

تأثیر خانه‌داری بانوان بر امنیت روانی اعضای خانواده

فریبا نظری^۱

چکیده

خانه‌داری 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 نقش آفرینی 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.

کلیدواژگان: خانه‌داری، بانوان، امنیت روانی، خانواده، سلامت روان

۱- مقدمه

^۱ حوزه علمیه فاطمیه (س)، سطح ۲، مشکین شهر، اردبیل.

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 بازمی‌گردند 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. پژوهش‌های متعددی به بررسی تأثیر نقش بانوان در خانه‌داری بر امنیت روانی خانواده پرداخته‌اند که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱. «بررسی نقش خانه‌داری مادران در سلامت روانی کودکان»، نوشته فریبا صالحی (۱۳۹۴). ۲. «تأثیر حضور فعال بانوان در خانواده بر کاهش تنش‌های زناشویی»، نوشته ناهید همتی و رویا سادات (۱۳۹۵). ۳. «نقش خانه‌داری در افزایش تاب‌آوری خانواده در بحران‌های اقتصادی»، نوشته علی احمدی و نسیم نادری (۱۳۹۶). 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 درون خانوادگی تأثیر گذاشته است.

۲- مفاهیم کلیدی

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.

۲-۱ 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 به‌شمار می‌رود.^۲ به عبارت دیگر، نبود امنیت روانی زمینه‌ساز اضطراب، ترس و حتی بروز اختلالات روانی می‌شود که در نهایت بر کیفیت زندگی و روابط فرد تأثیر 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.^۳

^۲ حسینی، مباتی روان‌شناسی سلامت روان، ص ۲۳.

^۳ موسوی، روان‌شناسی خانواده و نقش آن در سلامت روان، ص ۲۸.

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 خودشکوفایی و رشد کامل دست یابد.^۴

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.^۵

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 به خوبی 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.^۶

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.^۷ به علاوه، خانه‌داری به عنوان کار نامرئی یا کار بدون مزد شناخته می‌شود که اگرچه در بسیاری از جوامع اقتصادی

^۴ شریعتی، نظریه‌های روان‌شناسی و سلامت روان، ص ۴۵.

^۵ آقاجانی، خانواده و نقش زنان، ص ۱۲۵.

^۶ کمالی، مدیریت خانواده، ص ۹۰.

^۷ نورمحمدی، آسیب‌های بیکاری، ص ۴۵.

به صورت 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.^۸

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.^۹ 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 به‌عنوان 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.^{۱۰} 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،

^۸ رحیمی، اقتصاد خانواده، ص ۷۸.

^۹ کریمی، روان‌شناسی خانواده، ص ۱۵۳.

^{۱۰} مظفری، جامعه‌شناسی خانواده، ص ۳۵.

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^{۲۸}.

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^{۲۹}. 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^{۳۰}.

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^{۳۱}. 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،

^{۲۸} یارمهدی، راهکارهای ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی، ص ۵۶.

^{۲۹} رحیمی، خانواده و سلامت روان، ص ۹۲.

^{۳۰} پورسلیمان، روانشناسی رشد، ص ۱۵۲.

^{۳۱} موسوی، خانواده و سلامت روان، ص ۸۹.

حل تعارضات، همکاری و همدلی است که در تربیت فرزندان نقش کلیدی دارند^{۳۲}. 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^{۳۳}.

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^{۳۴}. 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.

^{۳۲} حسینی، روانشناسی تربیتی، ص ۱۲۰.

^{۳۳} داداش زاده، روانشناسی خانواده، ص ۸۵.

^{۳۴} رادمهر، تعارضات خانوادگی، ص ۹۵.

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^{۳۵}.

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، به‌ویژه 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.

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.

^{۳۵} فرهودی، روانشناسی اجتماعی خانواده، ص ۱۱۰.

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.

۱. بررسی تأثیر برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی و مدیریتی بر توانمندسازی مادران

۲. تحلیل نقش حمایت‌های اجتماعی و فرهنگی در بهبود وضعیت مادران خانه‌دار

۳. مطالعه تعادل نقش‌های شغلی و خانوادگی در مادران شاغل و تأثیر آن بر سلامت روان خانواده

۴. انجام تحقیقات میان‌رشته‌ای با رویکردهای فرهنگی و اقتصادی مختلف درباره تأثیر خانه‌داری بر سلامت روان خانواده

۵. بررسی کاربرد فناوری‌های نوین در تسهیل وظایف خانه‌داری و کاهش استرس روانی مادران

منابع

۱. ابراهیمی، نسرين. «روان‌شناسی خانواده». تهران: انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۹۶.
۲. اقدامی، زهرا؛ چاری، مسعود، «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، بهار ۱۳۸۷.
۳. آقاجانی، لیلا، «خانواده و نقش زنان»، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۹۶.
۴. پورسلیمان، مهدی، «روانشناسی رشد»، نشر دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۹۷.
۵. حسینی، رضا، «روانشناسی خانواده»، انتشارات سمت، چاپ سوم، ۱۳۹۶.
۶. حسینی، علی، «مبانی روان‌شناسی سلامت روان»، نشر نگاه دانش، تهران، ۱۳۹۵.
۷. داداش زاده، احمد، «روانشناسی خانواده»، نشر نی، چاپ دوم، ۱۳۹۸.
۸. رادمهر، محمد، «تعارضات خانوادگی و راهکارهای حل آن»، انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۹۷.

۹. رحیمی، سارا، «اقتصاد خانواده»، نشر نگاه دانش، تهران، ۱۳۹۷.
۱۰. رحیمی، مریم، «خانواده و سلامت روان»، انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۹۶.
۱۱. زارع کوهی، سید عباس، «روانشناسی خانواده»، انتشارات رشد، تهران، چاپ اول، ۱۳۹۰.
۱۲. سعیدی، مهدی، «روانشناسی رشد»، نشر رشد، چاپ سوم، ۱۳۹۶.
۱۳. سلیمانی، زهرا. «روانشناسی رشد در کودکان». مشهد: انتشارات توس، چاپ اول، ۱۳۹۷.
۱۴. سیدرضایی، علی رضا، «روانشناسی خانواده»، نشر نی، چاپ اول، ۱۳۹۸.
۱۵. شریعتی، محمد، «نظریه‌های روان‌شناسی و سلامت روان»، سمت، تهران، ۱۳۹۴.
۱۶. شریفی، مریم، «روانشناسی رشد»، نشر رشد، چاپ دوم، ۱۳۹۸.
۱۷. فرهودی، زهرا، «روانشناسی اجتماعی خانواده»، نشر دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۹۹.
۱۸. قنبری، مرضیه. «رشد روانی کودک و نقش خانواده». تهران: انتشارات پژوهش‌نگار، چاپ دوم، ۱۳۹۸.
۱۹. کاظمی، زهرا. «خانواده و روان‌شناسی تربیتی». مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی، چاپ اول، ۱۳۹۷.
۲۰. کریمی، مهدی. «رفتارشناسی کودک: اضطراب و ناامنی». تهران: نشر نگاه دانش، چاپ سوم، ۱۳۹۹.
۲۱. کریمی، مهدی، «روانشناسی خانواده»، نشر قطره، تهران، ۱۳۹۹.
۲۲. کمالی، زهرا، «مدیریت خانواده»، نشر پژوهش‌های فرهنگی، تهران، ۱۳۹۸.
۲۳. محمدی، احمد، بررسی «تأثیر نقش مادر خانه‌دار بر سلامت روانی فرزندان»، فصلنامه روانشناسی خانواده، شماره ۲۳، سال ۱۳۹۷.
۲۴. مرادی، زهرا، «روانشناسی خانواده»، انتشارات سمت، چاپ اول، ۱۳۹۴.
۲۵. مظفری، علی، «جامعه‌شناسی خانواده»، انتشارات سمت، تهران، چاپ سوم، ۱۳۹۳.
۲۶. موسوی، علی‌اکبر، «خانواده و سلامت روان»، انتشارات سمت، چاپ دوم، ۱۳۹۸.
۲۷. موسوی، مهدی، «روانشناسی خانواده و نقش آن در سلامت روان»، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۹۸.
۲۸. میرزائی، رحمت؛ کریمی، خالد؛ شهریاری، پونه، «تأثیر اشتغال زنان بر میزان رضایت مردان از زندگی زناشویی»، مجله سلامت و مراقبت، مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۱۶، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۳.
۲۹. نورمحمدی، علی، «آسیب‌های بیکاری»، دانشگاه تهران، ۱۳۹۵.
۳۰. هاشمی، علی‌اکبر، «روانشناسی خانواده»، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۹۵.
۳۱. یارمهدی، حسین، «راهکارهای ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی»، مجله روانشناسی بالینی، دوره ۱۲، شماره ۴، ۱۳۹۹.