

## Research Article

# Life Satisfaction and Marital Satisfaction Based on Lived Experiences of Working and Housewives: a Phenomenological Study

D. Rajaei Ghazilou<sup>1\*</sup>, A. Shariatmadar<sup>2</sup> & N. Farrokhi<sup>3</sup>

1. MSc. family counseling, Counseling Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: dinargh2@gmail.com

2. Assistant Professor, Counseling Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3. Associated Professor, Psychometry Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

### Abstract

**Aim:** Family is the most important element of society that is necessary for the survival of society. Women's housekeeping and employment may affect life satisfaction and marital satisfaction, which are important factors in strengthening the family. **Aim:** The aim of this research was to study the life satisfaction and marital satisfaction of working and housewives. **Method:** In this study, a qualitative approach was used in a phenomenological way. For this purpose, using semi-structured interviews, lived experience of 13 employed women and 13 housewives who were selected heterogeneous and purposive sampling method. Colaizzi method was used to analyze the data. **Results:** From the analysis of the interviews, 34 codes were obtained. Employed and housewives in 8 experiences including relationship satisfaction with husband, spouse support role, life satisfaction, relationship satisfaction with main family (s), child satisfaction, planning to have a child, richer meaning of life by having a child were common to building a mutually constructive relationship; but They had different experiences in terms of time together, activity, adaptation, hedonism. Examination of lived experiences revealed passivity and hedonism for housewives and role-playing, lack of time with family, and lack of receiving attention for self-employed women. **Conclusions:** The results of this study showed that the disadvantages of working for women are more than the disadvantages of being a housewife, so psychological interventions are necessary to improve negative employment experiences for working women and also to moderate hedonism and avoid passivity for housewives.

**Key words:** *Life satisfaction, marital satisfaction, working women, housewives*

**Citation:** Rajaei Ghazilou, D., Shariatmadar, A., & Farrokhi, N. (2021). Life Satisfaction and Marital Satisfaction Based on Lived Experiences of Working and Housewives: A phenomenological Study. *Quarterly of Applied Psychology, 15(1):95-115.*

## رضایت از زندگی و رضایت زناشویی برخاسته از تجارب زیسته زنان شاغل و خانه‌دار: یک مطالعه پدیدارشناسی

دینا رجایی قاضیلو<sup>۱</sup>، آسیه شریعت‌مدار<sup>۲</sup> و نورعلی فرخی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. ایمیل: dinargh2@gmail.com

۲. استادیار گروه مشاور، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

۳. دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

### چکیده

**هدف:** خانه‌داری و اشتغال زنان ممکن است رضایت از زندگی و رضایت زناشویی که از عوامل مهم در تحکیم خانواده هستند را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش حاضر با هدف مطالعه رضایت از زندگی و رضایت زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار انجام شد. **روش:** در این پژوهش از رویکردی کیفی به شیوه پدیدارشناسی استفاده شد. بدین منظور تجربه زیسته ۱۳ زن شاغل و ۱۱ زن خانه‌دار که به روش نمونه‌گیری ناهمگون و هدفمند انتخاب شدند، با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته، مطالعه شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کلایزی استفاده شد. **یافته‌ها:** از تحلیل مصاحبه‌ها ۳۴ کد بدست آمد. زنان شاغل و خانه‌دار در ۸ تجربه شامل رضایت از رابطه با همسر، نقش حمایتی همسر، رضایت از زندگی، رضایت از رابطه با خانواده (های) اصلی، رضایت از داشتن فرزند، برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن، غنی‌تر شدن معنای زندگی با صاحب فرزند شدن، برقراری ارتباط سازنده متقابل، مشترک بودند، اما در زمینه زمان باهم بودن، فاعلیت، انطباق، لذت‌گرایی تجارت متفاوتی داشتند. بررسی تجارب زیسته برای زنان خانه‌دار انفعال و لذت‌گرایی و برای زنان شاغل گرانباری نقش، کمبود زمان با خانواده بودن، و کمبود میزان توجه به خود را مشخص کرد. **نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه نشان داد که معایب شاغل بودن برای زنان بیش از معایب خانه‌دار بودن است، لذا انجام مداخلات روان‌شناختی در جهت بهبود تجارب منفی اشتغال برای زنان شاغل و همچنین تعدیل لذت‌گرایی و پرهیز از انفعال برای زنان خانه‌دار ضرورت دارد.

**کلید واژه‌ها:** رضایت از زندگی، رضایت زناشویی، زنان شاغل، زنان خانه‌دار

استناد به این مقاله: رجایی قاضیلو، دینا، شریعت‌مدار، آسیه، و فرخی، نورعلی. (۱۴۰۰). رضایت از زندگی و رضایت زناشویی برخاسته از تجارب زیسته زنان شاغل و خانه‌دار: یک مطالعه پدیدارشناسی. فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی کاربردی، ۱۵ (۱ پیاپی ۵۷)، ۹۵-۱۱۵.

## مقدمه

خانواده واحد اجتماعی و نظام سازمان‌یافته و بنیادی‌ترین نهاد جامعه است که در بقا و رشد نوع بشر نقش بسزایی دارد. خانواده با کارکرد مطلوب به سالم‌سازی فضای جامعه کمک می‌کند و زمینه رشد و شکوفایی اعضا خود را فراهم می‌کند؛ و اثرگذارترین نهاد در شکل‌گیری شخصیت آدمی است (هابر و اسنادون، ۲۰۱۷؛ گاتفرد، ۲۰۲۱). یکی از مسائل خانواده و سلامت آن، نوع رابطه زوج‌ها و وجود رضایت هر دو از این رابطه است (طیرانی نجاران، ۱۳۹۷؛ اوزن، کاراتاس و پولات، ۲۰۲۱). مطالعه رضایت زناشویی و عوامل تعیین‌کننده آن همیشه مورد علاقه پژوهشگران رشته‌های روان‌شناسی و علوم اجتماعی بوده است (اله‌وریان، رجایی، شکاری و لهراسبی، ۲۰۱۰؛ هملت، لاونر، کارنی و برادبوری، ۲۰۲۱). اخیراً در مطالعات مبتنی بر جنسیت مرد و رابطه آن با پدیده‌های روانی-اجتماعی، افزایش چشم‌گیری مشاهده شده است، اما نقش جنسیت در زندگی زنان تا حد زیادی نادیده گرفته می‌شود (جکسون، میلر، اوکا و هنری، ۲۰۱۴؛ بیلال و راسول، ۲۰۲۰).

رضایت زناشویی به طور کلی فرایندی است که در طول زندگی زوج‌ها به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگو-های ارتباطی سازنده بین زن و شوهر است، در عین حال برخی از پژوهشگران رضایت زناشویی را واکنش عاطفی حاصل از ارزیابی ذهنی زوج‌ها از ابعاد مثبت و منفی رابطه زن و شوهری تعریف می‌کنند (پتچ، ۲۰۱۷؛ هو، جانگ و وانگ، ۲۰۱۹؛ فی، چاسک، میمز، ساندمان و هر نیچسن، ۲۰۲۰) و برخی دیگر آن را تطابق وضعیت زناشویی با انتظارات زن و شوهر می‌دانند (نادلو، رانکان و بهنارو، ۲۰۲۰؛ فرجی پاک، خجسته مهر و امیدیان، ۱۳۹۹).

مفهوم رضایت زناشویی ابعاد مختلفی دارد؛ مانند رضایت جنسی، دریافت حمایت از شریک زندگی، مشارکت در روند تصمیم‌گیری، رابطه با خانواده همسر، حمایت اجتماعی، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی (بیلال و راسول، ۲۰۲۰). علاوه بر آن رضایت زناشویی به متغیرهایی از جمله مدت ازدواج، سن، تعداد ازدواج، تعداد فرزندان، وضعیت اقتصادی اجتماعی و شغلی بستگی دارد (جوز و آلفون، ۲۰۰۷، میرسکی، چائو، الیوت و اشنایدر، ۲۰۱۳، توکل و همکاران، ۲۰۱۷؛ اولاسپو، ۲۰۲۰؛ بابر وسکا و همکاران، ۲۰۲۰).

در برخی از فرهنگ‌ها، از جمله فرهنگ‌های جمع‌گرای شرقی رضایت زناشویی تعیین‌کننده رضایت از زندگی است (قدیر، سیلوا، پرینسی و خان، ۲۰۰۵). رضایت از زندگی معمولاً یک فرایند قضواتی را نشان می‌دهد که در آن افراد وضعیت زندگی خود را براساس معیارهای متمایز و منحصر به فرد خود ارزیابی می‌کنند (اسنزیکا و تولیکا، ۲۰۲۰؛ دی‌راک و پرپلوس، ۲۰۲۱). در

حالی که سطح متوسط رضایت از زندگی در مردان و زنان مشابه است، اما تغییرات رضایت از زندگی در زنان بیشتر مشاهده می‌شود (دلاگاستا، جوئل و کام‌هامپاتی، ۲۰۲۱). پژوهش‌های قبلی در مورد رابطه رضایت از زندگی و عوامل مؤثر بر آن، بیشتر بر نقش کار متمرکز بوده‌اند (زائو، زانگ، لیو، لوو، ۲۰۲۰). یافته‌های پژوهش برایانت و کانستانتین (۲۰۰۶) نشان داد که تعادل چند نقش و رضایت شغلی هر یک از آن‌ها مثبت بودن رضایت از زندگی را پیش بینی می‌کنند. اثبات‌ترین خانواده‌ها، تقریباً همیشه زیرسیستم زناشویی قدرتمندی داشته‌اند. به نظر می‌رسد تنها از رهگذر پرداختن به این بنیان زیرساختاری، می‌توان به بهبود اوضاع خانواده‌ها امید بست و سلامت یک خانواده بستگی به میزان استحکام و پویایی زیرسیستم زناشویی دارد (اوچ، براسا، اسپوینز، ۲۰۲۰). از این‌رو برای حفظ و ارتقا روابط زوج‌ها در جهت بهبود کارکردهای خانواده ضرورت دارد هر چه بیشتر پژوهش انجام شود (روبلز، اسلاچر، ترومبلر و مک‌گین، ۲۰۱۴).

برخی از مطالعات به بررسی عوامل جمعیت‌شناختی مؤثر مانند اشتغال زنان بر رضایت زناشویی پرداخته‌اند؛ برخی از مطالعات هیچ تأثیری از اشتغال زنان بر رضایت زناشویی گزارش نمی‌کنند، در حالی که برخی دیگر نشان داده‌اند که رضایت زناشویی در زنان شاغل در مقایسه با زنان خانه‌دار کمتر است (دابون، ۲۰۱۴؛ روتز، ۲۰۱۶)، در مقابل مطالعاتی نیز تأثیر مثبت اشتغال زنان بر رضایت زناشویی را مورد تأیید قرار داده‌اند. برای مثال فرجی پاک، خجسته مهر و امیدیان (۱۳۹۹)، در یک فراتحلیل با مطالعه ۱۸ پژوهش نشان دادند که اشتغال زنان بر رضایت زناشویی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

خضری و سیاهپوش (۱۳۹۳) در پژوهشی به مقایسه میزان رضایت از زندگی زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار و عوامل مؤثر بر آن پرداختند و نشان دادند که میانگین رضایت از زندگی زناشویی در بین زنان شاغل بیشتر از زنان خانه‌دار است. جهانگیر (۱۳۹۱) در یک مطالعه، با مقایسه عملکرد خانواده و رضایت‌مندی زناشویی در زنان متاهل شاغل و غیرشاغل مشخص کرد که رضایت‌مندی زناشویی زنان متاهل غیر شاغل به طور معناداری بیشتر از رضایت زناشویی زنان شاغل است. عسگری، پاشا و آذرکیش (۱۳۹۰) در پژوهشی با مقایسه تعهد زناشویی، رضایت جنسی و رضایت از زندگی زنان شاغل و خانه‌دار، نشان داد که رضایت از زندگی زنان شاغل از زنان خانه‌دار، بیشتر است.

پژوهش‌های انجام شده درباره رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان عمدتاً بر روی زنان شاغل متمرکز بوده است و میزان رضایت زنان خانه‌دار و مقایسه آن با رضایت زناشویی و زندگی زنان شاغل چندان مورد توجه قرار نگرفته و مغفول مانده و یک خلاء پژوهشی در این زمینه وجود دارد که پژوهش حاضر به دنبال بررسی این موضوع و تا حدی پوشش دادن خلاء موجود

است. در سوی دیگر پژوهش‌هایی که در زمینه رضایت زناشویی و رضایت از زندگی انجام شده، اغلب مبتنی بر پارادایم اثبات‌گرایی و رویکرد کمی انجام شده است، بنابراین بررسی رضایت زناشویی و رضایت از زندگی با استفاده از این پارادایم نمی‌تواند آن موضوع را به خوبی تبیین نماید. مسأله سوم این است که نتایج پژوهش‌های گزارش شده در زمینه رضایت زناشویی و رضایت از زندگی ناهمسو هستند. این ناهمسوئی ابهام موجود در زمینه تفاوت‌های بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان شاغل و خانه‌دار را بیشتر می‌نماید، لذا هدف پژوهش حاضر آن است که به بررسی رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان شاغل و خانه‌دار با استفاده از رویکرد کیفی بپردازد تا بر اساس تجارب زیسته کنش‌گران این حوزه، جنبه‌های مختلف پدیده بررسی شود.

## روش

پژوهش حاضر از نظر ماهیت یک مطالعه کیفی از نوع پدیدار شناسی<sup>۱</sup> است. جامعه مورد مطالعه تمامی زنان شاغل و غیر شاغل دارای حداقل یک فرزند زیر ۱۲ سال، ساکن منطقه دو شهر تهران بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و گلوله برفی تا رسیدن به اشباع نظری<sup>۲</sup> ادامه پیدا کرد. مصاحبه‌ها از شروع مقدمات تا تحلیل نتایج و کشف مقوله‌ها، در طول یک دوره سه ماهه، انجام شد. همه مصاحبه‌ها در زمان مناسب و با اتخاذ تمهیدات لازم جهت ایجاد فضایی آرام و مطلوب انجام شد. از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده شد. به طور ثابت اولین سؤال این بود: «در حال حاضر چه دغدغه‌هایی در زندگی دارید و این دغدغه‌های چه تأثیراتی بر زندگی شما داشته است؟». در ادامه سؤال بعدی از مشارکت‌کننده پرسیده می‌شد، این روند تا آخرین سوال ادامه یافت. زمانی که مشارکت‌کننده از موضوع اصلی فاصله می‌گرفت، با طرح جمله‌های هدایت‌کننده، سعی می‌شد به موضوع اصلی هدایت گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر و روشن‌سازی مطالب مطرح شده، در طول مصاحبه از سؤال‌های کاوشی مانند: «می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟»، «می‌شود منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟»، «می‌توانید مثالی بزنید؟»، استفاده شد. طول مدت هر مصاحبه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بود. ابتدا دو مصاحبه به صورت آزمایشی و سپس ۲۴ مصاحبه (۱۳ مصاحبه با زنان شاغل و ۱۱ مصاحبه با زنان خانه‌دار) تا زمان رسیدن به اشباع داده‌ها انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کلایزی<sup>۳</sup> استفاده شد (پاتون، ۲۰۱۵). فرآیند هفت مرحله‌ای تحلیل کلایزی در این پژوهش به صورت زیر به کار رفت:

1. Phenomenological

3. Colaizzi method

2. Data saturation

۱. توضیحات شرکت کننده، به دقت مطالعه شدند. برای این منظور تمام مصاحبه‌ها ضبط و سپس بر روی کاغذ پیاده سازی شدند. در گام بعدی برای کسب معانی، چندین بار خوانده شدند. ۲. مرحله استخراج جملات مهم: در این مرحله، عبارات یا جملاتی که به طور مستقیم به پدیده مورد نظر مربوط بود، از مصاحبه‌ها استخراج گردید. ۳. مرحله فرموله کردن معانی شناخته شده: در این قسمت، معنی هر جمله مهم استخراج و در حاشیه متن مصاحبه، یادداشت گردید. اینها به عنوان معانی منظم شده یا «کُد» شناخته شدند. در پژوهش حاضر جمله‌ها، بندها و کل متن هر مصاحبه به عنوان واحدهای تحلیل، برای شناسایی کدهای اولیّه بکار گرفته شدند. نحوه رسیدن به کدهای اولیّه بدین صورت بود که هر یک از مصاحبه‌ها پس از پیاده‌سازی متن آنها، به صورت جمله به جمله مورد بررسی قرار گرفت و سپس پیام اصلی یا مفهوم کلیدی که در هر یک از عبارات مستتر بود، استخراج و ثبت می‌شد. این کار برای هر بند و کل متن هر مصاحبه نیز انجام گردید. در برخی از جمله‌ها، مصاحبه شوندگان از اصطلاحاتی استفاده می‌کردند که مستقیماً قابل استفاده به عنوان یک کُد بود و در برخی از موارد، مفهومی مستتر در جمله‌ها، بندها و کل متن وجود داشت که پژوهش‌گر با توجه به هدف مصاحبه شونده، مفهومی را به آن نسبت می‌داد و به عنوان یک کُد اولیّه در نظر گرفته می‌شد. کدهای اولیّه پس از هر مصاحبه پالایش گردید و با توجه به سنخیت و تجانس هر کُد با سایر کدها، در ذیل یک مفهوم کلان قرار گرفته و این فرایند بارها تکرار شد. برای روشن‌سازی، مقوله‌بندی و رفع تناقض-های موجود در تفسیر، فرایند بازگشت مکرر به متون صورت گرفت. با انجام ۲۴ مصاحبه (۱۳ مصاحبه با زنان شاغل و ۱۱ مصاحبه با زنان خانه‌دار)، داده‌ها اشباع شدند و مصاحبه‌ها به اتمام رسید. ۴. مرحله دسته‌بندی داده‌ها: مورد قبلی برای هر مصاحبه تکرار شد و انبوه معانی استخراج شده به صورت خوشه موضوعات (تم‌ها)، سازماندهی شدند. ۵. تلفیق نتایج در قالب یک توصیف جامع: در این مرحله یک توصیف جامع از خوشه نتایج تهیه گردید. ۶. بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه: در نهایت با فرموله کردن توصیف جامع پدیده تحت مطالعه یک تصویر کلی از ساختار ذاتی پدیده که رضایت زناشویی و رضایت از زندگی زنان شاغل و زنان خانه‌دار، ارائه گردید. ۷. اعتبارسنجی نهایی یافته‌ها: با رجوع به چند نفر از شرکت‌کنندگان و پرسش از آنان در مورد نتایج، از صحت یافته‌ها اطمینان حاصل شد.

## یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های جمعیت شناختی و پس از انجام تجزیه و تحلیل و طبقه بندی داده‌ها و پایان مرحله کدگذاری، یافته‌های حاصل از این پژوهش کدگذاری شد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد شرکت کننده در مصاحبه

زنان خانه دار				زنان شاغل				شغل
تعداد	مدت	سن	سن	تعداد	مدت	سن	سن	
فرزند	ازدواج	همسر	همسر	فرزند	ازدواج	همسر	همسر	
۱	۷	۳۹	۳۶	۱	۹	۳۷	۳۳	کارمند بانک
۲	۷	۳۵	۳۳	۱	۱۲	۴۲	۳۳	آرایشگر
۲	۱۲	۳۴	۳۶	۲	۱۲	۴۳	۴۱	دبیر
۲	۱۲	۴۱	۳۶	۱	۵	۳۲	۳۰	مترجم
۲	۱۹	۴۶	۴۱	۱	۱۰	۴۱	۳۹	حسابدار
۲	۱۳	۴۱	۳۵	۱	۱۳	۴۱	۳۲	آرایشگر
۲	۱۳	۴۴	۴۱	۱	۸	۳۳	۳۰	پرستار
۱	۳	۳۲	۲۵	۱	۱۵	۳۸	۳۸	گرافیکست
۱	۱۰	۳۷	۳۲	۱	۸	۳۶	۳۶	کارمند دفتر
								بازرگانی
۲	۷	۴۱	۳۵	۱	۸	۳۴	۳۰	دانشجو
۱	۸	۳۴	۳۰	۱	۱۱	۳۸	۳۸	مغازه‌دار (لباس فروش)
-	۱۰/۱۰	۳۸/۵۴	۳۴/۵۴	-	۱۰/۰۹	۳۷/۷۲	۳۴/۵۴	میانگین
	(۴/۳۲)	(۴/۵۰)	(۴/۵۹)		(۲/۸۴)	(۳/۷۴)	(۴)	(انحراف معیار)

در جدول ۲ رضایت از زندگی و کیفیت رضایت زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار بر اساس تجارب زیسته آن‌ها مورد مقایسه قرار گرفته و میزان تشابه و تفاوت آن‌ها در ابعاد رضایت زناشویی بر اساس نتایج حاصل از مصاحبه با آن‌ها ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد، مضامین به دست آمده از دو گروه در چهار مضمون اصلی ابعاد رضایت از زندگی، هماهنگی در حوزه فرزندآوری و تربیت، دوسویگی در روابط و پویایی‌های ذهنی زنان طبقه‌بندی شد که عمده تفاوت دو گروه در طبقه آخر است. زنان شاغل و خانه‌دار در رضایت از زندگی و برخی از ابعاد رضایت زناشویی با هم مشترک هستند و در برخی متفاوت. عمده تفاوت‌های دو گروه در حوزه پویایی‌های ذهنی زنان شاغل و خانه‌دار است. در تحلیل مصاحبه‌ها مشخص شد که در هر گروه موانع و عوامل محدود کننده‌ای برای رضایت از

زناشویی وجود دارد که در گروه زنان شاغل این موارد شامل لذت‌گرایی، داشتن محدودیت و انفعال بود و برای زنان شاغل گرانباری نقش، کاهش توجه به خود و کمبود زمان با هم بودن است. در ادامه برای هر یک از مضامین فرعی نمونه‌هایی از گفته‌های مصاحبه‌شوندگان به تفکیک هر گروه ارائه شده است.

جدول ۲. مقایسه کدهای حاصل از تحلیل مصاحبه زنان شاغل و خانه‌دار

زنان شاغل		زنان خانه‌دار	
مضمون اصلی	مضمون فرعی	مضمون اصلی	مضمون فرعی
ابعاد رضایت	رضایت از رابطه با همسر	ابعاد رضایت	رضایت از رابطه با همسر
از زندگی	رضایت از شاغل بودن*	از زندگی	رضایت از زمان با هم بودن*
	رضایت از زندگی		رضایت کلی از زندگی
	رضایت از رابطه با خانواده (های) اصلی		رضایت از رابطه با خانواده (های) اصلی
	لذت و رضایت از داشتن فرزند		رضایت از داشتن فرزند
هماهنگی در حوزه فرزندآوری و تربیت	برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن	هماهنگی در حوزه فرزندآوری و تربیت	برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن
	غنی‌تر شدن زندگی پس از صاحب فرزند شدن		غنی‌تر شدن معنای زندگی با صاحب فرزند شدن
	مراقبت و مسئولیت مشترک فرزندپروری		مراقبت و مسئولیت مشترک والدینی
	داشتن برنامه‌ها و اهداف تربیتی برای فرزند		هماهنگی در تربیت فرزندان آینده‌نگری برای فرزند
دوسویگی در روابط	افزایش نقش حمایتی همسر	دوسویگی در روابط	نقش حمایتی همسر
	برقراری ارتباط سازنده متقابل کمبود زمان با هم بودن*		برقراری ارتباط سازنده متقابل
پویایی های ذهنی زن* شاغل	کاهش توجه به خود* فاعلیت*	پویایی‌های* ذهنی زن خانه‌دار	لذت‌گرایی* انطباق دهنده
	کمبود زمان و مدیریت آن* داشتن استقلال مالی* گرانباری نقش*		احساس محدودیت*

\* موارد ستاره‌دار، نشانگر حوزه‌های تفاوت دو گروه زنان خانه‌دار و شاغل هستند.



۱- ابعاد رضایت از زندگی: الف: رضایت از رابطه با همسر: زنان خانه‌دار به دلیل تجربه تعارض کمتر از نقش‌های متفاوت، از رابطه راضی هستند و حتی در صورت بروز استرس‌های شدید، به خوبی از عهده مقابله بر می‌آیند. مشارکت‌کننده شماره ۲ در این زمینه بیان داشت: «رابطمون به نسبت بقیه که مقایسه می‌کنم، احساس می‌کنم بهم نزدیکتره». ب: رضایت از زمان با هم بودن: زنان خانه‌دار زمان کافی برای وقت گذراندن با همسر دارند. وقتی همسر برای ناهار یا شام به منزل می‌آید، می‌توانند به راحتی در کنار او باشند. همچنین به این دلیل که فشار نقش دیگری را تحمل نمی‌کنند، زمان با هم بودنشان با کیفیت است. مشارکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «همسر از سر کار میاد حتماً سه تایی باهم شام می‌خوریم و بعد دخترمو می‌خوابونیم و با همسر یکم فیلم می‌بینیم و بعدش خودمون می‌خوابیم. ولی روزهای فرد از صبح با دخترم خونه‌ایم. با هم بازی می‌کنیم و با مسائل دیگه‌ی زندگیمون مشغولیم». ج: رضایت از زندگی: زنان خانه‌دار به دلیل نداشتن گرانباری نقش، داشتن زمان کافی برای رسیدگی به برنامه‌های شخصی، مراقبت از فرزندان و ارتباط با همسر از رضایت زندگی مطلوبی برخوردار می‌باشند. مشارکت‌کننده شماره ۲ بیان کرد: «... قبل از به دنیا اومدن آیلا خیلی می‌گشتیم و مسافرت می‌رفتیم و خیلی خوش می‌گذروندیم، ولی مثل این بود که روزها رو می‌گذروندیم، انگار خوشی‌های آنی باشه، ولی بعد آیلا/انگار از زندگی بیشتر لذت می‌بریم». د: رضایت از رابطه با خانواده(های) اصلی: ارتباط زنان خانه‌دار با خانواده همسر، سبب تقویت ارتباط با همسر نیز می‌گردد. زنان خانه‌دار وقت بیشتری برای ارتباط با خانواده همسر داشته و از این ارتباط راضی نیز هستند. مشارکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «رابطم با خانواده همسر خوبه چون دوازده سال با خانواده همسر تو یک خونه زندگی کردیم. رابطمون با خانواده منم خوبه خداروشکر». ه- رضایت از داشتن فرزند: زنان خانه‌دار به دلیل نداشتن گرانباری نقش و داشتن زمان کافی، بهتر می‌توانند برای فرزندانشان وقت اختصاص داده، تجارب عاطفی- هیجانی بیشتری را با آنها داشته باشند. لذا زمان با هم بودن آنها بیشتر، لذت ناشی از بازی کردن و با هم بودن نیز بیشتر است. بنابراین از داشتن فرزند احساس رضایت و لذت دارند. مشارکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «دارم لذت می‌برم در کنار بچه‌هام. با اینکه گاهی اذیتم می‌کنند، ولی در کل شیرین هستند». برقراری ارتباط سازنده متقابل: زنان خانه‌دار فشار کمتری را تجربه می‌کنند، به این دلیل که بار نقش اضافی را تحمل نمی‌کنند. بدین سبب، در زندگی ارتباط سازنده‌ای برقرار می‌کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ اظهار داشت: «مشکل رو به همدیگه می‌گیم و سعی می‌کنیم حلش کنیم». ۲- هماهنگی در حوزه فرزندآوری و تربیت: الف) برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن: یکی از نشانه‌های والدین مسئولیت‌پذیر و مراقب، داشتن برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن است، زیرا داشتن برنامه،

می‌تواند پیش زمینه‌های مثبتی مانند آمادگی اقتصادی- روانی برای فرزندپروری ایجاد نماید که زنان خانه‌دار نیز این مقوله را داشته‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ بیان کرد: «برای بچه‌دار شدن برنامه‌ریزی داشتیم/ اما چون من خودم یکم مشکل داشتم، یکم طول کشید». (ب) غنی‌تر شدن معنای زندگی با صاحب فرزند شدن: انتقال به مرحله والدینی با تغییراتی در زندگی همراه است. این رویداد زمان بیشتری از مادر می‌طلبد. پس از صاحب فرزند شدن، نقش زن از همسر، به مادر و همسر، تغییر می‌یابد. چنانچه مادر خانه‌دار باشد و فشار اضافه‌تری، به جز نقش مادری احساس نکند، ورود نوزاد به خانواده می‌تواند زندگی را غنی‌تر و لذت‌بخش‌تر نیز نماید. مشارکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «... قبل از به دنیا اومدن آیلا خیلی می‌گشتیم و مسافرت می‌رفتیم و خیلی خوش می‌گذروندیم، ولی مثل این بود که روزها رو می‌گذروندیم، انگار خوشی‌های آنی باشه. ولی بعد آیلا انگار از زندگی بیشتر لذت می‌بریم». (ج) مراقبت و مسئولیت والدینی: اگر چه مراقبت و مسئولیت والدینی به عنوان یکی از نقش‌های اصلی و مهم والدین تلقی می‌گردد که زنان خانه‌دار نیز آن را عهده‌دار هستند، اما به نظر می‌رسد وقت کافی می‌تواند کیفیت مراقبت از فرزندان را بیشتر نماید. مشارکت‌کننده شماره ۶ بیان کرد: «من باید چک کنم دفترشونو کتابشونو. اینجور دغدغه‌ها یکم اذیت می‌کنه و همچنین دغدغه‌های تربیتی». (د) هماهنگی در تربیت فرزندان: «اگر چه هماهنگی در تربیت فرزندان صرف زنان خانه‌دار نیست، اما آن‌ها به دلیل داشتن زمان بیشتر بهتر می‌توانند در این زمینه با همسرشان برنامه‌ریزی کرده، در مورد اختلافات گفتگو نموده و برنامه‌های طرح شده را اجرا نمایند. مشارکت‌کننده شماره ۶ بیان کرد: «همسر هم خیلی به این مساله اهمیت میده. برای ایشونم بچه‌هاشون خیلی اهمیت داره. دست به دست می‌دیم سعی می‌کنیم که همه نیازهاشونو تا جایی که می‌تونیم برآورده کنیم تا یک زندگی خوب و راحت داشته باشند». (ه) آینده‌نگری برای فرزند: آینده‌نگری برای فرزند مانند برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن از نشانه‌های والدین مسئولیت‌پذیر و مراقب است. زیرا والدین با برنامه‌هایی که برای آینده فرزندان‌شان طرح ریزی می‌کنند و با در نظر گرفتن امکانات و پشتیبانی‌های لازم، سعی دارند فرزندان‌شان در آینده از هر نظر به عنوان شهروند مولد و فردی کارآمد زندگی کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ بیان کرد: «دغدغه‌ی من بیشتر دانشگاه رفتنشونه. کلا آیندشون دیگه. اینکه فقط آینده. اینکه در چه رشته‌ای تو چه دانشگاهی میخوان ادامه بدن. بتونن کار پیدا کنن یا نه. ازدواجشون از همه مهم‌تره. آره دغدغه‌های فکری من فقط و فقط همیناست».

۳- دوسویگی در روابط: الف) نقش حمایتی همسر: چنانچه همسران زنان خانه‌دار در کارهای خانه به آن‌ها کمک کنند، زن از کار خانه احساس بی‌هودگی نمی‌کند. همچنین در صورتی که مردان این احساس را به همسر خانهدارشان القاء نکنند که کار خانه‌داری ساده و بی‌اهمیت است،

همسرانشان احساس مثبتی در ارتباط با خانه‌داری‌شان خواهند داشت. مشارکت‌کننده شماره ۷ بیان کرد: «از اینکه می‌بینم رضا چقدر کمکم می‌کنه و درکم می‌کنه خیلی خوشحالم. به نظرم خیلی با هم آخت شدیم».

ب) ارتباط سازنده متقابل: زنان خانه‌دار فشار کمتری را تجربه می‌کنند، به این دلیل که بار نقش اضافی را تحمل نمی‌کنند. بدین سبب، در زندگی ارتباط سازنده‌ای برقرار می‌کنند. در ادامه نمونه‌هایی از صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان در این زمینه ارائه می‌گردد. مشارکت‌کننده شماره ۷ بیان کرد «مشکل رو به همدیگه می‌گیریم و سعی می‌کنیم حلش کنیم». تو زندگی‌های بحث‌هایی داشتیم. بالاخره دو تا جنس مخالف در کنار هم زندگی می‌کنند و این طبیعیه. اما من در کل از زندگی راضی‌ام، مشارکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «اصلاً اهل قهر کردن نیستم و خودش اینو میگه. من معتقدم دو نفر که با هم زندگی می‌کنند هر مشکلی هم که پیش بیاد باید با گفتگو و مذاکره حلش کنن».

۳- پویایی‌های ذهنی زن خانه‌دار: الف) لذت‌گرایی زنان خانه‌دار به دلیل مشغله کمتر و داشتن وقت کافی بیشتر است. آن‌ها ممکن است تمایل به تفریحاتی مانند رفتن به طبیعت، خرید و مسافرت داشته باشند. لذا طبیعتاً لذت‌گرایی در آن‌ها بیشتر خواهد بود. مشارکت‌کننده شماره ۸ بیان کرد: «من کلاً اهل گردش و الان با بچه خیلی جاها رو همیشه بریم. من خودم کوه زیاد میرم/ اما از وقتی که بچه اومده». ب) انطباق دهنده: تعدادی از زنان خانه‌داری که تمایل به داشتن شغل داشته‌اند، اما به دلیل ارجحیت دادن به صاحب فرزند شدن و در اولویت قرار دادن آن‌ها، با خانه‌داری خود کنار آمده و خود را با شرایط توصیف شده انطباق داده‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «گاهی وقتها دوست داشتم که مثلاً اگه می‌تونستم کار هم بکنم خوب می‌شد، اما وقتی می‌بینم کارای روزانه خودمو به سختی تموم می‌کنم، خدارو شکر می‌کنم که خانه‌دار هستم و می‌تونم به وظایف و مسولیت‌م رو به خوبی انجام بدم».

ج) احساس محدودیت: داشتن فرزند و صاحب فرزند شدن زمان قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد، به طوری که والدین - علی‌الخصوص مادران - مجبورند از بسیاری از فعالیت‌های دیگر خود صرف نظر کرده و به مراقبت از فرزندان بپردازند که این امر محدودیت‌هایی را برای آن‌ها به همراه دارد. مشارکت‌کننده شماره ۴ بیان کرد: «دوست داشتم آدم فعال‌تری بودم. دوست داشتم از فرصت‌هام بیشتر استفاده کنم. شاید اون موقع بیشتر از خودم راضی می‌شدم در گروه زنان شاغل نیز نمونه‌هایی از شواهد برای عوامل محافظت‌کننده و خطرناک‌ساز رضایت از زندگی و رضایت زناشویی به شرح زیر ارائه شده است.

۱- ابعاد رضایت از زندگی: الف) رضایت از رابطه با همسر: زنان شاغل به دلیل دریافت حمایت از جانب همسرشان و درک شدن از سوی آن‌ها، از همسرشان رضایت کافی داشته باشند. مشارکت‌کننده شماره ۷ در این رابطه بیان داشت: «رابطه ما بعد از شاغل شدن من، تغییر چندانی از لحاظ عاطفی نداشته چون خوشبختانه قبلاً هم به همین اندازه محکم بود». ب) رضایت از شاغل بودن: شاغل بودن برای زنان شاغل مزایایی از قبیل استقلال مالی، احساس فاعلیت، داشتن جایگاه اجتماعی و احساس موآد بودن به همراه داشته است. مزایای مذکور به همراه سایر مزایایی که می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد، رضایت از اشتغال را برای زنان شاغل به همراه داشته است. مشارکت‌کننده شماره ۵ در این رابطه بیان داشت: «از اینکه شاغلم خوشحالم انرژی‌ای که خدا بهم داده و ارزش استفاده می‌کنم و دوست دارم. خیلی خوشحال می‌شم بابتش. خیلی شکرگزارم». ج) رضایت از زندگی: به نظر می‌رسد که زنان شاغل به دلیل فعال بودن در اجتماع، احساس موآد بودن، مستقل بودن و دریافت حمایت از همسر، رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. مشارکت‌کننده شماره ۱ در این رابطه بیان داشت: «از زندگی خیلی راضی هستم. حتی یک درصد هم ناراضی نیستم. حتی یک بارم نشده که بگم چرا ازدواج کردم». د) رضایت از رابطه با خانواده(های) اصلی: ارتباط زنان شاغل با خانواده همسر، منجر به ارتباط عمیق‌تر بین آن‌ها و همراشان گردد. زنان شاغل به دلیل نقش حمایتی که خانواده‌های اصلی داشته و حمایت‌های لازم رادریافت کرده‌اند، از این ارتباط راضی هستند. مشارکت‌کننده شماره ۱۲ در این رابطه بیان داشت: «رابطه‌ام با خانواده‌ی همسر من خوبه و راضیم. همیشه احترام بوده بینمون. مشکلی نبوده». ه) لذت و رضایت از داشتن فرزند: داشتن فرزند علی‌رغم سختی‌هایی که برای زنان شاغل دارد، می‌تواند مایه دلگرمی آن‌ها بوده و به تحمل سختی‌های شغلی و زندگی آن‌ها معنا دهد. آن‌ها می‌توانند بخشی از فشار شغلی را با بازی کردن با فرزندان، بودن با آن‌ها و لذت بردن از با هم بودن کاهش دهند. مشارکت‌کننده شماره ۳ در این رابطه بیان داشت: «با همه دردسرهاش بچه خیلی خوبه من که بینهایت عاشقش‌م و هر لحظه ازش لذت می‌برم».

۲- هماهنگی در حوزه فرزندآوری و تربیت: الف) برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن: یکی از نشانه‌های والدین مسئولیت‌پذیر و مراقب، داشتن برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن است، زیرا داشتن برنامه برای صاحب فرزند شدن، می‌تواند پیش زمینه‌های مثبتی مانند آمادگی اقتصادی و روانی برای فرزند پروری ایجاد نماید که زنان شاغل نیز این مقوله را داشته‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۱۰ در این رابطه بیان داشت: «شاغل بودنم محدودیتی برای تمایل به فرزنددار شدن برامون ایجاد نکرده و اجباری در کار نبود و با همسر خودمون دلمون می‌خواست که بچه‌دار بشیم و برنامه داشتیم». ب) غنی‌تر شدن زندگی پس از صاحب فرزند شدن: داشتن فرزند علی‌رغم

داشتن سختی‌های زیاد، می‌تواند به زندگی معنا داده و باعث رشد یافتگی والدین گردد، زیرا آن‌ها با تشکیل خانواده و داشتن فرزند، تجاربی از قبیل نقش‌های مراقبتی و مسئولیت رشد فرزند، قرار گرفتن در سیستم متقابل عاطفی، لذت از بازی کردن با فرزندان و هدف دار شدن زندگی را تجربه می‌کنند. به این ترتیب، فرزند باعث رشد یافتگی و غنی‌تر شدن زندگی می‌گردد. مشارکت‌کننده شماره ۸ در این رابطه بیان داشت: «با بچه‌دار شدنمون، رابطه‌مون خیلی بهتر شده. چون که قبلاً خیلی حرفه‌مون می‌شد، ولی الان خیلی کمتر شده. من احساس می‌کنم که کمی پخته‌تر و صبورتر شدم و دیگه از کوره در نمیرم و بعضی مسائل برام عادی و راحت‌تر شده؛ مثلاً با خودم می‌گم، اخلاق همسر من اینطوره و من باید کنار بیام و خودم رو درست کنم. همسر هم همین‌طور. اونم راحت‌تر برخورد می‌کنه». (ج): مراقبت و مسئولیت مشترک فرزندپروری: اگر چه مراقبت و مسئولیت والدینی به عنوان یکی از نقش‌های اصلی و مهم والدین محسوب می‌شود که زنان شاغل نیز آن را عهده‌دار هستند، اما به نظر می‌رسد زنان شاغل علی‌رغم کمبود زمان به این امر توجه خاصی دارند و با در نظر گرفتن تمهیداتی تلاش می‌کنند این نقش را به خوبی ایفا کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱ در این رابطه بیان داشت: «مسئولیت داشتن به بچه تو خانواده خیلی مسئولیت بزرگیه. اینکه به فکر سلامتیش باشی به فکر رشد جسمیش و فکریش باشی. یه کودک در حال رشد داری باید به همه جوانبش فکر کنی». (د) داشتن برنامه‌ها و اهداف تربیتی برای فرزند: داشتن برنامه‌ها و اهداف تربیتی برای فرزند، مانند برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن، از نشانه‌های والدین مسئولیت‌پذیر و مراقب است. زیرا والدین با برنامه‌هایی که برای آینده فرزندانشان طرح‌ریزی می‌کنند، با در نظر گرفتن امکانات و پشتیبانی‌های لازم، سعی دارند فرزندانشان در آینده از هر نظر به عنوان شهروند مولد و فردی کار آمد زندگی نمایند. مشارکت‌کننده شماره ۳ در این رابطه بیان داشت: «بزرگ‌ترین دغدغه‌ام و نگرانیم آینده‌ی دخترمه. با توجه به این مسائلی که آدم تو جامعه می‌بینه... فعلاً بزرگترین دغدغه‌ام آینده‌شه. بشه یه انسان سالم واسه جامعه».

۳- دوسویگی در روابط: الف) افزایش نقش حمایتی همسر: همسران زنان شاغل، به دلیل درک موقعیت همسرشان، حمایت بیشتری از آن‌ها به عمل آورده و سعی کنند بخشی از فعالیت‌ها و مسئولیت‌های مربوط به همسرشان را به ویژه در امور مربوط به خانه عهده‌دار شوند. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ در این رابطه اظهار کرد: «همیشه برای من همه کاری کرده و می‌کنه و چون می‌دونه که کسی نیست که از من حمایت کنه، حتی جلوی خانواده‌اش حواسش به من بوده و هست». ب) برقراری ارتباط سازنده متقابل: مهمترین ویژگی ارتباط سازنده متقابل این است که در آن الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده- برنده است. در این الگو زوجین احساساتشان

را نسبت به هم ابراز نموده و احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند. به نظر می‌رسد زنان شاغل به دلیل پیچیده‌تر بودن فرایند خانوادگی بیشتر این الگو را تمرین می‌کنند و آن را برای حل درست مسائل زندگیشان به کار می‌برند. مشارکت‌کننده شماره ۶ در این رابطه بیان داشت: «سعی می‌کنم مشکلمو حل کنه از روی منطق. همسر همیشه پیشمه. ما خداروشکر هیچ مشکلی با هم نداریم. هر مشکلی هم که باشه با همدیگه در میون می‌ذاریم». (ج) کمبود زمان با هم بودن: همان‌طور که زنان شاغل حدوداً یک سوم از طول روز را به طور مستقیم و غیر مستقیم به مسائل مربوط به شغلشان می‌پردازند، همسران آن‌ها نیز چنین وضعیتی دارند. لذا به دلیل از دست دادن بخشی از ساعات روز و درگیر بودن در شغل، طبیعتاً زمان کمتری را با هم سپری می‌کنند که این امر برای زنان شاغلی که مشکل مدیریت زمان دارند، دو چندان می‌شود. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ در این رابطه اظهار کرد: «شاغل بودن باعث شده که به خودم و شوهرم کمتر برسم و زمان کمتری برای خودم بگذارم».

۴- پویایی‌های ذهنی زن شاغل: الف) کاهش توجه به خود: زنان شاغل به دلیل چند نقشی بودن دچار کمبود وقت می‌باشند. آن‌ها بخشی از زمان خود را به شغل اختصاص داده و بخشی دیگر را صرف امور خانه، همسر و فرزندان می‌کنند. بدین سبب، کمتر می‌توانند زمان مفیدی به امور مربوط به خود اختصاص دهند. مشارکت‌کننده شماره ۴ در این رابطه بیان داشت: «یه جاهایی من واقعاً وقت کم میارم که به خودم برسم یعنی انقدر وقت کم میارم که وقتی برای خودم ندارم و همش نیازهای خودمو می‌ذارم کنار». ب) فاعلیت: زنان شاغل به دلیل کمبود وقت سعی می‌کنند نهایت استفاده را از زمان خود در طول روز داشته باشند و این مساله فعال بودن آن‌ها را تقویت می‌کند. آن‌ها سعی می‌کنند مسئولیت‌های شغلی - خانوادگی، را انجام دهند، به عنوان نیروی مولد در اجتماع باشند و به طور کلی فعالیت داشته و پویا باشند که این مساله فاعلیت آن‌ها را نشان می‌دهد. مشارکت‌کننده شماره ۱۲ در این رابطه بیان داشت: «... احساس می‌کنم خیلی پویا و به روز هستم. مهمترینش اینکه احساس مفید بودن می‌کنم. احساس ارزشمند بودن می‌کنم». (ج) کمبود زمان و مدیریت آن: زنان شاغل به دلیل این که حدوداً یک سوم از طول روز را به طور مستقیم و غیرمستقیم به مسائل مربوط به شغلشان می‌پردازند، عملاً زمان کمی را برای پرداختن به فعالیت‌های روزمره دارند. مشارکت‌کننده شماره ۱۳ در این رابطه بیان داشت: «نگار و قتم دیگه اصلاً مال خودم نیست و نمی‌تونم مثل سابق واسش برنامه‌ریزی کنم». د) داشتن استقلال مالی: چنان‌که پیشتر اشاره شد یکی از مهمترین و برجسته‌ترین مزایای شاغل بودن برای زنان شاغل، استقلال مالی است که می‌تواند برای سایر قسمت‌های زندگی، از قبیل داشتن برنامه‌های ارتقاء بخش، روحیه‌ساز و آموزشی مثرتر باشد. مشارکت‌کننده شماره ۶ در این

رابطه بیان داشت: «حس خوبی دارم از اینکه تو اجتماع هستم. دستم تو جیبمه و مستقل هستم، خوشحالم». ه) گرانباری نقش: یکی از ویژگی‌های نقش شغلی که آن را منشاء دیگری برای استرس شغلی می‌دانند، گرانباری نقش است. به این معنا که اگر فرد نتواند از پس انجام کاری که بخشی از شغل معینی است، برآید، دچار استرس خواهد شد. در این صورت سایر نقش‌های وی از جمله فرزندداری، نقش‌های همسری و خانه‌دار بودن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زنان شاغل این مفهوم را تجربه می‌کنند. مشارکت‌کننده ۷ در این رابطه بیان داشت: «البته الان هم گاهی اوقات که مثلاً بچه مریض میشه، اعصابم خورد میشه و با توجه به این که نمی‌تونم مرخصی بگیرم، با خود میگیم/این چه کاریه که من باید توش اینقدر استرس داشته باشم».

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مطالعه عوامل رضایت از زندگی و رضایت زناشویی زنان شاغل و غیر شاغل دارای فرزند زیر ۱۲ سال، در قالب یک مطالعه کیفی پدیدارشناسی انجام شد. نتایج نشان داد که زنان شاغل و خانه‌دار در ۸ تجربه شامل رضایت از رابطه با همسر، نقش حمایتی همسر، رضایت از زندگی، رضایت از رابطه با خانواده(های) اصلی، رضایت از داشتن فرزند، برنامه‌ریزی برای صاحب فرزند شدن، غنی‌تر شدن معنای زندگی با صاحب فرزند شدن، برقراری ارتباط سازنده متقابل، مشترک بودند، اما در زمینه زمان باهم بودن، فاعلیت، انطباق، لذت‌گرایی تجارت متفاوتی داشتند. بررسی تجارب زیسته برای زنان خانه‌دار، انفعال و لذت‌گرایی و برای زنان شاغل گرانباری نقش، کمبود زمان با خانواده بودن، و کم‌بودن میزان توجه به خود را مشخص کرد.

نتایج حاصل با نتایج مطالعات خضری و سیاهپوش (۱۳۹۳)، جهانگیر (۱۳۹۱) و عسگری، پاشا و آذرکیش (۱۳۹۰) ناهمسو است که مهم‌ترین دلایلش شاید آن باشد که در پژوهش‌های مذکور، پارادایم پژوهش اثبات‌گرایی و مبتنی بر ابزار کمی (پرسشنامه) است که این نوع پژوهش نمی‌تواند به طور واقعی و کامل یک پدیده مانند رضایت از زندگی و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دهد.

در تبیین یافته فوق می‌توان چنین گفت که رضایت از زندگی تعریف گسترده‌ای دارد که صرفاً مربوط به شاغل بودن یا نبودن نیست. به عبارت دیگر رضایت از زندگی منوط به شغل نیست بلکه عوامل متعددی آن را پیش‌بینی می‌کنند. رضایت از زندگی، ارزیابی شناختی فرد از زندگی خویش است که در آن ملاک‌های فرد نقش مهمی در ارزیابی وی از رضایت از زندگی ایفا می‌کند. داینر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) رضایت از زندگی را فرایندی برای داوری می‌داند که به وسیله آن، افراد کیفیت زندگی خود را، بر اساس ملاک‌های منحصر به فرد خود، ارزیابی می‌کنند.

هیبران (۲۰۰۷) مفهوم رضایت از زندگی را به معنای تصور ذهنی از رفاه و بهزیستی انسان می‌داند که فرد به کمک این تصور می‌تواند با موقعیت‌های گوناگون زندگی سازگاری خوبی داشته و احساس شادکامی نماید. زوزا و لیوبامیرسکی (۲۰۰۱) نیز عقیده دارند، رضایت از زندگی تفاوت بین آنچه فرد می‌خواهد و آنچه دارد است، در حقیقت مقایسه‌ای بین واقعیت و ایده‌آل برای تعریف این مفهوم استفاده شده است. بر اساس ویژگی‌های مطرح شده از سوی هر دو گروه شاید بتوان گفت که رضایت از زندگی برای هر دو گروه بر اساس ملاک‌های شخصی هر فرد مناسب باشد. در تبیین دیگری می‌توان گفت که بر اساس رویکرد کیفیت و رضایت از زندگی، رضایت از زندگی «فرایند قضاوت شناختی تعریف می‌شود که در طی آن فرد شرایط خود را با معیارهایی که به نظر او مناسب هستند، مقایسه می‌کند». بر اساس این رویکرد، هر قدر فاصله تصویری بین دستاوردها و آرزوهای فرد کمتر باشد، میزان رضایت بیشتر است (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمسه، ۱۳۹۰؛ نادلو، رانکان و بهنارو، ۲۰۲۰؛ هملت، لاونر، کارنی و برادبوری، ۲۰۲۱). شاید از این منظر بتوان گفت رضایت از زندگی افراد مورد مطالعه بر اساس قضاوت‌های شخصی و معیارهای شخصی هر فرد بالا بوده و برای اعضای هر دو گروه چینی وضعیتی دیده می‌شود.

در تبیینی مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام که مفهوم رضایتمندی را به دو حوزهٔ باورهای رضامندی و زمینه‌های رضامندی (لذت کار، هنر تدبیر، خانه برای زندگی، و وسیله نقلیه) تقسیم نموده است نیز شاید بتوان گفت در افراد مورد مطالعه در هر دو گروه باورهای رضامندی بالا و مطلوب بوده و بر این اساس رضایت زندگی را بالا گزارش کرده‌اند. همچنین بر اساس رویکرد سعادت‌گرا، دین، مذهب و معنویت در رضایت از زندگی مؤثر هستند (شریعتمدار، ۱۳۹۰). با توجه به بافت فرهنگی ایران که مبتنی بر ارزش‌های دین اسلام است شاید بتوان گفت که افراد مورد مطالعه در رویکرد سعادت‌گرا غنی بوده و این امر موجبات رضایت از زندگی هر دو گروه را فراهم کرده است.

نتایج دیگر پژوهش حاکی از آن است که بین تجارب زیستهٔ هر دو گروه از زنان مورد مطالعه، مواردی مشترک و متفاوت دیده می‌شود. تجارب زیستهٔ مشترک هر دو گروه عبارتند از: رضایت از رابطه همسر، نقش حمایتی همسر، رضایت از زندگی، رضایت از رابطه با خانواده(های) اصلی، برنامه‌ریزی برای فرزنددار شدن، لذت و رضایت از داشتن فرزند، غنی‌تر شدن زندگی بعد از فرزنددار شدن، مراقبت و مسئولیت فرزندپروری، ارتباط سازنده متقابل و آینده‌نگری برای فرزند. از سوی دیگر تجارب زیسته‌ای وجود دارند که منحصر به زنان خانه‌دار (رضایت از زمان با هم بودن، لذت‌گرایی، انطباق دهنده بودن، احساس محدودیت) و منحصر به زنان شاغل (کمبود زمان با هم بودن، رضایت از شاغل بودن، استقلال، کاهش توجه به خود، گرانبیاری نقش، احساس



محدودیت) می‌باشند. لذا می‌توان گفت که تجارب زیسته مشترک هر دو گروه بیش از تجارب زیسته متفاوت هر دو گروه است.

در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که عوامل مختلفی از قبیل سن ازدواج، مدت ازدواج، فرزندان، تحصیلات، مسائل مالی، رضایت جنسی، خانواده‌های اصلی و خویشاوندان، اعتقادات مذهبی، ویژگی‌های شخصیت، مهارت‌های زندگی و ارتباطی، هوش هیجانی، تعهد و اوقات فراغت در رضایت زناشویی افراد مؤثر هستند. اگر چه شاغل یا خانه‌دار بودن می‌تواند بر جنبه‌هایی از رضایت زناشویی مؤثر باشد، اما در رضایت زناشویی ابعاد مختلفی وجود دارند که جدا از وضعیت شغلی زنان، می‌تواند در رضایت زناشویی آن‌ها نقش داشته باشد. از این رو می‌توان گفت که شاید در نمونه‌های مورد مطالعه این عوامل تعیین کننده بوده‌اند و به دلیل نزدیکی آن‌ها در بین زنان مورد مطالعه، رضایت زناشویی آن‌ها متفاوت نبوده است.

به طور کلی در مورد نتایج بخش کیفی پژوهش حاضر می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر سه مورد را نشان می‌دهد. اول اینکه در رضایت از زندگی و رضایت زناشویی، تفاوت شاغل بودن یا نبودن تعیین کننده نیست، بلکه خواست فرد برای شاغل بودن یا نبودن مهم است. دوم اینکه در مورد فرزند، برنامه‌ریزی برای فرزنددار شدن تأثیرگذار بر رضایت یا عدم رضایت از زندگی و رضایت زناشویی می‌باشد. سوم اینکه دریافت نقش حمایتی همسر و همکاری همسر در خانه‌داری و تقسیم فشار بین همسران، هم خانه‌دار بودن را تبدیل به امری لذت بخش نموده و هم فشار اضافه بار نقش مادران شاغل را کم می‌کند که به این ترتیب رضایت زناشویی و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد.

این پژوهش در شهر تهران انجام شده که به دلیل ویژگی‌های خاص پایتخت بودن، در تعمیم آن به مناطق دیگر باید احتیاط نمود. همچنین به دلیل کیفی بودن بخشی از نتایج، تعمیم نتایج با محدودیت مواجه است. در پژوهش حاضر میزان رضایت از زندگی و رضایت زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار مورد بررسی قرار گرفت. پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی میزان رضایت از زندگی و رضایت زناشویی همسران زنان شاغل و خانه‌دار نیز مورد بررسی قرار گیرد. مشاوران خانواده می‌توانند از نتایج پژوهش حاضر به جهت غنی‌سازی زندگی زنان شاغل و خانه‌دار و همچنین ارتقاء رضایت از زندگی و رضایت زناشویی آن‌ها استفاده نمایند. به این شکل که بر اساس تجارب زیسته استخراج شده در پژوهش حاضر، نکات کلیدی و اساسی را جهت افزایش رضایت از زندگی و رضایت زناشویی به زنان خانه‌دار و شاغل آموزش دهند.

## موازین اخلاقی

به‌منظور رعایت اخلاق در پژوهش ابتدا به تمام شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که در یک کار پژوهشی شرکت دارند و شرکت در آن اختیاری می‌باشد. همچنین اهداف پژوهش، رعایت صداقت و امانت‌داری علمی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، ناشناس ماندن مشارکت‌کنندگان و محرمانه نگه داشتن اطلاعات، برای آن‌ها تشریح شد.

## سپاسگزاری

از کلیه زنان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، تقدیر و سپاسگزاری می‌شود.

## تعارض منافع

این پژوهش هیچگونه تعارض منافی نداشت.

## منابع

- جهانگیر، پانته‌آ. (۱۳۹۱). مقایسه عملکرد خانواده و رضایت‌مندی زناشویی در زنان متأهل شاغل و خانه‌دار شهر تهران. *فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی*. ۴(۳)، ۱۹۲-۱۷۷. [پیوند]
- خضری، سیده خدیجه، و ارجمند سیاهپوش، اسحق. (۱۳۹۳). مقایسه میزان رضایت از زندگی زناشویی زنان شاغل و خانه‌دار و عوامل موثر بر آن در شهر ایذه. *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*. ۴(۶)، ۱۰۵-۱۹۷. [پیوند]
- شریعتمدار، آسیه. (۱۳۹۰). تدوین برنامه آموزش هشیاری‌افزایی وجودی و هشیاری‌افزایی مبتنی بر اخلاق اسلامی و مقایسه اثربخشی آن‌ها بر افزایش رضایت از زندگی. رساله دکترای تخصصی مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی. [پیوند]
- طیرانی نجاران، فرزانه. (۱۳۹۷). بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر رضایت زناشویی. *رویش روان‌شناسی*. ۷(۶)، ۸۹-۱۰۰. [پیوند]
- عسگری، پرویز، پاشا، غلامرضا، و آذرکیش، مریم. (۱۳۹۰). مقایسه تعهد زناشویی، رضایت جنسی و رضایت از زندگی زنان شاغل و خانه‌دار. *مجله اندیشه و رفتار*. ۶(۲۱)، ۶۰-۵۳. [پیوند]
- فرجی پاک، مهدی، خجسته مهر، رضا، و امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۹). مقایسه رضایت زناشویی زنان شاغل و غیرشاغل: یک مطالعه فراتحلیل. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*. ۱۸(۱)، ۲۴۸-۲۰۱. [پیوند]
- فریش، مایکل. (۱۳۹۰). روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (ترجمه اکرم خمسه، چاپ اول). تهران: انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶). [پیوند]

- Alahveriani, K., Rajaie, H., Shakeri, Z., & Lohrasbi, A. (2010). Studying the relationship between sexual disorder and marriage satisfaction in those suffering from depression. *Procedia Soc Behav Sci*, 5(0):1672-1675. [[Link](#)]
- Bilal, A., & Rasool, S. (2020). Marital Satisfaction and Satisfaction With Life: Mediating Role of Sexual Satisfaction in Married Women. *Journal of Psychosexual Health*, 2(1), 77-86. [[Link](#)]
- Bryant, R., & Constantine, M. (2006). Multiple Role Balance, Job Satisfaction, and Life Satisfaction in Women School Counselors. *Professional School Counseling*, 9(4), 265-271. [[Link](#)]
- Dabone, KT. (2014). Effects of age on marital satisfaction of married people in Sunyani Municipality. *Int J Res Soc Sci*, 3(8):1-10. [[Link](#)]
- De Rock, B., & Perilleux, G. (2021). *Time Use and Life Satisfaction within Couples: A Gender Analysis for Belgium* (No. 2021-01). ULB--Universite Libre de Bruxelles. [[Link](#)]
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34. [[Link](#)]
- Diener E. D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1, 71-75. [[Link](#)]
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., & Sorokowska, A., ... (2020). Global perspective on marital satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. [[Link](#)]
- Fye, M. A., Chasek, C. T., Mims, G. A., Sandman, J., & Hinrichsen, A. (2020). Marital Satisfaction During Retirement. *The Family Journal*, 28(3), 313-318. [[Link](#)]
- Gottfried, A. E. (2021). Maternal Employment in the Family Setting: Developmental and Environmental Issues 1. In *Employed mothers and their children* (pp. 63-84). Routledge. [[Link](#)]
- Hammett, J. F., Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2021). Intimate partner aggression and marital satisfaction: a cross-lagged panel analysis. *Journal of interpersonal violence*, 36(3-4), NP1463-1481NP. [[Link](#)]
- Harper, C., & Snowden, M. (2017). *Environment and society: Human perspectives on environmental issues*: Routledge. [[Link](#)]
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Study*, 8(1), 99- 138. [[Link](#)]
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. [[Link](#)]

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129. [[Link](#)]
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85. [[Link](#)]
- Mirecki, R. M., Chou, J. L., Elliott, M., & Schneider, C. M. (2013). What factors influence marital satisfaction? Differences between first and second marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(1), 78-93. [[Link](#)]
- Nadolu, D., Runcan, R., & Bahnaru, A. (2020). Sociological dimensions of marital satisfaction in Romania. *PloS one*, 15(8), e0237923. [[Link](#)]
- Ochs, M., Borcsa, M., & Schweitzer, J. (2020). *Systemic Research in Individual, Couple, and Family Therapy and Counseling*. Springer. [[Link](#)]
- Olasupo, M. O. (2020). Roles of Selected Psycho-Demographic Factors on Quality of Sex Life and Marital Satisfaction among Dual-career Couples. *Romanian Journal of Psychology*, 22(1), 9-14. [[Link](#)]
- Özen, Ş., Karataş, T., & Polat, Ü. (2021). Perceived social support, mental health, and marital satisfaction in multiple sclerosis patients. *Perspectives in Psychiatric Care*. [[Link](#)]
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th Edition). Sage. [[Link](#)]
- Petch, J. (2017). *Research Perspectives in Couple Therapy: Discursive Qualitative Methods* Maria Borcsa and Peter Rober, Springer. [[Link](#)]
- Qadir, F., de Silva, P., Prince, M., & Khan, M. (2005). Marital satisfaction in Pakistan: A pilot investigation. *Sexual and Relationship Therapy*, 20(2), 195-209. [[Link](#)]
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(1), 140. [[Link](#)]
- Rotz, D. (2016). Why have divorce rates fallen? The role of women's age at marriage. *J Hum Res*. 51(4):961-1002. [[Link](#)]
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction, encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender (Vol. 2). San Diego: CA: Academic press. [[Link](#)]
- Szceśniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence. *Psychology research and behavior management*, 13, 223-232. [[Link](#)]
- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3) :197-207. [[Link](#)]

Zhao, S., Zhang, J., Liu, Y., Ji, H., & Lew, B. (2020). The association between psychological strains and life satisfaction: Evidence from medical staff in China. *Journal of affective disorders*, 260, 105-110. [Link]