

## مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری در زنان

### شاغل و خانه دار

#### آمنه بزرگی کازرونی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی- روانشناسی عمومی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

#### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار بود. به لحاظ ماهیت و اهداف، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش علی - مقایسه ای استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان شاغل و خانه دار شهر شیراز در سال ۱۴۰۲ می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۴۵ نفر زنان شاغل و ۴۵ نفر زنان خانه دار به عنوان حجم نمونه انتخاب شده اند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸)، بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و انعطاف پذیری توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) استفاده شده است که روایی و پایایی آنها مورد تأیید قرار گرفته است. تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پرسشنامه ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شده است. در سطح آمار توصیفی از آماره هایی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شده است. در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) و تی تست گروه های مستقل استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی، انعطاف پذیری، زنان شاغل، زنان. خانه دار.

## مقدمه

تعداد زیادی از زنان دنیا خانه دار هستند. زنانی که مسئولیت مدیریت خانه، انجام کارهای خانه و مراقبت از فرزندان را به عهده می گیرند. خانه داری ترکیبی از احساسات را بر می انگیزد که برجسته ترین آن عدم رضایت است. دلایل مشترک برای نارضایتی عبارتند از یکنواختی، احساس تنهایی، نداشتن وقت آزاد طولانی و... زنان به طور متوسط ۷۷ ساعت را در هفته صرف کارهای خانه می کنند. داشتن یک کار مداوم و تکراری از طرفی و پرورش فرزندان از طرف دیگر و در کنار این دو نبود تضمین مالی موجب شده تا زمینه بروز مشکلات و اختلالات روانی در زنان خانه دار افزایش یابد. بسیاری از زنان در مورد احساس گناهی صحبت کرده اند که هنگامی که بیرون از خانه هستند و آشپزخانه اشان نامرتب است آن را تجربه می کنند. نکته مهم تر که زمینه ساز بروز افسردگی در آنان می شود، این است که اغلب، کار این زنان از سوی دیگر افراد خانواده نادیده گرفته می شود. یکی از عواملی که می تواند بر روی زندگی زوجین و همچنین خانواده ها تاثیرگذار باشد، طرحواره های ناسازگار اولیه می باشد. طرحواره های اولیه باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند، و به طور معمول از ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می گیرند (زانگ، ۲۰۱۶).

در واقع طرحواره های ناسازگار اولیه در طول زندگی ثابت و پا برجا هستند و اساس ساخت های شناختی فرد را تشکیل می دهند. این طرحواره ها به شخص کمک می کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند (مالتی و دی، ۲۰۱۴).

از آنجا که طرحواره ها همانند چهارچوبی برای پردازش اطلاعات به کار می روند و تعیین کننده واکنش های عاطفی افراد نسبت به موقعیت های زندگی و روابط بین فردی می باشند، گفته شده که با رضایت از زندگی رابطه دارند (پاپالیا، گراس و فلدمن، ۲۰۱۳). به عنوان مثال، کسانی که از زندگی خود رضایت دارند، اطلاعات مربوط به زندگی شان را به شکلی طبقه بندی می کنند که منتهی به نتایج لذت بخشی شود. اما کسانی که از زندگی خود ناراضی هستند به جنبه های منفی زندگی گرایش بیشتری دارند (یانگ، گلووسکو و ویشار، ۲۰۱۳).

بهزیستی روانشناختی به نحوه ارزیابی های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی ها هم قضاوت های شناختی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی های عاطفی (احساس ها و هیجان های مثبت و منفی) را در بر می گیرد (دینر، ۲۰۱۵). بهزیستی روانشناختی همچنین به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی، رضایت مندی زندگی و رضایت مندی شغلی ناشی می شود (دایگولا، ۲۰۱۹) و دینر (۲۰۱۵) مدلی سه مؤلفه ای برای مفهوم بهزیستی روانشناختی پیشنهاد کرده است. مؤلفه اول که با رضایت افراد از جنبه های مختلف زندگی (مانند شغل، ازدواج، پدر و مادر بودن، دوستی و همچنین زندگی یک کل) رابطه دارد، جنبه شناختی<sup>۱</sup> بهزیستی روانشناختی است، دو مؤلفه دیگر این سازه (عاطفه مثبت<sup>۲</sup> و عاطفه منفی<sup>۳</sup>) ابعادی هستند که تجارب عاطفی روزانه را توصیف می کنند (میکائیلی، ۱۳۹۷). گفته می شود اگر شخص رضایت از زندگی و سرخوشی را تجربه کند و فقط گاه گاهی هیجان های مانند غمگینی و خشم را تجربه

<sup>۱</sup>Zhang<sup>۲</sup>Maltb & Day<sup>۳</sup>Papalia, Gross & Feldman<sup>۴</sup>Young, Klosko & Weishaar<sup>۵</sup>Deiner<sup>۶</sup>- Dygalo<sup>۷</sup>cognitive<sup>۸</sup>positive affect<sup>۹</sup>negative affect

نماید، از بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار است و بر عکس، اگر از زندگی خود ناراضی باشد، خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و پیوسته هیجان‌های منفی مثل خشم و اضطراب را احساس کند، دارای بهزیستی روانشناختی پایینی است (روستاخیز، ۱۳۹۳).

انعطاف پذیری<sup>۱</sup> توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. انعطاف پذیری به توانایی افراد در تغییر موقعیت به شیوه انطباقی به منظور درگیر شدن موفق در رفتار هدفمند و خدمت به خود اطلاق می‌شود. ناپهنجاری انعطاف پذیری ذهنی در قشر پیشانی و ارتباط متراکم بین قشر پیشانی با دیگر بخش‌های قشری و زیر قشری رابطه دارد (کولزانتو، وان ویوی، لاوندر، هومیل، ۲۰۱۶). انعطاف پذیری ذهنی دستورالعمل‌های هدایت‌کننده‌ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیت‌های هدفمند، سازمان‌یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراک‌ها، هیجان‌ها و فعالیت‌ها هست. به علاوه انعطاف پذیری ذهنی جدایی‌ناپذیر از سیستم «نظارت» هستند که برای کنترل رفتارها و اجازه دادن به افراد برای شرکت در رفتارهای هدفمند کار می‌کنند (موری و مالینیوسکی، ۲۰۱۸).

برخی از مطالعات انجام شده در رابطه با موضوع مورد پژوهش به این صورت می‌باشد: لاوسون<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) پژوهشی را تحت عنوان تاثیر طرحواره ناسازگار اولیه بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی زوجین انجام داد و به این نتیجه رسید که طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر روی بهزیستی روانشناختی افراد تاثیرگذار می‌باشد، و همچنین می‌تواند بر روی سازگاری اجتماعی افراد نیز تاثیرات مثبتی داشته باشد. سانکین<sup>۴</sup> (۲۰۲۳) پژوهشی تحت عنوان رابطه بهزیستی روانشناختی و رضایتمندی با انعطاف زوجین انجام داد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. به این نتیجه رسید که بهزیستی روانشناختی می‌تواند منجر به افزایش رضایتمندی زناشویی گردد، همچنین رضایتمندی و بهزیستی روانشناختی می‌تواند بر روی انعطاف پذیری زوجین تاثیرگذار باشند. شیرانیان، ایمانی و خوش کنش (۱۴۰۰) پژوهش تحت عنوان مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در افراد غیر مبتلا و افراد مبتلا به سوءمصرف مواد افیونی و محرک انجام دادند. نتایج نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه مصرف‌کنندگان مواد افیونی و مواد محرک میانگین بالاتر معناداری نسبت به گروه غیر مبتلا دارند ( $P < 0.05$ ) و میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه مصرف‌کننده مواد محرک از میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه مصرف‌کننده مواد افیونی و گروه افراد غیر مبتلا به صورت معناداری کمتر است ( $P < 0.05$ ). بنابراین طراحی و اجرای مداخلات طرحواره درمانی و درمان پذیرش و تعهد برای مصرف‌کنندگان مواد افیونی و مواد محرک میتواند تا حد زیادی راهگشا باشد. حسن زاده، کوچکسرای و فخری (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و بهزیستی روانشناختی در زنان با روابط فرا زناشویی، مطلقه و عادی انجام دادند. در مجموع نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و بهزیستی روانشناختی در زنان با روابط فرا زناشویی، مطلقه و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. نادریان، و شریفی نیا (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دارای پدر و فاقد پدر در مدارس دوره دوم متوسطه انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد، اختلاف میانگین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و میزان سازگاری اجتماعی گروه‌ها به لحاظ آماری معنادار می‌باشد. با توجه به اینکه زنان خانه دار و زنان شاغل، فشری از افراد جامعه هستند که هر کدام به نوعی با تلاش و

<sup>۱</sup>mental flexibility

<sup>۲</sup>Colzanto, van Wouwe, Lavender, Hommel

<sup>۳</sup>Moore. A, Malinowski

<sup>۴</sup>Lawson

<sup>۵</sup>Sonkin

کوشش خود سعی در جهت کاهش مشکلات خانواده داشته و از طریق قصد بهبود وضعیت زندگی خود را دارند، لذا ممکن است در این بین با مشکلاتی مواجه شده که این عوامل نیز بر زندگی آنها تاثیر بگذارد، با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش حاضر مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار بود.

### روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف کاربری و از لحاظ روش از نوع توصیفی علی - مقایسه ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان شاغل و خانه دار شهر شیراز در سال ۱۴۰۲ بود که تعداد ۹۰ نفر (دو گروه ۴۵ نفره) به عنوان نمونه آماری و به شیوه در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه‌ی طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و کیز (۱۹۸۹) و پرسشنامه‌ی انعطاف پذیری توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) استفاده شد که پایایی پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ ۰/۸۹، و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ۰/۷۹ پرسشنامه‌ی انعطاف پذیری ۰/۷۶ بدست آمده است. اطلاعات با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس و تی تست گروه های مستقل تحلیل شد.

### یافته‌ها

ابتدا به بیان برخی از پیش فرض پرداخته خواهد شد پس از آن فرضیه های پژوهش مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

جدول (۱): نتایج آماری لامبدای ویلکز در مورد طرحواره ناسازگار اولیه

منبع	شاخص آماری	لامبدا ویلکز	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر
	طرد	۰/۸۲	۹/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۱۸۳
	عملکرد مختل	۱/۴۵	۳/۳۴	۰/۰۶	۰/۰۶
	محدودیت های مختل	۱/۵۶	۴/۴۵	۰/۱۲	۰/۰۷
	جهت مندی	۰/۳۹	۸/۳۹	۰/۰۳	۰/۱۶
	بازداری	۰/۸۹	۷/۵۴	۰/۰۱	۰/۱۵

بر اساس اطلاعات جدول (۱) مقدار لامبدای ویلکز طرد، جهت مندی و بازداری برابر با ۰/۸۲، ۰/۳۹ و ۰/۸۹ با سطح معنی داری ۰/۰۵ بدست آمده است که کوچکتر از ۰/۰۵ می باشد و نشان می دهد از نظر آماری تفاوت معنی داری بین مولفه های طرد، جهت مندی و بازداری در دو گروه زنان شاغل و خانه دار وجود دارد.

### فرضیه اول: بین طرحواره های ناسازگار اولیه، در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس چند متغیره (مانووا) استفاده شد. نتایج بدست آمده در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲- تحلیل مانوا طرحواره های ناسازگار اولیه، در زنان شاغل و خانه دار							
منبع پراکندگی	طرحواره های ناسازگار اولیه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره آزمون	p	مجذور اتا
گروه	طرد	۲۱۶۷/۶۴	۱	۲۱۶۷/۶۴	۸۳/۴۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸
	عملکرد مختل	۵۸/۲۲	۱	۵۸/۲۲	۱/۱۵	۰/۲۸	۰/۰۱
	محدودیت های مختل	۲۸/۳۱	۱	۲۸/۳۱	۱/۱۳	۰/۲۹	۰/۰۱
	جهت مندی	۶۸۸/۳۲	۱	۶۸۸/۳۲	۳۲/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶
	بازداری	۲۵۵/۵۹	۱	۲۵۵/۵۹	۷/۱۶	۰/۰۰۰۹	۰/۰۷
خطا	طرد	۲۲۸۴/۸۱	۸۸	۲۵/۹۶			
	عملکرد مختل	۴۴۴۴/۹۲	۸۸	۵۰/۵۱			
	محدودیت های مختل	۲۱۹۴/۵۸	۸۸	۲۴/۹۳			
	جهت مندی	۱۸۹۰/۵۷	۸۸	۲۱/۴۸			
	بازداری	۳۱۴۰/۷۳	۸۸	۳۵/۶۹			
کل تصحیح شده	طرد	۴۵۲/۴۵	۸۹				
	عملکرد مختل	۴۵۰۳/۱۵	۸۹				
	محدودیت های مختل	۲۲۲۲/۹۰	۸۹				
	جهت مندی	۲۵۷۸/۹۰	۸۹				
	بازداری	۳۳۹۶/۳۲	۸۹				

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره در جدول ۲ بیانگر آن است که ابعاد طرد، جهت مندی و بازداری در دو گروه زنان شاغل و خانه دار ( $p < ۰/۰۱$ ) تفاوت معنی داری وجود دارد و میزان این تفاوت بنا به ستون مجذور اتا به ترتیب برابر ۰/۴۸، ۰/۲۶ و ۰/۰۷ می باشد، بنابراین فرضیه پژوهش تایید می گردد.

#### فرضیه دوم: بین بهزیستی روانشناختی در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از روش آماری t-test گروه های مستقل استفاده گردیده که در جدول ذیل آورده شده است:

#### جدول ۳: آزمون تی گروه های مستقل برای بررسی تفاوت بهزیستی روانشناختی در زنان شاغل و خانه دار

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معنا داری
خانه دار	۴۵	۲۵/۵۹	۴/۵۵	۴/۰۲	۸۸	۰/۰۰۰
شاغل	۴۵	۲۲/۳۹	۲/۱۱			

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود مقدار t برابر با ۴/۰۲ گردیده که این مقدار با درجه آزادی ۸۸ در سطح مورد نظر پژوهش  $P < ۰/۰۵$  معنا دار شده است، بنابراین نتیجه می گیریم که بهزیستی روانشناختی در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

**فرضیه سوم: بین انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.**

برای بررسی این فرضیه از روش آماری t-test گروه های مستقل استفاده گردیده که در جدول ذیل آورده شده است:

**جدول ۴: آزمون تی گروه های مستقل برای بررسی تفاوت انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار**

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
خانه دار	۴۵	۵۲/۴۶	۷/۷۰	۶/۱۱	۸۸	۰/۰۰۰
شاغل	۴۵	۴۴/۳۱	۳/۳۰			

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود مقدار t برابر با ۶/۱۱ گردیده که این مقدار با درجه آزادی ۸۸ در سطح مورد نظر پژوهش  $P < ۰/۰۵$  معنادار شده است، بنابراین نتیجه می گیریم که انعطاف پذیری در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

**فرضیه اول: بین طرحواره های ناسازگار اولیه، در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.**

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره در جدول ۲ بیانگر آن است که ابعاد طرد، جهت مندی و بازداری در دو گروه زنان شاغل و خانه دار ( $p < ۰/۰۱$ ) تفاوت معنی داری وجود دارد.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج باومن (۲۰۱۷)، لاوسون (۲۰۱۹) و منجم، آقاییوسفی و زارع (۱۳۹۲) همسو می باشد. از آن جا که طرحواره ها بنیادهای شناختی فرد را تشکیل داده و می توانند رفتارهای فرد را شکل داده و به آن سمت و سو دهند، لذا می توان بین طرحواره های ناسازگار اولیه به عنوان بخش زیرین و سخت شناخت های افراد که اغلب در دوره های تحولی رشد شکل گرفته اند، با رفتارهای ناسازگارانه در مقاطع بعدی رشد افراد، رابطه برقرار نمود. طرحواره ها از جمله علل فردی و روانشناختی است که از اهمیت ویژه ای برخوردارند، طرحواره ها موجب سوگیری در تفسیرهای فرد از رویدادها شده و این سوگیری ها خود را به صورت نگرش های تحریف شده، گمانه های نادرست، اهداف و چشم داشت های غیرواقع بینانه نشان می دهند، طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوها یا درون مایه های عمیق و فراگیری هستند که به رابطه ی فرد با خود یا دیگران ارتباط دارند و به شدت ناکارآمد هستند.

در رابطه با حوزه بریدگی و طرد می توان بیان کرد که احتمالاً اعتقادات زنان خانه دار قوی تر از افراد شاغل بوده، که این امر می تواند منجر به افزایش عشق و محبت بین زوجین گردد، معمولاً زنان خانه دار، در زمان بروز مشکلات، سعی می کنند به دنبال مقصر نبوده و بیشتر از طرق مختلف سعی در حل و فصل مشکلات دارند، حتی زمانی که فرد مقابل مقصر باشد، سعی می کنند که بیشتر از خود گذشت نشان داده تا بتوانند به خوبی و با کمک یکدیگر زندگی مناسبی را برای یکدیگر فراهم نمایند، لذا در چنین خانواده هایی توجه به اعضای خانواده و احترام به یکدیگر از اهمیت فراوانی برخوردار است، ولی زنان شاغل، به واسطه استقلال مالی که داشته، سعی می کنند در برابر مشکلات، جبهه گیری کرده که این امر می تواند منجر به افزایش مشکلات در خانواده نیز گردد.

در رابطه با حوزه گوش به زنگی بیش از حد- بازداری می توان بیان کرد که زنان خانه دار، به دلیل گذشت و فداکاری که در زندگی خود دارند، بیشتر به دنبال فراهم کردن شادی و نشاط برای فرد مقابل خود هستند، که در این راه، از هیچ کاری

دریغ نمی‌کنند، آنها معمولاً برای خوشحال کردن فرد مقابل خود، دست به کارهای نادرست نزده و سعی می‌کنند بیشتر از طریق انجام فعالیت‌های درست و مناسب و همچنین مدنظر قرار دادن جنبه‌های مثبت زندگی، در مسیر خوشبختی گام بردارند. توجه به نحوه تربیت در خانواده‌های خانه دار می‌تواند آنها را برای زندگی در جامعه به خوبی آماده نماید، همچنین در چنین خانواده‌هایی سعی بر آن است که بهترین روش تربیت فرزندان، اجرا شده تا بتوانند فرزندان خود را برای خدمت به جامعه آماده نمایند، ولی زنان شاغل، سعی می‌کنند محیط خانواده هم مانند محیط زندگی خود درست کرده و همیشه توقع داشته همه چیز در جای خود و بدون عیب و نقص بوده که این امر می‌تواند موجبات ایجاد اختلاف را با سایر اعضای خانواده فراهم آورد. در رابطه با حوزه جهت‌مندی می‌توان گفت که زنان شاغل، سعی داشته روابط خود را با سایر افراد به خود حفظ کرده تا از این طریق لطمه‌ای به شغل آنها وارد نشود، لذا بیشتر به دنبال حل مشکلات دیگران هستند که از این طریق ضمن حفظ عزت نفس خود، دید مثبت دیگران را نسبت به خود افزایش دهند، ولی زنان خانه دار، سعی می‌کنند مشکلات خود و خانواده خود را در اولویت گذاشته و به حل و فصل آنها بپردازند، در واقع زنان خانه دار، استرس این را نداشته که افراد می‌بایست دید خوب و مثبتی نسبت به آنها داشته باشند، لذا سعی می‌کنند ابتدا به حل مشکلات خود بپردازند تا دیگران.

#### فرضیه دوم: بین بهزیستی روانشناختی در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده شد مقدار  $t$  برابر با  $4/02$  گردیده که این مقدار با درجه آزادی ۸۸ در سطح مورد نظر پژوهش  $P < 0/05$  معنادار شده است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که بهزیستی روانشناختی در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج هویفال و شیروم (۲۰۱۹)، حیدری، شریفی و قاسمی (۱۳۹۳) و بابایی گیوی، نظری و محسن زاده (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. بهزیستی، اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه‌های فرد را در بر می‌گیرد. بهزیستی روانی شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی می‌شود. آنها، شرایط خود را که به انتظارات، ارزش‌ها و تجارب قبلی شان وابسته است ارزش گذاری می‌کنند. برای تبیین این فرضیه می‌توان گفت زمانی که زنان خانه دار دارای رشد شخصی باشند، از اعتماد به نفس بالاتری، احساس آزادی در تصمیم‌گیری در مورد نحوه تفکر کردن و نوعی احساس در مورد نحوه عمل کردن برخوردارند که می‌تواند منجر به کاهش وابستگی‌های کودکانه به دیگران و در نهایت افزایش هوش عاطفی شود. در واقع زمانی که زنان خانه دار دارای رشد شخصی باشند، از احساس خودمختاری بالاتری برخوردارند. به عبارتی این افراد در مواجهه با تکلیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف چالش می‌کنند، تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند، شکست خود را بیشتر به تلاش ناپسند و مهارت ناقص اما جبران پذیر اسناد می‌دهند. هنگام مواجهه با مشکل به جای اضطراب و ترس احساس آرامش را تجربه می‌کنند، دیدگاه گسترده‌ای از شیوه حل مساله دارند، بعد از شکست اعتماد تضعیف شده آنها به سرعت بهبود می‌یابد، در انجام تکالیف علاقه‌مندی و درگیری بیشتری از خود نشان می‌دهند و به راه‌های خود اطمینان دارند، ولی در عین حال انعطاف پذیر هستند که می‌تواند منجر به افزایش سلامت روان و بهزیستی روانشناختی در آنها شود. به عبارتی وقتی که فرد عملی را آزادانه انتخاب کند نیاز به خودمختاری در او رشد می‌یابد، وقتی که بر آن عمل تسلط یابد احساس شایستگی خواهد کرد و هنگامی که با افراد مهم زندگی ارتباط برقرار کند و از حمایت آنان برخوردار شود، احساس تعلق در او رشد می‌کند. محیطی که با حمایت خود زمینه‌های این نیازها را فراهم کند، باعث لذت بردن فرد از اعمال و در نتیجه افزایش بهزیستی روانشناختی در آنها می‌گردد. علاوه بر این، بهزیستی روانشناختی در زنان خانه‌دار، می‌تواند منجر به فعالیت بهتر و انعطاف‌پذیری و مقابله موثر با

عوامل و موقعیت‌های استرس‌زا شود که می‌تواند منجر به افزایش پیامدهای موفقیت‌آمیز و وجود چالش‌های موثر شود. آنها بهتر می‌توانند در موقعیت‌های دشوار و ناخوشایند فعالیت کنند و از صدمه پذیری کمتری برخوردارند و از توانایی بالایی در برابر رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌ها برخوردارند و در برابر رویدادها، احساس مسئولیت و انصاف و ارزش بیشتری دارند که می‌تواند منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی شود. چنین افرادی بیشتر می‌توانند فعالیت کنند و از انعطاف‌پذیری و مقابله موثر با عوامل و موقعیت‌های استرس‌زا برخوردارند که می‌تواند منجر به افزایش پیامدهای موفقیت‌آمیز و وجود چالش‌های موثر شود. در واقع این افراد دارای احساس توانایی برای تصمیم‌گیری شخصی هستند که می‌تواند منجر به انگیزه و همکاری، همدلی و همفکری شود. این افراد دارای توانایی حل مسئله و مهارت‌های تصمیم‌گیری هستند که می‌تواند منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی در آنها شود.

### فرضیه سوم: بین انعطاف‌پذیری در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده شد مقدار  $t$  برابر با ۶/۱۱ گردیده که این مقدار با درجه آزادی ۸۸ در سطح مورد نظر پژوهش  $P < ۰/۰۵$  معنادار شده است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که انعطاف‌پذیری در زنان شاغل و خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج بریوج و بیلکین (۲۰۲۰) و روپرای (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. انعطاف‌پذیری ممکن است به انسان اجازه بدهند تا با تغییر موقعیت سازگار شود و راه‌حلی برای روبرو شدن با مشکلات بیابند. انعطاف‌پذیری به توانایی افراد در تغییر موقعیت به شیوه انطباقی به‌منظور درگیر شدن موفق در رفتار هدفمند و خدمت به خود اطلاق می‌شود. نابهنجاری انعطاف‌پذیری در قشر پیشانی و ارتباط متراکم بین قشر پیشانی با دیگر بخش‌های قشری و زیر قشری رابطه دارد. انعطاف‌پذیری دستورالعمل‌های هدایت‌کننده‌ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیت‌های هدفمند، سازمان‌یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراک‌ها، هیجان‌ها و فعالیت‌ها هست. به‌علاوه انعطاف‌پذیری جدایی‌ناپذیر از سیستم «نظارت» هستند که برای کنترل رفتارها و اجازه دادن به افراد برای شرکت در رفتارهای هدفمند کار می‌کنند. عملکرد افراد در انعطاف‌پذیری نیز شامل فرایندهای مرتبط با حل مسئله مبتنی بر برنامه‌ریزی هست که افراد را قادر می‌سازد اهداف مناسب برای خود اتخاذ کنند به‌صورت منطقی استدلال کنند، قادر به مشخص کردن رابطه بین علت و معلول باشد و در نهایت رفتار منظم‌تری نشان دهند. انعطاف‌پذیری نقش محوری در مدیریت زندگی روزانه یک شخص بر عهده‌دارند و این امکان را برای فرد فراهم می‌کنند تا به‌طور مناسبی به محرک‌های محیطی پاسخ داده و با محیط اطرافشان سازگار گردند. این فرایندها با قشر جلوی پیشانی مرتبط شده که این بخش مهم‌ترین قسمت عصبی است که در رفتار سازگاران، انعطاف‌پذیری افکار و اعمال و دستیابی به هدف نقش دارد. وقتی این قسمت‌ها آسیب ببینند فرد قادر به مراقبت از خود و روابط اجتماعی کارآمد نیست. برای تبیین فرضیه حاضر می‌توان گفت که زنان خانه دار، سعی می‌کنند در روبرو با مشکلات، بیشتر از خلاقیت خود استفاده کرده و راه‌های مختلف را برای حل مشکلات، بیابند، آنها سعی می‌کنند با برنامه‌ریزی پیش‌رفته و خود را برای کاهش مشکلات آماده کنند، در واقع زنان خانه‌دار، اوقات فراغت بیشتری داشته که این امر خود زمان مناسبی برای حل مشکلات و سازگاری با مشکلات می‌باشد، آنها سعی می‌کنند در مواجهه با مشکلات از سایر اعضای خانواده کمک گرفته و از این طریق بهترین راه حل را بیابند، که این امر نیز می‌تواند زمینه‌ای برای افزایش انعطاف‌پذیری این قشر از افراد جامعه باشد، ولی زنان خانه دار، سعی می‌کنند در زمان مواجهه با مشکلات، خود به تنهایی به حل و فصل آنها پرداخته تا از



این طریق، اقتدار و عزت نفس خود را حفظ کنند، ولی ممکن است به تنهایی قادر به حل مشکلات نبوده و این امر منجر به کاهش عزت نفس آنها گردد، که این امر نیز بر روی کاهش انعطاف‌پذیری این قشر از افراد تاثیرگذار می باشد.

با توجه به مطالب بیان شده پیشنهاد می گردد:

- با توجه به تفاوت بهزیستی روانشناختی در دو گروه، پیشنهاد می گردد که روانشناسان از طریق فعالیت در زمینه اصلاح تعاملات خانوادگی می توانند ویژگی های مرتبط با افزایش حمایت بین فردی و اجتماعی را مورد تأیید قرار دهند و نیز زمینه های استرس، نگرانی و اضطراب را کاهش داده تا زمینه پرورش افرادی با بهزیستی روانشناختی بالا را گسترش دهند.

- با توجه به تفاوت انعطاف پذیری در دو گروه، پیشنهاد می گردد تا حد امکان، زمینه برای زندگی مناسب برای زنان شاغل فراهم گردد تا موانع کمتری برای آنها و خانواده های آنها وجود داشته و زمان آزاد بیشتری داشته تا بتوانند تعاملات بیشتری با دیگران داشته باشند.

## منابع

شیرانیان محمدحسین، ایمانی سعید، خوش کنش ابوالقاسم. مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه و انعطاف پذیری روان شناختی در افراد غیر مبتلا و افراد مبتلا به سوء مصرف مواد افیونی و محرک. رویش روان شناسی. ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۷): ۱۶۳-۱۷۴

نادریان، طلا و شریفی نیا، رضا، ۱۴۰۱، مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دارای پدر و فاقد پدر در مدارس دوره دوم متوسطه، پانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، <https://civilica.com/doc/1626411>

روستاخیز، احمد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با تعهد سازمانی و بهره وری سازمانی در بین کارکنان اداره کل امور مالیاتی زاهدان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیستان و بلوچستان.  
میکائیلی منیع، فرزانه. (۱۳۹۷). مقایسه بهزیستی روان شناختی مادران دانش آموزان دبستانی دارای کم توان ذهنی وعادی، تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۲، صص ۷۵-۸۹.

Colzanto, L S; van Wouwe, N C; Lavender, T J; & Hommel, B (2016). "Intelligence and cognitive flexibility: Fluid intelligence correlates with feature "unbinding" across perception and action". *Psychonomic Bulletin & Review*. 13: 1043-1048.

Deiner, E. (2015). Subjective well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

Dygalo, N. (2019). Essays on measuring human capital and older workers' productivity, Dissertation Abstract, PhD, Cornell university

Lawson, J., (2022). Effect of early maladaptive schemas on social adjustment and couples' conjugal relationships. *Journal of Genetic Psychology*, 165 (1), 99-110.

Maltaby J, Day L, Mccutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. (2014). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 95 , 411-428.

Moore. A, Malinowski. P (2018). "Mediation, mindfulness, and cognitive flexibility". *Consciousness and Cognition*. 18 (1): 176-186.

- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M.E. (2013). Schema therapy: A practitioner's guide. New York : The Guilford Press.
- Zhang, D.H (2016). Personality traits and life satisfaction: A Chinese case study. Social Behavior and Personality, 38(8), 1119-1122.