

---

## مقایسه حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان

گنبد کاووس

زلیخا قمری داز

---

### چکیده

در این مطالعه به مقایسه حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد کاووس پرداخته شد. مطالعه حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای محسوب می‌گردد. معلمین زن مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های دخترانه شهر گنبد کاووس به عنوان جامعه آماری انتخاب و با استفاده از برنامه جی پاور با مشخصات خطای ۵ درصد، قدرت ۹۵ درصد و اندازه اثر ۰.۵۰ تعداد ۱۵۰ نفر از معلمین زن مقطع متوسطه دوم و ۱۵۰ نفر از زنان غیرشاغل به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شد. روش جمع‌آوری داده‌ها نیز کتابخانه‌ای و میدانی و ابزار آن پرسشنامه‌های استاندارد است. برای گردآوری اطلاعات متغیر پرسشنامه حالات روان شناختی مثبت از پرسشنامه رجایی و همکاران (۱۳۹۰)، استقلال عاطفی از پرسشنامه استنبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) و شادکامی از پرسشنامه آرجیل (۱۹۸۹) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد زیرمقیاس‌های احساس کارآمدی، احساس کنترل، هدفمندی و خلق مثبت و شادمانی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. استقلال عاطفی و زیرمقیاس‌های عدم وابستگی و فردیت در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. علاوه بر این شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

کلمات کلیدی: حالات روان شناختی مثبت- استقلال عاطفی- شادکامی

## مقدمه

روان شناسی مثبت به عنوان یک حوزه مطالعاتی نسبتاً جدید در علوم رفتاری، به بررسی عواملی می پردازد که به افزایش کیفیت زندگی و بهبود روان شناختی افراد کمک می کنند. یکی از موضوعات مورد توجه در این حوزه، مقایسه حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل است. حالات روان شناختی مثبت شامل عواملی همچون خوشحالی، امیدواری، اراده، شادکامی و رفاه است. افزایش این حالات مثبت بهبود کیفیت زندگی افراد را به همراه دارد. زنان شاغل ممکن است با توجه بیشتر به پیشرفت حرفه ای و اقتصاد خانواده، حالات روان شناختی مثبت بالاتری داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که زنان شاغل معمولاً حالات روان شناختی مثبت بیشتری نسبت به زنان غیرشاغل دارند. این ممکن است به دلیل این باشد که زنان شاغل به دلیل فعالیت های اجتماعی و حرفه ای خود، احساس خودکارآمدی بیشتری دارند و این موضوع می تواند به تقویت حالات روان شناختی مثبت آن ها کمک کند (شهرویی و همکاران، ۱۴۰۲).

بر اساس بررسی ها و تحقیقات صورت گرفته، به نظر می رسد که زنان شاغل و زنان غیرشاغل در حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی تفاوت های قابل توجهی دارند. همچنین، لزوم بررسی عوامل مؤثر بر این تفاوت ها و پیدا کردن راهکارهای مناسب برای بهبود حالات روان شناختی زنان در هر دو گروه، از اهمیت بسزایی برخوردار است. در این فصل به بررسی کلیات تحقیق پرداخته شده است. ابتدا به بیان مسأله اصلی و سپس به طور مختصر به تشریح و بیان موضوع پرداخته شده است. در ادامه ضرورت انجام تحقیق و سپس به فرضیه های تحقیق، اهداف اساسی از انجام تحقیق، پرداخته و در ادامه، روش انجام تحقیق، قلمرو تحقیق و آزمون های استفاده شده برای تجزیه و تحلیل داده ها بیان گردیده است و در انتها نیز واژه ها و اصطلاحات تخصصی تعریف شدند.

## ۲. مبانی نظری

عوامل روان شناختی مختلفی در بروز رفتارهای مختلف در زنان شاغل و غیر شاغل نقش دارند. یکی از عوامل روان شناختی که در رابطه با زنان شاغل و غیر شاغل مورد مطالعه قرار می گیرد حالات روان شناختی مثبت است. روان شناسی مثبت اصطلاحی است که همانند چتری مطالعه هیجان های مثبت، ویژگی های شخصیتی مثبت و سازمان های سالم و قوی از جمله خانواده را در بر می گیرد (اصل و همکاران، ۱۳۸۹).

استقلال عاطفی موردی بسیار ساده و در عین حال بسیار مهم و حیاتی است که بسیاری افراد متاسفانه کوچک ترین آشنایی هم با آن ندارند و به همین جهت اهمیت آن را درک نمی کنند و اهتمام خاصی هم ندارند که آن را در خود تقویت نمایند (محمودی نیا و حیدری، ۱۳۹۹). شخصی که دارای استقلال عاطفی است، در زندگی و روابط خود برای رسیدن به شادی، به دیگران و رضایت آن ها هیچ گونه وابستگی ندارد و در حقیقت به خود اطمینانی بالا دارد و علایق و خواسته های خود را به خوبی می شناسد و با داشتن خودشناسی بسیار زیاد و قوی می تواند سیستم عاطفی خود را به عنوان یک انسان اجتماعی به درستی هدایت نماید (ابویی مهریزی، ۱۳۹۹). استقلال عاطفی یک فاکتور بسیار اساسی برای داشتن روابط سالمی با دیگران است که البته برخی افراد به صورت ذاتی از آن برخوردارند.

اما این گونه نیست که نتوان این ویژگی را در بقیه افراد نیز بالا برد. همه انسان ها می توانند با آموزش و تمرین و ممارست این ویژگی را نیز در خود بسیار تقویت کنند و با داشتن این خصوصیت روابطی بهتر و محکم تر و مؤثرتر را با سایر افراد داشته باشند (بیگی پور، ۱۳۹۷).

شادکامی سه جزء اساسی دارد: هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی، همچنین روابط مثبت با دیگران و هدفمند بودن زندگی و دوست داشتن دیگران از اجزاء شادکامی هستند و فقط یک خلق مثبت وجود دارد که از آن بعنوان شادی یاد می شود. مهم ترین هدف زندگی رسیدن به شادی است زیرا انسان هر تفکر و اعتقادی که داشته باشد، حرکت و فعالیت وی برای دستیابی به شادی و شادکامی است. شادکامی عامل ارزیابی فرد از زندگی اش می باشد (فلک الدین و همکاران، ۱۴۰۰). شادکامی بر نگرش و ادراکات شخص مبتنی است و بر حالتی دلالت می کند که متبوع و دلپذیر است و از تجربه های هیجان های مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می گیرد. نتایج پژوهش ها نشان داده است که شادی می تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد، افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند بیشتر اظهار رضایت می کنند (فلک الدین و حاجی زاده میمنده، ۱۴۰۱).

بنابراین این پژوهش به دنبال این هدف است که آیا حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.

### ۳. اهمیت و ضرورت تحقیق

باتوجه به این که اشتغال زنان هم در چارچوب خانواده و هم در جامعه نمود دارد و باعث تغییراتی می شود، اهمیت پرداختن به مسئله اشتغال زنان و بررسی عوامل اثرگذار بر پیامدهای آن روشن می شود. تأثیری که کار زن و درآمد وی در ابعاد مختلف زندگی دارد بر کسی پوشیده نیست، خصوصاً اثری که این درآمد بر رفاه خانواده و رضایت زنانشویی می گذارد. امروزه رفاه خانواده درجوامع بسیار مهم است و اعضای آن خصوصاً زن و شوهر تلاش خود را انجام می دهند تا از هر جهت به آرامش و خوشبختی و رضایت برسند. لذا با توجه به حساسیت سلامت روانشناختی زنان شاغل و نقش حالات روان شناختی، استقلال عاطفی و شادکامی بر سلامت فردی و بین فردی آنان و لزوم مداخله در این بین و نبود پژوهشی منسجم، جامع و همزمان در خصوص موضوع و لزوم برطرف کردن خلأ پژوهشی موجود، در این پژوهش به مقایسه حالات روان شناختی مثبت، استقلال عاطفی و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس پرداخته شده است.

#### ۴. روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است.

به لحاظ اینکه هیچ یک از متغیرها در این پژوهش دستکاری نشده‌اند و موقعیت طبیعی است، طرح مورد استفاده از نوع علمی - مقایسه‌ای است. یک تحقیق علی - مقایسه‌ای با این هدف انجام می‌شود که با مقایسه گروه‌ها یک رابطه علی (علت) بین آنها برقرار شود خاکی، (۱۳۹۵).

برای تعیین جامعه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شده است. بدین صورت که در مرحله اول از بین گروه شغل‌های اداری در شهر گنبدکاووس شامل دادگستری، کمیته امداد، بهزیستی، تأمین اجتماعی، اداره کار، آموزگاری به صورت تصادفی ساده به شیوه قرعه‌کشی؛ شغل آموزگاری به عنوان جامعه هدف برای این پژوهش انتخاب شده است. در مرحله دوم شغل آموزگاری در مقاطع مختلف نیز به روش تصادفی اعمال شد و معلمین زن مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های دخترانه شهر گنبدکاووس به عنوان آماری انتخاب گردیده است.

در برنامه جی پاور برای مقایسه دو گروه مستقل از هم با مشخصات خطای ۵ درصد، قدرت ۹۵ درصد و اندازه اثر ۰.۵۰. تعداد ۲۱۰ نفر برآورد شده است. به عبارتی دیگر ۱۵۰ نفر از معلمین زن مقطع متوسطه دوم که روش انتخاب شاغلین تصادفی ساده بوده و ۱۵۰ نفر از زنان غیرشاغل به عنوان نمونه به صورت غیر تصادفی و در دسترس انتخاب گردیدند. روش نمونه‌گیری نیز به صورت تصادفی ساده صورت پذیرفته است.

#### بدین ترتیب اهداف و فرضیه های مطالعه عبارت است از:

##### - اهداف تحقیق

- ۱- مقایسه حالات روان شناختی مثبت در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس
- ۲- مقایسه استقلال عاطفی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس
- ۳- مقایسه شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس

##### - فرضیات

- ۱- بین حالات روان شناختی مثبت در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین استقلال عاطفی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبدکاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.

#### ۵. تجزیه و تحلیل داده ها

استفاده از روش های آماری به دو شکل توصیفی و استنباطی انجام می گیرد:

- تجزیه و تحلیل با استفاده از آمار توصیفی

در پژوهش حاضر از آمار توصیفی جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شده است که شامل جدول توزیع فراوانی، درصد فراوانی، نمودار توزیع فراوانی در سطح توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و روش های تحلیل توصیفی نظیر میانگین، واریانس و انحراف معیار سطح توصیف متغیرهای تحقیق استفاده شده است.

- تجزیه و تحلیل با استفاده از آمار استنباطی

تحلیل و آزمون فرضیات با کمک آمار استنباطی انجام گرفت. بدین صورت که در جهت آزمون فرضیات، از آزمون های آلفای کرونباخ، نرمالیت، آزمون تحلیل واریانس دوراهه با استفاده از نرم افزار SPSS بهره گرفته شده است.

۶. آمار استنباطی

- آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن متغیرها

جدول ۱ نتیجه آزمون نرمال بودن متغیرها

گروه	متغیر	Z	سطح معنی داری	نتیجه آزمون
شاغل	توکل به خدا	۰.۰۹۱	۰.۳۰۳	نرمال
	خوش بینی	۰.۱۲۳	۰.۱۰۸	نرمال
	احساس کارآمدی	۰.۰۸۸	۰.۲۱۰	نرمال
	وظیفه شناسی	۰.۵۴۶	۰.۰۹۴	نرمال
	احساس کنترل	۰.۴۳۲	۰.۱۱۳	نرمال
	هدفمندی	۰.۰۸۲	۰.۲۷۱	نرمال
	امیدواری	۰.۱۱۰	۰.۳۱۹	نرمال
	معنادار بودن زندگی	۰.۰۹۷	۰.۰۷۸	نرمال
	رضایت از زندگی	۰.۲۵۰	۰.۳۲۹	نرمال
	خلق مثبت و شادمانی	۰.۰۸۲	۰.۱۳۸	نرمال
	اجتماعی بودن	۰.۲۱۳	۰.۱۹۰	نرمال
	عزت نفس و احساس ارزشمندی	۰.۱۵۸	۰.۳۸۱	نرمال

احساس آرامش	۰.۱۵۵	۰.۴۵۶۳	نرمال
قدردانی	۰.۰۶۹	۰.۳۹۰	نرمال
بخشش	۰.۲۴۸	۰.۲۲۰	نرمال
استقلال عاطفی	۰.۱۵۹	۰.۰۸۱	نرمال
شادکامی	۰.۱۴۲	۰.۴۵۶	نرمال
توکل به خدا	۰.۲۳۱	۰.۰۹۱	نرمال
خوش بینی	۰.۰۸۰	۰.۱۲۸	نرمال
احساس کارآمدی	۰.۲۶۹	۰.۱۵۷	نرمال
وظیفه شناسی	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	نرمال
احساس کنترل	۰.۲۳۹	۰.۱۲۷	نرمال
هدفمندی	۰.۱۳۹	۰.۲۳۴	نرمال
امیدواری	۰.۰۸۴	۰.۱۷۸	نرمال
معنادار بودن زندگی	۰.۰۸۶	۰.۱۱۸	نرمال
رضایت از زندگی	۰.۱۲۷	۰.۳۲۸	نرمال
خلق مثبت و شادمانی	۰.۲۱۴	۰.۱۴۳	نرمال
اجتماعی بودن	۰.۱۵۹	۰.۴۳۷	نرمال
عزت نفس و احساس ارزشمندی	۰.۲۴۶	۰.۰۶۶	نرمال
احساس آرامش	۰.۵۴۶	۰.۲۲۱	نرمال
قدردانی	۰.۰۸۳	۰.۳۱۹	نرمال
بخشش	۰.۲۱۸	۰.۰۹۹	نرمال
استقلال عاطفی	۰.۲۰۵	۰.۳۱۰	نرمال
شادکامی	۰.۳۰۱	۰.۱۱۰	نرمال

غیرشاغل

با توجه به نتایج جدول ۱ چون مقدار سطح معنی داری برای تمام مؤلفه ها بالاتر از ۰/۰۵ است پس فرض فرض صفر پذیرفته می شود، در نتیجه متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال می باشند. از آنجا که داده های بدست آمده دارای توزیع نرمال هستند، از آزمون های پارامتریک برای بررسی فرضیه ها استفاده شده است.

## ۷. آزمون فرضیه ها:

فرضیه اول: بین حالات روان شناختی مثبت در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد کاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۲ پراکندگی نمرات حالات روان شناختی مثبت در زنان شاغل و غیرشاغل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
توکل به خدا	شاغل	۲۲.۴۷	۴.۳۱
	غیر شاغل	۲۲.۴۵	۴.۳۰
خوش بینی	شاغل	۳۱.۳۲	۶.۸۰
	غیر شاغل	۳۰.۶۸	۵.۳۴
احساس کارآمدی	شاغل	۵۰.۹۲	۹.۳۱
	غیر شاغل	۴۸.۱۳۰	۸.۸۷
وظیفه شناسی	شاغل	۱۹.۱۲	۲.۸۴
	غیر شاغل	۱۸.۷۸	۲.۶۷
احساس کنترل	شاغل	۲۶.۲۳	۳.۴۶
	غیر شاغل	۲۴.۵۶	۳.۱۳
هدفمندی	شاغل	۱۴.۵۹	۳.۱۳
	غیر شاغل	۱۳.۵۸	۲.۵۹
امیدواری	شاغل	۱۳.۳۹	۳.۰۸
	غیر شاغل	۱۳.۲۰	۳.۱۱
معنادار بودن زندگی	شاغل	۱۴.۰۷	۳.۴۷
	غیر شاغل	۱۴.۵۹	۳.۱۱
رضایت از زندگی	شاغل	۲۱.۴۷	۵.۹۰
	غیر شاغل	۲۲.۳۸	۵.۰۱
خلق مثبت و شادمانی	شاغل	۱۹.۸۲	۴.۷۹
	غیر شاغل	۲۱.۲۲	۴.۷۰
اجتماعی بودن	شاغل	۱۳.۶۵	۳.۰۲
	غیر شاغل	۱۴.۱۰	۲.۹۸
عزت نفس و احساس ارزشمندی	شاغل	۲۶.۶۷	۵.۸۵
	غیر شاغل	۲۶.۵۵	۵.۸۹
احساس آرامش	شاغل	۱۶.۴۵	۴.۷۵
	غیر شاغل	۱۷.۵۴	۴.۶۴
قدردانی	شاغل	۲۴.۲۱	۳.۴۸
	غیر شاغل	۲۴.۴۶	۳.۸۸
بخشش	شاغل	۲۴.۸۴	۴.۰۶
	غیر شاغل	۲۵.۵۷	۴.۱۳

جدول ۳ آمار آزمون های چند متغیره (فرضیه اول)

اثر	ارزش	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	معناداری
گروه	۰.۴۵۶	۹.۴۴۴	۱۳	۱۹۶	۰.۰۰۰

لاندای ویلکز	۰.۵۴۴	۱۱.۲۵۳	۱۳	۱۹۶	۰.۰۰۰
هاتلینگ	۰.۸۳۷	۱۳.۱۱۰	۱۳	۱۹۶	۰.۰۰۰
رُی	۰.۸۳۷	۲۶.۷۶۹	۱۳	۱۹۶	۰.۰۰۰

جدول ۴ آزمون های اثرات بین آزمودنی ها (فرضیه اول)

اثر	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	آماره F	معناداری	مجذور اتا
گروه	توکل به خدا	۱.۱۷۴	۱	۱.۱۷۴	۱.۵۲۷	۰.۲۲۲	۰.۰۲۶
	خوش بینی	۸۱.۰۲۰	۱	۸۱.۰۲۰	۱۱۷.۴۰۵	۰.۰۰۰	۰.۶۷۳
	احساس کارآمدی	۱۰.۵۶۵۷	۱	۱۰.۵۶۵۷	۱۶۵.۸۷۴	۰.۰۰۰	۰.۷۴۴
	وظیفه شناسی	۰.۹۴۰	۱	۰.۹۴۰	۱.۲۱۶	۰.۲۷۵	۰.۰۲۱
	احساس کنترل	۴۴.۲۲۸	۱	۴۴.۲۲۸	۶۰.۵۵۹	۰.۰۰۰	۰.۵۱۵
	هدفمندی	۷۵.۸۴۷	۱	۷۵.۸۴۷	۹۸.۱۵۹	۰.۰۰۰	۰.۶۳۳
	امیدواری	۰.۲۶۹	۱	۰.۲۶۹	۴۲۲.	۰.۵۱۹	۰.۰۰۷
	معنادار بودن زندگی	۰.۵۴۱	۱	۰.۵۴۱	۷۴۰.	۰.۳۹۳	۰.۰۱۳
	رضایت از زندگی	۷۹.۱۶۰	۱	۷۹.۱۶۰	۱۳۵.۶۲۷	۰.۰۰۰	۰.۷۰۴
	خلق مثبت و شادمانی	۷۵.۵۰۵	۱	۷۵.۵۰۵	۱۰۴.۸۲۴	۰.۰۰۰	۰.۶۴۸
گروه	اجتماعی بودن	۰.۳۳۲	۱	۰.۳۳۲	۴۶۱.	۰.۵۰۰	۰.۰۰۸
	عزت نفس و احساس ارزشمندی	۰.۱۶۴	۱	۰.۱۶۴	۲۵۶.	۰.۶۱۵	۰.۰۰۴



احساس آرامش	۷۹.۲۱۰	۱	۷۹.۲۱۰	۱۲۳.۹۹۴	۰.۰۰۰	۰.۶۸۵
قدردانی	۲.۹۳۸	۱	۲.۹۳۸	۴.۲۹۵	۰.۰۴۳	۰.۰۷۰
بخشش	۰.۰۷۴	۱	۰.۰۷۴	۱۱۱.	۰.۷۴۰	۰.۰۰۲

با توجه سطح معنی داری کمتر از ۵ درصد و آماره  $F$ ، می توان گفت با توجه به اینکه مقدار  $P$ -value آزمون تحلیل کواریانس کمتر از ۵ درصد است، با اطمینان ۹۵ درصد می توان گفت که زیرمقیاس های خوش بینی، احساس کارآمدی، احساس کنترل، هدفمندی، رضایت از زندگی و خلق مثبت و شادمانی و احساس آرامش در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. در بقیه زیرمقیاس ها به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۵ درصد می باشد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

**فرضیه دوم: بین استقلال عاطفی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد.**

جدول ۵ پراکندگی نمرات استقلال عاطفی و زیرمقیاس های آن در زنان شاغل و غیرشاغل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
استقلال عاطفی	شاغل	۴۶.۴۳	۴.۰۳
	غیرشاغل	۴۳.۱۳	۴.۵۴
عدم وابستگی	شاغل	۱۰.۵۵	۲.۰۴
	غیرشاغل	۹.۴۳	۲.۱۳
فردیت	شاغل	۱۰.۵۲	۱.۸۹
	غیرشاغل	۹.۱۶	۱.۴۶
غیر ایده آل بودن والدین	شاغل	۱۰.۴۷	۱.۹۰
	غیرشاغل	۱۰.۵۵	۱.۸۰
درک والدین به عنوان افراد عادی	شاغل	۱۳.۹۰	۲.۲۰
	غیرشاغل	۱۴.۰۸	۲.۶۴

جدول ۶ آمار آزمون های چند متغیره (فرضیه دوم)

اثر	ارزش	آماره $F$	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری
گروه	۰.۶۴۷	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰

لانداى ويلكز	۰.۳۵۳	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰		
هاتلینگ	۱.۸۲۹	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰		
رُی	۱.۸۲۹	۷۴.۶۴۲	۵	۲۰۴	۰.۰۰۰		
جدول ۷ آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها(فرضیه دوم)							
اثر	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	آماره $F$	معناداری	مجدوراتا
گروه	استقلال عاطفی	۱۰۰.۹۱۹	۱	۱۰۰.۹۱۹	۱۵۵.۰۶۶	۰.۰۰۰	۷۳۱.
	عدم وابستگی	۲۲.۱۸۲	۱	۲۲.۱۸۲	۸۶.۳۸۱	۰.۰۰۰	۰.۶۰۲
	فردیت	۸۱.۰۷۰	۱	۸۱.۰۷۰	۱۰۸.۷۵۰	۰.۰۰۰	۰.۶۵۶
	غیر ایده آل بودن والدین	۰.۲۹۶	۱	۰.۲۹۶	۰.۲۵۴	۰.۶۱۶	۰.۰۰۴
	درک والدین به عنوان افراد عادی	۱.۳۹۷	۱	۱.۳۹۷	۲.۴۳۶	۰.۱۲۴	۰.۰۴۱

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

**فرضیه سوم: شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد کاووس تفاوت معنی داری وجود دارد.**  
جدول ۸ پراکندگی نمرات شادکامی و زیرمقیاس های آن در زنان شاغل و غیرشاغل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	شاغل	۵۱.۳۵	۱۵.۸۲
	غیرشاغل	۴۶.۲۳	۹.۷۰

۶.۴۴	۳۱.۷۴	شاغل	درجه عاطفه مثبت
۶.۱۳	۲۹.۴۴	غیرشاغل	
۴.۴۴	۱۸.۷۱	شاغل	میانگین سطح رضایت در طول یک دوره
۳.۸۹	۱۶.۲۸	غیرشاغل	
۱۱.۳۹	۲۵.۷۹	شاغل	نداشتن احساس منفی
۱۰.۴۴	۲۳.۸۴	غیرشاغل	

جدول ۹ آمار آزمون های چند متغیره (فرضیه سوم)

اثر	ارزش	آماره $F$	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری
پیلایی	۰.۶۱۱	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰
لانداى ويلکز	۰.۳۸۹	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰
هاتلینگ	۱.۵۷۴	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰
رُی	۱.۵۷۴	۸۰.۶۶۲	۴	۲۰۵	۰.۰۰۰

گروه

جدول ۱۰ آزمون های اثرات بین آزمودنی ها (فرضیه سوم)

اثر	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	آماره $F$	معناداری	مجذور اتا
گروه	شادکامی	۱۰۰.۹۱۹	۱	۱۰۰.۹۱۹	۱۵۵.۰۶۶	۰.۰۰۰	۷۳۱.۰۰۰
	درجه عاطفه مثبت	۲۲.۱۸۲	۱	۲۲.۱۸۲	۸۶.۳۸۱	۰.۰۰۰	۰.۶۰۲
گروه	میانگین سطح رضایت در طول یک دوره	۸۱.۰۷۰	۱	۸۱.۰۷۰	۱۰۸.۷۵۰	۰.۰۰۰	۰.۶۵۶
	نداشتن احساس منفی	۱.۳۹۷	۱	۱.۳۹۷	۲.۴۳۶	۰.۱۲۴	۰.۰۴۱

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

## ۸. بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل آماری مطالعه نشان داد که:

### - تفسیر فرضیه فرعی اول:

نتایج آماری فرضیه اول نشان داد زیرمقیاس های احساس کارآمدی، احساس کنترل، هدفمندی و خلق مثبت و شادمانی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. در بقیه زیرمقیاس ها به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۵ درصد می باشد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

### - تفسیر فرضیه فرعی دوم:

نتایج آماری فرضیه دوم نشان داد استقلال عاطفی و زیرمقیاس های عدم وابستگی و فردیت در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. از طرفی زیرمقیاس غیر ایده آل بودن والدین و درک والدین به عنوان افراد عادی در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود ندارد به دلیل اینکه سطح معناداری بیشتر از ۵ درصد می باشد.

### - تفسیر فرضیه فرعی سوم:

نتایج آماری فرضیه سوم نشان داد شادکامی و زیرمقیاس درجه عاطفه مثبت و میانگین سطح رضایت در طول یک دوره در بین زنان شاغل و غیرشاغل شهرستان گنبد تفاوت معنی داری وجود دارد. زیرمقیاس نداشتن احساس منفی به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون بالاتر از ۵ درصد می باشد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

## ۹. پیشنهادات بر مبنای نتایج

### پیشنهادهای کاربردی بر مبنای فرضیه اول

- تشویق زنان غیرشاغل به تعیین اهداف شخصی و دنبال کردن سرگرمی ها یا علایقی که به آنها احساس هدف می دهد. این می تواند شامل داوطلب شدن، شروع به یک سرگرمی جدید یا ثبت نام در دوره ای برای یادگیری مهارت های جدید باشد.
- ارتقای مدیریت زمان و مهارت های سازمانی در بین زنان غیر شاغل. ارائه کارگاه ها یا منابعی در مورد چگونگی ایجاد یک برنامه روزانه، تعیین اولویت ها و مدیریت مؤثر زمان می تواند به آنها کمک کند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند.

- ایجاد شبکه های حمایتی برای زنان غیر شاغل برای ارتباط با دیگران در شرایط مشابه. این می تواند شامل راه اندازی گروه های اجتماعی، انجمن های آنلاین یا رویدادهای اجتماعی باشد که در آن زنان بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، مشاوره ارائه دهند و از یکدیگر حمایت عاطفی کنند.

### پیشنهادهای کاربردی بر مبنای فرضیه دوم

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

### پیشنهادهای کاربردی بر مبنای فرضیه سوم

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

#### ۱۰. پیشنهاداتی برای پژوهش های آینده

- مقایسه ویژگی شخصیتی، تعارضات زناشویی و استقلال عاطفی در زنان شاغل و غیرشاغل
- مقایسه تمایز یافتگی خود، استقلال عاطفی و استقلال عاطفی در زنان شاغل و غیرشاغل
- مقایسه استقلال عاطفی و اضطراب و شادکامی در زنان شاغل و غیرشاغل
- مقایسه شادکامی، استقلال عاطفی و مراقبت معنوی در زنان شاغل و غیرشاغل

#### منابع

##### الف) منابع فارسی

ابراهیمی، مطهره و درویشی، فاطمه، (۱۳۹۸)، بررسی میزان شادکامی در زنان شاغل و خانه دار، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی

ابراهیمی مقدم حسین، & فکرتی مهین (۱۳۹۴). تعیین سهم مولفه های هوش هیجانی و سبک های فرزند پروری در پیش بینی حالات روان شناختی مثبت، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دوره ۱۸، شماره ۱، ۱۵-۱.

ابویی مهریزی، سجاد، (۱۳۹۹) بررسی رابطه ی بین استقلال عاطفی و عملکرد تحصیلی در بین دانش آموزان دوره ی متوسطه دوم شهر یزد، دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران احمدی، محمد رضا (۱۳۹۱). اثر بخشی مناسک عمره بر شادکامی و سلامت روانی. سال پنجم، شماره (۳) : صص ۴۱-۶۲.

اکرامی، رعنا؛ قمری، محمد؛ جعفری، اصغر؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه دار. زن و مطالعات خانواده، ۶(۲۲)، ۲۱-۳۶. امیدوارطهرانی، آ. و خانی، م. (۱۳۹۴). تحلیل کانونی رابطه بین والدگری پدر و استقلال عاطفی فرزند. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۶(۲۲)، ۸۷-۱۰۴.

جعفری، س.؛ عابدی، م.؛ لیاقتدار، م. ج. (۱۳۹۳). "شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان میزان و عوامل موثر بر آن". فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه.

حسین ابراهیمی مقدم\*، & مهین فکرتی. (۱۳۹۴). تعیین سهم مولفه های هوش هیجانی و سبک های فرزند پروری در پیش بینی حالات روان شناختی مثبت. یافته، ۱۸(۱).

طهماسبی گندمکاری، فاطمه و فتحعلی پور، زینب و عباسی حاجی آباد، محمدرضا و صدیق راد، غلامرضا، (۱۳۹۳)، رابطه عملکرد خانواده و استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی دانش آموزان دختر شهر اهواز، اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز

طهماسبی گندمکاری، فاطمه و فتحعلی پور، زینب و عباسی حاجی آباد، محمدرضا و صدیق راد، غلامرضا، (۱۳۹۳)، رابطه عملکرد خانواده و استقلال عاطفی با مشکلات عاطفی دانش آموزان دختر شهر اهواز، اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز

فلک الدین، زهرا، حاجی زاده میمنندی، مسعود، موسوی، سید محسن، & کلاته ساداتی، احمد. (۱۴۰۰). مادران، سرپرستی خانوار و شادکامی خانواده (یک مطالعه کیفی در بین زنان سرپرست خانوار شهر یزد). پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۱۰(۴)، ۹۱-۱۱۶.

کردی، حسین، و هادیزاده، سکینه. (۱۳۹۱). بررسی سبک زندگی زنان شاغل و غیر شاغل. زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)، ۳(۴) (مسلسل ۱۲)، ۲۱-۴۱.

محمودی نیا، معصومه و حیدری، سارا، (۱۳۹۹)، رابطه ی بهزیستی روانشناختی و استقلال عاطفی با تحمل ناکامی در دانشجویان دانشگاه های زنجان، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی

(ب) منابع لاتین

- Botha, F., Wouters, E., & Booysen, F. (۲۰۱۸). Happiness, socioeconomic status, and family functioning in South African households: A structural equation modelling approach. *Applied Research in Quality of Life*, ۱۳(۴), ۹۴۷-۹۸۹.
- Carreno, D.F., Eisenbeck, N., Greville, J. et al. Cross-Cultural Psychometric Analysis of the Mature Happiness Scale-Revised: Mature Happiness, Psychological Inflexibility, and the PERMA Model. *J Happiness Stud* ۲۴, ۱۰۷۵-۱۰۹۹ (۲۰۲۳). <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7>
- Chi, P., Du, H., King, R. B., Zhou, N., Cao, H., and Lin, X. (۲۰۱۹). Well-being contagion in the family: transmission of happiness and distress between parents and children, *Child Indicators Research*, ۱۲ (۶), ۲۱۸۹-۲۲۰۲.
- Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. . (۲۰۲۱). Neuro-Linguistic Programming, Positive Psychology & VR in Special Education. *Scientific Electronic Archives*, ۱۵(۱). <https://doi.org/10.36560/15120221497>
- Eck, K. M., Delaney, C. L., Olfert, M. D., Shelnutt, K. P., and Byrd-Bredbenner, C. (۲۰۱۹). If my family is happy, then I am happy: quality-of-life determinants of parents of school-age children, *SAGE Open Medicine*, ۷ (۲), ۱-۹.
- Gudmundsdóttir, D. G., Ásgeirsdóttir, B. B., Huppert, F. A., Sigfúsdóttir, I. D., Valdimarsdóttir, U. A., and Hauksdóttir, A. (۲۰۱۶). How does the economic crisis influence adolescents happiness? population-based surveys in Iceland in ۲۰۰۰-۲۰۱۰, *Journal of Happiness Studies*, ۱۷ (۳), ۱۲۱۹-۱۲۳۴.
- Headey, B., Muffels, R., and Wagner, G. G. (۲۰۱۴). Parents transmit happiness along with associated values and behaviors to their children: a lifelong happiness dividend?. *Social Indicators Research*, ۱۱۶ (۳), ۹۰۹-۹۳۳.
- Hills, P. & Arjile, M. (۲۰۰۱). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts personality and individual Differences ۶۳۰, ۵۹۵-۶۰۸.
- Kobayashi, H., Ikei, H., Song, C., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (۲۰۲۱). Comparing the impact of forest walking and forest viewing on psychological states. *Urban Forestry & Urban Greening*, ۵۷, ۱۲۶۹۲۰. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126920>
- Lyobomirasky, S. (۲۰۰۵). the benefits of frequent positive affect. Does happiness lead to success, *psychological Bulletin* ۱۳۱ (۶): ۸۰۳-۸۵۵.
- McDonnell, C., Luke, N., & Short, S. E. (۲۰۱۹). Happy moms, happier dads: Gendered caregiving and parents' affect. *Journal of Family Issues*, ۴۰(۱۷), ۲۵۵۳-۲۵۸۱.
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (۲۰۲۱). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, ۲۶(۱), ۱۳-۲۲. DOI: 10.1080/13548506.2020.1746817



## **Comparison of positive psychological states, emotional independence and happiness in employed and unemployed women in Gonbadkavous city**

Zoleikha Ghamari Daz  
 samieh1399@gmail.com

### **Abstract**

In this study, a comparison of positive psychological states, emotional independence and happiness in employed and unemployed women in Gonbadkavous city was conducted. The present study is applied in terms of its purpose and descriptive in terms of its research method and is of a causal-comparative type. Female teachers of the second secondary level of girls' high schools in Gonbadkavous city were selected as the statistical population and using the G-Power program with an error rate of ۵ percent, a power of ۹۵ percent and an effect size of ۰.۵۰, ۱۵۰ female teachers of the second secondary level and ۱۵۰ unemployed women were randomly selected as samples. The data collection method is also library and field and its tool is standard questionnaires. To collect the variable data of the questionnaire, the questionnaire of Rajai et al. (۲۰۱۱) was used for positive psychological states, the questionnaire of Stenberg and Silverberg (۱۹۸۶) for emotional independence, and the questionnaire of Argyle (۱۹۸۹) for happiness. Descriptive statistics and inferential statistics were used in SPSS software to analyze the data. The results showed that there is a significant difference in the subscales of sense of efficacy, sense of control, purposefulness, positive mood, and happiness between employed and unemployed women in Gonbad County. There is a significant difference in emotional independence and the subscales of non-dependence and individuality between employed and unemployed women in Gonbad County. In addition, there is a significant difference in happiness and the subscale of degree of positive affect and the average level of satisfaction over a period between employed and unemployed women in Gonbad County.

**Keywords:** Positive psychological states - Emotional independence - Happiness