

تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی اعضای خانواده

نویسندگان		وابستگی سازمانی
فریبا نظری *		دانش آموخته سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه (س)، مشگین شهر، ایران
اطلاعات مقاله		چکیده
نوع مقاله	علمی پژوهشی	خانه داری بانوان یکی از نقش‌های بنیادین در ساختار خانواده به شمار می‌رود که تأثیر عمیقی بر امنیت روانی اعضای خانواده دارد. این نقش علاوه بر مدیریت امور منزل شامل ایجاد فضای عاطفی، حمایت روانی و نظارت تربیتی بر فرزندان و همسر نیز می‌شود. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی-تحلیلی به بررسی تأثیرات روانی حضور فعال بانوان در محیط خانواده پرداخته است. نتایج نشان می‌دهد که نقش‌آفرینی مؤثر زنان در خانه‌داری با ایجاد حس آرامش، نظم و پیوستگی عاطفی، زمینه‌ساز افزایش احساس امنیت، کاهش تنش‌ها و تقویت سلامت روانی در میان اعضای خانواده، به‌ویژه کودکان و نوجوانان می‌شود. همچنین کمرنگ شدن این نقش در شرایط زندگی مدرن ممکن است با بروز ناهماهنگی‌های روانی و عاطفی همراه باشد. در نتیجه توجه به اهمیت این نقش و فراهم‌سازی بسترهای حمایتی برای بانوان خانه‌دار از منظر روانی و اجتماعی ضرورتی انکارناپذیر در حفظ بنیان خانواده محسوب می‌گردد و تقویت سرمایه اجتماعی و فرهنگی جامعه نیز می‌باشد.
صفحه	۱۹ - ۳۰	
دوره ۱، شماره ۴ (شماره پیاپی ۴)		
اطلاعات نویسنده مسئول		
نویسنده مسئول	فریبا نظری	
کد ارکید		
تلفن	۰۹۳۷۶۸۹۳۱۶۷	
ایمیل	faribanazari.magale67@gmail.com	
سابقه مقاله		
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷	
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸	
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰	
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۴/۰۱	
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی	
واژگان کلیدی		خانه‌داری، بانوان، امنیت روانی، خانواده، سلامت روان
توضیحات		
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.		
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.		
نحوه استناد	نظری، فریبا (۱۴۰۵)، «تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی اعضای خانواده»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴، شماره پیاپی ۴، (تیر)، صفحات ۱۹ - ۳۰	
دهی		

The Impact of Women's Housework on the Psychological Security of Family Members

Authors		Organizational Affiliation
Fariba Nazari*		Level 2 Graduate, Fatemiyeh Seminary (S), Meshginshahr, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Women's housekeeping is one of the fundamental roles in the family structure that has a profound impact on the psychological security of family members. In addition to managing household affairs, this role also includes creating an emotional atmosphere, psychological support, and educational supervision over children and spouses. The present study, using a descriptive-analytical approach, examined the psychological effects of women's active presence in the family environment. The results show that women's effective role in housekeeping, by creating a sense of peace, order, and emotional cohesion, creates a basis for increasing the sense of security, reducing tensions, and strengthening mental health among family members, especially children and adolescents. Also, the weakening of this role in modern living conditions may be accompanied by the emergence of psychological and emotional inconsistencies. As a result, paying attention to the importance of this role and providing supportive environments for housewives from a psychological and social perspective is an undeniable necessity in preserving the foundation of the family and is also a strengthening of the social and cultural capital of society.
Pages	19 - 30	
Volume 1, Issue 4, Forth Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Fariba Nazari	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09376893167	
Email	faribanazari.magale67@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/06/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		Housekeeping, Women, Psychological Security, Family, Mental Health
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Nazari, Fariba (2026), “The Impact of Women's Housework on the Psychological Security of Family Members”, Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 4, forth Consecutive Issue (June), pp. 19 – 30	

۱: مقدمه

در دنیای امروز، ساختار خانواده و نقش‌های سنتی درون آن به شدت تحت تأثیر تحولات فرهنگی، اقتصادی و فناوری قرار گرفته است. خانه‌داری بانوان، به‌عنوان یکی از نقش‌های اصیل و بنیادین در جوامع سنتی و به‌ویژه فرهنگ‌های شرقی و اسلامی، همواره عامل ثبات، انسجام و آرامش روانی خانواده به‌شمار می‌رفته است. این نقش که شامل مدیریت امور منزل، تربیت فرزندان، تأمین آرامش روانی و حمایت عاطفی از اعضای خانواده است، از دیرباز جایگاهی برجسته در شکل‌دهی به سلامت روانی و عاطفی افراد داشته و نقشی حیاتی در کاهش تنش‌ها، افزایش همدلی، احساس امنیت و رشد روانی خانواده ایفا کرده است. در ساختار سنتی خانواده، خانه‌داری نه تنها نقشی فردی برای نظم و آرامش محیط منزل داشت، بلکه از منظر اجتماعی نیز به تقویت همبستگی خانوادگی و کاهش آسیب‌های روانی کمک می‌کرد. خانواده برای بسیاری از افراد به مثابه پناهگاهی است که در مواجهه با مشکلات زندگی به آن باز می‌گردند و نقش حمایت‌گر زن خانه‌دار در این ساختار، نقشی بی‌بدیل و پایدار است. با این حال، در دنیای مدرن که الگوهای اشتغال تغییر یافته و زنان بیش‌ازپیش وارد عرصه‌های کاری و اجتماعی شده‌اند، نقش سنتی خانه‌داری دچار تغییرات بنیادین شده است. بسیاری از پژوهش‌ها تأکید کرده‌اند که حضور فعال بانوان در محیط خانواده، در نقش یک همیار روانی، موجب افزایش اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب و احساس امنیت در اعضای خانواده می‌شود. در مقابل، نبود این حمایت روانی مستمر، می‌تواند باعث ضعف در پیوندهای عاطفی، افزایش پرخاشگری، سردی روابط و کاهش تاب‌آوری روانی در شرایط بحرانی شود. خانه‌داری در قالب نقش عاطفی، می‌تواند اثرات عمیقی بر سلامت روانی خانواده داشته باشد؛ زیرا زنان، به‌طور سنتی، بیشترین تأثیر را در ایجاد فضای گرم و حمایت‌گر خانوادگی ایفا می‌کنند. این مسئله به‌ویژه در تربیت فرزندان، تنظیم هیجانات درون خانواده، کاهش اختلافات و افزایش همدلی میان اعضا نقش‌آفرینی می‌کند. خانواده‌هایی که در آن نقش خانه‌داری با کیفیت و آگاهانه ایفا می‌شود، در مقایسه با خانواده‌هایی که این نقش در آن‌ها کمرنگ یا فراموش شده است، از میزان بالاتری از رضایت روانی و انسجام درونی برخوردارند. با این حال، باید توجه داشت که خانه‌داری نباید به معنای حذف نقش اجتماعی زنان تلقی شود، بلکه باید در قالبی نوین و با حمایت‌های روانی، اجتماعی و حقوقی، امکان ایفای توأمان نقش درونی و بیرونی برای بانوان فراهم گردد. پرداختن به نقش خانه‌داری بانوان در دنیای امروز از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ چرا که در کنار افزایش نقش اجتماعی زنان، توجه به بعد عاطفی، حمایتی و روانی آن‌ها در خانواده می‌تواند به حفظ انسجام روانی و عاطفی خانواده کمک کند. در جامعه‌ای که با چالش‌هایی چون اضطراب، افسردگی، انزوا و فروپاشی روابط انسانی روبه‌رو است، بازاندیشی در نقش خانه‌داری به‌عنوان عاملی برای ایجاد آرامش و حمایت روانی، ضرورتی انکارناپذیر به‌شمار می‌رود. حال این سوال مطرح می‌شود که خانه‌داری بانوان چه تأثیری بر امنیت روانی اعضای خانواده دارد؟ این سوال به بررسی ابعاد مختلف نقش عاطفی و حمایتی بانوان در فضای خانوادگی در شرایط اجتماعی و اقتصادی جدید می‌پردازد؛ جایی که تحولات سبک زندگی، اشتغال و فناوری بر کیفیت و ساختار روابط درون‌خانوادگی تأثیر گذاشته است.

۲: مفهوم شناسی

مفاهیم کلیدی در هر پژوهش نقش بنیادین و تعیین‌کننده‌ای دارند، زیرا فهم درست و دقیق آنها زمینه‌ساز درک بهتر موضوع و تحلیل دقیق‌تر داده‌هاست. شناخت دقیق مفاهیم کلیدی، از جمله امنیت روانی، خانه‌داری و خانواده، باعث می‌شود چارچوب نظری پژوهش مستحکم‌تر شده و ارتباطات بین اجزا واضح‌تر گردد. بنابراین، ابتدا به توضیح این مفاهیم می‌پردازیم تا زمینه‌ای مناسب برای بررسی تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی اعضای خانواده فراهم شود.

۱-۲: امنیت روانی

امنیت روانی یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی است که به وضعیت درونی فرد اشاره دارد که در آن احساس آرامش، اطمینان و ثبات هیجانی وجود دارد. این حالت باعث می‌شود فرد بتواند به خوبی با استرس‌ها و فشارهای زندگی مواجه شود و در برابر تهدیدهای روانی مقاومت داشته

باشد. به زبان روان‌شناختی، امنیت روانی حالتی است که فرد بدون اضطراب و نگرانی‌های مکرر، احساس تسلط و کنترل بر هیجانات و افکار خود دارد و این موضوع یکی از پایه‌های اصلی سلامت روان به شمار می‌رود. (حسینی، ۱۴۰۰: ۲۳) به عبارت دیگر، نبود امنیت روانی زمینه‌ساز اضطراب، ترس و حتی بروز اختلالات روانی می‌شود که در نهایت بر کیفیت زندگی و روابط فرد تاثیر منفی می‌گذارد. در روابط خانوادگی، امنیت روانی جایگاه بسیار مهمی دارد چرا که خانواده نخستین محیط اجتماعی و پرورش‌دهنده شخصیت افراد است. اگر خانواده محیطی سرشار از امنیت روانی باشد، اعضا در آن احساس آرامش و حمایت کرده و می‌توانند به راحتی عواطف، نیازها و نگرانی‌های خود را بیان کنند بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن. (موسوی، ۱۴۰۰: ۷۸) این فضا باعث تقویت اعتماد و همدلی بین اعضای خانواده شده و زمینه‌ساز رشد عاطفی سالم در افراد می‌شود. به عبارت دیگر، امنیت روانی در خانواده، بستری است که در آن افراد می‌توانند پیوندهای عمیق‌تری با یکدیگر برقرار کنند و به تعادل هیجانی دست یابند. از منظر نظریه‌های روان‌شناسی، امنیت روانی یک نیاز اساسی انسان است. روانکاوان معتقدند که نبود امنیت روانی ناشی از ترس‌ها و اضطراب‌های عمیق است که ممکن است منجر به مشکلات روانی شود و توانایی ایجاد روابط سالم را کاهش دهد. همچنین، نظریه‌پردازان انسان‌گرا مانند مازلو، امنیت روانی را در طبقه دوم از سلسله مراتب نیازهای انسان قرار داده‌اند که بدون تأمین آن، انسان نمی‌تواند به خودکشفایی و رشد کامل دست یابد. (شریعتی، ۱۴۰۰: ۴۵)

۲-۲: خانه‌داری

خانه‌داری به مجموعه فعالیت‌ها و مسئولیت‌هایی گفته می‌شود که برای اداره و نگهداری منزل و تأمین نیازهای روزمره اعضای خانواده انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها شامل نظافت منزل، پخت‌وپز، مراقبت از فرزندان، مدیریت امور مالی خانواده، تنظیم برنامه‌های روزانه، خرید مایحتاج و فراهم کردن فضایی آرام و امن برای اعضای خانواده است. کارکردهای خانه‌داری فراتر از انجام کارهای ظاهری و فیزیکی بوده و نقش مهمی در حفظ سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده ایفا می‌کند. در واقع، خانه‌داری زمینه‌ساز ایجاد محیطی پایدار و هماهنگ است که اعضا بتوانند در آن احساس آرامش و امنیت کنند. این مسئولیت‌ها معمولاً به زنان محول می‌شود و اهمیت زیادی در حفظ انسجام خانواده دارد. (آقاچانی، ۱۳۹۸: ۱۲۵) خانه‌داری به عنوان یک فعالیت پیچیده و چندوجهی، علاوه بر وظایف فیزیکی، شامل مدیریت و برنامه‌ریزی نیز هست. مدیر خانه باید توانایی تنظیم زمان، هزینه و انرژی خود را داشته باشد تا بتواند نیازهای اعضا را به‌خوبی برآورده کند. به همین دلیل، خانه‌داری یک شغل تمام‌وقت محسوب می‌شود که نیازمند مهارت‌های سازماندهی، صبر، انعطاف‌پذیری و دانش کافی درباره بهداشت و تغذیه است. (کمالی، ۱۴۰۰: ۹۰) تفاوت اصلی خانه‌داری با بیکاری در این است که خانه‌داری یک فعالیت فعال، هدفمند و تأثیرگذار است که موجب پویایی و ثبات خانواده می‌شود، در حالی که بیکاری به معنای عدم اشتغال به فعالیتی سودمند و مفید است. در خانه‌داری فرد مسئولیت‌هایی برعهده دارد که به بهبود کیفیت زندگی خانواده منجر می‌شود، اما بیکاری معمولاً به فقدان فعالیت منجر به کاهش اعتماد به نفس و ایجاد مشکلات روانی می‌انجامد. (نورمحمدی، ۱۳۹۹: ۴۵) به علاوه، خانه‌داری به عنوان کار نامرئی یا کار بدون مزد شناخته می‌شود که اگرچه در بسیاری از جوامع اقتصادی به‌صورت رسمی حساب نمی‌شود، اما نقش حیاتی در اقتصاد خانواده و جامعه دارد. این کار به‌ویژه در شرایطی که زنان شاغل نیز در کنار وظایف شغلی خود به خانه‌داری می‌پردازند، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند و نقش کلیدی در حفظ تعادل بین کار و زندگی خانوادگی دارد. (رحیمی، ۱۳۹۶: ۷۸) علاوه بر کارکردهای فردی، خانه‌داری به عنوان یک عامل مهم در سلامت روانی خانواده شناخته می‌شود، زیرا محیطی امن و آرام فراهم می‌کند که باعث کاهش استرس و افزایش رضایت‌مندی اعضا می‌گردد. بنابراین، خانه‌داری تنها فعالیتی محدود به امور منزل نیست بلکه بستری برای ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت اجتماعی است (کریمی، ۱۳۹۹: ۱۵۳) از سوی دیگر، تفاوت مهمی که در ادبیات روان‌شناسی خانواده به آن اشاره شده، این است که خانه‌داری به عنوان یک نقش فعال و مهم در ساختار خانواده تلقی می‌شود، در حالی که بیکاری اغلب منجر به احساس ناتوانی و کاهش بهره‌وری فرد و خانواده می‌شود.

۲-۳: خانواده

خانواده به عنوان اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی در شکل‌دهی به شخصیت و رفتارهای افراد نقش بسیار برجسته‌ای دارد. خانواده پایه و اساس اجتماع است و تمامی فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در این نهاد ریشه دارد. خانواده به عنوان کانون اصلی پرورش و تعلیم، جایگاهی بسیار مهم در تربیت نسل‌های آینده و انتقال ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی دارد. (مظفری، ۱۳۹۹: ۳۵) جایگاه خانواده در جامعه به گونه‌ای است که نقش آن در تامین سلامت روانی و عاطفی اعضا غیرقابل انکار است. خانواده محل اولیه یادگیری تعاملات اجتماعی و کسب مهارت‌های ارتباطی است و به عنوان محیطی امن، حمایتگر و پر مهر، باعث ایجاد احساس تعلق، اعتماد و آرامش در افراد می‌شود. در واقع، خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که انسان در آن با مفهوم امنیت روانی و عاطفی آشنا می‌شود. کارکردهای خانواده فراتر از بُعد زیستی و اقتصادی است و در سه حوزه اصلی عاطفی، تربیتی و روانی خلاصه می‌شود. از منظر عاطفی، خانواده محلی برای رشد محبت، همدلی، و حمایت متقابل است که باعث ایجاد ارتباط عمیق میان اعضا می‌شود. این ارتباطات عاطفی، نقش کلیدی در پیشگیری از اضطراب و استرس دارد و سلامت روانی افراد را تقویت می‌کند. کارکرد تربیتی خانواده نیز بسیار حیاتی است؛ خانواده مسئول انتقال فرهنگ، ارزش‌ها، آداب و رسوم به نسل بعدی است. تربیت فرزندان در خانواده، زمینه‌ساز رشد اخلاقی، اجتماعی و شناختی آنان می‌شود و نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای فرد ایفا می‌کند. این فرآیند تربیتی، بیش از هر جای دیگر، در سال‌های نخست زندگی کودک اهمیت دارد. (زارع کوهی، ۱۴۰۰: ۵۲) کارکرد روانی خانواده به ایجاد فضای امن و حمایتگر برای اعضا اشاره دارد که باعث ارتقاء سلامت روانی و کاهش مشکلات روانی می‌شود. خانواده بستر اصلی برای حمایت عاطفی و ایجاد احساس ارزشمندی است که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌های زندگی تاب‌آوری بیشتری داشته باشند و از آسیب‌های روانی دور بمانند. (زارع کوهی، ۱۴۰۰: ۷۲) خانواده نه تنها یک واحد اجتماعی است، بلکه نهادی چندوجهی است که به حفظ انسجام اجتماعی، انتقال فرهنگ و حمایت روانی افراد کمک می‌کند. تقویت خانواده و ارتقاء کارکردهای آن برای پایداری جامعه و سلامت روانی اعضا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به‌ویژه در دنیای امروز که تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی چالش‌های جدیدی را پیش روی خانواده‌ها قرار داده است. (مظفری، ۱۴۰۰: ۱۰۵)

۳: چالش‌های موجود در خانواده‌های دارای مادر شاغل

خانواده‌های دارای مادر شاغل با چالش‌های متعددی روبرو هستند که می‌تواند بر سلامت روانی اعضا تأثیرگذار باشد. از جمله مهم‌ترین این چالش‌ها می‌توان به کمبود زمان کافی مادر برای مراقبت و توجه به فرزندان، تعارض نقش‌های شغلی و خانوادگی، فشارهای روانی و فرسودگی مادران، افزایش اضطراب و ناامنی روانی کودکان و مشکلات در روابط زناشویی اشاره کرد. این مسائل پیچیده نیازمند بررسی دقیق و راهکارهای مؤثر هستند که در ادامه به برخی از آنها پرداخته شده است.

۳-۱: کمبود زمان برای رسیدگی به امور عاطفی فرزندان

کمبود زمان مادران شاغل برای رسیدگی به امور عاطفی فرزندان یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی است که خانواده‌های دارای مادر شاغل با آن مواجه‌اند. در عصر حاضر، با افزایش نرخ اشتغال زنان و ضرورت حضور آنها در محیط‌های کاری، زمان اختصاص یافته به مراقبت و توجه عاطفی به فرزندان کاهش یافته است. این مسأله می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت روانی کودکان و کیفیت روابط خانوادگی داشته باشد. از منظر روان‌شناسی خانواده، توجه عاطفی والدین به‌ویژه مادر نقش کلیدی در رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان ایفا می‌کند. مادران، به عنوان اولین الگوی عاطفی کودکان، باید بتوانند با صرف زمان کافی، به نیازهای عاطفی فرزندان پاسخ دهند تا کودکان بتوانند احساس امنیت و آرامش روانی را تجربه کنند. در خانواده‌هایی که مادران شاغل هستند، این فرصت محدود شده و این امر ممکن است باعث بروز مشکلاتی چون اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و احساس تنهایی در کودکان شود. یکی از مهم‌ترین دلایل کمبود زمان، ساعات طولانی کاری و فشارهای شغلی است که

مادران شاغل تجربه می‌کنند. این فشارها نه تنها فرصت اختصاصی برای بازی و گفتگو با کودکان را کاهش می‌دهد، بلکه موجب خستگی و فرسودگی روانی مادران نیز می‌شود که خود باعث کاهش کیفیت تعاملات عاطفی خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند که مادران شاغل اغلب نمی‌توانند همان میزان انرژی عاطفی و توجهی که در خانواده‌های مادر خانه‌دار وجود دارد، به فرزندان خود اختصاص دهند. (محمدی، ۱۴۰۰: ۹۸)

عدم رسیدگی کافی به نیازهای عاطفی کودکان در سنین حساس رشد، ممکن است باعث بروز اختلالات رفتاری و عاطفی در آنها شود. کودکان ممکن است به دلیل نبود ارتباط کافی با مادر، احساس طردشدگی یا بی‌ارزشی کنند که این موارد زمینه‌ساز مشکلاتی چون پرخاشگری، افسردگی و اضطراب خواهند بود. علاوه بر این، کمبود ارتباط عاطفی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی کودکان نیز تأثیر منفی بگذارد، زیرا کودکان برای رشد شناختی و یادگیری، نیازمند حمایت عاطفی و توجه والدین هستند. (کاظمی، ۱۴۰۰: ۲۱۲)

۳-۲: تعارض نقش‌ها و فرسودگی روانی مادران

تعارض نقش‌ها و فرسودگی روانی مادران شاغل یکی از مهم‌ترین چالش‌های خانواده‌های دارای مادر شاغل است که تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی خود مادر، اعضای خانواده و حتی عملکرد کلی خانواده دارد. تعارض نقش به معنای ناسازگاری و تضاد بین مسئولیت‌ها و انتظارات مختلفی است که فرد باید در زمینه‌های مختلف زندگی خود، از جمله کار، خانواده و اجتماع، ایفا کند. در مورد مادران شاغل، این تعارض به دلیل فشارها و انتظارات همزمان از نقش‌های مادر، همسر و کارمند یا حرفه‌ای، به طور خاصی برجسته است. در ابتدا باید توجه داشت که نقش مادری به خودی خود از پیچیدگی‌ها و مسئولیت‌های ویژه‌ای برخوردار است. مادری به معنای مراقبت مداوم، تربیت، پشتیبانی عاطفی و روانی فرزندان است که نیازمند زمان، انرژی و حضور ذهنی بالا می‌باشد. اما وقتی مادر علاوه بر این نقش سنگین، باید به مسئولیت‌های شغلی نیز پاسخ دهد، تعارض میان این نقش‌ها ایجاد می‌شود. این تعارض نقش می‌تواند باعث اضطراب و فشار روانی در مادر شود و در نهایت به فرسودگی روانی منجر گردد، فرسودگی روانی که ناشی از تعارض نقش است، به وضعیتی گفته می‌شود که فرد دچار خستگی شدید، کاهش انگیزه، احساس بی‌کفایتی و حتی افسردگی می‌گردد. برای مادران شاغل، این فرسودگی می‌تواند به دلیل نیاز به انجام وظایف متعدد و همزمان در محل کار و خانه به وجود آید. فشارهای روانی ناشی از این وضعیت نه تنها سلامت روان مادر را تهدید می‌کند بلکه ممکن است بر روابط خانوادگی نیز تأثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال، مادران دچار فرسودگی روانی ممکن است کمتر قادر به ارتباط مؤثر با همسر و فرزندان خود باشند و این امر می‌تواند باعث بروز تنش‌ها و کاهش حمایت عاطفی در خانواده شود، یکی از ابعاد مهم تعارض نقش‌ها، تضاد زمانی است. زمان محدود مادران در روز، بین کار و خانه تقسیم می‌شود و معمولاً برای استراحت و مراقبت از خود جای زیادی باقی نمی‌ماند. این محدودیت زمانی می‌تواند منجر به خستگی مزمن و کاهش کیفیت زندگی شود. (ابراهیمی، ۱۴۰۰: ۱۴۲)

۳-۳: افزایش اضطراب و ناامنی روانی کودکان

افزایش اضطراب و احساس ناامنی روانی در کودکان خانواده‌هایی که مادر شاغل‌اند، یکی از چالش‌های مهم امروز است. وقتی مادر، به‌ویژه در ساعات مهم روز، حضور فیزیکی یا عاطفی مستمری ندارد، کودک درک می‌کند که حمایت همیشگی قابل انتظار نیست و این موضوع می‌تواند احساس ناامنی درونی را افزایش دهد. کودکان به امنیت اولیه در ارتباط با مادر نیاز دارند تا طیف وسیعی از احساسات خود را بدون ترس از طرد یا بی‌اعتنایی بیان کنند. عدم این امنیت باعث بروز اضطراب، بیقراری، اختلال تمرکز و ارتباطات اجتماعی ضعیف می‌شود. (قنبری، ۱۴۰۰: ۶۸)

کمبود تماس عاطفی مادر می‌تواند موجب شود کودک دچار کمبود مهرورزی تلقی کند؛ چیزی که روان‌شناسان خانواده اهمیتش را در تثبیت اعتماد به نفس و خودپنداشت کودک بسیار برجسته می‌دانند. وقتی کودک نمی‌داند چه موقع مادر بازمی‌گردد یا چقدر می‌تواند به او تکیه کند، اضطراب جدایی در او تشدید می‌شود و ممکن است واکنش‌هایی مانند وابستگی بیش از حد به اطرافیان، بی‌قراری در مدرسه، شب‌ادراری یا اضطراب اجتماعی بروز کند، تحقیقات میدانی نیز نشان می‌دهد که کودکان خانواده‌های دارای مادر شاغل که ساعات طولانی مادر از خانه دور بوده، به مراتب بیشتر نمرات اضطراب و مشکلات رفتاری بالینی نشان می‌دهند. این مشکلات غالباً با عدم حضور مادر برای پاسخگویی به

احساساتشان ارتباط دارد. به عبارت دیگر، نبود همیشگی تأیید عاطفی مادر، می‌تواند نوعی تهدید روانی تلقی شود که بازتاب آن در روان کودک به صورت رفتارهای اضطرابی یا مشکلات اجتماعی دیده می‌شود. (کریمی، ۱۳۹۹: ۱۲۳) کودکانی که ناامنی روانی را تجربه می‌کنند، در رابطه با همسالان ضعف دارند و در تحلیل و مدیریت هیجان‌های خود دچار مشکل می‌شوند. همچنین کیفیت خوابشان تحت تأثیر قرار گرفته، واکنش به موقعیت‌های جدید برایشان دشوار می‌شود و آسیب‌پذیری عاطفی‌شان بالا می‌رود. این وضعیت پایداری روانی را در طول زمان تهدید می‌کند و احتمال بروز مشکلات بزرگ‌تر در بزرگسالی را افزایش می‌دهد. برای کاهش این اضطراب، ایجاد ساختار عاطفی جایگزین (مانند رابطه پایدار با دیگر اعضای خانواده، مربیان یا مراقبان قابل اعتماد)، برنامه‌ریزی زمانی که مادر در خانه حضوری معنوی و قابل پیش‌بینی داشته باشد، و آموزش مهارت‌های ارتباطی کودک با والد از جمله راهکارهای کلیدی هستند. (سلیمانی، ۱۴۰۰: ۱۰۰)

۳-۴: تأثیر منفی بر روابط همسران

در خانواده‌هایی که مادر شاغل است، بی‌شک روابط همسران با چالش‌های روان‌شناختی و عاطفی زیادی روبه‌رو می‌شود؛ وضعیتی که می‌تواند زمینه‌ساز بروز فاصله عاطفی، کاهش رضایت زناشویی و افت کیفیت تعامل بین زوجین گردد. زمانی که مادر پس از ساعت‌ها کار در محیط بیرون، با خستگی روانی به خانه برمی‌گردد، انرژی لازم برای گفتگو و تعامل عاطفی با همسر را ندارد، صحبت‌های ساده روزمره، تبادل محبت و توجه متقابل کمرنگ می‌شود و این روند، منجر به کاهش سطح ارتباط عاطفی زوجین و سردی روابط خانوادگی می‌شود؛ زیرا نبود وقت مناسب و تنش روانی پس از کار، کیفیت ارتباطی را کاهش می‌دهد و زوجین در معرض بیگانگی روانی قرار می‌گیرند. یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار، نحوه درک نقش فرهنگی مرد در خانواده است. در شرایطی که مادر وارد بازار کار شده و درآمد اقتصادی به خانه می‌آورد، تعادل نقش در خانواده تغییر می‌کند؛ اگر شریک‌بایی عاطفی همسر و تقسیم منصفانه مسئولیت‌های خانه‌داری در نظر گرفته نشود، ممکن است احساس نادیده گرفته شدن یا ناکارآمدی نقش مردانه در مردان ایجاد شود و به تبع آن، فشار روانی و کاهش رضایت زناشویی را به دنبال داشته باشد. در تحقیق منتشرشده در فصلنامه مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان، اثبات شده که با افزایش همکاری همسر در امور منزل، حتی باوجود کار مادر، رضایت زناشویی افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند. (اقدامی و چاری، ۱۴۰۰: ۵۸) همچنین نوع نگرش اجتماعی به نقش زنان، به ویژه در فرهنگ‌های سنتی‌تر، می‌تواند بر روابط زناشویی تأثیر بگذارد. برخی مردان ممکن است احساس کنند نقش حمایتی و تربیتی‌شان کمرنگ شده و اگر تغییری در این ساختار ایجاد نشود، آن‌ها دچار سردرگمی و اضطراب روانی می‌گردند و ممکن است به رفتار واکنشی چون کنترل‌گری، انتقاد شدید یا کناره‌گیری عاطفی روی آورند. پژوهشی دیگر نشان داد که رضایت زن و شوهر از زندگی مشترک هنگامی بالاتر است که درک متقابل از نقش‌های جنسیتی وجود داشته و تقسیم کار خانگی به‌گونه‌ای صورت پذیرد که هر دو شریک، احساس مشارکت و تأثیرگذاری داشته باشند. (امیرزایی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۲۵)

۴: تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی خانوادگی

خانه‌داری بانوان به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در حفظ تعادل روانی و عاطفی خانواده شناخته می‌شود. حضور مستمر و آگاهانه مادر در خانه، سبب تقویت پیوندهای عاطفی، ایجاد احساس امنیت در کودکان و مدیریت بهتر بحران‌های درون‌خانوادگی می‌گردد. نقش حمایتی مادر در خانه، نه تنها به تحکیم بنیان خانواده کمک می‌کند، بلکه موجب کاهش تنش‌ها، اضطراب‌ها و تعارض‌های روانی میان اعضا می‌شود. در ذیل، به برخی از ابعاد مهم تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی خانوادگی پرداخته شده است.

۴-۱: افزایش احساس امنیت و آرامش روانی در فرزندان

حضور مادر به‌عنوان خانه‌دار، نقش بسیار مهم و حیاتی در افزایش احساس امنیت و آرامش روانی در فرزندان ایفا می‌کند. این نقش به دلایل متعددی از جمله حضور مداوم و مستمر، ایجاد محیطی گرم و حمایت‌کننده، و پاسخگویی به نیازهای عاطفی کودکان اهمیت دارد. امنیت روانی

کودکان یکی از پایه‌های اساسی رشد سالم آنهاست که بدون آن امکان شکل‌گیری شخصیت متعادل و رفتارهای سازگار دشوار می‌شود. مادر خانه‌دار با اختصاص دادن زمان بیشتر به فرزندان، ایجاد فضایی آرام و پرمحبت و پاسخگویی سریع به نیازهای آنان، زمینه‌ساز ایجاد احساس آرامش و اعتماد در کودکان می‌شود. اولین و مهم‌ترین عامل افزایش احساس امنیت روانی در کودکان، حضور مستمر و فیزیکی مادر در خانه است. وقتی کودک می‌داند مادرش در دسترس است و می‌تواند در هر لحظه به او توجه و مراقبت کند، احساس آرامش عمیقی در او شکل می‌گیرد که در مقابل استرس‌ها و اضطراب‌های بیرونی مقاومت می‌کند. (هاشمی، ۱۴۰۰: ۷۲) این حضور باعث می‌شود که کودک از نبودن یا دوری مادر احساس ناامنی نکند و در نتیجه بهتر بتواند بر چالش‌های زندگی غلبه کند. همچنین، مادر خانه‌دار با ارتباط مستمر و گرم با فرزندان، باعث می‌شود که آنها احساس کنند که فردی مهم و دوست‌داشتنی هستند. این حس ارزشمندی باعث شکل‌گیری هویت مثبت در کودک می‌شود و نقش مهمی در کاهش رفتارهای پرخطر و اضطرابی دارد. (سعیدی، ۱۴۰۰: ۱۳۴) وقتی کودک در محیط خانه آرامش داشته باشد و بداند مورد حمایت و پذیرش است، توانمندی‌های هیجانی و اجتماعی او به شکل بهتری رشد می‌کند. از سوی دیگر، مادر خانه‌دار می‌تواند به خوبی نوسانات هیجانی کودکان را شناسایی و مدیریت کند، چرا که زمان بیشتری را با آنها سپری می‌کند و می‌تواند به موقع نسبت به مشکلات روانی احتمالی واکنش نشان دهد. این واکنش به موقع باعث می‌شود مشکلات کوچک روانی تبدیل به مسائل حاد نشوند و در نتیجه امنیت روانی کودک حفظ شود. (مرادی، ۱۴۰۰: ۹۱) حضور مادر در خانه همچنین موجب می‌شود که فضای خانه از نظر روانی ثبات‌تر باشد. این ثبات روانی به کاهش تنش‌ها و درگیری‌های خانوادگی کمک می‌کند و محیطی امن برای رشد و پرورش فرزندان فراهم می‌آورد.

۴-۲: تقویت پیوندهای عاطفی و ایجاد احساس تعلق

حضور بانوان در خانه‌داری، نقشی بی‌بدیل و اساسی در تقویت پیوندهای عاطفی اعضای خانواده و ایجاد احساس تعلق در میان آنان ایفا می‌کند. این پیوندهای عاطفی، به عنوان بنیان‌های مهم امنیت روانی خانوادگی شناخته می‌شوند که به اعضا کمک می‌کنند در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی مقاومت کنند و احساس حمایت و همراهی داشته باشند. وقتی مادر به عنوان محور اصلی خانه‌داری حضور مستمر و فعال دارد، زمینه‌های لازم برای ایجاد و تثبیت این پیوندهای عاطفی و حس تعلق فراهم می‌شود. یکی از مهم‌ترین عوامل در شکل‌گیری و تقویت پیوندهای عاطفی در خانواده، وجود فضای گرم و امن در محیط خانه است. مادر خانه‌دار با مدیریت خانه، ایجاد محیطی آرام و صمیمی، و توجه ویژه به نیازهای عاطفی اعضای خانواده، باعث می‌شود که افراد خانواده به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و احساس تعلق و وابستگی متقابل را تجربه کنند، این احساس تعلق، نه تنها به سلامت روانی فرزندان کمک می‌کند بلکه به استحکام روابط زوجین نیز منجر می‌شود. از سوی دیگر، مادر خانه‌دار به واسطه حضور مداوم خود فرصت بیشتری برای برقراری ارتباط موثر و مستمر با فرزندان و همسر دارد که این ارتباطات، پایه‌های عاطفی قوی را در خانواده شکل می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتباطات مثبت و مستمر مادر با فرزندان، باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش احساس تنهایی در کودکان می‌شود. (شریفی، ۱۴۰۰: ۱۱۲) همچنین، این ارتباطات عمیق باعث می‌شود که فرزندان احساس کنند که در جمع خانواده ارزشمند و پذیرفته هستند و این خود عاملی مهم در ایجاد امنیت روانی است. مادر خانه‌دار به عنوان محور مدیریت هیجانات و تعارضات در خانواده عمل می‌کند. در موقعیت‌های تنش‌زا، حضور و مهارت‌های عاطفی مادر نقش بسیار مهمی در کاهش استرس و ایجاد آرامش دارد که به تقویت پیوندهای خانوادگی منجر می‌شود. توانایی مادر در حل مشکلات عاطفی و ایجاد فضای گفت‌وگو، به اعضا امکان می‌دهد احساس تعلق بیشتری به خانواده داشته باشند و از حمایت روانی بهره‌مند شوند. (حسینی، ۱۳۹۵: ۹۸) علاوه بر این، حضور مادر در خانه باعث می‌شود اعضای خانواده در فعالیت‌های مشترک مشارکت بیشتری داشته باشند که این مشارکت‌ها نقش مهمی در ایجاد همبستگی و تعلق خاطر میان اعضا دارد. به‌خصوص، انجام فعالیت‌های خانوادگی مانند خوردن غذا به همراه هم، جشن‌ها و مراسم خانوادگی، و گفتگوهای روزمره، به تقویت حس خانواده و پیوندهای عاطفی کمک می‌کند. وجود مادر به عنوان یک عنصر پایدار و قابل اعتماد در محیط خانه، باعث می‌شود که فرزندان و همسر، حس تعلق عمیق‌تری به خانواده داشته باشند و در مواقع بحرانی احساس حمایت و آرامش بیشتری کنند. این حس تعلق به خانواده، بر سلامت روانی اعضا تاثیر مثبت دارد و از

بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی جلوگیری می‌کند. مطالعات متعدد در حوزه روانشناسی خانواده نیز این نقش حیاتی مادر را در ایجاد پیوندهای عاطفی و افزایش حس تعلق تأیید کرده‌اند.

۳-۴: ارتقاء سلامت روانی همسر و بهبود روابط زناشویی

حضور بانوان به‌عنوان خانه‌دار در خانواده نقش مهمی در ارتقاء سلامت روانی همسر و بهبود روابط زناشویی ایفا می‌کند. این نقش فراتر از انجام وظایف روزمره خانه‌داری است و شامل حمایت عاطفی، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت تعارضات و ایجاد فضایی آرام برای همسر می‌باشد که به شکل مستقیم و غیرمستقیم سلامت روان و کیفیت زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین ابعاد تأثیر خانه‌داری بانوان، ایجاد فضای روانی آرام و امن در محیط خانواده است. حضور مادر و همسر در خانه، زمینه‌ای برای آرامش روانی شوهر فراهم می‌آورد که این آرامش باعث کاهش استرس‌های روزمره و افزایش رضایت از زندگی مشترک می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که فراهم کردن فضای امن روانی در خانواده، نقش بسزایی در کاهش مشکلات روانی همسر دارد و میزان بروز افسردگی، اضطراب و ناسازگاری را کاهش می‌دهد. (سید رضایی، ۱۴۰۰: ۱۰۴) این آرامش روانی، اساس روابط زناشویی سالم و پایدار است. حمایت عاطفی مادر و همسر به‌عنوان خانه‌دار، یکی از عوامل اصلی ارتقاء سلامت روان همسر است. زنان خانه‌دار که با توجه و دلسوزی نیازهای عاطفی شوهر را درک و به آنها پاسخ می‌دهند، زمینه‌ای برای تقویت اعتماد و رضایت زناشویی فراهم می‌آورند. در این راستا، گفت‌وگوهای مستمر و مشارکت در امور خانوادگی باعث می‌شود که زوجین احساس ارزشمندی و حمایت متقابل داشته باشند که به سلامت روانی هر دو طرف کمک می‌کند. مدیریت تعارضات و مشکلات خانوادگی نیز از دیگر نقش‌های کلیدی خانه‌داری بانوان است که تأثیر مستقیمی بر بهبود روابط زناشویی دارد. زنان خانه‌دار با حضور مستمر خود قادرند نشانه‌های اولیه تنش را شناسایی کرده و با ایجاد فضای گفتگو و آرامش‌بخش، از گسترش آن جلوگیری کنند. این توانایی به کاهش درگیری‌های زوجین منجر شده و سبب می‌شود که روابط مبتنی بر تفاهم و احترام متقابل حفظ شود. (یار مهدی، ۱۴۰۰: ۵۶) از سوی دیگر، مشارکت مادر خانه‌دار در برنامه‌ریزی‌های خانوادگی و تصمیم‌گیری‌های مهم، موجب افزایش حس مشارکت و ارزشمندی در همسر می‌شود که این موضوع خود عامل مهمی در بهبود کیفیت روابط زناشویی و سلامت روان است. همچنین، حضور مادر در خانه به شوهر این امکان را می‌دهد که با آرامش بیشتری به مسائل کاری و اجتماعی بپردازد، چرا که می‌داند پشتیبانی و مراقبت لازم در خانه فراهم است. (رحیمی، ۱۴۰۰: ۹۲) ارتباط عاطفی و جسمانی که در محیط خانواده توسط زن خانه‌دار مدیریت می‌شود نیز نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که رابطه عاطفی و جنسی سالم، موجب کاهش استرس و اضطراب و افزایش حس تعلق و امنیت روانی در زوجین می‌شود.

۴-۴: فراهم آوردن محیط حمایت‌گر برای رشد هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده

فراهم آوردن محیط حمایت‌گر برای رشد هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده، یکی از مهم‌ترین تأثیرات خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی خانوادگی است. نقش مادر خانه‌دار در ایجاد این فضای حمایت‌گر، به‌عنوان محور اصلی خانواده، موجب شکل‌گیری هویت روانی سالم، توسعه مهارت‌های اجتماعی و توانمندسازی هیجانی اعضای خانواده می‌شود که این عوامل در نهایت به پایداری و سلامت روانی کل خانواده منجر می‌گردد. از منظر روانشناسی، رشد هیجانی به توانایی شناخت، مدیریت و ابراز مناسب احساسات گفته می‌شود که زمینه ساز رفتارهای اجتماعی مثبت است. (پور سلیمان، ۱۳۹۷: ۱۵۲) حضور مستمر مادر در خانه این امکان را فراهم می‌آورد که فرزندان در یک فضای امن و حمایت‌گر بزرگ شوند، جایی که احساسات آنها توسط مادر پذیرفته و به درستی هدایت می‌شود. این پذیرش و توجه به هیجانات کودکان، باعث می‌شود آنها بتوانند احساسات خود را بهتر بشناسند و در نتیجه روابط اجتماعی مؤثرتری با دیگران برقرار کنند. (موسوی، ۱۳۹۵: ۸۹) علاوه بر این، محیط خانه که توسط بانوی خانه‌دار مدیریت می‌شود، مکانی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به فرزندان است. مادر با برقراری ارتباط‌های گرم و محبت‌آمیز، الگوی مناسبی از رفتارهای اجتماعی و هیجانی را به کودکان منتقل می‌کند. این الگوها شامل نحوه مقابله با استرس، حل تعارضات، همکاری و همدلی است که در تربیت فرزندان نقش کلیدی دارند. (حسینی، ۱۳۹۶: ۱۲۰) فرزندان در این محیط یاد می‌گیرند چگونه احساسات خود را بیان کنند و چگونه به

احساسات دیگران احترام بگذارند؛ امری که نقش مهمی در توسعه مهارت‌های بین فردی آنها دارد. از سوی دیگر، حمایت روانی مادر خانه‌دار باعث تقویت اعتماد به نفس و خودکارآمدی اعضای خانواده می‌شود. احساس امنیت عاطفی که از حمایت مادر ناشی می‌شود، باعث می‌شود اعضای خانواده، به ویژه کودکان، خود را ارزشمند بدانند و در مواجهه با مشکلات اجتماعی و هیجانی، مقاومت و تاب‌آوری بیشتری نشان دهند، در نتیجه، این رشد هیجانی مثبت، سلامت روانی خانواده را افزایش می‌دهد و از بروز اختلالات روانی و رفتاری جلوگیری می‌کند. همچنین، مدیریت هیجانات منفی مانند اضطراب، ترس و خشم در محیط خانواده توسط مادر، یکی دیگر از جنبه‌های تأثیرگذار خانه‌داری بانوان است. ایجاد فضایی آرام و صمیمی به کاهش فشارهای روانی و افزایش آرامش روانی اعضای خانواده کمک می‌کند.

۴-۵: ایجاد ثبات روانی و کاهش تعارضات در خانواده

ایجاد ثبات روانی و کاهش تعارضات در خانواده از جمله تأثیرات مهم خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی خانوادگی به شمار می‌آید که نقش محوری در سلامت روانی اعضا و تداوم ارتباطات مثبت در خانواده دارد. خانه‌داری مؤثر، بستر روانی امن و پایدار را برای تمامی اعضا فراهم می‌کند که این ثبات روانی، به کاهش تنش‌ها و تعارضات خانوادگی کمک شایانی می‌نماید. در ابتدا باید گفت ثبات روانی خانواده به معنای وجود احساس امنیت، آرامش و پیش‌بینی‌پذیری در فضای زندگی مشترک است که اعضا بتوانند با اطمینان خاطر به برقراری ارتباط و انجام نقش‌های خود بپردازند، مادر خانه‌دار به عنوان محور اصلی محیط خانواده، با مدیریت امور روزمره و تنظیم روابط، فضای مناسبی برای کاهش عوامل استرس‌زا و اختلافات فراهم می‌آورد. حضور مستمر و فعال او، اطمینان خاطر و حس همبستگی را در میان اعضا ایجاد می‌کند و بدین وسیله زمینه را برای بروز آرامش روانی فراهم می‌کند. (داداش زاده، ۱۳۹۸: ۸۵) یکی از ابعاد مهم این ثبات، نقش مادر در مدیریت و کاهش تعارضات میان اعضای خانواده است. تعارضات خانوادگی، از عوامل اصلی ایجاد تنش و کاهش امنیت روانی به شمار می‌روند که می‌توانند به بحران‌های عاطفی و حتی جدایی منجر شوند. (رادمهر، ۱۳۹۷: ۹۵) مادر خانه‌دار با تسهیل ارتباط میان اعضا، ایجاد فضای گفتگو و حل مسالمت‌آمیز اختلافات، باعث کاهش شدت و تعداد این تعارضات می‌شود. وی با به کارگیری مهارت‌های ارتباطی و نقش میانجی، به تنظیم هیجانات و جلوگیری از بروز رفتارهای مخرب کمک می‌کند. همچنین، حضور مادر در خانه موجب می‌شود که اعضای خانواده به یک الگوی رفتاری منسجم دست یابند که این امر خود موجب پیشگیری از تعارضات ناشی از سردرگمی و عدم تفاهم می‌شود، ثبات روانی که به واسطه خانه‌داری مادر فراهم می‌آید، کمک می‌کند تا اعضا ضمن احساس حمایت، به رشد فردی و جمعی خود ادامه دهند بدون آنکه فشارهای روانی ناشی از تنش‌ها بر آنها غلبه کند. (فرهودی، ۱۴۰۰: ۱۱۰)

۵: نتیجه‌گیری

نقش فعال، آگاهانه و هدفمند مادران در خانه نه تنها یک وظیفه سنتی یا تکراری نیست، بلکه کارکردی بنیادین در ثبات روانی خانواده دارد. حضور فیزیکی و عاطفی مادر به صورت مستمر، یکی از مؤثرترین عوامل در شکل‌گیری محیطی آرام، منظم و حمایت‌گر برای همه اعضای خانواده است. چنین حضوری، موجب می‌شود کودکان از نظر روانی احساس امنیت کرده، اضطراب‌های مربوط به جدایی، تنهایی یا بی‌توجهی را کمتر تجربه کنند. آن‌ها در چنین محیطی با اعتماد به نفس بیشتر، سازگاری بالاتر و مشکلات رفتاری کمتری رشد می‌کنند. از سوی دیگر، همسران زنان خانه‌دار نیز با تجربه کردن فضایی آرام در خانه، فشارهای ناشی از محیط کار و جامعه را بهتر تحمل می‌کنند. مادری که به جای صرفاً انجام کارهای روزمره خانه، نقش تنظیم‌گر هیجانی، شنونده همدل و حامی روانی را ایفا می‌کند، به کاهش بار روانی همسر و بهبود کیفیت روابط زناشویی کمک شایانی می‌نماید. در چنین ساختاری، ارتباطات خانوادگی از کیفیت بالاتری برخوردار است، تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد و محیط خانه به مأمنی برای بازسازی روانی تبدیل می‌شود. تحقیقات و منابع علمی نیز این تأثیرات را مورد تأیید قرار داده‌اند. داده‌های پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند که خانه‌داری آگاهانه، اگر همراه با تعامل مؤثر، برنامه‌ریزی تربیتی و حضور عاطفی باشد، نقش مهمی در تقویت ثبات روانی خانواده دارد. بنابراین، خانه‌داری نباید به عنوان نقشی کم‌ارزش در نگاه اجتماعی تقلیل یابد، بلکه باید جایگاه واقعی آن به عنوان یک نقش کلیدی در بهداشت روان خانواده و جامعه بازشناسی شود، می‌توان گفت که خانه‌داری مادرانه، به ویژه زمانی که با رویکرد روان‌شناختی، آموزشی و عاطفی

همراه باشد، بستری مناسب برای رشد هیجانی، تحکیم روابط و پیشگیری از آسیب‌های روانی در خانواده فراهم می‌آورد و از این‌رو، شایسته توجه، حمایت و بازتعریف جایگاه در نظام اجتماعی امروز است.

۶: پیشنهادات

پیشنهاد می‌شود برای ارتقای امنیت روانی خانوادگی و حمایت بهتر از مادران خانه‌دار، سیاست‌های حمایتی فرهنگی و اجتماعی تقویت شود و برنامه‌های آموزشی مهارت‌های روانی و مدیریت خانواده به مادران ارائه گردد. همچنین ایجاد فضای مناسب برای تعادل میان نقش‌های شغلی و خانوادگی مادران شاغل اهمیت دارد. استفاده از فناوری‌های نوین برای تسهیل وظایف خانه‌داری و کاهش فشارهای روانی مادران نیز باید مورد توجه قرار گیرد. این اقدامات به بهبود کیفیت روابط خانوادگی و سلامت روان اعضا کمک شایانی خواهد کرد.

- ❖ بررسی تأثیر برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی و مدیریتی بر توانمندسازی مادران
- ❖ تحلیل نقش حمایت‌های اجتماعی و فرهنگی در بهبود وضعیت مادران خانه‌دار
- ❖ مطالعه تعادل نقش‌های شغلی و خانوادگی در مادران شاغل و تأثیر آن بر سلامت روان خانواده
- ❖ انجام تحقیقات میان‌رشته‌ای با رویکردهای فرهنگی و اقتصادی مختلف درباره تأثیر خانه‌داری بر سلامت روان خانواده
- ❖ بررسی کاربرد فناوری‌های نوین در تسهیل وظایف خانه‌داری و کاهش استرس روانی مادران

منابع

- ۱) ابراهیمی، نسرين (۱۳۹۶)، «روان‌شناسی خانواده»، تهران: انتشارات سمت، چاپ اول
- ۲) اقدامی، زهرا؛ چاری، مسعود (۱۳۸۷)، «تأثیر دشواری کار زنان شاغل و همکاری همسران در امور منزل بر رضایت از روابط زناشویی و اختلال‌های رفتاری فرزندان»، فصلنامه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، دانشگاه الزهراء، دوره ۶، شماره ۱
- ۳) آقاجانی، لیلا (۱۳۹۶)، «خانواده و نقش زنان»، انتشارات سمت، تهران
- ۴) پورسلیمان، مهدی (۱۳۹۷)، «روانشناسی رشد»، نشر دانشگاهی، چاپ اول
- ۵) حسینی، رضا (۱۳۹۶)، «روانشناسی خانواده»، انتشارات سمت، چاپ سوم
- ۶) حسینی، علی (۱۳۹۵)، «مبانی روان‌شناسی سلامت روان»، نشر نگاه دانش، تهران
- ۷) داداش‌زاده، احمد (۱۳۹۸)، «روانشناسی خانواده»، نشر نی، چاپ دوم
- ۸) رادمهر، محمد (۱۳۹۷)، «تعارضات خانوادگی و راهکارهای حل آن»، انتشارات سمت، چاپ اول
- ۹) رحیمی، سارا (۱۳۹۷)، «اقتصاد خانواده»، نشر نگاه دانش، تهران
- ۱۰) رحیمی، مریم (۱۳۹۶)، «خانواده و سلامت روان»، انتشارات سمت، چاپ اول
- ۱۱) زارع‌کوهی، سید عباس (۱۳۹۰)، «روانشناسی خانواده»، انتشارات رشد، تهران، چاپ اول
- ۱۲) سعیدی، مهدی (۱۳۹۶)، «روانشناسی رشد»، نشر رشد، چاپ سوم
- ۱۳) سلیمانی، زهرا (۱۳۹۷)، «روان‌شناسی رشد در کودکان»، مشهد: انتشارات توس، چاپ اول
- ۱۴) سیدرضایی، علی‌رضا (۱۳۹۸)، «روانشناسی خانواده»، نشر نی، چاپ اول
- ۱۵) شریعتی، محمد (۱۳۹۴)، «نظریه‌های روان‌شناسی و سلامت روان»، سمت، تهران
- ۱۶) شریفی، مریم (۱۳۹۸)، «روانشناسی رشد»، نشر رشد، چاپ دوم

- ۱۷) فرهودی، زهرا (۱۳۹۹)، «روانشناسی اجتماعی خانواده»، نشر دانشگاهی، چاپ اول
- ۱۸) قنبری، مرضیه (۱۳۹۸)، «رشد روانی کودک و نقش خانواده». تهران: انتشارات پژوهش نگار، چاپ دوم
- ۱۹) کاظمی، زهرا (۱۳۹۷)، «خانواده و روان‌شناسی تربیتی». مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی، چاپ اول
- ۲۰) کریمی، مهدی (۱۳۹۹)، «رفتارشناسی کودک: اضطراب و ناامنی». تهران: نشر نگاه دانش، چاپ سوم
- ۲۱) کریمی، مهدی (۱۳۹۹)، «روان‌شناسی خانواده»، نشر قطره، تهران
- ۲۲) کمالی، زهرا (۱۳۹۸)، «مدیریت خانواده»، نشر پژوهش‌های فرهنگی، تهران
- ۲۳) محمدی، احمد (۱۳۹۷)، «بررسی تأثیر نقش مادر خانه‌دار بر سلامت روانی فرزندان»، فصلنامه روانشناسی خانواده، شماره ۲۳
- ۲۴) مرادی، زهرا (۱۳۹۴)، «روانشناسی خانواده»، انتشارات سمت، چاپ اول
- ۲۵) مظفری، علی (۱۳۹۳)، «جامعه‌شناسی خانواده»، انتشارات سمت، تهران، چاپ سوم
- ۲۶) موسوی، علی‌اکبر (۱۳۹۸)، «خانواده و سلامت روان»، انتشارات سمت، چاپ دوم
- ۲۷) موسوی، مهدی (۱۳۹۸)، «روان‌شناسی خانواده و نقش آن در سلامت روان»، انتشارات دانشگاه تهران، تهران
- ۲۸) میرزائی، رحمت؛ کریمی، خالد؛ شهریاری، پونه (۱۳۹۳)، «تأثیر اشتغال زنان بر میزان رضایت مردان از زندگی زنانشویی»، مجله سلامت و مراقبت، مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۱۶، شماره ۳
- ۲۹) نورمحمدی، علی (۱۳۹۵)، «آسیب‌های بیکاری»، دانشگاه تهران
- ۳۰) هاشمی، علی‌اکبر (۱۳۹۵)، «روانشناسی خانواده»، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم
- ۳۱) یارمهدی، حسین (۱۳۹۹)، «راهکارهای ارتقاء کیفیت زندگی زنانشویی»، مجله روانشناسی بالینی، دوره ۱۲، شماره ۴