

Original Research

***The Strategies of Adapting to Multiple Roles
in Female Heads of the Household***

**Zahra kouchaki¹
Javad Khodadadi Sangdeh²
Ebrahim Naeimi³**

Abstract

Single mothers, despite bearing a heavy burden of responsibilities, maintain hope for a brighter future for themselves and their children. This qualitative study, using thematic analysis, aimed to identify the adaptive strategies employed by single mothers in managing multiple roles. Twelve single mothers residing in Tehran were selected based on specific criteria. Findings revealed five primary strategies: integrated resource management, self-reliance, spirituality, self-motivation, and activation of support networks. These women actively sought solutions to improve their lives through a proactive approach and personal agency. In the context of these strategies, key dimensions emerged as essential, including social connectedness, boundary setting, and the activation of external support systems. By strengthening social connections, establishing clear boundaries, and leveraging available support, single mothers overcame challenges and enhanced their quality of life. The study revealed that these resilient women, rather than adopting a victim role, actively sought solutions and employed innovative strategies to cope with difficulties. The findings can inform the development of effective intervention programs to empower single mothers.

¹. M.A. in Rehabilitation Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tci ayyyl oo gg llll i m ftt t .. i u ssy w3w4gg maaqcom

². Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Shnnre,, . llmeh Tababbllaii nn vtttt yuhhhaan, aan. Khodadar iaa tu.ac.ir. (**corresponding author**)

³. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Scnnre,, Allameh Tababbllaii nn vhh9999 hhaan, aan. Naeimi@atu.ac.ir

Submit Date: 2024/06/12

Accept Date: 2025/03/05

DOI: 10.22051/jwsp.2025.49130.2940



Keywords

Female Heads of Households, Single Mothers, Multiple Roles, Adaptability, Strategies, Thematic Analysis

Introduction

The family, as the most fundamental social institution, has always undergone structural and functional changes (Balkin & Kaya, 2016: 343). One of the key changes is the emergence of single-parent families, arisen due to factors such as divorce (McCalla, 2023: 1), the death of a spouse (Majid & Akande, 2022;1), or natural disasters (Morganstein & Ursano, 2020:1). Female heads of households face numerous challenges beyond economic and social difficulties, particularly those stemming from managing multiple roles (Gadding, 2019: 145). They must simultaneously fulfill both domestic and public responsibilities while dealing with various psychological and social pressures (Pangaribuan, Resdati & Marneli, 2023: 262).

While previous research has mainly described the challenges faced by this group (Tabrizi Kahou et al, 2023: 116), the present study, adopting an innovative approach, examines the adaptive strategies of female-headed households. Findings indicate that these women cope with challenges through strategies such as seeking social support (Hinton & Ernst, 2010: 225), maintaining positive thinking, and utilizing available resources (Karagata, Waters & Cumming, 2021: 5). By focusing on the concepts of resilience and agency, this study identifies adaptation patterns and emphasizes the importance of adaptability in maintaining balance and improving the quality of life (QoL) for these women (Li, Yu, Lu & Ren, 2021: 2).

Methodology

This study utilized Brunn's (2011) thematic analysis method to identify patterns and core concepts in the experiences of female-headed households residing in Tehran. Data was collected through semi-structured interviews conducted in person or by phone over a four-month period (June to September). The study population consisted of 12 women selected based on inclusion criteria, including at least two years of household headship, having at least one child, and one year of employment, as well as informed consent. The analysis process included six steps: listening carefully to interviews, transcription, coding, grouping similar codes into overarching themes, naming the themes, and presenting a structured report. To ensure the validity and



reliability of the findings, validation methods such as participant feedback, expert reviews, and diverse sampling were employed. Ethical principles, iccliii gg ffff idttt iality ddd tee aartiöinnnt.' rigtt to witaar,, wrre fkki upheld.

Findings

The findings of this study reveal that female heads of households employ personal, spiritual, managerial, and supportive strategies to adapt to their multiple roles. One of the main themes of this research is integrated resource management. This theme refers to the ability of female heads of households to manage their time, economic resources, and work responsibilities. Through meticulous planning and optimal use of available resources, they strive to create harmony among their various roles. This intelligent management helps them reduce the burden of multiple responsibilities and enhances their effectiveness. Self-reliance strategies represent another theme, emphasizing individual capabilities and personal characteristics. Factors such as agency (the ability to make independent decisions), role boundaries (preventing task overlap), adaptability, resilience against challenges, continuous skill learning, and enhancing self-efficacy are among these strategies. Persistence, a positive outlook, and personal independence play a crucial role in bsss tigg wmm'' s self-confidence and personal strength. Spiritually-centered strategies are another key tool these women use in facing difficulties. Spiritual connection with God, gratitude, patience, and reliance on spirituality bring psychological peace and strengthen their mental capacity, highly effective in managing daily challenges. In addition, wellness-enhancing strategies such as engaging in exercise, focusing on positive aspects of life, participating in social activities, and utilizing therapy contribute to improved mental health and QoL for these women. Finally, support network strategies, such as receiving help from family, friends, workplace, and charitable organizations, play a vital role in managing multiple responsibilities. Strengthening mother-child relationships, maintaining ties with extended family, and even utilizing external assistance, such as hired help, reduce both psychological and practical pressures. These combined strategies reflect the ongoing efforts of female-headed households to create balance, maintain QoL, and empower themselves in complex circumstances.

Conclusion

The present study demonstrated that some female-headed households who successfully adapt to their multiple roles have overcome their challenges



through the application of effective strategies. These women, far from being victims of their circumstances, are active and dynamic agents. By relying on agency, adaptability, and initiative, they have devised and implemented effective solutions for managing challenges. Integrated resource management, enhancing personal skills, and utilizing social and environmental support are among the strategies that have enabled them to effectively fulfill their diverse responsibilities. Purposeful efforts in overcoming obstacles and achieving sustainable balance in their family and social lives.

References

- Affandy, A. H. (2023). Single mothers: Financial challenges and experiences in Brunei-Muara district. *Southeast Asia: A Multidisciplinary Journal*, 23(2), 83-94. <https://doi.org/10.1108/SEAMJ-02-2023-0019>
- Ahmadnia, S., & Ghalibaf Kamel, A. (2017). Women-headed households in Tehran: A qualitative study of their experiences, challenges and capacities. *Social Welfare*, 17(65), 103–136. (In Persian)
- Amini Nasab, Z., & Farahbakhsh, K. (2015). Effectiveness of attachment-based family therapy on improving family adaptability and decreasing marital conflicts. *Counseling Research Quarterly*, 14(54), 4–26. (In Persian)
- Azer, I., Mohamad, S. A., Hashim, H., Mansor, F., & Azudin, M. Z. M. (2022). Self-esteem, quality of life and financial well-being: A review on psychological health factors of single mothers. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(10), e001842-e001842. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1842>
- Balijepally, V., Mahapatra, R., & Nerur, S.P. (2004). Social capital: A theoretical lens for IS research. *Americas Conference on Information Systems*.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: Positively aligned. *Journal of Individual Psychology*, 65(3). <https://doi.org/10.1353/jip.0.0033>
- Behrouz, M., Marashian, F. S., & Alizadeh, M. (2023). Structural model of the relationship between social support and psychological capital with empowerment with the mediating role of perceived stress in female-headed households. *Cultural Educational Women and Family*, 18(63), 113-132. (In Persian)



- Bolkan, A., & Kaya, A. (2016). The effects of life skills psychoeducation program on divorced women's self-actualization levels. *The Anthropologist*, 23(3), 343-354. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891954>
- Breitbart, W., Gibson, C., Poppito, S.R., & Berg, A.C. (2004). Psychotherapeutic interventions at the end of life: A focus on meaning and spirituality. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 366 - 372. <https://doi.org/10.1177/070674370404900605>
- Burduli, N. (2019). Contact boundaries in love relationships. *Caucasus Journal of Social Sciences*, 12(1), 72-94. <https://doi.org/10.1177/1666234319881818>
- Caragata, L., Watters, E. C., & Cumming, S. (2021). Changing the game: The continuous adaptation of resilient single mothers. *International Journal of Recent Humanities and Social Research*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.13189/ijrh.2021.080101>
- Cheeseman, S., Ferguson, C., & Cohen, L. (2011). The experience of single mothers: Community and other external influences relating to resilience. *The Australian Community Psychologist*, 23(2), 32-49.
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: Definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30).
- Crandall, J. E. (1978). Effects of threat and failure on concern for others. *Journal of Research in Personality*, 12(3), 350-360. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(78\)90061-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(78)90061-2)
- Dawson, K. M., O'Brien, K. E., & Beehr, T. A. (2016). The role of hindrance stressors in the job demand–control–support model of occupational stress: A proposed theory revision. *Journal of Organizational Behavior*, 37(3), 397-415. <https://doi.org/10.1002/job.2016.37.issue-3>
- Dharani, M.K., & Balamurugan, J. (2024). The psychosocial impact on single mothers' well-being: A literature review. *Journal of Education and Health Promotion*, 13. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1045_23
- Dlugonski, D., & Motl, R.W. (2016). Physical activity experiences and beliefs among single mothers: A qualitative study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87, 311 - 317. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1187705>
- Downey, G., & Moen, P. (1987). Personal efficacy, income, and family transitions: A longitudinal study of women heading households. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(3), 320-33. <https://doi.org/10.1177/016342698702800303>
- Dreitzel, H. P. (2018). Die Rolle der Emotionen in der Gestalttherapie: Die Arbeit an der ausdrucksfähigkeit unserer gefühle. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 19(01), 93 - 98. <https://doi.org/10.1055/s-0043-123301>



- Eife, G. (2019). *The Development of Alfred Adler's Individual Psychology: Theory of Personality, Psychopathology, and Psychotherapy (1912–1937)*. Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.1007/978-3-70-12144-0-2304-3>
- Eliason, G. T., Samide, J. L., Williams, G., & Lepore, M. F. (2010). Existential theory and our search for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12(2), 86-111. <https://doi.org/10.1080/19349631003730068>
- Feng, Q., Chen, X., & Guo, Z. (2023). How does role accumulation enhance career adaptability? A dual mediation analysis. *Current Psychology*, 42(12), 10426-10436. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02304-3>
- Findley, M., & Cooper, H. (1983). Locus of control and academic achievement: A literature review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 419-427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.2.419>
- Frank, M. L., & Shoshana, A. (2019). "It was a kind of togetherness feeling": An exploration of social interest in early recollections. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 42-57. <https://doi.org/10.1353/jip.2019.0003>
- Gading, L. (2019). The roles of single parent. *European Journal of Special Education Research*, 4(4), 1-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3379059>
- Gerçek, M. (2024). From dual roles to dynamic equilibrium: An overview of theoretical perspectives used in studies addressing work-life struggles of working mothers. *Akademik—İncelemeler Dergisi (AID)*, 19(1), 188–203. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.1411420>
- Gholami, S., Ahmadi, S., & Mohammadi, H. (2019). Effectiveness of Islamic lifestyle program on awareness of lifestyle factors and changing patterns of family behavior in female-headed households. *Cultural Educational Women and Family*, 14(47), 7–22. (In Persian) <https://doi.org/10.1001.1.26454955.1398.14.47.1.7>
- Grzymala-Moszczyńska, J., Jasko, K., Bilewicz, M., & Besta, T. (2021). When strike fails: The role of personal significance and positive expectations in maintaining a commitment to worker protests. <https://doi.org/10.31234/osf.io/t5gd3>
- Haynie, M., & Shepherd, D. A. (2009). A measure of adaptive cognition for entrepreneurship research. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 33(3), 695-714. <https://doi.org/10.1111/j.1514-0020.2009.00322.x>
- Hemmati, R., & Karimi, M. (2018). Divorced women and family supervision experience: A qualitative study (Case study: Divorced family-headed women of Farsan). *Pazuheshname-ye Zanan (Women's Studies)*, 9(2), 181h 211. <https://sid.ir/paper/408060/en>



- Hennessy, K.D., & Lent, R.W. (2008). Self-efficacy for managing work—family Conflict. *Journal of Career Assessment*, 16, 370–383. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1069072708317383>
- Hinton, R., & Earnest, J. (2010). Stressors, coping, and social support among women in Papua New Guinea. *Qualitative Health Research*, 20, 224–238. <https://doi.org/10.1177/1049732309357572>
- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. (2021). Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 12, 636520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- Hosseini Beheshtian, S. M., & Mirzazadeh, R. (2016). Effectiveness of resilience training on emotion regulation strategies and life satisfaction among women-headed households. *Sociological Cultural Studies*, 7(3), 21–41.
- Isen, A.M., & Levin, P.F. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21 (3), 384–388. <https://doi.org/10.1037/h0032317>
- Jackson, A.P., & Scheines, R. (2005). Single mothers' self-efficacy, parenting in the home environment, and children's development in a two-wave study. *Social Work Research*, 29, 7f20. <https://doi.org/10.1093/swr/29.1.7>
- Jones, S. (2008). Exercising agency, becoming a single mother. *Marriage & Family Review*, 42, 35–61. https://doi.org/10.1300/J002v42n04_03
- Kesavayuth, D., Binh Tran, D., & Zikos, V. (2022). Locus of control and subjective well-being: Panel evidence from Australia. *Plos One*, 17(8), e0272714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272714>
- Kim, G.E., & Kim, E. (2020). Factors affecting the quality of life of single mothers compared to married mothers. *BMC Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02586-0>
- Lei, A., You, H., Luo, B., & Ren, J. (2021). The associations between infertility-related stress, family adaptability and family cohesion in infertile couples. *Scientific Reports*, 11(1), 24220. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03715-9>
- Li, Q. (2020). Mothers left without a man: Poverty and single parenthood in China. *Social Inclusion*, 8(2), 114–122. <https://doi.org/10.17645/si.v8i2.2678>
- Lobb, M. S., & Wheeler, G. (2015). Fundamentals and development of Gestalt therapy in the contemporary context. *Gestalt Review*, 19(2), 1–24. <https://doi.org/10.1080/17717371.2015.10527000>



- Lown, J. M., Kim, J., Gutter, M. S., & Hunt, A. T. (2015). Self-efficacy and savings among middle and low income households. *Journal of Family and Economic Issues*, 36, 491–502. <https://doi.org/10.1007/s11365-015-0341-4>
- Majid, U., & Akande, A. (2022). Managing anticipatory grief in family and partners: A systematic review and qualitative meta-synthesis. *The Family Journal*, 30(2), 242–249. <https://doi.org/10.1177/10664807211000715>
- Major, D. A., & Litano, M. L. (2014). The role of adaptability in work–family conflict and coping. In J. Bauer & C. Harteis (Eds.), *Individual Adaptability to Changes at Work* (pp. 115–133). Routledge. <https://doi.org/10.1080/1443247.2014.911993>
- Maness, N. E., & Muñoz, K. R. (2019). Coping mechanisms utilized by single mothers in college. *Social Education*. <https://doi.org/10.1080/00371773.2019.163993>
- McCalla, S., II. (2023). *Preventative Factors Against Infidelity Among Military Members* (Doctoral dissertation, Regent University). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- McGrath, A. L. (2022). *Female Student Affairs Professionals on the Frontline: Seeking Work-Life Balance as a Single Mother* (Publication No. 30524173) [Doctoral dissertation, publicly available content database]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Mendoza, A. J., & Cabrillas, A. M. (2023). The impact of COVID-19 on the personal lives of single mothers. *CGCI International Journal of Administration, Management, Education and Technology*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.70059/ckdszq31>
- Miller, S. (2022). How single mothers navigated changes in role strain and role conflict in rural areas during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Studies*, 28(3), 456–472. <https://doi.org/10.1080/15457331.2022.2088888>
- Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00001>
- Moulton, N. H., Che Khalid, C. N., & Zaini, S. N. (2024). The gap between stay-at-home moms and working moms towards burnout. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. <https://doi.org/10.17777/IJARBS/v14-i3/17227>
- Naeimi, I. (2019). A qualitative study of the factors influencing the adaptability of the women affected by Kermanshah earthquake. *Cultural Educational Women and Family*, 14(49), 1137129. <https://doi.org/10.1001.1.26454955.1398.14.49.5.5>



- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2021). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27, 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Schwartz, C. E., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65, 778–785. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000079378.39062.d4>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shafiabadi, A., & Ghasemi Nai, F. (2019). Investigate adaptability components of couples in ageing: The qualitative study. *Growth Psychology*, 8(4), 2015–212. (In Persian) <https://doi.org/10.1016/j.grow.2019.04.003>
- Syed Muhsin, S. S. b., Sulaiman, S. B., & Lukman Z.M. (2024). Financial well-being of Malay single mothers in Terengganu using the Finwell-SM instrument. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.16287>
- Sotoudeh, N., Ghorbani, R., Darini, A., & Souri, Z. (2022). A cross-sectional study of divorce causes in divorce applicants in the Iranian population. *Koomesh Quarterly*, 24(3), 327–337. (In Persian)
- Spyridaki, E., & Galanakis, M. (2023). Locus of control theory, productivity, job satisfaction, and procrastination: A systematic literature review in the organizational context of the 21st century. *Journal of Behavioral and Applied Management*.
- Stasielowicz, L. (2020). How important is cognitive ability when adapting to changes? A meta-analysis of the performance adaptation literature. *Personality and Individual Differences*, 166, 110178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110178>
- Stohl, C. (2018). Network theory and intergroup approaches. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/888010022001300B041>
- Stokes, N., Herbert, B., Johnson, A., & Magnani, J. W. (2021). The effect of the lone parent household on cardiovascular health (National Health and Nutrition Examination Survey, 2015–2016). *American Heart Journal Plus*:



Cardiology Research and Practice, 3, 100015. <https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2021.100015>

- Sumari, M., & Fenner, P. (2020). Understanding emotional experiences of single mothers using narrative group therapy. *International Journal of Management*, 11(6), 155. <https://doi.org/10.1002/ijm.10002>
- Tabrizi Kahoo, G., Salehi, K., Keshavarz Afshar, H., & Madani, Y. (2023). Phenomenological representation of social relations in female headed households' heads of households. *Journal of Applied Sociology*, 34(1), 113–138. (In Persian) <https://doi.org/10.22034/aftj.2023.334653.1503>
- Thadathil, B. J. F. (2023). Exploring the challenges faced by single mothers in Guyana. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. <https://doi.org/10.21275/SR23802143457>
- Thomas-Price, M. (2022). *The Low-Income Single Mother's Journey Toward Self-Sufficiency in Wilmington, Delaware: A Mixed-Methods Study*, Doctoral dissertation, Wilmington University, Delaware.
- Thompson, N. (2007). Spirituality: An existentialist perspective. *Illness, Crisis & Loss*, 15(2), 125–136. <https://doi.org/10.1177/105413730701500205>
- Trusz, S., & Beeel, .. (....). (2011). *Interpersonal and Intrapersonal Expectancies*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315652535>
- Vnn Gsss., D., & oo rtemss, D. (2022). ggggle mtt rrr s' prrscctivss on the combination of motherhood and work. *Social Sciences*, 9(5), 85. <https://doi.org/10.3390/socsci9050085>
- Waldeck, D., Pancani, L., Holliman, A., Karekla, M., & Tyndall, I. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72–78. <https://doi.org/10.1007/s11464-021-00002-1>
- Wellman, B., & Frank, K.A. (2001). Network capital in a multi-level world: Getting support in personal communities. *Linux Journal*.
- Young, L.E., James, A., & Cunningham, S.L. (2004). Lone motherhood and risk for cardiovascular disease: The National Population Health Survey (NPHS), 1998099. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Sante Publique*, 95 (5), 329–335. <https://doi.org/10.1007/BF03405140>.
- Yunita, M. M. (2020). Relationship of psychological capital and happiness in early adult women that have multiple roles conflict. In *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)* (pp. 254–258). Atlantis Press. <https://doi.org/10.29907/2020.10004>



- Zamani Moghadam, M., & Afshani, S. A. (2021). Empowerment of female heads of households in Iran: A systematic review. *Social Welfare Quarterly*, 21(80), 45–80. (In Persian) <https://doi.org/20.1001.1.17358191.1400.21.80.4.5>.
- Zare, M. R., & Safari Dashtaki, M. (2019). Design of a social entrepreneurship paradigm model with an approach to empowerment of female household heads, Imam Khomeini Relief Foundation, Fars Province (Case study: The Imam Khomeini Relief Foundation of Fars Province). *Women in Development and Politics*, 17(1), 147–171. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2019.268055.1007520>



راهبردهای انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار

زهرا کوچکی^۱

جواد خدادادی سنگده^۲

ابراهیم نعیمی^۳

چکیده

زنان سرپرست خانوار با وجود تحمل بار سنگین مسئولیت، هم‌چنان به خلق آینده‌ای روشن برای خود و فرزندانشان امیدوارند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی راهبردهای انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار با نقش‌های چندگانه، به صورت کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. با توجه به معیارهای مشخص‌شده برای ورود به پژوهش، ۱۲ زن سرپرست خانوار ساکن تهران به‌عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد زنان سرپرست خانوار برای مقابله با چالش‌های ناشی از ایفای نقش‌های متعدد از پنج راهبرد اصلی: مدیریت یکپارچه منابع، خوداتکایی، معنویت‌محوری، روحیه‌افزایی و فعال‌سازی شبکه حمایتی بهره می‌برند. نتایج نشان داد که این زنان با اتخاذ رویکردی فعالانه و با تکیه بر عاملیت فردی خود، به‌دنبال راهکارهایی برای بهبود شرایط زندگی خود هستند. مفاهیمی هم‌چون علاقه اجتماعی، مرزبندی و فعال‌سازی حمایت‌های بیرونی به‌عنوان ابعاد مهمی از این راهبردها مطرح شدند. زنان سرپرست خانوار با تقویت ارتباطات اجتماعی، تعیین مرزهای مشخص و بهره‌گیری از حمایت‌های موجود، توانسته‌اند بر چالش‌های خود غلبه کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. پژوهش

^۱ کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. zigma1374@gmail.com

^۲ استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) Khodadadi@atu.ac.ir

^۳ دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. Naeimi@atu.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۶

DOI: 10.22051/jwsps.2025.49130.2940



حاضر نشان داد زنان سرپرست خانوار انطباق‌پذیر به‌جای پذیرش نقش قربانی، به‌صورت فعال در جست‌وجوی راهکارهایی برای بهبود شرایط خود هستند و از راهبردهای خلاقانه‌ای برای مقابله با مشکلات استفاده می‌کنند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر برای توانمندسازی زنان سرپرست خانوار مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی

زنان سرپرست خانوار، مادران مجرد، نقش‌های چندگانه، انطباق‌پذیری، راهبردها، تحلیل مضمون

مقدمه و بیان مسئله

خانواده نمونه کوچکی از جامعه است و تلاش می‌کند خود را با نقش‌ها و کارکردهای دائماً در حال تغییر وفق دهد (Balkin & Kaya, 2016: 343). توسعه و تغییرات اجتماعی منجر به تغییراتی در ساختار خانواده شده است (زاهدی و همکاران، ۱۳۹۲: ۹۸). یکی از این تغییرات، تشکیل خانواده‌های تک‌سرپرست یا تک‌والدی^۱ است (Ozawa et al, 2011: 63). خانواده بنابر دلایلی مانند خشونت و نبود تناسب فرهنگی اجتماعی (ستوده و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۲۸)، مرگ یکی از زوجین (Majid & Akande, 2022: 1)، پیمان‌شکنی منجر به طلاق (McCalla, 2023: 1) یا ناملايمات طبیعی (Morganstein & Ursano, 2020: 1) می‌تواند منجر به فروپاشی شود. در چنین شرایطی یکی از زوجین مسئولیت سرپرستی خود و فرزندان را برعهده می‌گیرد (تبریزی‌کاهو و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۶). خانواده تک‌والدی، خانواده‌ای است متشکل از یک مادر یا پدر مجرد با فرزندان وابسته که در نتیجه عوامل متعددی از جمله طلاق، جدایی و بی‌توجهی به‌وجود آمده است (Azer et al, 2022: 2).

با مسئله‌ای به‌عنوان مردان سرپرست خانوار^۲ مواجه نیستیم؛ چرا که سرپرستی و نان‌آوری آن‌ها مورد قبول جامعه است (تبریزی‌کاهو و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۶)؛ اما زنان سرپرست خانوار^۳ به‌علت تبعیض‌های جنسیتی، نابرابری حقوقی در عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی و محدودیت‌های عرفی به مسئله‌ای نگران‌کننده تبدیل شده است (بهروز و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۶).

1. Single Parent

2. Male Headed Households

3. Female Headed Households

بر اساس آمار در خانواده‌های تک‌سرپرست، تعداد خانوارهایی که با سرپرستی زنان اداره می‌شوند نسبت به خانوارهای مردسرپرست بیشتر است؛ هم‌چنین بار تکفل در خانوارهای زن‌سرپرست بیشتر دیده می‌شود (زمانی‌مقدم و افشانی، ۱۴۰۰: ۵۱). مادران مجرد نسبت به مردان با بار و موانع بیشتری برای فرار از فقر روبه‌رو هستند. بررسی‌ها روند افزایشی زنان سرپرست‌خانوار در جهان را نشان می‌دهند (Li, 2020: 115). تعاریف متعددی برای زنان سرپرست خانوار ارائه شده است. از جمله زنان سرپرست خانوار؛ زنانی مطلقه، بیوه، دارای همسرانی معتاد، زندانی، مهاجر، معلول یا از کار افتاده هستند (تبریزی کاهو و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۶). در تعریف جامعه‌شناختی، زن سرپرست خانوار؛ زنی است که در عدم حضور منظم یا حمایت مداوم یک مرد، مسئولیت اداره اقتصادی خانواده و تصمیم‌گیری‌های عمده و حیاتی را برعهده دارد (بهروز و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۶).

مادران مجرد با چالش‌های متعددی در تربیت فرزندان و مدیریت زندگی خود مواجه هستند. مشکلات مالی یکی از دغدغه‌های اصلی است که بر توانایی آن‌ها در تأمین مراقبت‌های بهداشتی و آموزش مناسب تأثیر می‌گذارد (Bobby Josep Tatadill, 2023: 8). چالش‌های عاطفی مانند تنهایی، درماندگی و پرخاش‌گری بر شیوه‌های مراقبت از کودک و سلامت کلی آن‌ها اثرگذار است (بهروز و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۱۹). انگ اجتماعی و مشارکت ضعیف در فعالیت‌های اجتماعی نیز شرایط آن‌ها را پیچیده‌تر می‌کند (aaa ,, 2021: 89). مادران اغلب دچار فشار نقش، انزوای اجتماعی و ناامنی مالی می‌شوند (Pangaribuan et al, 2023: 262). چندگانه می‌دانند (احمدنیا و قالیباف، ۱۳۹۶: ۱۰۶). مادران سرپرست خانوار باید هم‌زمان نقش‌های خانگی و عمومی را ایفا کنند که می‌تواند زمان‌بر و چالش‌برانگیز باشد (Gadding, 2019: 145). مطالعات حاکی از آن است که زنانی که نقش‌های متعددی را به‌عنوان مادر، همسر و کارمند انجام می‌دهند و نمی‌توانند تعادلی بین آن‌ها ایجاد کنند، کم‌ترین خوش‌حالی را دارند؛ تعارض شغلی و خانوادگی می‌تواند بر رضایت شغلی، رضایت از ازدواج، رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها تأثیر بگذارد (Yunita, 2020: 254). مادران مجرد به‌دلیل ایفای هم‌زمان نقش‌های



مختلف که ممکن است در تعارض با هم باشند، چالش‌های بیشتری نسبت به سایر زنان تجربه می‌کنند (McGrath, 2022: 12).

با وجود این چالش‌ها، مادران مجرد برای حفظ تعادل بین مسئولیت‌های خانوادگی و کار یا فعالیت‌های کارآفرینی تلاش می‌کنند. آن‌ها اغلب برای مقابله با مشکلات به سیستم‌های حمایتی غیررسمی و قدرت درونی خود متکی هستند (aaa, 2021: 90). بسیاری از زنان سرپرست خانوار نشان داده‌اند که توانایی انطباق و مقابله با مشکلات را دارند. آن‌ها از طریق راهبردهایی مانند جست‌وجوی حمایت اجتماعی، حفظ تفکر مثبت و استفاده از منابع موجود (Hinton & Earnest, 2010: 225)، مدیریت زمان برای انجام هم‌زمان وظایف خانگی، تلاش برای کسب درآمد و همچنین تقویت ارتباطات خانوادگی برای جبران نبودن پدر، چالش‌های خود را مدیریت می‌کنند (Pangaribuan et al, 2023: 266). این انطباق می‌تواند شامل راهبردهای مختلفی باشد که مادران برای مقابله با مشکلات اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی به کار می‌برند. به عبارت دیگر، مادران تنها به جای این‌که فقط با مشکلات کنار بیایند، به‌طور فعال به دنبال راه‌های جدید برای بهبود شرایط خود و فرزندانشان هستند. مادران مجرد انعطاف‌پذیر به جای بازگشت به نقطه شروع، به‌طور مداوم خود را با شرایط جدید تطبیق می‌دهند و به دنبال خلق معنا و هدف جدیدی در زندگی هستند (Caragata et al, 2021: 5). این انطباق‌پذیری شامل برقراری تعادل هم‌زمان بین نقش‌های خانگی و عمومی است که اغلب مستلزم فرآیندهای زمان‌بر برای حفظ ثبات خانواده و به حداقل رساندن درگیری‌ها است (Pangaribuan et al, 2023: 266). انطباق‌پذیری را چگونگی برقراری تعادل سیستم میان ثبات و تغییر کردن، تعریف می‌کنند (امینی نسب و فرحبخش، ۱۳۹۴: ۶) و انطباق‌پذیری خانواده، توانایی تغییر نقش در پاسخ به مشکلات یا رویدادهای استرس‌زا است (Li et al, 2021: 2). به افرادی که محدودیت‌های خود را می‌شناسند؛ راه‌های مقابله با آن را یاد گرفته‌اند و از آن‌ها در برابر تعارض‌ها استفاده می‌کنند؛ امیال خود را کنترل می‌کنند و با توجه به شرایط به آن‌ها پاسخ می‌دهند، افراد انطباق‌پذیر می‌گویند (نعیمی، ۱۳۹۸: ۱۱۵).

مطالعات پیشین، عمدتاً با تمرکز بر چالش‌های زنان سرپرست خانوار به بررسی راهبردهای انطباقی آنان و تبیین عاملیت این گروه کمتر توجه کرده‌اند. این مطالعات با تأکید بیش از حد بر

منابع بیرونی و حمایت‌های اجتماعی، نقش توانمندی‌های درونی زنان را نادیده گرفته‌اند. هم‌چنین، غلبه رویکردهای کمی در این حوزه موجب محدودیت در درک عمیق و جامع ابعاد این پدیده شده است.

لذا، پژوهش حاضر با رویکردی نوآورانه به بررسی راهبردهای انطباقی زنان سرپرست خانوار در مواجهه با نقش‌های چندگانه پرداخته است. بنابراین، هدف این پژوهش، شناسایی الگوهای رفتاری و روانی این زنان در شرایط چالش‌برانگیز و ارائه تصویری جامع از شیوه‌های مقابله آنان است. سؤال اصلی پژوهش نیز این است که زنان سرپرست خانوار برای مقابله با پیچیدگی‌های نقش‌های متعدد از چه راهبردهایی استفاده می‌کنند؟

پیشینه تجربی

پژوهش‌های داخلی اخیر، موضوع انطباق‌پذیری را از زوایای گوناگون مورد بررسی قرار داده‌اند، به‌ویژه در زمینه زنان سرپرست خانوار که با چالش‌های چندگانه‌ای مواجه هستند. جلیویاری و همکاران (۱۴۰۰) با تمرکز بر زنان مطلقه، عواملی چون ساخت هویت جدید، تعاملات اجتماعی، مدیریت چالش‌ها و حمایت‌های معنوی را در افزایش انطباق‌پذیری آنان مؤثر دانستند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش نعیمی (۱۳۹۸) هم‌سو است که عوامل محیطی-اجتماعی، خانوادگی و شخصیتی را در انطباق‌پذیری زنان آسیب‌دیده زلزله کرمانشاه شناسایی کرده است. این مطالعات نشان می‌دهند که درک تجربیات زنان در شرایط مختلف و شناسایی عوامل مؤثر بر انطباق‌پذیری آنان، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

در حوزه تعامل کار و زندگی و نقش‌های چندگانه، پژوهش‌های داخلی چالش‌های پیش روی زنان را آشکار می‌سازند. ادیب و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند که تعارض نقش‌ها، استرس کاری و درگیری‌های خانوادگی، رضایت از زندگی زنان شاغل متأهل را کاهش می‌دهد. درحالی که حمایت‌های اجتماعی و رضایت شغلی، اثرات منفی را تعدیل می‌کنند. صادقی و شهابی (۱۳۹۶) با رویکرد کیفی، چالش‌های زنان شاغل تحصیل‌کرده در مواجهه با مادری را بررسی کرده و به فشارهای ناشی از نقش‌های متعدد و عدم حمایت کافی اشاره کرده‌اند. رستگار خالد



و عظیمی (۱۳۹۳) نیز با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد، تعارض‌های شغلی-خانوادگی زنان سرپرست خانوار را مورد بررسی قرار داده و به فشارهای روانی و اجتماعی ناشی از ایفای همزمان نقش‌ها و فقدان حمایت‌های کافی پرداختند. این پژوهش‌ها بر اهمیت توجه به تعارض نقش‌ها، چالش‌های مادری و فشارهای ناشی از ایفای هم‌زمان نقش‌های شغلی و خانوادگی در زنان تأکید دارند و ضرورت ارائه راهکارهای حمایتی را روشن می‌سازند.

در پژوهش‌های داخلی، زنان سرپرست خانوار از زوایای گوناگون مورد بررسی قرار گرفته‌اند. تبریزی کاهو و همکاران (۱۴۰۲) با رویکرد پدیدارشناسی دریافتند که ادراک این زنان از حمایت اجتماعی متفاوت است. اما اغلب آن را به‌عنوان ضربه‌گیر روانی تلقی می‌کنند. بهروز و همکاران (۱۴۰۲) با استفاده از تحلیل مسیر نشان دادند که حمایت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی مستقیماً استرس را کاهش و غیرمستقیم از طریق کاهش استرس، توانمندسازی را افزایش می‌دهند. زمانی‌مقدم و همکاران (۱۴۰۰) با بررسی نظام‌مند مقالات، توانمندسازی را فرایندی چندوجهی و نیازمند رویکردی یکپارچه دانسته‌اند و عوامل کلیدی آن را در سه حوزه اجتماعی-فرهنگی، فردی-شناختی و اقتصادی شناسایی کرده‌اند. روشنی و همکاران (۱۳۹۹) در یک فراتحلیل گسترده، چالش‌های متعددی از جمله مشکلات اقتصادی، سلامت نامطلوب و طرد اجتماعی را برای این زنان برشمرده‌اند و راهکارهایی را در نه محور ارائه کرده‌اند. همتی و کریمی (۱۳۹۷) با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری، چالش‌های اجتماعی، عاطفی و روانی زنان مطلقه سرپرست خانوار را در مواجهه با نقش سرپرستی بررسی کرده‌اند. حسینی‌بهشتیان و میرزاده (۱۳۹۵) نیز نشان داده‌اند که آموزش تاب‌آوری می‌تواند مهارت‌های تنظیم هیجان و رضایت از زندگی این زنان را بهبود بخشد.

پژوهش‌های خارجی، چالش‌های متعددی را برای مادران مجرد در ابعاد مالی، اجتماعی و روان‌شناختی شناسایی کرده‌اند و نشان داده‌اند که مادران مجرد با مشکلاتی از قبیل فقدان حمایت اجتماعی، مشکلات مالی، فشارهای روانی ناشی از تربیت فرزندان با نیازهای ویژه و انگ اجتماعی مواجه‌اند. با این حال، پژوهش‌گران راهبردهای مقابله‌ای متنوعی برای این زنان شناسایی کرده‌اند. از جمله استفاده از شبکه‌های حمایتی و باورهای مذهبی (Darani & Balamurugan, 2024)، مدیریت زمان (Mendoza & Cabrillas, 2024)؛ Ramos & Tas, 2020؛ Mance &

(Muniz, 2019)، انعطاف‌پذیری در نقش‌ها (Vanghas & Mortelmans, 2020)، و آموزش‌های مالی (Syed Mohsen & Suleiman, 2024). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل فردی مانند سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال و عوامل اجتماعی مانند سیاست‌های رفاهی بر شرایط زندگی مادران مجرد تأثیرگذار هستند (Syed Mohsen & Suleiman, 2024). کاگارتا و همکاران (۲۰۲۱) با رویکردی کیفی، مفهوم انعطاف‌پذیری را در خانواده‌های تک‌مادر مورد بررسی قرار داده‌اند و نشان دادند که این زنان برای مقابله با چالش‌ها، راهکارهای خلاقانه‌ای پیدا می‌کنند. افندی^۱ (۲۰۲۳) نیز نتیجه گرفت که مادران مجرد برای مقابله با مشکلات اقتصادی، راهبردهایی هم‌چون تغییر عادات خرج کردن، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و ایجاد درآمد جانبی را به کار می‌بندند.

در حوزه نقش‌های چندگانه، مولتون و همکاران^۲ (۲۰۲۴) به بررسی فرسودگی شغلی در مادران خانه‌دار و شاغل پرداخته‌اند و نشان دادند که سطح فرسودگی شغلی در بین آن‌ها تفاوت چندانی ندارد. گریک^۳ (۲۰۲۴) در یک مطالعه مروری، نظریه‌های مورد استفاده برای بررسی مسائل کار-زندگی مادران شاغل را بررسی و نشان داد که نظریه هویت و دیدگاه جنسیتی در ادبیات فعلی غالب هستند. راشمی و کاتاریا^۴ (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی تحلیلی، روندهای جاری و تنوع تحقیقات در حوزه تعادل بین کار و زندگی را مورد بررسی قرار داده‌اند و چهار موضوع اصلی را شناسایی کرده‌اند. فنگ و همکاران^۵ (۲۰۲۳) به بررسی ارتباط بین انباشت نقش و انطباق‌پذیری شغلی پرداخته و نقش واسطه‌ای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی را نشان داده‌اند. ناندینی و همکاران^۶ (۲۰۲۲) نیز به اهمیت آموزش‌های ضمن خدمت و مربی‌گری در ارتقای مهارت‌های مورد نیاز برای انطباق‌پذیری در محیط کار اشاره کردند. میلر^۷ (۲۰۲۲) در پژوهشی کیفی، تأثیرات قرنطینه ناشی از همه‌گیری بر نقش‌های چندگانه مادران مجرد روستایی را بررسی

1. Affandy

2. Moulton et al

3. Gerçek

4. Rashmi & Kataria

5. Feng et al

6. Nandini et al

7. Miller



و به چالش‌های هماهنگی نقش‌های والدینی، شغلی و آموزشی پرداخته است. توماس پرایس^۱ (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای بر روی مادران مجرد کم‌درآمد، راهبردهای مقابله‌ای آنان با فقر را شناسایی و بر اهمیت حمایت‌های جامع تأکید کرده است. هولیمان و همکاران^۲ (۲۰۲۱) به بررسی نقش‌های انطباق‌پذیری و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی پیامدهای سلامت روان پرداخت و نشان داده‌اند که هر دو عامل، سهم مستقلی در رفاه روان‌شناختی دارند. اورکیبی^۳ (۲۰۲۱) مفهوم انطباق‌پذیری خلاقانه را معرفی و نشان داد که این ویژگی نقش مهمی در مقابله با چالش‌ها ایفا می‌کند. والدک و همکاران^۴ (۲۰۲۱) به بررسی هم‌پوشانی انطباق‌پذیری و انعطاف‌پذیری روانی پرداخته و نشان داده‌اند که هر دو مفهوم، ابعاد گوناگونی از سازگاری را دربر می‌گیرند. استاکس و همکاران^۵ (۲۰۲۱) به بررسی رابطه بین وضعیت والدین و سلامت قلبی عروقی پرداخته و نشان داده‌اند که والدین مجرد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. استازیلوویچ^۶ (۲۰۱۹) نیز به بررسی ارتباط بین توانایی شناختی و انطباق‌پذیری پرداخته و نشان داد که توانایی شناختی، پیش‌بینی‌کننده خوبی برای انطباق‌پذیری است.

چارچوب نظری

نظریه خودکارآمدی^۷ که توسط بندورا^۸ مطرح شد بر باور افراد به توانایی خود در انجام کارها و دست‌یابی به اهداف تأکید دارد. این نظریه تحت تأثیر عواملی مانند تجربیات شخصی، یادگیری معکوس، اقناع کلامی و برانگیختگی عاطفی است (Trush & Babel, 2016: 4). برای زنان سرپرست خانوار، خودکارآمدی و باور به توانمندی‌هایشان بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهند سطوح بالاتر خودکارآمدی با رفتارهای پس‌انداز ارتباط مثبت دارد (Lown et al, 2015: 492). یافته‌ها نشان می‌دهند خودکارآمدی و تنظیم هیجانی، بستری را برای یادگیری مستمر از

1. Thomas-Price

2. Holliman et al

3. Orkibi

4. Waldeck et al

5. Stokes et al

6. Stasielowicz

7. Self-efficacy theory

8. Bandura

تجربیات و اشتباهات فراهم می‌کند، که در نهایت به افزایش توانایی انطباق‌پذیری در شرایط متغیر منجر می‌شود (Nandini et al, 2022: 79).

نظریه مکان کنترل^۱ به باور فرد درباره توانایی‌اش در کنترل رویدادهای زندگی اشاره دارد. هنگامی که فردی باور دارد که کنترل زندگی‌اش در دست خودش است، دارای محل کنترل درونی است. اما اگر فردی معتقد باشد که رویدادهای زندگی تحت کنترل نیروهای خارجی قرار دارد، محل کنترل او بیرونی است (Findley & Cooper, 1983: 419). این مفهوم که توسط روتر^۲ در دهه ۱۹۵۰ مطرح شد، به‌طور گسترده‌ای در روان‌شناسی مورد مطالعه قرار گرفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی با محل کنترل درونی، راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری را به کار می‌گیرند و سلامت روان و رضایت از زندگی بیشتری دارند (Kesavayuth et al, 2022: 12).

نظریه تقاضا-کنترل^۳ به‌عنوان یک چارچوب کلیدی در بررسی تأثیر عوامل محیط کار بر سلامت و رفاه کارکنان، نقش محوری ایفا می‌کند. این الگو با تأکید بر فرضیه بافر، بیان می‌دارد که سطوح بالای کنترل شغلی و حمایت اجتماعی می‌توانند اثرات منفی تقاضاهای شغلی بالا را بر استرس و فشار روانی کارکنان کاهش دهند (Dawson et al, 2016: 398). از سویی، نظریه تقاضا-کنترل در سطحی فراتر از محیط کار به بررسی چگونگی مدیریت افراد بر منابع و تقاضاهای زندگی‌شان می‌پردازد و نشان می‌دهد که حفظ تعادل بین منابع و تقاضاها، در هر دو حوزه کاری و خانوادگی، برای حفظ سلامت روان ضروری است. افراد انطباق‌پذیر با مدیریت مؤثرتر منابع، تنظیم تقاضاها و بهره‌گیری از منابع خارجی قادرند با استرس و تعارض بهتر کنار آمده و احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌شان داشته باشند (Major & Litano, 2014: 1).

مفهوم عاملیت^۴ به ظرفیت انسان برای ایفای نقش فعال در شکل‌دهی به زندگی شخصی، محیط اطراف و جامعه اشاره دارد. برخلاف دیدگاهی که افراد را صرفاً محصول شرایط می‌داند، عاملیت بر توانایی تصمیم‌گیری آگاهانه و تأثیرگذاری هدفمند بر آینده تأکید دارد. این مفهوم،

^۱. Locus of control theory (LoC)

^۲. Rotter

^۳. Demand-control theory

^۴. Agency



که ریشه در نظریه شناختی-اجتماعی دارد، تعامل میان عوامل فردی، محیطی و رفتاری را در فرایند کنترل و هدایت زندگی نشان می‌دهد. عاملیت انسانی با فرآیندهای ذهنی نظیر قصد، تفکر و خودتنظیمی پیوند خورده و سازوکاری تعاملی دارد که در آن افراد، باورها و کنش‌های خود را متناسب با شرایط موجود شکل می‌دهند. از این منظر، عاملیت نه صرفاً یک ویژگی فردی، بلکه نیرویی پویا و کنش‌گر است که از طریق تصمیمات و اقدامات آگاهانه در زنجیره علی رفتار نقش‌آفرینی می‌کند و مسیر زندگی فرد را متأثر می‌سازد (مهقانی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۰). با توجه به تحقیقات اسکاربرو، عاملیت فردی مادران مجرد در یک بستر اجتماعی پیچیده شکل می‌گیرد. این مادران اغلب با وجود محدودیت‌های ساختاری، برای تأمین نیازهای خود و فرزندان‌شان تلاش می‌کنند. در برخی موارد، رجوع به خدمات رفاه اجتماعی یک انتخاب منطقی و مسئولانه است (Scarborough, 2001: 274). جونس در پژوهش خود نشان داد که برخی از مادران مجرد در تصمیم‌گیری‌های زندگی خود، استقلال و توانایی اتکا بر خویشان را به نمایش می‌گذارند (Jones, 2008: 52). اسکاربرو نشان داد توانایی یک مادر مجرد در پذیرش مسئولیت‌های خود، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که هم به ویژگی‌های شخصی او (مانند انگیزه، توانایی‌ها و مهارت‌ها) و هم به شرایط محیطی اطراف او (مانند حمایت اجتماعی، منابع اقتصادی، فرصت‌ها و چالش‌ها) مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، مسئولیت‌پذیری و عاملیت یک مادر مجرد، نتیجه تعامل پیچیده‌ای بین عوامل درونی و بیرونی است (Scarborough, 2001: 272).

نظریه مرزبندی فضای شخصی^۱ به بررسی چگونگی مدیریت حریم خصوصی و صمیمیت توسط افراد می‌پردازد و نشان می‌دهد که نفوذپذیری و انعطاف‌پذیری این مرزها بر روابط تأثیرگذار است. مرزها که می‌توانند فیزیکی، عاطفی، ذهنی یا معنوی باشند، به‌عنوان غربال‌هایی عمل کرده و افراد را قادر می‌سازند تا تعاملات خود را مدیریت نموده و از بارگذاری بیش از حد محیطی محافظت نمایند (Chernata, 2024: 25). این مرزها نه تنها برای خودشناسی و روابط بین فردی سالم ضروری هستند، بلکه در مدیریت تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای نیز نقش کلیدی ایفا می‌کنند (Chernata, 2024: 28). قاطعیت در بیان و حفظ مرزهای شخصی نقش مهمی در ایجاد روابط سالم و بهبود کیفیت کلی زندگی دارد (Chernata, 2024: 29).

^۱. Personal Space Boundary Theory

نظریه فردنگر آدلر^۱ بر وحدت شخصیت (Eif, 2019: 45) و تعامل یکپارچه تفکر، احساس و رفتار تأکید دارد. او معتقد است که احساس حقارت که در همه افراد وجود دارد، انگیزه‌ای برای تلاش در جهت برتری و رشد شخصی است (Eif, 2019: 52). هر فرد بر اساس تجربیات و اهداف خود، سبک زندگی خاصی را توسعه می‌دهد که بر تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای او تأثیر می‌گذارد (Eif, 2019: 60). از نگاه آدلر، علاقه اجتماعی (یعنی هم‌بستگی و هم‌کاری با دیگران) برای سلامت روان و زندگی معنادار ضروری است (Eif, 2019: 68). علاوه‌براین، او به مفهوم خودخلاق اشاره می‌کند، یعنی توانایی فرد برای تعیین مسیر زندگی و شکل‌دهی به سرنوشت خود (Eif, 2019: 75). این اصول، نظریه آدلر را از سایر مکاتب روان‌شناسی متمایز می‌کند و بر رویکردی هدف‌محور و اجتماعی در درک رفتار انسان تأکید دارد. علاقه اجتماعی به‌عنوان یک سازه چندبعدی مطرح می‌شود که شامل سه بُعد اصلی هم‌دلی، هم‌کاری و استقلال است. هم‌دلی به‌عنوان توانایی درک و سهیم شدن در احساسات و تجربیات دیگران، پایه و اساس ارتباطات اجتماعی مؤثر را فراهم می‌کند. هم‌کاری به‌عنوان تمایل به کار گروهی و مشارکت در فعالیت‌های جمعی، نشان‌دهنده تعهد فرد به اهداف مشترک و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. در عین حال، استقلال به‌عنوان حفظ خودمختاری فردی در تعاملات اجتماعی، تأکید می‌کند که علاقه اجتماعی به‌معنای از دست دادن هویت فردی نیست، بلکه بر ایجاد تعادل بین نیازهای فردی و جمعی دلالت دارد. این ابعاد در کنار هم نشان می‌دهند که علاقه اجتماعی نه تنها شامل احساس تعلق و هم‌بستگی با دیگران است، بلکه نیازمند توانایی فرد در حفظ استقلال و خودمختاری در تعاملات اجتماعی است (Frank & Shoshana, 2019: 42-57).

نظریه گشتالت که ریشه در روان‌شناسی ادراکی دارد، بر آگاهی از لحظه حال و تعاملات درون میدان تجربی تأکید دارد و به تبیین چالش‌های زندگی روزمره و پتانسیل رشد انسانی می‌پردازد (Lobb & Wheeler, 2015: 13). در گشتالت درمانی، "تماس" به‌عنوان یک مفهوم کلیدی، به لحظه مواجهه آگاهانه و معنادار فرد با "دیگری" در مرز بین خود و محیط تعریف می‌شود. این "مرز تماس" که در روابط انسانی، به‌ویژه روابط عاشقانه، اهمیت بسزایی دارد،

^۱. Individualism Theory



نشان‌دهنده حد و مرزهای ادراکی بین فرد و دیگری است. این مرزها پویا بوده و تحت تأثیر سازوکارهایی نظیر هم‌آمیزی (ادغام شدن با دیگری)، درون‌فکنی (پذیرش ناآگاهانه باورهای دیگری) و انزوا (فاصله گرفتن از دیگری) تغییر می‌کنند. عدم آگاهی از این مرزها، منجر به بروز اختلال در روابط، اضطراب، پرخاش‌گری و سرکوب هیجانات می‌شود، زیرا فرد قادر به تمایز قائل شدن بین خود و دیگری و برقراری ارتباط سالم و متعادل نیست (Bordoli, 2019: 72). نظریه گشتالت رشد را محصول تماس و اجتناب را مبنای آسیب می‌داند و بیان می‌کند ناهم‌خوانی بین شکل و زمینه (که محصول عدم تماس است) منجر به موقعیت‌های ناتمام^۱ می‌شود. از نگاه گشتالت درمان‌گران، تجربه کردن و برقراری تماس، عامل اصلی یکپارچگی شخصیت و کامل کردن شکل ناتمام است (Perls et al, 1951: 230).

نظریه سرمایه اجتماعی^۲ بر اهمیت شبکه‌های اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی در زندگی افراد تأکید می‌کند (Balijepally et al, 2004: 1585). این نظریه بر این باور است که روابط غیررسمی ما با دیگران، مانند دوستان، خانواده و همکاران، منبع ارزشمندی برای دریافت حمایت، کمک و اطلاعات هستند (Wallman & Frank, 2001: 2). نظریه سرمایه اجتماعی همچنین بیان می‌کند که به‌علت شبکه ارتباطی ضعیف‌تر، زنان سرپرست خانوار فرصت‌های شغلی و درآمدی کمتری دارند. ضعف در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر منفی بر دسترسی این افراد به فرصت‌های اقتصادی و شغلی داشته باشد (Balijepally et al, 2004: 1587). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که علاوه بر ویژگی‌های روابط فردی، ساختار کلی شبکه اجتماعی نیز بر میزان حمایت اجتماعی دریافتی افراد تأثیرگذار است. شبکه‌های اجتماعی متراکم و هماهنگ، میزان حمایت بیشتری فراهم می‌کنند، درحالی که شبکه‌های پراکنده و غیرمتصل ضعیف‌تر عمل می‌کنند (Wallman & Frank, 2001: 3).

در نظریه شناختی^۳، انطباق‌پذیری شناختی به توانایی فرد برای تغییر و تنظیم روش‌های تفکر، رفتار و احساسات خود در مواجهه با موقعیت‌های جدید، متغیر یا نامشخص گفته می‌شود. به عبارت ساده‌تر، این توانایی به ما کمک می‌کند تا با تغییرات محیطی سازگار شویم و به بهترین

1. Unfinished Business

2. Social Capital Theory

3. Cognition Theory

نحو به آن‌ها پاسخ دهیم (Hynie & Shepherd, 2009: 695). این ویژگی با انعطاف‌پذیری (توانایی تغییر رویکردها و راهبردها در مواجهه با چالش‌ها)، خودتنظیمی (کنترل افکار، احساسات و رفتارها برای رسیدن به اهداف) و سازگاری (توانایی تطبیق با شرایط جدید و متغیر) در فرایندهای شناختی مشخص می‌شود (Hynie & Shepherd, 2009: 698).

روانشناسی مثبت به‌عنوان یک رویکرد جامع و درحال گسترش بر مطالعه ویژگی‌ها و احساسات مثبت و هم‌چنین شرایط تقویت‌کننده آن‌ها متمرکز است (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5). هدف این رویکرد، ارائه درک عمیق‌تر و جامع‌تری از رنج انسان، چالش‌های زندگی و اختلالات است (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 6). مطالعات و تحقیقات در حوزه روان‌شناسی مثبت، شش فضیلت اصلی (حکمت، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی) و ۲۴ نقطه قوت شخصیت (مانند ذهن باز، اصالت، مهربانی، سپاس‌گزاری و خودتنظیمی) را شناسایی کرده است (Peterson & Seligman, 2004: 13).

نظریه وجودی یک نظریه فلسفی و روان‌شناختی است که بر آزادی انسان، مسئولیت و جست‌وجوی معنا تأکید دارد. این نظریه بیان می‌کند که افراد از طریق انتخاب‌ها و اعمال خود، هدف خود را خلق می‌کنند (Eliasson et al, 2010: 86). نظریه اگزیستانسیال می‌تواند شکاف بین معنویت و رفاه روان‌شناختی را پر کند و درک عمیق‌تری از حقایق جهانی را تسهیل نماید (Eliasson et al, 2010: 87). اگزیستانسیالیسم یک چارچوب ارزشمند برای بررسی معنویت، به‌ویژه در رابطه با معناسازی، بحران و فقدان ارائه می‌دهد (Thompson, 2007: 125). معنویت و دین نقش محوری در کمک به افراد برای یافتن معنا در زندگی و تقویت تاب‌آوری ایفا می‌کنند و دو منبع حیاتی برای مقابله با رنج‌های عاطفی و وجودی هستند (Brintbart et al, 2004: 366). تحقیقات نشان می‌دهد که معنویت نقش بسیار مهمی در زندگی مادران مجرد ایفا می‌کند و بین معنویت، دین‌داری و تاب‌آوری یک همبستگی مثبت وجود دارد (Schwal et al, 2021: 2).



روش پژوهش

در این پژوهش، محققان با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون به عمق‌کاوی داده‌های کیفی پرداخته‌اند. تحلیل مضمون به‌عنوان یک روش قدرتمند در پژوهش‌های کیفی، امکان شناسایی و تفسیر الگوها و مفاهیم نهفته در داده‌های کیفی را فراهم می‌آورد. با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، محققان به جمع‌آوری داده‌های غنی از تجربیات و دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان پرداخته‌اند. تحلیل این داده‌ها با روش تحلیل مضمون، به درک عمیقی از ماهیت و علل پدیده مورد مطالعه منجر شده است. جمعیت مورد مطالعه در این پژوهش، زنان سرپرست خانوار ساکن شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن حداقل دو سال سابقه سرپرستی خانوار، حداقل یک فرزند، حداقل یک سال سابقه کار و اشتغال، و رضایت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش بود. در پژوهش حاضر، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. این مصاحبه‌ها به صورت تلفنی یا حضوری با رعایت ترجیح شرکت‌کنندگان انجام شد و تا رسیدن به اشباع داده ادامه یافت. برای اطمینان از جامعیت داده‌ها، محققین پس از انجام ده مصاحبه، تصمیم گرفتند تا دو مصاحبه دیگر انجام دهند. در نهایت، نمونه نهایی پژوهش شامل ۱۲ زن سرپرست خانوار بود که مشخصات جمعیت‌شناختی آن‌ها در جدول ۱ ارائه شده است. مصاحبه‌ها با طرح سؤالات باز و کلی مانند "چگونه با فشارهای ناشی از ایفای نقش‌های متعدد به‌عنوان یک والد مجرد کنار می‌آیید؟" آغاز می‌شد و سپس با توجه به پاسخ‌های شرکت‌کنندگان، سؤالات کاوشگرانه‌ای مانند "می‌توانید مثال بزنید؟" مطرح می‌گردید تا به اطلاعات عمیق‌تری دست‌یافته شود. این رویکرد، انعطاف‌پذیری لازم برای بررسی دقیق تجربیات شرکت‌کنندگان را فراهم می‌آورد. مدت زمان هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود و با هماهنگی قبلی به صورت تلفنی یا حضوری انجام شد. جمع‌آوری، ثبت و کدگذاری داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها در طول یک دوره چهار ماهه (از خرداد تا شهریور) انجام شد. به‌منظور قدردانی از مشارکت داوطلبانه شرکت‌کنندگان، یک جلسه مشاوره برخط برای آن‌ها در نظر گرفته شد. پیش از آغاز هر مصاحبه، ضمن آگاهی دادن به شرکت‌کنندگان از اصول اخلاقی حاکم بر پژوهش، به آن‌ها اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات شخصی‌شان محرمانه تلقی خواهد شد. به همین منظور، برای حفظ هویت افراد، در فرایند تبدیل

فایل‌های صوتی به متن، از شماره‌های شناسایی به جای نام استفاده شد. هم‌چنین، به شرکت‌کنندگان یادآوری شد که در هر مرحله از پژوهش، حق دارند بدون هیچ قید و شرطی از ادامه همکاری انصراف دهند. پس از کسب اجازه ضبط مصاحبه، محتوای گفت‌وگوها روی کاغذ پیاده‌سازی شد تا برای تحلیل و کدگذاری آماده شود.

پس از تکمیل جمع‌آوری داده‌ها و اطمینان از جامعیت آن‌ها، تحلیل مضمون به روش شش مرحله‌ای براون و کلارک آغاز شد. در این فرآیند، مصاحبه‌ها به صورت دقیق گوش داده شده و سپس به متن تبدیل شدند. در مرحله بعد، بخش‌های حاوی مفاهیم اصلی شناسایی و کدگذاری شدند. کدهای مشابه سپس در قالب مضامین کلی‌تر دسته‌بندی و در نهایت، این مضامین با دقت توصیف و نام‌گذاری شدند. در مرحله پایانی، نتایج تحلیل به صورت یک گزارش ساختاریافته ارائه شد که در آن، تمامی مضامین شناسایی شده همراه با شواهد مستند از داده‌ها، به تفصیل تشریح گردید.

برای اطمینان از اعتبار و روایی یافته‌های پژوهش از چهار معیار اعتبارسنجی گابا و لینکلن استفاده شد. بدین منظور، از روش بازخورد شرکت‌کنندگان برای تأیید یافته‌ها بهره گرفته شد و تلاش گردید تا تأثیرات پیش‌فرض‌های پژوهش‌گر به حداقل برسد. هم‌چنین، از نظر متخصصان حوزه مرتبط برای افزایش قابلیت اطمینان یافته‌ها استفاده شد.

مشخصات مصاحبه‌شوندگان

پژوهش حاضر با هدف بررسی راهبردهای انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار با چالش‌های ناشی از ایفای نقش‌های چندگانه، ۱۲ زن ساکن شهر تهران با میانگین سنی ۴۱ سال (بین ۲۹ تا ۵۶ سال) را مورد مطالعه قرار داده است که مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.



جدول ۱. مشخصات شرکت‌کنندگان در پژوهش

Table 1. Characteristics of the participants in research

Participant No.	Age	Number of Children	Reason for Guardianship	Occupation
1	56	3	Divorce	Pharmacist
2	44	1	Divorce	Traditional Restaurant Worker
3	45	1	Husband's Addiction	Security Guard
4	29	1	Husband's Imprisonment	Cleaner
5	40	2	Husband's Addiction	Cleaner
6	32	1	Husband's Death	Clinic Receptionist
7	38	2	Divorce	Boutique Owner
8	40	2	Husband's Disability	Tailor
9	33	3	Husband's Addiction	Cleaner
10	55	4	Husband Left	Cleaner
11	48	2	Husband's Addiction	Fruit Seller
12	39	2	Divorce	Salesperson

یافته‌های پژوهش

تحلیل مصاحبه‌های به دست آمده از مشارکت‌کنندگان پژوهش با استفاده از روش براون و کلارک در پاسخ به سوال پژوهش مبنی بر این که "راهبردهای انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار چیست؟" به شناسایی ۲۹ خرده‌مضمون، ۵ مضمون اصلی و ۱ مضمون محوری انجامید که در ادامه به ارائه جدول توصیفی یافته‌های مربوط به آن می‌پردازیم.

جدول ۲. یافته‌های پژوهش

Table 2. Research finding

Subthemes	Main Themes	Core Theme
Time management	Integrated resource management	Using enrichment strategies (personal, spiritual, managerial, and support networking) in the adaptability of female heads
Economic management		
Work management		
Agency	Self-reliance strategies	
Boundary setting		
Adjustment		

Resilience		of households to multiple roles
Skill learning		
Sense of self-efficacy		
Perseverance		
Efficient attitude		
Independence		
Increase in working time		
Connection with God	Spirituality-based strategies	
Gratitude		
Patience		
Spirituality		
Catharsis	Mood-Boosting Strategies	
Exercise		
Focusing on positives		
Social interest		
Using counseling	Support network activation strategies	
Support from family of origin		
Support in the workplace		
Connection with charitable orgs		
Enrichment of mother-child relationship		
Enrichment of family relationships		
Spending time with friends		
Use of auxiliary help		

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانوار برای مقابله با چالش‌های زندگی، از راهبردهای متنوعی بهره می‌گیرند. این راهبردها شامل مدیریت منابع، خوداتکایی، حمایت‌جویی اجتماعی، معنویت و راهبردهای روحیه‌افزا است. در ادامه، هر یک از این راهبردها به تفصیل و با ارائه نقل قول‌های مستقیم از شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفته است. این نقل قول‌ها، گواهی بر تلاش و موفقیت این زنان در غلبه بر مشکلات و بهبود کیفیت زندگی‌شان است. با این توضیح، در ادامه با دقت بیشتری به تحلیل این نقل قول‌ها می‌پردازیم تا درک عمیق‌تری از تجربیات و راهبردهای آنان به دست آوریم.



۱. مدیریت یکپارچه منابع

مدیریت یکپارچه منابع فرآیندی است که در آن زنان سرپرست خانوار تلاش می‌کنند تا با ترکیب بهینه زمان، منابع مالی و نیروی کار، فشارهای زندگی را کاهش داده و کارایی خود را افزایش دهند. این مدیریت شامل برنامه‌ریزی دقیق برای استفاده بهینه از زمان، کنترل و کاهش هزینه‌های اقتصادی، و سازمان‌دهی کارهای شخصی و شغلی است. به‌کارگیری چنین راهبردهایی، به آن‌ها کمک می‌کند تا میان مسئولیت‌های خانوادگی و حرفه‌ای تعادل برقرار کرده و از منابع محدود خود بیشترین بهره را ببرند.

۱-۱. مدیریت زمان

مدیریت زمان برای زنان سرپرست خانوار یکی از مهارت‌های اساسی است که به آن نیاز دارند. این زنان با چالش‌های متعددی از جمله نگهداری فرزندان، انجام کارهای خانه و مدیریت مسئولیت‌های شغلی مواجه‌اند. بنابراین، استفاده کارآمد از زمان برای آن‌ها ضروری است. برخی از زنان سرپرست خانوار به این نتیجه رسیده‌اند که برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها باعث کاهش استرس و افزایش بهره‌وری آن‌ها می‌شود. بعضی از آن‌ها برای صرفه‌جویی در وقت به مدیریت وعده‌های غذایی روی آورده‌اند. به‌عنوان مثال؛ یکی از آن‌ها بیان می‌کند:

"یه لیست درست کردم برای ناهار، دیگه لازم نیس ۲ ساعت فکر کنم چی درست کنم.

هم وقتم رو کمتر می‌گیره، هم خیالم راحت‌تره که چیزی کم نیارم." (مشارکت‌کننده ۱)

برخی دیگر تلاش کرده‌اند کارهای روزمره را به‌صورت چندوظیفه‌ای انجام دهند:

"مجبور بودم چندتا کارو با هم انجام بدم، وسط آشپزی پست مزون رو می‌ذاختم، هم‌زمان

دیگه هم به بچه‌ام می‌گفتم. اگه این کارا رو با هم نمی‌کردم، واقعاً به هیچی نمی‌رسیدم!"

(مشارکت‌کننده ۷)

این تجربه‌ها نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانوار برای کاهش فشارهای روزمره، فنونی را برای مدیریت زمان به‌کار گرفته‌اند تا به آن‌ها کمک کند بین وظایف مختلف تعادل ایجاد کنند.

۲-۱. مدیریت اقتصادی

یکی از چالش‌های اصلی زنان سرپرست خانوار، تأمین منابع مالی و مدیریت هزینه‌ها است. بسیاری از این زنان ناچارند با درآمد محدود، هزینه‌های ضروری خود و فرزندانشان را تأمین کنند. بنابراین، آن‌ها راهبردهای اقتصادی مختلفی را برای مدیریت هزینه‌ها به کار می‌گیرند. برخی از آن‌ها با کاهش هزینه‌های حمل و نقل و صرفه‌جویی در مخارج روزمره، فشار اقتصادی را کاهش داده‌اند:

"با اتوبوس و مترو میرم، چون واقعاً نمی‌صرفه که هر روز پول تاکسی بدم. هم هزینه‌ها کمتر می‌شه، هم کمتر استرس دارم که نکنه پول کم بیارم." (مشارکت‌کننده ۴)

برخی دیگر برای افزایش درآمد، به مشاغل مختلف روی آورده‌اند و هم‌زمان چند کار انجام داده‌اند:

"دو تا کار می‌کردم، صبحا تو املاک، شبم تو مراسم پذیرایی. چاره‌ای نداشتم، باید زندگی رو می‌چرخوندم." (مشارکت‌کننده ۲)

این یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانوار با ترکیبی از صرفه‌جویی و کارآفرینی سعی دارند استقلال مالی خود را حفظ کنند.

۳-۱. مدیریت کار

زنان سرپرست خانوار علاوه بر مسئولیت‌های خانوادگی، در محیط کار نیز با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. برخی از آن‌ها برای افزایش بهره‌وری و کاهش فشار کاری، از روش‌هایی مانند تقسیم کار و استخدام نیروی کمکی استفاده کرده‌اند. یکی از زنان در این باره می‌گوید:

"چند تا نیروی کمکی گرفتم که بتونم تمرکز رو روی گسترش کارم بذارم. اگه می‌خواستم همه کارا رو خودم انجام بدم، هیچ‌وقت کارم بزرگ نمی‌شد." (مشارکت‌کننده ۷)

از سوی دیگر، برخی دیگر مجبور شده‌اند برای تأمین هزینه‌های زندگی چندین شغل را به‌طور هم‌زمان داشته باشند:



"یه دوره‌ای سه‌جا کار می‌کردم، یه شب مراسم عروسی، صبح پرستاری، عصرشم مسجد مراسم بود. واقعاً نفس نمی‌کشیدم، ولی نمی‌تونستم دست روی دست بذارم." (مشارکت‌کننده ۳)

۲. راهبردهای خوداتکایی

راهبردهای خوداتکایی شامل مجموعه‌ای از اقدامات و نگرش‌هایی است که زنان سرپرست خانوار برای افزایش کنترل خود بر زندگی و کاهش وابستگی به دیگران اتخاذ می‌کنند. این راهبردها به آن‌ها کمک می‌کند تا با پذیرش مسئولیت‌ها، تعیین مرزهای مشخص در روابط اجتماعی، سازگاری با شرایط دشوار، و تقویت تاب‌آوری روانی، مسیر زندگی خود را بهتر مدیریت کنند. علاوه بر این، یادگیری مهارت‌های جدید، باور به توانمندی‌های فردی، پشت‌کار در برابر مشکلات، نگرش مثبت به زندگی، و تلاش برای دستیابی به استقلال مالی و عاطفی از جمله مؤلفه‌های کلیدی این راهبردها هستند. زنان سرپرست خانوار با ترکیب این عناصر، توانسته‌اند با چالش‌های موجود مقابله کرده و در مسیر خوداتکایی و موفقیت گام بردارند.

۱-۲. عاملیت

زنان سرپرست خانوار انطباق‌پذیر، با پذیرش شرایط و مسئولیت‌های زندگی، خود را عامل اصلی بهبود شرایط خود می‌دانند. آن‌ها معتقدند که باید برای تغییر زندگی‌شان تلاش کنند و نباید منتظر حمایت دیگران باشند:

"من موندم و بچهم، باید یه یا علی می‌گفتم و خودم استارت زندگی رو می‌زدم. کسی نبود که بیاد و مشکلاتم رو حل کنه، خودم باید دست به کار می‌شدم." (مشارکت‌کننده ۶)

"من الان به این رسیدم که آدم هرچی می‌کشن از اشتباهای خودشونه، منم اگر شرایط سختی رو تجربه کردم، برای اینکه یه جاهایی تصمیمای اشتباه گرفتم." (مشارکت‌کننده ۱)

"من وظیفه‌ام بود که تلاشم رو انجام بدم، نگاه می‌کنم بچه‌های من چه شرایطی داشتند و من باید تا کجا تلاشم رو بیشتر بکنم، نمی‌خوام احساس کمبودی بکنم." (مشارکت‌کننده ۷)

۲-۲. مرزبندی

برای برخی از زنان سرپرست خانوار، حفظ استقلال و امنیت در روابط اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارد. آن‌ها تلاش می‌کنند تا در تعاملات خود با دیگران، مرزهای مشخصی را رعایت کنند: "همه جا نمی‌گم چیکار می‌کنم، فقط می‌گم توی انتظامات کار می‌کنم. نمی‌خوام کسی بفهمه سختی کارم چقدره و نظافت اینا هم می‌کنم." (مشارکت‌کننده ۳)

"از کارایی که می‌کنم و چالش‌هام نمی‌گم، هم فکر می‌کنم اینا باید تو حریم خودم باشه هم به خاطر بچه‌هام نمی‌گم چون غرور دارن." (مشارکت‌کننده ۳)

"از دردودل کردن خوشم نمیاد، حس می‌کنم نشونه ضعفه، سفره دلت رو پیش هرکسی باز کنی." (مشارکت‌کننده ۱۱)

۲-۳. سازگاری

برخی از زنان سرپرست خانوار توانسته‌اند با پذیرش شرایط دشوار، خود را با واقعیت‌های زندگی تطبیق دهند:

"دیدم یه سریا دوست دارن پنهان کنن که طلاق گرفتن؟ من نه، چون دیگه فهمیدم که باید باهش کنار بیام." (مشارکت‌کننده ۶)

"دیگه می‌گم زندگی یه عادتیه شده برام، باید کنار بیام." (مشارکت‌کننده ۱۰)

"من لذت می‌برم از زندگی، کلاً آدمیم که از شرایط لذت می‌برم." (مشارکت‌کننده ۱۱)

۲-۴. تاب‌آوری

برخی از زنان سرپرست خانوار یاد گرفته‌اند که با وجود مشکلات، همچنان مقاومت کنند و ادامه دهند:



"من سختی رو تحمل می‌کنم چون می‌دونم یه روز تموم می‌شه." (مشارکت‌کننده ۲)
 "لطف خدا باعث شده همه این سختیا رو تاب بیارم، بدون اون نمی‌تونستم."
 (مشارکت‌کننده ۵)

"خیلی وقتا فقط به خاطر این‌که مطمئن باشه نمی‌تونه جلوی من رو بگیره، من پا می‌شدم
 و ادامه می‌دادم." (مشارکت‌کننده ۷)

۲-۵. یادگیری مهارت‌ها

برخی از زنان سرپرست خانوار برای بهبود شرایط خود و افزایش توانایی‌هایشان، به یادگیری مهارت‌های جدید روی آورده‌اند. آن‌ها از فرصت‌های موجود استفاده کرده و توانسته‌اند مسیر تازه‌ای برای خود ایجاد کنند:

"من رستم تجربی بوده، هر شب یه مقاله می‌خونم، چند تا فیلم جراحی می‌بینم. همیشه دوست داشتم برم سراغ پزشکی، شاید یه روزی بتونم." (مشارکت‌کننده ۶)
 "زود خیاطی یاد گرفتم و شروع به کسب درآمد کردم. فکر کردم که خودم باید یه کاری کنم، منتظر کسی نمونم. اولاش سختم بود، اونقد سماجت کردم تا یادگرفتم"
 (مشارکت‌کننده ۸)

۲-۶. احساس خودکارآمدی

زنان سرپرست خانوار باور دارند که می‌توانند با تکیه بر توانایی‌های خود، مشکلات را مدیریت کنند و زندگی بهتری بسازند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که تنها راه پیشرفت، تکیه بر خودشان است:

"من تنهایی ارزشی رو خلق کردم که هیچ همکاری نکرده. هروقت گیر می‌کنم به خودم می‌گم خیلی کارارو از پیشش بر اوادم از پس بقیشم بر میام" (مشارکت‌کننده ۷)
 "هیچ وقت نگفتم نمی‌تونم، همیشه یه راهی پیدا کردم. الانم می‌دونم هرچی بشه راهشو پیدا می‌کنم" (مشارکت‌کننده ۱۱)
 "توانایی و یادگیریم خیلی خوبه، هرچیو بخوام می‌تونم سریع یاد بگیرم، فقط کافیه اراده کنم." (مشارکت‌کننده ۱۲)

۲-۷. پشت کار

این زنان برای رسیدن به اهدافشان، سختی‌ها را تحمل کرده و تسلیم مشکلات نمی‌شوند. آن‌ها با تلاش مداوم، مسیر زندگی خود را تغییر داده‌اند:

"من باید تلاشم رو هر روز بیشتر از قبل کنم، چون می‌دونم کسی جز خودم نمی‌تونه کمک کنه." (مشارکت‌کننده ۷)

"تاحالا از این همه دویدن خسته نشدم، به دخترمم یاد دادم که باید تلاش کنه و کم نیاره." (مشارکت‌کننده ۱۱)

"چندین شغل عوض کردم اما یک روز بیکار هم نبودم، هر روز یه راهی پیدا کردم." (مشارکت‌کننده ۲)

۲-۸. نگرش کارآمد

دیدگاه مثبت و منطقی نسبت به زندگی، به این زنان کمک کرده است که مشکلات را بهتر مدیریت کنند و کمتر دچار ناامیدی شوند:

"سختی برای همه هست، مهم اینه که چطور باهاش کنار بیای و ازش عبور کنی." (مشارکت‌کننده ۳)

"بچه‌هام نباید فکر کنن که مشکل خاصی (طلاق)، این واقعیت زندگی ماست و نباید خودمونو قربانی بدونیم." (مشارکت‌کننده ۷)

"وقتی می‌بینم که مشکلات تموم نمی‌شه، فقط به این فکر می‌کنم که باید راهی براش پیدا کنم. با نشستن کار درست نمی‌شه" (مشارکت‌کننده ۵)

۲-۹. استقلال

بسیاری از این زنان برای داشتن کنترل بیشتر بر زندگی خود، استقلال مالی و عاطفی را مهم‌ترین اصل می‌دانند. آن‌ها تلاش کرده‌اند که وابستگی کمتری به دیگران داشته باشند:

"الان که دستم تو جیب خودمه، آزادی عمل دارم، قرار نیست به کسی جواب پس بدم." (مشارکت‌کننده ۲)



"قبلاً توان مالی نداشتم، ولی خدا رو شکر خودم رفتم سر کار و زندگیم رو چرخوندم."
(مشارکت‌کننده ۵)

"دیگه نمی‌تونستم از پدر و برادرم کمک بگیرم، باید مستقل می‌شدم." (مشارکت‌کننده
۶)

۲-۱۰. افزایش زمان کاری

برخی از زنان سرپرست خانوار برای تأمین نیازهای مالی خود و استفاده مفیدتر از زمان و انرژی، ساعت کاری بیشتری را پذیرفته‌اند و با این شرایط کنار آمده‌اند:

"بیشتر دلم می‌خواد کار کنم و خودم رو از نظر مالی قوی بکنم تا این‌که فکر و خیال کنم. تا وقت پیدا می‌کنم تو زندگیم یه کاری برا خودم درست می‌کنم، هم پوله هم سرم گرم می‌شه" (مشارکت‌کننده ۷)

"این‌که تو خونه اونقدر تنها هستم، باعث می‌شه بخوام تایم کاریم رو بیشتر بکنم، وگرنه هی باید بشینم به غصه‌هام فکر کنم" (مشارکت‌کننده ۱)

"مجبور شدم بیشتر کار کنم تا بتونم یه شرایط بهتر برای بچه‌هام بسازم." (مشارکت‌کننده
۴)

۳. راهبردهای معنویت‌محور

راهبردهای معنویت‌محور نقش مهمی در ایجاد آرامش روانی و افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار ایفا می‌کنند. این زنان در مواجهه با چالش‌های زندگی، با تکیه بر ارتباط با خدا، شکرگزاری، صبر و یافتن معنای عمیق‌تر در زندگی، توانسته‌اند شرایط دشوار خود را بهتر مدیریت کنند. باور به حمایت الهی، دیدگاه مثبت به نعمت‌های زندگی، و پذیرش مشکلات به‌عنوان بخشی از مسیر رشد، به آن‌ها کمک کرده است تا امید خود را حفظ کرده و برای آینده‌ای بهتر تلاش کنند.

۳-۱. ارتباط با خدا

برای بسیاری از زنان سرپرست خانوار، ارتباط با خدا منبعی برای آرامش و تحمل سختی‌هاست. آن‌ها احساس می‌کنند که ایمانشان به خدا، قدرتی مضاعف برای عبور از مشکلات به آن‌ها می‌دهد:

"هر موقع کم میارم، رومو می‌کنم به قبله و با خدا حرف می‌زنم. این تنها چیزیه که آروم می‌کنه." (مشارکت‌کننده ۱)

"تو فشار خیلی سختی بودم ولی باز همچنان می‌گفتم خدایا توکلم بر خودته، تو هوامو داری." (مشارکت‌کننده ۴)

"خدا همیشه هوامو داشته، توی بدترین شرایط زندگیم، همیشه یه راهی برام باز کرده." (مشارکت‌کننده ۶)

۳-۲. شکرگزاری

برخی از زنان سرپرست خانوار، با وجود تمام مشکلات، همواره سپاسگزار نعمت‌هایی هستند که دارند. آن‌ها با نگاه مثبت به زندگی، آرامش بیشتری احساس می‌کنند:

"خدایا شکرت که سالمم، می‌تونم کار کنم. همین خودش کلی ارزش داره." (مشارکت‌کننده ۲)

"خیلی‌ها رو می‌بینم که بیشتر از من دارن ولی نمی‌تونن مثل من راحت زندگی کنن. همیشه خدارو شکر می‌کنم." (مشارکت‌کننده ۱۱)

"من خیلی شغلم سخت بود، اما الان یه کار بهتر پیدا کردم. هر روز صبح که بیدار می‌شم، می‌گم خدایا شکرت." (مشارکت‌کننده ۵)

۳-۳. صبر

برخی از زنان سرپرست خانوار برای مقابله با چالش‌ها، به صبر و بردباری روی آورده‌اند. آن‌ها معتقدند که زمان، مشکلات را حل می‌کند و باید منتظر موقعیت‌های بهتر ماند:

"چیزی که من فهمیدم اینه که تنها درمان همه مشکلات، گذر زمانه. آدم باید صبور باشه." (مشارکت‌کننده ۲)



"من همیشه صبر می‌کنم، یه کم زمان می‌دم بعد خیلی قاطع حرفمو می‌زنم."
(مشارکت‌کننده ۱۱)

"خیلی وقتا بچه‌هام رو نگاه می‌کنم، می‌گم باید صبر کنم، این روزا هم می‌گذره."
(مشارکت‌کننده ۷)

۳-۴. معنویت

یافتن معنا در زندگی، نقش مهمی در امید و انگیزه زنان سرپرست خانوار دارد. بسیاری از آن‌ها، سختی‌های زندگی را با توکل به خدا و اهداف معنادارشان قابل‌تحمل‌تر می‌بینند:

"دلیل تحمل همه سختی‌ها یعنی خدا، اون همیشه یه راهی برای من باز کرده."
(مشارکت‌کننده ۵)

"بچه‌هام دلیل زندگی منن، اما خدا هم توی تمام این مسیر، همیشه کنارم بوده."
(مشارکت‌کننده ۷)

"خیلی وقتا که به زندگی نگاه می‌کنم، می‌بینم که خدا چقدر کمک کرده، شاید اگر اون نبود، دوام نمی‌آوردم."
(مشارکت‌کننده ۶)

۴. راهبردهای روحیه‌افزا

راهبردهای روحیه‌افزا شامل مجموعه‌ای از اقدامات و نگرش‌هایی است که زنان سرپرست خانوار برای حفظ امید، کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی خود به کار می‌گیرند. این راهبردها شامل تخلیه هیجانی و پالایش روان‌شناختی، انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش، تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی، و تقویت روابط اجتماعی است. زنان سرپرست خانوار از این روش‌ها برای مقابله با فشارهای زندگی، ایجاد انگیزه برای ادامه مسیر، و حفظ تعادل روحی خود استفاده می‌کنند. این راهبردها نه تنها باعث افزایش تاب‌آوری آن‌ها می‌شود، بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا با انرژی و امید بیشتری به چالش‌های زندگی بپردازند.

۴-۱. پالایش روان‌شناختی

زنان سرپرست خانوار از راهکارهای مختلفی برای تخلیه احساسات منفی و کاهش فشارهای روانی استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که سرکوب احساسات می‌تواند آسیب‌زا باشد. بنابراین به دنبال روش‌هایی برای تخلیه هیجانات خود هستند:

"اونقدر گریه می‌کنم تا آرام بشم، این تنها چیزیه که کمکم می‌کنه." (مشارکت‌کننده ۳)
 "وقتی دیگه نمی‌تونم تحمل کنم، یه جایی تنها می‌شینم و حسابی با خدا درد دل می‌کنم، انگار سبک می‌شم. گریه می‌کنم، داد می‌زنم. اینا خالیم می‌کنه" (مشارکت‌کننده ۱۰)

۴-۲. ورزش

برخی از زنان سرپرست خانوار، ورزش و فعالیت‌های بدنی را به‌عنوان راهکاری برای کاهش استرس و افزایش انرژی مثبت در زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند:

"جمعه‌ها با یکی از دوستانم می‌ریم بدویم، خیلی حالم خوب می‌شه، انگار همه استرسا رو می‌ذارم زمین." (مشارکت‌کننده ۱۲)
 "وقتی پیاده‌روی می‌کنم، ذهنم بازتر می‌شه، کمتر فکر و خیال می‌کنم." (مشارکت‌کننده ۳)

۴-۳. تمرکز بر جنبه‌های مثبت

داشتن نگاه مثبت به زندگی به این زنان کمک کرده است تا با سختی‌ها راحت‌تر کنار بیایند و روحیه قوی‌تری داشته باشند:

"این همه سختی کشیدم ولی در کنارش کلی چیزای خوبم داشتم، باید نیمه پر لیوان رو دید." (مشارکت‌کننده ۱۱)
 "خیلی وقتا به خودم می‌گم که شاید مشکلات زیاد باشن، ولی هنوز چیزای خوبی توی زندگیم دارم که باید بابتشون شکرگزار باشم." (مشارکت‌کننده ۴)



۴-۴. علاقه اجتماعی

برخی از زنان سرپرست خانوار با کمک کردن به دیگران و تعامل اجتماعی، حس خوبی نسبت به خودشان پیدا می‌کنند و از این طریق روحیه‌شان را تقویت می‌کنند:

"وقتی می‌بینم که کمکم باعث می‌شه لبخند روی لب کسی بیاد، انگار حال خودمم بهتر می‌شه." (مشارکت‌کننده ۱۱)

"گاهی پول دارو آدمایی که وضعشون بدتر از منه رو می‌دم، نمی‌دونم چرا ولی این کار بهم انرژی مثبت می‌ده. درکشون می‌کنم، سخته پول نداشته باشی بچت مریض شه. من زمان ام اس پسریم که نداشتم هزینه هاشو بدم، کشیدم اینو." (مشارکت‌کننده ۱)

۵. راهبردهای فعال‌سازی شبکه حمایتی

راهبردهای فعال‌سازی شبکه حمایتی شامل اقداماتی است که زنان سرپرست خانوار برای دریافت حمایت عاطفی، اقتصادی و اجتماعی از اطرافیان و نهادهای مختلف به کار می‌گیرند. این زنان از طریق مشاوره، حمایت خانواده مبدأ، همراهی همکاران، ارتباط با نهادهای خیریه و تقویت روابط خانوادگی و دوستانه تلاش می‌کنند تا فشارهای زندگی خود را کاهش دهند. همچنین، آن‌ها با سپری کردن زمان با دوستان و استفاده از نیروی کمکی، سعی در ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خود دارند. این راهبردها به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا احساس تنهایی و استیصال کمتری داشته باشند و در مسیر زندگی خود با انگیزه بیشتری حرکت کنند.

۱-۵. استفاده از مشاوره

برخی از زنان سرپرست خانوار برای حل مشکلات روانی و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از مشاوره تخصصی استفاده می‌کنند. این زنان دریافته‌اند که راهنمایی گرفتن از افراد آگاه می‌تواند به آن‌ها در مدیریت بهتر زندگی کمک کند:

"قبل از این که تصمیم مهمی بگیرم، با یه مشاور صحبت می‌کنم تا ببینم بهترین کار چیه. این طوری احساس بهتری دارم. به هر حال مشاورا از دوست و آشنا بیشتر حالیشون می‌شه و نفع و ضرر ندارن تو راهنماییشون" (مشارکت‌کننده ۶)

"وقتی دیگه هیچ راهی برام نمی‌مونه، پیش یه روان‌شناس می‌رم تا بتونم بهتر با شرایط کنار بیام. تا حالا خیلی بهم کمک کرده این کار" (مشارکت‌کننده ۷)

۲-۵. حمایت خانواده مبدأ

برخی از زنان سرپرست خانوار، در شرایط سخت زندگی، از حمایت خانواده مبدأ یا نزدیکان خود برخوردار شده‌اند که این امر تا حدی از فشارهای اقتصادی و عاطفی آن‌ها کاسته است:

"بابام وقتی می‌دید افسرده شدم، بچه‌مو با خودش می‌برد بیرون تا یه کم روحیه بگیرم."

(مشارکت‌کننده ۴)

"اوایل که کار پیدا نکرده بودم، مامان و خواهرم کمکم می‌کردن تا بتونم سرپا شم. بچمو

نگه می‌داشتن من بتونم برم دنبال کار" (مشارکت‌کننده ۷)

۳-۵. حمایت در محیط کار

برخی از زنان سرپرست خانوار از طرف همکاران و کارفرمایان خود حمایت‌هایی دریافت کرده‌اند که باعث شده است احساس امنیت بیشتری در محیط کار داشته باشند:

"صاحب داروخانه هوام رو داشت، اجازه می‌داد ظهر برم خونه یه استراحتی بکنم و

برگردم دوباره" (مشارکت‌کننده ۱)

"همکارام می‌دونن شرایط من سخته، گاهی نوبت‌ام رو جابه‌جا می‌کنن که بتونم به کارای

بچه‌هام برسیم." (مشارکت‌کننده ۵)

۴-۵. ارتباط با نهادهای خیریه

بعضی از زنان سرپرست خانوار توانسته‌اند از طریق نهادهای خیریه حمایت مالی یا کمک‌های دیگری دریافت کنند:

"یه خانوم خیر بود که هزینه رفت و آمد دادگاهام رو می‌داد، واقعاً کمک بزرگی بود.

بازم بودن کسایی که کمک مالی می‌کردن بهم، با کمک همین خیرین خونه‌دار شدیم"

(مشارکت‌کننده ۴)



"وقتی شوهرم فوت شد، خیرا پول جمع کردن که بتونم یه خونه کوچیک رهن کنم." (مشارکت‌کننده ۶)

۵-۵. پربرسازی رابطه مادر-فرزندی

این زنان برای داشتن ارتباط عمیق‌تر با فرزندان خود تلاش می‌کنند تا فضای مثبتی برای گفت‌وگو و تعامل ایجاد کنند:

"وقتی بحتمون می‌شه، کشش نمی‌دم. با شوخی و خنده فضا رو عوض می‌کنم که بچه‌هام حس بهتری داشته باشن، این‌طوری اونام یاد می‌گیرن کم کم." (مشارکت‌کننده ۱)
 "زمان دو نفره‌ای که با بچه‌هام دارم رو هیچ‌وقت حذف نمی‌کنم، حتی اگه خیلی خسته باشم باید براشون وقت بذارم، خیلی برام مهمه" (مشارکت‌کننده ۱۱)

۶-۵. پربرسازی رابطه با خانواده

برخی از زنان سرپرست خانوار برای حفظ رابطه نزدیک با اعضای خانواده خود تلاش می‌کنند تا در مواقع حساس با آن‌ها در ارتباط باشند:

"وقتی دلم خیلی گرفته باشه، با مامانم درد دل می‌کنم، انگار سبک می‌شم." (مشارکت‌کننده ۱۲)
 "با خواهرم درباره مشکلاتم حرف می‌زنم، ولی در حدی که کمکم کنه، نه این‌که نگران بشه." (مشارکت‌کننده ۱)

۷-۵. سپری کردن زمان با دوستان

داشتن روابط دوستانه و اجتماعی برای زنان سرپرست خانوار عاملی مهم در کاهش استرس و افزایش احساس حمایت است:

"چند تا دوست دارم که شرایطشون مثل خودمه، گاهی شب‌ها با هم بیرون می‌ریم و حال و هوامون عوض می‌شه." (مشارکت‌کننده ۱۲)
 "دوستامو دعوت می‌کنم سفره‌خونه‌ای که کار می‌کنم، باهاشون وقت می‌گذرونم. یکم خنده شوخی می‌کنیم حالم بهتر می‌شه." (مشارکت‌کننده ۲)

۵-۸. استفاده از نیروی کمکی

برخی از زنان سرپرست خانوار برای کاهش فشارهای روزمره، از افراد دیگر برای انجام برخی از وظایف خود کمک می‌گیرند:

"یه خانومی هفته‌ای دو روز میاد کمکم، چون واقعاً از نظر بدنی کم میارم."
(مشارکت‌کننده ۱)

"دخترم توی کارای خونه کمکم می‌کنه، آشپزی و ترمیم کردن رو انجام می‌ده، پسررم توی پرداخت اجاره سهم خودشو داره." (مشارکت‌کننده ۱۰)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی راهبردهای انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار در مواجهه با نقش‌های چندگانه، به تحلیل مصاحبه‌های عمیق با ۱۲ زن سرپرست خانوار پرداخته است. یافته‌های اولیه این پژوهش نشان می‌دهد این زنان از پنج راهبرد اصلی برای مدیریت چالش‌های خود بهره می‌گیرند: مدیریت یکپارچه منابع، خوداتکایی، معنویت‌محوری، روحیه‌افزایی و فعال‌سازی شبکه حمایتی. در بخش پیش رو، به بحث و بررسی تفصیلی این راهبردها پرداخته و نتایج حاصله در چارچوب ادبیات موجود مورد تحلیل قرار گرفته است. هدف از این بحث، ارائه درکی عمیق‌تر از فرآیند انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار و ارائه پیشنهاداتی برای بهبود برنامه‌های حمایتی مرتبط است.

این پژوهش با تمرکز بر زنان سرپرست خانوار، "راهبرد مدیریت یکپارچه منابع" را به‌عنوان مضمون اصلی خود معرفی می‌کند. این راهبرد، رویکردی جامع و هماهنگ برای مدیریت بهینه زمان، منابع مالی و نیروی کار است که به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا با ایجاد تعادل بین نقش‌های متعدد خود، به اهدافشان دست یابند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد این رویکرد که شامل مدیریت هماهنگ زمان، منابع مالی و کاری است، به‌طور مؤثری به مقابله با چالش‌های پیچیده این زنان کمک می‌کند. با ایجاد ساختار و نظم در زندگی، زنان سرپرست خانوار می‌توانند تعادل مطلوب را ایجاد و فشارهای روانی را کاهش دهند. این یافته‌ها با نظریه منبع-تقاضا-کنترل



ارائه شده توسط ماجور و لیتانو (۲۰۱۴) هم‌سو است و با پژوهش‌های مندوزا و کابریلاس (۲۰۲۴)، راموس و تاس (۲۰۲۰) و منس و مونیز (۲۰۱۹) پشتیبانی می‌شود که بر اهمیت مدیریت زمان در بهبود تجربیات مادران مجرد تأکید دارند.

"خوداتکایی" به‌عنوان دومین مضمون اصلی پژوهش بر توانایی زنان سرپرست خانوار در اتکا به خود و منابع درونی‌شان تأکید دارد. این مفهوم که با مفاهیمی چون عاملیت، مرزبندی، سازگاری، تاب‌آوری، خودکارآمدی، نگرش کارآمد، استقلال و افزایش زمان کاری در ارتباط است، نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانوار چگونه با یادگیری مهارت‌ها، تعیین مرزهای شخصی، انطباق با تغییرات و باور به توانایی‌هایشان، زندگی دل‌خواه خود را خلق می‌کنند. این یافته‌ها با نظریه عاملیت ارائه‌شده توسط اسکاربرو (۲۰۰۱) و جونز (۲۰۰۸) هم‌خوانی دارد. زیرا زنان سرپرست خانوار را به‌عنوان افرادی فعال و مسئول در شکل‌دهی زندگی خود معرفی می‌کند. هم‌چنین، نظریه مرزبندی شخصی (چرناتا، ۲۰۲۴) و پژوهش‌های مرتبط با سازگاری و تاب‌آوری انجام شده توسط استازیلوویچ (۲۰۱۹)، پرایس (۲۰۲۲)، ناندینی و همکاران (۲۰۲۲)، کاکارتا و همکاران (۲۰۲۱)، اسپیریداکی و گالاناکیس (۲۰۲۳) و چیزمن و همکاران (۲۰۱۱) از این مضمون پشتیبانی می‌کنند.

علاوه‌براین، خودکارآمدی و نگرش کارآمد، به‌عنوان دو عامل کلیدی در توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، نقش مهمی در ارتقای انطباق‌پذیری آن‌ها ایفا می‌کنند. یافته‌های پژوهش با نظریه خودکارآمدی بندورا و پژوهش‌های جکسون و شنیس (۲۰۰۵)، فنگ و همکاران (۲۰۲۳)، ناندینی و همکاران (۲۰۲۲)، هانسی و لنت (۲۰۰۸) و ون‌گاس و مورتلمانس (۲۰۲۰) منطبق است. استقلال به‌عنوان بُعدی دیگر از خوداتکایی، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و با اطمینان بیشتری تصمیم‌گیری کنند. این یافته با پژوهش‌های رضایی و همکاران (۱۳۹۲) هم‌سو است. در مجموع، خوداتکایی به‌عنوان یک راهبرد کلیدی، زنان سرپرست خانوار را قادر می‌سازد تا با اتکا به منابع درونی خود، زندگی‌شان را مدیریت و با چالش‌ها مقابله نمایند.

سومین مضمون اصلی این پژوهش، "راهبردهای معنویت‌محور" است که شامل ارتباط با خدا، شکرگزاری، صبر و معنویت می‌شود. زنان سرپرست خانوار در مواجهه با چالش‌های

زندگی، از این راهبردها به عنوان منابعی قدرتمند برای ایجاد معنا، آرامش و تاب‌آوری استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با نظریه وجودی و روان‌شناسی مثبت‌نگر هم‌سو است. زیرا این راهبردها به زنان کمک می‌کند تا با چالش‌های بنیادین وجودی کنار آمده و سلامت روان خود را تقویت نمایند. هم‌چنین، پژوهش‌های تانژن و فلتون (۲۰۱۸)، برینت‌بارت و همکاران (۲۰۰۴)، شوال و همکاران (۲۰۲۱)، دارانی و بالامورگان (۲۰۲۴) و شفیع‌آبادی و قاسمی‌نیا (۱۳۹۸) نشان می‌دهند که معنویت و دین، نقش محوری در معناسازی، تقویت تاب‌آوری و انطباق‌پذیری این زنان ایفا می‌کند. در مجموع، راهبردهای معنویت‌محور، از طریق ایجاد ارتباط با خدا، شکرگزاری و صبر، به زنان سرپرست خانوار کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را مدیریت و معنا و هدفی فراتر از چالش‌های روزمره بیابند و سطح رضایت از زندگی خود را ارتقاء بخشند.

چهارمین مضمون اصلی این پژوهش، "راهبردهای روحیه‌افزا" است که شامل پالایش روان‌شناختی، ورزش، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و علاقه اجتماعی می‌شود. زنان سرپرست خانوار برای مقابله با چالش‌های عاطفی و روانی، از این راهبردها بهره می‌برند. یافته‌های پژوهش با نظریه گشتالت ارائه‌شده توسط دریتزل (۲۰۱۸) هم‌سو است. زیرا پالایش روان‌شناختی و ابراز آزادانه احساسات و تماس با آن‌ها به زنان کمک می‌کند تا به تعادل و یکپارچگی در تجربه‌های خود برسند. هم‌چنین، پژوهش‌های دلوگونسکی و موتل (۲۰۱۶) و یانگ و همکاران (۲۰۰۴) نشان می‌دهند که ورزش‌های ساده مانند پیاده‌روی، تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و اضطراب زنان سرپرست خانوار دارند. هم‌سو با روان‌شناسی مثبت‌نگر و شناخت درمانی، یافته‌ها حاکی از آن است که زنان سرپرست خانواری که بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز می‌کنند، توانایی بیشتری در مقابله با چالش‌ها دارند. در نهایت، پژوهش‌های شوارتز و همکاران (۲۰۰۳)، آیزن و لوین (۱۹۷۲)، بارلو و همکاران (۲۰۰۹) و گژیمالا-موشچینسکا و همکاران (۲۰۲۱) نشان می‌دهند که مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و کمک به دیگران موجب افزایش عزت نفس و کاهش نگرانی‌های شخصی زنان سرپرست خانوار می‌شود. در مجموع، راهبردهای روحیه‌افزا، از طریق پالایش روان‌شناختی، ورزش، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و علاقه اجتماعی، به زنان سرپرست



خانوار کمک می‌کند تا سلامت روان خود را ارتقاء بخشند و با چالش‌های زندگی به‌طور مؤثرتری مقابله نمایند.

پنجمین مضمون اصلی پژوهش، "راهبرد فعال‌سازی شبکه حمایتی" است که بر اهمیت روابط اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی در مقابله با چالش‌های زندگی زنان سرپرست خانوار تأکید دارد. این مضمون شامل خرده‌مضمون‌های استفاده از مشاوره، حمایت خانواده مبدأ، حمایت در محیط کار، ارتباط با نهادهای خیریه، پربارسازی روابط خانوادگی و دوستی و استفاده از نیروی کمکی است. یافته‌های پژوهش با نظریه شبکه‌های اجتماعی (استول، ۲۰۱۸) هم‌سو است. زیرا بر نقش تعیین‌کننده تراکم، تنوع و مرکزیت شبکه در شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتارهای افراد تأکید دارد. هم‌چنین، پژوهش‌های بشیر و همکاران (۲۰۲۳)، راموس و تاس (۲۰۲۰)، توماس پرایس (۲۰۲۲)، جلویاری و همکاران (۱۴۰۰)، قاسمی نیا و شفیع‌آبادی (۱۳۹۸)، نیمیمی (۱۳۹۸)، بهروز و همکاران (۱۴۰۲)، زمانی‌مقدم و همکاران، همتی و کریمی (۱۳۹۷)، دارانی و بالمورگان (۲۰۲۴) و کیم و کیم (۲۰۲۰) نشان می‌دهند که شبکه‌های حمایتی، شامل خانواده، دوستان، جامعه، نهادهای مذهبی و خدمات دولتی، نقش محوری در توانمندسازی زنان سرپرست خانوار ایفا می‌کنند. با این‌حال، پژوهش حاضر تأکید می‌کند که زنان سرپرست خانوار نباید منفعلانه منتظر حمایت‌های بیرونی بمانند، بلکه باید با بهره‌گیری از انعطاف‌پذیری و خلاقیت خود، به‌طور فعال به دنبال ایجاد و تقویت شبکه‌های حمایتی در محیط اطرافشان باشند.

این پژوهش با رویکردی نوآورانه، عاملیت و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار را در مقابله با چالش‌های زندگی برجسته می‌کند. درحالی‌که پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر حمایت‌های بیرونی و شرایط محیطی تمرکز داشتند، این تحقیق نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانوار با فعال‌سازی توانمندی‌های درونی خود، نقش فعالی در بهبود شرایط زندگی‌شان ایفا می‌کنند. آن‌ها با ایجاد مرزهای مشخص، توسعه مهارت‌های شخصی و تقویت عزت نفس، به‌صورت مستقل و خلاقانه به دنبال حل مشکلات هستند و با فعال‌سازی شبکه‌های حمایتی از حالت منفعل به حالت فعال تغییر وضعیت می‌دهند.

مفاهیمی چون مرزبندی، پالایش روان‌شناختی و علاقه اجتماعی که در پژوهش‌های پیشین کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند، در این پژوهش به‌عنوان خرده‌مضمون‌های کلیدی در

انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار مطرح شده‌اند. این مضامین، ابعاد پیچیده‌تر و کمتر شناخته‌شده انطباق‌پذیری این زنان را نمایان می‌سازد و نشان می‌دهد زنان سرپرست خانوار با مشارکت فعال در جامعه و ابراز علاقه اجتماعی می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی خود و دیگران کمک کنند. علاوه‌براین، پژوهش حاضر با تأکید بر سلامت روان، راهبردهای مؤثری مانند پالایش روان‌شناختی، استفاده از مشاوره و ورزش را برای بهبود کیفیت زندگی این زنان معرفی می‌کند. در مجموع، این پژوهش با ارائه رویکردی جامع و نوآورانه، ابعاد جدیدی از انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار را روشن می‌سازد.

پژوهش حاضر با وجود بهره‌گیری از روش مصاحبه نیمه‌ساختارمند برای دستیابی به عمق و غنای داده‌ها، با محدودیت‌هایی همراه بوده است. یکی از این محدودیت‌ها، تأثیرپذیری یافته‌ها از دیدگاه شخصی مصاحبه‌گر است که می‌تواند بر اعتبار و تعمیم‌پذیری نتایج تأثیرگذار باشد. هم‌چنین، نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان یک محدودیت جدی، احتمال این‌که نمونه یک نماینده کاملی از جامعه آماری نباشد را افزایش می‌دهد. علاوه‌براین، پیچیدگی موضوع پژوهش و درهم‌تنیدگی عوامل مؤثر بر انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار، مانع از بررسی جامع تمام جوانب موضوع در این پژوهش شده است. محدودیت‌های زمانی و منابع نیز از دیگر عوامل محدودکننده محسوب می‌شوند. هم‌چنین، صداقت پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان و احتمال ارائه اطلاعات نادرست یا تحریف واقعیت، از دیگر چالش‌های این نوع پژوهش‌ها است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



منابع

- احمدنیا، شیرین. و قالیباف کامل، آتنا. (۱۳۹۶). زنان سرپرست خانوار در تهران: مطالعه کیفی تجربیات، چالشها و ظرفیتهای آنها *رفاه اجتماعی*; ۱۷ (۶۵): ۱۳۶-۱۰۳
- امینی‌نسب، زهرا. و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۴). تأثیر زوج درمانی دل‌بستگی‌محور بر بهبود انطباق‌پذیری خانوادگی و کاهش تعارضات زناشویی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۴(۵۴)، ۲۶-۴.
- بهروز، مریم، مرعشیان، فاطمه‌سادات. و علی‌زاده، مرجان. (۱۴۰۲). مدل ساختاری رابطه حمایت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی با توانمندسازی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده در زنان سرپرست خانوار. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۳): ۱۱۳-۱۳۲.
- تبریزی کاهو، غلامرضا، صالحی، کیوان، کشاورز افشار، حسین. و مدنی، یاسر. (۱۴۰۲). پدیدارشناسی تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار از حمایت‌های اجتماعی. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۱۳۸-۱۱۳، (۱)۳۴.
- حسینی بهشتیان، سیده‌محمد. و میرزآزاده، رقیه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر راهبردهای تنظیم هیجان و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار. *جامعه پژوهی فرهنگی*، ۷(۳)، ۲۱-۴۱.
- زاهدی، محمدجواد، نایی، هوشنگ، دانش، پروانه. و نازک تبار، حسین. (۱۳۹۲). تبیین جامعه‌شناختی تأثیر فرایند نوسازی در ساختار خانواده (مقایسه نقاط شهری و روستایی در استان مازندران). *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۶(۶۱): ۹۷-۱۴۸.
- زمانی مقدم، مسعود. و افشانی، سیدعلیرضا. (۱۴۰۰). توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در ایران: مروری نظام‌مند. *رفاه اجتماعی*، ۲۱(۸۰)، ۸۰-۴۵.
- ستوده، نعمت، قربانی، راهب، دارینی، علی. و سوری، زینب. (۱۴۰۱). بررسی عوامل مؤثر بر طلاق در متقاضیان طلاق شهرستان سمنان. *کومش*، ۲۴(۳): ۳۳۷-۳۲۷.
- شفیع‌آبادی عبدالله. و قاسمی‌نیایی، فاطمه. (۱۳۹۸). مؤلفه‌های انطباق‌پذیری زوجین در دوران سال‌مندی: یک مطالعه کیفی. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۴)، ۲۱۲-۲۰۱.

مهقانی، زهرا، حجازی، الهه. و سجادی، نرگس سادات. (۱۴۰۰). ادراک و شناخت نوجوانان از مفهوم عاملیت: مطالعه پدیدارشناسانه. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۲(۱)، ۳۸-۱۹. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.279514.643239>

نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی کیفی عوامل مؤثر بر انطباق‌پذیری زنان آسیب‌دیده زلزله کرمانشاه. فرهنگ‌ی تربیتی زنان و خانواده، ۱۴(۴۹)، ۱۱۳-۱۲۹.

همتی، رضا. و کریمی، معصومه. (۱۳۹۷). زنان مطلقه و تجربه سرپرستی خانوار: یک پژوهش کیفی (نمونه موردی زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر فارس). پژوهشنامه زنان، ۹(۲)، ۱۸۱-۲۱۱.

- Affandy, A. H. (2023). Single mothers: Financial challenges and experiences in Brunei-Muara district. *Southeast Asia: A Multidisciplinary Journal*, 23(2), 83-94. <https://doi.org/10.1108/SEAMJ-02-2023-0019>
- Ahmadnia, S., & Ghalibaf Kamel, A. (2017). Women-headed households in Tehran: A qualitative study of their experiences, challenges and capacities. *Social Welfare*, 17(65), 103-136. (In Persian)
- Amini Nasab, Z., & Farahbakhsh, K. (2015). Effectiveness of attachment-sss dd ooll ss' therapy on improving family adaptability and decreasing marital conflicts. *Counseling Research Quarterly*, 14(54), 4-26. (In Persian)
- Azer, I., Mohamad, S. A., Hashim, H., Mansor, F., & Azudin, M. Z. M. (2022). Self-esteem, quality of life and financial well-being: A review on psychological health factors of single mothers. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(10), e001842-e001842. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1842>
- Balijepally, V., Mahapatra, R., & Nerur, S.P. (2004). Social capital: A theoretical lens for IS research. *Americas Conference on Information Systems*.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: Positively aligned. *Journal of Individual Psychology*, 65(3). <https://doi.org/10.1353/jip.0.0033>
- Behrouz, M., Marashian, F. S., & Alizadeh, M. (2023). Structural model of the relationship between social support and psychological capital with empowerment with the mediating role of perceived stress in female-headed



- households. *Cultural Educational Women and Family*, 18(63), 113-132. (In Persian)
- Bolkan, A., & Kaya, A. (2016). The effects of life skills psychoeducation program on divorced women's self-actualization levels. *The Anthropologist*, 23(3), 343-354. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891954>
- Breitbart, W., Gibson, C., Poppito, S.R., & Berg, A.C. (2004). Psychotherapeutic interventions at the end of life: A focus on meaning and spirituality. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 366 - 372. <https://doi.org/10.1177/070674370404900605>
- Burduli, N. (2019). Contact boundaries in love relationships. *Caucasus Journal of Social Sciences*, 12(1), 72-94. <https://doi.org/10.1177/070674370404900605>
- Caragata, L., Watters, E. C., & Cumming, S. (2021). Changing the game: The continuous adaptation of resilient single mothers. *International Journal of Recent Humanities and Social Research*, 8(1), 1–11. [10.13189/ijrh.2021.080101](https://doi.org/10.13189/ijrh.2021.080101)
- Cheeseman, S., Ferguson, C., & Cohen, L. (2011). The experience of single mothers: Community and other external influences relating to resilience. *The Australian Community Psychologist*, 23(2), 32-49.
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: Definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30).
- Crandall, J. E. (1978). Effects of threat and failure on concern for others. *Journal of Research in Personality*, 12(3), 350-360. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(78\)90061-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(78)90061-2)
- Dawson, K. M., O'Brien, K. E., & Beehr, T. A. (2016). The role of hindrance stressors in the job demand–control–support model of occupational stress: A proposed theory revision. *Journal of Organizational Behavior*, 37(3), 397-415. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(78\)90061-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(78)90061-2)
- Dharani, M.K., & Balamurugan, J. (2024). The psychosocial impact on single mothers' well-being: A literature review. *Journal of Education and Health Promotion*, 13. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1045_23
- Dlugonski, D., & Motl, R.W. (2016). Physical activity experiences and beliefs among single mothers: A qualitative study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87, 311 - 317. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1187705>

- Downey, G., & Moen, P. (1987). Personal efficacy, income, and family transitions: A longitudinal study of women heading households. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(3), 320-33. <https://doi.org/10.1007/s11267-013-9949-9>
- Dreitzel, H. P. (2018). Die Rolle der Emotionen in der Gestalttherapie: Die arbeit an der ausdrucksfähigkeit unserer gefühle. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 19(01), 93-98. <https://doi.org/10.1055/s-0043-123301>
- Eife, G. (2019). *The Development of Alfred Adler's Individual Psychology: Theory of Personality, Psychopathology, and Psychotherapy (1912-1937)*. Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.1007/978-3-7088-8483-4>
- Eliason, G. T., Samide, J. L., Williams, G., & Lepore, M. F. (2010). Existential theory and our search for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12(2), 86-111. <https://doi.org/10.1080/19349631003730068>
- Feng, Q., Chen, X., & Guo, Z. (2023). How does role accumulation enhance career adaptability? A dual mediation analysis. *Current Psychology*, 42(12), 10426-10436. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02304-3>
- Findley, M., & Cooper, H. (1983). Locus of control and academic achievement: A literature review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 419-427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.2.419>
- Frank, M. L., & Shoshana, A. (2019). "It was a kind of togetherness feeling": An exploration of social interest in early recollections. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 42-57. <https://doi.org/10.1353/jip.2019.0003>
- Gading, L. (2019). The roles of single parent. *European Journal of Special Education Research*, 4(4), 1-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3379059>
- Gerçek, M. (2024). From dual roles to dynamic equilibrium: An overview of theoretical perspectives used in studies addressing work-life struggles of working mothers. *Akademik İncelemeler Dergisi (AİD)*, 19(1), 188-203. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.1411420>
- Gholami, S., Ahmadi, S., & Mohammadi, H. (2019). Effectiveness of Islamic lifestyle program on awareness of lifestyle factors and changing patterns of family behavior in female-headed households. *Cultural Educational Women and Family*, 14(47), 7-22. (In Persian) <https://doi.org/10.126454955.1398.14.47.1.7>



- Grzymala-Moszczyńska, J., Jasko, K., Bilewicz, M., & Besta, T. (2021). When strike fails: The role of personal significance and positive expectations in maintaining a commitment to worker protests. <https://doi.org/10.31234/osf.io/t5gd3>
- Haynie, M., & Shepherd, D. A. (2009). A measure of adaptive cognition for entrepreneurship research. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 33(3), 695-714. <https://doi.org/10.1111/j.1514-0020.2009.00322.x>
- Hemmati, R., & Karimi, M. (2018). Divorced women and family supervision experience: A qualitative study (Case study: Divorced family-headed women of Farsan). *Pazuheshname-ye Zanan (Women's Studies)*, 9(2), 181-211. <https://sid.ir/paper/408060/en>
- Hennessy, K.D., & Lent, R.W. (2008). Self-efficacy for managing work—family Conflict. *Journal of Career Assessment*, 16, 370-383. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1069072708317383>
- Hinton, R., & Earnest, J. (2010). Stressors, coping, and social support among women in Papua New Guinea. *Qualitative Health Research*, 20, 224-238. <https://doi.org/10.1177/1049732309357572>
- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. (2021). Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 12, 636520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.00300>
- Hosseini Beheshtian, S. M., & Mirzazadeh, R. (2016). Effectiveness of resilience training on emotion regulation strategies and life satisfaction among women-headed households. *Sociological Cultural Studies*, 7(3), 21041.
- Isen, A.M., & Levin, P.F. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21 (3), 384-388. <https://doi.org/10.1037/h0032317>
- Jackson, A.P., & Scheines, R. (2005). Single mothers' self-efficacy, parenting in the home environment, and children's development in a two-wave study. *Social Work Research*, 29, 7-20. <https://doi.org/10.1093/swr/29.1.7>
- Jones, S. (2008). Exercising agency, becoming a single mother. *Marriage & Family Review*, 42, 35-61. https://doi.org/10.1300/J002v42n04_03
- Kesavayuth, D., Binh Tran, D., & Zikos, V. (2022). Locus of control and subjective well-being: Panel evidence from Australia. *Plos One*, 17(8), e0272714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272714>

- Kim, G.E., & Kim, E. (2020). Factors affecting the quality of life of single mothers compared to married mothers. *BMC Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02586-0>
- Lei, A., You, H., Luo, B., & Ren, J. (2021). The associations between infertility-related stress, family adaptability and family cohesion in infertile couples. *Scientific Reports*, 11(1), 24220. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03715-9>.
- Li, Q. (2020). Mothers left without a man: Poverty and single parenthood in China. *Social Inclusion*, 8(2), 114–122. <https://doi.org/10.17645/si.v8i2.2678>
- Lobb, M. S., & Wheeler, G. (2015). Fundamentals and development of Gestalt therapy in the contemporary context. *Gestalt Review*, 19(2), 1–24. <https://doi.org/10.1177/1063426914527000>
- Lown, J. M., Kim, J., Gutter, M. S., & Hunt, A. T. (2015). Self-efficacy and savings among middle and low income households. *Journal of Family and Economic Issues*, 36, 491–502. <https://doi.org/10.1007/s10833-014-9419-y>
- Majid, U., & Akande, A. (2022). Managing anticipatory grief in family and partners: A systematic review and qualitative meta-synthesis. *The Family Journal*, 30(2), 242–249. <https://doi.org/10.1177/10664807211000715>
- Major, D. A., & Litano, M. L. (2014). The role of adaptability in work–family conflict and coping. In J. Bauer & C. Harteis (Eds.), *Individual Adaptability to Changes at Work* (pp. 115–133). Routledge. <https://doi.org/10.1080/10439862.2014.941919>
- Maness, N. E., & Muñoz, K. R. (2019). Coping mechanisms utilized by single mothers in college. *Social Education*. <https://doi.org/10.1177/0022095717717233>
- McCalla, S., II. (2023). *Preventative Factors Against Infidelity Among Military Members* (Doctoral dissertation, Regent University). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- McGrath, A. L. (2022). *Female Student Affairs Professionals on the Frontline: Seeking Work-Life Balance as a Single Mother* (Publication No. 30524173) [Doctoral dissertation, publicly available content database]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Mendoza, A. J., & Cabrillas, A. M. (2023). Personal lives of single mothers. *CGCI International Journal of*



Administration, Management, Education and Technology, 1(1), 42–50.
<https://doi.org/10.70059/ckdszq31>

- Miller, S. (2022). How single mothers navigated changes in role strain and role conflict in rural areas during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Studies*, 28(3), 456-472.
- Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00001>
- Moulton, N. H., Che Khalid, C. N., & Zaini, S. N. (2024). The gap between stay-at-home moms and working moms towards burnout. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. <https://doi.org/10.17777/IJARBS/v14-i3/17227>
- Naeimi, I. (2019). A qualitative study of the factors influencing the adaptability of the women affected by Kermanshah earthquake. *Cultural Educational Women and Family*, 14(49), 1137129. <https://doi.org/10.1001.1.26454955.1398.14.49.5.5>
- Nandini, W., Gustomo, A., & Sushandoyo, D. (2022). The antecedents and consequences of individual adaptive performance: A systematic literature study. *Jurnal Ilmu Administrasi dan Organisasi*, 29(2). <https://doi.org/10.20476/jbb.v29i2.1271>
- Onileowo, T.T. (2021). Single mother entrepreneurs: Issues and challenges. *Conic Research and Engineering Journals*, 4(9), 89–97. <https://doi.org/10.177377137ppra2616>
- Orkibi, H. (2021). Creative adaptability: Conceptual framework, measurement, and outcomes in times of crisis. *Frontiers in Psychology*, 11, 588172. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588172>
- Ozawa, M. N., Lee, Y., & Wang, K. Y. T. (2011). Economic conditions of female-headed households in Taiwan in comparison with the United States and Sweden. *Journal of Comparative Social Welfare*, 27(1), 63–74. <https://doi.org/10.1080/17486831.2011.532954>
- Pangaribuan, R.M., Resdati, R., & Marnelly, T.R. (2023). The dual role of single parent: A sociological study. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*. <https://doi.org/10.26418/j-psh.v14i2.61465>
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy*. New York, 64(7), 19–313.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: APA Press and Oxford University Press.

- Ramos, E. S., & Tus, J. H. O. (2020). Beating the odds: An exploratory study on the role of grandmothers in child-rearing practices. *Asian Journal of Current Research*, 5(1), 58–70. <https://doi.org/10.1000/100004mffigaaar..13377443v1>
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2022). Work–life balance: A systematic literature review and bibliometric analysis. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 42(11/12), 1028–1065. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0145>
- Rezaei, M. A., Mohammadi Nia, N., & Samiee Zadeh Toosi, T. (2013). Problems of female-headed households in Sistan and Baluchistan province, Iran. *Journal of Research and Health*, 3(3), 453–457. (In Persian) <https://jrhm.gmu.ac.ir/article-1-94-en.html>
- Scruggs, J. (2001). The role of grandmothers in child-rearing responsibility. *Journal of Social Issues*, 57, 261–276. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00212>
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2021). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27, 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Schwartz, C. E., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65, 778–785. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000079378.39062.d4>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-0666.55.1.5>
- Shafiabadi, A., & Ghasemi Niai, F. (2019). Investigate adaptability components of couples in ageing: The qualitative study. *Growth Psychology*, 8(4), 2015212. (In Persian) <https://doi.org/10.1001.1.2383353.1398.8.4.17.9>
- Syed Muhsin, S. S. b., Sulaiman, S. B., & Lukman Z.M. (2024). Financial well-being of Malay single mothers in Terengganu using the Finwell-SM instrument. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.16287>



- Sotoudeh, N., Ghorbani, R., Darini, A., & Souri, Z. (2022). A cross-sectional study of divorce causes in divorce applicants in the Iranian population. *Koomesh Quarterly*, 24(3), 327–337. (In Persian)
- Spyridaki, E., & Galanakis, M. (2023). Locus of control theory, productivity, job satisfaction, and procrastination: A systematic literature review in the organizational context of the 21st century. *Journal of Behavioral and Applied Management*.
- Stasielowicz, L. (2020). How important is cognitive ability when adapting to changes? A meta-analysis of the performance adaptation literature. *Personality and Individual Differences*, 166, 110178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110178>
- Stohl, C. (2018). Network theory and intergroup approaches. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/88801002200130030491>
- Stokes, N., Herbert, B., Johnson, A., & Magnani, J. W. (2021). The effect of the lone parent household on cardiovascular health (National Health and Nutrition Examination Survey, 2015–2016). *American Heart Journal Plus: Cardiology Research and Practice*, 3, 100015. <https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2021.100015>
- Sumari, M., & Fenner, P. (2020). Understanding emotional experiences of single mothers using narrative group therapy. *International Journal of Management*, 11(6), 155. <https://doi.org/10.1016/j.ijm.2020.11.001>
- Tabrizi Kahoo, G., Salehi, K., Keshavarz Afshar, H., & Madani, Y. (2023). Phenomenological representation of social relations in female headed households' heads of households. *Journal of Applied Sociology*, 34(1), 113–138. (In Persian) <https://doi.org/10.22034/aftj.2023.334653.1503>
- Thadathil, B. J. F. (2023). Exploring the challenges faced by single mothers in Guyana. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. <https://doi.org/10.21275/SR23802143457>
- Thomas-Price, M. (2022). *The Low-Income Single Mother's Journey Toward Self-Sufficiency in Wilmington, Delaware: A Mixed-Methods Study*, Doctoral dissertation, Wilmington University, Delaware.
- Thompson, N. (2007). Spirituality: An existentialist perspective. *Illness, Crisis & Loss*, 15(2), 125–136. <https://doi.org/10.1177/105413730701500205>
- Trusz, S., & Beeel, .. (2016). *Interpersonal and Intrapersonal Expectancies*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315652535>

- Vnn Gsss,, D., & oo rtelmsss , D. (2020). Siggle mtt eer'' eereett ivss on the combination of motherhood and work. *Social Sciences*, 9(5), 85. <https://doi.org/10.3390/socsci9050085>
- Waldeck, D., Pancani, L., Holliman, A., Karekla, M., & Tyndall, I. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72–78. <https://doi.org/10.1007/s11414-021-10002-2>
- Wellman, B., & Frank, K.A. (2001). Network capital in a multi-level world: Getting support in personal communities. *Linux Journal*.
- Young, L.E., James, A., & Cunningham, S.L. (2004). Lone motherhood and risk for cardiovascular disease: The National Population Health Survey (NPHS), 1998099. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Sante Publique*, 95 (5), 329–335. <https://doi.org/10.1007/BF03405140>.
- Yunita, M. M. (2020). Relationship of psychological capital and happiness in early adult women that have multiple roles conflict. In *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)* (pp. 254–258). Atlantis Press. <https://ojs.iaesjournal.com/view/article/12911/2>



© 2025 Alzahra University, Tehran, Iran. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BYNC 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

نویسندگان

zigma1374@gmail.com

زهرا کوچکی

کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

Khodadadi@atu.ac.ir

جواد خدادادی سنگده

استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.



Naeimi@atu.ac.ir

ابراهیم نعیمی

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

