

---

**Systematic Review of Iranian Researches with a Focus on the Effectiveness  
Researches Conducted Regarding Working Women**

---

**Article Info**

**Authors:**

Mehrnaz Azadyekta<sup>1\*</sup>

**Keywords:**

Effectiveness, Working  
Women, Systematic review

**Article History:**

**Received: 2023-09-12**

**Accepted: 2023-09-12**

**Published: 2024-01-31**

**Correspondence:**

Email:

[m.azadyekta@yahoo.com](mailto:m.azadyekta@yahoo.com)

**Abstract**

**Purpose:** The aim of the present study was to systematically review Iranian researches with a focus on effectiveness researches conducted on working women in the period of 2018-2023.

**Methodology:** This study is a type of secondary research and is considered a systematic review according to the implementation method. Document analysis method was used to collect data, which included all published effectiveness studies (2018-2023) and a total of 45 studies were examined. The information obtained was made by the researcher's checklist tool and the summary of the contents was presented in the form of tables.

**Findings:** What emerged from the review of the articles published in the last 5 years was that researchers are looking for positive organizational behavior, which is followed by an increase in the strengthening of employees' psychological resources, and this is while working women, due to the connection with the environment outside the home and On the other hand, they are under a lot of stress due to their maternal responsibility.

**Conclusion:** Therefore, considering the role of women, in society, work-family conflict has negative consequences for the psychosocial health of working women and their families, and it also affects the optimal performance of organizations, hence it is suggested that researches on the effectiveness of work-conflict be carried out in the future. Target the family by emphasizing the role of women and try to improve the psychological condition of working women.

- 
1. Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch. Tehran Iran. (Corresponding Author)



## مرور نظام‌مند پژوهش‌های ایرانی با تمرکز بر پژوهش‌های اثربخشی انجام شده در خصوص زنان شاغل

مهرناز آزادیکتا<sup>۱</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف مطالعه حاضر مرور نظام‌مند پژوهش‌های ایرانی با تمرکز بر پژوهش‌های اثربخشی انجام شده در خصوص زنان شاغل در بازه زمانی ۱۳۹۷ الی ۱۴۰۲ بود.

**روش:** این مطالعه از نوع بررسی‌های ثانویه است و با توجه به روش اجرا مرور نظام‌مند تلقی می‌شود. جهت گردآوری داده‌ها از روش تحلیل اسنادی استفاده گردید، که شامل تمامی پژوهش‌های اثربخشی منتشر شده (۱۳۹۷-۱۴۰۲) بود و جمعاً ۴۵ پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. اطلاعات به‌دست‌آمده با ابزار چک‌لیست محقق ساخته و تلخیص مطالب در قالب جداول ارائه شد.

**یافته‌ها:** آنچه از بررسی مقالات منتشر شده در ۵ سال اخیر بر آمد این بود که محققان به دنبال رفتار سازمانی مثبت‌گرا هستند که به دنبال آن افزایش تقویت منابع روانی کارکنان حاصل می‌شود و این در حالی است که زنان شاغل به واسطه ارتباط با محیط خارج از خانه و از سویی دیگر مسئولیت مادرانه خود، تحت تنش بسیاری واقع شده‌اند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نقش زنان، در جامعه تعارض کار - خانواده تبعات منفی برای سلامت روانی اجتماعی زنان شاغل و خانواده‌های آن‌ها داشته و هم‌چنین بر عملکرد مطلوب سازمان‌ها تاثیر می‌گذارد، از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های اثربخشی که در آینده صورت می‌پذیرد تعارض کار-خانواده با تاکید بر نقش زن را هدف قرار دهند و در تلاش بهبود وضعیت روانشناختی زنان شاغل برآیند.

**کلیدواژه‌ها:** اثربخشی، زنان شاغل، مرور نظام‌مند

<sup>۱</sup> دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

## مقدمه

انسان در طول زندگی خود پذیرای نقش‌های گوناگونی از جمله نقش کودکی، دانش‌آموزی، اوقات فراغت، شهروندی، کارمندی، و خانه‌داری است. در واقع نقش‌های ذکر شده از جمله نقش‌هایی هستند که اکثر افراد در طی مراحل رشد خود بر عهده دارند و در هر مرحله‌ی زندگی یکی از این نقش‌ها برای افراد برجسته است. به عنوان مثال در دوران بزرگسالی نقش شغلی و نقش خانوادگی برای غالب انسان‌ها برجسته است که زمان، انرژی و تعهد زیادی را به خود اختصاص می‌دهد (Greenhaus & Butell, 1985; cited by Malekiha, 2021). از این رو، این نقش‌ها برای زنان برجستگی بیشتری دارد به گونه‌ای که بررسی‌ها حاکی از آن است که زنان به عنوان نیمی از جمعیت تاثیر مستقیمی در توسعه جامعه دارند و شرکت آن‌ها در فعالیت‌های اقتصادی از آغاز پیدایش بشر واقعیتی انکارناپذیر بوده است و زنان سهم عمده‌ای در تولید ملی داشتند (Shaterzadeh, Pouratashi & Zamani, 2021; cited by Yazdii et al., 2022). در این راستا، اهمیت جایگاه زنان در جامعه و نقش آن‌ها در توسعه همه‌جانبه کشور بر کسی پوشیده نیست. سلامت روانی و جنسی در زنان بسیار حائز اهمیت است چرا که آن‌ها رکن اساسی خانواده هستند اما دیده می‌شود که فعالیت بیش از حد در محیط کار، استرس رسیدگی به امور منزل و فرزندان و مضاعف بر آن نگرانی‌های ناشی از مسائل مالی، سلامت روان آنان را تهدید می‌کند (McCoy et al., 2013; cited by Malekiha & Akefian, 2020). در واقع اشتغال زنان همواره تأثیر قابل ملاحظه‌ای در سلامت روان‌شناختی زنان دارد (Nikpey et al., 2019).

از سویی دیگر به دلیل تغییر در ساختار اجتماعی و اقتصاد جامعه روز به روز بر تعداد زنان شاغل افزوده می‌شود (Malekiha & Akefian, 2020). از این رو، مسائل مرتبط با کار و خانواده برای کارمندان، خانواده‌ها و سازمان‌ها اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است (Zarei & Kazemipour, 2019). در این راستا مطالعات نشان داده است که وضعیت شغلی نقش مهمی در سلامت روانی دارد (فاراگر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). مروری بر متون علمی نشان می‌دهد که نرخ به کارگیری و استخدام زنان در محیط‌های کاری در خلال دوره ده ساله ۱۹۹۵ الی ۲۰۰۵ برابر با ۴/۸ درصد افزایش یافته است در حالی که این نرخ برای مردان در مدت مشابه ۱/۱ درصد گزارش شده است (کولینز و اوسلیوان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). در ایران نیز، براساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۵ درصد از کل افراد شاغل را زنان تشکیل می‌دهند (Hajizadeh bandeghara et al., 2016). این روند نشان از افزایش تعداد زنان شاغل در جمعیت داشته و لزوم انجام پژوهش در مورد اثرات شغل بر روابط زناشویی آن‌ها را روشن می‌سازد. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که زنان در حد مردان با عوامل زیان‌آور محیط کار در تماس بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری هستند (Yu et al., 2013).

انجام وظایف زنان در خانواده در کنار فعالیت خارج از خانه، زنان شاغل را در معرض تعارض جدی قرار داده و آن‌ها را مستعد ایجاد تنش و آسیب جسمی و روحی می‌نماید (Shanbhag et al., 2012). در حقیقت با توجه به اینکه نهاد خانواده از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی و از جمله عوامل مؤثر در ایجاد تمدن و فرهنگ بشری و رشد و استعدادهای آدمی می‌باشد و انسان نیز موجودی زیستی، روانی و اجتماعی است (Masoudi, Rabins, 1999; cited by Hematabadi et al., 2022) و از سویی دیگر بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی او در طی ساعات کار شکل می‌گیرد (French et al., 2018). از این‌رو کار و خانواده می‌توانند اثرات متقابل و نقش مکمل برای یکدیگر داشته باشند؛ با کار کردن نیازهای خانواده برآورده می‌شود، و حمایت خانواده موجبات تقویت روحی و جسمی کارکنان برای انجام موفقیت‌آمیز وظایفشان را فراهم می‌آورد (Asbari et al., 2020).

قبل از انقلاب صنعتی تمایز چندانی بین زندگی کاری و زندگی خانوادگی وجود نداشت. در آغاز قرن بیستم با وقوع انقلاب صنعتی افراد برای دریافت پول خانه را ترک گفتند، در نتیجه کار و خانواده به دو حوزه‌ی جداگانه تقسیم شدند.

<sup>1</sup> - Faragher

<sup>2</sup> - Collins JD & O'Sullivan

کارمند خوب بودن و عضو خوب خانواده بودن تبدیل به دو وظیفه‌ی جداگانه شدند که به سختی با هم درآمیختند. اولین نتیجه‌ی این تحول، تنش‌های حاصل از برخورد وظایف این دو حوزه با یکدیگر بود (Pluut et al., 2018). Hamama و همکارانش (۲۰۰۸) تعارض کار- خانواده<sup>۱</sup> را به عدم تعادل بین تقاضاهای نقش که بر عهده فرد گذاشته می‌شود و منابعی که در دسترس فرد با دانش لازم یا مهارت‌هایی که فراتر از توانایی آن‌هاست، معرفی می‌کند.

Robins (۱۹۹۹) تعارض کار- خانواده را اینگونه تعریف کرده است، وقتی افراد با انتظارات زیاد نقش روبرو می‌شوند، تعارض کار- خانواده ظاهر می‌شود. افراد زمانی که با تعارض کار- خانواده روبرو هستند از سلامت روانی کمتری برخوردارند. تعارض کار- خانواده بر طرز فکر افراد اثر منفی دارد و نتیجه آن کاهش میزان برخورداری از سلامت روانی است (Masoudi Hematabadi et al., 2022). در واقع ایفای نقش‌های شغلی و خانوادگی به طور هم‌زمان باعث تداخل نقش می‌شود. گاهی این تداخل مانع ایفای صحیح نقش‌ها می‌شود و تعارض کار- خانواده به وجود می‌آید. معمولاً زنان بیش از مردان به علت انتظارات نقش خانوادگی دچار تعارض خانواده و کار می‌شوند (Garossi & Adinejad, 2010). در این راستا در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری در این حیطه با هدف برطرف نمودن معضلات و چالش‌های زنان شاغل در قالب طرح‌های اثربخشی در ایران به انجام رسیده است به عنوان مثال Hayati & Akbarian (۲۰۲۳) در پژوهشی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احقاق جنسی زنان شاغل و خانه‌دار در شهر اصفهان را هدف قرار داده و نتایج بدست آمده نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احقاق جنسی زنان اثر معناداری دارد، لذا می‌توان گفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در احقاق جنسی زنان اثربخش بود. یا در پژوهش دیگری بررسی اثربخشی حکایت درمانی مالی بر کاهش اضطراب مالی زنان شاغل شهر اصفهان هدف قرار داده شده که یافته‌های آن نشان داد بین میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب مالی تفاوت معناداری وجود داشته است (Malekiha & Akefian, 2020).

Javanmard & Khanekeshi (۲۰۲۰) در پژوهشی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر خود ارزشمندی و کیفیت زندگی معلمان شهر ساری را هدف قرار دادند و نتایج نشان داد، بین میانگین نمرات آزمودنی‌های دو گروه در پس‌آزمون خود ارزشمندی و کیفیت زندگی تفاوت آماری معنی‌داری وجود دارد. Ferdowsi (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی تعیین میزان اثربخشی تمرینات هوایی بر تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن را هدف قرار داد که نتایج آن نشان داد تمرینات هوایی بر تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن اثربخش است.

Ghajavand & Hashemi (۲۰۱۹) در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودکارآمدی عمومی و باورهای دینی بر راهبردهای مقابله با استرس در جامعه آماری زنان شاغل ادارات دولتی منطقه ۳ مشهد بیان کردند که یافته‌ها حاکی از آن است که در زنان شاغل ادارات دولتی منطقه ۳ مشهد آموزش خودکارآمدی عمومی بر افزایش راهبرد مقابله با استرس مسئله مدار و کاهش راهبرد مقابله با استرس هیجان مدار و اجتنابی اثربخش است. Nikpey و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال سازی طرحواره‌های معنوی- اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خودارزشمندی در زنان شاغل بیان کردند نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد ذهن آگاهی مبتنی بر فعال سازی طرحواره‌های معنوی- اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی تأثیر معناداری دارد. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال سازی طرحواره‌های معنوی- اسلامی موجب بهبود کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل می‌شود. طبق یافته‌های این مطالعه، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال سازی طرحواره‌های معنوی- اسلامی سبب بهبود کنترل عاطفی و احساس خودارزشمندی در زنان شاغل شده و نمایانگر افق‌های تازه در مداخلات بالینی است و می‌توان از آن به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر سود جست. بنابراین، به نظر می‌رسد این مداخله برای زنان شاغل نیز کاربردی است.

<sup>۱</sup> - Work-family conflict

[Haji Karam](#) و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر تعارض کار-خانواده و بهزیستی روانی زنان متاهل شاغل در شرکت مخابرات بیان کردند نتایج حاکی از آن بود که واقعیت‌درمانی گروهی منجر به کاهش تعارض کار-خانواده و افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان متاهل شاغل در شرکت مخابرات شده است.

[Zarei & Kazemipour](#) (۲۰۱۹) اثربخشی آموزش مدیریت تعارض کار-خانواده بر افزایش کیفیت زندگی کاری را هدف قرار داده و نتایج تحلیل کوواریانس نشان دادند که آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض کار-خانواده بر افزایش کیفیت زندگی کاری کارمندان اثرگذار می‌باشد. بدین صورت که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، بین نمرات پس‌آزمون آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در کیفیت زندگی کاری تفاوت معناداری وجود داشت. [Behzadi & Asgari](#) (۲۰۱۸) نیز در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر خستگی مزمن و احساس گرفتاری در زنان شاغل شرکت ملی حفاری اهواز به این نتایج دست یافتند که درمان شناختی-رفتاری بر خستگی مزمن و احساس گرفتاری آزمودنی‌ها اثربخش است.

[Mousavi](#) و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی آموزش همزمان کیفیت بخشی زندگی کاری و غنی‌سازی زندگی زناشویی بر تعارضات زناشویی و بی‌ثباتی زناشویی در بین زوج‌های شاغل با توجه به نقش سرریز زندگی را هدف قرار دادند. نتایج نشان داد که آموزش همزمان توانسته است سبب کاهش تعارضات زناشویی و بی‌ثباتی ازدواج گردد. بنابراین، آموزش همزمان کیفیت بخشی زندگی کاری و غنی‌سازی زندگی زناشویی از سرریز شدن مشکلات کاری و خانوادگی به یکدیگر پیشگیری نماید. همچنین با بهبود روابط در خانواده و کار، به یکدیگر نیز سرایت پیدا کنند و در نتیجه تعارضات و بی‌ثباتی زناشویی را کاهش دهند.

این بررسی‌ها حاکی از آن است که پژوهشگران در تلاش هستند تا در حیطه‌های مختلف به حل معضلات زنان شاغل بپردازند. از این رو در این بررسی تلاش شد تا این پژوهش‌ها را دسته‌بندی نموده تا به این سوال پاسخ دهیم که در سال‌های اخیر چه مولفه‌هایی توسط پژوهشگران در خصوص زنان شاغل هدف قرار داده شده و تلاش شده است تا چالش پیش روی این گروه از افراد، برطرف گردد و در عین حال به چه متغیرها و عواملی کمتر پرداخته شده است به عبارت دیگر خلا پژوهشی در حوزه زنان شاغل چیست؟

## روش

به منظور انجام این بررسی، همه مطالعات پژوهشی زبان فارسی منتشر شده در بازه زمانی سال ۱۳۹۷ الی ۱۴۰۲ در حیطه اثربخشی با هدف قرار دادن زنان شاغل از پایگاه‌های معتبر جستجو (مانند مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی<sup>۱</sup>، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی<sup>۲</sup>، بانک اطلاعات نشریات کشور<sup>۳</sup> و مرجع دانش، پایگاه مجلات تخصصی نور<sup>۴</sup>، ناشر تخصصی کنفرانس‌های ایران<sup>۵</sup>) برای گنجاندن در مرور در نظر گرفته شدند. دست‌نوشته‌های منتشر نشده، بررسی‌ها، دستورالعمل‌ها، تفسیرها و سایر مقالات توصیفی از مطالعه حذف شدند. چکیده‌های منتشر شده نیز گنجانده نشده‌اند، زیرا اطلاعات ارائه شده در چکیده‌ها محدود است و اغلب بررسی نشده است. کلیدواژه‌های جستجو نیز دو کلیدواژه اثربخشی و زنان شاغل بود که تعداد ۳۸۰ مقاله با این کلیدواژه زنان شاغل یافت شد و از بین تعداد ۴۵ در حوزه اثربخشی بوده که دستاورد آن در جدول (۱) ارائه شده است.

1 - <https://www.sid.ir/fa/journal/>

2 - [www.ensani.ir](http://www.ensani.ir)

3 - [www.magiran.com](http://www.magiran.com)

4 - <https://www.noormags.ir/>

5 - [www.civilica.ir](http://www.civilica.ir)

یافته‌ها

جدول ۱. پژوهش‌های اثربخشی مرتبط با زنان شاغل در ایران

ردیف	نویسنده (گان)	سال	عنوان پژوهش	نتیجه‌گیری
۱	<u>Hayati &amp; Akbarian</u>	۲۰۲۳	اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احقاق جنسی زنان شاغل و خانه‌دار در شهر اصفهان	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در احقاق جنسی زنان اثربخش بود.
۲	<u>Fallahdar &amp; Rauf Fatahi,</u>	۲۰۲۳	اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی	نتایج حاکی از آن بود که در مجموع تفاوت معنادار بین نمره کل و خرده مقیاس‌های دو پرسشنامه خودکارآمدی و تنیدگی شغلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل در معلمان زن مدارس ابتدایی وجود داشت.
۳	<u>Aslani &amp; Malekiha</u>	۲۰۲۳	بررسی تأثیر مشاوره شغلی مبتنی بر الگوی تعالی شغل- خانواده بر تسهیل تعارض شغل-خانواده و خود-ارزشیابی بنیادی در زنان کارمند دانشگاه اصفهان	مشاوره شغلی مبتنی بر الگوی تعالی شغل- خانواده بر تسهیل تعارض شغل-خانواده در دو بعد و تصحیح خود-ارزشیابی بنیادی مؤثر است.
۴	<u>Fozoni &amp; Jaberansari</u>	۲۰۲۳	اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ادراک حمایت اجتماعی و هوش هیجانی معلمان پایه پنجم مدارس ابتدایی	نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر «ادراک حمایت اجتماعی» معلمان مؤثر است. همچنین نتایج نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر «هوش هیجانی» معلمان مؤثر است. بنابراین روش مداخله‌ای مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند ادراک حمایت اجتماعی و هوش هیجانی معلمان را بهبود دهد.
۵	<u>Aflaki Fard &amp; Ghale Navi</u>	۲۰۲۳	تأثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش	آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ارتقا دهنده تفکر خودآگاهی به ویژه در معلمان زن شاغل فرهنگی در کنار سایر آموزش‌ها می‌تواند نتایج مفیدی داشته باشد.
۶	<u>Rezaei</u>	۲۰۲۳	اثربخشی آموزش گروهی خودشفقت‌ورزی بر سرمایه روانشناختی و ناگویی خلقی در زنان متاهل شاغل	نتایج نشان دادند که آموزش گروهی خودشفقت‌ورزی بر سرمایه روانشناختی و ناگویی خلقی در زنان متاهل شاغل مؤثر است.
۷	<u>Mahmoudian &amp; Vatankhah</u>	۱۴۰۲	اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر بهزیستی روان شناختی سرپرستاران	نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل در افزایش بهزیستی روانشناختی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد.
۸	<u>Rezaei et al.</u>	۲۰۲۳	اثربخشی یادگیری اجتماعی کرامبولتز بر افزایش رضایت از ماهیت کار معلمان زن	نتایج بدست آمده از این تحقیق نشان داد که مشاوره شغلی به شیوه یادگیری اجتماعی کرامبولتز باعث افزایش رضایت از ماهیت کار در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است و این افزایش تا مرحله پیگیری ادامه داشت.
۹	<u>Afzalian</u>	۲۰۲۳	اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری معلمان دوره ابتدایی شهرستان ساری	میانگین متغیر نشخوار فکری در دو گروه حاکی از وجود تفاوت معنی‌دار بود که این مسئله نشان دهنده اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بوده است. معنی‌دار شدن تاثیر نشانگر آن است که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد متقابل توانسته است نشخوار فکری و مولفه‌های آن را در معلمان دوره ابتدایی شهرستان ساری کاهش دهد. لذا می‌توان به عنوان روش مداخله‌ای مؤثر برای ارتقا سلامت روانی افراد، به ویژه معلمان استفاده کرد.

۱۰	<a href="#">Cheloui et al.</a>	۲۰۲۲	بررسی اثربخشی امید درمانی بر بهزیستی ذهنی مادران شاغل دارای فرزند معلول، تاثیر دارد.
۱۱	<a href="#">Eliasi Qahfarokhi et al.</a>	۲۰۲۲	مقایسه اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج و طرحواره درمانی بر روی عزت نفس، تمایز یافتگی، عملکرد شغلی و موفقیت شغلی زنان شاغل متاهل استان تهران
۱۲	<a href="#">Faramarzian et al.</a>	۲۰۲۲	تاثیر مداخله معنوی مبتنی بر مفهوم قلب سلیم بر کنترل اضطراب ناشی از همه گیری کووید-۱۹ در زنان شاغل در ادارات شهرستان لارستان در سال ۱۳۹۹: یک گزارش کوتاه
۱۳	<a href="#">Nejatollahi</a>	۲۰۲۲	اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر ارتقاء تاب آوری و احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان متاهل شاغل در شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان
۱۴	<a href="#">Pahlavani et al.</a>	۲۰۲۲	اثربخشی آموزش طرحواره درمانی بر تعارض کار-خانواده و رضایت زناشویی زنان متاهل شاغل
۱۵	<a href="#">Ghanipour</a>	۲۰۲۲	تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی زنان شاغل مبتلا به استرس پس از سانحه
۱۶	<a href="#">Haiderpour &amp; Saeednia</a>	۲۰۲۱	بررسی تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خودکارآمدی شغلی و تاب آوری و اشتیاق شغلی زنان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی شهر کرمانشاه
۱۷	<a href="#">Gheshmi &amp; Safai Rad</a>	۲۰۲۱	تاثیر درمان وجودی گروهی بر شادکامی و فرسودگی شغلی زنان شاغل شهر همدان در دوران اپیدمی بیماری کووید ۱۹
۱۸	<a href="#">Artamanesh &amp; Fazl Ali</a>	۲۰۲۱	تاثیر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر معنای زندگی ترس از مرگ و کیفیت زندگی زنان شاغل در برنامه درمانی و کنترل کیفیت زندگی زنان شاغل دانشگاه مازندران توصیه می شود.



۱۹	<u>Dostkam et al.</u>	۲۰۲۱	اثربخشی آموزش سیستم ارتقاء ارتباط گورنی بر رضایت زناشویی و عملکرد خانواده زنان شاغل	نتایج حاکی از تاثیر آموزش سیستم ارتقاء ارتباط گورنی بر رضایت زناشویی و عملکرد خانواده زنان شاغل بود. همچنین نتایج بیانگر این بود که آموزش سیستم ارتقاء ارتباط گورنی بر مولفه‌های رضایت زناشویی و عملکرد خانواده تاثیر دارد.
۲۰	<u>Amiri et al.</u>	۲۰۲۱	بررسی اثربخشی تکنیک‌های رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس، اضطراب، افسردگی و سرمایه‌های روانشناختی زنان شاغل	آموزش مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی به زنان شاغل با تاثیرگذاری بر مدیریت هیجان‌ها، استرس و راهبردهای مقابله‌ای این زنان، انعطاف‌پذیری آنها را جهت مقابله با مشکلات پیش رو افزایش می‌دهند و به آنها کمک می‌کند تا با تمرکز بر هیجانات خود در زمان حال و شناسایی و بازشناسی آنها بصورت موثری با آنها کنار بیایند و بنا کمک مهارت‌های تحمل‌پیشانی بتوانند با وجود مشکلات و استرس‌های پیش رو در محیط کار بر جنبه‌های موثر زندگی و ارزش‌ها و اهداف خود تمرکز نمایند و از این طریق از میزان پریشانی و درماندگی روانشناختی آنها کاسته می‌شود و در نتیجه با افزایش تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری آنها در مقابل مشکلات پیش رو و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی شان کمتر مستعد بروز حالات روانی منفی همچون اضطراب، افسردگی و پریشانی باشند.
۲۱	<u>Asgari &amp; Salehi</u>	۲۰۲۱	بررسی تاثیر درمان گروهی مبتنی بر رویکرد سیستم خانواده درونی بر انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری زنان شاغل در آموزش و پرورش شهرستان چادگان	نتایج پژوهش حاکی از آن است که مشاوره گروهی مبتنی بر سیستم خانواده درونی بر انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری زنان شاغل در آموزش و پرورش شهرستان چادگان تاثیر معنادار دارد.
۲۲	<u>Haji Porvordom &amp; Afkhami Ardakani</u>	۲۰۲۱	بررسی اثربخشی آموزش مدیریت تعارض کار-خانواده بر افزایش سازگاری زناشویی زنان شاغل آموزش و پرورش شهرستان ماسال	با ارایه مداخلات لازم جهت کمک به زنان شاغل آموزش و پرورش شهرستان ماسال در تسهیل تعارض کار-خانواده می‌توان شاهد افزایش رضایت آنان در حیطه زندگی کاری و خانوادگی شان بود.
۲۳	<u>Pahlavani &amp; Mirhadai</u>	۲۰۲۱	اثربخشی طرحواره درمانی بر تعارض کار-خانواده زنان متاهل شاغل	نتایج نشان داد که آموزش طرحواره درمانی موجب کاهش تعارض کار-خانواده زنان شاغل متاهل می‌گردد.
۲۴	<u>Ansarifar et al.</u>	۲۰۲۰	تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی در اتخاذ رفتارهای پیشگیری کننده از سرطان پستان در بین بهورزان زن	آموزش مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی موجب ارتقاء ادارکات مشارکت کنندگان گردید. لذا استفاده از این مدل آموزشی در سایر برنامه‌های آموزشی و پیشگیری پیشنهاد شد.
۲۵	<u>Mohammadi et al.</u>	۲۰۲۰	تاثیر مشاوره مسیر شغلی بر دغدغه‌های خانوادگی زنان شاغل در صنعت	نتایج تحلیل کواریانس نشان داد مشاوره مسیر شغلی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر دغدغه‌های خانوادگی زنان شاغل در صنعت با سطح معناداری ۰/۰۵ تاثیر معناداری داشته است و می‌تواند به عنوان مداخله موثر در جهت مدیریت دغدغه‌های خانوادگی زنان شاغل در صنعت مورد استفاده قرار گیرد.
۲۶	<u>Aslami &amp; Parvande</u>	۲۰۲۰	بررسی تاثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد-فرزند و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز	نتایج پژوهش نشانگر اهمیت ذهن آگاهی به عنوان یکی از مداخله‌های مؤثر در رابطه با سازگاری زناشویی، تعامل رابطه والد-فرزند و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز
۲۷	<u>Alavi &amp; Zahdian Sivaki</u>	۲۰۲۰	اثربخشی آموزش خانواده بر اساس رویکرد مینوچین بر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری روانی زنان شاغل در اداره آموزش و پرورش	نتایج تحقیق نشان می‌دهد که آموزش خانواده براساس رویکرد مینوچین بر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری روانی زنان شاغل فرهنگی تاثیر مثبت و معنی داری دارد و این تاثیر مثبت بر رضایت زناشویی بیشتر از انعطاف‌پذیری روانی است.

نتایج آزمون نشان داد که تمرینات HIIT تغییرات معنی‌داری در متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانشناختی داشته است. به نظر می‌رسد انجام تمرینات HIIT می‌تواند نقش مهمی در خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانشناختی بانوان شاغل در تامین اجتماعی را به همراه داشته باشد.	تاثیر تمرینات اینتروال با شدت بالا بر میزان خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانشناختی زنان شاغل	۲۰۲۰	<u>Hematipour et al.</u>	۲۸
نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش انسجام خانواده زنان شاغل در آموزش و پرورش می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود سبک‌های عشق ورزی زنان شاغل در آموزش و پرورش می‌شود.	اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انسجام خانواده و سبک‌های عشق ورزی زنان شاغل در آموزش و پرورش	۲۰۲۰	<u>Izdiyar &amp; Ghamari</u>	۲۹
طراحی و اجرای مداخلات آموزشی مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی در زمینه پیشگیری از سرطان معده با محوریت رفتارهای تغذیه‌ای بر زنان شاغل اثربخش بود.	تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی بر رفتارهای تغذیه‌ای مرتبط با سرطان معده در زنان شاغل ایرانی	۲۰۲۰	<u>Khani Jeyhouni et al.</u>	۳۰
نتایج تحقیق نشان داد آموزش مدیریت استرس شناختی- رفتاری بر افزایش ابعاد بهزیستی روانشناختی و مولفه‌های آن زنان شاغل گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل داشت. بنابراین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری مداخله مناسبی برای ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانشناختی زنان شاغل است.	اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر ابعاد بهزیستی روانشناختی زنان شاغل در بخش‌های صنعتی شهر یزد	۲۰۲۰	<u>Chale Chale</u>	۳۱
یافته‌ها نشان داد درمان شناختی رفتاری گروهی، بر بهبود وضعیت سلامت روان، کاهش اضطراب و اختلال خواب، بهبود وضعیت کارکرد اجتماعی، کاهش افسردگی و کاهش علائم جسمانی زنان شاغل آسیب دیده از خشونت خانگی تاثیر داشت براساس نتایج بدست آمده، پیشنهاد شد مسئولین نظام سلامت به خشونت علیه زنان شاغل توجه ویژه نشان دهند و در جهت پیگیری و کاهش آن، برگزاری جلسات و آموزش‌های شناختی رفتاری انجام شود.	بررسی تاثیر درمان شناختی رفتاری گروهی، بر سلامت روان زنان شاغل آسیب دیده از خشونت خانگی	۲۰۲۰	<u>Seddighi</u>	۳۲
نتایج نشان داد که معنویت درمانی گروهی موجب افزایش تاب‌آوری، سازگاری زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان متاهل شاغل در بیمارستان‌های شهر کرمانشاه	اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر تاب‌آوری، سازگاری زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان متاهل شاغل در بیمارستان‌های شهر کرمانشاه	۲۰۱۹	<u>Moradi Darabkhani &amp; Parandin</u>	۳۳
نتایج نشان داد که آموزش نظم بخشی هیجانی سخت‌رویی، احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل شده است.	اثربخشی آموزش نظم بخشی هیجانی بر سخت‌رویی و احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل در بیمارستان	۲۰۱۹	<u>Karimi</u>	۳۴
استفاده از مهارت‌های مدیریت تعارض کار- خانواده به کارمندان زن شاغل در بیمارستان کمک می‌کند تا بتوانند با مشکلات و استرس‌های غیرقابل اجتناب تعارض بین نقش‌های کاری و خانوادگی بهتر مقابله نمایند و در نتیجه کیفیت زندگی کاری آن‌ها افزایش یابد.	اثربخشی آموزش مدیریت تعارض کار- خانواده بر افزایش کیفیت زندگی کاری زنان شاغل در بیمارستان	۲۰۱۹	<u>Zarei &amp; Kazemipour</u>	۳۵
نتایج نشان داد آموزش سبک زندگی سالم باعث کاهش اختلالات روانی و در نهایت افزایش سلامت روان و همچنین افزایش شادکامی در زنان شاغل می‌شود.	اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر مبنای مدل بهداشت جهانی بر سلامت روان و شادکامی زنان شاغل در کتابخانه‌های شهر یزد	۲۰۱۹	<u>Lashkari Balakhane &amp; Rahimi Dashtabadi</u>	۳۶

۳۷	Mehdipour et al.	۲۰۱۸	مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متاهل	با توجه به یافته‌های پژوهش این نتیجه‌گیری به دست آمد که می‌توان از طریق آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی به افزایش شادکامی زنان کمک نمود.
۳۸	Behzadi & Asgari	۲۰۱۸	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر خستگی مزمن و احساس گرفتاری در زنان شاغل	نتایج نشان داد درمان شناختی-رفتاری بر خستگی مزمن و احساس گرفتاری آزمودنی‌ها اثربخش است.
۳۹	Pasandideh Nia & Alimardani	۲۰۱۸	اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری بر رضایت جنسی، دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی زنان شاغل شرکت ملی نفت ایران	نتایج تحقیق نشان داد که: آموزش شناختی رفتاری بر رضایت جنسی زنان شاغل تاثیر دارد. آموزش شناختی رفتاری بر دلزدگی زناشویی زنان شاغل تاثیر دارد. آموزش شناختی رفتاری بر صمیمیت زناشویی زنان شاغل تاثیر دارد. و نیز همچنین آموزش شناختی رفتاری بر رضایت جنسی، دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی زنان شاغل تاثیر دارد. که با توجه به شدت اثر، آموزش شناختی رفتاری بر صمیمیت زناشویی تاثیر بیشتری دارد نسبت به رضایت جنسی و دلزدگی زناشویی.
۴۰	Arab Markdeh & Dehghani	۲۰۱۸	اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر رضایت زناشویی زنان متاهل شاغل و خانه دار	رفتار درمانی دیالکتیکی به شیوه‌ی گروهی می‌تواند موجب افزایش کیفیت رضایت زناشویی زنان متاهل شاغل و خانه دار گردد. بنابراین، این مداخله به عنوان درمانی موثر در ارتقای کیفیت رضایت زناشویی می‌تواند کاربرد داشته باشد و می‌توان با اجرای آن به بهبود زندگی زناشویی کمک کرد.
۴۱	Ahmadikia & Jahanbazi Gojani	۲۰۱۸	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت شغلی زنان شاغل (مطالعه موردی: شهر اصفهان)	نتایج پژوهش حاضر نشان داد که توجه به نیازهای بهداشت روانی و مسایل خانوادگی زوج‌های متقاضی طلاق، نتایج مهمی در افزایش رضایت زناشویی به همراه دارد.
۴۲	Khajeh Ali Chaleshtari & Irvani	۲۰۱۸	اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سبک زندگی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی(غرضی) اصفهان	نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش گروهی تاب‌آوری موجب بهبود سبک زندگی و مولفه‌های آن(سالمت جسمی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از دارو و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) در زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی(غرضی) اصفهان در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است و این تغییرات از نظر آماری معنادار هستند. لذا می‌توان از این روش به عنوان یک روش مداخله‌ای و درمانی برای زنان شاغل استفاده نمود.
۴۳	Pasandideh Nia & Vatankhah	۲۰۱۸	اثر بخشی آموزش شناختی-رفتاری بر رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی زنان شاغل شرکت ملی نفت ایران	نتایج تحقیق نشان داد که: آموزش شناختی-رفتاری بر رضایت جنسی زنان شاغل تاثیر دارد. آموزش شناختی-رفتاری بر صمیمیت زناشویی زنان شاغل تاثیر دارد. و نیز همچنین آموزش شناختی-رفتاری بر رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی زنان شاغل تاثیر دارد. که با توجه به شدت اثر، آموزش شناختی-رفتاری بر صمیمیت زناشویی تاثیر بیشتری دارد نسبت به رضایت جنسی.
۴۴	Hashemi & Ghajavand	۲۰۱۸	اثر بخشی آموزش خودکارآمدی عمومی و باورهای دینی بر راهبردهای مقابله با استرس زنان شاغل ادارات دولتی منطقه ۳ مشهد	یافته‌ها حاکی از آن است که در زنان شاغل ادارات دولتی منطقه ۳ مشهد (۱) آموزش خودکارآمدی عمومی بر افزایش راهبرد مقابله با استرس مسئله‌مدار، و کاهش راهبرد مقابله با استرس هیجان‌مدار و اجتنابی اثربخش است. (۲) آموزش باورهای دینی بر افزایش راهبرد مقابله با استرس مسئله‌مدار و کاهش راهبرد

مقابله با استرس اجتنابی اثربخش است. اما بر راهبرد مقابله با استرس هیجان مدار اثربخش نیست.

بررسی اثربخشی تمرینات پيلاتس و ماساژ بر اضطراب اجتماعی و استرس شغلی زنان شاغل ۳۰ تا ۴۰ ساله شهرستان همدان اثر معنی داری دارد.	۲۰۱۸	Babaei & Maleki Poya	۴۵
---	------	----------------------	----

### بحث و نتیجه‌گیری

آنچه از بررسی مقالات منتشر شده در ۵ سال اخیر بر می‌آید این است که علی‌رغم اینکه امروزه افراد زیادی در محل کار با تنش روبرو هستند و یکی از عواملی که باعث استرس و تنش در محیط کار می‌شود تعارض کار- خانواده است که از فشارهای ناسازگارانه نقش خانوادگی و شغلی بوجود می‌آید (Haddadian & Mohammadzadeh, 2014)؛ اما آن طور که باید، به این حوزه پرداخته نشده است البته مطالعات بسیار پراکنده ای در این زمینه وجود دارد اما با توجه به اهمیت موضوع لازم است که به صورت جامع تر به این موضوع پرداخته شود محققان به دنبال رفتار سازمانی مثبت‌گرا هستند، که به دنبال آن افزایش تقویت منابع روانی کارکنان حاصل می‌شود و این در حالی است که زنان شاغل به واسطه ارتباط با محیط خارج از خانه و از سویی دیگر مسئولیت مادرانه خود، تحت تنش بسیاری واقع شده‌اند. وجود و تجربه تعارض بالا به مثابه نوعی تعارض جهانی و عام، در کشورهای مختلف ایالات متحده، استرالیا، ژاپن، پاکستان، غنا و ایران و در بین هر دو گروه مردان و زنان تأیید شده است. به علاوه، مشارکت در نقش‌های شغلی و خانوادگی می‌تواند معانی و دلالت‌های متفاوتی برای افراد در جوامع متفاوت داشته است. براساس گزارش‌های مربوط به استرس و تعارض‌های کار- خانواده، شدت این تعارض در جوامع در حال توسعه، جاهایی که حمایت همسری وجود ندارد، در بین زنان شاغل متأهلی که بچه‌های ماقبل مدرسه‌ای دارند و زنان شاغل در مشاغلی که روزهای کاری طولانی و کمتر انعطاف‌پذیر دارند، افزایش می‌یابد (Heydari & Dehghani, 2016). با توجه به نقش زنان در جامعه تعارض کار خانواده تبعات منفی برای سلامت روانی اجتماعی زنان شاغل و خانواده‌های آن‌ها داشته و هم چنین بر عملکرد مطلوب سازمان‌ها تاثیر می‌گذارد (Ghasemi et al., 2021). بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های اثربخشی که در آینده صورت می‌پذیرد تعارض کار- خانواده با تاکید بر نقش زن را با توجه به متغیرهای مختلفی که می‌تواند در این زمینه وجود داشته باشد؛ هدف قرار دهند و در تلاش بهبود وضعیت روانشناختی زنان شاغل برآیند.

## References

- Aflaki Fard, H., Ghale Navi, M. (2023). The effect of cognitive therapy training based on mindfulness on job burnout and quality of life of cultural women working in education. *Women and Society Quarterly*, 14(53), 203-214. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Afzalian, S. (2023). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the rumination of elementary school teachers in Sari city, *the fourth international conference on psychology, counseling and educational sciences*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Ahmadikia, Kh., Jahanbazi Gojani, F. (2018). Investigating the impact of life skills training on the job satisfaction of working women (case study: Isfahan city), *the first national conference on sustainable development in educational sciences and psychology in Iran*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Alavi, E., Zahdian Sivaki, H. (2020). The effectiveness of family education based on Minuchin's approach on marital satisfaction and psychological flexibility of working women in the Department of Education and Research, *the 7<sup>th</sup> scientific research conference on the development and promotion of educational sciences and psychology in Iran*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Amiri, M., Bakhtiari, A., Kamali, M., Valadi, F. (2021). Investigating the effectiveness of dialectical behavior therapy techniques on stress, anxiety, depression and psychological capital of working women, *9<sup>th</sup> National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Ansarifar, T., Karimi Monghi, H., Ranjbar, H., Farzadmehr, M., Sadeghi, M. (2020). The effect of educational intervention based on the health belief model in the adoption of breast cancer prevention behaviors among female nurses. *Journal of Torbat Heydarieh University of Medical Sciences*. 8 (2), 22-14. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Arab Markdeh, R., Dehghani, A. (2018). Effectiveness of dialectical behavior therapy on the marital satisfaction of married working women and housewives, *National Conference on New World Achievements in Education, Psychology, Law and Cultural-Social Studies*, Khoi. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Artamanesh, F., Fazl Ali, M. (2021). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the meaning of life, fear of death, resilience and quality of life of working women, *the first national psychotherapy conference of Iran*, Ardabil. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Asbari, I. B., RudyPramono, A. P., DylmoonHidayat, A., VirzaUtamaAlamsyah, P. S., & MiyvFayzhall, M. (2020). The effect of work-family conflict on job satisfaction and performance: a study of Indonesian female employees. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 6724-6748. [\[Link\]](#)
- Asgari, Z., Salehi, A. (2021). Investigating the effect of group therapy based on the internal family system approach on the flexibility and resilience of women working in education in Chadegan city, *the second international conference on jurisprudence, law, psychology and educational sciences in Iran and the Islamic world*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Aslami, E., Parvande, N. (2020). Investigating the effect of mindfulness intervention based on stress reduction on marital adjustment, quality of parent-child relationship and self-compassion in female employees of Shiraz University. *Women and Society Quarterly*, 11(43), 1-24. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Aslani, F., Malekiha, M. (2023). Investigating the effect of career counseling based on the career-family excellence model on facilitating career-family conflict and fundamental self-evaluation in female employees of Isfahan University. *Women and Society Quarterly*, 14(54), 35-52. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Babaei, R., Maleki Poya, M. (2018). Investigating the effectiveness of pilates and massage exercises on social anxiety and occupational stress of 30 to 40-year-old working women of Hamedan city, *the fifth national conference of sports sciences and physical training of Iran*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Behzadi, E., Asgari, P. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on chronic fatigue and feelings of distress in working women. *Women and Culture Quarterly*, 10(36), 75-85. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Chale Chale, Sh. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management on the psychological well-being of women working in the industrial sectors of Yazd city, *the sixth national conference of knowledge and technology of educational sciences, social studies and psychology of Iran*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Cheloui, M., Modares Moghadam, A., Sarpour, S. (2022). Investigating the effectiveness of hope therapy on the mental well-being of working mothers with disabled children in Torbat Heydarieh city, *Quarterly Journal of Applied Research in Management and Human Sciences*, 3 (7) 188-194. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Collins JD, O'Sullivan LW. Musculoskeletal disorder prevalence and psychosocial risk exposures by age and gender in a cohort of office based employees in two academic institutions. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2015,46, p.85-97. [\[Link\]](#)
- Dostkam, M., Bazafkan, M., Hosseini, S.A., Hosseini, T. (2021). The effectiveness of Gorani communication promotion system training on marital satisfaction and family functioning of working women, *the 5<sup>th</sup> International Conference on Global Studies in Educational Sciences, Psychology and Counseling*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)

- Eliasi Qahfarokhi, M., Salimpour, S., Dinavizadeh, Sh., Malekzadeh, P., Adalat Mehr, F. (2022). Comparing the effectiveness of premarital counseling and schema therapy on self-esteem, differentiation, job performance and job success of married working women in Tehran province, *the fifth national conference of modern technologies in education, psychology and counseling of Iran*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Fallahdar, M., Rauf Fatahi, M. (2023). The effectiveness of communication skills training on self-efficacy and job stress of female primary school teachers. *New ideas of psychology quarterly*. 17 (21). [in Persian] [[Link](#)]
- Faragher EB, Cass M, Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *From Stress to Wellbeing*, 2013,1, p. 254-71. [[Link](#)]
- Faramarziyan, Z., Asadi Lari, M., Bazrafshan, M.R., Delam, H., Sufi, O. (2022). The effect of spiritual intervention based on the concept of a healthy heart on the control of anxiety caused by the covid-19 epidemic in women working in the offices of Larestan city in 2019: a short report. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 21 (12), 1306-1297. [in Persian] [[Link](#)]
- Ferdowsi, M. (2020). The effectiveness of aerobic exercises on work-family conflict and psychological well-being of female managers. *Women and Culture Quarterly*, 12(45), 49-60. [in Persian] [[Link](#)]
- French, K. A., Dumani, S., Allen, T. D., & Shockley, K. M. (2018). A meta-analysis of work-family conflict and social support. *Psychological bulletin*, 144(3), 284. [[Link](#)]
- Fozoni, F., Jaberansari, F. (2023). The effectiveness of teaching the approach based on acceptance and commitment on the perception of social support and emotional intelligence of fifth grade elementary school teachers. *New ideas of psychology quarterly*. 17 (21). [in Persian] [[Link](#)]
- Garossi, S., Adinezad, R. (2010). Investigating the relationship between social factors and the conflict between career and family roles among working women in Kerman. *Social Sciences Quarterly of Ferdowsi University of Mashhad*, 7 (1), 121-139. [in Persian] [[Link](#)]
- Ghajavand, Gh., Hashemi, F. (2019). The effectiveness of general self-efficacy training and religious beliefs on stress coping strategies of women working in government offices of Mashhad Region 3, New Researches in the Field of Shia History, *Culture and Civilization*, 3(2), 5. [in Persian] [[Link](#)]
- Ghanipour, A. (2022). The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on self-efficacy and life satisfaction of working women suffering from post-traumatic stress, *the 9<sup>th</sup> International Conference on New Researches in Psychology, Social Sciences, Educational and Educational Sciences*. [in Persian] [[Link](#)]
- Ghasemi, Kh, Miri, M., Ramezani, A., Norozi, A. (2021). Investigating individual and organizational factors related to work-family conflict among working women in Birjand city in 2019. *Tolo Health Quarterly*. 20 (3), 50-58. [in Persian] [[Link](#)]
- Gheshmi, M., Safai Rad, I. (2021). The effect of group existential therapy on the happiness and job burnout of working women in Hamedan during the epidemic of covid-19 disease, *the 7<sup>th</sup> international conference on psychology, counseling and educational sciences*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Haddadian, A., Mohammadzadeh, Z. (2014). Investigating the relationship between work-family conflict and job burnout with the mediating effect of psychological capital among state bank employees in Gonabad city. *Journal of Change Management*, 6(12), 135-158. [in Persian] [[Link](#)]
- Haiderpour, P., Saeednia, Gh. (2021). Investigating the effect of positive thinking training on job self-efficacy and resilience and job enthusiasm of working women in Kermanshah health centers, *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 4 (44), 169-184. [in Persian] [[Link](#)]
- Haji Karam, A, Ghamari, M., Amiri Majd, M. (2019). Effectiveness of group reality therapy on work-family conflict and psychological well-being of married women working in a telecommunications company. *Social Health Quarterly*, 6(2), 139-148. [in Persian] [[Link](#)]
- Haji Porvordom, N., Afkhami Ardakani, I. (2021). Investigating the effectiveness of work-family conflict management training on increasing the marital adjustment of women working in education in Masal city, *the first national scientific conference of psychology students*, Ardabil. [in Persian] [[Link](#)]
- Hajizadeh Bandeghara, F., Jannesari, S., Ozgoli, G. (2016). Positive Effect of Woman's Empowerment on childbearing: More Children in working Woman. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 19(37),51-61. [Full-text in Persian] [[Link](#)]
- Hamama, L., Ronen, T., & Rahav, G. (2008). Self-control, self-efficacy, role overload, and stress responses among siblings of children with cancer. *Health & social work*, 33(2), 121-132. [[Link](#)]
- Hashemi, F., Ghajavand, Gh. (2018). The effectiveness of self-motivated education and religious beliefs on stress coping strategies of women working in government offices of Mashhad Region 3, *4<sup>th</sup> International Conference on Humanities and Education*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Hayati, M., Akbarian, M. (2023). Effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on sexual rights of working women and housewives in Isfahan city. *New ideas of psychology quarterly*. 17 (21). [in Persian] [[Link](#)]

- Hematipour, P., Maleki Puya, M., Razaghi, N. (2020). The effect of high-intensity interval training on the level of emotional self-regulation and psychological well-being of working women, *8<sup>th</sup> International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences*. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Heydari, A., Dehghani, H. (2016). Qualitative investigation of the phenomenon of family-work conflict and how to manage it among married female teachers in Delawar city. *Quarterly Journal of Applied Sociology*, 27(3), 15-40. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Izdiyar, F., Ghamari, M. (2020). Effectiveness of communication skills training on family cohesion and lovemaking styles of women working in education, *7<sup>th</sup> National Conference of Modern Studies and Research in the field of educational sciences, psychology and counseling in Iran*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Javanmard, M., Khanekeshi, A. (2020). Effectiveness of group reality therapy based on the selection theory of married female teachers. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, 13(48), 91-103. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Karimi, Z. (2019). The effectiveness of emotional regulation training on stubbornness and positive emotions in married women working in a hospital, *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 2 (14), 43-54. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Khajeh Ali Chaleshtari, F, Irvani, M. (2018). The effectiveness of resilience training on the lifestyle of working women in social security hospital in Isfahan, *the fourth national conference on modern approaches in humanities, challenges and solutions*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Khani Jeyhouni, A., Khiali, Z., Kashfi, M., Ghale Golab, F., Afzali Harsini, P. (2020). The effect of educational intervention based on health belief model on nutritional behaviors related to gastric cancer in Iranian working women. *Journal of Education and Community Health*, 7(4), 229-237. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Lashkari Balakhane, R., Rahimi Dashtabadi, M. (2019). The effectiveness of healthy lifestyle education based on the global health model on the mental health and happiness of working women in the libraries of Yazd city, *the second international conference on the development and promotion of humanities in society*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Mahmoudian, N., Vatankhah, H. (2023). The effectiveness of mutual behavior analysis training on the psychological well-being of supervisors. *New ideas of psychology quarterly*. 16 (20). [in Persian] [\[Link\]](#)
- Malekiha, M. (2022). The Survey Effectiveness of Narrative Therapy on Work-Family Enrichment and Subjective Well-being of Female Employees of the University of Isfahan. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 10(40), 71-87. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Malekiha, M., Akefian, Y. (2020). Investigating the effectiveness of financial story therapy on the financial anxiety of working women. *Psychological Research in Management*, 6(1), 109-133. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Masoudi Hematabadi, F., Haji Hosseini Mesgar, M., Azadyekta, M., Nasrollahi, B. (2022). Investigating the relationship between work-family conflict and job stress with emotional exhaustion with the mediation of secretarial abilities in male and female employees. *Applied Family Therapy Quarterly*, 3(4), 585-601. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Mehdipour, R., Beheshti, S., Shafiabadi, A., Delavar, A. (2018). Comparing the effectiveness of Seligman's positive psychology group training and the Islamic approach based on Quranic teachings on increasing the happiness of married working women. *Counseling Research Quarterly*. 17 (66), 33-58. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Mohammadi, S., Abedi, M., Nilforoshan, P., Arizi, H. (2020). The effect of career counseling on the family concerns of women working in the industry. *Women and Family Educational Cultural Quarterly*, 14(50), 27-43. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Moradi Darabkhani, F., Parandin, Sh. (2019). The effectiveness of group spirituality therapy on resilience, marital adjustment and positive feelings towards spouse in married women working in Kermanshah hospitals, *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 2 (15), 114-97. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Mousavi, M., Samavatian, H., Nouri, A. (2018). The simultaneous effectiveness of work life quality and marital life enrichment on marital conflicts and marital instability among working couples with regard to the role of spillover. *Psychological Achievement Quarterly*, 25(2), 1-20. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Nejatollahi, R. (2022). Effectiveness of group spiritual therapy on enhancing resilience and positive feelings towards spouse in married women working in health and treatment network of Dashtestan city, *the first national conference of family and child psychology*, Kermanshah. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Nikpey, Z., Keshishi, Kh., Keshiri, P., Toupe, M., Keramati, F. (2019). The effectiveness of mindfulness based on the activation of Spiritual-Islamic schemas on emotional control and sense of self-worth in working women. *Islamic lifestyle magazine focusing on health*. 3 (5), 17-24. [in Persian] [\[Link\]](#)
- Pahlavani, A., Mirhadai, S. (2021). The effectiveness of schema therapy on work-family conflict of married working women, *9<sup>th</sup> National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies*, Tehran. [in Persian] [\[Link\]](#)



- Pahlavani, A., Zomorodi, S., Vatankhah, H. (2022). The effectiveness of schema therapy training on work-family conflict and marital satisfaction of married working women. *New Approach Quarterly in Educational Sciences*, 4(4), 1-13. [in Persian] [[Link](#)]
- Pasandideh Nia, F., Alimardani, S. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral training on sexual satisfaction, marital dissatisfaction and marital intimacy of women working in National Iranian Oil Company, *the fourth national conference of knowledge and technology of educational sciences, social studies and psychology of Iran*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Pasandideh Nia, F., Vatankhah, H. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral training on sexual satisfaction and marital intimacy of women working in National Iranian Oil Company, *the fifth national conference of modern researches in the field of educational sciences and psychology of Iran (with the approach of participatory culture)*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Pluut, H., Ilies, R., Curşeu, P. L., & Liu, Y. (2018). Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work-family conflict process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 146, 1-13. [[Link](#)]
- Rezaei, A. (2023). The effectiveness of self-compassion group training on psychological capital and ataxia in working married women, *Second International Congress of Management, Economics, Humanities and Business Development*. [in Persian] [[Link](#)]
- Rezaei, K., Dinarvand, B., Atainia, N., Dinarvand, H. (2023). The effectiveness of Krumboltz's social learning on increasing satisfaction with the nature of work of female teachers, *7<sup>th</sup> International Conference on Educational Sciences, Psychology, Counseling, Education and Research*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Seddighi, Sh. (2020). Investigating the effect of group cognitive behavioral therapy on the mental health of working women affected by domestic violence, *National Conference on Improvement and Reconstruction of Organization and Business*, Tehran. [in Persian] [[Link](#)]
- Shanbhag D, Joseph B. (2012). Mental health status of female workers in private apparel manufacturing industry in Bangalore city, Karnataka, India. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 4(12). [[Link](#)]
- Shaterzadeh Yazdi, S., Tavasoli Roknabadi, M., & Athari, S. H. (2022). Investigating The Impacts of Women's Political Participations on Gender Role Schemas. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 11(43), 79-89. [in Persian] [[Link](#)]
- Yu W, Lao XQ, Pang S, et al. (2013). A survey of occupational health hazards among 7,610 female workers in China's electronics industry. *Archives of environmental & occupational health*. 68(4):190-5. [[Link](#)]
- Zarei, S., Kazemipour, A. (2019). The effectiveness of work-family conflict management training on increasing the quality of working life of women working in the hospital. *Occupational Health Engineering Journal*. 6 (4), 34-40. [in Persian] [[Link](#)]