

# استرس در زنان سرپرست خانواده (انجمن حمایت زندانیان)

روانشناسان معتقدند یکی از عمده‌ترین منابع استرس برای زنان، به ویژه زنان سرپرست خانواده ایفای نقش‌های متعدد در زمان واحد است. عمده‌ترین نقش پذیرفته شده برای مردان نقش نان‌آوری خانواده است و استرس‌های مربوط به نقش در مردان معمولاً وابسته به نقش‌های شغلی آنان است. زنان سرپرست خانواده هم باید اداره امور اقتصادی را بر عهده داشته و استرس‌های مربوط به شغل و حرفه و تنظیم درآمد و هم استرس‌های نقش والدینی، تربیتی و حمایتی از فرزندان را تجربه کنند.

«آدامز» اختلالات روانشناختی زنان سرپرست خانواده مطلقه را بررسی نموده و اظهار می‌دارد: مادر پس از طلاق در برابر یکسری از مشکلات قرار می‌گیرد، مانند: تأمین مراقبت از کودک، یافتن سرپناهی مناسب و تأمین معیشت خانواده و دشواری‌های ناشی از این که او تنها بزرگسال خانواده است و باید نقش پدر و نقش مادر را یکجا به عهده بگیرد، لذا باید به ایفای نقش‌های چندگانه‌ای بپردازد که در برخی موارد ایفای این نقش‌ها با هم در تعارض هستند، لذا زن هم از حیث مادی و هم از حیث روانی-عاطفی دچار مشکل گردیده و استرس و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند.

ظهور علائم روانپزشکی ابتلا به بیماری‌های روانی و خودکشی همگی در بین زنان سرپرست خانوار و فاقد همسر، متداول‌تر از افراد متأهل بوده است (رک. عباس‌پور، 1372؛ به نقل از مادیسون و ویلولها، 1968).

«مروین سومر» اظهار کرده است که احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی در زنانی که طلاق گرفته‌اند و سرپرستی خانواده را نیز برعهده دارند، از متأهلین و کسانی که تنها زندگی می‌کنند، بیشتر است. از آنجایی که زنان سرپرست خانواده، علاوه بر وظایف مادری و تربیت فرزندان، نگهداری و مراقبت از آنان و اداره امور خانه، نقش اقتصادی خانواده را نیز برعهده دارند، ملزم به اشتغال بیرون از خانه می‌باشند و چون از اشتغال و درآمد مناسب و کافی برخوردار نمی‌باشند و نقش‌های زن و مرد را همزمان ایفا می‌کنند، تا حدودی نوع و میزان استرس آنان از تجربه مردان متفاوت می‌باشد. این گروه از زنان علاوه بر ایفای نقش‌های متعددی همچون اداره و انجام کارهای خانه، مراقبت‌های جسمی و هیجانی از اعضای خانواده را هم انجام

می‌دهند که موجب می‌شود استرس و مشکلات روانی مختلفی را تجربه کنند. مساله ایفای چند نقش در بین زنان سرپرست خانواده سبب می‌شود زمانی که می‌کوشند به شغل خود به اندازه کارهای خانه و مراقبت از فرزندان اهمیت بدهند، دچار تعارض نقش شوند که همین امر منجر به ایجاد استرس و اضطراب در آنان می‌گردد.

نظریه زنا نه شدن فقر

طرفداران نظریه زنا نه شدن فقر یا آسیب‌پذیری زنان سرپرست خانوار معتقدند که خانواده‌های زن سرپرست نه تنها در همه کشورهای جهان گسترش یافته‌اند، بلکه روز به روز بر تعداد خانوارهای زن سرپرستی که در جمعیت کم درآمد قرار می‌گیرند، افزوده می‌شود. این مساله حتی در کشورهایی که پیشرفته‌ترین قوانین را به نفع زنان داشته‌اند، دیده شده است. در این کشورها، به رغم کم‌های دولتی به این زنان، فرآیند فقیر شدن زنان همچنان ادامه دارد.

مشکلات روحی- روانی

زنان سرپرست خانوار نسبت به مردان به دلیل داشتن چند نقش مختلف به طور همزمان مانند اداره امور خانه و تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه با دستمزد کمتر، استرس و مسائل و مشکلات روانی بیشتری را تجربه می‌کنند.

تحقیقات lee در سال 1998 نشان داد که زنان سرپرست خانواده در مقایسه با سایر زنان دچار مشکلات روانشناختی بیشتری هستند. آنها علاوه بر رویارویی با مشکلات اقتصادی با برخی فشارهای منفی - اجتماعی همچون نگرش منفی نسبت به زنان بیوه و مطلقه روبرو هستند، البته نوع استرسورها، میزان حمایت‌های دریافتی، شدت علائم افسردگی در میان مادران مجرد و سرپرست خانواده و مادران متأهل متفاوت بوده و عمده‌ترین استرسورها برای مادران سرپرست و مجرد، بیکاری، درآمد ناکافی و مشکل مسکن می‌باشد که بیشترین همبستگی را با افسردگی نشان می‌دهد.

همچنین براساس تحقیقات انجام شده در ایران، زنان سرپرست خانوار در مقایسه با گروه کنترل، اختلالات روانشناختی (افسردگی، اضطراب، انزوا و شکایات جسمانی) بیشتری را تجربه کرده‌اند و در مقایسه با گروه کنترل بیشتر از شیوه‌های مقابله‌ای جسمانی‌سازی، جلب حمایت و مهار هیجانی استفاده می‌کنند. شیوه‌های مقابله مبتنی بر جسمانی‌سازی و مهار هیجانی، احساس ناتوانی در برآوردن خواسته‌های فرزندان، احساس تنهایی و بی‌کسی، فقدان فردی در جهت در میان گذاردن مشکلات فرزندان و نبود فرصت برای رسیدگی به مسائل تحصیلی فرزندان از مشکلات روانشناختی زنان است و در پیش‌بینی افسردگی علاوه بر موارد فوق، میزان درآمد نیز سهم قابل ملاحظه‌ای دارد (خسروی، 1383:صص

بنابراین درآمد پائین و فقر، ایفای نقش‌های چندگانه و متعارض، فقدان حمایت‌های اجتماعی و نگرش منفی نسبت به زنان سرپرست خانواده موجب فشار و تنش، فرسودگی و احساس ناتوانی در این گروه از زنان می‌شود. این امر به نوبه خود می‌تواند به بروز اختلالات روانشناختی در فرد منجر شود.

یافته‌های تحقیقات در ایران و سایر نقاط جهان نشان می‌دهد که زنان سرپرست خانواده با مشکلات اقتصادی، فشارهای مزمن و مداوم و نگرش‌های منفی اجتماعی نسبت به خود روبرو بوده و حمایت‌های اجتماعی بسیار کمی را دریافت می‌کنند. بنابراین بالا بودن میزان اختلالات روانی در آنها تعجب‌آور نیست و در واقع بالا بودن میزان مشکلات روانی در آنان معلول شرایط اقتصادی - اجتماعی آنان است نه وابسته به جنسیت آنان (رک. مطیع، 1378).

در واقع چنانچه زنان سرپرست خانوار از منابع حمایتی خانواده و اجتماع برخوردار باشند با مشکلات کمتری روبه‌رو خواهند بود و درجه آسیب‌پذیری آنان نسبت به مسائل و مشکلات روانی پائین خواهد آمد؛ ولی چنانچه خانواده آنان قادر به حمایت اقتصادی یا حتی نگهداری و مراقبت از فرزندان نباشند یا اینکه در جامعه مؤسساتی جهت ارائه خدمات حمایتی از زنان سرپرست خانواده وجود نداشته باشد، آنان مجبورند خود به تنهایی بار همه مشکلات را متحمل شوند. در نتیجه میزان آسیب‌پذیری آنان در قبال مشکلات روانی افزایش می‌یابد و مستعد اختلالات روانی می‌شوند (cf. Branon, 1999).

آمنه بختیاری

سیده فاطمه محبی