واکاوی راهکارهای زنان سرپرست و غیرسرپرست خانوار در ایجاد شادمانی در محیط خانواده (مطالعه‌ای کیفی در شهر یزد)

۱- زهرا فلک‌الدین
دکتر جامعه‌شناس، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

۲- مسعود حاجی‌زاده میمندی
دکتر جامعه‌شناس، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول).
<masoudhajizadehmeymandi@gmail.com>

۳- احمد کلاته ساداتی
دکتر جامعه‌شناس، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

۴- سید محسن موسوی
دکتر جامعه‌شناس، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

مقدمه: *شادمانی فرزندان تحت‌تأثیر روابط با خانواده است. تعاملات روزمره فرزندان با والدین خود به‌خصوص مادر، اکنون به‌عنوان عاملی در رشد آنها تلقی می‌شود. خانواده درعین‌حال مهم‌ترین زمینه برای رشد فرزندان محسوب می‌شود. هدف پژوهش حاضر مطالعه راهکارهای زنان سرپرست خانوار و غیرسرپرست در ایجاد شادمانی در محیط خانواده است*

روش: *روش پژوهش حاضر کیفی بود، همچنین داده‌ها با ۴۰ مصاحبه نیمه ساختاریافته در شهر یزد جمع‌آوری شد. ۲۰ نفر از زنان نمونه، غیرسرپرست و ۲۰ نفر را زنان سرپرست خانوار تشکیل دادند. همچنین نمونه‌گیری از نوع هدفمند با حداکثر تنوع انجام گرفت، بعد از جمع‌آوری داده‌ها، با شش مرحله تحلیل مضمونی کدگذاری انجام شد.*

یافته‌ها: *زنان غیرسرپرست سه مضمون نهایی فرزندمداری مهرورزانه، رضایت از خویشتن و زنانگی کل‌نگرانه را تجربه کردند. درحالی‌که زنان سرپرست خانوار در دو مضمون نهایی تحت عنوان شادمانگی کل‌نگرانه و ناکامی در شادمانگی را تجربه کرده بودند. فی‌الواقع، زنان سرپرست فراتر از توان خویش برای رفع نیازهای همه‌جانبه فرزندان تلاش می‌کنند تا در خانواده شادی بیافرینند. با توجه به مطالب احصاشده، زنان غیرسرپرست با وجود داشتن همسر، در ایجاد شادمانی محیط خانواده قوی‌تر عمل می‌کردند اما زن سرپرست خانوار باید خلأ نبود همسر را نیز پر می‌کرد و گاهی اوقات نیز در ایجاد شادمانی ناموفق عمل می‌کرد.*

بحث: *نتیجه گرفته می‌شود که شادمانی زنان و خانواده می‌تواند موجب تقویت روحیه در محیط خانواده گردد و متعاقب آن انگیزه رشد و پیشرفت را ارتقا دهد زیرا شادمانی، به‌عنوان یکی از ابعاد توسعه اجتماعی، برای رسیدن به توسعه جامعه مهم تلقی می‌شود.*

واژه‌های کلیدی: *خانواده، راهکار، زنان سرپرست خانوار، زنان غیرسرپرست خانوار، شادمانی، یزد.*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

Social Welfare Quarterly, Vol 24, Summer 2024, No 93

An nalyzing the strategies of female head and non-head of the household in creating happiness in the family environment; (a qualitative study in the city of Yazd)

1- Zahra Falakodin
Ph.D. in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

2- Masoud Hajizadeh Meimandi
Ph.D. in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. (Corresponding Author) <masoudhajizadehmeymandi@gmail.com>

3- Ahmed Kalate Sadati
Ph.D. in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

4- Seyed Mohsen Mousavi
Ph.D. in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

Keywords:
Family, Happiness, Solution, Women heads of households, Women not heads of households, Yazd

Received: 2023/02/16
Accepted: 2024/01/24

Introduction: Children's happiness is influenced by family relationships. Children's daily interactions with their parents are now seen as a factor in their development. At the same time, the family is considered the most important field for children's growth. The aim of the current research is to study the strategies of women who are the head of the household and non-head of the household in creating happiness in the family environment.

Method: The present research method was qualitative and thematic analysis. Also, data was collected with 40 semi-structured interviews in Yazd city; 20 of the sample women was non-headed and 20 were female heads of the household. Also, targeted sampling with maximum variety was done. After collecting the data, coding was done with six steps of thematic analysis.The results showed that non-custodial women experienced the three final themes of affectionate parenting, self-satisfaction and holistic femininity.

Findings: Meanwhile, the female heads of the household had experienced the two final themes under the title of overall happiness and failure in happiness. As a matter of fact, female guardians try beyond their ability to meet the all-round needs of their children to create happiness in the family. According to the collected data, non-custodial women acted stronger in creating happiness in the family environment despite having a husband. But the female head of the household had to fill in the absence of the wife and sometimes she was unsuccessful in creating happiness.

Discussion : It is concluded that the happiness of women and family can strengthen the morale in the family environment and subsequently promote the motivation of growth and development because happiness, as one of the dimensions of social development, is considered important to achieve the development of society.

Citation: Falakodin Z, Hajizadehmeymandi M, Kalateh sadati A, Mousavi S M. (2024). An nalyzing the strategies of female head and non-head of the household in achieving happiness; (a qualitative study in the city of Yazd). refahj. 24(93), : 4
URL: http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4277-fa.html

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

Extended Abstract

Introduction

Happiness is an Individual and social issue. Without enough happiness, the society does not have the necessary dynamics and cannot achieve balanced and sustainable development. From the year 2000 onwards, in the view of the United Nations, to determine the level of development of countries, the variable of happiness has been measured as one of the key criteria. From the year 2000 onwards, in the view of the United Nations, to determine the level of development of countries, the variable of happiness has been included in the calculations as one of the key criteria. One of the institutions that create happiness at the micro level is the family institution. Because, as the policymakers admit, most of the types of vacuum and damage at the macro level are rooted in the family.

This happiness can be manifested in the family environment, that's why families are important for society and its members. Children's happiness is influenced by family relationships. Children's daily interactions with their parents, especially their mothers, are now considered a factor in their development. At the same time, the family is regarded as the most important field for children's growth. The purpose of the current research is to study the strategies of women who are the head of the household and non-head of the household in creating happiness in the family environment. The purpose of the current research is to study the strategies of women who are the head of the household and non-head of the household in creating happiness in the family environment.

Method

This research was conducted in the city of Yazd in the years 1400-1402 using a qualitative method. The sample of his study was the female heads of households covered by the Imam Khomeini Relief Committee and non-headed women who lived in Yazd city. The age of the non-headed participants in the research was between 22 and 55, and the female heads of the household were between 28 and 50 years old, who also had at least one or more children. The interviews were conducted in an in-depth and semi-structured manner, which means that additional questions were asked during the course of the interview to guide the course of the interview. The duration of the interviews was between 30 and 86 minutes, and data

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

was collected with 40 semi-structured interviews in Yazd city; 20 of the sample women were non-headed and 20 were female heads of the household. Also, targeted sampling with maximum variety was done. After collecting the data, with six stages of thematic analysis, stage 1: familiarizing the researcher with the existing data, stage 2: creating primary codes, stage 3: searching for themes, stage 4: revising themes, stage 5: defining and naming themes, stage 6: compiling The report was coded.

Also, due to the fact that it seems that the nature and quality of happiness of female heads of the household and their children is largely dependent on the position and position they have as mothers and as family leaders, and the role is combined (parents). With the aim of studying this issue and its dimensions in detail, we also selected non- heads of the household women as another sample size. In the discussion of the reliability of the research, for this work, after the codings, the feedback method of the participant is used. This means that after collecting and analyzing the data, codings were provided to a number of participants in the research so that they could comment on the correctness of the information and confirm it.

Findings

Regarding the research question that non-parent women use to strengthen their happiness and their family's happiness. Ten sub-themes under the title of "maternal emotional connection", "interactive support", "leisure support", "importance of personal hygiene", "housekeeping", "duty", "female morale", "physical grooming", "Women's compromise" and "helpful companionship" were mentioned. Non-custodial women experienced the three final themes of loving parenting, self-satisfaction, and holistic femininity. But in the case of female heads of the household, seven sub-themes under the title of "special focus on education and multi-faceted development", "focus on mental health", "consolidation of intra-family ties", "focus on education" and "maternal sacrifice" were proposed. which were counted in the two final themes under the title of overall happiness and failure in happiness. In fact, women heads of the household try beyond their ability to meet the comprehensive needs of children to create happiness in the family.

According to the collected data, women non- heads of the household women acted stronger in creating happiness in the family environment despite having a hus-

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

band. But the female head of the household had to fill in the absence of the wife and sometimes she was unsuccessful in creating happiness.

Discussion

The strategies of these two groups of women to create happiness are tied to their living conditions and the presence and absence of their husbands. And it causes each of them to use different solutions to create a happy atmosphere in the family environment. Although the topics may be the same, but the way to create happiness in similar areas is different for them and this is affected by their life conditions. As a result, relevant organizations in the field of women, such as the relief committee, welfare, governorate, women's organization, family and youth, etc. can benefit from the results. And in these areas that were mentioned, help women so that they can make their family and their environment happy. In fact, any investment on women's happiness will reciprocally bring happiness to the members because women considered their happiness to be dependent on the family. And this issue is also clear in presenting their solutions, in fact, besides paying attention to objective and material well-being, societies should also pay equal attention to mental well-being. Because the happiness and well-being of the members of a society will mutually create the spirit of progress, effort, perseverance and economic activity. It is concluded that the happiness of women and family can strengthen the morale in the family environment and subsequently promote the motivation for growth and progress. Because happiness, as one of the dimensions of social development, is considered important to achieve the development of society.

contribution of authors

All authors contributed to this article.

Funds

No financial support was received from any person or organization to write this article.

Conflict of interest

The authors stated that there was no adversarial conflict.

Research ethics

In the present study, all ethical considerations such as confidentiality, confidentiality, anonymity, honesty and non-plagiarism have been observed.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

مقدمه

شادمانی[1] مسئله‌ای جمعی و اجتماعی است. جامعه بدون نشاط فاقد معناست و چنین جامعه‌ای مدت‌زمان زیادی نمی‌تواند بقا داشته باشد. از سال ۲۰۰۰ به بعد نیز در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها متغیر شادمانی به‌عنوان یکی از معیارهای کلیدی وارد محاسبات شده است. همچنین با توجه به نقش نشاط فردی–اجتماعی در توسعه پایدار، بند ب ماده ۹۷ برنامه چهارم توسعه به بسط و گسترش روحیه نشاط، شادابی، امیدواری، اعتماد اجتماعی تأکید کرده است (جووری و همکاران، ۲۰۱۷). با توجه به اهمیت رفاه ذهنی در دنیا، بیستم مارس به نام روز جهانی شادمانی نام‌گذاری شد که در سال ۲۰۱۲ در پی جلسه‌ای به همت سازمان ملل به تصویب رسیده است.

یکی از نهادهای ایجاد شادمانی در سطح خرد، نهاد خانواده است؛ زیرا همان‌گونه که سیاست‌گذاران اذعان دارند بیشتر گونه‌های خلأ و آسیب در سطح کلان ریشه‌یابی آن به خانواده برمی‌گردد. این شادمانی می‌تواند در محیط خانواده نمود پیدا کند. به همین خاطر خانواده‌ها برای جامعه و افراد تشکیل‌دهنده آن مهم هستند. با توجه به اینکه روابط خانوادگی به‌شدت با سلامت عاطفی و سلامتی فرد مرتبط هستند، ماهیت چنین تعاملات خانوادگی به‌طورکلی بر رفاه عمومی فرد تأثیر می‌گذارد؛ و برای سعادت فردی ضروری است. درواقع یکی از اصلی‌ترین عرصه‌ها برای ایجاد شادمانی، روابط صمیمی خانواده و عملکرد آن است (نوردنمارک[2]، ۲۰۱۷؛ بوسا و بویسن[3]، ۲۰۱۸).

در این میان والدین به‌عنوان ارکان اصلی خانواده و اولین عامل اجتماعی‌کردن کودکان نقش مهمی در تحول روانی و اجتماعی اعضا بر عهد دارند. والدین می‌خواهند فرزندانشان،

1. Happiness
2. Nordenmark
3. Botha, Booysen

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

بدون توجه به جنسیت فرزند یا ثروت خانواده، شاد باشند (مافتی[1] و همکاران، ۲۰۲۰). درواقع، یک رابطه مثبت بین بهزیستی روان‌شناختی والدین و فرزندان و کاهش آسیبها در مطالعات مقطعی ثبت شده است (چی[2] و همکاران، ۲۰۱۹؛ گادماندسدوتیر[3] و همکاران، ۲۰۱٦).

همچنین نتایج نشان داد کسانی که با هر دو والدین زندگی می‌کنند بیشترین شادمانی را داشته‌اند (گری[4]، ۲۰۱۳). کوان استدلال کرد که اگر قرار است زندگی زناشویی از بین برود، زندگی با مادر می‌تواند چیدمان بهتری برای کودکان باشد (گری، ۲۰۱۳). مادر با توجه به حضور بیشتر در محیط خانواده نقش محوری‌تری را نسبت به پدر خانواده ایفا می‌کند.

همچنین در «راهبرد ملی برای توسعه حمایت والدین» تمرکز اصلی نه‌تنها بر نیازهای کودک، بلکه بر اهمیت تقویت والدین در نقش والدینی آنها است (لورن[5] و همکاران، ۲۰۲٤). یک زن بچه‌دار در مقایسه با یک زن بدون فرزند تجربیات منحصربه‌فردی خواهد داشت. مسیر مادرشدن و مادرانگی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و تقاضاهای متفاوتی ایجاد کند که نشان می‌دهد مادری به‌شدت بر وضعیت ذهنی و سلامت روانی زن تأثیر می‌گذارد.

به‌طورکلی، مادری با معنا، فروتنی، گران‌بها، رضایت‌بخش، پاداش‌دهنده، سعادت‌بخش، لذت‌بخش، شگفت‌انگیز و شادی‌آور تلقی می‌شود (کایپرز[6] و همکاران، ۲۰۲۱). بالاجی[7] و همکارانش با تشریح خواسته‌های آن، متذکر می‌شوند که والدبودن شامل تعدادی از هزینه‌های سلامت روان، ازجمله زمان، انرژی جسمی و عاطفی، تضاد با سایر نقشهای اجتماعی و بار اقتصادی تربیت فرزند است. این سختیها به‌ویژه برای زنان برجسته است که اغلب مراقبان اصلی کودکان هستند (لوتار و سیسیولا[8]، ۲۰۱۵). برخی تا آنجا پیش رفته‌اند که پیشنهاد می‌کنند وقتی بچه‌ها به وجود می‌آیند، مادری به «اولویت و مذهب» جدید زنان

1. Maftei
2. Chi
3. Gudmundsdóttir
4. Gray
5. Lorén
6. Kuipers
7. Balaji
8. Luthar and Ciciolla

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

تبدیل می‌شود. شادمانی مادران را می‌توان به‌طور قابل‌توجهی با حمایت دیگران تقویت کرد (لوتار و سیسیولا ، ۲۰۱۵).

مادران دودسته هستند کسانی که دارای همسر هستند و زنان سرپرست خانوار. دراین‌بین زنانی هستند که به دلیل حضور نامنظم شوهر یا نداشتن حمایت شوهر، سرپرستی خانواده را عهده‌دار هستند. همان‌طور که والت و مارشال[1] (۲۰۰۰) اشاره می‌کنند، مادربودن برای آن دسته از زنانی (مانند زنان سرپرست خانوار) که کودکان را در شرایط «مناسب» و در زمان «مناسب» بزرگ نمی‌کنند، مشکل‌آفرین است. زنانی که مطلقه یا مجرد، زیر ۲۰ سال، لزبین، مصرف‌کننده مواد مخدر، یا مرتکب جرائم جنایی شده‌اند، همگی در رابطه با مقوله «مادر خوب» به حاشیه رانده می‌شوند (رالف[2]، ۲۰۰۸).

مطالعات تجربیات چنین مادرانی محدودیتهایی را که برای آنها ایجاد می‌شود برجسته می‌کند؛ اما به همان اندازه تأکید کرده است که آنها اغلب در ایجاد فضای امن برای مراقبت از فرزندان خود فعال هستند و به نظر می‌رسد که در مواجهه با ناملایمات انعطاف‌پذیری نشان می‌دهند (رالف ، ۲۰۰۸). پدر و مادر شدن برای آنان هم فشار و هم پاداش به همراه دارد؛ بنابراین، داشتن فرزند ممکن است سطح شادی آنان را افزایش دهد، اما همچنین ممکن است باعث احساس اضطراب و ناراحتی روانی آنها شود.

آنها همچنین به‌ویژه در معرض خطر فقر هستند و باید با تنشهای ناشی از بار مضاعف نان‌آوری و تأمین مراقبت کنار بیایند (بارانوفسکا–راتاج[3] و همکاران، ۲۰۱٤). به‌عنوان‌مثال، مادران سرپرست که در مطالعات کیفی با آنها مصاحبه شده است، نگرشهای بسیار مثبتی در مورد مادری ابراز کرده‌اند و گفته‌اند که «مادربودن باعث می‌شود احساس قوی‌تر، شایستگی،

1. Walt and Marshall
2. Rolfe
3. Baranowska-Rataj

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

ارتباط بیشتر با خانواده، جامعه و مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشند.» (دانکن[1]، ۲۰۰۷).

همچنین، بسیاری از مطالعات مشکلات اقتصادی تجربه‌شده توسط خانواده‌های تک‌سرپرست را نسبت به خانواده‌های دو والدی مستند می‌کنند؛ اما شناخت تفاوتهای اجتماعی–اقتصادی در انواع مختلف خانواده‌های تک‌والدی و دو والدی نیز مهم است (دمو و اکاک[2]، ۱۹۹٦).

به همین دلیل این پژوهش در کنار گروه زنان سرپرست، زنان غیرسرپرست را نیز موردمطالعه قرار داد تا بهتر بتوان به شناخت موضوع دست‌یافت. با توجه به داده‌های مرکز آمار سال ۲۰۱٦، در کل کشور تعداد زنان بی‌همسر به دلیل فوت همسر (۲۳۹۸۹۸۷)، زنان بی‌همسر به دلیل طلاق (۷۱۲۷۸۲)، تعداد زنان غیرسرپرست خانوار (۲۱۱٤۰۵۲۳) است که این آمار در شهر یزد زنان بی‌همسر به دلیل فوت همسر (۲۳٤٦٦)، زنان بی‌همسر به دلیل طلاق (٥٦۲۱)، تعداد زنان غیرسرپرست خانوار (۲٦٦۳٥٦) است که نشان از تعداد زیاد زنان سرپرست و غیرسرپرست در شهر یزد و لزوم توجه و برنامه‌ریزی برای آنان را دارد.

همچنین میزان شادی در کل کشور نیز در یک طرح ملی در سال ۱۳۹۱ که افراد واقع در سنین ۱۸–٦٥ را مطالعه کرده است بیان شده است. رتبه کل کشور ٤۳/۳ بوده و استان یزد دارای میانگین ۱۲/۳ بوده است که استان زنجان با ٦۹/۳ شادترین استان و استان یزد غمگین‌ترین استان گزارش‌شده است (منتظری و همکاران، ۲۰۱۲)؛ همچنین گزارش جهانی شادی در سال ۲۰۲۲، رتبه ایران را در بین تمامی کشورهای دنیا، ۱۱۰ در سال ۲۰۲۰ رتبه ایران را ۱۱۸، در سال ۲۰۱٥ رتبه ایران ۱۱۱ و در سال ۲۰۱۰ دارای رتبه ۱۱۰ گزارش کرده است که این نشان می‌دهد رتبه ایران در شاخص شادی بدتر شده و سیر نزولی داشته است (بانک جهانی، ۲۰۲۲)؛ اما در کل می‌توان گفت که شادمانی را در بستر فرهنگ جامعه باید

1. Duncan
2. Demo and Acock

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

موردمطالعه قرار داد. به‌خصوص در جامعه ما و در شهر سنتی یزد که نگاه به خانواده بسیار مهم است. همچنین با توجه به این‌که حجم زیادی از جامعه را زنان و مادران تشکیل می‌دهند توجه به روابط خانوادگی و نقش زنان، توجه به شادمانی آنان، شادمانی اعضای خانواده برای جامعه لازم و ضروری است.

در جامعه ما، زندگی این زنان پس از نبود همسر و سرپرست‌شدن غالباً با ابهامات و مخاطراتی روبروست؛ ازجمله سرپرستی فرزندان به‌تنهایی و گاه به‌سختی، پذیرش نقش مادرانگی و پدرانگی، مشکلات اقتصادی، زندگی در تنهایی و همراه با افسردگی و ناامیدی، همچنین نگرش غلط جامعه نسبت به زنان سرپرست در نبود همسرانشان، آنان را در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌کند. این مشکلات متفاوت از مشکلات و مسائل یک زن غیرسرپرست است که همسر در مسائل عاطفی–مالی، حمایتی، شادمانی و... مواظب همسر و فرزندان خویش است و برخی از بار مسئولیت زندگی را بر دوش می‌کشد و مراقب روحیه اعضا است.

از سوی دیگر، زن غیرسرپرست است که همواره در همه مراحل زندگی همسر در کنار وی حضور دارد و در خنثی‌سازی مشکلات زندگی و ایجاد شادمانی در خانواده به وی کمک می‌کند و دغدغه‌های زن سرپرست را تجربه نمی‌کند. هرچند وی نیز طبق گفته‌هایش، در زندگی باید به حل مشکلات مالی، روحی–روانی و اجتماعی بپردازد اما همسر کمک‌حال وی است. درنتیجه راحت‌تر می‌تواند با مشکلاتی که مانع شادمانی وی است برخورد کند.

از سوی دیگر، با توجه به این‌که شهر یزد شهری سنتی است نگاه زنان به‌خصوص زن سرپرست به مقوله شادمانی متفاوت است. لذا این پژوهش به دنبال این مسئله است که زنان غیرسرپرست و زنان سرپرست خانوار چگونه شادمانی را برای خویش و اعضای خانواده ایجاد می‌کنند و از چه راهکارهایی در ایجاد شادمانی سود می‌جویند.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

پیشینه تجربی

در حوزه شادمانی و نشاط مطالعات زیادی شده است ولی در رابطه با موضوع پژوهش حاضر که شادمانی زنان و راهکارهای آنان برای شادی در محیط خانواده است، مطالعه‌ای صورت نگرفته است؛ اما به برخی پژوهشهایی که به شادمانی زنان پرداخته‌اند در زیر اشاره می‌شود.

شریفی و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان «اثربخشی درمان تلفیقی طرح‌واره و ذهن آگاهی بر سلامت روان و شادکامی زنان متأهل » انجام دادند. نتایج نشان داد که درمان تلفیقی طرح‌واره و ذهن آگاهی بر سلامت روان و شادکامی مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار بود؛ بنابراین نتایج پژوهش اثربخشی کاربست درمان تلفیقی طرح‌واره و ذهن آگاهی را برافزایش سلامت روان و شادکامی در زنان متأهل را تأیید کرد.

علیپور نورتاش (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر شادمانی و کنترل خشم زنان سرپرست خانوار کمیته امداد تبریز »، انجام داد. نتایج نشان داد که واقعیت درمانی گروهی با ۳۲ درصد اطمینان باعث کاهش معنی‌دار میزان خشم در بین زنان سرپرست خانواده شد؛ هم‌چنین این نتیجه به دست آمد که واقعیت درمانی گروهی با ۹۹ درصد اطمینان باعث افزایش معنی‌دار میزان شادمانی زنان سرپرست خانواده شد. بر این اساس نتیجه‌گیری می‌شود که برای افزایش شادمانی و کاهش میزان خشم زنان می‌توان از این روش درمانی بهره‌برداری لازم به عمل آورد.

افلاکی‌فرد و ایزدپناه (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان «مقایسه کیفیت زندگی و شادمانی مادران سرپرست خانواده و مادران غیرسرپرست شهر جهرم »، انجام دادند. نتایج نشان داد که بین کیفیت زندگی و شادمانی مادران سرپرست خانواده و مادران غیرسرپرست تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین کیفیت زندگی و شادمانی مادران سرپرست خانواده نسبت به مادران غیرسرپرست خانواده پایین‌تر است. بین ابعاد کیفیت زندگی کاری و ابعاد شادمانی در مادران

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

سرپرست خانواده و مادران غیرسرپرست تفاوت معناداری وجود دارد.

میلاوانسکا فارینگتن و فارینگتن[1] (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان «شادی، حوزه‌های رضایت از زندگی، ادراکات و تفاوتهای ارزش‌گذاری در بین جنسیتها» انجام دادند. شادی با دستیابی به هدف، بهره‌وری، سلامت روان و خطر خودکشی رابطه قوی دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که ادراک نسبی ارتباط آماری معنی‌داری با رضایت از زندگی دارد. رضایت از زندگی و سلامت خانوادگی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها هستند؛ درحالی‌که رضایت از درآمد و اوقات فراغت ضعیف‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت کلی از زندگی برای هر دو جنس هستند. رضایت شغلی برای مردان مهم‌تر از زنان است، درحالی‌که شادی شریک زندگی توسط پاسخ‌دهندگان زن ارزش بیشتری دارد. رضایت از خانواده در مقایسه با درآمد شخصی با رضایت از زندگی در تمامی زیر نمونه‌ها به‌جز زنان شاغل ارتباط بیشتری دارد.

ساجاروتو[2] (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان «خوشحالی پرداخت می‌شود، آیا شادکامی هزینه دارد؟ یک بررسی طولانی از زندگی خانوادگی» انجام داد. این مطالعه با بهره‌گیری از داده‌های به‌دست‌آمده از نظرسنجی زندگی خانوادگی اندونزیایی (۲۰۰۷ (IFLS و ۲۰۱٤، این کار انجام شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که اندونزیاییهای شادمان در سال ۲۰۰۷ درآمد بیشتری کسب کردند؛ بیشتر احتمال دارد ازدواج کنند؛ احتمال طلاق یا بیکاری در آنها کم است. وقتی این پژوهش دوباره هفت سال بعد انجام شد، آنها از سلامت بیشتری برخوردار بودند. سیاست‌گذاران ممکن است در نظر بگیرند که افزایش شادمانی شهروندان برای دستیابی به موفقیت شهروندان در بازارهای کار، بهبود عملکرد شغلی و حفظ سلامتی آنها امری حیاتی است.

مک دونل[3] و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «مادران شاد، پدران شاد: مراقبتهای

1. Milovanska-Farrington and Farrington
2. Sujarwoto
3. McDonnell

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]
[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

جنسی و تأثیر والدین » انجام داند. تربیت‌کردن کودکان فعالیتی احساسی و عاطفی است. یک عدم تعادل جنسیتی در پاداشهای عاطفی مراقبت از کودکان مشاهده شد: پدران شادی بیشتر، استرس کمتر و خستگی کمتر از مادران را گزارش می‌کنند. تجزیه‌وتحلیل نشان می‌دهد که بیشتر ابعاد فضای مراقبت بین مادر و پدر متفاوت است. ما همچنین دریافتیم که زمینه مراقبت به‌طور کامل تفاوت در شادمانی مادران و پدران را بیان می‌کند تا حدی تفاوت در استرس و خستگی را توضیح می‌دهد؛ بنابراین، عدم تعادل جنسیتی در پاداشهای احساسی مراقبت از کودکان تا حدودی به دلیل تعامل بسیار جنسیتی والدین با فرزندانشان است.

اک و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «اگر خانواده من خوشبخت هستند، پس من خوشحالم: عوامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی والدین کودکان در سن مدرسه» انجام دادند. والدین (۱۵۸ نفر) گزارش کردند که کیفیت زندگی آنها تحت‌تأثیر شادی خانواده و سلامت والدین و کودک قرار دارد (به‌عنوان‌مثال خواب کافی، ورزش، رژیم غذایی سالم).

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 بودند که معمولاً برای تأثیر بر کیفیت زندگی ذکر می‌شوند.

چارچوب مفهومی

اریک فروم[1] نظریه دیالوگ عاشقانه خویش را بیان می‌کند. در کتاب «هنر عشق ورزیدن» عشق را تنها پاسخ رضایت‌بخش به مسئله وجود انسان تعریف می‌کند. او چندین نوع عشق را تعریف کرده است. عشق مادرانه، قبول بدون قید و شرط زندگی کودک و احتیاجات اوست. قبول زندگی کودک دارای دو جنبه است یکی توجه و مسئولیتی است که صد در صد برای رشد و حیات کودک لازم است و دیگری رویه‌ای است که در کودک عشق به زندگی را ایجاد

1. Erich Fromm

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

می‌کند و در او این احساس را به وجود می‌آورد که با خود بگوید زنده‌بودن چه خوب چیزی است؛ یعنی در نهاد کودک تنها آرزوی زنده ماندن بلکه عشق به زندگی را القا می‌کند.

برخلاف عشق برادرانه و عشق زن و مرد که عشق برابرهاست، روابط مادر و فرزند به سبب ماهیت خاصی که دارد بر پایه نابرابری است. یکی به همه یاریها نیاز دارد و دیگری همه آن یاریها را فراهم می‌آورد. به دلیل خاصیت پرستارانه و فداکارانه است که عشق مادرانه بالاترین نوع عشقها و مقدس‌ترین پیوندهای عاطفی نامیده می‌شود. درواقع عده کثیری از مادران کودکانشان را تا وقتی دوست دارند که کوچک هستند و تمام و کمال به وجود مادر بستگی دارند. بیشتر زنان خواهان کودک هستند و از نوزاد خود لذت می‌برند و مشتاقانه به او توجه می‌کنند (فروم، ۱۹۹۱).

جوهر واقعی عشق مادرانه توجه مادر به کودک است و این یعنی تمنای جدایی کودک از خود. در اینجا تفاوت اساسی عشق مادرانه با عشق زن و مرد آشکار می‌شود. در عشق زن و مرد دو نفر که جدا بودند یکی می‌شوند. در عشق مادرانه دو موجود که یکی بودند جدا می‌شوند. مادر تنها نباید این جدایی را تحمل کند؛ بلکه باید آرزومند آن باشد و به حصول آن کمک کند.

فقط مادری که واقعاً عاشق است؛ مادری که نثارکردن برای او لذت‌بخش‌تر از دریافت‌کردن است و بنیاد هستی‌اش متین و استوار است می‌تواند حتی هنگامی‌که فرزندش در راه جدایی از او گام برمی‌دارد بازهم وی را دوست بدارد. عشق مادرانه به کودک در حال رشد ازآنجاکه چیزی برای عاشق نمی‌خواهد و مادر می‌تواند به‌آسانی عاشق نوزاد خود باشد شاید دشوارترین و فریبکارترین صورت عشق باشد؛ اما به سبب همین دشواری است که فقط زن می‌تواند واقعاً دوستدار کودک باشد و به او عشق ورزد تا بتواند همسرش، کودکان دیگر و بیگانگان و همه انسانها را دوست بدارد.

بهترین محل عشق ورزیدن این است که مادر بتواند جدایی را با اشتیاق تحمل کند و حتی

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

بعد از جدایی نیز در عشق خود پایدار بماند (علیرضانژاد، ۲۰۱۶). درواقع اریک فروم در دیالوگ عاشقانه خویش عشق به مادر را بیان می‌کند که والاترین عشقها و جزء مقدس‌ترین پیوندهای عاطفی نامیده می‌شود؛ درواقع این احساس مثبت عشق و دوست‌داشتن می‌تواند برای مادر و فرزند شادی را ایجاد کند؛ زیرا مادر، عشق مادرانه و فرزند عشق فرزندی-مادری را تجربه می‌کند که این احساس غیرقابل وصفی است.

گیدنز[1] نیز در نظریه مدرنیته خویش معتقد است که مدرنیته احتمال خطر را در بعضی حوزه‌ها کاهش داده است؛ اما درعین‌حال خطرات و ناامنیهای دیگری را جایگزین آن ساخته است. در جهان پیش از مدرن ترس و دلهره همیشه وجود داشت، احساس اعتماد می‌تواند از بار آن بکاهد. احساس اعتمادپذیری اشخاص و چیزها که برای مفهوم اعتماد بسیار مهم است برای احساس امنیت وجودی نیز اهمیت بنیادی دارد. برای همین است که این دو احساس از جهت روان‌شناختی پیوند نزدیکی باهم دارند.

امنیت وجودی با «هستی » یا به‌اصطلاح پدیده‌شناسی «هستی در جهان » سروکار دارد اما این امنیت نه یک پدیده شناختی بلکه پدیده‌ای عاطفی است که در ناخودآگاه ریشه دارد (گیدنز، ۲۰۰۱). درواقع گیدنز، مدرنیته را به‌عنوان فراگیرترین واقعیت عصر حاضر، هم نویددهنده فرصتهایی برای بشر می‌داند و هم به بارآورنده مخاطرات. از نظرات گیدنز می‌توان استنباط کرد که مدرنیته خالق بسیاری از وقایع پیش‌بینی‌نشده و درعین‌حال دلهره‌آور و خطرناکی است که هیچ تضمینی بر شادمانی و خرسندی باثبات برای انسانهایی که در این عصر زندگی می‌کنند، وجود ندارد و به‌عبارت‌دیگر پایه‌های احساس امنیت هستی‌شناختی در دوران مدرن، متزلزل شده است.

گیدنز درجایی دیگر از «شک بنیادین» به‌عنوان یکی از پیامدهای پیچیده مدرنیته و تأثیرگذار بر هویت شخصی افراد بحث می‌کند. البته نباید دیدگاههای مزبور را این‌گونه تفسیر

1. Giddens

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

کرد که ازنظر گیدنز شادمانی بشر روزبه‌روز در حال زوال است. گیدنز اعتماد به نظامهای انتزاعی و شکل‌گیری رابطه ناب در دوران مدرنیته را به‌عنوان تخفیف‌دهنده و تعدیل‌کننده مخاطرات این عصر دانسته و از تغییر شکل صمیمیت و فراگیرشدن چیزی به نام «عشق» به‌عنوان یکی از پیامدهای مدرنیته بحث می‌کند؛ بنابراین به‌طورکلی می‌توان مدرنیته را واجد دوسویه تاریک و روشن قلمداد کرد که درنتیجه آن، هویت انسانها در رفت‌وآمد بین این دو مدام در حال شکل‌گیری و بازسازی است. گیدنز اظهار می‌کند که جامعه‌شناسان کلاسیک درمجموع بیشتر بر سویه روشن مدرنیته تأکید داشته و از پیامدهای عظیم مخاطره‌آمیز این عصر تا حد زیادی غافل بوده‌اند. عوامل تهدیدکننده و تأمین‌کننده شادمانی انسانها در عصر مدرنیته متأخر را به زبان گیدنز می‌توان به‌صورت زیر نمایش داد.

جدول شماره ۱: عوامل تهدیدکننده و تأمین‌کننده شادمانی ازنظر گیدنز

عوامل تهدیدکننده شادمانی	عوامل تأمین‌کننده شادمانی
تهدیدهای خشونت‌آمیز ناشی از صنعتی‌شدن جنگ	اعتماد همراه با احتیاط نسبت به نظامهای انتزاعی
متزلزل‌شدن ریشه‌های اعتماد به نظامهای انتزاعی ازجمله آثار وخیمی که تولیدات صنعتی به بار می‌آورند	اعتماد وانهی امور زندگی شخصی به دست نظامهای تخصصی
بی‌معنایی شخصی و احساس ناامنی و اضطراب وجودی	دگردیسی صمیمیت و شکل‌گیری رابطه ناب

منبع: موسوی، ۲۰۰۷

در دنیای آکنده از امکانات گوناگون برای گزینش شیوه زندگی، برنامه‌ریزی استراتژیکی برای زندگی از اهمیت خاص برخوردار است. برنامه‌ریزی متفاوت برای زندگی همچون الگوهای گوناگون شیوه زندگی، یکی دیگر از ملازمتهای اجتناب‌ناپذیر اشکال اجتماعی ما بعد از سنتی است (گیدنز، ۲۰۰۶). درواقع گیدنز به مسئله مدرنیته اشاره می‌کند که در کنار جنبه‌های مثبت آن، موجب از بین رفتن شادمانی افراد می‌شود و عواملی که تأمین‌کننده ایجاد شادمانی هستند را موردتوجه قرار می‌دهد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

روش

این پژوهش در شهر یزد و در سالهای ۱۴۰۲-۱۴۰۰ انجام شد. نمونه موردپژوهش نیز زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی و زنان غیرسرپرستی بودند که در شهر یزد سکونت داشتند. سن مشارکت‌کنندگان غیرسرپرست در پژوهش بین ۲۲ تا ۵۵ و زنان سرپرست خانوار بین ۲۸ تا ۵۰ سال بود که همچنین حداقل دارای یک فرزند یا بیشتر نیز بودند. مصاحبه‌ها به‌صورت عمیق و نیمه ساختاریافته انجام گرفت؛ بدین معنی که در طول جریان مصاحبه به خاطر هدایت جریان مصاحبه، سؤالات تکمیلی نیز پرسیده می‌شد. مدت‌زمان مصاحبه‌ها نیز بین ۳۰ تا ۸۶ دقیقه بود. تحصیلات آنان بین ابتدایی تا دکترا، منزل ملکی یا استیجاری و شغل آنان از خانه‌دار تا مشاغل دولتی را شامل می‌شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها بعد از هر بیست نفر متوقف شد زیرا صحبتهای مشارکت‌کنندگان تکراری بود و مطالب جدیدی را به پژوهش اضافه نمی‌کرد. به همین دلیل محقق از انجام دادن مصاحبه‌های اضافه به دلیل صرفه‌جویی در وقت و زمان خویش، صرف‌نظر کرد.

همچنین با توجه به این‌که به نظر می‌رسد ماهیت و کیفیت شادی زنان سرپرست خانوار و فرزندان آنها تا حد زیادی وابسته به موقعیت و جایگاهی است که به‌عنوان مادر و به‌عنوان مسئول خانواده دارند و نقش ترکیبی (پدر و مادر) است، با هدف مطالعه دقیق این مسئله و ابعاد آن، زنان غیرسرپرست را هم به‌عنوان دیگر حجم نمونه انتخاب کردیم.

در این پژوهش از روش تحلیل مضمون براون و کلارک[1] (۲۰۰۶) استفاده شده است که به تحلیل مضمون بازتابی شهرت دارد، هدف از تحلیل مضمون شناسایی الگوهای معانی در یک مجموعه داده است که در پاسخ به سؤال پژوهش شناسایی می‌شود. این الگوها از طریق فرایند مستمر شناسایی با داده‌ها، کدگذاری داده‌ها، توسعه مضمون و بازنگری مضامین

1. Brown and Clark

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

شناسایی می‌شوند (شیخ‌زاده و بنی اسد، ۲۰۱۹).

یکی از مزیتهای تحلیل مضمون بازتابی، انعطاف‌پذیری آن به لحاظ نظری است. بدان معنی که از آن می‌توان در چارچوبهای مختلف برای پاسخ‌دادن به انواع کاملاً متفاوتی از سؤالات پژوهشی استفاده کرد. این رویکرد برای پاسخ به سؤالاتی در رابطه با تجربه‌های افراد یا نگرشها و انتظارات آنها، درک و فهم یک موضوع و نحوه ارائه آن مناسب است (شیخ‌زاده و بنی اسد، ۲۰۱۹).

در این پژوهش نیز محقق در پی رسیدن به مفهوم شادمانی توسط مادران در محیط خانواده است که روش بازتابی برون و کلارک به‌خوبی جوابگوی این پژوهش است و مراحل آن نیز در این پژوهش انجام گرفته است. مراحل روش تحلیل مضمونی به شرح ذیل است: مرحله ۱: آشنایی محقق با داده‌های موجود، مرحله ۲: ایجاد کدهای اولیه، مرحله ۳: جستجوی مضامین، مرحله ٤: بازنگری مضامین، مرحله ۵: تعریف و نام‌گذاری مضامین، مرحله ٦: تدوین گزارش (براون و کلارک، ۲۰۰٦).

در بحث قابلیت اعتمادبودن پژوهش برای این کار بعد از کدگذاریها از روش بازخورد مشارکت‌کننده[1] استفاده می‌شود؛ به این معنی که بعد از گردآوری و تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، به تعدادی از مشارکت‌کنندگان در پژوهش کدگذاریها در اختیار آنان قرار گرفت تا در مورد صحت اطلاعات موردنظر، اظهارنظر کنند و آنها را تأیید کنند. همچنین در جای‌جای توضیح کدگذاریها نیز برای افزایش اعتبار پژوهش از گفته‌های مشارکت‌کنندگان به‌عنوان شاهد در پژوهش استفاده شد تا اعتبار پژوهش افزایش یابد و به‌عنوان گواهی بر صحبتهای محقق باشد

یافته‌ها

در زیر جداول کدگذاری زنان غیرسرپرست خانوار و سرپرست خانوار در مورد راهکارهای آنان برای ایجاد شادمانی برای خویش و خانواده آمده است. هرکدام از زنان

1. member checking

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

طبق شرایط زندگی خویش از راهکارهای مختلفی برای شادمانی سود می‌جویند که با وجود مشابهت در امر مادری، از شرایط زندگی متفاوتی مانند وجود همسر، شرایط مالی، اجتماعی و ... برخوردارند و این مسائل موجب تفاوت در نوع نگاه آنان به مقوله شادمانی می‌شود که می‌تواند در نوع خود متفاوت باشد.

جدول شماره ۲: مضامین استخراج‌شده از راهکارهای تقویت شادمانی زنان غیرسرپرست خانوار

کدهای اولیه	مضامین فرعی	مضامین اصلی
تحمل‌کردن به خاطر فرزندان- وابستگی شدید روحی به خانواده- گوش‌سپردن به درد و دل اعضا- دادن امید و انگیزه- صمیمی‌بودن با فرزندان- آرامش‌دادن به فرزندان- بروز ندادن غصه‌ها به خاطر بچه‌ها- حمایت‌کردن از فرزندان- رفتارکردن متناسب با روحیات فرزندان- محبت بی چشمداشت- ایجاد محیط آرامش‌بخش- هدیه‌دادن برای روحیه- احترام گذاشتن به فرزندان- رفع تنهایی- شوخی‌کردن با بچه‌ها- مشوق‌بودن و ایجاد انگیزه- گوش‌دادن به موسیقی	ارتباط عاطفی مادرانه	فرزندمداری مهرورزانه
مهمانی‌رفتن- هماهنگ‌کردن خویش با اعضا - کمک در دوست‌یابی بچه‌ها - اجازه تعامل با دوستان- تلاش برای رفع نیازهای فرزندان- ازخودگذشتگی مادرانه- همراهی در فعالیتهای فرزندان- بچه‌ها اولویت زندگی- وقت گذراندن با خانواده- برگزاری جشن خانوادگی- دورهمی خانوادگی- رفاقت مادرانه با بچه‌ها- فداکردن خویش برای اعضا- وابستگی شدید به خانواده- خانواده اولویت مادر- تلاش برای تربیت صحیح- شریک‌کردن در مسئولیتها- پرورش علایق غیردرسی- درس زندگی دادن به فرزندان- دادن انگیزه پیشرفت- کمک در فعالیتهای درسی- مادر الگوی فرزندان- آراستگی مادر شادی فرزندان- تحمل مشکلات به خاطر فرزندان	حامی‌گری تعاملاتی	
توجه به اوقات فراغت- شادی مادر، تأمین‌کننده شادی فرزندان- توجه به مناسبها- مادر منتقل‌کننده شادی- رفتار مادر اثرگذار بر شادی اعضا- بازیهای کودکانه با فرزندان- توجه به بچگی‌کردن فرزندان- خرید علایق فرزندان	حامی گری فراغتی	

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

مضامین اصلی	مضامین فرعی	کدهای اولیه
رضایت از خویشتن	اهمیت بهداشت خانواده	توجه به امر بهداشت – وقت‌گذاشتن برای آشپزی– پختن غذای موردعلاقه اعضا– تمیز و مرتب بودن منزل– توجه به نظافت خانواده – مرتب‌کردن اتاق بچه‌ها– توجه به نظم منزل
	آراستگی منزل	تغییر دکوراسیون برای روحیه– آراستگی منزل با گل و گیاه– توجه به تزیینات منزل– انجام مسئولیتهای خانه‌داری– توجه به ظاهر و زیبایی منزل
	وظیفه‌مندی	برآورده‌کردن انتظارات اعضا– انجام‌دادن مسئولیتها بدون کاستی– مادر شاد، لازمه زندگی شاد– توجه به رفع نیازهای فرزندان– انجام فعالیتهای روزمره– وظیفه دوچندان مادر در قبال فرزندان– ایثار مادرانه– اولویت‌بودن فرزندان– کم‌کاری نکردن در انجام وظایف
زنانگی کل نگرانه	روحیه‌بخشی زنانه	دادن آرامش به همسر– گرفتن آرامش از وی– درک متقابل– نگرش اول خدا بعد شوهر– توجه به نیازهای عاطفی همسر– توجه به شادی خویش و شادی خانواده – روحیه‌گرفتن از شادی همسر– گوش‌دادن دونفره به موسیقی– ابراز احساسات– زن انتقال‌دهنده شادی به خانواده– تلاش برای تغییر روحیه همسر– عوض‌کردن حال و هوای روحی منزل– تماشای برنامه‌های روحیه‌بخش– امیدواری به زندگی
	آراستگی بدنی	توجه به آراستگی ظاهری– برطرف کردن نیاز جنسی همسر– ورزش‌کردن و توجه به‌تناسب اندام– توجه به‌سلامتی–نیاز جنسی عامل همبستگی متقابل– رفع نیاز جنسی تکمیل‌کننده رابطه عاشقانه– استفاده از پوشش جذاب– تنوع در پوشش
	سازش‌کاری زنانه	توجه به خواسته‌ها و علایق همسر– نداشتن خواسته‌های غیرمعقول– کوتاه‌آمدن– گوش‌سپردن به وی– متعهدبودن به زندگی– دادن تشخص به همسر– رفتار سازش‌کارانه– گذشت زنانه– گوش‌سپردن به درد و دلهای همسر– برطرف کردن تعارض بین نقش مادری و همسری– صبور و آرام بودن– تلاش برای تغییر مثبت در خویشتن

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

کدهای اولیه	مضامین فرعی	مضامین اصلی
زن مساوی با شادی خانواده- توانایی زن در همراه کردن خانواده - توجه‌کردن به مناسبتها- رفتار زن اثرگذار بر شادی- تفریحات دسته‌جمعی- همسر خوب عامل شادی- توجه به علایق همدیگر- همراهی متقابل در زندگی - تعامل مثبت با خانواده همسر- کمک به وی در رفع مشکلات- مراقبت از رابطه - خوردن وعده‌های غذایی جمعی- زن یاریگر مرد در کنترل زندگی- وقت گذاشتن در تربیت فرزندان- مشورت‌گرفتن از همدیگر- جو خانوادگی صمیمی- همراهی در فعالیتهای روزمره- صحبت‌کردن در مورد روزمرگیها- سورپرایزکردن اعضای خانواده- گرفتن جشن خانوادگی- احترام متقابل- کمک در رفع نیازهای زندگی- توجه به سرگرمی و فراغت دونفره -وقت گذراندن با همدیگر	همراهی یاورانه	زنانگی کل نگرانه

در مورد سؤال پژوهش مبنی بر این‌که زنان از چه راهکارهای برای تقویت شادمانی خود و خانواده‌شان استفاده می‌کنند ده مضمون فرعی تحت عنوان «ارتباط عاطفی مادرانه»، «حامی‌گری تعاملاتی»، «حامی‌گری فراغتی»، «اهمیت بهداشت فردی»، «آراستگی منزل»، «وظیفه‌مندی»، «روحیه‌بخشی زنانه»، «آراستگی بدنی»، «سازش‌کاری زنانه» و «همراهی یاورانه»، مطرح شد که در سه مضمون نهایی تحت عنوان «فرزندمداری مهرورزانه»، «رضایت از خویشتن» و «زنانگی کل‌نگرانه» احصا شدند. در زیر به توضیح مضامین اصلی پرداخته می‌شود.

مضامین اصلی؛ فرزندمداری مهرورزانه

این مضمون اصلی از سه مضمون فرعی «ارتباط عاطفی مادرانه، حامی‌گری تعاملاتی و حامی‌گری فراغتی» احصا شد. درواقع در مورد راهکارهای زنان برای ایجاد شادمانی ۱۲ نفر از آنان در مورد مدیریت عاطفی مادر صحبت کردند. آنان بیان می‌کردند که یک مادر باید بتواند احساسات و عواطف خانواده را کنترل کند تا ناراحتیها پایدار نشود.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

درواقع آنان مشکلات زندگی را به خاطر شرایط خانوادگی‌شان تحمل می‌کردند؛ زیرا وابستگی شدیدی به خانواده خود داشتند، همچنین سعی می‌کردند که در محیط خانواده احترام و صمیمت توأمان وجود داشته باشد، مثلاً در محیط خانواده اگر کسی درد و دل و مشکلی داشت به صحبتهای وی توجه و با وی همدردی می‌کردند. درواقع برای همدیگر وقت صرف می‌کردند؛ به همدیگر امید و انگیزه می‌داند؛ والدین با فرزندان خود حس صمیمیت القا می‌کردند؛ یک مادر هیچ‌وقت غصه‌های خویش را به خاطر فرزندانش بروز نمی‌داد و در همه مواقع چه‌کار، شغل، تحصیل، تعاملات و غیره از آنان حمایت می‌کرد، حتی سعی داشت که متناسب باروحیه فرزندانش با آنها رفتار کند تا مشکلی ایجاد نشود.

در حیطه تحصیلی نیز مشوق فرزندانش برای پیشرفت است و با دادن انگیزه در پی ایجاد جوی پر از شور و هیجان زندگی در خانواده است. درواقع یک مادر سعی می‌کند که محبت بی چشمداشتی به اعضای خانواده داشته باشد و با ایجادکردن یک محیط آرامش‌بخش بتواند در ایجاد شادمانی به آنان کمک کند.

حتی گاهی اوقات برای ایجاد روحیه در آنان برای فرزندانش هدیه خریداری می‌کند، با کارهای دسته‌جمعی مانند گوش‌دادن به موسیقی، مادر سعی می‌کند که غمخوار تنهایی اعضای خانواده باشد و با ایجاد جو شوخ‌طبعی در محیط خانواده اعضا را شاد نگه دارد زیرا شادی آنان شادمانی مادر است، در آخر به این نتیجه می‌رسد که وظیفه خوش را درست انجام داده است.

«کلا بهشون محبت می‌کنم و باهاشون صحبت می‌کنم مثلا به بچه‌هام میگم ببین الآن که تو درس خوندی بیست گرفتی هم من خوشحال شدم و هم معلمت و پدرت و اینا. غذا رو سروقت آماده می‌کنم براشون. بیرون ببریمشون تا روحیهشون عوض بشه و باهاشون شوخی می‌کنم و در هر لحاظی بهشون روحیه

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

می‌دم. برای درساشون، ازشون امتحان می‌گیرم و یادشون می‌دم و خوشحال میشن و میگن درسامون رو یاد گرفتیم»نیلوفر ۳۸ ساله.

در حیطه تعاملاتی سعی می‌کند که خود را با اعضای خانواده هماهنگ کند و همه با هم برای زندگی خانوادگی تصمیم‌گیری کنند. ازنظر آنان شادی اعضا، متقابلاً شادمانی مادر را رقم می‌زند. وی با برگزاری جشنهای خانوادگی و دورهمیها سعی می‌کند که تعاملات را برای تقویت روحیه و سرمایه اجتماعی اعضا حفظ کند. درواقع همه مادران خود را فدای خانواده کرده بودند. وابستگی شدیدی به کانون خانواده داشتند و نمی‌توانستند آن را نادیده بگیرند.

«من کلاً برون‌گرام و بارها بوده که همسرم ناراحت بوده و من می تونم که یه برنامه بریزم که مثلاً جوری که تو دست‌وپاش نباشم. مثلاً برنامه‌ریزی یه شام خوبی بریزم یا بوسش کنم، یا صحبت کنیم و بگم چیزی شده، با من صحبت کن راجع بهش. حتی اگر بگه که کاریه نمی‌شناسی، نمی‌دونی می‌گم بگو می‌شناسم، یا می‌گم خلاصه شو بگو حتی اگر نمی‌خوای که کامل بگی، بعد می‌گه و خودش آروم‌تر می‌شه و یا می‌رم یه چای خوشمزه دم می‌کنم و بگم چرا حالا اینقد ناراحتی.» فریده ۲۸ ساله.

خانواده اولویت مادر است. وی برای خانواده خویش از جان خود مایه می‌گذارد. یکی از این مسائل بحث فراغتی است. این زنان به بحث اوقات فراغت فرزندانشان توجه می‌کنند. برای این کار به مناسبتهای مختلف مانند تولد، مهمانی و موفقیتهای کاری و تحصیلی و غیره توجه می‌کنند. درواقع مادر خودش را منتقل‌کننده شادی خانواده معرفی می‌کرد که با توجه به حضور بیشتر او در منزل نسبت به همسرش زمان بیشتری را با فرزندانش می‌گذراند.

حتی در کارهای شخصی فرزندانش مانند دوست‌یابی مناسب به آنان کمک می‌کند، در فعالیتهای فرزندانش مانند تولد دوستان، خریدکردن، بیرون‌رفتن وی را همراهی می‌کند و با

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

فرزندان کوچک خود با شراکت در بازیهای کودکانه آنان و کمک در فعالیتهای درسی‌شان، باعث رشد هوش هیجانی و پیشرفت آنان می‌شود.

«باید روابط اجتماعی رو بالا ببری، به دیگران سر بزنی، دیگران رو دعوت کنی به خونه. بیرون بریم تفریح بریم، کتاب مطالعه کنیم، برنامه‌های تلویزیونی رو کلاً خودمون رو سرگرم کنیم. وقت باشه فیلم تماشا می‌کنیم، خریدی می‌ریم، پارکی می‌ریم. تولد می‌گیریم در حد یه جشن کوچک خانوادگی که درجه‌یکها رو دعوت می‌کنیم و من برای همسرم نمی‌گیرم ولی اون برای ما می‌گیره، هرسال خونه نبوده تولدش ولی امسال براش می‌گیرم. تا شاد بشن.» مینا ۴۷ ساله.

رضایت از خویشتن

یکی از فعالیتهای زنان غیرسرپرست خانوار برای ایجاد حس شادی در خود و خانواده اهمیت بهداشت خانواده است. آنان بیان می‌کنند که یک مادر همواره باید در کنار کار و فعالیتهای خویش، به وظایف خانه نیز رسیدگی کند زیرا داشتن یک خانه مرتب موجبات ایجاد حس خوب در بین اعضا خواهد شد.

«من سعی می‌کنم که محیط خونه تمیز باشه. مرتب و منظم باشه چون برای روحیه خودمون توجه به بهداشت مهمه. من حتی اتاق بچه‌ها رو هم تمیز می‌کنم. این‌جوری حالم خوبه که به همه‌چیز رسیدگی می‌کنم» سعیده ۵۰ ساله.

بحث بعدی همان تزیینات و آراستگی منزل است که زنان با استفاده از گل و گیاه سعی می‌کنند، همه‌چیز زیبا و شاعرانه باشد. حتی اگر در منزل آپارتمانی زندگی می‌کنند با آوردن گل و گیاهان زیبا، سعی دارند که روحیه اعضا ارتقا یابد. یک مادر سعی می‌کند که در انجام وظایفش کوتاهی نکند زیرا وی انجام این کارها را اولویت زندگی خود می‌داند. چون ازنظر

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

زنان، آنها این مسئولیت را پذیرفته بودند درنتیجه فعالیتهای شخصی مانند تحصیل و کار نباید به انجام این وظیفه خدشه وارد کند.

«تزئینات خونه رو خیلی دوست دارم بخرم، دوست دارم پول داشته باشم برم هی برای خونم چیزی بخرم، البته تزئیناتی هم که اصلاً لازم هست رو بخرم، اگر مثلاً تخت می‌خوام برم تخت بخرم، اگر کمد می‌خوایم کمد رو عوض می‌کنم، اهل افراط‌کردن نیستم ولی حد معمولش خریدکردن رو دوست دارم» دنیا ۴۹ ساله

یک مادر و زن خانه، باید بتواند که وظایف خویش را به‌درستی ایفا کند و در انجام مسئولیتهای محوله کوتاهی نداشته باشد. مادران تا حد توان خویش سعی می‌کردند که انتظارات اعضا را پاسخ‌گویند و به نیازهای فرزندانشان توجه کنند. البته در کنار این وظایف، خود مادر نیز باید شاد می‌بود زیرا مادر شاد لازمه یک زندگی شاد است، وی با ایثار مادرانه خویش، سعی می‌کرد که فعالیتهای روزمره خویش را به‌درستی انجام دهد زیرا وظیفه‌مندی را از خصوصیات یک مادر و همسر خوب می‌دانست که موجبات رضایت خاطر همگان را فراهم می‌آورد. درواقع فرزندان همواره اولویت مادر بوده و هستند، مادر نیز با وظیفه‌مندی خویش، شادی را برای اعضا فراهم می‌کند.

«جوک تعریف می‌کنیم و سعی می‌کنیم، جمعه‌ها که باهمیم با هم کیک درست می‌کنیم، یا یه سری کارای خونه هست مثلاً شیر چکه می‌کنه باهم درستش می‌کنیم و با هم سرگرمی ایجاد می‌کنیم. آخر شبا فیلم می‌بینیم، بعضی وقتا پارک می‌ریم و قدم می‌زنیم.» نگین ۳۰ ساله.

زنانگی کل‌نگرانه

زنان همواره تلاش می‌کردند که آرامش‌بخش همسر خویش باشند؛ زیرا علاوه بر این‌که به

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

وی آرامش می‌دهند می‌توانند از همسر خود نیز آرامش بگیرند. برای این کار سعی می‌کردند که همواره همسر خود و شرایط وی را درک کنند. حتی بحث بسیار جالب این بود که برخی بیان می‌کردند که اول خدا و بعد شوهر در زندگی انسان مهم است. البته خود زنان نیز مساوی با شادی خانواده هستند. زیرا آنان از شادمانی همسر خویش نیز روحیه می‌گیرند و برای ایجاد آن با کارهایی مانند، گوش‌دادن به موسیقیهای دونفره، عوض‌کردن حال و هوای منزل، تماشای برنامه‌های روحیه‌بخش و دادن امیدواری به وی، سعی می‌کنند که روحیه همسر خویش را تغییر دهند، درواقع آنان به نیازهای عاطفی همسر خود توجه می‌کنند و تا حد ممکن سعی در ارضاء این نیازها دارند.

«دیگه سعی می‌کنم که وقتی شوهرم از سرکار میاد یه جو مثبت ایجاد کنم و چون وقتی‌که میاد معمولاً خیلی خسته هست، سعی می‌کنم که بیشتر فعالیت کنم و مثبت اش می‌کنم و شوخی می‌کنم تا یه خورده جو شاد بشه. بعضی وقتا که اوقات فراغت بیشتری داره پا می‌شیم و با هم فیلم می‌بینیم که مثلاً طنزه و بیشتر کمدی دوست داریم، اینم خیلی تأثیر می‌ذاره» نیلوفر ۳۸ ساله.

یک زن همواره سعی می‌کند به آراستگی ظاهری خویش توجه کند. همچنین به نیازهای جنسی همسر خویش پاسخ گوید؛ زیرا نیاز جنسی تکمیل‌کننده رابطه عاشقانه آنان است، آنان به بحث تناسب‌اندام و زیبایی ظاهری خویش نیز توجه می‌کردند. ورزش‌کردن را همواره در زندگی خویش جای‌داده بودند.

همچنین زنان در حد امکان سعی می‌کردند که یک همسر مهربان و فداکار باشند. ازجمله این‌که به علایق و خواسته‌های همسر خویش در همه حیطه‌ها توجه می‌کردند. آنان سعی می‌کردند که خواسته غیرمعقولی از وی نداشته باشند. در مورد مشکلات مالی کمک‌حال او باشند. همچنین در زمان مضیقه‌های مالی انتظارات خویش را از وی کاهش دهند تا دچار

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

تنش و ناراحتی نشود و بتواند با آرامش این بحرانها را پشت سر بگذارد. ازنظر آنان یک زن خوب باید در هنگام بحثهای خانوادگی کوتاه بیاید؛ به زندگی زناشویی خویش متعهد باشد؛ باگذشت و رفتارهای سازش‌کارانه خویش تعارضات را کاهش دهد. همچنین برخی بیان می‌کردند که در هنگام بحثهای خانوادگی سعی می‌کنند که شخصیت همسرشان را در مقابل فرزندانشان حفظ کنند و صبور و منطقی باشند. درواقع این تغییرات مثبت در زندگی با نوعی‌سازی شکاری زنانه امکان‌پذیر است که موجب می‌شود، زندگی به شادی سپری شود

«آشپزی می‌کنم و خونه رو تمیز می‌کنم و به حرفشون گوش می‌دم و بی اجازه‌شون جایی نمی‌رم و مشورت می‌کنم و به هم احترام متقابل می‌ذاریم و من هر جور رفتار می‌کنم اونا هم با من رفتار می‌کنن و بهشون آرامش می‌دم و به لحاظ اقتصادی سعی می‌کنم بهشون کمک کنم، چون کار می‌کنم.» هیفا ٤٧ ساله

آنان در مورد روزمرگیهای خود صحبت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که سکوت و رخوت بر تعاملات حاکم شود. در فعالیتهای روزمره همراه همدیگر هستند. به درددلهای همدیگر گوش می‌سپرند. سعی می‌کنند که احترام متقابل بین اعضا حفظ شود. ازلحاظ شرایط مالی سعی می‌کنند که نیازهای غیرمعقولی از وی نداشته باشند و با گذشت زنانه زندگی را به‌پیش ببرند و رفتارهای سازش‌کارانه‌ای در محیط خانواده داشته باشند. درواقع آنان با متعهدبودن به زندگی و همسر خویش، سعی می‌کنند تا جایی که امکان دارد وظایف زنانگی خویش را انجام دهند؛ زیرا این را راهی برای رسیدن به خوشبختی می‌دانند. این رفتارهای مثبت همسر موجبات شادمانی شوهر، فرزندان و امیدواری به زندگی می‌شود؛ زیرا زنان بیان می‌داشتند که اگر نتوانند به هرکدام از این نیازها پاسخ گویند تعامل با همسر و شادمانی‌شان تحت‌تأثیر منفی قرار می‌گیرد.

«من خودم توی بحث تربیت فرزند و ابعاد تربیتی اون کلا مطالعه دارم؛ و

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

دوستانم هستند که مثل روان‌شناس هستند یا روان کاو هستند وقتی‌که مشکلی در حیطه تربیت فرزند داشته باشند با ایشون مشورت می‌کنم و خودم با همسرم هم مشورت می‌کنم و سعی می‌کنم که از هر راهی استفاده کنم برای حل مشکل و غم و هیچ ابایی از استفاده‌کردن از نظرات دیگران و استفاده کردن از موقعیتهای مختلف ندارم. همین‌طور وقتی‌که با یک مشکل عاطفی در زندگی روبه‌رو می‌شن، سعی می‌کنم که اولین گزینه هستش که فقط سکوت کنم و برای هر مشکلی توی زندگی یکی دو روز من فقط سکوت می‌کنم و بعد وقتی‌که شرایط زندگی عادی شد و همه‌چیز به حالت عادی برگشت شروع می‌کنم به صحبت‌کردن با طرف مقابلم. حالا مثلاً این رفتار تو منجر به ناراحتی من شد. چون می‌دونم که اگر همون موقع عکس‌العمل نشون بدم خانواده با چالش مواجه می‌شه، به همین خاطر یکی دو روز رو سکوت می‌کنم. و سعی می‌کنم که با مراوده با همسرمون حلش کنم. به لحاظ اقتصادی هم سعی می‌کنیم که درواقع از پس‌اندازها استفاده کنیم و یا اینکه نهایت نهایتش از دوستی آشنای کسی قرض بگیریم و از سرمایه اجتماعی و استفاده کنیم برای اینکه مشکلمان را حل کنیم» سارا ۳۵ ساله.

این زنان با استفاده تمام از وجود زنانه خویش برای همسر و شادی وی زمان اختصاص می‌دهند و در مقابل هم همسر و رفتارهای عاطفی وی نیز موجب شادی زن و استحکام خانواده می‌شود؛ زیرا استفاده از این راهکارها توسط زنان برای شادمانی خود آنان نیز لازم بود. چون آنان جدای از خانواده موجودیت مستقلی برای خویش فرض نمی‌کردند و اگر شرایط خانواده را نامساعد می‌ساختند قطعاً خودشان نیز تحت‌تأثیر قرار می‌گرفتند؛ اما آنان با انجام این وظایف هم خود را شادمان می‌کردند و هم اعضا راضی و خوشنود بودند که با زنانگی کل‌نگرانه مطرح شد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

جدول شماره ۳: مضامین استخراج‌شده از راهکارهای تقویت شادمانی توسط زنان سرپرست خانوار

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
شادمانگی کل‌نگرانه	تحکیم پیوندهای درون خانوادگی	دسته‌جمعی فیلم‌دیدن- خریدن‌کردن- توجه به مناسبتها- خوردن وعده‌های غذایی دسته‌جمعی- وقت‌گذاشتن برای پیاده‌روی- گرفتن جشنهای خانوادگی- شرکت در فعالیتهای بچه‌گانه فرزندان- تفریحات مادر فرزندی- جو صمیمی خانوادگی- نداشتن مانعهای تعاملاتی- کنار هم بودن- گفتگوی متقابل- خوش‌گذرانیهای ساده- مسافرت دسته‌جمعی- همراهی وی برای تفریح- قدردانی فرزندان از حضور مادر- هدیه‌دادن متقابل به مادر- همراهی فرزندان در اجتماع- پیوندخوردن با خانواده تا محیط بیرون- همکاری در فعالیتهای منزل
	ایثار مادرانه	کوتاهی‌نکردن در اجرای نقش- اهمال‌کاری نکردن در حق فرزندان- شاغل‌شدن برای رفع نیاز فرزند- سازگاری با اخلاق جوان‌مأبانه فرزندان- فرزندان اولویت مادر- استفاده از توان حداکثری برای فرزند- شادی مادر ایجادکننده شادی خانواده- شادی فرزندان، شادی مادر- حاشیه‌بودن خویشتن- فرزندان اولویت زندگی
	تمرکز ویژه‌بر تربیت و رشد چندوجهی	انجام کارهای روزمره- انجام وظایف خانه‌داری- توجه به کارهای شخصی فرزند- توجه به اوقات فراغت-کم‌کاری نکردن در حق فرزند- برطرف کردن نیازهای اولیه - مهیاکردن خواسته‌های فرزندان- کادو خریدن- توجه به علایق تغذیه‌ای- انجام مسئولیت مادرانگی- برآورده کردن نیازها با عنوان پاداش- برگزاری ساده مناسبتها- وقت‌گذاشتن برای آشپزی- اجازه برای وقت گذراندن با دوستان- توجه به تغذیه مناسب- تلاش برای حل مشکلاتشان- تلاش برای رفع نیازهای همه‌جانبه- آشنایی با معنویات- تلاش برای سامان‌دادن زندگی- درک شرایط زندگی- توجه به نظم و ترتیب منزل- وقت گذراندن با فرزندان- بچگی‌کردن با فرزندان- نصیحت‌کردن فرزندان- وقت‌گذاشتن برای بحث تربیتی- رفع نیازهای مالی فرزندان
	تمرکز بر امر آموزش	توجه به کلاسهای فوق‌برنامه- انجام فعالیتهای هنری- کمک‌کردن در امر آموزش- توجه به مسائل تحصیلی

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
شادمانگی کل‌نگرانه	تمرکز بر سلامت روان	داشتن محبت بی چشمداشت- ایجاد آرامش در محیط منزل- قدردانی و تشکر از مادر- توجه به‌سلامت روحی، روانی فرزند- محبت بی‌دریغ مادری- درک شرایط توسط فرزندان- فرزندان عامل دل‌خوشی- دلداری‌دادن مادرانه- تلاش برای فکر نکردن به نبود پدر- داشتن بگوبخند- رفع نیازهای روحی-روانی- ابراز احساسات بیانی- ابراز محبت کردن- ایجاد جو آرام در منزل- بروز ندادن ناراحتیها به خاطر روحیه فرزندان- تلاش برای تغییر روحیه بچه‌ها- مادر شاد منشأ تغییر روحیه- خوشحال کردن فرزندان- استفاده از موزیک آرام‌بخش
ناکامی در شادمانگی	ناکامی در تعالی بخشی اعضا	نداشتن هزینه مهارت‌آموزی فرزندان- استفاده بچه‌ها از کلاسهای فرهنگی کمیته- نداشتن هزینه مسافرت- ناتوانی در برآوردن علایق- ناتوانی در برگزاری مناسبات- ناتوانی در برگزاری جشن خانوادگی- خلأ مادیات مانع شادمانگی- حذف کلاسهای فوق‌برنامه به خاطر هزینه- نداشتن تفریحات خانوادگی بیرونی- درددل نکردن با همدیگر
	استیگمای تحمیلی	تجربه حس شرمندگی توسط فرزندان- شرمساری مادر در مناسبات خانوادگی- درک‌نشدن توسط فرزندان- بی‌ملاحظگی اعضا- طردشدن- بی‌محلی‌کردن

اما در مورد سؤال پژوهش مبنی بر این‌که زنان سرپرست خانوار از چه راهکارهای برای تقویت شادمانی خود و خانواده‌شان استفاده می‌کنند. هفت مضمون فرعی تحت عنوان «**تمرکز ویژه بر تربیت و رشد چندوجهی**»، «**تمرکز بر سلامت روان**» «**تحکیم پیوندهای درون خانوادگی**»، «**تمرکز بر امر آموزش**» و «**ایثار مادرانه**» مطرح شد که در دو مضمون نهایی تحت عنوان «**شادمانگی کل‌نگرانه**» گرد آمدند. همچنین دو مضمون فرعی «**ناکامی در تعالی بخشی اعضا**» و «**استیگمای تحمیلی**» در مضمون نهایی «**ناکامی در شادمانگی و شادمانی کل نگرانه**» به دست آمد که در زیر به توضیح مضامین اصلی پرداخته می‌شود.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

مضامین اصلی؛ شادمانگی کل‌نگرانه

درواقع زنان سرپرست خانوار همه سعی و تلاش خویش را به کار می‌گیرند تا بتوانند در غیاب همسر خویش، فرزندانشان را شادمان کنند. آنان همه سعی و توان خویش را به کار می‌گرفتند تا با تمرکز بر پیوندهای درون خانوادگی این مهم را به انجام برسانند. آنان با کارهایی مانند دیدن فیلم به‌صورت دسته‌جمعی در زمان بیکاری، خریدکردن، وقت‌گذاشتن برای پیاده‌روی، وقت گذراندن با فرزندان، استفاده از موزیکهای آرام‌بخش، سعی می‌کردند که به بحث فراغت فرزندانشان توجه کنند و حتی با نبود امکانات و با کمترین هزینه وی را خوشحال کنند.

تلاش آنان این بود که در حق فرزندانشان کم‌کاری نداشته باشند و با کوچک‌ترین چیزها شادمانی را بیافرینند؛ و اگر نمی‌توانند، لااقل با کارهای کوچک این نیازها را رفع کنند؛ مثلاً اگر مادر نمی‌توانست فرزند خویش را به رستوران ببرد و یا تولد شایسته‌ای برای وی بگیرد همواره سعی می‌کرد که در روز تولد وی با درست‌کردن یک کیک خانگی و یا یک کادوی کوچک وی را خوشحال کند.

«من کار خاصی انجام نمی‌دم، کار روزمره رو انجام می‌دم و اهل آهنگ گذاشتن و این چیا نیستم، فیلم با هم می‌بینیم، می‌خندیم، ولی با هم درددل نمی‌کنیم و اهل پارک و سینما و این چیزا نیستیم، ولی با هم خرید می‌ریم، روز مادر و تولد اینا رو بهم تبریک می‌گه و براش تولد می‌گیرم. سعی می‌کنم که جو خونه همیشه آروم باشه و از سرکار میاد تلویزیون روشن نمی‌کنم و اینا تا خواب خوبی داشته باشه. از من تشکر می‌کنه و می‌گه دستت درد نکنه و غذات خوشمزه بود و این حرفا. من به‌عنوان یه مادر سعی می‌کنم که همیشه غذاش آماده باشه، لباساش همیشه تروتمیز باشه و بشورم و براش اتو کنم، بهش محبت می‌کنم و قربون

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

صدقه‌اش می‌رم، حرفاش رو خیلی به من نمی‌زنه و چون توی سن بلوغ هست، می‌خواد ترک تحصیل بکنه و بره سرکار.» فریده ۳۷ ساله.

آنان به‌عنوان یک مادر تمام سعی خویش را به کار می‌بردند که در اجرای نقش خویش کوتاهی نداشته باشند و تا حد توان خویش برای رفع نیازهای آنان تلاش کنند؛ مثلاً زنان بیان می‌کردند که با توجه به نبود پدر، باید حتماً شاغل می‌بودند و همه توان خود را برای یافتن کار و حفظ آن به کار می‌گرفتند تا فرزندانش در رفاه نسبی زندگی بگذرانند. این مادران فرزندان را دل‌خوشی و اولویت خویش در زندگی می‌دانستند که با شادی آنان شاد می‌گردیدند، آنان با گذشتن از خویشتن، سعی در رفتار متناسب با شخصیت فرزندان را داشتند تا مبادا خللی در شادمانی آنان ایجاد شود، درواقع این نوع ایثار خود را در همه جنبه‌های مادی و معنوی زندگی نشان می‌داد.

همچنین مادر سعی می‌کرد که با تفریحات مادر فرزندی خلأ نبود پدر را جبران کند تا فرزندان از کنار مادربودن لذت ببرند. با گفتگوهای متقابل، مسافرت رفتنهای دسته‌جمعی، تلاش می‌کرد که خوشحالی را برای آنان به ارمغان آورد. در حوزه اجتماعی گاهی اوقات ترجیح می‌داد که فرزندش را در حوزه دوست‌یابی، کمک کند؛ در انجام فعالیتهای بیرونی وی را همراهی کند تا احساس نبود پدر وی را آزار ندهد. درواقع شادی فرزند در رفع نیازهایش، مادر را نیز شادمان می‌کرد که توانسته است نیاز اعضا را برآورده کند. هرچند فرزندان نیز متقابلاً قدردان این‌چنین مادری بودند و از وی تشکر می‌کردند. به مناسبهای مختلف مانند تولد مادر، برای وی جشن می‌گرفتند تا روحیه بگیرد. مادر این‌گونه متوجه می‌شد که در حاشیه زندگی نیست بلکه برای فرزندانش اساس زندگی است. پس با روحیه قوی‌تر برای تربیت و رشد همه‌جانبه فرزندانش تلاش می‌کرد.

«من وقتی‌که توی خونه‌ام می‌گم به دخترم مامان بیا بازی کنیم، باش دکتر بازی و

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

اینا می‌کردم و الانم با هم بیرون می‌ریم و پارکی می‌ریم. چون وقت زیادی ندارم من. من آشپزی می‌کنم براش. تولد می‌گیرم براش و خودم براش کیک درست می‌کنم و نمی‌خرم. شب یلدا سعی کردم یه شب یلدای کوچیک داشته باشیم و با پس‌اندازم چن تا چیز خریدم و عکس گرفتم ازش و کلی خوشحال شد. دخترم از من تشکر می‌کنه و درسش خوبه و بهش جایزه داده مدرسه. یه گل سر برداشته بود و آورد برای من و گفت مامان تو گل سر نداشتنی من اینو برای تو آوردم. دختر مهربونی هست.» ملیکا ۳۷ ساله.

آنان بیان می‌داشتند که برای پیشرفت درسی فرزندانشان از هیچ کمکی فروگذار نمی‌کنند و با وجود مشکلات مالی به کلاسهای فوق‌برنامه آنان توجه می‌کنند، زیرا آینده فرزندانشان را در تحصیل‌کردن و موفقیت می‌دیدند و آن را راهی برای ترقی اجتماعی و رسیدن به طبقات بالای اجتماع می‌دانستند. حتی آنان سعی می‌کردند که به فعالیتهای غیردرسی فرزندانشان نیز توجه کنند و استعدادهای آنان را در حوزه ورزش، تئاتر، عکاسی، آرایشگری و... هر حوزه‌ای که فرزندش علاقه دارد شکوفا کنند تا در آینده بتواند گلیم خویش را از آب بیرون بکشد.

«سعی می‌کنم به خورد و خوراکشون برسم، تنقلاتی براشون بخرم، کمک درسی بهشون می‌کنم و تو امتحانا بهشون کمک می‌کنم، می‌گم درس بخونید و ازشون می‌پرسم» میترا ۵۰ ساله.

زنان بیان داشتند که رابطه بین آنان و فرزندان دوطرفه است و هر دو برای شادمانی همدیگر تلاش می‌کنند. درواقع فرزندان از حضور مادر و آرامش‌دادن وی، تشکر و قدردانی می‌کردند که بسیار مراقب سلامتی روحی آنان است. در مقابل مادر نیز با محبت بی چشمداشت خویش، همواره مراقب فرزندان خود بود. درواقع مادر با بیان احساسات زبانی، ابراز محبت کردن، موزیک آرام‌بخش تلاش می‌کرد که جوی شادمان و آرام برای فرزندانش ایجاد کند.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

وی هرچند درگیر شرایط بیرون منزل بود اما تمام توان خویش را به کار می‌گرفت تا برای حال روحی بهتر فرزندانش تلاش کند؛ زیرا ازنظر وی نبود پدر، باعث تفاوت فرزندش با دیگران شده است. وظیفه مادر است که برای بهترشدن سلامت روان فرزندش وقت بگذارد

ناکامی در تعالی بخشی اعضا

برخی از زنان سرپرست خانوار احساس می‌کردند که نمی‌توانند بر مشکلات فائق آیند و شادمانی را در محیط خانواده ایجاد کنند. آنان دلایل مختلفی را برای این مسئله ذکر می‌کردند. یکی این‌که اعضا مادر و شرایط خانواده را درک نمی‌کنند؛ این‌که یک مادر با همه وجود خویش سعی و تلاش می‌کند اما نمی‌تواند همه نیازهای فرزند را پاسخ گوید، به معنی شکست یک مادر در ایجاد شادمانی است؛ اما فرزند وی باید قدردان زحمات مادر باشد؛ شرایط موجود را درک کند؛ اما وی این کارها را انجام نمی‌دهد. حتی حس صمیمیت خاصی بین مادر و فرزندان وجود ندارد و با یکدیگر در مورد مشکلاتشان درد و دل نمی‌کنند. این شرایط موجب دوری آنان از هم شده است که مادر نمی‌تواند آن را کنترل کند.

مادر نیز شرایطی مانند نداشتن تمکن مالی را مطرح می‌کرد که نمی‌تواند برای پیشرفت تحصیلی فرزندش هزینه کند، درنتیجه فرزند وی غمگین است و آنان مجبور هستند که از کلاسهای فرهنگی کمیته امداد استفاده کنند؛ اما گاهی کارایی لازم را ندارد. حتی گاهی اوقات نیز فرزندان از این‌که به کمیته امداد مراجعه کنند احساس معذب‌بودن داشتند و علاقه‌مند بودند که توان هزینه کلاسها را داشته باشند تا مجبور به استفاده از کلاسهای کمیته امداد نباشند و به هر کلاسی که علاقه دارند مراجعه کنند. حتی در حیطه فراغت نیز هزینه رفتن به مسافرت را مادر نمی‌تواند مهیا کند و یا در جشنهای خانوادگی شرکت کند یا مناسبتهای خانوادگی مانند تولد و غیره را برگزار کند. همین مسائل موجب شرمندگی مادر مقابل فرزندان می‌شود. زمانی نیز که در جلسات خانوادگی شرکت می‌کنند چون توان مالی لازم را ندارند، در نوع

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

پوشش خود حس شرمساری دارند. درواقع برای یک مادر خلأ مادیات را مانع شادمانگی می‌دانست که می‌تواند موجب ناتوانی مادر در ایجاد شادمانی شود. درواقع برخی مادران با وجود تلاش شبانه‌روزی خویش، احساس می‌کردند که در ایجاد شادمانی ناکام بوده‌اند و این موجب غمگینی اعضای خانواده می‌شود.

«من کار خاصی انجام نمی‌دم، کار روزمره رو انجام می‌دم و اهل آهنگ گذاشتن و این چیا نیستم، فیلم با هم می‌بینیم، می‌خندیم، ولی با هم درددل نمی‌کنیم و اهل پارک و سینما و این چیزا نیستیم» فریده ۳۷ ساله.

«من هرکاری که از دستم بربیاد براشون انجام می‌دم. همین‌که یه لقمه نون دورهم بخوریم و این حرفا، ولی مثلاً بچه کادو می‌خواد، می‌خواد که ببریش پارک و ببریش شهربازی، ولی من نمیتونم این کارا رو بکنم. تولد هم نمیتونم براشون کیک بگیرم و فقط تبریکی بهشون میگم و این حرفا. تا خوشحال شن. دخترم میگه مامان چرا روز دختر بقیه براشون کیک می‌گیرن ولی تو نه، می‌گم مامان ما نداریم که این کارا رو برات انجام بدم» شهناز ٤٠ ساله.

آنان بیان می‌داشتند که شرایط زندگی بسیار سخت و طاقت‌فرسا است؛ زیرا در کنار مشکلات مالی و اجتماعی که خانواده را درگیر خویش ساخته است، رفتار خود اعضا نیز می‌تواند مزید بر علت باشد؛ بدین معنی که فرزندان شرایط خانوادگی و مادر را درک نمی‌کردند و از وی انتظارات غیرواقعی داشتند که از توان وی خارج بود. درواقع نوعی بی‌ملاحظگی در رفتارهای آنان نمایان بود. به‌عنوان‌مثال فرزندان عنوان می‌کردند که نوعی احساس شرمندگی را در مناسبات اجتماعی خویش تجربه می‌کنند و نمی‌توانند آنها را نادیده بگیرند. مادران بیان می‌داشتند که نمی‌تواند یک مهمانی در شأن خانواده برگزار کند؛ یا در

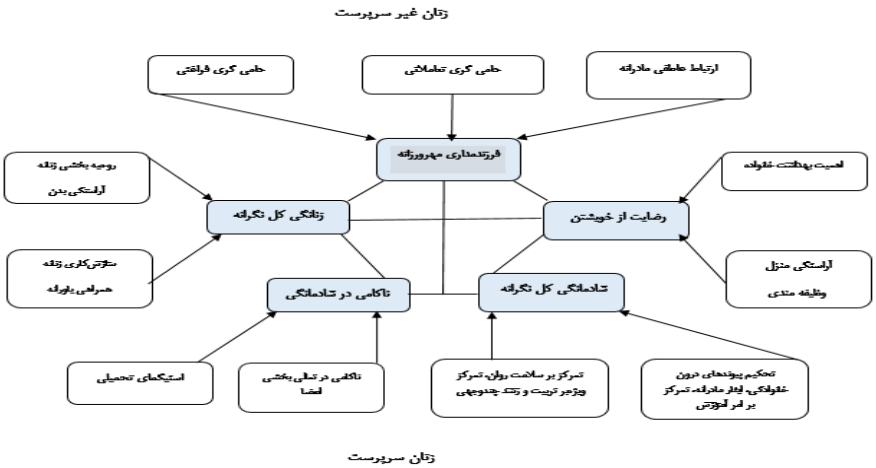
[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

نوع منزل مسکونی، وسایل منزل، پوشش و ... احساس کمبود داشتند؛ که نوعی استیگمای تحمیلی را بر خانواده حاکم کرده بود و موجب انزوا و دوری از شادمانی شده بود.

«من تولد پسرم بود و به روش نیاوردم که تولدشه. خجالت کشیدم چون نتونستم براش کادویی چیزی بخرم برای همین بود؛ و خودش بهم گفت که مامان تولدمه و من ناراحت شدم. بعضی سالها می‌گیرم ول همیشه نه چون پول ندارم. پسرم هم یه بار خودش تولد خودش روگرفت و رفتیم خونه مامانم. برای دخترم هم بچه بود گرفتم ولی الآن دیگه نمی‌گیرم. خیلی دوست دارم خیلی کارا براشون بکنم مثل خرید کادو ولی پول ندارم. وقتی باباشون بود همیشه دستم خالی بود الانم بازهمینطوره. بعضی وقتا دوست دارم که خونه رو عوض کنم ولی پول نیست.» زینب ٤٤ ساله.

نمودار ۱: شبکه مضامین راهکارهای زنان سرپرست خانوار و غیرسرپرست درزمینه ایجاد شادمانی در محیط خانواده



[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

بحث

این پژوهش به روش کیفی و با تکنیک تحلیل مضمون به مطالعه راهکارهای زنان سرپرست خانوار و غیرسرپرست خانوار در ایجاد شادمانی برای خویش و خانواده پرداخت و چهل زن سرپرست و غیرسرپرست موردمطالعه قرار گرفتند. برای زنان غیرسرپرست ده مضمون فرعی و سه مضمون اصلی احصا شد. برای زنان سرپرست خانوار هفت مضمون فرعی و دو مضمون اصلی استخراج شد.

در مورد راهکارهای زنان برای ایجاد شادمانی برای خویش و اعضای خانواده تمام توان مادرانه خویش را به کار می‌گیرند تا بتوانند به این مهم دست یابند. زنان و مادران سرپرست و غیرسرپرست هرکدام از راهکارها و راهبردهای مختلفی برای ایجاد شادمانی استفاده می‌کنند که در برخی وجوه با هم تفاوت و در برخی وجوه وجه اشتراک دارند. ابتدا به وجوه اشتراکی این دو گروه می‌پردازیم. زنان غیرسرپرست با فرزندمداری صحیح و مهرورزانه خویش سعی می‌کنند که بهترین خویش باشند و فرزندان با آنان رابطه دوستی برقرار کنند. این مسائل موجب شادمانی در اعضای خانواده می‌شود.

درواقع وی به ارتباط عاطفی با فرزندان خویش توجه می‌کند. همچنین سعی دارد که رابطه‌ای را ایجاد کند تا فرزندش وی را مانند دوست خود بپندارد و به‌جای وقت‌گذرانی فراتر از حد با دوستان، با مادر و خانواده وقت بگذارد. این مسئله زمینه‌ای را فراهم می‌کند که مادر در تعاملات حامی فرزند خویش است و برای نیازهای روحی وی، مناسبتهای تحصیلی، کاری و... زمان صرف می‌کند. حتی زمانهایی را نیز به بحث فراغتی و گشت‌وگذار مادر–فرزندی اختصاص می‌دهد تا در این تفریحات درددل فرزند خویش را نیز گوش دهد و با علایق، غمها، ناکامیها، آرزوها، اهداف وی آشنا شود تا بتواند به وی در حل مشکلات مشاوره بدهد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

همچنین زنان سرپرست خانوار نیز سعی می‌کنند در حد توان خویش نقش مادرانگی خود را ایفا کنند و در حیطه‌های مختلف فراغتی، تعاملی، آموزشی و... کمک‌حال فرزندان خویش باشند؛ هرچند در این مسیر ممکن است نتوانند به این مهم به‌طور کامل دست یابند اما به دنبال نوعی شادمانی کل‌نگرانه در محیط خانواده هستند. وی با تعاملات و کنشهای مثبت در محیط خانواده در پی افزایش تحکیم پیوندهای درون خانوادگی در محیط خانواده است و سعی دارد که در نبود پدر، وقت دوچندانی را برای فرزندانش صرف کند. وی تمرکز ویژه‌ای را روی تربیت و رشد چندجانبه فرزندان خویش گذاشته است. اینها نشان از ایثار مادرانه وی دارد او با همه این فعالیتها در حوزه‌های مختلف به دنبال آن است که برای فرزندانش شادمانی و حال خوب ایجاد کند.

در حوزه تفاوتها زنان غیرسرپرست خانوار، با توجه به داشتن همسر، ابتدا به بحث زنانگی خویش توجه می‌کردند. آنان با کارهایی مانند آراستگی بدنی، تناسب‌اندام، توجه به مسائل جنسی و ... سعی می‌کنند که رابطه زناشویی مناسبی با همسر خویش داشته باشند. همچنین علاوه بر توجه به مسائل فوق، کارهایی مانند همدلی با همسر، درک وی، حرف‌شنوی و... را نیز انجام می‌دادند. زیرابه دنبال حس رضایت و شادمانی همسر خویش بودند. حتی به‌گونه‌ای که پیشرفت و موفقیت همسر خویش را پیشرفت خود می‌دانستند و همه تلاش خویش را به کار می‌گرفتند تا وی را به تعالی برسانند.

آنان با سازش‌کاری زنانه و همراهی یاورانه همسر سعی داشتند که به همسر خویش شادمانی عطا کنند. درواقع سعی داشتند که به وظایف خویش در قبال همسر و فرزندان به‌درستی عمل کنند، حتی برای فرزندان خود نیز زمانی را برای انجام کارهای شخصی آنان، بهداشت خانواده، آراستگی منزل و ... اختصاص می‌دادند و با استفاده از گل و گیاه و تزیینات به دنبال ایجاد آرامش در محیط منزل بودند تا اعضا در این محیط آرامش‌بخش به

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

اهداف خویش توجه کنند؛ زیرا ازنظر یک زن انجام دادن این فعالیتها موجب می‌شود که همسر و فرزندان نیز موجبات شادمانی و همراهی وی را فراهم کنند و به‌اصطلاح رابطه‌ای دوسویه است.

زن سرپرست خانوار به دلیل نداشتن همسر، بحث زنانگی برای وی دارای اهمیت نیست؛ زیرا به دلیل همسر تمام انرژی و وقت خویش را صرف مادرانگی توأم با پدرانگی می‌کند. زنان سرپرست خانوار نیز با توجه به نبود پدر در خانواده، سعی می‌کنند که برای آرامش فرزندان خویش زمان بیشتری صرف کنند و با تمرکز بر سلامت روان آنها، به آنان آرامش ببخشند تا بتوانند با نبود پدر کنار بیایند، یا نبود وی را کمتر احساس کنند و نبود پدر روی شادمانی آنان خیلی اثرگذار نباشد.

مادر اذعان دارد که مدل زندگی فرزند بدون پدر سخت‌تر از خانواده با دو والد است و گاهی اوقات بهانه‌گیریها و مشکلات فرزند مادر و فرزند را آزرده‌خاطر می‌کند. در چنین شرایطی مادر تمام توان خویش را به کار می‌گیرد تا این مشکلات بر روند روحی، پیشرفت تحصیلی و کاری فرزندش خیلی اثر منفی بر جای نگذارد؛ اما برخی نیز به دلیل کمبود امکانات زندگی بیان می‌دارند که نمی‌توانند در ایجاد شادمانی موفق عمل کنند و با نوعی ناکامی مواجه هستند؛ زیرا در برآورده کردن نیازهای اعضا ناتوان هستند؛ به‌خصوص بحث استیگمای تحمیلی در سطح جامعه آنان را می‌آزارد و قضاوتها و پیش‌داوریهای نادرست اجازه شادمانی را به آنان نمی‌دهد.

حتی اریک فروم نیز در نظریه دیالوگ عاشقانه خویش بیان می‌کند که جوهر واقعی عشق مادرانه توجه مادر به کودک است و این یعنی تمنای جدایی کودک از خود. در اینجا تفاوت اساسی عشق مادرانه با عشق زن و مرد آشکار می‌شود. در عشق زن و مرد دو نفر که جدا بودند یکی می‌شوند. در عشق مادرانه دو موجود که یکی بودند جدا می‌شوند. مادر تنها نباید

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

این جدایی را تحمل کند بلکه باید آرزومند آن باشد و به حصول آن کمک کند. فقط مادری که واقعاً عاشق است مادری که نثار کردن برای او لذت‌بخش‌تر از دریافت کردن است و بنیاد هستی‌اش متین و استوار است می‌تواند حتی هنگامی‌که فرزندش در راه جدایی از او گام برمی‌دارد بازهم وی را دوست بدارد.

درواقع طبق این نظریه مادر با تمام توان خویش به فرزندش عشق می‌ورزد و همه توان خویش را برای رسیدن به احساس خوب برای وی به کار می‌گیرد؛ که این مسئله نیز در راهکارهای زنان برای ایجاد شادمانی خود را نشان داد؛ زیرا بدون عشق نمی‌توان این‌همه فداکاری را انجام داد. یافته‌های پژوهش مذکور که مطرح شد با نتایج افلاکی‌فرد و ایزدپناه (۲۰۱۸)، میلاوانسکا فاراینگتن و فاراینگتن (۲۰۲۲)، مک دونل و همکاران (۲۰۱۹) و اک و همکاران (۲۰۱۹) همسو بود؛ بدین معنی که این پژوهشها نیز هرچند به‌صورت غیرمستقیم بر مسئله شادمانی خانواده پرداخته‌اند.

مادر سرپرست خانوار با وجود مشکلات و نبود همسر در محیط خانواده، تمام تلاش خویش را به کار می‌گرفت تا فرزندان خلأ نبود پدر را احساس نکنند. این مادران باید هم نقش وظایف مادری را ایفا می‌کردند و هم در کنار مهربانی مادرانه، جذبه پدرانه را نیز به کار می‌گرفتند. همچنین این وظایف مضاعف، تلاش مضاعفی را نیز می‌طلبید. درنتیجه زنان به دنبال وظایف خانه‌داری و مادرانگی خویش، به‌ناچار باید به فعالیت اقتصادی نیز مشغول باشند تا بتوانند مشکلات زندگی را مدیریت کنند. آنان تمام تلاش خویش را برای ایجاد شادمانی در اعضا به کار می‌گرفتند تا بلکه بتوانند فرزندان خود را برای رسیدن به اهداف در زندگی کمک کنند و شادمان گردانند. از نظر محقق، این مسئولیت خطیر دوگانه با زنانه‌شدن والدگری مشخص شد؛ زیرا تمام این خط داستان در همین مسئله خلاصه می‌شود و یک زن سرپرست توأمان هم پدر است و هم مادر؛ هرچند در انجام این مسئولیت کاستیهایی می‌تواند وجود داشته باشد؛ زیرا هرکدام از والدها، حضورشان لازم است و کسی نمی‌تواند به‌طور

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

کامل خلأ نبود دیگری را پر کند. اما زنان سرپرست با روحیه فداکارانه خویش تا حد بسیاری در انجام این مسئله موفق بوده‌اند و نبود همسر و تکیه‌گاه آنان را در انجام این مهم شاید غمگین کرده باشد اما دلسرد نکرده است؛ زیرا علاوه بر این‌که حضور پدر برای فرزندان لازم است، داشتن همسر نیز برای زنان و رفع نیازهای عاطفی آنان لازم و ضروری است و البته این شرایط اگر مطلوب باشد مادر نیز شادمان می‌شود و غمگینی اعضا مادر را ناشاد می‌کند

در بخش گروه دوم زنان که شامل زنان غیرسرپرست می‌شد، این زنان با توجه به داشتن همسر در کنار خویش نوع نگاهشان به مسائل متفاوت از زنان سرپرست بود. آنها حضور و همراهی همسر را در زندگی قدر دانسته و بیان می‌کردند که با وجود وی تقسیم وظایف صورت می‌گیرد و مادر و فرزندان از حضور عاطفی وی نیز بهره‌مند هستند. آنان سعی می‌کردند که شادمانی را با همفکری همدیگر در محیط خانه به وجود آورند؛ که پژوهشگر با نتیجه همبودگی کنشمند آن را تحلیل کرد. بدین معنی که این زن با وجود داشتن زندگی آرام‌تر از زن سرپرست، باز در زندگی خویش در حیطه تعاملی، اقتصادی، فرهنگی و... با مشکلاتی مواجه است؛ اما همسر به‌عنوان همراه وی در زندگی هرچند کم و کوچک به وی کمک می‌کند، تمرکز مرد بیشتر روی فعالیت اقتصادی بیرون منزل است. اما همین حضور وی در منزل برای زن و فرزندان آرامش‌بخش است، زیرا وی نیز در امر فراغتی، تحصیلی، تعاملی و... به خانواده توجه می‌کند. حتی نوع تعامل فرزندان در خانواده دو والد بهتر و همیارانه‌تر بود. آنان مشارکت بیشتری را نسبت به فرزندان زن سرپرست خانوار داشتند. این کنش‌مندی اعضا در محیط خانواده برای رفع مشکلات و ادامه زندگی لازم به نظر می‌رسید. آنها با همیاری و همدلی احساس مثبتی را در خانواده ایجاد می‌کردند.

هرچند باز نقش زنان دو گروه در محیط خانواده بسیار بیشتر از مردان است؛ اما فرزندان زن سرپرست با توجه به روحیه شکننده خویش، کمتر در فعالیتهای منزل همکاری دارند و مادر بخش بیشتری از فعالیتها را بر دوش می‌کشد. درواقع داشتن پدر برای فرزندان و

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

همسر برای زن، می‌تواند بار مشکلات زندگی را کاهش داده و اعضای خانواده را در رسیدن به اهدافشان، مصمم‌تر کند. زیرا فرزندان دارای پدر و مادر دچار آسیبهای روحی روانی، اقتصادی، اجتماعی ... کمتری می‌شوند. زیرا پدر در کنار مادر پشتیبان آنان است درنتیجه شادمان‌تر هستند. حتی روحیه و میزان پیشرفت و موفقیت زنان غیرسرپرست خانوار نیز طبق گفته‌های خودشان و مقایسه‌های محقق، بهتر و بیشتر از زن سرپرست بود؛ زیرا از استیگمای زن سرپرست بودن و عواقب آن در محیط اجتماعی نیز مبرا بودند.

درواقع همان‌گونه که گیدنز نیز بیان می‌کند جامعه جدید، جامعه‌ای مخاطره‌آمیز گشته است که آرامش و شادمانی افراد را تحت‌تأثیر قرار داده است؛ اما محیط خانواده، صمیمیت و امنیت موجود در آن می‌تواند آرامش و شادمانی را به افراد برگرداند و موجبات کنترل محیط ناپایدار اطراف شود.

در نتیجه راهکارهای این دو گروه زنان برای ایجاد شادمانی به شرایط زندگی آنان و حضور و نبود همسر گره‌خورده است و موجب می‌شود که هرکدام راهکارهای متفاوتی برای ایجاد جو شاد در محیط خانواده به کار بگیرند و هرچند شاید موضوعات یکسان باشند اما شیوه ایجاد شادمانی در حیطه‌های مشابه برای آنان متفاوت است و این از شرایط زندگی آنان تأثیر می‌پذیرد.

درنتیجه سازمانهای ذی‌ربط در حوزه زنان مانند کمیته امداد، بهزیستی، استانداری، سازمان زنان، خانواده و جوانان و... می‌توانند از نتایج بهره بگیرند و در این حوزه‌هایی که ذکر شد به زنان کمک کنند تا بتوانند محیط خانواده و خویش را شادمان کنند. درواقع هرگونه سرمایه‌گذاری روی شادمانی زنان، متقابلاً موجب شادمانی اعضا می‌شود زیرا زنان شادمانی خویش را به خانواده وابسته می‌دانستند و در ارائه راهکارهای آنان نیز این مسئله مشخص است؛ به‌واقع اکنون باید در کنار توجه به رفاه عینی و مادی، جوامع به رفاه ذهنی نیز باید به همان اندازه توجه کنند، زیرا شادمانی و حال خوب اعضای یک جامعه متقابلاً روحیه

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

پیشرفت، تلاش، پشتکار و فعالیت اقتصادی را ایجاد خواهد کرد.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در تهیه این مقاله مشارکت داشته‌اند.

منابع مالی

برای نوشتن این مقاله از شخص یا سازمانی هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

تعارض منافع

نویسندگان اظهار داشتند که تضاد منافعی وجود ندارد.

اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر تمامی ملاحظات اخلاقی ازجمله شرط امانت‌داری، رازداری، گمنامی، صداقت و عدم سرقت ادبی رعایت شده است.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر از رساله دکتری نویسنده اول مقاله استخراج شده است. همچنین این رساله موردحمایت مادی و معنوی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان یزد قرارگرفته است. نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خویش را از سازمان مربوطه به عمل می‌آورند.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

- Alipour Nortash, A; Benisi, P. (2018). The effectiveness of group reality therapy on the happiness and anger control of female heads of households of the Tabriz Relief Committee, ***journal of a new approach in educational sciences***,1(1), 10-18. (in Persian)

- Aflakifard, H. izadpanah, M. (2018). Quality of life and happiness of mother-headed families and mothers in present study Ghyrsrprst. ***Quarterly Journal of Woman and Society***.10(2), 301-318. (in Persian)

- Alirezanjad, S. (2016). ***Sociology of love-a reflection on the transformation of the female narrative of love***, Tehran, Danje Publications. (in Persian)

- Botha, F. Booysen, F. & Wouters, E. (2018). Satisfaction with family life in South Africa: The role of socioeconomic status. ***Journal of happiness studies***, 19, 2339-2372.

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. ***Qualitative research in psychology***, 3(2), 77-101.

- Baranowska-Rataj, A. Matysiak, A. & Mynarska, M. (2014). Does lone motherhood decrease women's happiness? Evidence from qualitative and quantitative research. ***Journal of Happiness Studies***, 15, 1457-1477.

- Chi, P. Du, H. King, R. B. Zhou, N. Cao, H. & Lin, X. (2019). Well-being contagion in the family: Transmission of happiness and distress between parents and children. ***Child Indicators Research***, 12(6), 2189-2202.

- Duncan, S. (2007). What's the problem with teenage parents? And what's the problem with policy? ***Critical Social Policy***, 27(3), 307-334

- Demo, D. H. & Acock, A. C. (1996). Singlehood, marriage, and remarriage: The effects of family structure and family relationships on mothers' well-being. ***Journal of family issues***, 17(3), 388-407.

- Eck, K. M. Delaney, C. L. Olfert, M. D. Shelnutt, K. P. & Byrd-Bredbenner, C. (2019). "If my family is happy, then I am happy": Quality-of-life determinants of parents of school-age children. ***SAGE open medicine***, 7, 2050312119828535.

- Fromm, A. (1991). ***The art of love*** (translated by Puri Soltani), Tehran, Morvarid Publishing. (in Persian)

- Gudmundsdóttir, D. G. Ásgeirsdóttir, B. B. Huppert, F. A. Sigfúsdót-

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

tir, I. D. Valdimarsdóttir, U. A. & Hauksdóttir, A. (2016). How does the economic crisis influence adolescents' happiness? Population-based surveys in Iceland in 2000-2010. ***Journal of Happiness Studies***, 17(3), 1219-1234.

- Gray, R. S. Chamratrithirong, A. Pattaravanich, U. & Prasartkul, P. (2013). Happiness among adolescent students in Thailand: Family and non-family factors. ***Social Indicators Research***, 110(2), 703-719.

- Giddens, A. (2001). ***Consequences of modernity*** (translated by Mohsen Selathi), Tehran, markaz Publications. (in Persian)

- Giddens, A. (2006). ***Modernity and individuality: society and personal identity in the new era*** (translated by Nasser Moafaqian), Tehran, Nei publication. (in Persian)

- Jovari, B. Hasan Moradi, N. Mohammadi Moghadam, Y. Garhamani Qajar, S.(2017). The vigor-creating and social health of academics: A Grounded Theory Method, ***Research Journal on Social Work***, 4(14), 101-68. (in Persian)

- Kuipers, Y. J. van Beeck, E. Cijsouw, A. & van Gils, Y. (2021). The impact of motherhood on the course of women's psychological wellbeing. ***Journal of Affective Disorders Reports***, 6, 100216.

- Lorén, H. Weineland, S. & Rembeck, G. (2024). ***Facing a new life-The healthy transition to motherhood: what individual and environmental factors are needed?*** A phenomenological-hermeneutic study. Midwifery, 103917.

- Luthar, S. S. & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. ***Developmental Psychology***, 51(12), 1812.

- Mousavi, M. Chalabi, M. (2007). ***Sociological investigation of factors affecting happiness at the micro and macro levels***, Shahid Beheshti University Master's thesis. (in Persian)

- Maftei, A. Holman, A. C. & Cârlig, E. R. (2020). Does your child think you're happy? Exploring the associations between children's happiness and parenting styles. ***Children and Youth Services Review***, 115, 105074.

- Milovanska-Farrington, S. & Farrington, S. (2022). Happiness, domains of life satisfaction, perceptions, and valuation differences across

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]

genders. ***Acta Psychologica***, 230, 103720.

- McDonnell, C. Luke, N. & Short, S. E. (2019). Happy moms, happier dads: Gendered caregiving and parents' affect. ***Journal of Family Issues,*** 40(17), 2553-2581.

- Montazeri, A. Omidvari, S. Azin, A. Aeenparast, A. Jahangiri, K. Sadighi, J. Ebadi, M. Farzadi, F. Maftun, F. Tavousi, M. Hedayati, A. and Fathian, S.(2012). Happiness among Iranians: findings from the Iranian Health Perception Survey (IHPS). ***Payesh***, 11 (4):467-475. (in Persian)

- Nordenmark, M. (2017). The importance of job and family satisfaction for happiness among women and men in different gender regimes. ***Societies***, 8(1), 1.

- Rolfe, A. (2008). 'You've got to grow up when you've got a kid': Marginalized young women's accounts of motherhood. ***Journal of community & applied social psychology***, 18(4), 299-314.

- Sharifi, F. Aghajani, T. Ansarinejad, N. Esfahani Khaleghi, A. (2021). Effectiveness of Integrated Therapy of Schema and Mindfulness on Mental Health and Happiness in Married Women, ***Journal of Applied Family Therapy***, 1(2), 540-521. (in Persian)

- Sujarwoto, S. (2021). Does happiness pays? A longitudinal family life survey. ***Applied Research in Quality of Life***, 16(2), 679-701.

- Sheikhzadeh, M. Bani Asad, R. (2019). ***Thematic analysis, concepts, approaches and applications***, Tehran, Logos Publications. (in Persian)

- ***worldbank*** .(2022). https://data.worldbank.org

- ***Amar*** .(1395). https://www.amar.org.ir

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-27]

[DOI: 10.32598/refahj.24.93.3285.2]