



## مقایسه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، سبک زندگی و بلوغ عاطفی در بین زنان و مردان متاهل

مریم صفائی<sup>۱</sup>، مستوره صداقت<sup>۲</sup>

## چکیده

این پژوهش باهدف مقایسه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، سبک زندگی و بلوغ عاطفی در بین زنان و مردان متاهل در سال ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به کار در شرکت نفت بودند انجام شد. طرح پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. بدین منظور به روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ کارمند (۳۰ زن و ۳۰ مرد) انتخاب گردید و پس از اجرای پرسشنامه‌ی شخصیتی نفوکاستا و مک‌کری (NEO) (۱۹۸۵)، بلوغ عاطفی سینک و بهاوارا (۱۹۸۴) و سبک زندگی میلر و اسمیت (۲۰۰۳) در دو گروه یافته‌ها از طریق تحلیل واریانس چند متغیره و یک متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین مردان و زنان در بلوغ عاطفی تفاوتی مشاهده نشد، اما در مولفه‌ی سبک زندگی مردان نمرات بالایی در این مولفه اخذ کردند که نشان دهنده‌ی این است که سبک زندگی ناسالم تری نسبت به زنان دارند. همچنین در ویژگی‌های شخصیتی زنان نمرات بالاتری در مولفه‌ی روان رنجورخویی، توافق پذیری کسب کرده و مردان نمرات بیشتری در برون‌گرایی کسب کردند، و در بین دو گروه جنسیتی در مولفه‌های گشودگی به تجربه و مسئولیت پذیری تفاوت دیده نشد.

**کلمات کلیدی:** ویژگی‌های شخصیتی، سبک زندگی، بلوغ عاطفی

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران  
Helen.Safaei@yahoo.com

<sup>۲</sup> استادیار و عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)  
m\_sedaghat@azad.ac.ir



## مقدمه

خانواده اصلی‌ترین هسته‌ی هر جامعه و کانون حفظ سلامت و بهداشت روانی است و نه تنها محل تأمین نیازهای عاطفی، مادی، تکاملی و معنوی اعضای خود است بلکه مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی نیز می‌باشد. خانواده واحدی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید و از آغاز پیدایی خود همچون حریمی امن، زندگی انسان را در برمی‌گیرد و روح تازه‌ای در درون شبکه خویشاوندی ایجاد می‌کند که شمار زیادتری از خویشاوندان را نیز به هم پیوند می‌دهد (کافمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). پدیده ازدواج قادر است بسیاری از نیازهای فردی و اجتماعی زن و مرد را در قالب ارتباطات جسمانی و جنسی، روانی- اجتماعی و دیگر قراردادهای عرفی و اجتماعی برآورده سازد. ازدواج در مقایسه با دیگر ارتباطات انسانی دامنه‌ای وسیع گسترده دارد و دارای ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی و نیز روانی اجتماعی است (کشاوری‌افشار و همکاران، ۱۳۹۰). اکثر زوجین در هنگام ازدواج تصویری از همسرشان دارند که با آرمان‌ها و آرزوهای آن‌ها هماهنگ است و همچنین شور و شوق خاصی نسبت به همسرشان دارند ولی هنگامی که مدتی از زندگی مشترک می‌گذرد متوجه می‌شوند تمامی تصویرها، آرمان‌ها متفاوت از واقعیت است و لذا ممکن است دچار مشکل شوند. جامعه سالم بدون، داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند تحقق یابد. هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تأثیر از خانواده پدید نیامده است. برای داشتن جامعه‌ای سالم باید به سلامت نخستین واحد اجتماعی یعنی سلامت خانواده اهمیت داد (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۱۳۹۳). یکی از مؤلفه‌هایی که زوجین به آن پی می‌برند ویژگی‌ای شخصیت است. بررسی مختصر نظریه‌ها و مدل‌های مطرح‌شده در حوزه زناشویی روشن‌کننده این مهم‌اند که عوامل مختلفی بر پایداری و ناپایداری ازدواج اثر می‌گذارند. یکی از عوامل بسیار مهم ویژگی‌های شخصیت همسران است (نادری و همکاران، ۱۳۸۹). یکی از مدل‌هایی که در خصوص تأثیر عوامل شخصیتی مطرح می‌شود مدل پنج عاملی شخصیتی<sup>۲</sup> است. پژوهشگران با استفاده از این مدل نقش ویژگی‌های شخصیتی را در روابط افراد متأهل بررسی کردند. این مدل پنج ویژگی شخصیتی روان‌نژندی<sup>۳</sup>، برون‌گرایی<sup>۴</sup>، باز بودن به تجربه<sup>۵</sup>، توافق‌پذیری<sup>۶</sup>، وجدانی بودن<sup>۷</sup> را بررسی می‌کند. شخصیت از دیدگاه‌های مختلف بررسی می‌شود و دانشمندان آن را بر اساس چارچوب نظریه مربوط تعریف کرده‌اند؛ اما کامل‌ترین تعریف شخصیت را آلپورت<sup>۸</sup> این‌چنین بیان کرده است: شخصیت سازمانی پویا از نظام‌های روانی و جسمانی است که در درون فرد قرار دارد و ویژگی‌های فرد، رفتار و اندیشه او را تعیین می‌کند (پروین، ترجمه‌ی جوادی و کدیور، ۱۳۹۰). شخصیت زیربنای روان‌شناختی روابط پایدار سهیم است و بنابراین پیش‌بینی‌کننده‌ای کلیدی برای روابط موفق و ناکارآمد است (کوهی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۳). شخصیت به‌عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های متمایز در یک فرد تعریف شده است. آگاهی از سبک شخصیت و یا نوع خلق‌وخوی خود، به فرد در شناسایی نقاط قوت و ضعف خود کمک می‌کند. شناخت فرد از شخصیت خویش به وی بینش می‌دهد چگونه پاسخ‌های خاصی به دیگران بدهد و حتی مهم‌تر از آن به درک و شناخت و تفاوت دیگران در ارائه پاسخ، به وی کمک خواهد کرد (نل و اول<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰).

به‌عبارت‌دیگر آگاهی از ویژگی‌های شخصیتی عمیقاً در نحوه ادراک و تفسیر و واکنش فرد به رویدادها مرتبط است، طبیعی است که برخی از ویژگی‌های شخصیتی از ویژگی‌های دیگر انعطاف‌پذیرتر است. افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی انعطاف‌ناپذیر می‌باشند و کسانی که نمی‌توانند پاسخ‌های خود را با تقاضای یک موقعیت خاص منطبق سازند فاقد مهارت‌های

<sup>1</sup> Kaufman

<sup>2</sup> - five-factor model of personality

<sup>3</sup> neuroticism

<sup>4</sup> extraversion

<sup>5</sup> openness

<sup>6</sup> agreeableness

<sup>7</sup> conscientiousness

<sup>8</sup> Allport

<sup>9</sup> Nall, Aull



زندگی بوده و بدترین واکنش‌ها را به زندگی نشان می‌دهند، لذا می‌توان متصور شد که ویژگی‌های شخصیت تا چه اندازه بر زندگی متأهلی و شغل می‌تواند مؤثر باشد. پژوهش‌های انجام‌شده نشان دادند که ویژگی‌های شخصیت با رضایت زندگی (اسچیماک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹)، سبک‌های هویتی (کرمی جویانی، سروقد، بقولی، ۱۳۹۴) و سبک زندگی (ادموند<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱) رابطه دارد.

از میان مؤلفه‌های یادشده سبک زندگی موردتوجه پژوهش حاضر است. همان‌طور که در مطالعه پلاسکر<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان داده شد که ویژگی‌های شخصیت از جمله عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی افراد متأهل است. سبک زندگی نشان‌دهنده‌ی باورها و کنش‌های هر فرد است، به عبارت دیگر سبک زندگی بر نحوه‌ی تعاملات و کنش‌های هر فرد در زندگی متأهلی در مقابل همسر و شغل تأثیر می‌گذارد. با توجه به اینکه سبک زندگی به عنوان مجموعه اعتقادات فرد تلقی می‌شود که در سال‌های اولیه‌ی زندگی خود کسب می‌کند، به عنوان یک الگوی مداوم و جهت‌دار است که متأثر از دو عامل مهم یعنی شخصیت و ویژگی‌های محیطی است. به عنوان مثال افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا هستند، سبک‌های متفاوتی در زندگی دارند. همان‌گونه که پژوهش ادموند (۲۰۱۱) نشان داد که ویژگی‌های شخصیت روان رنجور با سبک زندگی سالم رابطه عکس دارد. همچنین پژوهش هم استفان<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) حاکی از این بود که افرادی که ویژگی‌های شخصیتی هیجان‌طلبی دارند گرایش بیشتری به رفتارهای مخاطره‌آمیز در سبک زندگی دارند، در نهایت لورنگ<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که مؤلفه‌های روانی روانی نظیر انعطاف‌پذیری بالاتر، مسئولیت‌پذیری، سرسختی روان‌شناختی با سلامت جسمانی و انتخاب سبک زندگی سالم رابطه دارند. با ارزیابی شیوه سبک زندگی سالم می‌توان در موقعیت‌های بهتری برای پیشرفت و موفقیت شخصی و تخصصی قرار گرفت. با توجه به اینکه سبک زندگی بر روی سلامت روانی و جسمانی افراد متأهل تأثیر می‌گذارد، بررسی آن به صورت یکی از مسائل مهم روان‌شناسی درآمده است. انتخاب یک سبک زندگی چه آگاهانه و چه ناآگاهانه زندگی فرد را با قدرت رقم می‌زند.

عامل دیگر که می‌تواند موردتوجه قرار گیرد بلوغ عاطفی<sup>۶</sup> است. نظریه‌پردازانی همچون کریستوفر<sup>۷</sup> (۱۹۸۰) بلوغ عاطفی را به توانایی کنترل خود در مقابل ناکام‌ها، احساس مسئولیت در قبال تصمیمات و اعمال شخصی و سطح مطلوبی از آگاهی نسبت به عواطف خود توصیف نموده‌اند. همچنین مواری<sup>۸</sup> (۱۹۷۷) بلوغ عاطفی را به توانایی عشق دادن و عشق گرفتن، توانایی روبه‌رو شدن با واقعیات زندگی و تجزیه و تحلیل جزئیات آن وقایع، توانایی تعبیر مثبت داشتن از رویدادها و تجربیات ناگوار زندگی، توانایی یادگیری از شکست‌ها و تجارب تلخ زندگی، توانایی پذیرش شکست‌ها و ناکامی‌ها، توانایی کنترل خشم و رهایی از رفتارهای تکانشی توصیف کرده است (قادری، دهکردی، احمدی و قاسمی، ۱۳۹۲). لذا بلوغ عاطفی نیز برای مردان و زنان متأهل از اهمیت برخوردار است زیرا می‌تواند به بهبود رابطه زناشویی و گرم شدن کانون خانواده کمک کند. همچنین بلوغ عاطفی می‌تواند هم به عنوان یک فرآیند و هم به عنوان یک ویژگی شخصیتی تلقی شود. فرآیند بلوغ عاطفی فرد از خانواده اصلی‌اش ایجاب می‌کند که او خود را از نظام خانوادگی چند نسلی که به وسیله سطوح متفاوت دلبستگی‌های عاطفی و فرافکنی اضطراب توصیف می‌شود، متمایز کند. پس، بلوغ عاطفی مستلزم آن است که فرد خودش را از اعضای خانواده‌اش بدون گسلس عاطفی از آن‌ها جدا نماید. افرادی که به بلوغ عاطفی دست یافته‌اند قادرند تا خود را از دلبستگی‌های عاطفی در خانواده‌شان بدون قطع رابطه با آن‌ها جدا کنند. برعکس، کسانی که نابالغاند مایل‌اند تا در روابط با والدین خود ذوب شوند و

<sup>1</sup> Schimac

<sup>2</sup> Edmonds

<sup>3</sup> Plasker

<sup>4</sup> Stephan

<sup>5</sup> Lovering

<sup>6</sup> emotional maturity

<sup>7</sup> Keristofe

<sup>8</sup> murray



یا از نظر عاطفی از این روابط ببرند. به عبارت دیگر، افراد نابالغ از نظر عاطفی به دیگران وابسته‌اند و به دشواری می‌توانند برای خودشان فکر، احساس و عمل کنند (جینکینز، ۲۰۱۱). بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به‌طور مداوم برای احراز بیش‌ازپیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد (منصوری‌نژاد، ۱۳۹۲). بلوغ صرفاً به معنای قابلیت نگرش و عمل خاص نیست، بلکه توانایی لذت کامل از آن‌ها را نیز شامل می‌شود. برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است. بلوغ عاطفی در زندگی متأهلین به صورت توانایی تحمل تنش، توانایی عشق دادن و عشق گرفتن، توانایی روبه‌رو شدن با واقعیات زندگی و تجزیه و تحلیل جزئیات آن وقایع، توانایی تعبیر مثبت داشتن از تجربیات ناگوار، پذیرش شکست، توانایی کنترل خشم متبلور می‌گردد. لذا بلوغ عاطفی می‌تواند به زندگی افراد متأهل و موفقیت آن‌ها در زندگی کمک شایانی کند. سبک زندگی مجموعه تقریباً هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش‌هایی که هر فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد. در واقع سبک زندگی نمودی از جهت‌گیری و عادات روزانه است. از نظر آدلر نیز چگونگی تلاش فرد برای کنار آمدن با احساسات حقارت آمیز بخشی از خاص وی می‌شود؛ یعنی به صورت یک جنبه از کارکردهای شخصیتی وی در «سبک زندگی» می‌آید. سبک زندگی خلاقیتی است حاصل از کنار آمدن با محیط و محدودیت‌های آن و به این سبب افراد از این حیث مختلف‌اند؛ زیرا علاوه بر احساس حقارت و برتری‌طلبی، که میان همه آدمیان مشترک است، سه عامل بدنی، روانی و اجتماعی، که به ترتیب در ساختمان بدنی و عمل اعضای آن صفات و استعدادهای روانی و ارتباطات اجتماعی نهفته است در میان آدمیان متفاوت است. همین امر شیوه خاص هر فرد را برای جبران احساس حقارت و برتری‌طلبی تعیین می‌کند (برزگر، ۱۳۹۵). با توجه به نقش مؤلفه‌های ویژگی‌های شخصیت، سبک زندگی و بلوغ عاطفی در زندگی مشترک زوجین و نیز در ارتباطات اجتماعی و حرفه‌ای، خلأ پژوهشی موجود، پژوهش حاضر در پاسخ به این سؤال انجام گردید که آیا بین ویژگی‌های شخصیت، سبک زندگی و بلوغ عاطفی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد؟

### روش

پژوهش حاضر تلفیقی از پژوهش علی - مقایسه‌ای است. در پژوهش حاضر متغیر مستقل گروه‌بندی کارمندان متأهل بر اساس جنسیت (زن و مرد) و متغیر وابسته سبک زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و بلوغ عاطفی است و جامعه مورد پژوهش، شامل کلیه کارمندان مرد و زن متأهل ۲۶-۴۸ ساله می‌باشد که در سال ۹۸-۱۳۹۷ در شرکت نفت شهر تهران مشغول به کار بود. نمونه پژوهش، شامل ۳۰ کارمند زن متأهل و ۳۰ کارمند مرد متأهل دامنه سنی بین ۲۶ تا ۴۸ سال می‌باشند. حجم از طریق نمونه‌گیری در دسترس از بین کارمندان مرد و زن متأهل شاغل در ادارات دولتی شهر تهران انتخاب شدند. سپس از نظر سن، مدت تا هل، مدت خدمت و سطح تحصیلات هم‌تا سازی گروهی شدند.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی شخصیتی نئو اف اف آی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه ابتدا در سال ۱۹۸۵ با عنوان نئو با ۱۸۵ پرسش به‌وسیله‌ی کاستا و مک کری تهیه شد. پس از آن، بر اساس همین پرسشنامه، فرم‌های ۲۴۰ و ۶۰ پرسشی آن نیز به‌وسیله‌ی همین پژوهشگران ساخته شد. در این پژوهش از آزمون نئو، اف اف آی که دارای شصت پرسش استفاده می‌شود، که در ایران به‌وسیله‌ی حق‌شناس (۱۳۸۷) مورد استفاده قرار گرفته است و برای ارزیابی مختصر و سریع پنج عامل اصلی (بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، باز بودن، وجدانی بودن و توافق) طراحی شده است. این آزمون از پنج مجموعه‌ی ۱۲ جمله‌ای مربوط به هر یک از شاخص‌ها تشکیل شده است و می‌توان آن را به صورت فردی و گروهی اجرا کرد. نمره‌گذاری آن بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌قسمتی (کاملاً مخالفم = ۵، مخالفم = ۴، نظری ندارم = ۳، موافقم = ۲، کاملاً موافقم = ۱) درجه‌بندی می‌شود. طیف نمرات بین ۶۰ و ۳۰۰ است. نئو اف اف آی به منظور ارائه‌ی فرم کوتاهی از نئو پی آی آر ساخته شده و با این‌که همچنان جدیدی برای آن ارایه شده، اما دارای همان شکل اولیه است. گزینش عبارت‌های آزمون بر اساس محاسبات اعتباریابی واکاوی عوامل از روی آزمون نئو

<sup>1</sup> NEO-FFI Personality Inventory



پی‌آی‌آر انجام گرفته است (کاستا و مک کری، ۱۹۸۷). پایایی این آزمون به وسیله‌ی کاستا و مک کری با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عصبی بودن، برون‌گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۷۹ و به وسیله‌ی حق‌شناس (۱۳۸۷) ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین روشن چلسی (۱۳۸۵) به نقل از قربانی و همکاران، (۱۳۹۳) نیز در یک تحقیق دیگر ضرایب آلفای کرونباخ را برای روان‌جویی ۰/۸۳، برون‌گرایی ۰/۵۸، گشودگی ۰/۳۵، توافق‌پذیری ۰/۵۵، مسئولیت ۰/۶۸ و اعتبار آزمون مجدد در فاصله یک هفته برابر ۰/۸۰، روان‌رنجوری ۰/۸۲، برون‌گرایی ۰/۶۱، گشودگی ۰/۷۰، توافق‌پذیری ۰/۷۰ و مسئولیت ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه بلوغ عاطفی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط سینگ و بهارگاوا<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۴ ساخته شد و شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجد. پرسشنامه‌ی بلوغ عاطفی یک مقیاس گزارش شخصی پنج‌گزینه‌ای است (خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز). سؤالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره‌ی ۵، زیاد باشد نمره‌ی ۴، پاسخ نامشخص باشد نمره‌ی ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره‌ی ۲ و به پاسخ منفی هرگز، نمره‌ی ۱ تعلق می‌گیرد. بنابراین هر چه نمره بالاتر باشد درجه‌ی بالاتری از عدم بلوغ عاطفی وجود دارد و برعکس. بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بی‌ثبات‌ترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات‌ترین وضعیت عاطفی می‌باشد. این پرسشنامه توسط صفار پور در سال ۱۳۸۵ جهت انجام پژوهش، هنجار شده است. در پژوهش او، جهت بررسی همسانی درونی آزمون، پرسشنامه بر روی ۵۰ نفر اجرا شد و بین سؤالات ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد. باز آزمایی انجام شده بر روی نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر، ضریب همبستگی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معادل ۰/۶۲ محاسبه شد. در پژوهش منصورینژاد (۱۳۹۲) پایایی این مقیاس توسط روش باز آزمون و همسانی درونی تعیین شده است. پایایی باز آزمون این مقیاس با اجرای آن بر روی دانشجویان (تعداد ۱۵۰ نفر) اندازه‌گیری شد. فاصله‌ی زمانی بین دو اجرا ۰/۷۵ بود. همسانی درونی این مقیاس با محاسبه‌ی ضریب همبستگی‌های بین کل نمرات و نمرات هر یک از ۵ به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۳، ۰/۵۸، ۰/۸۶ و ۰/۴۲ به دست آمد.

سبک زندگی میلر و اسمیت<sup>۳</sup>: این پرسشنامه دارای بیست پرسش است که از روی پرسشنامه‌ی اصلی به فارسی و سپس به انگلیسی برگردانده شده است (در هر نوبت به وسیله‌ی ۳ نفر) و هر پرسش دارای پنج پاسخ (همیشه = ۱، اغلب = ۲، گاهی اوقات = ۳، به ندرت = ۴، و هرگز = ۵) می‌باشد. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده‌ی سبک زندگی ناخوشایند و ناسالم است. روایی پرسشنامه‌ی یاد شده پس از ترجمه به روش باز ترجمه به وسیله‌ی اعضای هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأیید شده و پایایی آن در یک مطالعه پایلوت در مورد ۲۰ بیمار مبتلا به بیماری ریبه ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ تک‌تک پرسش‌ها بالاتر از ۰/۵ به دست آمد. در مطالعه‌ی فاضل، حق‌شناس و کشاورز (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد یافته‌ها

۵۰ درصد آزمودنی‌ها ۳۰ نفر زن و ۵۰ درصد ۳۰ نفر مرد بودند که به عنوان زوج با هم زندگی می‌کردند. بیشترین فراوانی با مدرک لیسانس در هر دو گروه (۵۰ درصد مردان و ۵۳/۳ درصد زنان) وجود دارد. بیشترین رده‌بندی سنی نیز در هر دو گروه برای طبقه سنی ۳۲ تا ۳۷ سال (۳۶/۷ درصد هر دو گروه) است. فرضیه اول: بین ویژگی‌های شخصیتی، زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد.

<sup>1</sup> Emotional maturity scale

<sup>2</sup> Singh, Bhargava

<sup>3</sup> -Miller, Smith Life Style Inventory



جدول ۱: نتایج آزمون‌های چند متغیری ویژگی‌های شخصیتی

ضریب اتا	سطح معنی‌داری	F	ارزش	اثر درون‌گروهی
۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۷/۹۲۲	۰/۴۲۳	آزمون اثر پیلایی
۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۷/۹۲۲	۰/۵۷۷	آزمون لامبدای ویلکز
۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۷/۹۲۲	۰/۷۳۴	آزمون اثر هتلینگ
۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۷/۹۲۲	۰/۷۳۴	آزمون بزرگترین ریشه روی

با توجه به مقادیر F، نتایج جدول بالا نشان می‌دهد بین گروه‌ها در ترکیب خطی متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنی که نشان می‌دهد شاخص‌های آماره ملاک آزمون بین دو گروه در سطح معناداری  $P < 0/01$  تفاوت وجود دارد. زیرا میزان احتمال آزمون F از ۰/۰۱ کمتر است  $\{P < 0/01, F = 7/922, F = 0/423 = \text{مجدور اتای تفکیکی}\}$ . این یافته به این معناست که فرض صفر پژوهش رد شده و فرضیه اول می‌شود. و می‌توان گفت بین حداقل یکی از ویژگی‌های شخصیتی مورد مطالعه در دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد. ضریب اتای تفکیکی نشان می‌دهد  $42/3$  درصد از واریانس ویژگی‌های شخصیتی به وسیله متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

فرضیه دوم: بین سبک زندگی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس برای نمره سبک زندگی

شاخص منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر گروه	۱۱۷۹/۲۶۷	۱	۱۱۷۹/۲۶۷	۱۸/۱۸۴	۰/۰۰۱	۰/۲۳۹
خطا	۳۷۶۱/۴۶۷	۵۸	۶۴/۸۵۳			
جمع	۱۸۲۷۲۰۰	۶۰				
جمع کل تصحیح شده	۴۹۴۰/۷۳۳	۵۹				

بر اساس نتایج جدول بالا و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون سبک زندگی  $\{F(1,59) = 1/184, P < 0/01\}$  برای سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است می‌توان گفت فرض صفر رد شده و فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و بین سبک زندگی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد. ضریب اتای تفکیکی نشان می‌دهد به  $23/9$  درصد از واریانس سبک زندگی به وسیله متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

فرضیه سوم: بین بلوغ عاطفی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس برای نمره بلوغ عاطفی

شاخص منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر گروه	۷۲۱/۰۶۷	۱	۷۲۱/۰۶۷	۲/۵۰۱	۰/۱۱۹	۰/۰۴۱
خطا	۱۶۷۱۹/۶۶۷	۵۸	۲۸۸/۲۷۰			



جمع	۲۲۷۰۱۷۲/۰۰۰	۶۰
جمع کل تصحیح شده	۱۷۴۴۰/۷۳۳	۵۹

بر اساس نتایج جدول بالا و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون بلوغ عاطفی  $\{F(1,59)=2/501, P>0/001\}$  برای سطح اطمینان ۰/۹۹ بیشتر از ۰/۰۱ است می‌توان گفت فرض صفر تأیید شده و فرضیه سوم پژوهش رد می‌شود و بین بلوغ عاطفی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود ندارد.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی تفاوت ویژگی‌های شخصیتی، سبک زندگی و بلوغ در بین زنان و مردان متأهل انجام شد. بر این اساس ۶۰ کارمند (مرد و زن) متأهل ۲۶-۴۸ ساله که در سال ۹۸-۱۳۹۷ در شرکت نفت شهر تهران مشغول به کار بودند، در پژوهش شرکت کردند و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت در سطور زیر به تبیین هر یک از فرضیه‌ها پرداخته گردید: فرضیه اول: بین ویژگی‌های شخصیتی، زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد. نتیجه‌ی حاصل از تجزیه و تحلیل نشان داد که بین گروه‌های مورد بررسی (زنان و مردان) در ویژگی‌های شخصیت تفاوتی وجود دارد. به عبارت دیگر زنان در روان رنجور خوبی، سازگاری نمرات بالاتری نسبت به مردان دریافت کردند و عامل برون‌گرایی نیز در مردان بالاتر بود، اما در دو مؤلفه‌ی دیگر گشودگی و مسئولیت‌پذیری تفاوتی بین گروه‌های جنسیتی دیده نشد. این یافته با نتایج پژوهش مرادی (۱۳۹۴)؛ مهرابی، فتحی آشتیانی و کرمی نیا (۱۳۹۴)، مرادی، کرمی نیا، حاتمی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۷)؛ شیوتا و لوینسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) همسو بود.

شخصیت به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده می‌تواند تمامی رفتارهای انسان را در عرصه زندگی شخصی و اجتماعی تحت تأثیر قرار داده و گاهی در اثر صفات و ویژگی‌های ناسازگارانه فرد و اطرافیان وی را با مشکل جدی مواجه کند. عوامل شخصیتی جزء مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که اهمیت کاربر روی آن‌ها ملموس است (مهرابی و همکاران، ۱۳۹۴).

احساساتی نظیر ترس، غم، احساس گناه در زنان بیشتر است و لذا در مواجهه با شرایط استرس‌زا و آسیب زنان بیشتر دچار مشکلات روان‌شناختی نظیر افسردگی و اضطراب می‌شوند. لذا ممکن است در محیط کار و منزل مشکلات در زمینه‌ی رضایت‌مندی، حل مسئله، انزوا و احساس بی‌کفایتی را تجربه کنند. یافته‌های پژوهش بر اساس تفاوت‌های جنسیتی ناشی از ترکیب پایه‌های زیستی، زمینه‌های خلقی و جامعه‌پذیری مردان و زنان قابل تبیین است به بیان دیگر تفاوت‌های جنسیتی اولیه به احتمال زیاد متأثر از عوامل بیولوژیکی است مانند تفاوت‌های جنسیتی در بروز ژن و تأثیر هورمون‌های جنسیتی (مثل تستوسترون) در رحم مادر که تفاوت‌های مغزی و بدنی بین زن و مرد را ایجاد می‌کنند. برای مثال نوزادان پسر سطوح بالاتری از پرخاشگری و انگیزتگی را نمایش می‌دهند و دختران احساسات درونی بیشتری را از خود بروز می‌دهند که به احتمال زیاد همه‌ی آن‌ها بیولوژیکی است. به عبارت دیگر نقش جنسیت در بروز رفتارهایی که مبنای شخصیت دارد محرز است، بر این اساس فرهنگ جامعه هم به‌گونه‌ای است زنان از مردان در نشان دادن همدلی، سازگاری و عواطف پیشی گیرند و در مقابل مردان نسبت به زنان احساسات کمتری از خود بروز دهند و به آن‌ها اجازه داده می‌شود هیجانات بیرونی مانند خشم، جسارت و نفرت بیشتری را ابراز کنند. بنابراین ابراز هیجانات، برون‌گرایی که در مردان بیشتر است و سبب می‌شود رفتارهایی در جهت استقلال، متکی به خود بودن و اعتماد به نفس انجام دهند که با نقشی که جامعه نیز برای آن‌ها تعریف کرده است که شامل محافظت از خانواده است هماهنگ است. از آنجاکه برون‌گرایی نشان‌دهنده‌ی رویکردی پرنرژی به جهان مادی و اجتماعی در فرد است که ویژگی‌هایی چون قاطعیت و جرئت مندی و فعال بودن را در برمی‌گیرد که این ویژگی در مردان بالاتر است، هم به دلیل تفاوت‌های بیولوژیکی و هم به دلیل فرهنگ و سوق مردان از طریق جامعه برای تقویت این ویژگی که سبب محافظت از خانواده و پیشرفت در شغل می‌گردد. از سوی دیگر ویژگی توافق‌پذیری در زنان بالاتر است. با توجه به تعریف توافق‌پذیری

<sup>1</sup> Shiota & levinson



که جهت‌گیری اجتماعی و جامعه‌پسند نسبت به دیگران داشته و شامل ویژگی‌هایی همچون نوع‌دوستی و خوش‌قلبی می‌شود، در زنان بیشتر ابراز می‌شود و از جانب جامعه و سنت نیز ترغیب و تشویق می‌شود زیرا به‌عنوان ویژگی‌هایی است که سبب ایجاد کانون گرم خانواده، رابطه‌ی خوب با همسر و فرزندان و فرزند پروری است. این یافته با پژوهش‌های شگری و همکاران (۱۳۸۶)؛ اشمیت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸) همسو است، این یافته می‌تواند از طریق نظریه‌های تکاملی و نقش اجتماعی تفسیر شود در تبیین تکاملی توافق‌پذیری بالای زنان به مزیت‌های انطباقی برای تولیدمثل، و نگهداری فرزندان نسبت داده می‌شود که دربرگیرنده ویژگی‌هایی چون مهربانی، دلسوزی؛ همکاری، اعتماد، هم‌حسی و سازگاری زنان است (باس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵). در تبیین از طریق نظریه نقش اجتماعی رفتارهای پرورش و توافق‌پذیری بالاتر زنان به فرایند اجتماعی شدن با نقش جنسیتی زنانه نسبت داده می‌شود که جامعه‌پذیری متفاوت زنان بر اساس نقش‌های مورد انتظار جامعه منجر می‌شود (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۴). در گروه‌های زنان و مردان در مسئولیت‌پذیری و گشودگی به تجربه تفاوت دیده نشد که به نظر می‌رسد به واسطه‌ی آموزش، نزدیک شدن نقش‌های جنسیتی برای بر عهده گرفتن مسئولیت‌های کاری و اجتماعی در مقایسه با گذشته تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

فرضیه دوم: بین سبک زندگی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک زندگی مردان و زنان تفاوت وجود دارد. به‌عبارت‌دیگر مردان نمره‌ی بالاتری در سبک زندگی کسب کردند و هر چه مقدار نمره‌ی سبک زندگی بالاتر باشد به‌منزله‌ی سبک زندگی ناخوشایندتر و ناسالم‌تر است. این یافته با پژوهش قربانی و همکاران (۱۳۹۳)، فاضل و همکاران (۱۳۹۰)؛ ابراهیمی و بهنویی گدنه (۱۳۸۹)، ادموند<sup>۳</sup> (۲۰۱۱)؛ پینکارت و اسشیندلر<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجاکه سبک زندگی یک اصطلاح ریشه‌ای است که مطابق با حوزه‌های تحقیقی گوناگون با جنبه‌های متفاوت زندگی اجتماعی و فرهنگی بشری سروکار دارد. سبک زندگی مربوط به انتخاب‌های رفتاری افراد است به‌طور مثال رفتارهایی نظیر شیوه پوشش، مد، آرایش، گذراندن اوقات فراغت، رسیدگی به سلامت، تغذیه، رفتارهای پرمخاطره و غیره، همگی در نوع انتخاب سبک زندگی خلاصه می‌شود. یکی از این حوزه‌ها جایی که سبک زندگی بسیار مرسوم به نظر می‌رسد، تحقیقات مرتبط با سلامتی و خطراست. به‌عبارت‌دیگر، سبک زندگی دارای دو جنبه‌ی اساسی سالم و ناسالم است که عامل بسیار مهمی در تعیین مثبت (سالم) و منفی (ناسالم و خطرناک) بودن شیوه‌های زندگی افراد است. یافته‌های جسر<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نشان می‌دهد سبک زندگی ناسالم ارتباط قوی با مصرف دخانیات، الکل، رانندگی پرخطر، تعارضات بین فردی، کم‌تحریکی و بیماری‌های جسمانی دارد. به‌عبارت‌دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهد سبک زندگی در بین مردان و زنان متفاوت است. زنان رفتارهای پرخطر و ناسالم مرتبط با سبک زندگی ناسالم نظیر رانندگی پرخطر، نزاع، کم‌تری را مرتکب می‌شوند و لذا سبک زندگی سالم‌تری دارند. این در حالی است که رفتارهایی نظیر مصرف دخانیات، الکل، نزاع، تعارضات بین فردی، رانندگی پرخطر در مردان بیشتر است و مشکلاتی نظیر آمار تلفات رانندگی، بیماری‌های قلبی و عروقی مبین سبک زندگی ناسالم مردان است (شارع پور و همکاران، ۱۳۸۹).

به‌عبارت‌دیگر سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد، فعالیت‌ها، الگوهای رفتاری و عادات فردی چون تغذیه، خواب، فعالیت‌های بدنی، شرکت در مجامع و فعالیت‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی مربوط به فرزندان و خانواده می‌باشد. هنگامی که انجام این امور در حد مطلوب باشد، افراد از سلامت

<sup>1</sup> Schmitt

<sup>2</sup> Buss

<sup>3</sup> Edmonds

<sup>4</sup> Pincuoart & Schindler

<sup>5</sup> Jessor



جسمانی و روانی برخوردار می‌شوند و در نتیجه، این عامل باعث می‌شود که خانواده کمتر دچار مشکل شود و در پی آن ناسازگاری در خانواده کمتر پیش بیاید و خانواده کمتر دچار آسیب گردد. از این رو منطقی به نظر می‌رسد، زنان که دارای سبک زندگی مطلوب می‌باشند، رضایتمندی بیشتری را تجربه کنند و در محیط خانواده و نیز کار رفتارهای سازگارانه تری را نظیر مشارکت، تعامل با همکاران، نظم در پیش می‌گیرند و از تعارضات جلوگیری می‌کنند و برعکس سبک زندگی نامطلوب مردان، کاهش رضایتمندی را در محیط منزل به دلیل تعارضات با همسر، ناسازگاری، رفتارهای تکانشی و عدم کنترل خشم و در محیط کار به صورت مشاجرات با همکاران، به تعویق انداختن کارها به دنبال داشته باشد.

فرضیه سوم: بین بلوغ عاطفی زنان و مردان متأهل تفاوت وجود دارد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین بلوغ عاطفی در گروه‌های مردان و زنان تفاوتی وجود ندارد. این یافته با پژوهش‌های منصوبی فر و ناهید پور (۱۳۹۱)؛ مرادی (۱۳۹۴)؛ منصوریان و همکاران (۱۳۸۵) ناهمسو است. لازم به ذکر است پژوهش‌های انجام‌شده رابطه بلوغ جنسی را با ویژگی‌های شخصیتی، سلامت روانی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زنان و مردان مورد بررسی قرار داده‌اند و به صورت مجزا مؤلفه‌ی جنسیت وارد پژوهش نشده است. بر این اساس می‌توان گفت افراد دارای بلوغ عاطفی بر این باورند که قابلیت تأخیر در ارضای نیازها را داشته و توان تحمل میزان معقول ناکامی را دارند، آن‌ها به طرح و نقشه درازمدت معتقدند و می‌توانند توقعات خویش را بر مبنای اقتضای موقعیت به تعویق اندازند و یا آن را مورد تجدیدنظر قرار دهند. در حقیقت این افراد برای ارضای نیازهای روحی و روانی کمتر وارد روابطی می‌شوند که ناپایدار و آسیب‌رسان است، آن‌ها پیش از ورود به رابطه و ایجاد وابستگی عمیق، در مورد تمامی مسائل مربوط به این رابطه می‌اندیشند و در صورتی که این رابطه با احساسات، افکار و فلسفه زندگی او در تضاد باشد وارد آن رابطه نخواهند شد. برعکس، افرادی که بلوغ عاطفی کمتری برخوردارند، به دلیل مشکلات هیجانی، و خانوادگی و نیز ارضای نیازهای روحی و روانی بدون تفکر صحیح و اندیشیدن وارد هر رابطه‌ای می‌وند و توان کنترل شرایط و مقتضیات زمانی را از خود سلب می‌کنند. از سوی دیگر فردی که بلوغ عاطفی دارد در شرایط مختلف زندگی زیر فشار عاقلانه برخورد می‌کند و در رفع آن‌ها می‌کوشد؛ درباره‌ی مسائل و مشکلات مشورت و بحث می‌کند و انتقادات منصفانه را می‌پذیرد، بدون اینکه افسرده و عصبی شود با مسائل ناراحت‌کننده و تلخ‌رو به رو می‌شود، بی‌آنکه از آن‌ها فرار کند و از نگرانی‌ها و ترس‌ها غیرمنطقی مصون است. با توجه به آنچه بیان شد، امروزه زنان و مردان به دلیل آموزش‌ها، فرایند اجتماعی شدن، آگاهی‌ها و دانش، رشد یافته هستند و به همین دلیل تفاوتی در بلوغ عاطفی در بین زنان و مردان مشاهده نشده است.

#### منابع

- ابراهیمی، قربانعلی، بهنوی گدنه، عباس. (۱۳۸۹). سبک زندگی جوانان: بررسی جامعه‌شناختی سبک زندگی و مولفه‌های آن در بین پسران و دختران شهر بابلسر. مطالعات فرهنگی، ۶(۱۸): ۱۴۹-۱۶۱
- برزگر، ابراهیم. (۱۳۹۵). روانشناسی سیاسی. تهران: سمت
- پورمیدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم و شفتی، سیدعباس. (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی، خانواده‌پژوهی، ۱۰(۳۹)
- پروین، لارسن. (۱۹۹۰). روان‌شناسی شخصیت نظریه و تحقیق. ترجمه: جوادی، محمد جعفر؛ کدیور، پروین (۱۳۸۶). تهران: رسا
- رحمانی، سوده؛ لوسانی، مسعود غلامعلی و تنها، زهرا. (۱۳۹۴). تفاوت‌های جنسیتی در شخصیت و هیجان‌خواهی دانشجویان دانشگاه تهران، مطالعات زنان، ۱۳(۳): ۱۵۳-۱۷۴
- شارع‌پور، محمود؛ رازقی، نادر و غلامزاده، خلیل. (۱۳۸۹). بررسی رابطه انواع اعتماد با اعتماد اجتماعی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران، مطالعات اجتماعی ایران، ۴(۳)
- شکری، امید، کدیور، پروین، و دانش‌پور، زهره (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی ذهنی: نقش ویژگی‌های شخصیت، روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳(۳): ۲۸۰-۲۸۹.



فاضل، امین الله، حق شناس، حسن؛ کشاورز، زهرا. (۱۳۹۰). قدرت پیش بینی ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی بر رضایتمندی زوجی زنان پرستار شهر شیراز، زنان، ۲(۳): ۱۳۹-۱۴۹

قادری دهکردی، زهرا؛ احمدی، رضا و قاسمی پیربلوطی، محمد. (۱۳۹۲). بررسی رابطه خودشناسی، بلوغ عاطفی با امنیت اجتماعی دانش‌آموزان شهرکرد، دانش انتظامی چهارمحال و بختیاری، ۲: ۳۹-۵۰

قربانی، محبوبه؛ اظهري، صدیقه؛ اسماعیلی، حبیب الله؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با سبک زندگی در زنان یائسه مراجعه کننده به درمانگاه‌های زنان مراکز آموزشی شهر مشهد، سلامت جامعه، ۸(۳): ۱۱۷-۱۲۹

کرمی جویانی، فاطمه؛ سروقد، سیروس؛ بقولی، حسین. (۱۳۹۴). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های هویت با رضایت از زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه، رهنمایی نو در مدیریت آموزشی، ۶(۴): ۱۱۵-۱۲۸

کشاورزافشار، حسین؛ جهانبخشی، زهرا؛ نوابی‌نژاد، شکوه و ثنائی‌ذاکر، باقر. (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوجین، مشاوره شغلی و سازمانی، ۷: ۴۱-۵۳

کوهی، سمانه؛ اعتمادی، عذرا و فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی با سرخوردگی زناشویی در زوجین، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۴(۱): ۷۱-۸۳

منصوریان، مرتضی؛ بهنام پور، ناصر؛ کارگر، مهدی و رحیم زاده، هادی. (۱۳۸۵). کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دانشجویان دانشگاه گیلان، توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی، ۱۰

مرادی، محبوبه؛ کرمی نیا، رضا؛ حاتمی، حمیدرضا و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه متغیرهای سبک زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت زناشویی زنان، زنان و خانواده، ۱۳(۴۴): ۱۰۹-۱۳۰

مرادی، نفیسه. (۱۳۹۴). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و بلوغ عاطفی با صمیمیت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی

منصوبی فر، محسن و ناهیدپور، فرزانه. (۱۳۹۱). بررسی نقش شباهت زوج‌ها از نظر ویژگی‌های شخصیتی و بلوغ عاطفی در رضایت زناشویی، روانشناسی کاربردی، ۲: ۴۳-۶۱

منصوری نژاد، زهرا؛ پورسید، رضا، کیانی، فریبا، خدابخش، محمدرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ی ازدواج، بهداشت روانی، ۱۵(۲): ۱۵۸-۱۷۰

مهرابی، حسینعلی، میرزایی، غلامرضا، فتحی‌اشتهانی، علی و کرمی نیا، رضا. (۱۳۹۴). نقش ویژگی‌های شخصیتی در سبک زندگی نیروهای نظامی، روانشناسی نظامی، ۶(۲۱): ۲۹-۳۸

نادری، مریم. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی در بین دانش‌آموزان دختر مدارس دولتی و غیر انتفاعی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology - a new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, 6, 1-30.

Edmonds G. W. (2011). Personality and the healthy lifestyle as predictors of physical health: can the healthy lifestyle be explained? PhD dissertation of Philosophy in Psychology, University of Illinois at Urbana-Champaign: Graduate College

Jenkins, Steve.M., Buboltz Jr, Walter.C., Schwartz, Jonathan,P., & Johenson, Patrick. (2011). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.

Lovering, M. E.; Heaton, K. J.; Banderet, L. E.; Neises, K. ; Andrews, J. & Cohen, B. S. (2015). Psychological and physical characteristics of U.S. Marine recruits. *Military Psychology*, 27(5): 261-275.



- Plasker, E (2014). The 100-Year lifestyle. Adams Media, an F. Wpublications company. U.S.A.
- Kaufman, A. (2011). Personality, partner similarity and couple satisfaction: Do opposites attract or birds of a feather flock together. Retrieved by <https://www.prepare-enrich.com>,
- Nall, M., Aull, M. (2010). The Influence of personal characteristics: personality, culture and environment. CLD1-9-4H: 4.
- Pinquart, M., Schindler, I. (2007). Changes of Life Satisfaction to Retirement A latent-class Approach. *Journal of American Psychological Association*, 22, 442-445.
- Schimmack, U, Oishi, S, Furr, R, M, Funder, D, C. (2009). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis, University of Edinburgh on November 5, pp 1062-1075
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (1), pp: 168–182
- Sutor, J- & levinson, S. (2015). Family care giving and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*.VOL,5(3).3-446.
- Stephen R. McDaniel (2014), "An Examination of Demographic, Lifestyle and Personality Influences on Consumer Preferences For Participating in Promotional Games", in NA - Advances in Consumer Research, 28: 19-31.