



**

Vol. ***

The challenges of adaptability to multiple roles in female-headed households

Zahra Kouchaki¹ | Javad Khodadadi Sangdeh² | Ebrahim Naeimi³

Abstract

Female heads of households face a range of complex and multifaceted challenges arising from the simultaneous demands of social, familial, and occupational roles, which significantly affect their quality of life and that of their family members. This study aimed to identify the adaptability challenges these women encounter in managing their overlapping roles, using a qualitative approach and thematic analysis. The participants consisted of 12 female heads of households residing in Tehran, who were selected through purposive and convenience sampling. Inclusion criteria required participants to have held the role of head of household for at least three years, been actively employed for at least one year, and have at least one child. The data analysis led to the extraction of five main themes: role-related, health-related, family-related, sociocultural, and job-related challenges. The most prominent issues identified included role conflict, psychological stress, physical and mental health problems, family tensions, lack of social support, gender-based discrimination, and employment limitations. These findings underscore the complex living conditions of these women and highlight the urgent need for multidimensional interventions—psychological, social, and economic—to enhance their overall quality of life.

Key words: Female-headed households, Adaptability, Multiple roles, Role conflict, Social support, Social stigma.

Research Paper

Received:
27 April 2025

Revised:
21 May 2025

Accepted:
28 May 2025

Published:
28 May 2025

P.P: 11-36

ISSN: 2645-4955
E-ISSN: 2645-5269



1. M.A. in Rehabilitation Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Khodadadi@atu.ac.ir
2. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Cite this Paper: Kouchaki'Z, Khodadadi Sangdeh' J, Naeimi'E.(2025). The challenges of adaptability to multiple roles in female-headed households, The Women and Families Cultural-Educational, 11–36.

Publisher: Imam Hussein University

© **Authors**



This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار

زهره کوچکی^۱ | جواد خدادادی سنگده^۲ | ابراهیم نعیمی^۳

سال ***

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷
صص: ۳۶-۱۱

شابا چاپی: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
الکترونیکی: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



چکیده

زنان سرپرست خانوار به دلیل ایفای همزمان نقش‌های اجتماعی، خانوادگی و شغلی، با مجموعه‌ای از چالش‌های پیچیده و چندوجهی مواجه‌اند که می‌تواند کیفیت زندگی آنان و اعضای خانواده‌شان را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهد. این پژوهش با هدف شناسایی چالش‌های انطباق‌پذیری این زنان با نقش‌های متداخلشان، با بهره‌گیری از رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۲ زن سرپرست خانوار ساکن تهران بودند که با رعایت معیارهای ورود شامل حداقل سه سال سرپرستی خانوار، اشتغال فعال به مدت حداقل یک سال، و داشتن دست‌کم یک فرزند، از طریق نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب و در مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته شرکت کردند. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی شامل چالش‌های نقش‌محور، سلامت‌محور، خانواده‌محور، فرهنگی - اجتماعی و شغل‌محور انجامید. مهم‌ترین چالش‌های شناسایی شده عبارت‌اند از: تعارض نقش، فشارهای روانی، مشکلات جسمی و روان‌شناختی، تنش‌های خانوادگی، کمبود حمایت اجتماعی، تبعیض جنسیتی و محدودیت‌های شغلی. یافته‌های این پژوهش بر پیچیدگی شرایط زیستی این زنان دلالت دارد و بر ضرورت مداخلات چندبعدی در سطوح روانی، اجتماعی و اقتصادی به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان تأکید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: زنان سرپرست خانوار، انطباق‌پذیری، نقش‌های چندگانه، تعارض نقش، حمایت اجتماعی، انگ اجتماعی

۱- کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲- نویسنده مسئول: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Khodadadi@atu.ac.ir

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

استناد: کوچکی، زهره؛ خدادادی سنگده، جواد؛ نعیمی، ابراهیم. (۱۴۰۴). چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار، فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۳۱-۱۱.

© نویسنندگان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)

این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.



بیان مسئله

خانواده، به‌عنوان بنیان اولیه جامعه، همواره تحت تأثیر تحولات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی قرار داشته است. مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ساختار خانواده در حال تغییر است و تعداد خانوارهای تحت سرپرستی زنان به طور چشمگیری افزایش یافته است (بهروز و همکاران، ۱۴۰۲). بر اساس گزارش درگاه ملی آمار^۱ (۱۳۹۹)، تعداد زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور از سال ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۸ بیش از ۱/۴ برابر افزایش یافته و تعداد زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) در همین بازه زمانی حدود ۱/۰۵ برابر شده است. همچنین، تعداد کل زنان سرپرست خانوار در ایران از ۱/۶ میلیون نفر در سال ۱۳۸۵ به ۳/۴ میلیون نفر در سال ۱۴۰۰ رسیده که نشان‌دهنده بیش از دو برابر شدن آمار در این دوره است (روزنامه رسالت، ۲، ۱۴۰۲). این روند رو به رشد، بیانگر افزایش قابل توجه حضور زنان در نقش سرپرستی خانوار در جامعه ایران است. در عرصه جهانی نیز، خانواده‌های تک‌والد با رشدی چشمگیر مواجه بوده‌اند (یورکز^۳، ۲۰۲۱). یافته‌های حوزه مدیریت و توسعه گویای آن است که زنان، سرپرستی یک‌سوم از خانوارهای جهان را بر عهده دارند (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹).

زنانی که مسئولیت اصلی تأمین معیشت، مراقبت از فرزندان و اداره امور خانه را بر عهده دارند، زن سرپرست خانوار نامیده می‌شوند (حبیب^۴، ۲۰۲۰). آن‌ها به دلایل مختلفی مانند طلاق، فوت همسر، مهاجرت یا ازدواج نکردن، مسئولیت سرپرستی خانواده را بر عهده گرفته و نقش محوری در آن ایفا می‌کنند (شیانی و زارع، ۱۳۹۸). زنان سرپرست خانوار با چالش‌های متعددی ازجمله اضافه‌بار نقش، تعارض نقش‌ها و فشارهای روان‌شناختی (یوسفی لبنی و همکاران^۵، ۲۰۲۰)، انگ اجتماعی، ناامنی و طرد شدن (صفری و عرب‌پور^۶، ۲۰۲۱) مواجه‌اند. علاوه بر این، زنان سرپرست خانوار مبتلا به بیماری‌های خاص مانند ایدز^۷ نیز با چالش‌های مضاعفی نظیر نگرانی درباره سلامت

1 <https://www.amar.org.ir/news/ID/۱۵۳۶۱>

2 <https://www.magiran.com/article/۴۴۲۱۸۷۰>

3 Yorks, J

4 Habib, T.Z

5 Yoosefi Lebni, J et al

6 Safiri, K., & Arabpour, E

7 Human Immunodeficiency Virus (HIV)

فرزندان و افشای بیماری خود روبرو هستند (هویوس-هرناندز و دوارته-آلارکون^۱، ۲۰۱۶). دارانی و بالمورگان^۲ (۲۰۲۴) نیز مشکلات مالی، تحصیلات پایین، کمبود حمایت اجتماعی و چالش‌های رفتاری فرزندان را از جمله مسائل رایج مادران مجرد دانسته‌اند.

از منظر متخصصان مهمترین مشکل قرارگرفتن در موقعیت سرپرستی خانوار، ایفای نقش‌های چندگانه (احمدنیا و قالیباف، ۱۳۹۶) که در تعارض با یکدیگر قرار دارند (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴) می‌باشد. نقش‌های چندگانه به معنای انجام تمام‌وقت وظایف اجتماعی و خانوادگی است (سومرا و شیللاکی^۳، ۲۰۱۵). زنانی که مسئولیت ایفای نقش‌های چندگانه را بر عهده دارند، با چالش‌های متعددی از جمله تقسیم نابرابر نقش‌ها (مایانگساری و آمالیا^۴، ۲۰۱۸)، استرس شغلی، آسیب‌پذیری در محیط کار، نگرش‌های منفی اجتماعی (کارتیکا و همکاران^۵، ۲۰۲۱) دشواری در مدیریت زمان، تعارض نقش‌ها (نظیر احساس گناه ناشی از کاهش زمان سپری‌شده با فرزندان)، اضطراب و غفلت از مراقبت‌های فردی (واولز^۶، ۲۰۱۹) مواجه می‌شوند. مادران مجرد نسبت به هم‌تایان متأهل، یا بدون فرزند خود، فشار بیشتری از تعارض نقش‌ها تجربه می‌کنند (مگرث^۷، ۲۰۲۲). این شرایط، همراه با فشارهای مالی، به تنش‌های روانی، کاهش سلامت و بهره‌وری کمتر منجر می‌شود (ون‌گاس و مورتلمانس^۸، ۲۰۲۰؛ کمیته روانشناسی زنان^۹، ۲۰۲۰). آدامز^{۱۰} در مطالعه خود پیرامون اختلالات روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار مطلقه نشان داد که این زنان پس از جدایی، ناگزیر از ایفای نقش‌های چندگانه‌ای چون مراقبت از فرزندان، تأمین مالی خانواده و ادغام نقش‌های والدین هستند و در نتیجه، فشار روانی قابل‌توجهی را متحمل می‌شوند (تاتینابلداجی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ براین‌اساس، زنان سرپرست خانوار در مقایسه با سایر زنان، در ابعاد مادی، روانی و عاطفی با فشارهای بیشتری مواجه بوده و سطوح بالاتری از اضطراب و سطوح پایین‌تری از شادکامی را تجربه می‌کنند (اروجللو و خدابخشی کولایی، ۱۳۹۵).

1 Hoyos-Hernández, P.A., & Duarte-Alarcón, C

2 Dharani, M.K., & Balamurugan, J

3 Sumra, M. K., & Schillaci, M. A

4 Mayangsari, M. D., & Amalia, D

5 Kartika, R et al

6 Vowels, A. L

7 McGrath, A. L

8 Van Gasse, D., & Mortelmans, D

9 Committee on Women in Psychology

10 Adams

مدیریت نقش‌های چندگانه مستلزم سطح بالایی از انطباق‌پذیری است. انطباق‌پذیری به معنای توانایی پاسخگویی مناسب به شرایط تغییر یافته یا در حال تغییر و نیز قابلیت اصلاح یا تعدیل رفتار در مواجهه با موقعیت‌ها یا افراد گوناگون تعریف می‌شود (وندن‌باس و انجمن روانشناسی آمریکا^۱، ۲۰۱۵). این ویژگی نقش مهمی در فرایند تصمیم‌گیری و تعاملات اجتماعی ایفا کرده و موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد بسته به میزان انطباق‌پذیری خود، رفتارهای متفاوتی را در شرایط گوناگون از خود بروز می‌دهند (کودن و کودن^۲، ۲۰۲۰). افراد انطباق‌پذیر قادرند متناسب با اقتضائات موقعیتی، سطوح مختلفی از ویژگی‌های شخصیتی را بروز دهند و به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر رفتار نمایند (کوک^۳، ۲۰۱۶). ویژگی انطباق‌پذیری شامل توانایی، مهارت، تمایل، آمادگی و انگیزه فرد برای تغییر یا تطبیق با ویژگی‌های مختلف وظیفه‌ای، اجتماعی یا محیطی است (نمث^۴، ۲۰۱۶). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی در میزان انطباق‌پذیری افراد با تغییرات محیطی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (نیتو و همکاران^۵، ۲۰۲۳). براین اساس، افرادی که وظیفه‌شناسی (نظم و قابلیت اعتماد) و خوش‌مشربی (تمایل به همکاری و سهولت در تعاملات اجتماعی) بالاتری دارند، گرایش بیشتری به انطباق‌پذیری نشان می‌دهند (مارتین و همکاران^۶، ۲۰۱۳). با این حال، واکنش‌های انطباقی متفاوت است؛ برخی سازگارانه عمل می‌کنند و به تعادل می‌رسند، درحالی‌که واکنش‌های ناسازگارانه می‌تواند مشکلات ثانویه ایجاد کند (نعیمی، ۱۳۹۸).

تحقیق حاضر با هدف ارائه یک تصویر جامع‌تر و دقیق‌تر از تجربیات زنان سرپرست خانوار، به دنبال شناسایی چالش‌های انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار با نقش‌های چندگانه بوده است زیرا شناخت عمیق از چالش‌های پیش روی این زنان، امکان شناسایی دقیق نیازهای آنان را فراهم آورده و زمینه را برای ارائه خدمات حمایتی و توانمندسازی متناسب فراهم می‌سازد. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال تحقیق بود که زنان سرپرست خانوار با چه چالش‌هایی در ایفای نقش‌های چندگانه مواجه هستند؟

1 VandenBos, G. R., & American Psychological Association Staff

2 Kodden, B., & Kodden, B

3 Cook, C. T

4 Nemeth, C. P

5 Nieto, M et al

6 Martin, A. J et al

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های داخلی اخیر به جنبه‌های مختلف چالش‌های زنان سرپرست خانوار پرداخته‌اند. جلویاری و همکاران (۱۴۰۰) با رویکرد کیفی نشان دادند که ساخت هویت جدید و حمایت‌های اجتماعی و معنوی، انطباق‌پذیری زنان مطلقه را تقویت می‌کند. تبریزی کاهو و همکاران (۱۴۰۲) با روش پدیدارشناسی دریافتند که حمایت اجتماعی به‌عنوان ضربه‌گیر روانی عمل کرده و ادراک زنان از آن متفاوت است. بهروز و همکاران (۱۴۰۲) با تحلیل مسیر نشان دادند که حمایت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی، استرس ادراک‌شده را کاهش داده و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار را افزایش می‌دهد. روشنی و همکاران (۱۳۹۹) با فراتحلیل، چالش‌های اقتصادی، سلامت نامطلوب و طرد اجتماعی را موانع اصلی کیفیت زندگی این زنان شناسایی کردند. ادیب و همکاران (۱۳۹۹) با روش پیمایشی دریافتند که تعارض نقش‌های چندگانه، رضایت از زندگی زنان شاغل را کاهش می‌دهد، اما حمایت اجتماعی این اثرات را تعدیل می‌کند. رستگار خالد و عظیمی (۱۳۹۳) با رویکرد زمینه‌یابی نشان دادند که تعارض نقش‌های شغلی و خانوادگی، فشار روانی و کاهش کیفیت زندگی را در زنان سرپرست خانوار به دنبال دارد.

در سطح بین‌المللی، مطالعات به چالش‌های مادران مجرد و انطباق‌پذیری آن‌ها پرداخته‌اند. دارانی و بالمورگان (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای مروری، مشکلات مالی، کمبود حمایت اجتماعی و چالش‌های رفتاری فرزندان را موانع کلیدی مادران مجرد دانستند و بر نقش شبکه‌های حمایتی تأکید کردند. بشیر و همکاران^۱ (۲۰۲۳) با روش کیفی، فشارهای مالی و انگ اجتماعی را در مادران مجرد برجسته کرده و حمایت خانوادگی و ایمان مذهبی را به‌عنوان راهبردهای مقابله‌ای معرفی کردند. سارتور و همکاران^۲ (۲۰۲۲) با تحلیل کمی نشان دادند که کمبود حمایت اجتماعی، استرس مادران مجرد را افزایش می‌دهد. میلر^۳ (۲۰۲۴) با رویکرد کیفی، تأثیرات قرنطینه کووید-۱۹ بر تعارض نقش‌های مادران مجرد را بررسی کرد و چالش‌های هماهنگی نقش‌های والدینی و شغلی را برجسته نمود. ون‌گاس و مورتلمانس (۲۰۲۳) با روش کیفی، انعطاف‌پذیری در نقش‌های مادری و کاری را عامل کلیدی مدیریت فشارها دانستند. جون^۴ (۲۰۲۲) نیز با تحلیل

1 Bashir, A et al

2 Sartor, L et al

3 Miller, J

4 June, L

روایت‌ها، انگ اجتماعی ناشی از سیاست‌های رفاهی را عامل کاهش عزت‌نفس مادران مجرد معرفی کرد.

باوجود این مطالعات، خلأهایی در ادبیات پژوهشی وجود دارد. پژوهش‌های داخلی عمدتاً بر جنبه‌های اقتصادی و اجتماعی متمرکز بوده و کمتر به تجارب زیسته و فرایندهای انطباقی زنان سرپرست خانوار در مواجهه با نقش‌های چندگانه پرداخته‌اند. در سطح بین‌المللی نیز، مطالعات کیفی عمیق درباره انطباق‌پذیری این زنان محدود است. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی، به کاوش در تجارب زیسته زنان سرپرست خانوار می‌پردازد و با شناسایی چالش‌های انطباق‌پذیری آن‌ها در ایفای نقش‌های چندگانه، به پر کردن بخشی از این خلأ کمک می‌کند.

چارچوب مفهومی

مبانی نظری متعددی می‌توانند به تبیین چالش‌های زنان سرپرست خانوار در ایفای نقش‌های چندگانه کمک کنند. چالش‌های انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار با نقش‌های چندگانه نیازمند چارچوبی نظری است که ابعاد نقشی، اجتماعی و فرهنگی این تجارب را تبیین کند. بر این اساس، سه نظریه نقش‌ها، سرمایه اجتماعی و برجسب‌زنی انتخاب شده‌اند، زیرا به ترتیب فشارهای درونی، محدودیت‌های محیطی و موانع اجتماعی-فرهنگی این چالش‌ها را روشن می‌سازند و با مضمون محوری پژوهش، یعنی "تجربه چالش‌های چندبخشی"، همخوانی دارند.

نظریه نقش^۱ به بررسی فشارهای ناشی از ایفای نقش‌های متعدد و گاه متناقض در موقعیت‌های اجتماعی می‌پردازد. بیدل^۲ (۱۹۸۶) تأکید دارد که افراد در مواجهه با انتظارات متضاد نقش‌ها، مانند نقش‌های خانوادگی و شغلی، با تعارض نقش، تراکم نقش و فشار نقش روبه‌رو می‌شوند؛ فشارهایی که در زنان سرپرست خانوار به دلیل مسئولیت‌های سنگین مادری، سرپرستی اقتصادی و اشتغال شدت بیشتری دارند. این نظریه توضیح می‌دهد که تعارض بین نقش‌های چندگانه، به‌ویژه در نبود حمایت کافی، به فرسودگی روانی و جسمانی منجر می‌شود و سلامت روان و عملکرد شغلی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای زنان سرپرست خانوار، این فشارها نه تنها توانایی

1 Role theory
2 Biddle, B. J

مدیریت روابط خانوادگی را کاهش می‌دهند، بلکه چالش‌های شغلی مانند ساعات کاری طولانی و عدم کنترل بر شرایط کار را نیز تشدید می‌کنند.

نظریه سرمایه اجتماعی^۱ بر اهمیت شبکه‌های اجتماعی و منابع حمایتی در کاهش فشارهای زندگی تمرکز دارد. بالیچپالی و همکاران^۲ (۲۰۰۴) استدلال می‌کنند که سرمایه اجتماعی، شامل روابط خانوادگی، دوستی‌ها و حمایت‌های نهادی، به‌عنوان منبعی برای مقابله با استرس عمل می‌کند؛ منبعی که در زنان سرپرست خانوار اغلب محدود است. فقدان حمایت خانواده مبدأ یا جامعه، این زنان را در برابر چالش‌های فرهنگی - اجتماعی، مانند تبعیض و انزوای اجتماعی، و مشکلات اقتصادی، مانند تنگناهای مالی، آسیب‌پذیرتر می‌کند. این نظریه تبیین می‌کند که ضعف شبکه‌های حمایتی، توانایی زنان برای مدیریت تعارضات خانوادگی و مقابله با فشارهای شغلی را کاهش داده و آن‌ها را در چرخه‌ای از انزوا و فشار روانی گرفتار می‌سازد.

نظریه برچسب‌زنی^۳ به تأثیر انگ‌های اجتماعی بر هویت و رفتار افراد می‌پردازد. بکر^۴ (۱۹۶۳) بیان می‌کند که برچسب‌های منفی، مانند "مادر مجرد"، خودپنداره افراد را تضعیف کرده و به طرد اجتماعی و کاهش فرصت‌های شغلی و اجتماعی منجر می‌شوند. برای زنان سرپرست خانوار، این برچسب‌ها نه تنها عزت‌نفس و سلامت روان آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه موانعی در دسترسی به حمایت‌های نهادی و فرصت‌های برابر ایجاد می‌کنند. این نظریه توضیح می‌دهد که انگ‌های اجتماعی و تبعیض، همراه با احساس ناامنی و سوءاستفاده، انطباق‌پذیری زنان با نقش‌های غیرسنتی مانند سرپرستی خانوار را دشوارتر می‌کنند و چالش‌های فرهنگی-اجتماعی را تشدید می‌سازند. تحقیقات نشان می‌دهد که مادران مجرد اغلب با کلیشه‌ها و انگ‌زنی مواجه می‌شوند که می‌تواند بر خودپنداره و راهبردهای مقابله‌ای آن‌ها تأثیر بگذارد و آن‌ها را در برابر چالش‌ها تضعیف کند (گرنر و پترسون^۵، ۲۰۱۴).

1 Social Capital Theory

2 Balijepally, V et al

3 Labeling theory

4 Becker, H. S

5 Garner, J. D., & Paterson, W. A

حساسیت نظری

حساسیت نظری به توانایی پژوهشگر در بهره‌گیری از دانش نظری برای هدایت تحلیل داده‌ها و درک عمیق‌تر پدیده مورد مطالعه اشاره دارد. در این پژوهش، حساسیت نظری از طریق استفاده هدفمند از نظریه‌های نقش‌ها، سرمایه اجتماعی و برجسب‌زنی شکل گرفت تا تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار در انطباق با نقش‌های چندگانه به صورت جامع تحلیل شود. این نظریه‌ها نه تنها به شناسایی مضامین اصلی (نقش‌محور، سلامت‌محور، خانواده‌محور، فرهنگی - اجتماعی و شغل‌محور) کمک کردند، بلکه در فرایند کدگذاری و تفسیر داده‌ها، چارچوبی منسجم برای درک چالش‌های چندبخشی این زنان فراهم آوردند.

نظریه نقش‌ها، با تأکید بر تعارض و تراکم نقش، به پژوهشگر امکان داد تا فشارهای روانی و جسمانی ناشی از مسئولیت‌های چندگانه را در داده‌های مصاحبه شناسایی کند. برای مثال، گزارش‌های مکرر مشارکت‌کنندگان درباره احساس فرسودگی و ناتوانی در مدیریت همزمان نقش‌های مادری و شغلی، با مفاهیم تعارض نقش و فشار نقش که بیدل (۱۹۸۶) مطرح کرده، همخوانی داشت. این نظریه به عنوان لنزی نظری، مضامین نقش‌محور و سلامت‌محور را برجسته کرد و به تفسیر علائم افسردگی و بی‌خوابی به عنوان پیامدهای فشار نقش کمک نمود. نظریه سرمایه اجتماعی، با تمرکز بر نقش شبکه‌های حمایتی، به شناسایی محدودیت‌های محیطی در زندگی زنان سرپرست خانوار یاری رساند. این دیدگاه به پژوهشگر کمک کرد تا فقدان حمایت خانواده مبدأ و انزوای اجتماعی را به عنوان عوامل کلیدی در مضامین خانواده‌محور و فرهنگی - اجتماعی تشخیص دهد. نظریه برجسب‌زنی، با تبیین تأثیر انگ‌های اجتماعی، به درک موانع فرهنگی - اجتماعی و شغلی کمک کرد. گزارش‌های مشارکت‌کنندگان درباره قضاوت‌های اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر عزت‌نفس، با مفاهیم این نظریه هم‌راستا بود و به تفسیر چالش‌های ناشی از انگ "مادر مجرد" کمک کرد.

حساسیت نظری در این پژوهش از طریق تعامل مستمر بین داده‌ها و نظریه‌ها تقویت شد. در فرایند تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶)، این نظریه‌ها به عنوان راهنمایی برای کدگذاری اولیه و توسعه مضامین فرعی و اصلی عمل کردند. برای مثال، کدهای اولیه‌ای مانند "فشار مسئولیت‌ها" یا "قضاوت اجتماعی" با تکیه بر مفاهیم نظری به مضامین اصلی نقش‌محور و

فرهنگی-اجتماعی تبدیل شدند. این فرآیند نه تنها به انسجام تحلیل کمک کرد، بلکه اطمینان داد که تفسیر داده‌ها ریشه در چارچوبی نظری معتبر دارد. در نتیجه، حساسیت نظری این پژوهش، با پیوند بین تجربه‌های زیسته زنان سرپرست خانوار و مفاهیم نظری، به درک عمیق‌تری از چالش‌های چندبخشی آن‌ها منجر شد.

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون^۱، به بررسی عمیق چالش‌های انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار پرداخته است. تحلیل مضمون، روشی مؤثر برای شناسایی و تفسیر الگوهای نهفته در داده‌های کیفی است که به پژوهشگر امکان می‌دهد با کاوش در دیدگاه‌ها و تجارب مشارکت‌کنندگان، به درک جامعی از پدیده مورد مطالعه دست یابد (براون و کلارک^۲، ۲۰۰۶). برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند استفاده شد که به دلیل انعطاف‌پذیری در طرح سؤالات و امکان دریافت پاسخ‌های عمیق، برای پژوهش‌های کیفی مناسب است. مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا تلفنی، بر اساس ترجیح مشارکت‌کنندگان، انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل زنان سرپرست خانوار ساکن شهر تهران بود که با شرایط مشخصی انتخاب شدند. این شرایط شامل حداقل دو سال سابقه سرپرستی خانوار، داشتن حداقل یک فرزند، حداقل یک سال سابقه کار و اشتغال، و تمایل داوطلبانه برای شرکت در پژوهش می‌باشد. این شرایط برای اطمینان از تجربه کافی در ایفای نقش‌های چندگانه (سرپرستی، مادری، و شغلی) و انطباق با اهداف پژوهش تعیین شدند. مشارکت‌کنندگان پژوهش با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند^۳ و به شیوه در دسترس انتخاب شدند در مجموع، ۱۲ زن سرپرست خانوار در این پژوهش شرکت کردند که مشخصات جمعیت‌شناختی آنان در جدول ۱ آورده شده است. برای اطمینان از اشباع داده‌ها، پس از ۱۰ مصاحبه اولیه، دو مصاحبه دیگر انجام شد.

در این پژوهش، ابزار اصلی جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند بود که در آن سؤالات اصلی حول محورهای کلیدی نظیر چالش‌های تک‌والدی و ایفای نقش‌های متعدد

1 Thematic Analysis

2 Braun, V., & Clarke, V

3 Purposive sampling

طراحی شد. نمونه‌ای از سؤالات کلیدی به شرح زیر است: "تک والدی و ایفای نقش‌های متعدد شما را در معرض چه چالش‌هایی قرار داده است؟" و "چه عواملی در فرایند انطباق‌پذیری شما تأثیرگذار بوده‌اند؟" این سؤالات به طور پویا و بسته به پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، به تدریج تکمیل و توسعه می‌یافت. علاوه بر این، برای استخراج اطلاعات عمیق‌تر، از سؤالات کاوشگرانه مانند "آیا می‌توانید جزئیات بیشتری در مورد این موضوع توضیح دهید؟" استفاده شد. مدت زمان هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود و مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا تلفنی، طبق ترجیح مشارکت‌کنندگان انجام گرفت. برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پیش از مصاحبه‌ها به مشارکت‌کنندگان ملاحظات اخلاقی شامل محرمانگی اطلاعات و حق کناره‌گیری از پژوهش در هر زمان توضیح داده شد. به منظور حفظ رازداری، هویت مشارکت‌کنندگان در فرایند ثبت و تحلیل داده‌ها حفظ گردید و اطلاعات شخصی آنان با کدهای شناسایی جایگزین شد. برای تشویق مشارکت‌کنندگان، یک جلسه مشاوره آنلاین به عنوان قدردانی از مشارکت آنان در نظر گرفته شد. فرایند جمع‌آوری داده‌ها طی چهار ماه، از خرداد تا شهریور ۱۴۰۳، انجام شد. پس از تکمیل مصاحبه‌ها، مراحل تحلیل مضمون با استفاده از روش شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) آغاز گردید. در گام نخست، تمامی مصاحبه‌ها چندین بار شنیده شدند و سپس به صورت متنی پیاده‌سازی گردیدند. در مرحله کدگذاری باز، بخش‌های حاوی مفاهیم کلیدی شناسایی و برچسب‌گذاری شدند. سپس این کدها در قالب مضامین کلی تر دسته‌بندی شدند تا مضامین اصلی و فرعی به دست آیند. در این مرحله، مضامین به طور مکرر بازبینی و اصلاح شدند تا از دقت و صحت آنها اطمینان حاصل شود. در نهایت، نتایج تحلیل در قالب گزارشی جامع و ساختاریافته شامل مضامین اصلی، فرعی و هسته‌ای پژوهش، به همراه شواهد مستند از داده‌ها ارائه گردید.

برای اطمینان از اعتبار و روایی یافته‌ها، از چهار شاخص اعتبار گابا و لینکلن (۱۹۸۹) استفاده شد. یکی از این شاخص‌ها، بازخورد مشارکت‌کنندگان بود. بدین صورت که پس از تحلیل هر مصاحبه، نتایج به مشارکت‌کنندگان بازگردانده شد و نظر آنان در خصوص صحت مضامین استخراج شده جویا شد. علاوه بر این، پژوهشگر تلاش نمود تا پیش‌فرض‌های شخصی خود را در فرآیند تحلیل به حداقل برساند و از نظرات متخصصان در حوزه‌های پژوهشی و روش‌شناسی برای

افزایش اعتبار یافته‌ها بهره گرفت. به منظور افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها، نمونه پژوهش به گونه‌ای انتخاب شد که از نظر اجتماعی، اقتصادی و سنی تنوع کافی داشته باشد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۱۲ زن سرپرست خانوار ساکن شهر تهران که ملاک‌های ورود به مطالعه را دارا بودند، مشارکت داشتند. دامنه سنی آنان بین ۲۹ تا ۵۶ سال با میانگین سنی ۴۱ سال بود. بیشتر مشارکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم یا پایین‌تر بودند و وضعیت تأهل آنان عمدتاً طلاق یا فوت همسر بود. تنوع در تعداد فرزندان، مدت‌زمان سرپرستی و نوع اشتغال در میان مشارکت‌کنندگان مشاهده شد. اطلاعات دقیق‌تر در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

شماره شرکت‌کننده	سن	تعداد فرزندان	علت سرپرستی	شغل
1	۵۶	۳	طلاق	داروساز
2	۴۴	۱	طلاق	کار در سفره‌خانه
3	۴۵	1	اعتیاد همسر	حراست
4	۲۹	1	زندان همسر	نظافتچی
5	۴۰	2	اعتیاد همسر	نظافتچی
6	۳۲	۱	فوت همسر	پذیرش در مانگاه
7	۳۸	2	طلاق	مزون‌دار
8	۴۰	۲	ناتوانی همسر	خیاط
9	۳۳	۳	اعتیاد همسر	نظافتچی
10	۵۵	۴	ترک منزل	نظافتچی
11	۴۸	2	اعتیاد همسر	میوه‌فروش
12	۳۹	۲	طلاق	فروشنده

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مشارکت‌کنندگان از نظر سن، علت سرپرستی، تعداد فرزندان و نوع شغل دارای تنوع قابل توجهی بودند. این تنوع به پژوهش کمک کرد تا

تجربه‌های گوناگون زنان سرپرست خانوار از چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه بررسی شود.

تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان با استفاده از روش تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶)، در پاسخ به سؤال پژوهش «چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار چیست؟»، به شناسایی ۱۹ مضمون فرعی، ۵ مضمون اصلی و ۱ مضمون محوری انجامید. مضمون محوری این پژوهش "تجربه چالش‌های چندبخشی در فرایند انطباق با نقش‌های چندگانه" بود. مضامین اصلی شامل چالش‌های نقش‌محور، سلامت‌محور، خانواده‌محور، فرهنگی - اجتماعی و شغلی بودند.

در راستای شفاف‌سازی رویکرد کیفی پژوهش و چگونگی استخراج یافته‌ها از داده‌های خام، مراحل تحلیل مضمون به‌صورت نمونه در جدول ۲ به تصویر کشیده شده است. این جدول، از یک نقل‌قول منتخب از مصاحبه‌شوندگان آغاز شده و سپس با ارائه کد اولیه استخراج‌شده از آن، نحوه شکل‌گیری مضمون فرعی، مضمون اصلی و در نهایت ارتباط آن با مضمون محوری پژوهش را نشان می‌دهد. هدف از ارائه این نمونه، آشنایی خواننده با فرایند گام‌به‌گام تحلیل داده‌ها و اعتباربخشی به نتایج حاصله است.

جدول ۲: فرآیند کلی کدگذاری در یک نگاه

نقل‌قول مصاحبه‌شونده (نمونه)	کد اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی	مضمون محوری
«وقتی میرم سرکار، استرس کار خونه رو دارم» (مشارکت‌کننده ۵)	ناتوانی در مدیریت همزمان وظایف مادری و شغلی	تعارض نقش	چالش‌های نقش‌محور	زنان سرپرست خانوار در انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه، چالش‌های چندبخشی در ابعاد نقشی، خانوادگی، و
«از صبح تا شب درگیرم، خونه، کار، بچه‌ها» (مشارکت‌کننده ۳)	خستگی مداوم از حجم زیاد مسئولیت‌ها	تراکم نقش		
«همش استرس دارم	اضطراب و	مسائل روان‌شناختی	چالش‌های	

فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

نقل قول مصاحبه‌شونده (نمونه)	کد اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی	مضمون محوری
که نکنه از پس خرج و مخارج برنیام» (مشارکت‌کننده ۳)	افسردگی مداوم		سلامت‌محور	فرهنگی - اجتماعی را تجربه می‌کنند
«بچه‌هام مدام میگن مامان چرا اینقد عصبی‌ای؟» (مشارکت‌کننده ۱۱)	دعوا با فرزند به دلیل کمبود توجه	تعارضات مادر - فرزندی	چالش‌های خانواده‌محور	
«همه فکر می‌کنن چون زن بیوه‌ای حتماً دنبال شوهر می‌گردی» (مشارکت‌کننده ۹)	قضاوت منفی به دلیل وضعیت سرپرستی	انگ	چالش‌های فرهنگی - اجتماعی	
«مجبورم هر کاری رو قبول کنم، کارم سنگینه» (مشارکت‌کننده ۸)	فرسودگی جسمی به دلیل کار سنگین	سختی کار	چالش‌های شغل‌محور	

در این پژوهش کیفی، تحلیل دقیق اظهارات مشارکت‌کنندگان، زمینه را برای شناسایی مضامین فرعی فراهم آورد. جدول ۳، به منظور تبیین چگونگی استخراج این مضامین، ارتباط میان نمونه جملات منتخب از مصاحبه‌شوندگان و مضامین فرعی استخراج‌شده را به نمایش می‌گذارد. این ارائه، گواهی بر اعتبار یافته‌ها و ارتباط مستقیم آن‌ها با تجربیات زیسته مشارکت‌کنندگان است.

جدول ۳: مضامین فرعی و نمونه‌گویه‌های مشارکت‌کنندگان

مضامین فرعی	جملات مصاحبه‌شوندگان
تعارض نقش	"وقتی میرم سرکار، استرس کار خونه رو دارم، وقتی خونه‌ام، نگران کار شرکت هستم. حس می‌کنم بین زمین و آسمونم." (مشارکت‌کننده ۵)

مضامین فرعی	جملات مصاحبه‌شوندگان
تراکم نقش	"از صبح تا شب درگیرم، خونه، کار، بچه‌ها، خرید... وقت سر خاروندن ندارم." (مشارکت‌کننده ۳)
فشار نقش	"مجبورم هم مادر باشم، هم پدر، هم نان‌آور، هم مراقب خونه. گاهی حس می‌کنم هیچ جایی برای خودم باقی نمونه." (مشارکت‌کننده ۲)
مسائل جسمی	"ناراحتی فشارخون گرفتم دکتر گفت از فشار عصبیه." (مشارکت‌کننده ۲)
مسائل روان‌شناختی	"نمی‌تونم خشمم رو کنترل کنم به خودم میام می‌بینم عصبانیم و تو دعوها خودمو می‌زنم." (مشارکت‌کننده ۹)
تعارضات مادر - فرزندی	"بچه‌هام مدام میگن مامان چرا اینقد عصبی‌ای؟ نمی‌تونم چیزی بهشون بگم. غصه می‌خورن. می‌ریزم تو خودم ولی همین‌ا باعث میشه دلو دماغ وقت گذروندن باهاشونو نداشته باشم و هی بهم این حسو میدن که کم میدارم، باهاشون بداخلاقمو اینا." (مشارکت‌کننده ۱۱)
تعارض با خانواده مبدأ	"هر وقت از مادرم کمک خواستم، گفت زندگی خودته، باید بسازی. من نمیگم بهم پول بده یا سقف بالاسر برام جور کن. کمکای کوچیکم بهم نکردن. مته نگه‌داشتن بچم که من برم سر کار پول درارم." (مشارکت‌کننده ۱۰)
تعارض با همسر	"به‌زور منو مجبور به رابطه جنسی می‌کنه، آمپول می‌زنم تا حامله نشم و خیلی اذیت میشم." (مشارکت‌کننده ۹)
چالش‌های بین‌فردی	"چقدر باید حرف می‌شنیدی یا چقدر باید رو مینداختی خورد می‌شدی تا اینا بیان کار تو انجام بدن (در جریان پرونده حقوقی همسر)." (مشارکت‌کننده ۴)
فقدان حمایت اجتماعی	"خیلی وقت‌ها احساس می‌کنم هیچ جایی پشت ما نیست. نه بیمه‌ای هست که مختص ما مادرای سرپرست خانوار باشه. نه قانونی هست که مثلاً همکاری کنن برای شهریه بچه‌ها..." (مشارکت‌کننده ۳)

فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

مضامین فرعی	جملات مصاحبه‌شوندگان
تبعیض اجتماعی	"چون من زنم در جلسات کاری به خودشون اجازه میدن یه نگاه از بالا به پایینی به من داشته باشن، با اینکه من تنهایی تقریباً ارزشی رو خلق کردم که هیچ کدومشون نتونستن انجامش بدن." (مشارکت‌کننده ۷)
سوءاستفاده	"تو محل کار چند بار برخوردهای بد دیدم. نگاه‌های بد. فقط چون فهمیدن یک زن تنهام." (مشارکت‌کننده ۶)
احساس ناامنی	"اینکه تو جامعه یه نگاه سوءاستفاده بهم هست، حالمو بهم میزنه، احساس ناامنی بهم میده." (مشارکت‌کننده ۱۲)
انگ	"همه فکر می‌کنن چون زن بیوه‌ای حتماً دنبال شوهر می‌گردی حتی هم‌جنس‌های خودمم احساس خطر میکنن که رابطشونو به‌خاطر حضور یه زن مطلقه از دست ندن." (مشارکت‌کننده ۹)
تنگنای مالی اقتصادی	"نگرانم که تا کی میتونم کار کنم. اگر نتونم یه روزی درآمد داشته باشم، چی میشه." (مشارکت‌کننده ۱)
سختی کار	"کارم خیلی سنگینه، ولی چاره‌ای ندارم باید بچرخونم زندگیمو." (مشارکت‌کننده ۸)
عدم تناسب درآمد - کار	"این همه کار می‌کنم حقوقم خیلی کمه، من از ۷ صبح تا ۸ شب سرکارم." (مشارکت‌کننده ۳)
ساعت کار طولانی	"بدون وقفه دو شیفت کار می‌کنم تا بتونم اجاره رو برسونم." (مشارکت‌کننده ۱)

در مرحله بعدی تحلیل مضمون، مضامین فرعی شناسایی شده در گام پیشین، بر اساس نزدیکی‌های مفهومی و ارتباطات معنایی، در قالب مضامین اصلی دسته‌بندی و ادغام شدند. این دسته‌بندی، ساختار اصلی یافته‌های پژوهش را شکل می‌دهد و نشان‌دهنده چالش‌های کلیدی است که زنان سرپرست خانوار با آن‌ها مواجه‌اند. جدول ۴، رابطه میان مضامین فرعی و مضامین اصلی را به وضوح نمایش می‌دهد و چگونگی سازماندهی یافته‌ها را بیان می‌کند.

جدول ۴: مضامین فرعی و اصلی

مضامین اصلی	مضامین فرعی
چالش‌های نقش‌محور	تعارض نقش

مضامین اصلی	مضامین فرعی
	تراکم نقش
	فشار نقش
چالش‌های سلامت‌محور	مسائل جسمی
	مسائل روان‌شناختی
	تجربه اختلال‌های روانی
چالش‌های خانواده‌محور	تعارضات مادر - فرزندی
	تعارض با خانواده مبدأ
	تعارض با همسر
چالش‌های فرهنگی - اجتماعی	چالش‌های بین‌فردی
	فقدان حمایت اجتماعی
	تبعیض اجتماعی
	سوءاستفاده
	احساس ناامنی
	انگ
	تنگنای مالی اقتصادی
چالش‌های شغل‌محور	سختی کار
	عدم تناسب درآمد - کار
	ساعت کار طولانی

در انتها، با انجام مراحل کدگذاری انتخابی و تلفیق تمامی مضامین اصلی و فرعی، مضمون محوری پژوهش آشکار گردید. این مضمون، هسته اصلی پدیده مورد مطالعه را تبیین کرده و چارچوب نظری جدیدی را ارائه می‌دهد که چالش‌های انطباق‌پذیری زنان سرپرست خانوار را به‌صورت جامع و یکپارچه در بر می‌گیرد. جدول ۵، به‌عنوان جدول نهایی نتایج تحلیل مضمون، نمایی کلی و منسجم از ارتباط میان مضمون محوری، مضامین اصلی و تمامی مضامین فرعی مرتبط را به تصویر می‌کشد.

فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

جدول ۵: مضامین فرعی، اصلی و محوری چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار

مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون محوری
تعارض نقش	چالش‌های نقش محور	زنان سرپرست خانوار در انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه، چالش‌های چندبخشی در ابعاد نقشی، خانوادگی، و فرهنگی - اجتماعی را تجربه می‌کنند
تراکم نقش		
فشار نقش		
مسائل جسمی	چالش‌های سلامت محور	
مسائل روان‌شناختی		
تجربه اختلال‌های روانی		
تعارضات مادر - فرزندی	چالش‌های خانواده محور	
تعارض با خانواده مبدأ		
تعارض با همسر		
چالش‌های بین فردی	چالش‌های فرهنگی - اجتماعی	
فقدان حمایت اجتماعی		
تبعیض اجتماعی		
سوءاستفاده		
احساس ناامنی		
انگ		
تنگنای مالی اقتصادی		
سختی کار	چالش‌های شغل محور	
عدم تناسب درآمد - کار		
ساعت کار طولانی		

همان‌طور که جداول فوق نشان داده شد، چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار، پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است که در ابعاد گوناگون زندگی ایشان ریشه دارد. این یافته‌ها، ساختار سلسله‌مراتبی مضامین را از سطح تجربیات زیسته (مضامین فرعی) تا سطوح فراگیرتر (مضامین اصلی) و در نهایت مفهوم جامع و یکپارچه (مضمون محوری) آشکار می‌سازند. نتایج حاصله، نه تنها مؤید بار سنگین مسئولیت‌ها و فشارهای وارده بر این قشر از جامعه

است، بلکه بر ضرورت توجه همه‌جانبه به ابعاد مختلف چالش‌های آن‌ها در برنامه‌ریزی‌های حمایتی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی تأکید می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر، تصویری جامع از چالش‌های انطباق‌پذیری با نقش‌های چندگانه در زنان سرپرست خانوار ارائه می‌دهد. این چالش‌ها در پنج حوزه اصلی نقش‌محور، سلامت‌محور، خانواده‌محور، فرهنگی - اجتماعی و شغل‌محور متجلی شده‌اند. تحلیل این یافته‌ها نشان می‌دهد که تجربه این چالش‌ها فراتر از ویژگی‌های فردی، متأثر از برهم‌کنش پیچیده‌ای از انتظارات اجتماعی، نابرابری‌های ساختاری، و فشارهای فرهنگی و اقتصادی است که ایفای نقش‌های چندگانه را به امری طاقت‌فرسا تبدیل کرده است.

زنان سرپرست خانوار با تعارض و تراکم نقش‌های متعدد روبرو هستند که فشار روانی قابل توجهی به همراه دارد. تحلیل پژوهشگر نشان می‌دهد این فشارها نه صرفاً ناشی از وظایف متعدد، بلکه نتیجه تضاد میان انتظارات اجتماعی متفاوت و گاه متناقض است که باعث ایجاد احساس ناکافی بودن و فرسودگی می‌شود. این یافته با دیدگاه جنسیتی گریک^۱ (۲۰۲۴) و پژوهش‌های پیشین (ادیب و همکاران، ۱۳۹۹؛ رستگار خالد و همکاران، ۱۳۹۳) همخوانی دارد که بار مسئولیت مضاعف را عامل کاهش سلامت روان و رضایت از زندگی می‌دانند. بنابراین، توجه به این تضادهای اجتماعی برای کاهش فشارهای روانی و بهبود کیفیت زندگی این زنان ضروری است.

فشارهای چندلایه ناشی از ایفای نقش‌های متعدد، پیامدهای جسمانی و روانی قابل توجهی در زنان سرپرست خانوار ایجاد می‌کند. شواهد نشان‌دهنده شیوع بالای مشکلات جسمی مانند فشارخون و دردهای مزمن و همچنین اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی است که کیفیت زندگی و توان اشتغال این گروه را کاهش می‌دهد. این نتایج با مدل سندرم عمومی سازگاری^۲ سلیه که به مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس‌های طولانی‌مدت گفته می‌شود (کوئگلی^۳، ۲۰۱۰) مطابقت دارد. علاوه بر این مطالعات قبلی (زاکاریا و همکاران^۴، ۲۰۱۹؛ روشنی

1 Gerçek, M

2 General Adaptation Syndrome theory

3 Quigley, K.S

4 Zakaria, S.M et al

و همکاران، ۱۳۹۹؛ کروسیر و همکاران^۱، ۲۰۰۷) سلامت نامطلوب را به عنوان یکی از چالش‌های اصلی این گروه مورد تأکید قرار داده‌اند. این مشکلات سلامت، علاوه بر کاهش کیفیت زندگی، بر توانایی اشتغال نیز تأثیرگذار است (جایاکودی و استافر^۲، ۲۰۰۰). کمبود فرصت‌های کافی برای خودمراقبتی و انباشت وظایف روزمره از عوامل کلیدی تشدید این مشکلات به شمار می‌رود که در برنامه‌ریزی‌های حمایتی باید به آن توجه ویژه شود.

در بعد خانواده‌محور، یافته‌ها حاکی از تعارضات مادر - فرزندی، فقدان حمایت خانواده مبدأ و تنش‌های زناشویی در میان زنان سرپرست خانوار بود. این تجربیات، احساس شکست و تنهایی را در آنان تقویت می‌کند. این نتایج با نظریه دلبستگی (بریتون^۳، ۱۹۹۲) که اهمیت پیوندهای عاطفی را برجسته می‌کند و همچنین با پژوهش‌های دارانی و بالمرگان (۲۰۲۴) و بشیر و همکاران (۲۰۲۳) همسو است. عدم حمایت خانواده مبدأ، در چارچوب نظریه سرمایه اجتماعی (بالیچپالی و همکاران^۴، ۲۰۰۴) قابل تبیین است؛ این نظریه، ضعف شبکه‌های حمایتی را عاملی مؤثر بر افزایش آسیب‌پذیری روانی افراد می‌داند. یافته‌های مرتبط با الگوهای تاب‌آوری خانواده نشان می‌دهد که انطباق‌پذیری با واقعیات زندگی، به‌ویژه در مواجهه با نقش‌های متعدد و چالش‌برانگیز، مستلزم بازسازی شناختی و تنظیم مجدد نقش‌ها در بستر حمایت‌های روانی، خانوادگی و اجتماعی است؛ مسئله‌ای که در زنان سرپرست خانوار، با توجه به تراکم نقش‌ها و محدودیت منابع حمایتی، با پیچیدگی‌های بیشتری همراه می‌شود (زارعان و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین کیفیت ارتباط با خانواده مبدأ نقش مهمی در انطباق‌پذیری و پایداری روابط خانواده هسته‌ای ایفا می‌کند (تقی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۳).

در بُعد فرهنگی - اجتماعی، چالش‌هایی نظیر انگ اجتماعی، تبعیض و احساس ناامنی بخش قابل توجهی از تجربیات زنان سرپرست خانوار را شکل می‌دهد. این یافته‌ها با نظریه برجسب‌زنی اجتماعی (بکر، ۱۹۶۳) و نظریه سرمایه اجتماعی (بالیچپالی و همکاران، ۲۰۰۴) قابل تبیین‌اند؛ چارچوب‌هایی که بر نقش برجسب‌های منفی، ساختارهای نابرابر جنسیتی و ضعف پیوندهای حمایتی در تضعیف عزت‌نفس و گسترش انزوای اجتماعی تأکید دارند. در همین زمینه، برخی

1 Crosier, T et al

2 Jayakody, R., & Stauffer, D.J

3 Bretherton, I

4 Balijepally, V et al

مطالعات (دارانی و همکاران، ۲۰۲۴؛ تبریزی کاهو و همکاران، ۱۴۰۲) اهمیت حمایت اجتماعی را در کاهش آسیب‌های روانی برجسته کرده‌اند؛ هرچند یافته‌های جون (۲۰۲۲) نسبت به بازتولید انگ در نتیجه گسترش صرف شبکه‌های حمایتی هشدار می‌دهند. تنگناهای مالی-اقتصادی یکی از پرتکرارترین مضامین در مصاحبه‌ها بود و زنان سرپرست خانوار از فشار مضاعف ناشی از تأمین معیشت در کنار ایفای سایر نقش‌ها سخن گفتند. نبود فرصت‌های شغلی مناسب، ناپایداری درآمد، و هزینه‌های فزاینده زندگی، از جمله چالش‌هایی بودند که در روایت‌ها به‌طور مکرر بازتاب یافته‌اند. این وضعیت، در چارچوب نظریه‌های مختلف قابل تبیین است. نظریه‌های فمینیستی (دیکرسون و همکاران^۱، ۲۰۱۲) بر نابرابری‌های ساختاری در بازار کار و دستمزد کمتر زنان تأکید دارند؛ نظریه سرمایه اجتماعی (لی و همکاران، ۲۰۰۷؛ هارکنت، ۲۰۰۶) نشان می‌دهد که ضعف در شبکه‌های ارتباطی و فقدان پیوندهای حمایتی می‌تواند مسیرهای شغلی را برای این گروه مسدود کند. همچنین، نظریه اقتصاد رفتاری (لیستیوواتی، ۲۰۲۴) به تأثیر عوامل روان‌شناختی مانند اعتمادبه‌نفس یا ترس از شکست بر تصمیم‌گیری‌های اقتصادی این زنان در شرایط منابع محدود اشاره دارد. در مجموع، این نظریه‌ها بر نابرابری‌ها در فرصت‌های شغلی، محدودیت‌های درآمدی و نقش عوامل روانی در تشدید فشارهای مالی این گروه از زنان تأکید می‌کنند.

چالش‌های مرتبط با اشتغال، از پرتکرارترین مضامین در گفت‌وگو با مشارکت‌کنندگان بود. زنان سرپرست خانوار در این پژوهش، از سختی کار، ناهمخوانی میان تلاش و درآمد، ساعات طولانی، و کنترل اندک بر شرایط کاری به‌عنوان عوامل فرساینده نام بردند. بسیاری از آن‌ها شغل خود را نه به‌دلیل علاقه یا مهارت، بلکه صرفاً به‌عنوان راهی برای بقا توصیف کردند. این تجربه‌ها، بیانگر تضاد میان الزامات شغلی و مسئولیت‌های خانوادگی، و نیز محدودیت در امکان انتخاب یا چانه‌زنی در محیط کار است. از منظر نظری، این یافته‌ها با چارچوب فرسودگی شغلی (رابینسون و همکاران^۲، ۲۰۱۶) همسو هستند؛ مدلی که بر نقش فشار کاری، فقدان کنترل و تضاد نقش‌ها در بروز فرسودگی تأکید دارد. هرچند برخی مطالعات (مولتون و همکاران^۳، ۲۰۲۴) تفاوت معناداری میان زنان خانه‌دار و شاغل از نظر میزان فرسودگی نشان نداده‌اند، اما در بافت خاص زنان سرپرست

1 Dickerson, B.J et al

2 Robinson, L. D et al

3 Moulton, N.H

خانوار، به‌ویژه با در نظر گرفتن تراکم نقش‌ها و فقدان حمایت ساختاری، می‌توان شدت و پیچیدگی این فشارها را متفاوت ارزیابی کرد.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

پژوهش حاضر، با تمرکز بر تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار، چالش‌های چندبُعدی آنان را آشکار ساخت. نقاط قوت شامل شناسایی ابعاد پنهان‌تر چالش‌ها (مانند تعارضات زناشویی و سوءاستفاده‌های روانی) و استفاده از رویکرد تقاطعی در تحلیل مشکلات است. با این حال، محدودیت‌هایی نظیر پیچیدگی عوامل متعدد و درهم‌تنیده مؤثر بر چالش‌ها، و نیز امکان عدم صداقت کامل در پاسخ مصاحبه‌شوندگان، وجود داشت. این پژوهش می‌تواند نقطه شروعی برای مطالعات آتی باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با رویکردی تقاطعی و بین‌رشته‌ای، تأثیر متغیرهایی چون طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، سابقه ازدواج یا تجربه خشونت را بررسی کنند. استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) و انجام پژوهش در بسترهای فرهنگی مختلف نیز به ارتقای تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک خواهد کرد.

پیشنهادهای کاربردی

در یک جمع‌بندی کلی از یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که چالش‌های زنان سرپرست خانوار ریشه‌های عمیقی در ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه دارد و فراتر از ابعاد فردی است. بر مبنای این نتایج، ارائه راهکارهای کاربردی برای کاهش مشکلات این قشر ضروری به نظر می‌رسد. در سطح سیاست‌گذاری و سازمانی، فراهم‌سازی ساعات کاری انعطاف‌پذیر، مرخصی ویژه والدین، فرصت‌های برابر برای ارتقای شغلی و حمایت‌های اقتصادی هدفمند (نظیر یارانه‌های مستقیم و تسهیلات اعتباری) توصیه می‌شود. در حوزه حمایت‌های روانی و اجتماعی، ایجاد مراکز مشاوره تخصصی برای مدیریت تعارض نقش و فشارهای روانی، و تقویت شبکه‌های حمایتی محلی با مشارکت نهادهای مردمی، به ارتقای حس تعلق و کاهش احساس تنهایی کمک خواهد کرد. در بعد فردی، برگزاری دوره‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های مدیریت زمان، خودمراقبتی، ارتقای توانمندی‌های شغلی و تربیت فرزند، می‌تواند

تاب‌آوری روانی و اجتماعی زنان سرپرست خانوار را افزایش دهد. این اقدامات جامع، می‌توانند به بهبود قابل توجه کیفیت زندگی و انطباق‌پذیری این زنان در جامعه منجر شوند. این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاقی انجام شده است. پیش از شروع مطالعه، کلیه شرکت‌کنندگان از اهداف و شیوه انجام پژوهش آگاه شده و رضایت آگاهانه کتبی از آنان اخذ گردید. اطلاعات گردآوری شده به صورت محرمانه نگهداری شد و صرفاً برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت. شرکت‌کنندگان در تمام مراحل، اختیار کامل برای انصراف از همکاری را دارا بودند. این تحقیق با رعایت اصول منشور اخلاق در پژوهش‌های انسانی و با تأیید کمیته اخلاق دانشگاه علامه طباطبائی و با کد اخلاق IR.ATU.REC.1403.057 انجام شده است.

فهرست منابع

- احمدنیا، شیرین؛ قالیباف کامل، آتنا (۱۳۹۶). زنان سرپرست خانوار در تهران: مطالعه کیفی تجربیات، چالشها و ظرفیتهای آنها *رفاه اجتماعی*; ۱۷ (۶۵): ۱۳۶-۱۰۳
- <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-2982-fa.html>
- اوجلو، شهلا؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا (۱۳۹۵). مقایسه ویژگی های شخصیتی و امید زنان سرپرست خانوار با تمایل یا عدم تمایل به ازدواج مجدد. *سلامت اجتماعی*، ۳ (۲)، ۱۰۱-۱۱۰
- <https://doi.org/10.22037/ch.v3i2.11768>
- بهرروز، مریم، مرعشیان، فاطمه سادات، علیزاده، مرجان. (۱۴۰۲). مدل ساختاری رابطه حمایت اجتماعی و سرمایه روان شناختی با توانمندسازی با نقش میانجی استرس ادراک شده در زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸ (۶۳)، ۱۱۳-۱۳۲.
- <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1402.18.63.4.0>
- تاتینابلداجی، ام لیلا؛ فروزان، آمنه؛ رفیعی، حسین (۱۳۹۰). کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور و زنان شاغل خدماتی. *رفاه اجتماعی*، ۱۱ (۴۰)، ۲۸-۹.
- تقی زاده، هانیه، سالاری، فری، محمدحسین، خدادادی سنگده، جواد. (۱۴۰۳). بررسی نقش خانواده های مبدأ در ثبات یا عدم ثبات روابط زوجین: مطالعه کیفی. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۹ (۶۹)، ۱۱-۴۶.
- روشنی، شهره، تافته، مریم، خسروی، زهره، و خادمی، فاطمه. (۱۳۹۹). شرایط تاثیرگذار بر وضعیت زندگی زنان سرپرست خانوار در ایران و راهکارهای کاهش آسیب ها. *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، ۹ (۳)، ۶۹۳-۷۱۷.
- <https://doi.org/10.22059/jisr.2020.272848.799>
- زارعان، قدرت اله، سلیمی بجستانی، حسین، فرحبخش، کیومرث، معتمدی، عبدالله. (۱۴۰۰). الگوی تاب آوری خانواده مبتنی بر تجربیات زیسته. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۶ (۵۵)، ۷-۳۰.
- https://cwfs.ihu.ac.ir/article_206851.html
- ساروخانی، باقر؛ خادمیان، طلیعه؛ نادری، فاطمه الزهرا (۱۳۹۳). زنان سرپرست خانوار و تنگناهای جامعه پذیری فرزندان (مطالعه موردی: زنان سرپرست خانوار تحت پوشش شهرداری تهران). *مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران*. دوره ۳ (۴)، ۵۵۸-۵۳۹.
- <https://doi.org/10.22059/jisr.2015.54347>
- شهبازی، نسرین؛ ویسانی، یوسف؛ دل پیشه، علی؛ سایه میری، کورش؛ نادری، زهرا؛ سهراب نژاد، علی؛ مامی، شهرام (۱۳۹۴). ارتباط وضعیت اقتصادی - اجتماعی با سلامت عمومی در زنان سرپرست خانوار.

شیانی، ملیحه؛ زارع، حنان. (۱۳۹۸). فراتحلیل مطالعات زنان سرپرست خانوار در ایران. *مطالعات جامعه‌شناختی* (نامه علوم اجتماعی سابق)

<https://doi.org/10.22059/jsr.2020.75859>

نازک‌تبار، حسین؛ ویسی، رضا (۱۳۸۶). وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی زنان سرپرست خانوار استان مازندران، *فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی*، ۷(۲۷)، .

نعمی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی کیفی عوامل مؤثر بر انطباق‌پذیری زنان آسیب دیده زلزله کرمانشاه. *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۴(۴۹)، ۱۱۳-۱۲۹.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1398.14.49.5.5>

درگاه ملی آمار (۱۳۹۹). گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران-تابستان ۱۳۹۹ قابل بازیابی در سایت: <https://www.amar.org.ir/news/ID/15361>

روزنامه رسالت (۱۴۰۲). سرپرستان بی‌حمایت. تیر ۱۴۰۲ قابل بازیابی در سایت:

<https://www.magiran.com/article/4421870>

Balijepally, V., Mahapatra, R., & Nerur, S.P. (2004). Social Capital: A Theoretical Lens for IS Research. *Americas Conference on Information Systems*. <https://aisel.aisnet.org/amcis2004/404>

Bashir, A., Tariq, A., Khan, A., Ali, I., & Azman, A. (2023). The challenges and coping strategies of single mothers caring for children with special needs: Experiences from Kashmir, India. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(1), 15-26. <https://doi.org/10.1111/aswp.12265>

Becker, H. S. (1963). *Outsiders. Studies in the Sociology of Deviance*, 1. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://monoskop.org/images/2/2b/Becker_Howard_Outsiders_Studies_In_The_Sociology_Of_Deviance_1963.pdf

Biddle, B.J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*, 12, 67-92. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.12.080186.000435>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. [http:// DOI:10.1191/1478088706qp0630a](http://DOI:10.1191/1478088706qp0630a)

Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Committee on Women in Psychology. (2020). Maternal gatekeeping and the academic profession. <https://www.apa.org/about/division/digest/leader-resources/late-post-career-psychologists>

Cook, C. T. (2016). *Is adaptability of personality a trait?*. The University of Manchester (United Kingdom).

Crosier, T., Butterworth, P., & Rodgers, B. (2007). Mental health problems among single and partnered mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 6-13. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0125-4>

- Dharani, M. K., & Balamurugan, J. (2024). The financial hardships of single mothers: A review of two decades. *Multidisciplinary Reviews*, 7(8), 2024179. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024179>
- Dickerson, B.J., Parham-Payne, W.V., & Everette, T.D. (2012). Single Mothering in Poverty: Black Feminist Considerations. [https://doi.org/10.1108/S1529-2126\(2012\)0000016008](https://doi.org/10.1108/S1529-2126(2012)0000016008)
- 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). <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.1411420>
- Garner, J. D., & Paterson, W. A. (2014). *Unbroken homes: Single-parent mothers tell their stories*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315786292>
- Habib, T.Z. (2020). Becoming Female Head of a Household: By Force or by Choice? *Open Access Library Journal*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.4236/oalib.1106825>
- Harknett, K. (2006). The relationship between private safety nets and economic outcomes among single mothers. *Journal of Marriage and Family*, 68, 172-191. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00250.x>
- Hoyos-Hernández, P.A., & Duarte-Alarcón, C. (2016). [Roles and challenges of female heads of household with HIV/AIDS]. *Revista de salud publica*, 18 4, 554-567. <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n4.42096>
- Jayakody, R., & Stauffer, D.J. (2000). Mental Health Problems Among Single Mothers: Implications for Work and Welfare Reform. *Journal of Social Issues*, 56, 617-634. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00188>
- Jun, M. (2022). Stigma and shame attached to claiming social assistance benefits: Understanding the detrimental impact on UK lone mothers' social relationships. *Journal of Family Studies*, 28(1), 199-215. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1689840>
- Kagarta, D., & Colleagues. (2021). Resilience in single-mother families: A qualitative exploration of adaptive strategies.
- Kartika, R., Liliweri, A., & Wahid, U. (2021). Communication Practices of Single Mothers in Carrying Out Their Dual Roles. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 25(1). <https://doi.org/10.52155/ijpsat.v25.1.2823>
- Kodden, B., & Kodden, B. (2020). The ability to adapt. *The Art of Sustainable Performance: A Model for Recruiting, Selection, and Professional Development*, 25-30. https://doi.org/10.1007/978-3-030-46463-9_4
- 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://www.nature.com/articles/s41598-021-03715-9>
- Liestyowati, L. (2024). Behavioral Economics and Decision Making: Understanding Irrationality and Biases in Economic Choices. *Economics Studies and Banking Journal (DEMAND)*. <https://doi.org/10.62207/ma4g8z02>
- Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 105, 728-746. <https://doi.org/10.1037/a0032794>
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43-50. <https://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- McGrath, A. L. (2022). *Female student affairs professionals on the frontline: Seeking work-life balance as a single mother* (Order No. 30524173). Available from Publicly

- Available Content Database. (2851080933). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/female-student-affairs-professionals-on-frontline/docview/2851080933/se-2>
- Miller, S. (2022). How Single Mothers Navigated Changes in Role Strain and Role Conflict in Rural Areas During the COVID-19 Pandemic.
- 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*. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i3/19227>
- Nemeth, C. P. (2016). The ability to adapt. In *Resilience Engineering Perspectives*, Volume 2 (pp. 23-34). CRC Press.
- Nieto, M., Visier, M. E., Silvestre, I. N., Navarro, B., Serrano, J. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2023). Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 53-59. <https://doi.org/10.1111/sjop.12866>
- Quigley, K. S. (2010). General Adaptation Syndrome. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-1. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0378>
- Robinson, L. D., Magee, C. A., & Caputi, P. (2016). Work-to-family profiles, family structure and burnout in mothers. *Journal of Managerial Psychology*, 31(7), 1167-1181. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1108/JMP-03-2015-0102>
- Safiri, K., & Arabpour, E. (2021). Study of lived experience of motherhood and marriage of women heads of households in Tehran. <https://doi.org/10.22051/jwsps.2021.33389.2308>
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2022). Cumulative stress of single mothers - An exploration of potential risk factors. *The Family Journal*, 31, 88-94. <https://doi.org/10.1177/10664807221124200>
- Sumra, M. K., & Schillaci, M. A. (2015). Stress and the multiple-role woman: Taking a closer look at the "Superwoman". *PloS one*, 10(3), e0120952. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120952>
- Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2020). Single mothers' perspectives on the combination of motherhood and work. *Social Sciences*, 9(5), 85. <https://doi.org/10.3390/socsci9050085>
- VandenBos, G. R., & American Psychological Association Staff. (2015). APA concise dictionary of psychology. American Psychological Association.
- Vowels, A. L. (2019). Single mothers' experiences as college students: Exploring role conflict among single mothers in college (Doctoral dissertation). <http://dx.doi.org/10.7912/C2/718>
- Yoosefi Lebni, J., Mohammadi Gharehghani, M.A., Soofizad, G., Khosravi, B., Ziapour, A., & Irandoost, S.F. (2020). Challenges and opportunities confronting female-headed households in Iran: a qualitative study. *BMC Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01046-x>
- Yorks, J. (2021). Singled out no longer: The changing narratives and types of single-parent families. *Sociology Compass*. <https://doi.org/10.1111/soc4.12951>
- Zakaria, S.M., Lazim, N.M., & Hoesni, S.M. (2019). Life Challenges and Mental Health Issues of Single Mothers: A Systematic Examination. *International Journal of Recent Technology and Engineering*. (IJRTE), 8, 48-52. <https://doi.org/10.35940/ijrte.B1011.0982S1119>