

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**دانشگاه آزاد اسلامی**  
**واحد مرودشت**  
**دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه تحصیلات تکمیلی**

**پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره خانواده**

**عنوان:**

**بررسی رابطه سبک های زندگی و راهبردهای مقابله ای استرس با هویت اجتماعی زنان شهر  
ابركوه**

**استاد راهنما**

**دکتر نازنین هنرپروران**

**استاد مشاور**

**دکتر لادن معین**

**نکارش:**

**لیلا زارع زاده**

**تابستان ۱۳۹۳**



## معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

### منشور اخلاق پژوهش

با یاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، ما دانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب نقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیرحرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیرعلمی می آلاینند



## معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

### تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

۱) اینجانب لیلا زارع زاده دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده که در تاریخ ۱۳۹۳/۵/۱ از پایان نامه خود تحت عنوان: " بررسی رابطه سبک های زندگی و راهبردهای مقابله ای استرس با هویت اجتماعی زنان شهر ابرکوه " با کسب نمره دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۲) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.

۳) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۴) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۵) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: لیلا زارع زاده تاریخ و امضاء ۱/۵/۱۳۹۳



**دانشگاه آزاد اسلامی**

**واحد مرودشت**

**دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه تحصیلات تکمیلی**

**پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره خانواده**

**عنوان:**

**بررسی رابطه سبک های زندگی و راهبردهای مقابله ای استرس با هویت اجتماعی زنان  
شهر ابرکوه**

**استاد راهنما**

**دکتر نازنین هنر پروران**

**استاد مشاور**

**دکتر لادن معین**

**نگارش:**

**لیلا زارع زاده**

**تابستان ۱۳۹۳**



**صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)**

نام و نام خانوادگی دانشجو: لیلا زارع زاده در تاریخ ۱۳۹۳/۵/۱ رشته: مشاوره خانواده  
از پایان نامه خود با عنوان: بررسی رابطه سبک های زندگی و راهبردهای مقابله ای  
استرس با هویت اجتماعی زنان شهر ابرکوه

با درجه MA و نمره دفاع نموده است.

امضاء اعضای هیات داوری	سمت	نام و نام خانوادگی اعضای هیات داوری
	استاد راهنما	۱ - خانم دکتر نازنین هنر پرووران
	استاد مشاور	۲ - خانم دکتر لادن معین
	استاد داور	۳ - آقای دکتر احمدرضا اوجی نژاد

مدیر/معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تایید است .

مهر و امضاء

## سپاسگذاری

سپاس خدای را که سخنوران، در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت‌های او ندانند و کوشندگان، حق او را گذاردن نتوانند.

بدون شک جایگاه و منزلت معلم، اجل از آن است که در مقام قدردانی از زحمات بی‌شائبه‌ی او، با زبان قاصر و دست ناتوان، چیزی بنگاریم.

اما از آن جایی که تجلیل از معلم سپاس از انسانی است که هدف و غایت آفرینش را تامین می‌کند و سلامت امانت‌هایی را که بدستش سپرده‌اند تضمین؛ بر حسب وظیفه از پدر و مادر عزیزم، این دو معلم بزرگوaram که همواره بر کوتاهی و درشتی من قلم عفو کشیده‌اند و کریمانه از کنار غفلت‌هایم گذشته‌اند و در تمام عرصه‌های زندگی یار و یاور بی‌چشمداشت برای من بوده‌اند؛ از استاد باکمالات و شایسته سرکار خانم دکترنازنین هنرپروران که در کمال سعه‌ی صدر، با حسن خلق و فروتنی، از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ نمودند و زحمت راهنمایی این پژوهش را برعهده گرفتند؛ از استاد صبور و باتقوا سرکار خانم دکترلادن معین که زحمت مشاوره این پژوهش را در حالی متقبل شدند که بدون مساعدت ایشان، این پژوهش به نتیجه مطلوب نمی‌رسید؛ و در پایان از همسفر زندگی‌م سیدمسعود، که همواره بهترین مشوقم در مسیر کسب علم بودند کمال قدردانی و تشکر را دارم.

باشد که این خردترین، بخشی از زحمات آنان را سپاس گوید.

تقدیم به:

پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه‌ی زندگی، ایستادگی را تجربه نمایم.  
به مادرم، دریای بیکران فداکاری و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر  
به همسرم، اسطوره‌ی زندگی، پناه خستگی و امید بودم.

فهرست مطالب



۱ ..... چکیده

### فصل اول: کلیات تحقیق

۲ ..... مقدمه

۴ ..... بیان مسأله

۸ ..... اهمیت و ضرورت تحقیق

۱۰ ..... اهداف تحقیق

۱۰ ..... فرضیه های تحقیق

۱۰ ..... تعریف متغیرها

### فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

۱۴ ..... سبک های زندگی

۱۷ ..... سبک زندگی و دیدگاه جامعه شناسانه

۲۰ ..... دیدگاه روان شناسی

۲۱ ..... استرس

۲۳ ..... سبک های مقابله ای

۳۰ ..... هویت اجتماعی

۳۱ ..... انواع هویت

۳۶ ..... ابعاد هویت ملی

۴۱ ..... چارچوب مفهومی هویت اجتماعی

۴۷ ..... خدشه دار شدن هویت و راهبردهای مقابله ای

۴۸ ..... پیشینه عملی تحقیق

۴۸ ..... تحقیقات خارجی

۵۲ ..... تحقیقات داخلی

### فصل سوم: روش اجرای تحقیق

۵۶ ..... ۱-۳ روش تحقیق

۵۶ ..... ۲-۳ جامعه آماری

۵۶ ..... ۳-۳ حجم نمونه و شیوه نمونه گیری

۵۶ ..... ۴-۳ توزیع سنی پاسخگویان

۵۷	.....۳-۵ توزیع پاسخگویان بر حسب تحصیلات
۵۷	.....۳-۶ توزیع پاسخگویان بر حسب سابقه خدمت
۵۸	.....۳-۷ روش گردآوری داده ها و ابزار اندازه گیری
۶۱	.....۳-۸ شیوه اجرا
۶۲	.....۳-۹ عملیات آماری مورد استفاده در توصیف و تحلیل داده ها
۶۲	.....۳-۱۰ ملاحظات اخلاقی

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۶۳	.....الف- یافته های توصیفی
۶۵	.....ب- یافته های استنباطی
۶۸	.....ج- تحلیل رگرسیونی

### فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

۷۱	.....مقدمه
۷۱	.....خلاصه تحقیق
۷۱	.....بحث و نتیجه گیری
۷۷	.....نتیجه گیری کلی
۷۷	.....محدودیت های اجرایی و روش شناختی
۷۸	.....پیشنهادات
۷۹	.....پیشنادهای پژوهشی
۸۰	.....منابع فارسی
۸۵	.....منابع خارجی

### پیوست ها

۸۸	.....پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس
۸۹	.....پرسشنامه سبک زندگی
۹۲	.....پرسشنامه هویت اجتماعی
۹۳	.....چکیده انگلیسی

## عنوان

صفحه

۵۶	جدول (۱-۳) توزیع پاسخگویان بر حسب سن بر حسب متغیرهای مورد مطالعه.....
۵۷	جدول (۲-۳) توزیع پاسخگویان بر حسب میزان تحصیلات .....
۵۸	جدول (۳-۳) توزیع پاسخگو بر حسب سابقه خدمت.....
۵۹	جدول (۴-۳) توزیع سوالات مربوط به سبک های مقابله با استرس.....
۶۰	جدول (۵-۳) ( توزیع سوالات مربوط به مولفه های سبک زندگی.....
۶۱	جدول (۶-۳) آلفای کرتباخ مربوط به سوالات پرسشنامه سبک زندگی (LSQ).....
۶۳	جدول (۱-۴) شاخص های توصیفی مؤلفه های سبک زندگی.....
۶۴	جدول (۲-۴) شاخص های توصیفی راهبردهای مقابله ای استرس.....
۶۵	جدول (۳-۴) شاخص های توصیفی مؤلفه های هویت اجتماعی.....
۶۶	جدول (۴-۴) آزمون همبستگی بین مؤلفه های سبک زندگی با ابعاد هویت اجتماعی زنان.....
۶۸	جدول (۵-۴) آزمون همبستگی بین راهبردهای مقابله ای استرس با ابعاد هویت اجتماعی زنان.....
۶۹	جدول (۶-۴) میزان تأثیرات ابعاد دهگانه سبک های زندگی با ابعاد هویت اجتماعی زنان.....
۷۳	جدول (۷-۴) میزان تأثیرات ابعاد سه گانه راهبردهای مقابله ای استرس سبک با ابعاد هویت اجتماعی زنان.....

## چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین سبک های زندگی و راهبردهای مقابله ای استرس با هویت اجتماعی بود. این پژوهش، یک مطالعه مقطعی از نوع همبستگی بود. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده و براساس جدول مورگان تعداد ۲۱۰ نفر از زنان شاغل معلم در آموزش و پرورش شهرستان ابرکوه انتخاب شدند و پرسشنامه های سبک زندگی، راهبرد های مقابله ای استرس اندلر و پارکر و مقیاس هویت اجتماعی را تکمیل کردند. یافته های آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین تمام مولفه های هویت اجتماعی و همچنین هویت اجتماعی در حالت کلی با سبک زندگی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین تمام راهبردهای مقابله با استرس با هویت اجتماعی رابطه وجود دارد اما میزان این همبستگی بین راهبرد هیجان مدار و هویت اجتماعی بیشتر بود. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره یافته ها نشان داد که از بین مولفه های سبک زندگی، به ترتیب سلامت معنوی و بعد از آن ورزش و تندرستی و سپس سلامت جسمانی بیشترین تاثیر را در تبیین هویت اجتماعی دارا می باشند. در رابطه با سهم تاثیر هر یک از راهبردهای مقابله ای بر پیش بینی هویت اجتماعی زنان نتایج حاکی از این است که راهبرد مسأله مدار و راهبرد هیجان مدار بیشترین سهم را در تبیین متغیر وابسته هویت اجتماعی دارا می باشند.

**واژگان کلیدی:** هویت اجتماعی، سبک زندگی، راهبردهای مقابله ای استرس

هویت بخش مهمی از وجود انسان است که زندگی شخصی و اجتماعی او را تحت تأثیر قرار می دهد و بیانگر تعریف فرد از جایگاه و منزلت خود در جامعه می باشد. توجه و تأکید ویژه بر موضوع هویت از این نظر حائز اهمیت است که جوامع مدرن امروزی پیوسته در حال تغییر و تجربه شرایط گذاری هستند که در پرتو آن هویت افراد نیز دچار تحول و دگرگونی قرار می گیرد. یکی از عواملی که در تحقیق حاضر به آن پرداخته می شود سبک زندگی است که تا حد زیادی متأثر از تحولات جوامع می باشد. به طوری که دگرگونی در جوامع امروزی تنوعی در انتخاب و سبک های زندگی ایجاد کرده و این امر به نوبه خود ساخت هویت اجتماعی و فردی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. از سوی دیگر تلاش می شود تا راهبردهای مختلف مقابله با استرس و ارتباط آن با هویت اجتماعی افراد مورد کنکاش و مذاقه قرار گیرد. لذا ابتدا در این فصل هویت و ابعاد آن بررسی می شود و دیدگاههای نظری در این رابطه مطرح خواهد شد. سپس راهبردهای مقابله با استرس و سبک زندگی تحلیل و بررسی می شود.

واقعیت امر این است که موضوع و ماهیت هویت<sup>۱</sup> یکی از مهمترین مسائل چالش برانگیز در زندگی هر انسانی است. طرح پرسش ها و مباحثی در باب هویت و ابعاد آن و معضلات پیش روی آنها، از جمله نیازهای ضروری و اساسی به نظر می رسد. امروزه بسیاری موضوع هویت را رکن مهم شکل گیری شخصیت و رفتار انسان می دانند و تحقیق در این رابطه را به منزله شناخت مبانی رفتاری و گرایشی افراد جامعه تلقی می کنند (شریفی، ۱۳۸۹)

امروزه موضوع هویت، علاقه بسیاری از روشنفکران و جامعه شناسان را برانگیخته است. هویت نسل های امروزی برخلاف گذشته چندان آینه تمام نمای چشم انداز های اجتماعی نیست. اگر دیروز تاریخ و فرهنگ ما شیوه ها و سبک های ما را در مورد هویت می آموختند امروزه این شیوه ها منابع بیشتری از قبیل زبان ها، مواجهه سنت ها و شیوه های زندگی، فرآیندهای جهانی شدن و رسانه های گروهی تاریخچه و فرهنگ ما را می سازند. لذا بحث هویت بحث در باره دگرگونی ها را نیز در برمی گیرد. به طور کلی شکل گیری هر نسلی به طور همزمان با رخ دادن فرآیندهای ذهنی و تعریف هویت خود همراه است. افراد هر نسلی از طریق اشکال مختلفی از قبیل رفتارهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی خود را از نسل های قبلی جدا می کنند و هویت جدیدی از خود ارائه می دهند و آینده را نیز برای خود تعریف می کنند. در این مسیر ممکن است آموزه های والدین را دور بریزد و سلیقه های آنها را کنار بزند و برنامه و سبک متفاوتی را اتخاذ کند (جمشیدیها و خالق پناه، ۱۳۸۸)

این جاست که هویت افراد در یک جامعه از طریق سبک زندگی<sup>۱</sup> انتخابی آنها تولید و باز تولید می شود. این سازو کار بیشتر از خلال درونی کردن رفتارها و باورها، در ظرف روزمرگی عمل می کند و هر اندازه این سازو کارها درونی تر شود، سیستم تضمین بیشتری برای تداوم خود دارد. بسیاری از صاحب نظران بر رابطه متقابل بین سبک زندگی و هویت ملی تأکید نموده اند. در این رابطه سبک زندگی به عنوان الگویی از کنش اجتماعی است که تمیز دهنده افراد و گروههای اجتماعی از یکدیگر است. برخی سبک زندگی را راه و رسم زندگی می دانند که بیانگر ایستارها و ارزش های یک فرد یا گروه است. و برخی دیگر سبک زندگی را مهمترین منبع هویت قلمداد کرده اند (نیازی، ۱۳۹۰).

از یک دید می توان گفت سبک زندگی اموری را شامل می شود که به زندگی انسان، اعم از بعد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی او مربوط می شود: اموری نظیر بینش ها (ادراک ها و معتقدات) و گرایش ها (ارزش ها، تمایلات و ترجیحات) که اموری ذهنی یا رفتار درونی هستند و رفتارهای بیرونی (اعم از اعمال هوشیارانه و غیر هوشیارانه، حالات و وضعیت جسمی)، وضع ها (جایگاه های) اجتماعی و دارایی ها که اموری عینی می باشند. بنابراین سبک های زندگی مجموعه ای از ارزش ها، طرز تلقی ها و شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه هاست که در بیشتر مواقع در میان یک جمع ظهور می کنند و شماری از افراد، صاحب یک نوع سبک زندگی مشترک می شوند و اغلب مالک یک نوع سبک زندگی خاص می گردند. (کاویانی، ۱۳۹۰)

بنابراین سبک زندگی در برگیرنده طیف کاملی از ارزش ها و عقاید از یک سو و فعالیت ها و رفتارهای اجتماعی از سوی دیگر است. سبک های زندگی الگویی از کنش اجتماعی افراد تلقی می شوند و به نوعی شاخص و الگویی برای تعریف و شناسایی هویت اشخاص محسوب می شوند. چرا که انسانها بر مبنای سبک و شیوه زندگی روزمره از یکدیگر متمایز می شوند. لذا سازه سبک زندگی کمک می کند تا آنچه را مردم انجام می دهند و دلیل و معنایی که برای انجام اعمال و کنش های خود در نظر دارند را درک کنیم. سبک زندگی آن بخش از زندگی است که عملاً در بستر زندگی اجتماعی تحقق پیدا می کند و در برگیرنده بخشی از فعالیت های روزمره افراد انسانی است. این شیوه ها و سبک های اتخاذ شده از سوی افراد ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات شخصی است که طی جامعه پذیری و یا فرآیند اجتماعی شدن بوجود آمده است و منبعی برای شناسایی و تعریف و یا هویت اجتماعی افراد به طور کلی تلقی می شود (نیازی، ۱۳۹۰).

---

1 -lifestyle

از سوی دیگر سبک های مقابله ای مجموعه ای از فعالیت ها و فرایندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت، مدیریت یا کاهش استرس است. هر تغییری در زندگی یک استرس است. این تغییرات سازگاری جدیدی را می طلبد. هر تغییری که نظم معمول را برهم زند. ما را مجبور به سازگاری با شرایط جدید کرده و استرس ایجاد می کند. استرس واکنش های عاطفی متنوعی را در فرد بر می انگیزد و باعث بروز احساساتی همچون اضطراب، خشم و .. می شود. از طریق برخی مهارت های مقابله ای می توان فشارهای روانی موجود را کنترل کرده و از ایجاد برخی فشارها جلوگیری کرد.

در این راستا افرادی که از راهبرد مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند به جای تمرکز بر مشکل و حل آن بیشتر در پی آن هستند تا پیامدهای هیجان منفی عامل استرس را مهار کنند این افراد تحت تاثیر این راهبرد به جای مقابله از کنار مشکلات رد می شوند.

با عنایت به آنچه گفته شد هویت اجتماعی انسانها نه تنها با اتخاذ سبک زندگی آنها قابل تأمل و بررسی است بلکه خصلت های شخصیتی و هویتی انسانها از زاویه دیگر با راهبردها و شیوه های رفتاری و سبک های مقابله ای<sup>۱</sup> آنها جای بررسی دارد. در تحقیق حاضر تلاش می شود سبک زندگی و راهبردهای مقابله با استرس و رابطه آن با هویت اجتماعی افراد مورد مطالعه قرار گیرد.

## بیان مسأله

با ورود ما به عصری نو که تضعیف سنت ها را به دنبال دارد، تعامل ما با دیگران به شکلی نوین پدیدار شده و براین اساس هویت شخصی به صورت رفتارهایی جلوه گر می شود و تصویر جدید تری از خویشتن در این عرصه بروز پیدا می کند. انسان این عصر بر اساس روایت هایی از زندگی و خویشتن قرار دارد که همواره قابل تجدید نظر هستند (امیری، رشادی، اخلاقی پور، عنبری روزبهانی، ۱۳۹۲)

تا حدی که شیوه های زندگی و یا سبک زندگی<sup>۲</sup> معنایی خاص به خود می گیرد و افراد ناچارند سبک زندگی خود را از میان گزینه های مختلف انتخاب کنند (ذوالفقاری و سلطانی ۱۳۹۰).

در فرهنگ سنتی سبک زندگی کاربردی ندارد. اما در عصر نوین روایت های مختلفی از زندگی ارائه می شود. هویت به عنوان یک ویژگی متمایز کننده دارای سطوح مختلف فردی، جمعی، ملی، فرهنگی، قومی و ... است که با یکدیگر همپوشانی دارند. یعنی افراد این سطوح را نه به عنوان واحدهای مجزا

---

1 - coping strategies

2 - stylelife

بلکه به صورت درکی از موقعیت خود به همراه دارند. فاصله گرفتن جوامع از منابع هویت ساز و پتانسیل های سنتی و روی آوردن به شیوه های تفکر و زندگی جدید منجر شده که انسانها در هویت خود دچار شک و تردید و این اختلال در بازیابی هویت ناشی از نامشخص بودن و نبود قطعیت درباره هویت و موجودیت خویش است. امروزه افراد به خاطر سبک زندگی و شیوه نگرششان مورد قضاوت قرار می گیرند، در واقع سبک و سیاق استفاده از کالاها، به خصوص آن دسته از کالاهایی که ممتاز تلقی می شوند، یکی از نشانه های کلیدی هویت یابی است.

در این میان متغیری که با هویت اجتماعی افراد ارتباط دارد و بررسی آن یکی از اهداف پژوهش حاضر است، سبک های زندگی می باشد. سبک های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از یکدیگر متمایز می کند. سبک های زندگی کمک می کند که مردم آنچه را انجام می دهند و چرایی آن و معنایی که برای آنها و دیگران دارد را درک کنیم. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در طی فرآیند اجتماعی شدن بوجود آمده است. در واقع شیوه زندگی مهمترین عاملی است که فرد زندگی را بر اساس آن تنظیم می کند و شامل مجموعه ای از عقاید، طرح ها و نمونه ها و عادات رفتاری، هوی و هوس ها و درکل تبیین شرایط اجتماعی و شخصی است که تعیین کننده نوع خاص واکنش فرد می باشد. با این توضیح می توانیم به این استنباط دست یابیم که سبک های زندگی با هویت اجتماعی فرد ارتباط نزدیکی دارد. چرا که شیوه های زندگی فرد و احساسات او نسبت به مسائل با تعریفی که فرد از خود در تعامل با دیگران دارد بی ارتباط نیست. در این رابطه "چنی" سبک زندگی را مهمترین منبع هویت قلمداد کرده است. (چنی<sup>۱</sup>، به نقل از نیازی ۱۳۹۰).

بنا به اهداف و ماهیت موضوع تحقیق حاضر به یکی دیگر از متغیرهایی می پردازیم که با هویت اجتماعی فرد در ارتباط است. این متغیر روان شناختی در واقع "راهبردهای مقابله با استرس" می باشد.

به طور کلی استرس از آسیب های روانی شایع در جوامع امروزی است و بیانگر محرومیت اکثر خانواده ها از بهره مندی از سلامت و بهداشت روانی لازم می باشد. با عنایت به افزایش میزان طلاق و ناسازگاری های زناشویی در سالهای اخیر این احتمال قوت گرفته است که استرس امری شایع در خانواده ها است. لذا بکارگیری مدیریت موثر و راهبردهای مقابله ای در کاهش استرس به عنوان یک ضرورت جامعه ما محسوب می شود. این جاست که وایت<sup>۲</sup>(۲۰۰۰) بر این باور است که زمانی که افراد تحت استرس هستند باید مهارت های مقابله ای لازم را داشته باشند و بتوانند استرس را کاهش دهند.

---

1 - Chenni

2 - White



چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت های مقابله ای موثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش های زندگی خود به شیوه کارآمدی کنار بیاید(به نقل از شیر بیم، سودانی و شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

سبک های مقابله با فشار روانی از جمله استرس، تلاش های رفتاری و شناختی است که می تواند به صورت سبک های مسئله مدار، هیجان مدار یا پرهیزی باشد. در تحقیق حاضر با عنایت به مباحث نظری موجود فرض ما بر این است که هویت اجتماعی فرد که مجموعه ای از معانی و تعاریفی است که فرد در تعامل با دیگران از خود دارد چنانچه به نحو مطلوب شکل گرفته باشد در تعیین استراتژی ها و راهبردهای مقابله ای فرد در برابر موقعیت های استرس زای زندگی اجتماعی و فردی نقش تعیین کننده ای خواهد داشت.

در حقیقت می توان گفت توانایی رویارویی با فشار های روانی و موقعیت های چالش زای زندگی فردی و اجتماعی در هویت اجتماعی فرد بی تاثیر نیست. چرا که به نظر می رسد چنانچه فرد درک درستی از توانایی های خود داشته باشد و تفسیر و تعریفی مطلوب از خود داشته و فارغ از برخی خصوصیات و ویژگی های هویتی مثل حقارت، احساس عجز و بی تفاوتی باشد و از طرفی اعتماد به نفس کافی و خودپنداره مثبتی از خود داشته باشد، همه در بکارگیری راهبردهای سنجیده در رویارویی با مشکلات و موقعیت های چالش زای زندگی به فرد کمک خواهد کرد. بنابر آنچه گفته شد ارتباطی بین ویژگی های هویتی و راهبردهای شخص وجود دارد. یادآوری این نکته ضروری است چنانچه هویت فرد بنحوی شکل گرفته باشد که فرد نگرش سست و ضعیفی از خود داشته باشد این نگرش و هویت فرد را در پرهیز از مقابله با تعارض های فردی فرا می خواند. از سوی دیگر انتظار می رود افرادی که دریافتی روشن از خود، نیازها و ارزشهای خود دارند و به آنها تعلق و تعهد پیدا کرده اند در برابر مشکلات روحی و روانی به جای اتخاذ راهبردهای منفعلانه، در حقیقت موضعی فعالانه در رویارویی با مشکلات و مسائل داشته باشند. در تحقیقات به عمل آمده این موضوع تایید شده که چنانچه هویت فرد به نحو مطلوبی شکل گرفته باشد انتظار می رود شخص از راهبردهای کناره گیری، طرد، دوری گزینی و یا تفکر آرزومندانه که از سبک ها و راهبردهای منفعل می باشد کمتر استفاده کند (پیری و شهرآرای، ۱۳۸۴).

از دیگر متغیرهای مورد مطالعه تحقیق حاضر هویت اجتماعی زنان است که در این قسمت به بررسی ابعاد و مولفه های آن می پردازیم.

بر همین اساس مراتب متفاوتی از هویت را می توان در نظر گرفت که افراد سطوح مختلفی از تعلق به آن را درک می کنند. یکی از این تعلقات مهم زندگی هویت اجتماعی است که شکل گیری آن تابعی از

سطوح دیگر هویتی نظیر تعلقات خانوادگی و قومی است و در مراتب بالاتری از آن انواعی از هویت های ملی، فراملی، جهانی و مدرن وجود دارد. بررسی هویت زنان در این برهه از زمان می تواند بسیاری از مسایل و مشکلات را حل کند. در جوامع شاهد هویت های متفاوتی هستیم که در شرایط متفاوتی شکل گرفته اند. هویت فردی و جمعی افراد در خلاء معنا پیدا نمی کند، بلکه عوامل مختلفی در شکل گیری و جهت دهی به آن پیوسته یادآور می شود که تغییرات وسیع و سریع محیط اجتماعی در دوران تجدد، امنیت و اطمینانی را که در دنیای سنتی وجود داشت متزلزل می کند که در نتیجه، انسان را با اضطراب وجودی و نگرانی از توان مقابله با رویدادهای جدید مواجه می کند و به بازجویی و بازنگری مداوم اعمال و افعال خویش وادار می سازد. از آن جا که اعتماد و امنیت وجودی لازمه روابط اجتماعی توفیق آمیز است و فرض اطمینان بخش تداوم و ثبات دنیای عینی، برای ادامه فعالیت های زندگی روزمره اهمیتی اساسی دارد. ما برای زیستن و گذراندن عمر خود ناچار مسائل و موضوعاتی را مسلم و قطعی می پنداریم و این موضوعات شامل زمان، معنا، و انسجام هویت، ما هم می شود (گیدنز<sup>۱</sup> به نقل از فروغی و صادق زاده، ۱۳۹۱)

براساس نظریه هویت اجتماعی، مفهوم خود دو جنبه دارد. یکی هویت فردی که باروها و نگرش های فرد در مورد توانایی و مهارت های خودش است و دیگری هویت اجتماعی یا جمعی که عبارت است از آن جنبه از مفهوم خود که حاصل آگاهی افراد از عضویت در یک چند گروه اجتماعی، توأم با ارزش و اهمیت عاطفی وابسته به آن عضویت است. در حالی که هویت فردی در ارجاع به اسنادهای فردی همچون استعداد و شایستگی تعریف می شود و هیجانان و ارزش های فردی را منعکس می کند، هویت اجتماعی بوسیله در برگرفتن جنبه های جمعی ارزش ها و هیجانان با ارجاع به گروه یا گروههای اجتماعی که فرد خودش را به عنوان یک عضو از آن می داند، شناخته می شود (غضنفری، ۱۳۸۵).

لذا هویت و تصویری که افراد از خود دارند برخاسته از عوامل درونی به تنهایی نیست، بلکه دیگران و موجودیت های اجتماعی بیرونی در شکل گیری تصویر آنها در مورد هویت شان دخالت دارد. هویت یک چیز داده شده نیست و در تعامل با جهان اجتماعی ساخته می شود. با این اوصاف، هویت اجتماعی، در یک تعریف ساده، تعریفی است که فرد بر مبنای عضویت در گروههای اجتماعی، از خویش دارد و عمدتاً از طریق مقایسه های اجتماعی شکل می گیرد. بنابراین اگر فرد جایگاه و ویژگی هایی

---

1 -Giddenz

تعریف شود که تنها در مقایسه با دیگران و در ارتباط با دیگران معنا یابد، هویت اجتماعی او تعریف شده است. (براون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵، به نقل از اباذری و چاوشیان، ۱۳۸۱).

با شرحی که از متغیر هویت اجتماعی ارائه شد و با عنایت به آنچه گفته شد هویت اجتماعی و درک و تفسیری که فرد از خود دارد، چارچوبی را برای راهبردها و استراتژی های شخص در مقابله با تعارضات فردی و چالش های متعددی که در زندگی با آن رویارو می شود، ایجاد می کند. این امر از سوی محققان و صاحب نظران اثبات شده است. به طوری که اریکسون تبیین می کند که شکل گیری هویت مطلوب با قضاوت فردی مناسب، احساس یکپارچگی درونی، و ظرفیت خوب عمل کردن مربوط می شود و در عوض افرادی که از یک هویت سردرگم رنج می برند در مواجهه با مشکلات فردی از راهبردهای اجتنابی و واکنش های منفعلانه بیشتر استفاده می کنند و در کل برخورد سنجیده تری در برابر مسائل ندارند. (شکری، اسماعیلی، غنایی و دستجردی، ۱۳۸۶).

بنابراین مسأله قابل بررسی در پژوهش حاضر این است که آیا بین سبک های زندگی و راهبردهای مقابله استرس با هویت اجتماعی زنان رابطه وجود دارد یا نه؟ بی شک اثبات و تایید روابط بین متغیرهای یاد شده می تواند راهکارهایی را در راستای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی زنان توصیه نماید.

### اهمیت و ضرورت تحقیق

از آنجایی که زندگی روزمره زنان با استرس ها و موقعیت های فشارزا و چالش زایی مواجه است لذا مدیریت موثر و اعمال راهبردهای کارآمد نقش مهمی در غلبه بر استرس و کاهش آن دارد. در حقیقت مدیریت استرس و آسیب ها و فشارهای روانی نه تنها به بهبود وضعیت فردی کمک می کند بلکه زمینه را برای تحقق سلامت فردی و عمومی و ارتقاء سطح تعاملات اجتماعی مثبت فراهم می کند. بررسی سبک های مقابله با استرس درحقیقت به عنوان یک ابزار و مکانیزمی عمل می کند که فرد را در برابر ناملایمات و موقعیت های استرس زا و ابتلا به بسیاری از فشارهای روانی ایمن می سازد. اینجاست که بررسی ابعاد و مولفه های آن و شناسایی سبک های مقابله با استرس می تواند رهنمودی برای زنان جامعه در اعمال استراتژی های مناسب در هنگام رویارویی با این مشکلات روانی باشد. بی شک مطالعه سبک های مقابله استرس ما را در ارائه راهکارهایی برای برقراری امنیت روانی و سلامت روانی بهتر کمک خواهد کرد. و همچنین شناسایی چگونگی راهبردهای زنان جامعه می تواند توصیه هایی را برای زنان جامعه در راستای بهره مندی از یک زندگی سالم و بدون تنش ارائه نماید و به زنان در تدبیر و

---

1 Brown

اتخاذ الگوهای مناسب در جهت تحمل فشارها ی روانی مدد رساند. با درک بهتر از الگوهای کاهش استرس قطعاً زنان رادر برابر چالش های زندگی به سازگاری بهتر و اتخاذ موضع مناسب تر کمک خواهد کرد.

در این معنا سبک زندگی راهی برای تعریف ارزش ها و نگرش ها و رفتارهای (هویت) افراد است که اهمیت آن برای تحلیل های اجتماعی روز به روز افزایش می یابد. اهمیت و رواج فراینده مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی ناشی از این واقعیت است که سنخ های موجود نمی تواند تنوع و گوناگونی دنیای اجتماعی را تبیین کند. امروزه در ادبیات جامعه شناسی برای تعریف هویت اجتماعی افراد از فعالیت های تولیدی افراد که قبلاً مبنایی برای تشخیص هویت بود فراتر رفته و به فعالیت های مصرف تمرکز پیدا کرده اند. لذا مفهوم سبک زندگی اهمیت بیشتری در تعریف هویت اجتماعی افراد پیدا کرده است (اباذری و چاوشیان، ۱۳۸۱).

از سوی دیگر با مطالعه و بررسی سبک های زندگی زنان که در حقیقت انعکاسی از ارزشها و عقاید و فعالیت های اجتماعی است ، به درک بهتر الگوهای کنش فردی و جمعی زنان مدد می رساند و در واقع با تبیین سبک های زندگی به سمت یک تحلیل واقع بینانه تری از وضعیت روحی و روانی زنان دست پیدا می شود. مطالعه تحقیق حاضر در راستای تحلیل سبک زندگی زنان به درک چرایی و معنای رفتار زنان و واکنش های آنان کمک خواهد کرد. لذا با توجه به آنچه گفته شد در تحقیق حاضر تلاش می شود تا ابعاد و مولفه های سبک زندگی و راهبردهای مقابله با استرس را شناسایی شود و در این راستا ابعاد و مولفه های هویت اجتماعی را مورد بررسی قرارگیرد. در واقع بررسی نوع مصرف و شیوه های زندگی افراد از این نظر حائز اهمیت است که با تعریف افراد از خود و به اصطلاح هویت فردی و جمعی آنان همبستگی وجود دارد. لذا بررسی این ابعاد از زاویه سبک زندگی و راهبردهای مقابله با استرس این بینش را ایجاد می کند که افراد چه توانمندی ها و تفسیرهای از خویشتن دارند که با این راهبردها و سبک های زندگی در ارتباط است. در تحقیق حاضر جنبه های این مسئله را تشریح خواهیم شد تا شناخت و درک عمیق تری نسبت به همبستگی و ارتباط بین این سه متغیر حاصل شود بی شک شناسایی سبک زندگی افراد و راهبردهای مقابله با استرس و ارتباط آن با هویت اجتماعی افراد، از مفاهیمی است که هر چند در تحقیقات متعدد به آن پرداخته شده است اما به بررسی رابطه آن با هویت اجتماعی افراد تاکنون پرداخته نشده است. بررسی این موضوع به باز اندیشی پیرامون مشکلات هویتی و برجسته ساختن هویت اجتماعی افراد بر مبنای دو متغیر یاد شده مدد می رساند.