

## مقایسه خودآشکارسازی، ناگویی خلقی و سبک زندگی در زنان متأهل شاغل و خانه دار

فرحناز جهانی هاچه سو<sup>۱</sup>، مهرناز آزاد یکتا<sup>۲</sup>

دانشجوی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی علوم تحقیقات غرب تهران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه خودآشکارسازی، ناگویی خلقی و سبک زندگی در زنان متأهل شاغل و خانه دار انجام شد. این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع علی مقایسه ای بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل شاغل معلم در مقطع دبیرستان دختران منطقه شش تهران و کلیه زنان خانه دار منطقه شش تهران در بازه زمانی سه ماه اول سال ۱۳۹۵، بود. بر این اساس با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۱۴۰ نفر (۷۰ شاغل و ۷۰ خانه دار) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه سبک زندگی میلر- اسمیت، پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20) و پرسشنامه خود آشکار سازی بزرگسال ۴۷ ماده ای استفاده گردید. داده ها با استفاده از آزمون یومان- ویتنی و آزمون t مستقل برای سنجش تفاوت بین گروه ها تحلیل شدند.

نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی زنان خانه دار و زنان شاغل تفاوت معناداری وجود داشت، بین خودآشکارسازی زنان خانه دار و شاغل تفاوت معناداری وجود داشت و در مقابل تفاوت معناداری بین ناگویی خلقی زنان شاغل و زنان خانه دار دیده نشد.

با توجه به یافته های پژوهش و نقش سبک زندگی و خودآشکارسازی در زنان متأهل شاغل و زنان خانه دار، به نظر می رسد با تغییر سبک زندگی نادرست، افزایش آگاهی در زمینه خود آشکار سازی بموقع ومناسب، می توان به آنان کمک کرد زندگی بهتری داشته باشند.

**کلید واژه:** خودآشکارسازی، سبک زندگی، ناگویی خلقی، زنان خانه دار، زنان شاغل

## ۱. مقدمه

ارضای نیازهای جسمانی که از طریق کسب پول در مقابل انجام کار حاصل شود، نمی تواند تنها شرط لازم و کافی برای کار کردن محسوب گردد، نیازهای روانی و اجتماعی نیز از تعیین کننده های مهم در اشتغال و نوع آن به شمار می روند. (عبدالله زاده، ۱۳۹۰) بی تردید زنان به عنوان نیمی از جمعیت، تاثیر مستقیمی در پیشرفت و توسعه جامعه دارند و استراتژی های یک جامعه توسعه یافته بایستی حتما بر مبنای مشارکت هر چه فعال تر بانوان در امور اقتصادی، اجتماعی و سیاسی طراحی گردد. (میرگاین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). با رفتن زنان از خانه و اشتغال آنان اصول زندگی سنتی درهم شکسته شد و در تمام زمینه ها محاسن و معایبی به دنبال داشت و انقلابی را به وجود آورد که بیشترین تاثیر آن بر روی ساختار خانواده بوده است. (جونز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱).

یکی از متغیرهایی که در زنان شاغل و خانه دار مورد تاکید است، سبک زندگی این افراد می باشد. سبک زندگی را می توان به شیوه زندگی طبقات و گروههای اجتماعی گوناگون جامعه تعبیر کرد که در آن افراد با پیروی از الگوهای رفتاری خاص، باورها، هنجارها و ارزش های اجتماعی ویژه یا انتخاب نمادهای فرهنگی و منزلتی خاص (نوع مسکن، محل سکونت و...) با محیط خود تعامل دارند (وال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴) در واقع سبک زندگی روش زندگی اشخاص، گروهها یا جوامعی است که در مواجهه با روابط فیزیکی، روانی، اجتماعی و اقتصادی روزانه خود می باشد (دوکاس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). از نظر فولدن ساخت فرهنگی و اجتماعی و قدرت سخت و نرم تمدنی و مدنی یک جامعه در سبک زندگی مردمان آن جامعه تأثیرگذار است (فولدن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳).

زنان به عنوان یک قشر اجتماعی که نیمی از جمعیت فعال کشور را تشکیل می دهند با توجه به وضعیت فعالیت (شاغل- غیرشاغل) دارای تفاوت ها و تمایزاتی در سبک زندگی هستند. زنان شاغل نسبت به زنان غیرشاغل دارای فرصت ها و موقعیت های اجتماعی بیشتری بوده و به لحاظ سلیق و علایق و شرایط و نیازهایشان، سبک زندگی متفاوتی را در پیش می گیرند. به گونه ای که می توان ادعا کرد امروزه زنان با استقرار در موقعیت های اجتماعی جدید و دستیابی به سرمایه های اقتصادی و فرهنگی بیشتر به سبک های زندگی و سلیق خاصی روی آورده اند. با ورود زنان به نهادهای شغلی، آموزشی و سایر نهادها، سبک زندگی آنان تعدد و تکثر یافته و در پی آن، شغل و فرهنگ شغلی، آموزشی و سایر نهادها، نیز بر آنان تأثیرگذار بوده که متفاوت از سبک زندگی زانی است که دارای شغل تعریف شده نیستند (اسمیت<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). در همین رابطه، کردی (۱۳۹۲) در تحقیق خود با عنوان بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل، نشان داد بین سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل تفاوت وجود دارد، این تفاوت در ابعاد سبک زندگی، روابط اجتماعی، مدیریت بدن و الگوی خرید کاملاً مشهود است. رفعت جاه (۱۳۸۹)، تاثیر موقعیت اجتماعی و شغلی زنان را بر سبک زندگی آنان مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش نشان می دهد که هر چه موقعیت شغلی و سرمایه اقتصادی زنان مورد مطالعه ارتقا پیدا می کند، روابط اجتماعی آنها کاهش می یابد. سیپتون<sup>۷</sup> (۲۰۰۲)، طی پژوهش خود بیان می دارد که زنان دار از سبک زندگی خود راضی بوده و همچنین در امر تربیت کودک موفق تر هستند زنان شاغل به علت دوری از کودک برای مدتی نسبتاً طولانی و سپردن او به مهدکودک دچار اختلافاتی با همسر و فرزند خود می شوند

متغیر دیگر که در این تحقیق در زنان شاغل و خانه دار مقایسه می شود خود افشایی است. خود آشکار سازی، در ساده ترین شکل خود، به روش هایی اشاره دارد که افراد اجازه می دهند جزئیات مربوط به زندگی آنها برای دیگران فاش شود (هنسون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳).

---

<sup>1</sup> Mirgain

<sup>2</sup> Jenkins

<sup>3</sup> Veal

<sup>4</sup> Dukas

<sup>5</sup> Fulden

<sup>6</sup> Smith

<sup>7</sup> Syptvn

<sup>8</sup> Heanson

خود افشایی توانایی افشای اسرار محرمانه و پنهانی، یک ضرورت روانشناختی یا پیش شرط زندگی روانی سالم است. ما از طریق افشای خود، تماسهای اجتماعی صمیمانه و حمایت کننده ای را به دست می آوریم که بدون آنها غیر قابل تحمل خواهد بود. خودافشاگری یکی از مهارت های مهم اجتماعی است و بیش از آنچه در نگاه اول به نظر می آید پیچیده است. این که چه کسی می تواند چه چیزی را برای چه کسی و در چه مرحله ای (از مراحل رشد روابط شخصی) فاش سازد با قواعد ظریفی تعیین می شود. می توانیم از افشای خود برای تشویق دیگران به مطرح کردن اطلاعات بسیار خصوصی خودشان استفاده کنیم. اگر شخصی در خود افشایی پیش قدم شود، دیگران را به انجام این کار تشویق خواهد کرد (کونر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). خودآشکارسازی، در ساده ترین شکل خود، به روش هایی اشاره دارد که افراد اجازه می دهند جزئیات مربوط به زندگی آنها برای دیگران فاش شود (ولیان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). زنان در زندگی نسبت به مردان بیشتر خودافشایی می کنند که یکی از دلایل آن می تواند عاطفی بودن و همدردی بیشتر این جنس باشد (برک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

علاوه بر عوامل بیان شده از میان عوامل متعددی که در رابطه با تفاوت زنان شاغل و خانه دار وجود دارد، می توان به نقش برجسته ی مشکلات هیجانی و ناتوانی در کنترل و تنظیم هیجانات به طور کلی و ناگویی خلقی به طور خاص، اشاره کرد. ناگویی خلقی اولین بار به عنوان یک نوع کمبود در پردازش شناختی و نظم دهی حالات عاطفی در ارتباط با بیماران روان تنی مطرح شد (تایلور<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). ناگویی خلقی به منزله عامل آسیب پذیری، فرد را برای تجربه عواطف منفی (درماندگی روانشناختی) و ناتوانی در تجربه عواطف مثبت مستعد می سازد (خرمایی، عباسی، رجبی، ۱۳۹۰). این افراد در بازشناسی، آشکارسازی، پردازش و نظم دهی هیجانات با دشواری هایی مواجه هستند و در تمایز احساسات درونی از احساسات بدنی مشکل دارند (سوارت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). اصغری ابراهیم آباد، منصوری (۱۳۹۴) نشان دادند که زنان خانه دار آزردیدگی و ناگویی خلقی بیشتری نسبت به زنان شاغل تجربه می کنند.

بونانو<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش خود که بر روی زنان شاغل و خانه دار انجام داد بیان کرده است که بین زنان و مادران شاغل و خانه دار در متغیر ناگویی خلقی تفاوتی وجود ندارد

با توجه به آن چه گفته شد و در راستای تحقیقات قبلی و با توجه به عوامل تأثیر گذار بر زنان شاغل و خانه دار، در پژوهش حاضر متغیرهای خودآشکارسازی، ناگویی خلقی و سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفته است. در زمینه خودآشکارسازی و ناگویی خلقی در زنان متأهل شاغل و خانه دار تحقیقی صورت نگرفته و اگر هم باشد خیلی جزئی به این مساله پرداخته است، لذا این پژوهش در پی پاسخ گویی به این سوال است که زنان شاعل و خانه دار مورد مطالعه از نظر خودآشکارسازی، ناگویی خلقی و سبک زندگی چه تفاوتی با یکدیگر دارند بر این اساس فرضیه های زیر مطرح می گردد.

۱- بین سبک زندگی در زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

۲- بین ناگویی خلقی در زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

۳- بین خودآشکارسازی در زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

## ۲. روش پژوهش

تحقیق حاضر علی- مقایسه ای و به صورت گذشته نگر انجام شده است. در این پژوهش گروه ها (زنان متأهل شاغل و خانه دار) از نظر خودآشکارسازی، ناگویی خلقی و سبک زندگی و مولفه های آنان مقایسه می شوند.

<sup>1</sup> - Conner

<sup>2</sup> .Wolin

<sup>3</sup> .Berk

<sup>4</sup> Taylor

<sup>5</sup>.Sowart

<sup>6</sup> - Bonanno

**۱-۲. جامعه آماری مورد مطالعه**

جامعه آماری تحقیق حاضر زنان متاهل شاغل معلم در مقطع دبیرستان دختران در منطقه ۶ که به صورت تقریبی ۴۰۰ نفر و نیز زنان خانه دار می باشند که از این تعداد با استفاده از فرمول کوکران ۷۰ نفر از زنان شاغل و ۷۰ نفر از زنان خانه دار بعد از هم‌تاسازی (براساس سن و تحصیلات نمونه‌ها) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند

**۲-۲. ابزارهای اندازه‌گیری****- پرسشنامه سبک زندگی:**

پرسشنامه سبک زندگی توسط میلر-اسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) تهیه و تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ پرسش است که از روی پرسشنامه اصلی به فارسی و سپس به انگلیسی برگردانده شده است (در هر نوبت به وسیله ۳ نفر). این پرسشنامه سبک زندگی را در سه نوع سبک پایین، متوسط و بالا می‌سنجد (سیجو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶) سیجو و همکاران ضریب پایایی را در تحقیق خود ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران مورد تأیید قرار گرفته است. میبیدی و اردکانی (۱۳۸۸)، در تحقیق خود پایایی این آزمون را ۰/۸۸ و روایی آن را ۰/۷۰ نشان داده‌اند. همچنین روایی پرسشنامه یاد شده پس از ترجمه به وسیله اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان (حسینی و همکاران، ۱۳۸۴) تأیید شده است. عیسی محمدی (۱۳۹۰) روایی سازه سبک زندگی را این‌گونه گزارش کرد، شاخص KMO در تحلیل عاملی اکتشافی برابر با ۰/۹۵ بود.

**۳-۲. پرسشنامه ناگویی خلقی**

پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20) ساخت (۱۹۹۴) این مقیاس ۲۰ ماده‌ای که توسط بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته شده است و ناگویی خلقی را در سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات (هفت ماده)، دشواری در توصیف احساسات (پنج ماده) و تفکر معطوف به بیرون (هشت ماده) در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) می‌سنجد (بشارت، ۱۳۸۸).

در نسخه‌ی فارسی، ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی خلقی ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر معطوف به بیرون ۰/۸۲، ۰/۷۲/۷۵، ۰/۷۰ محاسبه شده است که نشانه‌ی همسانی درونی خوب مقیاس هاست (بشارت، ۱۳۸۸). قربانی، بینگ، واتسون، دویسون و ماک (۲۰۰۲)؛ به نقل از شاهقلیان و مرادی و کافی، (۲۰۰۷) آلفای کرونباخ این مقیاس را در نمونه ایرانی برای دشواری در شناسایی احساسات ۰/۷۴، دشواری در توصیف احساسات ۰/۶۱ و برای تفکر معطوف به بیرون ۰/۵۰ به دست آوردند. محمد (۱۳۸۰)؛ به نقل از شاهقلیان و همکاران، (۲۰۰۷) اعتبار کل مقیاس را در نمونه‌ی ایرانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ضریب اعتبار ۰/۷۴ و برای زیرمقیاس‌های دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۰، دشواری در شناسایی احساسات ۰/۶۴ و تفکر معطوف به بیرون ۰/۵۲ به دست آورد.

**۴-۲. پرسشنامه خود آشکار سازی بزرگسال**

پرسشنامه خود آشکار سازی بزرگسال ۴۷ ماده‌ای (ژندا، لوئیس، ۲۰۰۸) برای جمع‌آوری اطلاعات راجع به شیوه‌ای که فرد خود را ابراز می‌کند، طراحی شده است.

ژندا، لوئیس (۲۰۰۸) در تحقیق خود روایی و پایایی این ابزار را بالا گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در ایران توسط صدراالاشرفی (۱۳۸۹) در تحقیق خود مناسب و ضریب آلفای کرونباخ را برابر ۰/۸۴ گزارش کرد.

**۳. یافته‌ها**<sup>۱</sup> Miller - smith<sup>۲</sup> Sydsjo

## ۳-۱. اطلاعات جمعیت شناختی

طبق نتایج حاصل از تحلیل پرسشنامه ها، بیشترین فراوانی با تعداد ۵۷ نفر، یعنی ۴۰/۸ درصد از پاسخ دهندگان مربوط به گروه بین ۳۰ تا ۴۰ سال و کمترین فراوانی با تعداد ۱۰ نفر، یعنی ۷/۱ درصد از پاسخ دهندگان مربوط به گروه سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال می باشد.

جدول ۱: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب سن

سن	فراوانی	درصد
بین ۲۰ تا ۳۰ سال	۴۳	۳۰/۷
بین ۳۰ تا ۴۰ سال	۵۷	۴۰/۸
بین ۴۰ تا ۵۰ سال	۱۰	۷/۱
جمع کل	۱۴۰	۰/۱۰۰

## ۳-۲. تحصیلات

طبق نتایج حاصل از تحلیل داده ها شرکت کنندگان در این پژوهش ۷۰ نفر شاغل و ۷۰ نفر خانه دار بودند. جدول ۲ نشان دهنده ی توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب میزان تحصیلات است. همان طور که در جدول مشخص شده است، زنان خانه دار و شاغل از نظر سطح تحصیلات، همتا سازی شده و ۱۴۰ نفر با تحصیلات لیسانس در نظر گرفته شد.

جدول ۲: توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب میزان تحصیلات

میزان تحصیلات	فراوانی	درصد
لیسانس	۱۴۰	۱۰۰

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف در مورد نرمال بودن داده های به دست آمده از مطالعه

سطح معناداری	درجات آزادی	مقدار آماری	شاخصهای آماری وضعیت شاغل بودن	
۰/۰۱۵ *	۷۰	۰/۱۰۱	خانه دار	سبک زندگی
۰/۰۰۹ *	۷۰	۰/۱۰۵	شاغل	
۰/۰۰۶۳	۷۰	۰/۸۷	خانه دار	خودآشکار سازی
۰/۰۳۲ *	۷۰	۰/۰۹۴	شاغل	
۰/۱۵۸	۷۰	۰/۰۷۸	خانه دار	ناگویی خلقی
۰/۲	۷۰	۰/۰۷۳	شاغل	

\*P≤0.05

همان طور که از نتایج جدول ۳ مشاهده می شود سطح معناداری در سبک زندگی (در هر دو گروه) و خودآشکارسازی (در گروه شاغل) کمتر از ۵ درصد است که نشان دهنده نرمال نبودن توزیع داده ها در این دو متغیر است. در مورد متغیر ناگویی خلقی توزیع داده ها در هر دو گروه نرمال است. جهت تحلیل آماری داده های نرمال از آزمون های پارامتریک و جهت تحلیل داده های غیر نرمال از آزمون های ناپارامتریک استفاده می شود. شایان ذکر است که سطح معناداری برابر با  $P \leq 0.05$  در نظر گرفته شده است.

### ۳-۳. آزمون فرضیه های پژوهش

آزمون فرضیه اول: بین سبک زندگی زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

#### الف: توصیف داده ها

جدول ۴: آمار توصیفی متغیر سبک زندگی در زنان شاغل و زنان خانه دار ( $N=70$ ) و شاغل ( $N=70$ )

وضعیت	شاخصهای آماری			
	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
خانه دار	۳۳/۲۷	۳/۲۴	۲۵	۴۳
شاغل	۶۱/۶۰	۴/۷۰	۴۶	۷۷

بنابر آنچه که در جدول ۴ ارائه شده است؛ میانگین امتیاز سبک زندگی در گروه شاغل برابر با ۶۱/۶۰ و انحراف استاندارد آن برابر با ۴/۷۰ بوده و میانگین امتیاز سبک زندگی در گروه خانه دار برابر با ۳۳/۲۷ و انحراف استاندارد آن برابر با ۳/۲۴ بوده است.

#### ب: تحلیل داده ها

جدول ۵: نتایج آزمون یومان- ویتنی جهت مقایسه سبک زندگی در زنان شاغل و زنان خانه دار

میانگین رتبه	مقدار یومان-ویتنی	مقدار Z	سطح احتمال
۴۹/۵۰	۰	۱۲/۱۱	۰/۰۰۱*
۱۴۷/۵۰			

\* $P \leq 0.01$

همان طور که از نتیجه آزمون یومان-ویتنی در جدول ۵ بر می آید ( $U=0$  و  $P=0.001$ ) سبک زندگی زنان خانه دار تفاوت معناداری با زنان شاغل دارد. به این معنی که زنان متأهل شاغل، در متغیر سبک زندگی نسبت به زنان خانه دار از رضایت بیشتری برخوردار هستند؛ بنابراین فرضیه اول تایید می شود.

آزمون فرضیه دوم: بین ناگویی خلقی زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

## الف: توصیف داده ها

جدول ۶: آمار توصیفی متغیر ناگویی خلقی در زنان شاغل و زنان خانه دار (N=۷۰) و شاغل (N=۷۰)

بیشترین	کمترین	انحراف معیار	میانگین	شاخصهای آماری وضعیت	
۵۹	۲۷	۵/۵۷	۴۲/۴۸	خانه دار	ناگویی خلقی
۵۶	۳۱	۴/۸۴	۴۳/۳۶	شاغل	

بنابر آنچه که در جدول ۶ ارائه شده است، مشخص می شود، میانگین امتیاز ناگویی خلقی در گروه خانه دار برابر با ۴۲/۴۸ و انحراف استاندارد آن برابر با ۵/۵۷ بوده، میانگین امتیاز ناگویی خلقی در گروه شاغل برابر با ۴۳/۳۶ و انحراف استاندارد آن برابر با ۴/۸۴ بوده است.

## ب: تحلیل داده ها

جدول ۷: نتایج آزمون تی مستقل جهت مقایسه ناگویی خلقی در زنان شاغل و زنان خانه دار

میزان آماره تی مستقل	درجات آزادی	تفاوت میانگین ها	سطح معناداری
۱/۱۷	۱۹۴	۰/۸۷	۰/۲۳

همان طور که از نتیجه آزمون تی مستقل در جدول ۷ بر می آید ( $t=1.17$  و  $P=0.23$ ) تفاوت معناداری بین ناگویی خلقی زنان شاغل و زنان خانه دار وجود ندارد (به جدول ۶ رجوع شود). به این معنی که زنان شاغل متاهل و زنان خانه دار در متغیر ناگویی خلقی شبیه به هم بوده و تفاوت معناداری بین این دو مشاهده نمی شود؛ بنابراین فرضیه دوم رد می شود.

## آزمون فرضیه سوم:

بین خودآشکارسازی زنان شاغل و زنان خانه دار تفاوت وجود دارد.

## الف: توصیف داده ها

جدول ۸: آمار توصیفی متغیر خودآشکارسازی در زنان شاغل و زنان خانه دار (N=۷۰) و شاغل (N=۷۰)

بیشترین	کمترین	انحراف معیار	میانگین	شاخصهای آماری وضعیت	
۴۵	۲۷	۴/۰۲	۳۷/۶۷	خانه دار	خودآشکارسازی
۳۰	۱۳	۳/۵۸	۲۰/۲۹	شاغل	

بنابر آنچه که در جدول ۸ ارائه شده است، میانگین امتیاز خودآشکارسازی در گروه خانه دار برابر با ۳۷/۶۷ و انحراف استاندارد آن برابر با ۴/۰۲ بوده و میانگین امتیاز خودآشکارسازی در گروه شاغل برابر با ۲۰/۲۹ و انحراف استاندارد آن برابر با ۳/۵۸ می باشد.

#### ب. تحلیل داده ها

جدول ۹: نتایج آزمون یومان- ویتنی جهت مقایسه خودآشکارسازی در زنان شاغل و زنان خانه دار

سطح احتمال	مقدار Z	مقدار یومان-ویتنی	میانگین رتبه	
۰/۰۰۱*	۱۲/۰۹	۶/۵	۱۴۷/۴۳	خانه دار
			۴۹/۵۷	شاغل

$P \leq 0.01$ \*

همان طور که از نتیجه آزمون یومان-ویتنی در جدول ۹ بر می آید ( $U=6/5$  و  $P=0/001$ )، خودآشکارسازی زنان خانه دار تفاوت معناداری با زنان شاغل دارد به این معنی که زنان خانه دار نسبت به زنان شاغل از خودآشکارسازی بیشتری برخوردار هستند؛ بنابراین فرضیه سوم تایید می شود.

#### ۴. بحث و نتیجه گیری

نتایج موجود در جداول شماره (۴) و (۵)، حاکی از آن است که بین زنان شاغل و خانه دار در متغیر سبک زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنی که، زنان شاغل از سبک زندگی خود رضایت بیشتری نسبت به زنان خانه دار دارند یافته های پژوهش حاضر با یافته های پژوهش کردی، هادی زاده (۱۳۹۲) و مهدوی (۱۳۸۵) همخوان است. نتایج تحقیق کردی، هادی زاده حاکی از این بود که این تفاوت، در ابعاد سبک زندگی، روابط اجتماعی، مدیریت بدن و الگوی خرید کاملاً مشهود است. دیگر نتایج ناشی از تحلیل یافته های پژوهش نشان داد که منزلت شغلی زنان شاغل از عوامل تاثیر گذار بر نوع سبک زندگی آنان است. همچنین یافته های پژوهش حاضر با یافته های پژوهش فای و ولادیس (۲۰۰۹) که نشان دادند که زنان شاغل نسبت به زنان خانه دار، با توجه به درآمدی که به دست می آورند و به همسر خود در هزینه های زندگی کمک می کنند، تنش را در خانواده کاهش می دهند و همچنین در بالا بردن سطح استاندارد خانواده موثر هستند. همخوان است. در مقابل، یافته های رفعت جاه (۱۳۸۹) حاکی از آن بود که هر چه موقعیت شغلی و سرمایه اقتصادی زنان مورد مطالعه ارتقا پیدا می کند، روابط اجتماعی آنها کاهش می یابد؛ همخوان نیست در تبیین این یافته می توان گفت: تاثیری که کار زن و درآمد وی در ابعاد مختلف زندگی دارد بر کسی پوشیده نیست خصوصاً اثری که این درآمد بر رفاه خانواده و رضایت و سبک زندگی می گذارد. امروزه رفاه خانواده در جوامع بسیار مهم است و اعضای آن خصوصاً زن و شوهر تلاش خود را انجام می دهند تا از هر جهت به آرامش و خوشبختی و رضایت برسند. در تبیین این یافته ها می توان گفت اشتغال زنان باعث بالا بردن سطح اقتصادی و درآمد خانواده می شود، همچنین چنانچه این درآمد از طرف هر دو زوج باشد باعث سهولت زندگی می شود و خانواده در مقابل مشکلات مادی توانایی بیشتری دارد. در تبیین دیگر می توان گفت اشتغال زنان در زندگی با مسولیت پذیری درست (در خانواده و محل کار) از سوی آنان، باعث کنترل تنش ها و چالش ها می شود. بیشتر زنان شاغل از تحصیلات و روابط اجتماعی بالایی برخوردار هستند و همین نکته نقش انکارناپذیری درهمنوایی اجتماعی، روحیه همکاری و اعتماد به نفس بالا دارد و نیز موجب دارا بودن مهارت‌ها و توانمندی‌های لازم برای زندگی امروزی است که خود بعنوان یکی از مهمترین عوامل رضایت از سبک زندگی در این دسته از افراد در نظر گرفته می شود.



نتایج موجود در جداول شماره (۶) و (۷)، حاکی از آن است بین زنان شاغل و زنان خانه دار در متغیر ناگویی خلقی تفاوتی وجود ندارد به این معنی که، زنان شاغل و زنان خانه دار در متغیر ناگویی خلقی نزدیک به هم بوده و تفاوتی در میانگین این دو متغیر دیده نشد. به نظر می رسد ناگویی خلقی بیشتر از متغیرهای دیگر و به ویژه متغیرهای خلقی و زمینه ای تاثیر می پذیرد تا اینکه تحت تاثیر متغیر اشتغال قرار گیرد. یافته های پژوهش حاضر با نتایج اصغری ابراهیم آباد، منصوری (۱۳۹۴) مبنی بر رابطه ناگویی خلقی و آزار دیدگی در زنان شاغل و خانه دار، (تفاوت معناداری بین دو گروه زنان شاغل و خانه دار در شاخص کلی ناگویی خلقی و مولفه های تفکر با جهت گیری خارجی، دشواری در تشخیص احساس ها و دشواری در توصیف احساس ها وجود دارد)؛ ناهمخوان است؛ اما با پژوهش بونانو (۲۰۱۴) که نشان داد بین زنان شاغل و خانه دار در متغیر ناگویی خلقی تفاوتی وجود ندارد؛ همخوان است

نتایج موجود در جداول شماره (۸) و (۹)، حاکی از آن است که بین زنان شاغل و خانه دار در زمینه خودآشکارسازی، تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنی که، زنان خانه دار از خودآشکارسازی بیشتری نسبت به زنان شاغل برخوردار هستند. یافته های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش اورتیز<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) که نشان داد زنان آمریکایی مکزیکی شاغل نسبت به زنان خانه دار از رضایت زندگی و خودآشکارسازی بیشتری برخوردار هستند؛ ناهمخوان است. در تبیین یافته ها ی این پژوهش؛ می توان گفت از آنجایی که زنان خانه دار اوقات فراغت بیشتری نسبت به زنان شاغل دارند، لذا دارای تعاملات بیشتری بوده و در روابط بین فردی نیز قوی تر هستند، بنابراین مسائل مربوط به خود را در اغلب موارد، بدون سانسور در اختیار افراد قرار می دهند. زنان شاغل با توجه به داشتن اوقات فراغت کمتر و نیز سیاست کاری، کمتر خود افشایی می کنند.

### محدودیت های پژوهش

این پژوهش با محدودیت هایی نیز مواجهه بوده است عمده ترین محدودیت در انجام این پژوهش، عدم همکاری آموزش و پرورش منطقه ۶ بود.

---

<sup>۱</sup> - Ortiz

منابع

۱. اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد؛ منصوری، نسیم؛ منصوری، احمد (۲۰۱۵). مقایسه ناگویی خلقی و آزار دیدگی از طرف همسر در زنان شاغل و خانه دار. ارائه شده در سومین همایش ملی سبلامت و تندرستی
۲. رفعت جاه، مریم (۱۳۸۹). تاثیر موقعیت اجتماعی و شغلی بر سبک زندگی زنان شاغل، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، دوره ۴، شماره ۱۱، ۱۳۹-۱۶۰
۳. شعاع کاظمی، مهرانگیز (۱۳۹۰). بررسی پیوند الگوهای ارتباطی با خشنودی زناشویی. مطالعات اجتماعی، روانشناختی زنان، سال ۸، شماره ۱، صص ۷۰-۵۷.
۴. عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۰). بررسی رابطه صفات شخصیتی و رضامندی زناشویی در زوجهای شهر دامغان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی. تبریز. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز.
۵. خرمایی، فرهاد؛ عباسی، مسلم و رجیبی، سعید (۱۳۹۰). مقایسه ی کمال گرایی و تغل و رزی در مادران دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوان یهای یادگیری، ۶۰-۷۷، (۱)

6. Ahluwalia, I. B., Merritt, R., Beck, L., Roger, S. (2013). M: Multiple lifestyle and psychosocial risks and delivery of small for gestational age infants. *Obstetrics & Gynecology*, 97(5),649-56.
7. Berk LE. (2013) *Development through the lifespan*. Boston: Allyn & Bacon.
8. Bonanno; A.G. (2014). *Loss; treatment; and human resilience*. American.
9. Burnstein, M. H. (2010). *Well-Being positive development across the life course*. Mahawah:Lawrence Erlbaum.
10. Conner. K. M & Davidson, D. (2009). Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety* 18, 76-82.
11. Dukas, N (2015) “Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women” *Body Image* 6:37-42.
12. Huang, N. (2011). Life style management of hypertension. *Australian Prescriber*; 31(6): 150-3.
13. Jones, D. (2011). Parental Divorce family conflict & ship Networks. *Jornal of Social & personal Relation ship*. Vol. (9)219-235.
14. Mirgain,T,F, Vetegodt, S & merrick,J, (2012). Why is Antonovskys Sense of Coherence Not Corrolated to Phisycal Health?Analysing Antonovskys 29-item Sense of CoherenceScale (SOC). *The ScientificWorld Journal*, 767-776.
15. Smith, S., Salminen, J. K., & Toikka, T. B. (2009). Alexithymia and depression: a 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *Journal of Psychosomatic research*, 51, 729-733.
16. Swart, L. Band, B. R. Lawrence. E, L. & Brade T. N. (2009) “Inter personal mediators in the intergenerational transmission of marital dys function” *Journal of family psychology*, V, 18 pp:519-526.
17. Taylor, G. J. & Bagby, M. (2005). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 68-77.

18. Valle, M. F.; Huebner, S.; Suldo, S. M. (2015) "An Analysis of Hope as a Psychological Strength", Journal of School Psychology, Article in Press.
19. Wolin KY, Glynn RJ, Colditz GA, Lee IM, Kawachi I. (2012) Long - term physical activity patterns and health - related quality of life in U.S women. American Journal Preventive Medicine; 32: 490-499.

## Compare the self-revelation, alexithymia and lifestyle in employed and housewife married women

Farahnaz Jahani Hachasu<sup>1</sup>, Mehrnez Azad Yekta<sup>2</sup>

*Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Science and Research of Tehran west*

---

### Abstract

This study was conducted aimed to compare self-revelation, alexithymia and lifestyle in employed and housewife married women.

This study was a descriptive research from causal-comparative type. The population consists of employed married female teachers in female high school of District six of Tehran and all housewives of District six of Tehran in the period of the first quarter 2016, respectively. Accordingly, using the Cochran formula, 140 people (70 employees and 70 housewives) were selected using simple random sampling. To measure the variables of research, lifestyle questionnaire of Mailer Smith, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and 47-point questionnaire of self-revelation of adults was used. Data was analyzed using Yvman- Whitney test and t-test to assess differences between groups.

The results showed that there was a significant difference between lifestyle of housewives and employed women, there was a significant difference between the self-revelation of housewives and employed women and in contrast, a significant difference was not seen between alexithymia of employed women and housewives.

According to the findings of the research and the role of lifestyle and self-revelation in employed and housewife married women, it seems by changing incorrect lifestyle and increasing awareness in the field of appropriate and timely self-revelation, it can be helped them to have a better life.

**Keywords:** self-revelation, lifestyle, alexithymia, housewives, employed women

---