
بررسی مقایسه استقلال عاطفی و شادکامی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس

زلیخا قمری داز^{۱*}، حمزه اکبری^۲

۱- گروه روانشناسی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران.

۲- گروه روانشناسی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

چکیده

هدف این تحقیق بررسی مقایسه استقلال عاطفی و شادکامی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس بود. تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای بود. معلمین زن مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های دخترانه شهر گنبدکاووس به عنوان جامعه آماری انتخاب و با استفاده از برنامه جی پاور با مشخصات خطای ۵ درصد، قدرت ۹۵ درصد و اندازه اثر ۰.۵۰ تعداد ۱۰۵ نفر از معلمین زن مقطع متوسطه دوم و ۱۰۵ نفر از زنان غیرشاغل به عنوان نمونه انتخاب شد. روش جمع‌آوری داده‌ها نیز کتابخانه‌ای و میدانی و ابزار آن پرسشنامه‌های استاندارد است. برای گردآوری اطلاعات متغیر استقلال عاطفی از پرسشنامه استنبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) و شادکامی از پرسشنامه آرجیل (۱۹۸۹) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی با استفاده از آزمون‌های نرمال‌یته و آزمون تحلیل واریانس دوره‌ای و نرم افزار SPSS بهره گرفته شد. نتایج فرضیه اول نشان داد استقلال عاطفی و زیرمقیاس‌های عدم وابستگی و فردیت در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج فرضیه سوم نشان داد شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

کلمات کلیدی: استقلال عاطفی- شادکامی - زنان شاغل و غیرشاغل

مقدمه

ورود زنان به محیط های اجتماعی و ایجاد فرصت های شغلی و گزینش آنها برای شغل های موجود در جامعه سبب تنوع نقش های آنان در اجتماع و خانواده و تعدد روابط اجتماعی و تعلقات گروهی شده است. این پدیده موجب تغییر دیدگاه ها و نگرش آنان شده و مسائل جدیدی را بوجود آورده است. زنان شاغل نسبت به زنان غیر شاغل دارای فرصت ها و موقعیت های بیشتری بوده و به لحاظ سلايق و علايق و شرايط و نیازشان، سبک ها و شیوه های زندگی متفاوتی را در پیش می گیرند (کردی و هادی زاده، ۱۳۹۱). زنان در گستره جهانی نقش عمده ای در فعالیت های اقتصادی داشته و یکی از مهم ترین گروه های اجتماعی متأثر از کیفیت زندگی و در عین حال مؤثر بر آن می باشند. این گروه عظیم اجتماعی از آنجا که ارتباط مؤثری با گروه های اجتماعی جامعه دارند، علاوه بر وظایف شخصی و خانوادگی نقش فعالی را در پیشرفت های اجتماعی و توسعه پایدار آن ایفا می کنند (حسین دامغانیان و فرناز روزبان، ۱۳۹۰). وضعیت فعالیت (اشتغال) زنان از عوامل تاثیرگذار بر سبک زندگی است، چنانکه در ادبیات جامعه شناسان کلاسیک و معاصر ساز و کار رابطه بین این دو مبحث قرار گرفت. در دیدگاه وبلن افراد در مشاغل متفاوت فعالیت متفاوتی دارند و آن هایی که مشاغل کلیدی جامعه را اشغال کرده اند، به گونه ای وانمود می کنند که سبک فکرشان و عمل و کردارشان از دیگر افراد جامعه برتر است و این را جایگاه شغلی آنها تعیین می کند (صادقی آرانی و همکاران، ۱۳۹۸).

متغیری که در این تحقیق در رابطه با زنان شاغل و غیرشاغل مورد مطالعه قرار می گیرد استقلال عاطفی است. استقلال عاطفی موردی بسیار ساده و در عین حال بسیار مهم و حیاتی است که بسیاری افراد متاسفانه کوچک ترین آشنایی هم با آن ندارند و به همین جهت اهمیت آن را درک نمی کنند و اهتمام خاصی هم ندارند که آن را در خود تقویت نمایند (محمودی نیا و حیدری، ۱۳۹۹). استقلال عاطفی به معنای توانایی فرد در تعامل با دیگران به صورت مستقل و بهبود روابط بین فردی است. زنان شاغل و زنان غیرشاغل ممکن است دسترسی مختلفی به منابع و فرصت های اجتماعی داشته باشند که ممکن است بر توانایی آن ها در برقراری روابط و استقلال عاطفی تأثیر بگذارد. برخی تحقیقات نشان داده است که زنان شاغل ممکن است به دلیل تجربه های حرفه ای و اجتماعی خود، استقلال عاطفی بالاتری داشته باشند. شخصی که دارای استقلال عاطفی است، در زندگی و روابط خود برای رسیدن به شادی، به دیگران و رضایت آن ها هیچ گونه وابستگی ندارد و در حقیقت به خود اطمینانی بالا دارد و علايق و خواسته های خود را به خوبی می شناسد و با داشتن خودشناسی بسیار زیاد و قوی می تواند سیستم عاطفی خود را به عنوان یک انسان اجتماعی به درستی هدایت نماید (ابویی مهریزی، ۱۳۹۹). استقلال عاطفی یک فاکتور بسیار اساسی برای داشتن روابط سالمی با دیگران است که البته برخی افراد به صورت ذاتی از آن برخوردارند. اما این گونه نیست که نتوان این ویژگی را در بقیه افراد نیز بالا برد. همه انسان ها می توانند با آموزش و تمرین و ممارست این ویژگی را نیز در خود بسیار تقویت کنند و با داشتن این خصوصیت روابطی بهتر و محکم تر و مؤثرتر را با سایر افراد داشته باشند (بیگی پور، ۱۳۹۷). انسانی که دارای استقلال عاطفی بالایی است، به خوبی به خود اعتماد دارد و هرگز رضایت و آرامش خود را در تأیید شدن توسط دیگران نمی بیند و در حقیقت برای شاد و راضی بودن، به تأیید گرفتن از سایر انسان ها نیازی ندارد (طهماسبی گندمکاری و همکاران، ۱۳۹۳). این بدین معنا نیست که انسان به سایر افراد نباید اهمیت بدهد. قطعاً منظور از استقلال عاطفی این نخواهد بود. زیرا انسان همان طور که پیش تر ذکر کردیم موجودی اجتماعی است و بخش عمده ای از وجود وی به داشتن ارتباطات قوی با دیگران وابسته است. اما با وجود داشتن ارتباط با دیگران، فردی که استقلال عاطفی بالایی دارد، حد و مرزها و ارزش های قطعی برای خود تعریف می کند که هرگز حاضر نمی شود از این حدود کوتاه بیاید (محمودی نیا و حیدری، ۱۳۹۹).

متغیر دیگر در رابطه با زنان شاغل و غیرشاغل، شادکامی است. شادکامی سه جزء اساسی دارد: هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی، همچنین روابط مثبت با دیگران و هدفمند بودن زندگی و دوست داشتن دیگران از اجزاء

شادکامی هستند و فقط یک خلق مثبت وجود دارد که از آن بعنوان شادی یاد می شود. مهم ترین هدف زندگی رسیدن به شادی است زیرا انسان هر تفکر و اعتقادی که داشته باشد، حرکت و فعالیت وی برای دستیابی به شادی و شادکامی است. شادکامی عامل ارزیابی فرد از زندگی اش می باشد (فلک الدین و همکاران، ۱۴۰۰). شادکامی به عنوان یک حالت روان شناختی مثبت، نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد ایفا می کند. زنان شاغل و زنان غیرشاغل هر کدام ممکن است با چالش ها و فشارهای مختلف روبرو شوند که ممکن است بر سطح شادکامی آن ها تأثیر بگذارد. برخی تحقیقات نشان داده است که زنان شاغل، با توجه به احساس موفقیت حرفه ای و اقتصاد خود، ممکن است سطح شادکامی بالاتری داشته باشند. شادکامی به عنوان یکی از ابعاد مهم روان شناسی مثبت، نقش بسزایی در کیفیت زندگی افراد دارد. تحقیقات نشان داده است که زنان شاغل معمولاً سطح شادکامی بالاتری نسبت به زنان غیرشاغل دارند. این ممکن است به دلیل این باشد که حضور در محیط های کاری و اجتماعی، فرصت های بیشتری برای تجربه شادکامی و رضایت در زندگی فراهم می کند (ملانوروزی، ۱۴۰۲). شادکامی بر نگرش و ادراکات شخص مبتنی است و بر حالتی دلالت می کند که متبوع و دلپذیر است و از تجربه های هیجان های مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می گیرد. نتایج پژوهش ها نشان داده است که شادی می تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد، افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند بیشتر اظهار رضایت می کنند (فلک الدین و حاجی زاده میمندی، ۱۴۰۱).

همچنین هر فرد الگویی برای شادکامی دارد که باعث می شود اتفاقات و تجارب خود را به گونه ای تعبیر کند که باعث حفظ شادکامی اش شود. بطور کلی به نظر آنها افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی تر و خلاق تر از افراد ناشاد هستند. با توجه به این که اشتغال زنان هم در چارچوب خانواده و هم در جامعه نمود دارد و باعث تغییراتی می شود، اهمیت پرداختن به مسئله اشتغال زنان و بررسی عوامل اثرگذار بر پیامدهای آن روشن می شود. تأثیری 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 زناشویی می گذارد. امروزه رفاه خانواده درجوامع 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. لذا با توجه به حساسیت سلامت روانشناختی زنان شاغل و نقش استقلال عاطفی و شادکامی بر سلامت فردی و بین فردی آنان و لزوم مداخله در این بین و نبود پژوهشی منسجم، جامع و همزمان در خصوص موضوع و لزوم برطرف کردن خلأ پژوهشی موجود، در این پژوهش به مقایسه استقلال عاطفی و شادکامی در بین زنان شاغل و غیرشاغل پرداخته شده است. بنابراین این پژوهش به بررسی مقایسه استقلال عاطفی و شادکامی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد کاووس پرداخته است.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

استقلال عاطفی: با وجود داشتن ارتباط با دیگران، فردی که استقلال عاطفی بالایی دارد، حد و مرزها و ارزش های قطعی برای خود تعریف می کند که هرگز حاضر نمی شود از این حدود کوتاه بیاید. با این شرایط وی می تواند بدون اینکه به تأیید دیگران وابسته باشد، خود از زندگی احساس رضایت و شادی پیدا کند و در زندگی حس و حال خوبی را داشته باشد. این ویژگی مثبت می تواند در تمامی انواع روابط برای انسان از جمله روابط عاطفی و عاشقانه و یا حتی روابط کاری، فروش و تجاری نیز بسیار کاربردی باشد و در ساختن روابطی بسیار مؤثر و مستحکم برای انسان نقشی بسیار اساسی و مثبت را ایفا نماید (بیگی پور، ۱۳۹۷). انسان هایی که استقلال عاطفی بالایی دارند در حقیقت خود را دوست دارند و این البته به معنای خودخواهی و از خود راضی بودن که می توانند رذایل اخلاقی محسوب شوند، نخواهد بود. در واقع این علاقه داشتن به خود

یعنی اینکه فرد بدون اینکه به دوست داشته شدن توسط دیگران وابسته باشد، با عشق خود به خودش، احساس خوبی از زندگی داشته باشد. این موضوع که انسان را بسیار شاد و راضی تر از زندگی می کند، در حقیقت یک فاکتور بسیار مهم برای افرادی است که دوست دارند دیگران را به سوی خود جذب کنند. زیرا افرادی که این گونه هستند ناخودآگاه دیگران را به سوی خود جذب می نمایند (طهماسبی گندمکاری، ۱۳۹۳). افرادی که بالعکس، دارای وابستگی عاطفی بالایی هستند برای هر میزان رضایت از زندگی و حس شادی به تأیید شدن توسط سایر انسان ها نیاز دارند. این افراد اعتماد خاصی به خود ندارند و در مسیری قرار ندارند که خود را به شادی و زندگی رضایت بخش هدایت کنند. در این صورت برای دیگران نیز افراد جذابی نمی باشند و دیگران تمایل زیادی به داشتن ارتباط قوی و نزدیک با آنان نخواهند داشت. افرادی که وابستگی عاطفی زیادی دارند، در حقیقت دارای احساس پوچی در درون خود هستند و سعی می کنند خلاءهای موجود در خود را با دوست داشته شدن توسط دیگران پر کنند. در واقع این رفتار نتیجه معکوس برای آنان خواهد داشت و دیگران به سمت آنان جذب نخواهد کرد و بالعکس باعث دوری دیگر افراد از آنان خواهد شد. هیچ شخصی دوست ندارد با افرادی که به درستی خود را نشناخته و برای خود ارزش قائل نیستند در ارتباط باشد. در حقیقت این افراد از ترس تنها شدن با خود و افکارشان سعی می کنند به دیگران پناه برند که همین موضوع بالعکس موجب می شود که دیگران از آن ها دور شده و از داشتن ارتباط با آنان بپرهیزند (محمودی نیا و حیدری، ۱۳۹۹).

شادکامی: شادکامی یک صفت شخصیتی فرضی مشخص با نشاط و سرزندگی، مردم آمیزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است. اینکه، آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند، دلایل فراوان دارد. هر چند از روان شناسان شناختی، کمتر کسی دامنهی نظریه پردازیش را به شادی و شادکامی کشانده است، اما شک نیست که شادی جنبه شناختی در خور توجهی دارد. آن ها کارتینا و لئوتولستوی معتقدند که همه ی خانواده های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کیفیت و کمیت نزدیک به هم می باشند. اما بر عکس، خانواده های نا شاد به شیوه های مختلفی، ناشاد بودن را تجربه می کنند (عابدی، ۱۳۹۸). شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند اما تعداد کمی از ما به آن دست می یابیم. نشانه ی مشخص چنین احساسی، قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است. عادی ترین حالت ذهنی همه، حالت خشنودی و شادی است. آیزنک^۱ (۱۹۹۰) معتقد است شادی حالتی پایدار است که فرد میان امیال ارضاء شده و کل امیال خود مطلوبترین نسبت را می یابد، به شرط آنکه امیال ارضا شده به طور غیر منتظره اتفاق افتاده باشند، یعنی ما از مصاحبت افرادی که انتظار دیدن وی را نداشته ایم شاد می شویم (نوید، ۱۳۹۹).

ملانوروزی (۱۴۰۲) در پژوهشی به تحلیلی بر متغیرهای مؤثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری پرداختند. یافته ها نشان داد که بین نحوه گذران اوقات فراغت با میزان شادکامی دانشجویان ارتباط معنی داری وجود داشت ولی بین وضعیت اجتماعی- اقتصادی با شادکامی ارتباط معنی دار وجود ندارد و همچنین بین وضعیت اجتماعی اقتصادی با نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان ارتباط معنی داری وجود داشت.

فلک الدین و حاجی زاده میمند (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی نقش زنان در شادکامی خانواده: مطالعه کیفی در شهر یزد پرداختند. یافته ها نشان داد موقعیتی که به وجود آورنده شادکامی خانواده از سوی زنان است با پذیرش و ایفای نقش مادرانگی و زنانگی انجام می شود. همچنین، کنار گذاشتن کلیشه های فرهنگی و مقابله با چالش های اقتصادی در رویارویی با اعضا باعث افزایش شادکامی خانواده می شود. زنان با ایجاد راهبردهای تعاملی و حمایتی خویش در خانواده و ایجاد فضای گفتگمانی صمیمی در پی ایجاد افزایش شادکامی در خانواده هستند.

فلک الدین و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی مادران، سرپرستی خانوار و شادکامی خانواده پرداختند. نتایج نشان داد که درواقع زنان همه سعی و تلاش خویش را به کار می گرفتند که شادکامی را در بین فرزندان خویش به وجود آورند، مشکلات اقتصادی را مدیریت کنند و با داغ ننگ ناشی از سرپرست خانوار بودن و مشکلات پس از آن کنار بیایند، همچنین در روحيات خویش نوعی بازاندیشی مثبت داشته باشند و با تقویت روحیه خویش، برای شادکامی فرزندان شان تلاش کنند.

ابویی مهریزی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی رابطه بین استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی در بین دانش آموزان دوره ی متوسطه دوم شهر یزد پرداخت. یافته ها نشان داد که، بین دو متغیر استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی رابطه و همبستگی مستقیم معنادار اماري وجود دارد. از نظر خرده مقیاس های استقلال عاطفی: بین متغیرهای تفرد و خوداتکایی با عملکرد تحصیلی رابطه و همبستگی مستقیم وجود داشت؛ اما بین دو متغیر غیرایده آل بودن والدین و عملکرد تحصیلی رابطه و همبستگی معنادار اماري دیده نشد.

محمودی نیا و حیدری (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی و استقلال عاطفی با تحمل ناکامی در دانشجویان دانشگاه های زنجان پرداختند. نتایج نشان داد که بهزیستی روانشناختی با تحمل ناکامی دانشجویان رابطه ی مثبت معنی داری دارد ولی رابطه ی معنی داری بین استقلال عاطفی و تحمل ناکامی وجود ندارد.

ابراهیمی و درویشی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی میزان شادکامی در زنان شاغل و خانه دار پرداختند. نتایج نشان داد، نتایج نشان داد میزان شادکامی در زنان شاغل به طور معناداری بالاتر از زنان خانه دار است.

منتظری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی شادکامی زنان و مردان ایرانی ۲۰ تا ۴۰ ساله و عوامل مرتبط با آن: یک مطالعه ملی پرداختند. در این مطالعه جمعیتی به صورت مقطعی (توصیفی- تحلیلی) شادکامی کلیه زنان و مردان ۲۰ تا ۴۰ سال ساکن شهرها و روستاهای کشور با استفاده از پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد مورد سنجش قرار گرفت. نتایج نشان داد میانگین (انحراف معیار) نمره شادکامی شرکت کنندگان ۰۹/۴(۰/۵۷) در زنان (۵۶/۰) و ۰۸/۴ (۵۹/۰) در مردان ۱۰/۴ است که در طیف نسبتاً شاد طبقه بندی می شود. در تحلیل رگرسیون لجستیک بین شادکامی و متغیرهای سن، جنسیت، تعداد سال های تحصیل و محل سکونت ارتباط معنی دار وجود نداشت ولی افرادی که سطح درآمد خود را بد/خیلی بد گزارش کرده بودند، میزان شادکامی کمتری نسبت به افرادی داشتند که سطح درآمد خود را خیلی خوب/خوب گزارش کرده بودند. همچنین شادکامی افراد بیکار کمتر از افراد شاغل بود.

اکرامی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه دار پرداختند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل بعد از اعمال متغیر مستقل (آموزش شادکامی به شیوه گروهی) از نظر بهزیستی روان شناختی و عواطف مثبت و منفی تفاوت معنی داری وجود دارد.

کارنو^۲ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی به تحلیل روان سنجی میان فرهنگی مقیاس شادکامی بالغ: شادکامی بالغ، انعطاف ناپذیری روان شناختی پرداختند. نتایج نشان داد افراد مسن تر، مردان و افراد بدون تشخیص اختلال روانی به ترتیب نسبت به افراد جوان، زنان و افرادی که تشخیص اختلالات روانی داشتند، در شادی بالغ بالاتری کسب کردند. شادکامی بالغ با خرده مقیاس های مختلف PERMA-Profiler، به ویژه با احساسات مثبت و معنای زندگی، ارتباط مثبت قوی نشان داد. علاوه بر این، شادکامی بالغ با عاطفه منفی کمتر و تعارض درونی و انعطاف ناپذیری روان شناختی کمتر رابطه قوی داشت، در حالی که با احساس تنهایی کمتر همبستگی متوسطی داشت.

^۲ Carreno

مک دونل^۳ و همکاران (۲۰۱۹) پژوهش «مادران شاد، پدران شاد: مراقبت های جنسی و تأثیر والدین» را انجام دادند. تربیت کردن کودکان، فعالیتی احساسی و عاطفی است. یک تعادل نداشتن جنسیتی، در پاداش های عاطفی مراقبت از کودکان مشاهده شد: پدران شادی بیشتر، استرس کمتر و خستگی کمتر از مادران را گزارش می کنند. «زمینه مراقبت» توضیحی برای این تفاوت های جنسیتی در تأثیر والدین نیز تعریف شده است. تجزیه و تحلیل نشان می دهد بیشتر ابعاد فضای مراقبت بین مادر و پدر متفاوت است. همچنین دریافت زمینه مراقبت به طور کامل تفاوت در خوشبختی مادران و پدران را حساب می کند و تا حدی تفاوت در استرس و خستگی را توضیح می دهد؛ بنابراین، تعادل نداشتن جنسیتی در پاداش های احساسی مراقبت از کودکان تا حدودی به دلیل تعامل بسیار جنسیتی والدین با فرزندانشان است

اک^۴ و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «اگر خانواده من خوشبخت هستند، پس من خوشحالم: عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی والدین کودکان در سن مدرسه» انجام دادند. بسیاری از والدین اظهار داشتند که برنامه شلوغ و کمبود وقت خانواده برای کیفیت زندگی آنها مضر است. تعادل بین زندگی و کار و ثبات مالی از دیگر عواملی است که ذکر شده است.

گادماندسوتیر^۵ و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان «بحران اقتصادی چگونه بر شادکامی نوجوانان تأثیر می گذارد؟ نتایج نشان داد که شادی در نوجوانان از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ با وجود بحران اقتصادی ۵ درصد افزایش یافته است. با وجود این، نوجوانانی که به ندرت اوقات را با والدین خود می گذرانند و یا در دریافت حمایت عاطفی از والدین دچار مشکل می شوند، کاهش خوشبختی را نشان می دهند. کسانی که دریافت حمایت عاطفی از والدین داشتند، در هر زمان شادترین بودند. حمایت عاطفی والدین همراه با گذراندن اوقات با پدر و مادر بیشترین اثر را در خوشبختی نوجوانان داشت.

هیدی^۶ و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان «والدین خوشبختی را همراه با ارزش ها و رفتارهای وابسته به فرزندان خود منتقل می کنند: سود سهام شادی مادام العمر؟» انجام دادند. نتایج نشان داد که انتقال خوشبختی (غیر) از والدین به فرزندان تا حدودی به دلیل انتقال ارزش ها و رفتارهایی است که با شادی همراه است. این ارزش ها و رفتارها شامل اولویت دادن به ارزش های اجتماعی و خانوادگی به جای ارزش های مادی، حفظ تعادل ترجیحی بین کار و اوقات فراغت، مشارکت اجتماعی فعال و ورزش منظم است. هر دو والدین اثر یکسانی دارند. با این حال، رضایت از زندگی کودکان همچنان با انتقال ارزش ها و رفتارها، به طور مستقیم تحت تأثیر رضایت از زندگی مادران آنهاست و اثر پدرها فقط غیرمستقیم است.

روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی و از نوع علی-مقایسه ای است. برای تعیین جامعه از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. بدین صورت که در مرحله اول از بین گروه شغل های اداری در شهر گنبد کاووس شامل دادگستری، کمیته امداد، بهزیستی، تأمین اجتماعی، اداره کار، آموزگاری به صورت تصادفی ساده به شیوه قرعه کشی؛ شغل آموزگاری به عنوان جامعه هدف برای این پژوهش انتخاب شده است. در مرحله دوم شغل آموزگاری در مقاطع مختلف نیز به روش تصادفی اعمال شد و معلمین زن مقطع متوسطه دوم دبیرستان های دخترانه شهر گنبد کاووس به عنوان جامعه آماری انتخاب گردیده است. در برنامه جی پاور برای مقایسه دو گروه مستقل از هم با مشخصات خطای ۵ درصد، قدرت ۹۵ درصد و اندازه اثر ۰.۵۰ تعداد ۲۱۰ نفر برآورد شده است. به عبارتی دیگر ۱۰۵ نفر از معلمین زن مقطع متوسطه دوم و ۱۰۵ نفر از زنان غیرشاغل به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. روش نمونه گیری نیز به صورت تصدیفی ساده صورت پذیرفته است. در

^۳ McDonnell

^۴ Eck et al

^۵ Gudmundsdóttir et al

^۶ Headey et al

این پژوهش از پرسشنامه استاندارد استقلال عاطفی استنبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) و پرسشنامه شادکامی آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) استفاده شده است.

پرسشنامه استقلال عاطفی: این پرسشنامه توسط استنبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) به منظور ارزیابی میزان استقلال و بر اساس مقیاس استقلال عاطفی (EAS) ساخته شده است. این مقیاس از چهار عامل که دو عامل آن عاطفی و هیجانی (عدم وابستگی و فردیت) و دو عامل دیگر آن مربوط به بعد شناختی استقلال (غیر ایده آل بودن والدین و درک والدین به عنوان افراد عادی) تشکیل شده است. از میان این ۴ عامل، عامل «درک والدین به عنوان افراد عادی» به دلیل تحول تدریجی آن کمتر مورد عنایت محققان واقع شده است (ریان و لینچ، ۱۹۹۳). پرسشنامه دارای ۱۳ گویه و نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می باشد. یعنی کاملاً مخالفم نمره یک، مخالفم نمره دو، بی نظر نمره سه، موافقم نمره چهار، کاملاً موافقم نمره پنج را به خود اختصاص خواهند داد. روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. نتایج مطالعه سامانی (۱۳۸۱) در ایران حاکی از کفایت این مقیاس برای استفاده در ایران بود. ضریب پایایی نمره کل این مقیاس در مطالعه مقدماتی ۰/۷۰ بود؛ و ضریب اعتبار عوامل این مقیاس به شیوه بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۷۶، ۰/۶۴، و ۰/۶۱ بود. در پژوهش انجام شده سید فاطمی، رحمانی، رضایی، و صداقت (۱۳۸۸) توسط ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۲ تعیین شده است. در این تحقیق با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ها مورد بررسی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۴۵ بدست آمده است و چون بالاتر از مقدار ۰/۷ می باشد بنابراین پایایی پرسشنامه تأیید شده است.

پرسشنامه شادکامی: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل، مارتین و کراسلند بر اساس وارونه کردن مقیاس افسردگی بک ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می گیرد. در نهایت فرد نمره ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می آورد که نمره ای بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. پرسشنامه OHI یا OHQ به سنجش میزان شادکامی در افراد در سه مؤلفه زیر می پردازد: درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره، نداشتن احساس منفی. سؤالات پرسشنامه براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می شود و میزان شادکامی فردی را می سنجد. آرگایل (۱۹۸۹)، با ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای پرسشنامه را ۰/۹۰ و فارنهایم و برونینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی نوربالا بدست آوردند. (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). در بررسی فرانسیس (۱۹۹۸)، آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). کشاورز (۱۳۸۴) ضریب پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورد (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). محمدی پور (۱۳۹۱)، روایی پرسشنامه را مناسب و قابل قبول و پایایی آن را ۰/۸۷ ذکر کرده است. در این تحقیق با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ها مورد بررسی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۶۸ بدست آمده است و چون بالاتر از مقدار ۰/۷ می باشد بنابراین پایایی پرسشنامه تأیید شده است. تحلیل و آزمون فرضیات با کمک آمار استنباطی انجام گرفت. بدین صورت که در جهت آزمون فرضیات، از آزمون های آلفای کرونباخ، نرمالیت، آزمون تحلیل واریانس دوره ها با استفاده از نرم افزار SPSS بهره گرفته شده است.

یافته ها

در بخش توصیفی آمار توصیفی مربوط به آزمودنی ها با توجه به تحصیلات، سن، تعداد فرزندان، سابقه شغلی و میزان درآمد در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی مربوط به آزمودنی ها

شاغل		غیرشاغل		
تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
دیپلم	۴	۳.۸	۲۹	۲۷.۶
فوق دیپلم	۴	۳.۸	۲۸	۲۶.۷
لیسانس	۴۹	۴۶.۷	۳۴	۳۲.۴
فوق لیسانس	۴۸	۴۴.۷	۱۴	۱۳.۳
تعداد کل	۱۰۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۰۰
سن	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
کمتر از ۳۰ سال	۲۴	۲۲.۹	۲۸	۲۶.۷
بین ۳۱-۴۰ سال	۴۳	۴۱	۳۹	۳۷.۱
بین ۴۱-۵۰ سال	۲۶	۲۴.۸	۲۶	۲۴.۸
۵۱ سال به بالا	۱۲	۱۱.۴	۱۲	۱۱.۱
تعداد کل	۱۰۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۰۰
تعداد فرزندان	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
یک فرزند	۲۴	۲۲.۹	۲۸	۲۶.۷
دو فرزند	۴۰	۳۸.۱	۳۵	۳۳.۳
سه فرزند	۲۷	۲۵.۷	۲۲	۲۱
چهار فرزند و بیشتر	۱۴	۱۳.۳	۲۰	۱۹
تعداد کل	۱۰۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۰۰
سابقه شغلی	فراوانی	درصد فراوانی		
کمتر از ۱۰ سال	۲۹	۲۷.۶	-	-
بین ۱۱-۲۰ سال	۳۹	۳۷.۲	-	-
بیش از ۲۱ سال	۳۷	۳۵.۲	-	-
تعداد کل	۱۰۵	۱۰۰	-	-
میزان درآمد	فراوانی	درصد فراوانی		
کمتر از ۵ میلیون تومان	۱۴	۱۳.۳	-	-

بین ۵ تا ۷ میلیون تومان	۳۷	۳۵.۲	-	-
بیش از ۸ میلیون تومان	۵۴	۵۱.۵	-	-
تعداد کل	۱۰۵	۱۰۰	-	-

جدول ۱ نشان می دهد که ۴۶.۷ درصد پاسخ دهندگان شاغل لیسانس و ۳۲.۴ درصد پاسخ دهندگان غیرشاغل لیسانس بودند. ۴۱ درصد پاسخ دهندگان شاغل سن ۳۱-۴۰ سال و غیرشاغل ۳۷.۱ درصد ۳۱-۴۰ سال دارند. ۳۸.۱ درصد پاسخ دهندگان شاغل و ۳۳.۳ درصد پاسخ دهندگان غیرشاغل دو فرزند دارند. ۳۷.۲ درصد پاسخ دهندگان شاغل بین ۱۱-۲۰ سال سابقه شغلی دارند. ۵۱.۵ درصد پاسخ دهندگان شاغل بیش از ۸ میلیون تومان درآمد دارند.

در بخش استنباطی با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف یه بررسی نرمال بودن توزیع داده ها استفاده شده است.

جدول ۲: نتیجه آزمون نرمال بودن متغیرها

گروه	متغیر	Z	سطح معنی داری	نتیجه آزمون
شاغل	استقلال عاطفی	۰.۱۵۹	۰.۰۸۱	نرمال
	شادکامی	۰.۱۴۲	۰.۴۵۶	نرمال
غیرشاغل	استقلال عاطفی	۰.۲۰۵	۰.۳۱۰	نرمال
	شادکامی	۰.۳۰۱	۰.۱۱۰	نرمال

با توجه به نتایج جدول (۲) چون مقدار سطح معنی داری برای تمام مؤلفه ها بالاتر از ۰/۰۵ است پس فرض صفر پذیرفته می شود، در نتیجه متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال می باشند. از آنجا که داده های بدست آمده دارای توزیع نرمال هستند، از آزمون های پارامتریک برای بررسی فرضیه ها استفاده شده است.

فرضیه اول: استقلال عاطفی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاوس تفاوت معنی داری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس دوراهه استفاده شد. جدول ۳ پراکندگی نمرات استقلال عاطفی و زیرمقیاس های آن در بین زنان شاغل و غیرشاغل را نشان می دهد.

جدول ۳: پراکندگی نمرات استقلال عاطفی و زیرمقیاس های آن در بین زنان شاغل و غیرشاغل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
استقلال عاطفی	شاغل	۴۶.۴۳	۴.۰۳
	غیرشاغل	۴۳.۱۳	۴.۵۴
عدم وابستگی	شاغل	۱۰.۵۵	۲.۰۴

غیرشاغل	۹.۴۳	۲.۱۳
شاغل	۱۰.۵۲	۱.۸۹
غیرشاغل	۹.۱۶	۱.۴۶
شاغل	۱۰.۴۷	۱.۹۰
غیرشاغل	۱۰.۵۵	۱.۸۰
شاغل	۱۳.۹۰	۲.۲۰
غیرشاغل	۱۴.۰۸	۲.۶۴

جدول ۴: آمار آزمون های چند متغیره (فرضیه اول)

اثر	ارزش	F آماره	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری
پیلایی	۰.۶۴۷	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰
لانداى ويلکز	۰.۳۵۳	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰
هاتلینگ	۱.۸۲۹	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰
رُی	۱.۸۲۹	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰

در جدول (۴) با توجه به آماره F و سطح معنی داری کمتر از ۵ درصد، می توان گفت بین استقلال عاطفی و زیرمقیاس های آن در زنان شاغل و غیرشاغل تفاوت وجود دارد.

جدول ۵: آزمون های اثرات بین آزمودنی ها (فرضیه اول)

اثر	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	F آماره	معناداری	مجذور اتا
گروه	استقلال عاطفی	۱۰۰.۹۱۹	۱	۱۰۰.۹۱۹	۱۵۵.۰۶۶	۰.۰۰۰	۷۳۱.
	عدم وابستگی	۲۲.۱۸۲	۱	۲۲.۱۸۲	۸۶.۳۸۱	۰.۰۰۰	۰.۶۰۲
	فردیت	۸۱.۰۷۰	۱	۸۱.۰۷۰	۱۰۸.۷۵۰	۰.۰۰۰	۰.۶۵۶
	غیر ایده آل بودن والدین	۰.۲۹۶	۱	۰.۲۹۶	۰.۲۵۴	۰.۶۱۶	۰.۰۰۴
	درک والدین به عنوان افراد عادی	۱.۳۹۷	۱	۱.۳۹۷	۲.۴۳۶	۰.۱۲۴	۰.۰۴۱

در جدول ۵ با توجه به اینکه مقدار P -value آزمون تحلیل کواریانس کمتر از ۵ درصد است، با اطمینان ۹۵ درصد می توان گفت که استقلال عاطفی و زیرمقیاس های عدم وابستگی و فردیت در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. از طرفی زیرمقیاس غیر ایده آل بودن والدین و درک والدین به عنوان افراد عادی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود ندارد به دلیل اینکه سطح معناداری بیشتر از ۵ درصد می باشد.

فرضیه دوم: شادکامی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس دوره استفاده شده است. جدول ۶ پراکندگی نمرات استقلال عاطفی و زیرمقیاس های آن در بین زنان شاغل و غیرشاغل را نشان می دهد.

جدول ۶: پراکندگی نمرات شادکامی و زیرمقیاس های آن در بین زنان شاغل و غیرشاغل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	شاغل	۵۱.۳۵	۱۵.۸۲
	غیرشاغل	۴۶.۲۳	۹.۷۰
درجه عاطفه مثبت	شاغل	۳۱.۷۴	۶.۴۴
	غیرشاغل	۲۹.۴۴	۶.۱۳
میانگین سطح رضایت در طول یک دوره	شاغل	۱۸.۷۱	۴.۴۴
	غیرشاغل	۱۶.۲۸	۳.۸۹
نداشتن احساس منفی	شاغل	۲۵.۷۹	۱۱.۳۹
	غیرشاغل	۲۳.۸۴	۱۰.۴۴

جدول ۷: آمار آزمون های چند متغیره (فرضیه دوم)

اثر	ارزش	F آماره	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری
گروه	پیلایی	۰.۶۱۱	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰
	لانداي ويلکز	۰.۳۸۹	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰

هاتلینگ	۱.۵۷۴	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰.۵	۰.۰۰۰
رُی	۱.۵۷۴	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰.۵	۰.۰۰۰

در جدول ۷ با توجه به آماره F و سطح معنی داری کمتر از ۵ درصد، می توان گفت بین شادکامی و زیرمقیاس های آن در بین زنان شاغل و غیرشاغل تفاوت وجود دارد.

جدول ۸: آزمون های اثرات بین آزمودنی ها (فرضیه دوم)

اثر	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	F آماره	معناداری	مجذور اتا
شادکامی		۱۰۰.۹۱۹	۱	۱۰۰.۹۱۹	۱۵۵.۰۶۶	۰.۰۰۰	۷۳۱.
درجه عاطفه مثبت		۲۲.۱۸۲	۱	۲۲.۱۸۲	۸۶.۳۸۱	۰.۰۰۰	۰.۶۰۲
گروه	میانگین سطح رضایت در طول یک دوره	۸۱.۰۷۰	۱	۸۱.۰۷۰	۱۰۸.۷۵۰	۰.۰۰۰	۰.۶۵۶
نداشتن احساس منفی		۱.۳۹۷	۱	۱.۳۹۷	۲.۴۳۶	۰.۱۲۴	۰.۰۴۱

در جدول ۸ با توجه به اینکه مقدار P -value آزمون تحلیل کواریانس کمتر از ۵ درصد است، با اطمینان ۹۵ درصد می توان گفت که شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. زیرمقیاس نداشتن احساس منفی به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۵ درصد می باشد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج فرضیه اول نشان داد استقلال عاطفی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد کاووس تفاوت معنی داری وجود دارد. از طرفی زیرمقیاس گیرایده آل بودن والدین و درک والدین به عنوان افراد عادی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود ندارد به دلیل اینکه سطح معناداری بیشتر از ۵ درصد می باشد. نتایج پژوهش با نتایج پژوهش ابویی مهریزی (۱۳۹۹)، محمودی نیا و حیدری (۱۳۹۹)، ابراهیمی و درویشی (۱۳۹۸) همسوست. یافته ها حاکی از آن است که زنان شاغل سطوح بالاتری از استقلال عاطفی را در مقایسه با افرادی که در نیروی کار نیستند نشان می دهند. این را می توان به احساس توانمندی و خودمختاری ناشی از استقلال مالی و داشتن شغل نسبت داد. علاوه بر این، نتایج حاکی از آن است که در نحوه درک زنان شاغل و غیرشاغل از خود در رابطه با دیگران و احساس خود تفاوت هایی وجود دارد. استقلال عاطفی یکی دیگر از جنبه های مهمی است که باید در مقایسه زنان شاغل و غیر شاغل در نظر گرفت. استقلال عاطفی به توانایی تنظیم احساسات، تصمیم گیری مستقل و حفظ مرزهای سالم در روابط اشاره دارد. زنان شاغل ممکن است فرصت های بیشتری برای توسعه استقلال عاطفی داشته باشند، زیرا چالش ها و مسئولیت های محل کار را پشت

سر می گذارند. احساس استقلال و اتکا به خود که از مدیریت یک شغل ناشی می شود می تواند به استقلال عاطفی و انعطاف پذیری زن کمک کند. زنان شاغل ممکن است احساس فردی و خودمختاری قوی تری داشته باشند که می تواند تحت تأثیر تجربیات حرفه ای و تعامل آنها با همکاران و مافوق ها باشد. در بافت شهرستان گنبد به احتمال زیاد زنان شاغل در مقایسه با زنان بیکار سطح شادی و رضایت بیشتری را تجربه می کنند. این می تواند به دلیل عواملی مانند ثبات مالی، تعاملات اجتماعی در محل کار و احساس موفقیت از شغلشان باشد. از سوی دیگر، زنان بیکار ممکن است با احساس انزوا، استرس مالی و فقدان هدف یا جهت در زندگی خود دست و پنجه نرم کنند. از سوی دیگر، این پژوهش تفاوت معناداری را در خرده مقیاس های مربوط به ایده آل نبودن والدین و درک والدین به عنوان افراد عادی در بین زنان شاغل و غیر شاغل شهرستان گنبد نشان داد. این نشان می دهد که صرف نظر از وضعیت شغلی شان، زنان در این منطقه والدین خود را از دیدی مشابه، چه به عنوان چهره های ایده آل شده یا به عنوان افراد عادی می بینند. با توجه به اینکه استقلال عاطفی و زیرمقیاس های عدم وابستگی و فردیت در بین زنان شاغل و غیر شاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد، پیشنهاد می شود:

- بیان احساسات منفی و مثبت حاصل از دست دادن منبع وابستگی یکی از راه های است که فرد از آن طریق قادر خواهد بود احساسات خود را بشناسد و جهت تقویت استقلال عاطفی اقدام کند، یکی از دلایلی که افراد به دیگران وابسته می شوند آگاهی نداشتن بر احساسات و هیجانات منفی است که درونشان در حال شکل گیری است.
- آموختن روش های تقویت عزت نفس کمک فراوانی جهت تقویت استقلال عاطفی افراد می شود.
- آموختن نه گفتن یکی دیگر از راه هایی است که افراد را از وابستگی می رهاند و به وی جرات می دهد که به برخی رابطه ها و درخواست ها نه بگوید که همه این مهارت ها در سایه افزایش اعتماد به نفس شکل می گیرد.
- تغییر رفتار و نگرش فرد وابسته، جلسات درمانی به فرد کمک می کند به ریشه وابستگی های خود پی برده و آگاهانه در جهت رفع آن بکوشد.

نتایج فرضیه دوم نشان داد که شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیر شاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. زیرمقیاس نداشتن احساس منفی به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۵ درصد می باشد تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش ملانوروزی (۱۴۰۲)، فلک الدین و حاجی زاده میمنده (۱۴۰۱)، فلک الدین و همکاران (۱۴۰۰)، منتظری و همکاران (۱۳۹۷)، اکرامی و همکاران (۱۳۹۲)، کارنو و همکاران (۲۰۲۳) همسوست. زنان همه سعی و تلاش خویش را به کار می گرفتند که شادکامی را در بین فرزندان خویش به وجود آورند، مشکلات اقتصادی را مدیریت کنند و با داغ ننگ ناشی از سرپرست خانوار بودن و مشکلات پس از آن کنار بیایند، همچنین در روحیات خویش نوعی بازاندیشی مثبت داشته باشند و با تقویت روحیه خویش، برای شادکامی فرزندان شان تلاش کنند. زنان شاغل سطوح بالاتری از شادی و عاطفه مثبت را در مقایسه با زنان بیکار گزارش کردند. این نشان می دهد که شاغل بودن ممکن است تأثیر مثبتی بر رفاه عاطفی و رضایت کلی فرد از زندگی داشته باشد. زنان شاغل سطوح بالاتری از رضایت از زندگی خود را در مقایسه با زنان بیکار گزارش کردند. این می تواند به دلیل احساس رضایت و هدفی باشد که با داشتن شغل و توانایی کمک به جامعه به وجود می آید. در خرده مقیاس عدم احساس عواطف منفی بین زنان شاغل و بیکار تفاوت معناداری وجود نداشت. این نشان می دهد که هر دو گروه بدون توجه به وضعیت شغلی خود، سطوح مشابهی از احساسات منفی را تجربه کردند. این را می توان به عوامل خارجی مانند روابط شخصی، استرس مالی یا مسائل بهداشتی نسبت داد که بدون در نظر گرفتن وضعیت شغلی می تواند بر رفاه عاطفی فرد تأثیر بگذارد. با توجه به اینکه شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیر شاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد، پیشنهاد می شود:

- ارائه خدمات حمایتی برای زنان بیکار، مانند برنامه های آموزشی شغلی، مشاوره شغلی، و حمایت از سلامت روان، می تواند به آنها کمک کند تا احساس هدف و جهت را در زندگی خود به دست آورند. علاوه بر این، ایجاد فرصت هایی برای مشارکت اجتماعی و مشارکت اجتماعی می تواند به مبارزه با احساس انزوا و تنهایی در میان زنان بیکار کمک کند.
- برای زنان شاغل، تمرکز بر ایجاد یک محیط کاری مثبت که رفاه و رضایت را افزایش می دهد، مهم است. این می تواند شامل ابتکاراتی مانند ترتیبات کاری انعطاف پذیر، برنامه های سلامتی و فرصت هایی برای پیشرفت شغلی و توسعه مهارت باشد. کارفرمایان با سرمایه گذاری در رفاه کارکنان خود می توانند فرهنگ کاری مثبت و حمایتی تری ایجاد کنند که به نفع همه باشد.

منابع

- ابراهیمی، مطهره و درویشی، فاطمه، (۱۳۹۸)، بررسی میزان شادکامی در زنان شاغل و خانه دار، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی
- ابویی مهریزی، سجاد، (۱۳۹۹) بررسی رابطه ی بین استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی در بین دانش آموزان دوره ی متوسطه دوم شهر یزد، دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران
- اکرامی، رعنا؛ قمری، محمد؛ جعفری، اصغر؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه دار. زن و مطالعات خانواده، ۶(۲۲)، ۲۱-۳۶.
- بیگی پور، دلبر، (۱۳۹۷) پیش بینی مسئولیت پذیری براساس استقلال عاطفی دانش آموزان دبستان در شهر شیراز، هفتمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران
- دامغانیان، حسین، و روزبان، فرناز. (۱۳۹۰). بررسی پیامدهای دورکاری در زنان شاغل. زن و فرهنگ، ۳(۱۰)، ۹-۲۰.
- صادقی آرانی، زهرا، مزروعی نصرآبادی، اسماعیل، و مصلحی وادقانی، مهدیه. (۱۳۹۸). واکاوی نگرش ها و باورهای پولی زنان و بررسی نقش اشتغال و شخصیت بر آن (مطالعه موردی: زنان شاغل و غیر شاغل شهرستان کاشان). زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، ۱۷(۴)، ۵۱۳-۵۳۸.
- طهماسبی گندمکاری، فاطمه و فتحعلی پور، زینب و عباسی حاجی آباد، محمدرضا و صدیق راد، غلامرضا، (۱۳۹۳)، رابطه عملکرد خانواده و استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی دانش آموزان دختر شهر اهواز، اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز
- فلک الدین، زهرا، & حاجی زاده میمنندی، مسعود. (۱۴۰۱). نقش زنان در شادکامی خانواده: مطالعه کیفی در شهر یزد. جامعه شناسی کاربردی، ۳۳(۴)، ۹۵-۱۲۲.
- فلک الدین، زهرا، حاجی زاده میمنندی، مسعود، موسوی، سید محسن، & کلاته ساداتی، احمد. (۱۴۰۰). مادران، سرپرستی خانوار و شادکامی خانواده (یک مطالعه کیفی در بین زنان سرپرست خانوار شهر یزد). پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۱۰(۴)، ۹۱-۱۱۶.
- کردی، حسین، و هادیزاده، سکینه. (۱۳۹۱). بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل. زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)، ۳(۴) (مسلسل ۱۲)، ۲۱-۴۱.
- محمودی نیا، معصومه و حیدری، سارا، (۱۳۹۹)، رابطه ی بهزیستی روانشناختی و استقلال عاطفی با تحمل ناکامی در دانشجویان دانشگاه های زنجان، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی

- ملانوروزی، کیوان. (۱۴۰۲). تحلیلی بر متغیرهای موثر بر شادکامی شهروندان در مناطق شهری. جغرافیایی سرزمین، ۲۰(۷۹)، -.
- منتظری، علی؛ طاووسی، محمود؛ حائری مهریزی، علی اصغر؛ رامین مظفری کرمانی، فاطمه نقی زاده موغاری، مهدی عنبری (۱۳۹۷). شادکامی زنان و مردان ایرانی ۲۰ تا ۴۰ ساله و عوامل مرتبط با آن: یک مطالعه ملی. پایش؛ ۱۷ (۴): ۴۰۹-۴۲۰.
- Botha, F., Wouters, E., & Booysen, F. (۲۰۱۸). Happiness, socioeconomic status, and family functioning in South African households: A structural equation modelling approach. *Applied Research in Quality of Life*, ۱۳(۴), ۹۴۷-۹۸۹
- Carreno, D.F., Eisenbeck, N., Greville, J. et al. Cross-Cultural Psychometric Analysis of the Mature Happiness Scale-Revised: Mature Happiness, Psychological Inflexibility, and the PERMA Model. *J Happiness Stud* ۲۴, ۱۰۷۵-۱۰۹۹ (۲۰۲۳). <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7>
- Chi, P., Du, H., King, R. B., Zhou, N., Cao, H., and Lin, X. (۲۰۱۹). Well-being contagion in the family: transmission of happiness and distress between parents and children, *Child Indicators Research*, ۱۲(۶), ۲۱۸۹-۲۲۰۲
- Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. . (۲۰۲۱). Neuro-Linguistic Programming, Positive Psychology & VR in Special Education. *Scientific Electronic Archives*, ۱۵(۱). <https://doi.org/10.36560/15120221497>
- Eck, K. M., Delaney, C. L., Olfert, M. D., Shelnett, K. P., and Byrd-Bredbenner, C. (۲۰۱۹). If my family is happy, then I am happy: quality-of-life determinants of parents of school-age children, *SAGE Open Medicine*, ۷(۲), ۱-۹
- Gudmundsdóttir, D. G., Ásgeirsdóttir, B. B., Huppert, F. A., Sigfúsdóttir, I. D., Valdimarsdóttir, U. A., and Hauksdóttir, A. (۲۰۱۶). How does the economic crisis influence adolescents happiness? population-based surveys in Iceland in ۲۰۰۰-۲۰۱۰, *Journal of Happiness Studies*, ۱۷(۳), ۱۲۱۹-۱۲۳۴
- Headey, B., Muffels, R., and Wagner, G. G. (۲۰۱۴). Parents transmit happiness along with associated values and behaviors to their children: a lifelong happiness dividend?. *Social Indicators Research*, ۱۱۶(۳), ۹۰۹-۹۳۳
- Kobayashi, H., Ikei, H., Song, C., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (۲۰۲۱). Comparing the impact of forest walking and forest viewing on psychological states. *Urban Forestry & Urban Greening*, ۵۷, ۱۲۶۹۲۰. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126920>
- McDonnell, C., Luke, N., & Short, S. E. (۲۰۱۹). Happy moms, happier dads: Gendered caregiving and parents' affect. *Journal of Family Issues*, ۴۰(۱۷), ۲۵۵۳-۲۵۸۱
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (۲۰۲۱). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease ۲۰۱۹(COVID-۱۹) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, ۲۶(۱), ۱۳-۲۲. doi:10.1080/13548506.2020.1746817/10.1080