می‌آیند. همچنین این پژوهش با نتایج پژوهش‌های لاریجانی و همکاران (2010) نیز به این نتیجه رسیدند که وجود سرسختی و ویژگی قاطعیت در کار و زندگی بعد از طلاق، میزان اضطراب و استرس را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد. گنجی و همکاران (1394) نتیجه گرفتند که آموزش سرسختی در سطح معنی‌داری کمتر موجب کاهش اضطراب و همچنین موجب افزایش پیشرفت در کار و زندگی در گروه آزمایش شده است. خصیصه‌های سرسختی مانند باور به تغییر و دگرگونی زندگی و این باور که تغییری به معنای تهدید برای امنیت نیست و به نیز ابراز وجود و احساسات و چالش جویی که ریشه در تجارب کودکی و محیط دارد، در فرهنگ فردگرای غربی بیشتر جای پذیرش دارد. لذا با توجه به آنچه گفته شد به نظر می‌رسد سبک زندگی فردگرایی فنلاندی که اجازه بروز احساسات و هیجانات را می دهد و بر فعالیت های ویژه ورزشی و سلامت محور و آموزش تاب‌آوری تأکید دارد تفاوت در نمره سبک زندگی و سرسختی زنان مطلقه ایرانی (تبریز) و زنان مطلقه ایرانی مقیم فنلاند (هلسینکی) را توجیه کند. بر این اساس پیشنهاد می شود برای زنان مطلقه ایرانی، حمایت سازمانی و کاری فراهم گردد و زنان مطلقه ایرانی بر استقلال فردی و سبک زندگی توأم با فعالیت گرایش پیدا کنند تا بدین طریق بهتر بتوانند با زندگی پیشرو سازش نمایند.

Reference

Adler, A. the Individual Psychology of Alfred Adler, New York: Basic Books Inc. American Heritage Dec. (1956); 239-262.

Florian V Mikulincer, M & Yaubman O. (2004); Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. 68, 687-695.

Govahi, Z. (1994). Study of Women's Rights in Divorce, Islamic Propaganda Organization Publications. [Persian].

Haffarian, L. (2007). Comparison of self-esteem, happiness, quality of life and life expectancy of divorced and non-divorced women in Shiraz. senior thesis of public psychology, Islamic Azad University, Khorasgan Branch. [Persian].

Hyppanen, H. (2013) Narratiivinen tutkimus vanhempien kokemuksia huoltoriidasta. Sosiaalityon Eosaamisen maisterikoulutus. Progradu-tutkielma. Lapin yliopisto.; 1-3, 66-71.

Humid, N (2011). Relationship between psychological hardiness, life satisfaction And hope with academic performance.

Jenni, V.. (2016) Erosta selviytyminen sosionomi – opiskelijoiden nakokulmasta. Sosiaali- JA Terveysala Sosionomi (AMK). Seinajoen ammattikorkeakoulu.Finland; 1-3, 40-30.

Kobasa, s. Hardiness.in lindzey, Thompson, and spring (Eds) (1988). Psychology (3rd). New York: Worth Publishers.

Lali, M., Abedi, A., Kajbaf, M. (2012). Validation of Life Style Questionnaire. Psychological Researches, Vol 15, (1). [Persian].

Larijanir T, Sharefe N, Aghajani M, mehran A.)2010) relationship of Assertiveness and anxiety.The Journal of Nursing Collage of Tehran Medical Scinces university. 15(2). [Text in persian].

Maddi, S. hardness. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. Journal ofPositive Psychology, 1, 160-168.

Mohaghegh Damad, M. (2008). Jurisprudence study of family law: marriage and divorce. Islamic science publishing center. [Persian].

Navidnia, M. (2014). Study of the relationship between social security and lifestyle (research in Tehran), Khalkhal: Journal of Social Science Studies, Islamic

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]
[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]

Azad University, Khalkhal Branch, vol. 11, No. 41. [Persian].

Purhonen, S. & Tyoryhama (2014). Suomalainen maku. Helsinki: Gaudeamus; 25-27.

Ramezani Gol Afzaei, N., Mohammad Ali, M., Roshan, R. (2011). Comparison of the hardiness between divorced applicants and unmarried couples. Journal of Behavioral Sciences, Vol. 5, pp. 4, 378-373. [Persian].

Rezaei, E., Jafari, A., Sadeghi Naghd Ali Olia, M. (2016). Progress of Iran; Past, Present, Future. Fourth Conference of Islamic Model of Iran Progress, May 20 and May 21. [Persian]

Roshan, R., Shakeri, R. (2003). Studying the validity and reliability of the students' psychological hardiness assessment, Daneshvar biomedical journal of behavior, clinical psychology and personality, Shahed University, May 1989, Vol, 4. [Persian].

Spanier, G. B., & Thompson, L. (2000). Parting. Beverly Hills, CA: sage publications.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1397.5.1.5.8]

[DOI: 10.29252/shenakht.5.1.65]