

**Original Research**

**Lived Experiences of Lifestyle Changes of Working Mothers during the Covid-19 Virus Epidemic: A Qualitative Study**

Saeedeh Karbalaie Tarkeshdooz<sup>1</sup>  
Zahra Sadat Pour Seyed Aghaei<sup>2</sup>

**Abstract**

**Aim:** The present study was conducted to investigate the lived experience of working mothers regarding their lifestyle changes in the face of covid-19 virus pandemic.

**Methods:** This qualitative study was performed using phenomenological methodology. The research was conducted using purposive sampling of working mothers in various educational fields in Tehran during 1400-1401. After conducting 20 persons, data saturation was reached. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed with Smith's phenomenological method.

**Results:** In this research, 8 main themes and 19 secondary themes were obtained, which main themes are: physical habits, psychological vulnerability, job problems, change of cost-income pattern, couple conflicts, mother-child conflicts, forced presence at home and difficulty of caring responsibilities.

**Conclusion:** The results of this study indicate the need for comprehensive attention to the issues and challenges of working mothers in the face of the multidimensional and

---

<sup>1</sup>. M.A in Family Counseling, Department of Human Science, Tehran North Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran. s.k.tarkeshdooz@gmail.com

<sup>2</sup>. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)  
zspsaghaei@alzahra.ac.ir

Submit Date: 2023/27/01

Accept Date: 2023/14/07



complex phenomenon of the Covid-19 pandemic and its numerous positive and negative consequences in the field of women's lifestyle. The results of this research are important for cultural planners and the field of mental health.

### **Keywords**

*Lifestyle, Covid-19 virus, Working mothers, Lived experiences, Phenomenology*

### **Introduction**

This research examines the living experiences of working women regarding the changes in their lifestyle during the Corona era. The COVID-19 virus, with its distinctive features, has compelled people to modify their lifestyles (Tajbakhsh, 2019), as lifestyle is a way to confront life's challenges (Kwong et al., 2021). Meanwhile, the outbreak of this virus as a social crisis has led to many positive and negative changes in the lives of working mothers. The research by Schmid et al. (2020), McLaren et al. (2020), and Farhadi and Gholamnazari (2019) indicates that women bear more pressure during social crises—an issue that has not been adequately addressed in public policies and health measures.

### **Methodology**

The current research was conducted in the interpretivism paradigm, adopting a qualitative approach with a phenomenological orientation. The method of data collection involved semi-structured interviews, facilitated by an "interview guide." The primary interview questions were:

- ✓ How has your lifestyle changed during the Covid-19 pandemic?
- ✓ What issues have you faced during the Covid-19 pandemic?

The statistical population of this research encompassed all working mothers in various educational fields residing in Tehran. Purposive sampling was employed in the research process, continuing until 20 cases were reached, and theoretical data saturation was achieved. The entry criteria for the research included being married, aged 35-50, residing in Tehran, having at least one child who is a student, and working in various educational fields. All interviews were conducted via video calls and lasted for 30-40 minutes.

In this study, Smith's data analysis method was employed. After extracting the main sentences and phrases from the interview text, 730 initial codes were obtained. In the subsequent step, repeated phrases and overlapping codes were eliminated through comparison and integration. This process led to the formation of secondary themes and, subsequently, main themes, representing more abstract concepts.



## Findings

The analysis of participants' experiences in this research identified and categorized them into 8 main themes and 19 sub-themes. The first main theme, "Physical habits," included the sub-themes of "Irregularity in sleep patterns," "Change in eating patterns," "Weight gain," and "Non-follow-up of medical examinations." The second main theme, "Psychological vulnerability," included the sub-themes of "Depression experience," "Anxiety experience and Obsessive-compulsive," "Loneliness and homesickness experience," and "Decrease in fun and positive emotions." The third main theme, "Job problems," included the sub-theme of "Teleworking." The fourth main theme, "Change in cost-income pattern," included the sub-themes "Change in the amount of income" and "Change in the amount of expenses." The fifth main theme, "Couple conflict," encompassed the themes of "Increasing marital conflicts" and "Decreasing sexual satisfaction." The sixth main theme, "Mother-child conflicts," included the sub-themes "Conflict caused by children's education in virtual space" and "Conflict caused by children's free time." The seventh main theme, "Mandatory presence at home," covered the sub-themes "Increasing effective interactions among family members" and "Weakness in managing interactions." The eighth main theme, "Difficulty of caring responsibilities," consisted of the sub-themes "Increasing women's responsibility due to caring for patients" and "Feeling dissatisfied with ignoring the role of women in treating patients."

## Result

According to the results of the current research, the lifestyle of Iranian families, especially working mothers, has undergone many positive and negative changes during the Covid-19 virus epidemic. In terms of physical habits, negative changes have been observed in sleep patterns, lack of follow-up of medical examinations, inactivity, and excessive use of medicinal supplements. At the same time, mothers, as one of the main pillars of the family and determiners of the family nutrition pattern, have been able to enrich nutrition and strengthen the immune system of family members by reviving traditional cooking. Additionally, during this period, women experienced many psychological vulnerabilities such as depression, loneliness, obsession, and anxiety. The problems caused by remote work and a lack of mastery of software in the educational field have also imposed another psychological burden on them. This epidemic has caused problems for the livelihood of families and brought about a fundamental change in the household goods basket. Compulsory presence at home, despite creating a closer relationship and experiencing creative behaviors in the family, has caused a decrease in compatibility among them due to the



weakness of the members in managing these interactions, leading to occurrences of mother-child conflicts and couple conflicts. Finally, the responsibility of taking care of patients has imposed additional pressure on women.

## References

- Abbott, P. & Wallace, C. (2016). *Gender, power and sexuality*. Springer.
- Aljefree, N. M., Shatwan, I. M. & Almoraie, N. M. (2022). Impact of the intake of snacks and lifestyle behaviors on obesity among university students living in Jeddah, Saudi Arabia.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P. & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12).
- Bourdieu, P. & Richardson, J. G. (1986). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. The forms of capital, 241, 258.
- Carli, L. L. (2020). Women, gender equality and COVID-19. *Gender in Management: An International Journal*, 35(7/8), 647-655.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (M. Vafaeizadeh, Trans.). Andishmand Publication. (2014). (In Persian)
- Daneshpayeh, M., Dortaj, F. & Mazoosaz, A. (2022). Explaining the model of psychological well-being based on wisdom mediated by feelings of loneliness in women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 20(72). (In Persian)
- Delcea, C., Chirilă, V. I. & Săucea, A. M. (2021). Effects of COVID-19 on sexual life – a meta-analysis. *Sexologies*, 30(1), e49-e54.
- Ettehad, S. S., Jomehpour, M. & Isaloo, S. (2021). Study of urban lifestyle changes in crises, with emphasis on Covid-19 disease. *Disaster Prevention and Management Knowledge*, 11(1), 81-95. (In Persian)
- Farhadi, S. & Gholam Nazari, H. (2021). The prediction of the psychological burden of Corona-virus on women in the family during the quarantine: The role of problem-solving styles and psychological capital. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(1), 46-64. (In Persian)
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C. & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S17-S21.

- Güzel, P., Yildiz, K., Esentaş, M. & Zerengök, D. (2020). "Know-how" to spend time in home isolation during COVID-19; restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131.
- Hamadani, J. D., Hasan, M. I., Baldi, A. J., Hossain, S. J., Shiraji, S., Bhuiyan, M. S. A., Mehrin, S. F., Fisher, J., Tofail, F., Tipu, S. M. M. U., Grantham-McGregor, S., Biggs, B.-A., Braat, S. & Pasricha, S.-R. (2020). Immediate impact of stay-at-home orders to control COVID-19 transmission on socioeconomic conditions, food insecurity, mental health, and intimate partner violence in Bangladeshi women and their families: an interrupted time series. *The Lancet Global Health*, 8(11), e1380-e1389.
- IRNA. (2019). A threefold increase in the number of calls of couples' disputes in quarantine <https://www.irna.ir/news/83733948/> (In Persian)
- Kikuchi, S., Kitao, S. & Mikoshiba, M. (2021). Who suffers from the COVID-19 shocks? Labor market heterogeneity and welfare consequences in Japan. *Journal of the Japanese and International Economies*, 59(C), S088915832030054X.
- Kwong, A. S. F., Pearson, R. M., Adams, M. J., Northstone, K., Tilling, K., Smith, D., Fawns-Ritchie, C., Bould, H., Warne, N., Zammit, S., Gunnell, D. J., Moran, P. A., Micali, N., Reichenberg, A., Hickman, M., Rai, D., Haworth, S., Campbell, A., Altschul, D., . . . Timpson, N. J. (2021). Mental health before and during the COVID-19 pandemic in two longitudinal UK population cohorts. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 334-343.
- Madanipour, N. (2006). A look at women's employment; Effective factors; Obstacles and perspectives. *Payamezan*, 15(5), 0-0. (In Persian)
- Martin, D., Miller, A. P., Quesnel-Vallée, A., Caron, N. R., Vissandjée, B. & Marchildon, G. P. (2018). Canada's universal health-care system: Achieving its potential. *Lancet*, 391(10131), 1718-1735.
- McLaren, H. J., Wong, K. R., Nguyen, K. N. & Mahamadachchi, K. N. (2020). Covid-19 and women's triple burden: Vignettes from Sri Lanka, Malaysia, Vietnam and Australia. *Social Sciences*, 9(5).
- Mehrizi, T. & Bastani, S. (2006). Investigating the amount of capital (social, cultural and economic) and its relationship with the lifestyles of young people in Tehran [Doctoral dissertation, Al-Zahra University]. (In Persian)
- Moradi, A. & Mohammadifar N. (2020). The role of social media in the formation of social phobia and lifestyle changes caused by the Corona Virus (Case study: Kermanshah City). *Journal of Social Order*, 12(2), 123-148. (In Persian)
- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A. & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic



and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy [Brief Research Report]. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.

Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B. & Walper, S. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23(1), S743-S758.

Shen, T. S., Chen, A. Z., Bovonratwet, P., Shen, C. L. & Su, E. P. (2020). COVID-19–related internet search patterns among people in the United States: Exploratory analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), e22407.

Tajbakhsh, G. (2020). An analysis of the modern lifestyle in the post-Corona era. *Strategic Studies of Public Policy*, 10(35), 340-360. (In Persian)

Taylor, S. (2022). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease* (Z. P. Aghaei & S. K. Tarkeshdooz, Trans). Arjmand Publishing. (2019). (In Persian)

Zhang, W., Walkover, M. & Wu, Y. Y. (2021). The challenge of COVID-19 for adult men and women in the United States: Disparities of psychological distress by gender and age. *Public Health*, 198, 218-222.



## مقاله پژوهشی

تجارب زیسته تغییرات سبک زندگی مادران شاغل در دوران  
همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ به روش کیفی\*سعیده کربلایی ترکش‌دوز<sup>۱</sup>زهرا سادات پورسیدآقایی<sup>۲</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه زیسته مادران شاغل از تغییرات سبک زندگی خود در مواجهه با همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ انجام شده است. جامعه آماری آن شامل مادران شاغل در حوزه‌های گوناگون آموزشی (هنری، فرهنگی و علمی) در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ شهر تهران بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام و پس از تعداد ۲۰ نفر به نقطه اشباع رسید. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری و با روش پدیدارشناسی اسمیت تحلیل شدند. در این پژوهش ۸ مضمون اصلی و ۱۹ مضمون فرعی به دست آمد که مضامین اصلی عبارتند از: عادات جسمانی، آسیب‌پذیری روانی، مشکلات شغلی، تغییر الگوی هزینه-درآمد، تعارضات زوجین، تعارضات مادر-فرزندی، حضور اجباری در خانه و دشواری مسئولیت‌های مراقبتی. نتایج به دست آمده از این پژوهش برای برنامه‌ریزان فرهنگی و عرصه سلامت روان حائز اهمیت است و نشان‌دهنده ضرورت توجه همه‌جانبه به مسائل و چالش‌های مادران شاغل در مواجهه

\* این مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران.

s.ktarkeshdooz@gmail.com

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران.

(نویسنده مسئول)

zspsaghaei@alzahra.ac.ir



با پدیده چندبعدی و پیچیده همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ و پیامدهای متعدد مثبت و منفی آن در عرصه سبک زندگی آنان است.

### واژگان کلیدی

سبک زندگی، ویروس کووید-۱۹، مادران شاغل، تجارب زیسته، پدیدارشناسی

### مقدمه و بیان مسئله

ویروس کووید-۱۹ با سرعتی باورنکردنی از یک اپیدمی محلی در ووهان چین به بحرانی جهانی تبدیل شد که تقریباً همه کشورهای جهان را درگیر کرد. از زمانی که واژه کووید-۱۹ در ذهن‌ها جا باز کرد، زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها دستخوش تغییرات عدیده‌ای شد. به‌طوری که مردم برای ادامه زندگی با چالش‌هایی مواجه شدند و تمامی ابعاد زندگی‌شان تحت تأثیر قرار گرفت. کووید-۱۹ با ویژگی‌هایی چون نامرئی بودن، جهانی بودن، ناشناخته بودن و چندوجهی بودن انسان را ناچار به تغییر سبک زندگی کرده است (تاجبخش، ۱۳۹۹). زیرا سبک زندگی راهی برای مواجهه شدن با چالش‌های زندگی است (وانگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). بر این اساس، کرونا فرهنگ مرادفات و تعاملات اجتماعی را تغییر داده، جمع‌های خانوادگی و دوستانه را کوچک‌تر نموده و سبک زندگی را دگرگون ساخته است (مرادی و محمدی‌فر، ۱۳۹۹).

در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹، زنان نیز به‌عنوان نیمی از افراد جامعه و نیز به‌عنوان عضو مهمی از خانواده، از پیامدهای شیوع این بیماری در امان نمانده و زندگی بسیاری از آنها تحت تأثیر قرار گرفت و سبک‌های جدیدی از زندگی را تجربه کردند. در این بین، زنان شاغل در کنار تمامی مسئولیت‌های روزمره خود در خانه و مسئولیت‌های شغلی خارج از خانه که به اجبار به داخل خانه منتقل شده بود، تأمین‌کننده اصلی مراقبت‌های بدون مزد بهداشتی و سلامتی در خانه نیز بودند و وظیفه مراقبت از اطرافیان سال‌مند و یا بیمار خود را نیز برعهده داشتند (آبوت و والاس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱).

بنابراین، به‌نظر می‌رسد همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ به‌مثابه بحرانی اجتماعی، زمینه‌ساز

<sup>۱</sup>. Covid 19 virus

<sup>۲</sup>. Kwong et al

<sup>۳</sup>. Abbott & Wallace

تغییرات مثبت و منفی بسیاری در زندگی مادران شاغل بوده است که با توجه به جدید بودن این تجربه، با فقدان پژوهش‌های لازم در مورد آن، به‌ویژه در داخل کشور و در رابطه با زنان روبه‌رو هستیم. از همین جهت، پژوهش حاضر به‌دنبال پاسخگویی به این سؤال اصلی است که سبک زندگی مادران شاغل در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ چگونه تغییر کرده است؟. وجه تمایز پژوهش حاضر با تحقیقات انجام شده آن است که در این جا تلاش شده با به‌کارگیری روش کیفی و انجام مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختاریافته، تغییرات سبک زندگی مادران شاغل که در مواجهه با همه‌گیری ویروس کووید-۱۹، اغلب ناشناخته است، بنابر روایت خود آنها مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. هدف اصلی فهم روایت‌ها و درک تجربیات زندگی روزمره مادران شاغل و شناسایی ابعاد اثرگذار و یا پنهان این پدیده بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی آنان است که در تحقیقات کمی به ندرت می‌توان به آنها دست یافت.

#### پیشینه تجربی

تحقیقات متعددی در کشورهای مختلف درباره کووید ۱۹ انجام شده که بیشتر مبتنی بر رویکرد پزشکی و سلامت جسم و روان هستند. اما آنچه در مورد این تحقیقات آشکار است، تعداد اندک پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با زنان، به‌ویژه مادران شاغل و بررسی تغییرات ابعاد زندگی آنان در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ است که در ادامه به این موارد معهود اشاره می‌شود. موراز و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند عوامل استرس‌زای مرتبط با بیماری همه‌گیری ممکن است دستگاه ایمنی را به خطر اندازند و این افراد مستعد تجربه مکرر اضطراب شدید یا سایر احساسات منفی هستند. در این میان، زنان بیشتر مستعد تجربه عوامل استرس‌زا و به تبع آن ابتلا به بیماری عفونی هستند.

ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که زنان نسبت به مردان، سطح بالاتری از مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی را در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ تجربه کرده‌اند به طوری که میزان اضطراب در زنان ۴۳/۹ درصد و در مردان ۲۸/۳ درصد بود. همچنین، میزان افسردگی در زنان ۳۳/۳ درصد و در مردان ۲۴/۹ درصد بود که حاکی از درگیری بیشتر زنان با پیامدهای منفی سلامت روان ناشی از این همه‌گیری است.

<sup>۱</sup>. Moraes et al

کیوکوچی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) با مطالعه‌ای که در زمان بحران همه‌گیری کووید-۱۹ در جامعه ژاپن انجام شد به این نتیجه رسیدند که در این دوران کارگران روزمزد بیشتر از کارگران عادی، کارگران جوان بیشتر از کارگران مسن، افراد دارای تحصیلات کمتر بیشتر از افراد تحصیل کرده و از همه مهم‌تر زنان بیشتر از مردان آسیب دیده‌اند.

کارلی (۲۰۲۰) دریافت که همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ در جامعه آمریکا چالش‌هایی را برای پیشرفت زنان در بسیاری از ابعاد زندگی ایجاد کرده است و آنها بیشتر از مردان شغل خود را از دست داده‌اند. همچنین زنان بیشتر از مردان عهده‌دار مشاغلی هستند که آنها را در معرض عفونت و استرس روانی قرار می‌دهد و به‌طور سنتی نسبت به مردان مسئولیت بیشتری برای مراقبت از کودکان و سایر وظایف خانه برعهده دارند که با تعطیلی مدارس و کاهش دسترسی به خدمات اجتماعی مانند مهد کودک و به‌کارگیری پرستار برای سالمندان، این مسئولیت‌ها ممکن است تشدید شود و آنان را دچار اختلال در کار، تحصیل و حتی رسیدگی به خود کند.

فیتزپاتریک و همکاران (۲۰۲۰) با بررسی میزان ترس و استرس ناشی از همه‌گیری این ویروس نشان دادند که زنان نسبت به مردان و مادران نسبت به زنان مجرد سطوح بالاتری از ترس را در این دوران گزارش داده‌اند که نشان‌دهنده بار روانی بیشتر بر آنان ناشی از استرس مرتبط با پیشرفت تحصیلی فرزندان، میزان درآمد خانواده و مشکلات مرتبط با نحوه روابط اعضای خانواده است. اشمید و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) که به بررسی رابطه بین بیکاری و روابط خانوادگی افراد در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ در آلمان پرداخته‌اند، دریافتند رضایت از روابط بین فردی در میان اعضای خانواده و رضایت از روابط زناشویی در بین همسران به‌طور محسوسی کاهش یافته است.

مک لارن و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) موضوع مسئولیت‌های سه‌گانه زنان را در دوران شیوع کرونا در کشورهای ویتنام، استرالیا، مالزی و سریلانکا مطالعه کرده‌اند. یافته‌های آنها حاکی از آن است که در زمان بحران‌های اجتماعی و بلایای طبیعی نظیر قحطی، جنگ و شیوع بیماری از جمله شیوع بیماری کووید-۱۹ تا مدت‌ها پس از آن زنان می‌بایست فشارهای بیشتری را تحمل کنند. مسئله‌ای که در سیاست‌های عمومی و اقدامات بهداشتی به‌اندازه کافی بدان پرداخته نشده است. در ایران اما تحقیقات اندکی در این زمینه صورت گرفته است و مطالعه حاضر به دنبال پر

1. Kikuchi et al

2. Schmid et al

3. McLaren et al

کردن این خلاً است. با این حال فرهادی و غلام‌نظری (۱۳۹۹) در یکی از معدود پژوهش‌های داخلی که تحت عنوان «پیش‌بینی بار روانی کرونا در زنان خانواده در ایام قرنطینه» انجام شده به این نتیجه رسیدند که آسیب روانی زنان شاغل در دوران کرونا بیش از سایرین است.

### چارچوب نظری

از دیدگاه گیدنز<sup>۱</sup> سبک زندگی به مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره اطلاق می‌شود که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌ها و بنابراین برخوردار از نوعی وحدت است که علاوه بر اهمیت خاص خود از نظر تداوم امنیت وجودی، پیوند بین گزینش‌های فرعی موجود در یک الگوی کم و بیش منظم را تأمین می‌کند و مستلزم تصمیم‌گیری‌های روزانه درباره نحوه پوشش، مصرف، کار و فراغت است. پرسش‌هایی مانند «چگونه باید زندگی کنم؟» یا «چه کسی باید باشم؟» به‌ناچار در تصمیم‌گیری‌های روزانه فرد درباره چگونه رفتار کردن، چه چیزی پوشیدن و چه چیزی خوردن بازتاب پیدا می‌کند. بنابر گفته گیدنز، هنگامی که پای تصمیم‌گیری‌های پر اهمیت به میان آید، افراد معمولاً به تکاپو در می‌آیند تا وقت و انرژی لازم برای تسلط بر موقعیت‌هایی که احتمال وقوع دارند را بسیج کنند. تصمیم‌گیری‌های پر اهمیت به مجرد آن که تحقق یابند، تحولاتی را در سبک زندگی پدید می‌آورند (مهریزی و باستانی، ۱۳۸۶).

بورديو<sup>۲</sup> نیز سبک زندگی را فعالیت‌های نظام‌مندی می‌داند که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می‌شوند و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۱). در نظریه سبک زندگی بورديو چهار نوع سرمایه معرفی می‌شود: سرمایه اقتصادی که ماهیتی کمی دارد و با پول، میزان دارایی و اموال قابل سنجش و اندازه‌گیری است. سرمایه فرهنگی مرتبط با تحصیلات، مدارج علمی، تخصص‌ها و مهارت‌ها است. سرمایه اجتماعی به‌طور کلی همان شبکه ارتباط اجتماعی و دامنه اشخاص، گروه‌ها یا اجتماعات مرتبط با اشخاص است و سرمایه نمادین که در واقع نوع خاصی از سرمایه فرهنگی است که به حیثیت، منزلت و افتخارات کسب شده افراد در جامعه اشاره دارد (ریچاردسون<sup>۳</sup>، ۱۹۸۶).

1. Giddens

2. Bourdieu

3. Richardson



امروزه جامعه ما به سمت نوع خاصی از سبک زندگی سوق پیدا کرده است که بنابر علل گوناگون، زنان به کار روی می‌آورند و حتی مجبور شده‌اند علاوه بر مسئولیت‌های خود در خانه و تربیت فرزندان، مسئولیت‌های اجتماعی را نیز برعهده گیرند. در اینجا است که ما با قشری به نام «زنان شاغل» روبه‌رو می‌شویم. افرادی که در دو جبهه مهم یعنی جامعه و خانواده مشغول خدمت و انجام وظیفه هستند (مدنی‌پور، ۱۳۸۵). در گذشته، زن، غالباً نقش مادر و همسر را به‌عهده داشت و به انجام امور خانه می‌پرداخت. اگر هم در مواردی مانند کشاورزی و دامداری و امثال آن همکاری داشت، دامنهٔ چنین مشارکت‌هایی در حدی بسیار محدود و منحصر به تأمین نیازهای خانواده بود، اما با تغییر شرایط اقتصادی و اجتماعی و پیچیده‌تر شدن تقسیم کار، امروزه زنان علاوه بر ایفای نقش‌های فوق، پذیرای مسئولیت‌های عمده‌تر نظیر اشتغال در بیرون از خانه هستند (مدنی‌پور، ۱۳۸۵)

#### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر در پارادایم تفسیرگرایی، از نوع کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی صورت گرفته است. داده‌ها با مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و با استفاده از «راهنمای مصاحبه» جمع‌آوری شده است؛ یعنی فهرستی از سؤالات و موضوعات مکتوب که باید در یک توالی خاص دنبال شوند، در اختیار بود. اما در صورت طرح مضامین جالب در خلال مصاحبه، دست محقق برای پرسیدن سؤالات پیش‌بینی نشده باز بود. سؤال‌های مصاحبه حول دو محور مهم تنظیم شده بود:

- ✓ سبک زندگی شما در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ چه تغییراتی داشته است؟
- ✓ در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ با چه مسائلی روبه‌رو شده‌اید؟

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران شاغل در حوزه‌های گوناگون آموزشی (هنری، فرهنگی و علمی) ساکن شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری هدفمند بود. فرآیند نمونه‌گیری تا ۲۰ مورد ادامه یافت و پس از آن محقق شاهد اشباع نظری داده‌ها بود. فرآیند نمونه‌گیری در تحقیقات کیفی معمولاً تا زمانی ادامه می‌یابد که مصاحبه‌های جدید، اطلاعات

بیشتری به موارد قبلی اضافه نکنند (کرسول<sup>۱</sup>، ۱۴۰۰). ملاک‌های ورودی پژوهش عبارت بودند از: تأهل، سن ۳۵ تا ۵۰ سال، ساکن شهر تهران، دارای حداقل یک فرزند محصل، شاغل در حوزه‌های مختلف آموزشی.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

از آن‌جا که این پژوهش در دوران شیوع بیماری کرونا و ایام قرنطینه صورت گرفته است، تمام مصاحبه‌ها به صورت تماس تصویری به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه انجام شد و با اجازه افراد متن مصاحبه‌ها جهت تحلیل دقیق‌تر ضبط گردید.

فرآیند تحلیل داده‌ها در پژوهش کیفی به سمت تقلیل داده‌ها پیش می‌رود که در نهایت از طریق فرآیند کدگذاری و تخصیص کدها در قالب مقوله‌ها و مضامین ارائه می‌شود (کرسول، ۱۴۰۰). در پژوهش حاضر از روش تحلیل داده‌های اسمیت<sup>۲</sup> مبتنی بر سه گام اساسی استفاده کرده است. نخست؛ پژوهشگر تلاش کرده تا تجارب شخصی خود را از موضوع مورد مطالعه مشخص کند. سپس برای تمرکز بهتر بر مشارکت‌کنندگان و تحلیل تجارب آنها، تجارب شخصی خود را کنار بگذارد. ضمن مطالعه چندین باره متن مصاحبه با هدف فهم کامل از آنچه مشارکت‌کنندگان، در توصیف تجربه زیسته‌شان مطرح کرده‌اند، اقدام به تهیه فهرستی از عبارات مهم و نکات کلیدی مطرح شده توسط مشارکت‌کنندگان نموده است. در این مرحله، جملات و عبارات اصلی شامل ۷۳۰ کد اولیه استخراج شد و در مرحله بعد تلاش کرده تا در فرآیند تحلیل داده‌ها، عبارات تکراری و کدهایی که هم‌پوشانی دارند را از طریق مقایسه و ادغام حذف نماید. این عمل منجر به شکل‌گیری مضامین فرعی و سپس مضامین اصلی که مفاهیمی انتزاعی‌تر هستند، شده است.

برای حصول اطمینان از روایی پژوهش و دقیق بودن یافته‌ها، از نظرات ارزشمند اساتیدی که در این حوزه تجربه و مطلع بودند استفاده شد. همچنین، به‌طور همزمان از مشارکت‌کنندگان در تحلیل و تفسیر داده‌ها کمک گرفته شد. برای محاسبه پایایی نیز از روش پایایی بین دو کدگذار

<sup>۱</sup>. Creswell

<sup>۲</sup>. Smith



استفاده شد. در مصاحبه با روش توافق درون موضوعی دو کدگذار، از یکی از اساتید مشاوره آشنا به کدگذاری درخواست شد تا به‌عنوان کدگذار ثانویه در پژوهش مشارکت کند. در ادامه محقق به همراه همکار پژوهش، تعداد سه مصاحبه را کدگذاری و درصد توافق درون موضوعی به‌عنوان شاخص پایایی تحلیل را محاسبه کرد که پایایی حاصل از دو کدگذار با توجه به محاسبات ۹۳ درصد به‌دست آمد که بیانگر پایایی مناسب است.

### یافته‌های پژوهش

برابر مندرجات جدول ۱، سن زنان شرکت‌کننده در پژوهش ۳۵ تا ۵۰ سال بود. شش نفر مدرس کارهای هنری (آشپزی، خیاطی و ..)، چهار نفر مدرس دانشگاه، یک نفر مدرس حفظ قرآن، دو نفر مدرس زبان و هفت نفر معلم مقطع ابتدایی بودند. از این میان ده نفر دارای تحصیلات کارشناسی، چهار نفر دکتری و شش نفر دیپلم بودند. همچنین، یک نفر دارای سه فرزند، نه نفر دو فرزند و یازده نفر دارای یک فرزند بودند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

کد	نام	سن	تعداد و سن فرزندان	شغل
۱	نسترن	۴۰	یک فرزند ۱۱ ساله	دبیر متوسطه اول
۲	زهرا	۳۷	دو فرزند ۹ و ۱۵ ساله	معلم ابتدایی
۳	کیمیا	۴۳	دو فرزند ۹ و ۱۳ ساله	مدرس نرم‌افزارهای مالی
۴	مریم	۴۸	یک فرزند ۱۸ ساله	مدرس کیک و شیرینی‌پزی
۵	ندا	۳۶	یک فرزند ۹ ساله	مدرس زبان فرانسوی
۶	سپیده	۴۷	دو فرزند ۷ و ۱۹ ساله	مدرس زبان انگلیسی
۷	ابریشم	۴۸	سه فرزند ۱۵، ۱۸ و ۹ ساله	مدرس دوره‌های روانشناسی
۸	فاطمه	۴۴	دو فرزند ۷ و ۱۰ ساله	مدرس حفظ قرآن
۹	منیر	۴۲	یک فرزند ۱۴ ساله	مدرس دانشگاه
۱۰	مروارید	۴۵	دو فرزند ۱۵ و ۱۸ ساله	مدرس دانشگاه
۱۱	فاطمه	۳۸	یک فرزند ۱۳ ساله	مدرس خیاطی و طراحی لباس
۱۲	زهرا	۳۸	یک فرزند ۶ ساله	دبیر متوسطه دوم

۱۳	اسماء	۴۵	یک فرزند ۹ ساله	معلم دبستان
۱۴	رویا	۴۶	یک فرزند ۱۳ ساله	مربی آشپزی و شیرینی‌پزی
۱۵	اکرم	۴۲	یک فرزند ۱۰ ساله	مربی شیرینی‌پزی
۱۶	سیمین	۴۶	دو فرزند ۱۰ و ۱۲ ساله	مدرس دوره‌های روانشناسی
۱۷	مریم	۳۹	یک فرزند ۱۰ ساله	مربی طراحی و خلاقیت کودکان
۱۸	زینب	۴۴	دو فرزند ۷ و ۱۰ ساله	دبیر متوسطه اول
۱۹	مرضیه	۳۸	دو فرزند یک ماهه و ۷ ساله	معلم پیش دبستان
۲۰	سحر	۴۰	یک فرزند ۹ ساله	معلم خصوصی

منبع: یافته‌های پژوهش

تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان در این پژوهش در هشت مضمون اصلی: عادات جسمانی، آسیب‌پذیری روانی، مشکلات شغلی، تغییر الگوی هزینه-درآمد، تعارض زوجین، تعارضات مادر-فرزند، حضور اجباری در خانه و دشواری مسئولیت‌های مراقبتی مورد شناسایی و دسته‌بندی قرار گرفته است. در هر یک از این مضامین چندین مضمون فرعی شناسایی شد. در ادامه مضامین اصلی و زیرمجموعه‌ها به تفصیل توضیح داده خواهد شد.

#### جدول ۲. مضامین اصلی و فرعی زنان مشارکت‌کننده

مضمون اصلی	مضمون فرعی	واحد‌های معنایی
عادات جسمانی	بی‌نظمی در الگوی خواب	دیرتر خوابیدن و دیرتر بیدار شدن از خواب/ کاهش کیفیت خواب
	تغییر در الگوی تغذیه	تأثیرات مثبت مانند کاهش مصرف غذاهای آماده و محصولات فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس/ افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه/ افزایش تمایل برای پیروی از توصیه‌های طب سنتی/ تأثیرات منفی مانند افزایش مصرف خودسرانه مکمل‌های دارویی/ افزایش مصرف تنقلات
	افزایش وزن	کم‌حرکی/ افزایش مصرف تنقلات





لغو معاینات پزشکی / ابتلا به برخی آسیب‌های جسمانی	عدم پیگیری معاینات پزشکی	
	تجربه افسردگی	آسیب‌پذیری روانی
ترس از ابتلای خود به بیماری / ترس از انتقال بیماری به عزیزان	تجربه اضطراب و وسواس فکری عملی	
کم‌رنگ شدن روابط خانوادگی / کم‌رنگ شدن روابط اجتماعی	تجربه احساس تنهایی و دل‌تنگی	
مسافرت نرفتن / عدم استفاده از مراکز تفریحی	کاهش تفریحات و هیجان‌ات مثبت	
اتلاف زمان و خستگی ناشی از عدم تسلط به نرم‌افزارهای مرتبط با آموزش مجازی / اتلاف زمان و مشکلات ناشی از قطع و وصل اینترنت	دورکاری	مشکلات شغلی
کاهش درآمد / افزایش درآمد	تغییر در میزان درآمد	تغییر الگوی هزینه-درآمد
افزایش هزینه خرید شوینده و مواد ضدعفونی کننده / افزایش هزینه خرید بسته‌های اینترنتی / افزایش هزینه خرید تنقلات / افزایش هزینه خرید مکمل‌های دارویی / کاهش هزینه بنزین / کاهش هزینه تفریحاتی مانند رفتن به سینما، کنسرت و رستوران	تغییر در هزینه‌ها	
افزایش اختلاف نظر با همسر / افزایش دخالت همسر در امور زنانه / احساس درماندگی در حل تعارضات	افزایش تعارضات زناشویی	
کاهش دفعات برقراری رابطه جنسی / کاهش لذت از برقراری رابطه جنسی	کاهش رضایت از روابط جنسی	تعارضات مادر-فرزندی
جبران ضعف تحصیلی فرزندان / برقراری نظم برای حضور به‌موقع فرزندان در کلاس‌های مجازی / برقراری نظم برای انجام به‌موقع تکالیف به‌وسیله فرزندان	تعارض ناشی از تحصیل فرزندان در فضای مجازی	

نیاز شدید فرزندان به همبازی شدن با مادر و خستگی مادران / سرزنش فرزندان به دلیل زیاده‌روی در استفاده از فضای مجازی	تعارض ناشی از پرکردن اوقات فراغت فرزندان	
شناخت واقع‌بینانه نسبت به علائق و استعداد های فرزندان / تجربه رفتار های خلاقانه	افزایش تعاملات مؤثر اعضای خانواده	حضور اجباری در خانه
کاهش سازگاری اعضای خانواده / از بین رفتن حریم شخصی اعضای خانواده	ضعف در مدیریت تعاملات	
مراقبت از اعضای بیمار خانواده و اطرافیان / نادیده گرفته شدن خود در هنگام بیماری	افزایش مسئولیت زنان به دلیل مراقبت از بیماران	دشواری های مسئولیت های مراقبتی
نارضایتی ناشی از تمجید از کادر درمان به عنوان تنها افراد دارای شرایط کاری دشوار / نارضایتی ناشی از عدم درک و همکاری از طرف مسئولان مافوق	احساس نارضایتی از نادیده گرفتن نقش زنان در درمان بیماران	

منبع: یافته‌های پژوهش

### مضمون اصلی اول: عادات جسمانی

این مضمون دربردارنده چهار مضمون فرعی «بی‌نظمی در الگوی خواب»، «تغییر در الگوی تغذیه»، «افزایش وزن» و «عدم پیگیری معاینات پزشکی» است. بی‌نظمی در الگوی خواب شامل دیرتر خوابیدن و دیرتر بیدار شدن از خواب و کاهش کیفیت خواب است. به طوری که سپیده (کد ۶) در این خصوص می‌گوید:

«بعضی شب‌ها من و کل خانواده تا ساعت ۴ بیدار هستیم، در نتیجه صبح هم دیر از خواب بیدار می‌شویم و تا نزدیک ظهر خوابیم. وقتی هم که بیدار می‌شویم خسته و کسل هستیم». تغییرات مثبت الگوی تغذیه شامل کاهش مصرف غذاهای آماده و محصولات فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و افزایش تمایل به پیروی از توصیه‌های طب سنتی بود. به طوری که زهرا (کد ۲) در این خصوص می‌گوید:

«من به عنوان مادر توجه بیشتری نسبت به خوردن غذاهای مفید مثل گوشت، سبزیجات



تازه و گرمیجات دارم. اگر بیرون از منزل برویم به‌جای خوردن تنقلات آب سیب و هویج طبیعی می‌خوریم که برای مان مفید باشد و سیستم ایمنی ما را در برابر کرونا تقویت کند». تغییرات منفی «الگوی تغذیه» شامل افزایش مصرف خودسرانه مکمل‌های دارویی و افزایش مصرف تنقلات بود. به‌طوری که مریم (کد ۴) در این خصوص می‌گوید:

«همگی از مکمل‌های دارویی مثل قرص ویتامین د، ث و روی استفاده می‌کنیم». زینب (کد ۱۸) می‌گوید:

«خودم و بچه‌ها عادت کرده‌ایم مدام در حال خوردن تنقلات باشیم، حتی بچه‌ها سر کلاس آنلاین هم در حال خوردن چیپس و ماست و موسیر هستند». روایت‌های مادران مصاحبه‌شونده حاکی از کم‌تحرکی، افزایش وعده‌های تنقلات و در نتیجه «افزایش وزن» در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ است. به‌طوری که زینب (کد ۱۸) می‌گوید:

«چون فعالیت خاصی نداریم و دائم در حال خوردن تنقلات هستیم، خیلی چاق شدیم». عدم پیگیری معاینات پزشکی شامل لغو معاینات پزشکی یا ابتلا به برخی آسیب‌های جسمانی روایت دیگری از مادران بود. به‌طوری که زهرا (کد ۱۲) در این خصوص می‌گوید:

«تمام مراجعات پزشکی و چکاپ‌های سالیانه را کنسل کردیم، به همین دلیل دندان‌های خودم و دخترم بسیار آسیب دید. هنوز هم از رفتن به دندان‌پزشکی و محیط بیمارستان می‌ترسیم».

### مضمون اصلی دوم: آسیب‌پذیری روانی

این مضمون دربردارنده چهار مضمون فرعی «تجربه افسردگی»، «تجربه اضطراب و وسواس فکری عملی»، «تجربه احساس تنهایی و دل‌تنگی» و «کاهش تفریحات و هیجان‌ات مثبت» است. روایت‌های مادران مشارکت‌کننده در این پژوهش حاکی از «تجربه افسردگی» ناشی از مرگ عزیزان و اطرافیان در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ است. به‌طوری که اکرم (کد ۱۵) در این خصوص می‌گوید:

«به دلیل از دست دادن بهترین دوستم و همسر و یکی از دو فرزندش بر اثر کرونا (جان باختن سه نفر از یک خانواده چهار نفره)، شدیداً استرس و افسردگی و بی‌خوابی را در این دوران تجربه کردم همیشه ترس از دست دادن فرزندم را دارم».

زهرآ (کد ۲) می‌گوید:

«همکارم که ۳۳ سالش بود و یک دختر ۵ ساله داشت، بر اثر کرونا از دنیا رفت. اونقدر این موضوع روی من تأثیر منفی گذاشت که از ترس استعفا دادم. کرونا اسمش هم ترسناکه و تداعی‌کننده مرگ. احساس می‌کنم افسردگی گرفتم، هیچ چیز خوشحالم نمی‌کنه».

بسیاری از زنان به دلیل ترس از ابتلای خود به بیماری یا ترس از انتقال بیماری به عزیزان دچار «اضطراب و وسواس فکری عملی» شده‌اند. به‌طوری که ندا (کد ۵) در این خصوص می‌گوید:

«پدرم کرونا داشت. تو این دوران ماهم مدام کنارش بودیم و دکتر می‌بردیمش. فقط خدا می‌داند تو این دوران چه استرسی تحمل کردم. هم از ترس از دست دادن پدرم هم از ترس مبتلا شدن خودم و انتقالش به پسر و همسرم».

اسماء (کد ۱۳) می‌گوید:

«هر بار که برای خرید بیرون می‌روم چندین بار دست‌هایم را ضد عفونی می‌کنم. وقتی هم به خانه می‌رسم هر چیزی که خریدم را با آب داغ و شوینده حتماً شسته و خشک می‌کنم. پوست دست‌های خودم که داغون شده».

با همه‌گیر شدن ویروس کووید-۱۹ و کم‌رنگ شدن روابط خانوادگی و اجتماعی، «تجربه احساس تنهایی و دل‌تنگی» در افراد مورد پژوهش به‌وضوح دیده می‌شد. به‌طوری که سپیده (کد ۶) در این خصوص می‌گوید:

«رفت و آمدمان با دوستان کلاً قطع شد، با خانواده هم بسیار کم در حد سالی یک‌بار دیدار حضوری و با ترس و لرز داریم. خیلی احساس تنهایی می‌کنم».



کاهش تفریحات و هیجان‌ات مثبت به دلیل محدودیت در سفر و همچنین تعطیلی مراکز تفریحی از دیگر عواملی بود که بر سلامت روان مادران و اعضای خانواده آنها تأثیر منفی داشت. به‌طوری که مرضیه (کد ۱۹) در این خصوص می‌گوید:

«از وقتی کرونا اومده نه سفر رفتیم نه سینما و نه شهربازی. دلم برای دخترم می‌سوزه حتی شهربازی هم نمی‌تونیم ببریمش».

#### مضمون اصلی سوم: مشکلات شغلی

تغییر سبک شغلی از حضوری به «دورکاری» باعث اتلاف زمان و خستگی ناشی از عدم تسلط به نرم‌افزارهای مرتبط با آموزش مجازی یا قطع و وصل اینترنت شده است. به‌طوری که ابریشم (کد ۷) در این خصوص می‌گوید:

«اوایل برای برگزارکردن کلاس‌های آنلاین خیلی مشکل داشتم. من به نرم‌افزار آدوبی کانکت که برای برگزاری کلاس‌ها باید استفاده می‌کردیم اصلاً تسلط نداشتم. کلی انرژی مصرف می‌کردم و واقعاً خسته می‌شدم، به بچه‌هایم هم دیگه نمی‌رسیدم».

#### مضمون اصلی چهارم: تغییر الگوی هزینه-درآمد

همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ برای برخی از مادران شاغل افزایش درآمد و برای برخی کاهش درآمد را به همراه داشته است. به‌طوری که فاطمه (کد ۱۱) خیاط و مدرس طراحی لباس و خیاطی می‌گوید:

«درآمدم در این دوران بسیار کم شد. همه کلاس‌های آموزشی را کنسل کردم چون متأسفانه خیاطی چیزی نیست که به‌طور آنلاین فراگرفته شود حتماً باید بالای سر هنرجو باشم و ایرادهای کارش را بگیرم».

سحر (کد ۲۰) که معلم خصوصی است می‌گوید:

«از وقتی مدارس آنلاین شد، گاهی اوقات تا ۱۰ شب مشغول تدریس خصوصی هستم. درآمد من در این دوران تقریباً سه برابر قبل شد.»

بحران کووید-۱۹ سبب کالای خانوار را نیز دچار تغییرات کرده است. از یک سو خرید شوینده و مواد ضدعفونی‌کننده، بسته‌های اینترنتی، تنقلات و مکمل‌های دارویی باعث افزایش هزینه‌ها شده و از سوی دیگر، کاهش تفریحاتی مانند رفتن به مسافرت و رستوران و کاهش خرید بنزین منجر به صرفه‌جویی در هزینه‌ها شده است. فاطمه (کد ۸) در این خصوص می‌گوید:

«هرماه نصف بیشتر حقوقم صرف خرید شوینده و ضدعفونی‌کننده می‌شود. قبلاً ماهی یکبار مایع لباسشویی یک لیتری می‌خریدم الان هفته‌ای یکبار می‌خرم.»

سحر (کد ۲۰) می‌گوید:

«من در روز کلی با اینترنت کار می‌کنم. هزینه خرید اینترنت من تقریباً سه برابر قبل شده.»

### مضمون اصلی پنجم: تعارضات زوجین

مادران شاغل مصاحبه‌شونده روایت می‌کنند که به دلیل قرنطینه و حضور بیشتر در خانه، دخالت‌های همسر در امور زنانه افزایش یافته است و زمینه‌ساز افزایش تعارضات خانوادگی شده است که آنها از حل آن احساس درماندگی می‌کنند. سپیده (کد ۶) در این خصوص می‌گوید:

«سر هر مسأله‌ی جزئی با همسرم بحث و مشاجره داریم، قبلاً این‌جور وقت‌ها از خونه می‌رفت بیرون جو آرام می‌شد اما الان چون بیرون نمیره بدتر دعوا شدیدتر می‌شود.»

مریم (کد ۴) می‌گوید:

«تازگی‌ها همسر من حتی برای جابه‌جایی وسایل خانه هم نظر می‌دهد، با وجود این همه مسئولیت، کارهای خودم، خانه‌داری و استرس بیماری، تحمل غرزدن‌های همسر را اصلاً ندارم.»

زهرا (کد ۱۲) می‌گوید:



«ما هر روز سر مسائل کوچک و بزرگ دعوا می‌کنیم، نمی‌دونم مشکلات ما کی و چجوری باید حل بشه. این روزا خیلی به جدایی فکر می‌کنم و احساس درماندگی دارم».

روایت‌های مادران مصاحبه‌شونده علاوه بر افزایش تعارضات زناشویی، کاهش دفعات برقراری رابطه جنسی و نیز کاهش لذت از برقراری رابطه جنسی را نیز نشان می‌دهد. اسماء (کد ۱۳) در این خصوص می‌گوید:

«این روزها اونقدر استرس داریم و از صبح تا شب مدام همدیگرو می‌بینیم که شب‌ها اصلاً دوست نداریم کنارهم باشیم. مدتی است که همسرم شب‌ها تا دیروقت تلویزیون می‌بیند و جلوی تلویزیون می‌خوابد. رابطه جنسی ما خیلی کم شده».

سیمین (کد ۱۶) می‌گوید:

«همسر من در بیمارستان کار می‌کند. از استرس ناقل بودن همسرم، رابطه جنسی ما بسیار کم و همراه با ترس از سرایت کرونا شده، واقعاً لذتی نمی‌برم. فقط به‌عنوان یک وظیفه می‌خوام انجامش بدم».

ابریشم (کد ۷) می‌گوید:

«بودن دائم بچه‌ها در خانه متأسفانه مانع بزرگی برای رابطه جنسی ما شده، مدام استرس داریم که بچه‌ها متوجه رابطه نشوند».

### مضمون اصلی ششم: تعارضات مادر- فرزند

بسیاری از مادران به دلیل تعطیلی مدارس مجبور به جبران ضعف تحصیلی فرزندان، برقراری نظم برای حضور به موقع آنها در کلاس‌های مجازی و انجام به موقع تکالیف‌شان شده‌اند و همین موضوع رابطه مادر-فرزند را خدشه‌دار کرده است. مریم (کد ۱۷) در این مورد می‌گوید:

«دخترم درس مدرسه را هم به زور و دعوا می‌خواند. الان مسئولیت ما خیلی بیشتر شده. هم باید با بچه‌ها سروکله بزنیم که به موقع سرکلاس شرکت کنند هم تکالیفشون انجام بدن».

علاوه بر این، یکی از دغدغه‌های مهم مادران شاغل در این دوران پرکردن اوقات فراغت فرزندان با توجه به حضور دائمی آنان در خانه است. نیاز شدید فرزندان به همبازی شدن با مادر و خستگی مادران و همچنین سرزنش فرزندان به دلیل زیاده‌روی در استفاده از فضای مجازی خود از دیگر عوامل تعارضات مادر-فرزندی در این دوران بود. مریم (کد ۴) می‌گوید:

«مادم دخترم غر می‌زند که حوصله‌ام سر رفته. مجبورم تو کارهایی مثل آشپزی و ... ازش بخواهم کمکم کنه که وقتش بگذره، اما عمده وقتش با گوشی می‌گذرونه. منم کلی باهاش سر این موضوع دعوا می‌کنم».

#### مضمون اصلی هفتم: حضور اجباری در خانه

افزایش تعاملات مؤثر اعضای خانواده در محیط خانه در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ تأثیرات مثبتی بر تک تک اعضای خانواده داشته است. از جمله این که باعث شده والدین به‌ویژه مادران شناختی واقع‌بینانه‌تر نسبت به علائق و استعدادهای فرزندان پیدا کنند و البته فرصتی برای تجربه رفتارهای خلاقانه در کنار یکدیگر داشته باشند. منیر (کد ۹) در این خصوص می‌گوید:

«هر شب سر ساعت ۹ یک بخش از کتاب مولانا را در کنار همسر و پسر می‌خوانم و از آنها می‌خواهم هر چیزی که متوجه شدند را به زبان ساده بگویند. اوایل مقاومت می‌کردند، اما به مرور خودشان بسیار مشتاق شدند و اصرار دارند زودتر شروع کنیم».

زینب (کد ۱۸) می‌گوید:

«چون ساعات بیشتری کنار هم هستیم، علائق و استعدادهای فرزندانمان را بهتر شناختیم و توانستیم برای آینده آنها برنامه‌ریزی بهتر و واقع‌بینانه‌تری داشته باشیم».

سحر (کد ۲۰) می‌گوید:

«در این دوران هر سه نفرمان شروع کردیم به حفظ کردن سوره‌های قرآن. هر شب یک سوره کوچک را حفظ می‌کنیم. الان تقریباً بیشتر جزء سی را حفظ کرده‌ایم».





حضور اجباری در خانه و افزایش تعاملات اعضای خانواده در کنار تأثیرات مثبت خود، کاهش سازگاری اعضای خانواده و از بین رفتن حریم شخصی آنان را نیز به همراه داشته است. مروارید (کد ۱۰) در این خصوص می‌گوید:

«خیلی سخته در یک خانه ۶۰ متری از صبح تا شب در کنار هم باشیم. بدخلقی‌های همسرم خیلی بیشتر شده، بچه‌ها هم تحمل کوچکتین اعتراضی را ندارند. حتی سر نشستن روی میل جلوی تلویزیون باهم دعوا می‌کنند و این شرایط به من که مادر خانه هستم خیلی فشار می‌آورد».

اکرم (کد ۱۵) می‌گوید:

«با وجود همسر و پسرم کارکردن در خانه و آموزش آنلاین شیرینی‌پزی خیلی سخت شده. وسط تدریس به هنرجویانم همسرم شروع می‌کنه با موبایل حرف زدن. آبروی من میره».

#### مضمون اصلی هشتم. دشواری‌های مسئولیت‌های مراقبتی

روایت مادران شاغل حاکی از آن است که به دوش کشیدن مسولیت‌های مراقبتی بار مضاعفی را به آنها تحمیل کرده است. از طرفی، به دلیل بی‌توجهی اطرافیان نسبت به آنها و عدم قدرشناسی آزرده خاطر بودند. به‌طوری که مریم (کد ۱۷) می‌گوید:

«ابتدا دخترم و همسرم با هم کرونا گرفتند. هر روز من کلی تدارک می‌دیدم، عصاره ماهیچه، سوپ بلدرچین، آبمیوه تازه و ... حتی داروهاشون سر ساعت به همراه لیوان آب براشون می‌بردم. اما بعدش که من مریض شدم، اصلاً انگار نه انگار. یه صبح تا شب هیچی نخوردم مجبور شدم سرم بزنم. واقعاً ما مادرها مظلوم هستیم».

مروارید (کد ۱۰) می‌گوید:

«تو این شرایط ما هم مثل کادر درمان خیلی سختی کشیدیم. هم بیشتر از بقیه به خاطر پرستاری از افراد بیمار خانواده در معرض بیماری بودیم، هم مدام باید ضدعفونی می‌کردیم، هم کارهای خونه خیلی زیادتر شده بود، هم باید کلاس‌هایمان را با وجود شلوغی خانه

سر وقت برگزار می‌کردیم. ولی نه همسر، نه بچه و نه رئیس هیچ‌کس از ما تشکر نکرد. مدام گفتند حواستون به مردها باشه، تحت فشار مالی هستند».

### بحث و نتیجه‌گیری

بنابر نتایج پژوهش حاضر، سبک زندگی خانواده‌های ایرانی به‌ویژه مادران شاغل در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ دستخوش تغییرات مثبت و منفی بسیاری شده است. این یافته با نتایج پژوهش روسی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰)، گوزل<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) و اتحاد و همکاران (۱۴۰۰) همسویی دارد.

در بعد عادات جسمانی، تحلیل نتایج پژوهش نشان می‌دهد مادران به‌عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده و تعیین‌کننده الگوی تغذیه خانوار توانسته‌اند با احیای آشپزی سنتی، کاهش مصرف غذاهای آماده و محصولات فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و پیروی از توصیه‌های طب سنتی برای غنی نمودن تغذیه و تقویت سیستم ایمنی اعضای خانواده در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری و یا مبارزه با بیماری در صورت دچار شدن، سبک تغذیه خانواده را به سمت تغذیه سالم‌تر و هدفمندتر نسبت به گذشته هدایت کنند. اما در کنار تلاش مادران برای بهبود سبک تغذیه خانواده، دو مولفه منفی افزایش مصرف خودسرانه مکمل‌های دارویی مانند قرص‌های ویتامین E, C, D و روی؛ و افزایش مصرف تنقلات همزمان با گسترش شیوع ویروس کرونا در الگوی تغذیه خانواده‌ها ایجاد شده است. پژوهش‌ها مدعی‌اند مصرف خودسرانه و بی‌رویه مکمل‌های دارویی در این دوران افراد را با مشکلات عدیده‌ای در سال‌های آینده مواجه خواهد کرد (مارتین و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). افزایش چشمگیر سرانه مصرف تنقلات و محصولات کارخانه‌ای، تعطیلی مراکز آموزشی و تفریحی و حضور دائمی در خانه باعث

<sup>۱</sup>. Rossi

<sup>۲</sup>. Guzel

<sup>۳</sup>. Martin et al

پرخوری و در نتیجه افزایش وزن شده است. رنگ‌های مصنوعی موجود در این نوع خوراکی‌ها نیز می‌تواند زمینه اختلالات رفتاری مانند بیش‌فعالی و پرخاشگری را در کودکان بوجود آورد و احتمال آسیب کبدی را نیز به همراه داشته باشد (الجفری و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲).

از آن‌جا که واکنش‌های هیجانی افراد به تهدید بیماری همه‌گیر متفاوت است، افراد دارای اضطراب سلامت بالا، گاهی اوقات مراکز درمانی را به‌عنوان منابع بیماری به‌جای منابع کمک‌رسانی در نظر می‌گیرند (تیلور، ۱۴۰۱). تجربه زیسته مادران در این پژوهش نشان می‌دهد این افراد به آسیب‌های شدید و بعضاً جبران‌ناپذیری به‌ویژه در زمینه آسیب‌های مربوط به دندان و چشم دچار شده‌اند و یا در آینده دچار خواهند شد.

آسیب‌پذیری‌های روانی از دیگر مواردی است که زنان و اعضای خانواده آنها در این دوران تجربه کرده‌اند. این یافته با نتایج پژوهش آنتونس و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰)، همدانی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)، روسی و همکاران (۲۰۲۰) و کیوکوچی و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. مواجهه با مرگ عزیزان و اطرافیان، سوگ حل نشده، سوگواری در تنهایی و یا سوگ ناشی از چند مرگ در بین اطرافیان، درکنار نیاز مداوم فرزندان به اطمینان‌بخشی درباره مسائل مربوط به این پدیده نوظهور باعث تجربه احساس افسردگی و یا تشدید آن در مادران شاغل شده است. اضطراب ناشی از ابتلای خود به بیماری و یا انتقال آن به دیگر اعضای خانواده، عدم قطعیت درباره احتمال ابتلا و وخیم بودن بیماری، سردرگم بودن درباره روش‌های درست پیشگیری، درمان و یا داروهای موثر در دسترس، پیگیری اخبار و مشاهده تصاویر مرتبط با مرگ‌ومیر از رسانه‌ها نیز باعث تجربه اضطراب و وسواس فکری عملی در افراد جامعه و با نسبت بالاتری در زنان شده است (تیلور، ۱۴۰۱). همچنین، انزوای اجتماعی مانند دوری از خانواده و دوستان، تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز تجمع همچون مساجد و زیارتگاه‌ها به دلیل محدودیت‌های ناشی از فاصله‌گذاری فیزیکی و اجتماعی باعث تجربه تنهایی و احساس دلتنگی شده است (شن و همکاران، ۲۰۲۰). چرا که زنان در مقایسه با مردان از نظر روانی نسبت به کیفیت روابط خود واکنش‌پذیرتر هستند و روابط حمایتی با سطوح پایین برای آنان با ناراحتی روانی همراه است (دانش‌پایه و همکاران، ۱۴۰۱).

<sup>۱</sup>. Aljefree et al

<sup>۲</sup>. Antunes et al

<sup>۳</sup>. Hamadani et al

همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ نه‌تنها نظام سلامت و بهداشت را به مخاطره انداخته، بلکه معاش شهروندان را نیز با مشکل مواجه کرده است. جهان در این دوران باید همزمان در دو جبهه فعالیت کند: یکی مقابله با انتشار ویروس و دیگری کاهش اثرات مخرب آن بر معاش مردم. از اثرات مخرب این ویروس بر معاش مردم تحمیل هزینه‌های متعدد بر اقتصاد خانواده است. بنابر نتایج نظرسنجی‌های سایت مک‌کینزی<sup>۱</sup> که به‌صورت آنلاین و برحسب هر منطقه به‌صورت هفتگی یا دوهفته یک‌بار در ۳۸ کشور تکرار می‌شود، در سراسر جهان مصرف‌کنندگان کماکان برای مایحتاج ضروری مانند غذا، تمهیدات مراقبتی و انواع سرگرمی‌ها هزینه می‌کنند و هزینه‌های غیرضروری مانند هزینه رستوران، پوشاک، لوازم جانبی، سفر، تفریحات خارج از خانه و سوخت را مطابق با توصیه‌های فراگیر و جهانی ماندن در خانه به نحو چشمگیری کاهش داده‌اند (موسسه بین‌المللی مشاوره مدیریت مک‌کینزی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱).

همچنین، حضور اجباری در خانه در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ باعث ایجاد ارتباط نزدیک‌تر، گفتگوی موثرتر و در نتیجه شناخت واقع‌بینانه والدین نسبت به علائق و استعدادها و فرزندان و تجربه رفتارهای خلاقانه در خانواده شده است. البته به‌صورت متناقض به دلیل ضعف در مدیریت تعاملات موجب کاهش سازگاری در بین اعضا، از بین رفتن حریم شخصی اعضای خانواده و به‌ویژه نارضایتی زوجین شده است. این یافته با نتایج پژوهش فرهادی و غلام‌نظری (۱۳۹۹)، اشمید و همکاران (۲۰۲۰) و دلسا و همکاران (۲۰۲۱) همسویی دارد.

طبق آمار سازمان بهزیستی، در این دوران تماس زوجین دارای اختلافات زناشویی با تلفن صدای مشاوره‌بیش از ۳۰۰ درصد افزایش داشته است. استرس ناشی از نگرانی نسبت به ابتلا و مرگ، بمباران دائمی اخبار منفی (آمار مبتلایان و تعداد فوتی‌ها) در کنار عدم مهارت لازم برای مدیریت فضای ارتباطی جدید، باعث شده زنان در حل تعارضات با همسر دچار احساس درماندگی شوند و تعارض‌های زوجین آشکار شود. تعارض زمانی رخ می‌دهد که انسان هم‌زمان دو خواسته متضاد داشته باشد و جمع شدن این دو خواسته متضاد در دوران کرونا فراهم نبود؛ یعنی در ایام قرنطینه افراد نیازمند آرامش بودند درحالی که فضای خانوادگی و اجتماعی آرامش را از افراد سلب کرده بود، در نتیجه با کوچک‌ترین تنش تعارض‌ها آشکار می‌شد. از سویی،

1. McKinsey

2. McKinsey & Company management consulting firm. McKinsey .com

تعارضات مداوم در روابط زوجین، حضور دائمی فرزندان در خانه توأم با ترس ناشی از ابتلا و یا انتقال بیماری در طی رابطه جنسی تأثیر مشهودی بر روابط جنسی آنان داشته و باعث کاهش دفعات برقراری رابطه جنسی و همچنین کاهش لذت از برقراری رابطه جنسی در بین زوجین شده است (دلسا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

تعطیلی مدارس، باعث شده رابطه مادر-فرزندی نیز دچار تعارض شود. این یافته با نتایج پژوهش مک‌لارن و همکاران (۲۰۲۰) و تاجبخش (۱۳۹۹) همسویی دارد. مجازی شدن تحصیل فرزندان در کنار سایر مسئولیت‌های شغلی و خانه‌داری بار مضاعفی بر مادران شاغل تحمیل کرده است که باعث کاهش آستانه تحمل و افزایش تحریک‌پذیری، هم در مادران و هم در فرزندان و در نتیجه افزایش تعارضات بین آنان شده است.

با عنایت به این‌که زنان محور سلامت خانواده و پیش‌گامان مراقبت و حفاظت از خود و اعضای خانواده در برابر کرونا هستند، مسئولیت‌های مراقبتی آنان نیز در این دوران پررنگ‌تر و قابل تأمل‌تر شده است. این یافته با پژوهش مک‌لارن و همکاران (۲۰۲۰) و فرهادی و غلام‌نظری (۱۳۹۹) همسویی دارد. بسیاری از بیماران بدحال به دلیل کمبود تخت خالی و یا عدم توانایی مالی برای پرداخت هزینه درمان در بیمارستان‌ها پذیرش نمی‌شوند. در این شرایط زنان مسئولیت سخت و پرخطر مراقبت از اعضای بیمار خانواده را به‌عهده دارند و در کنار تمامی مسئولیت‌های روزانه مجبور به مراقبت شبانه‌روزی از بیماران هم هستند. به‌گونه‌ای که برخی اوقات در یک خانه شاهد مراقبت مادری که خود بیمار است از دیگر اعضای بیمار خانواده و در نتیجه نادیده گرفتن خود در هنگام بیماری هستیم. در حالی که تمام رسانه‌های خبری و اجتماعی از کادر بهداشت همچون پزشکان و پرستاران به‌عنوان خط مقدم مبارزه با این بیماری مهلک یاد و تقدیر می‌کنند. کمتر کسی از تلاش‌ها و سختی‌های زنان برای مراقبت و پرستاری از افراد بیمار خانواده و جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضای خانواده یاد می‌کند که این امر باعث نارضایتی مادران شده است. از طرفی، مادران شاغل حتی در صورت وجود بیماری خود یا دیگر اعضای خانواده با عدم درک متقابل و همکاری از طرف مسئولان مافوق خود در ارتباط با تعطیلی کلاس‌های مجازی مواجه شده‌اند که این نیز موجب نارضایتی آنان بوده است.

<sup>۱</sup>. Delcea

در پایان با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های کیفی بیشتری درباره مسائل و چالش‌های زنان در دوران کرونا و آسیب‌شناسی آن انجام شود. همچنین، این پژوهش برای جامعه‌شناسان و سیاست‌گذاران حوزه فرهنگی و اجتماعی مفید است، چرا که تصویری کلی از چگونگی تغییرات سبک زندگی در دوران همه‌گیری بیماری‌ها با محوریت زنان ارائه می‌دهد و این آمادگی برای شیوع هر نوع پدیده جدید دیگری در آینده را که منجر به تکرار شرایط قرنطینه و انواع فاصله‌گذاری شود، افزایش می‌دهد. همین‌طور برای روان‌شناسان نیز از این جهت که می‌توانند پروتکل‌های درمانی مناسب برای زمان‌های همه‌گیری تدوین کنند، ارزنده است. از محدودیت‌های این تحقیق نیز می‌توان به کمبود منابع غنی پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی اشاره کرد. به علاوه، همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ موجب محدودیت در انجام حضوری مصاحبه‌ها گردید.

## منابع

- اتحاد، سیده شبناز، جمعه‌پور، محمود و عیسی‌لو، شهاب‌الدین. (۱۴۰۰). مطالعه تغییرات سبک زندگی شهری در شرایط بحران؛ با تأکید بر بیماری کووید-۱۹. *دانش پیشگیری و مدیریت بحران*، ۱۱(۱)، ۸۱-۹۵.
- تاجبخش، غلامرضا. (۱۳۹۹). واکاوی سبک نوین زندگی در عصر پسا کرونا. *مطالعات راهبردی سیاست‌گذاری عمومی*، ۱۰(۳۵)، ۳۶۰-۳۴۰.
- تیلور، استیون. (۱۴۰۱). روان‌شناسی بیماری‌های همه‌گیر. ترجمه زهراسادات پورسیدآقایی و سعیده کربلایی. تهران: انتشارات ارجمند (در نوبت چاپ).
- خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران. (۱۳۹۹). افزایش سه برابری آمار تماس‌های اختلافات زوجین در قرنطینه. ایرنا. ۱۲ فروردین ۱۳۹۹.
- دانش‌پایه، مسلم، درتاج، فریبرز و مازوساز، عاطفه. (۱۴۰۱). تبیین مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس خردمندی با میانجی‌گری احساس تنهایی در زنان. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۲۰(۳)، ۸۴-۱۰۹.
- فرهادی، سجاد و غلام‌نظری، هاجر. (۱۳۹۹). پیش‌بینی بار روانی ویروس کرونا در زنان خانواده در ایام قرنطینه: نقش سبک‌های حل مسئله و سرمایه روان‌شناختی. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲(۱)، ۴۶-۶۴.
- کرسول، جان دبلیو. (۱۴۰۰). روش تحقیق. ترجمه مهدی وفایی‌زاده. تهران: نشر زرین اندیشمند.

مدنی پور، نادیا. (۱۳۸۵). نگاهی به اشتغال زنان، عوامل مؤثر، موانع و دیدگاه‌ها. پیام زن، ۱۵(۵)، ۰-۰.

مهریزی، طیبه و باستانی، سوسن. (۱۳۸۶). بررسی میزان سرمایه (اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی) و رابطه آن با سبک‌های زندگی جوانان شهر تهران. رساله دکتری، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهرا. تهران.

- Abbott, P. & Wallace, C. (2016). *Gender, power and sexuality*. Springer.
- Aljefree, N. M., Shatwan, I. M. & Almoraie, N. M. (2022). Impact of the intake of snacks and lifestyle behaviors on obesity among university students living in Jeddah, Saudi Arabia.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P. & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12).
- Bourdieu, P. & Richardson, J. G. (1986). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. The forms of capital, 241, 258.
- Carli, L. L. (2020). Women, gender equality and COVID-19. *Gender in Management: An International Journal*, 35(7/8), 647-655.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (M. Vafaeizadeh, Trans.). Andishmand Publication. (2014). (In Persian)
- Daneshpayeh, M., Dortaj, F. & Mazoosaz, A. (2022). Explaining the model of psychological well-being based on wisdom mediated by feelings of loneliness in women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 20(72). (In Persian)
- Delcea, C., Chirilă, V. I. & Săucea, A. M. (2021). Effects of COVID-19 on sexual life – a meta-analysis. *Sexologies*, 30(1), e49-e54.
- Ettehad, S. S., Jomehpour, M. & Isaloo, S. (2021). Study of urban lifestyle changes in crises, with emphasis on Covid-19 disease. *Disaster Prevention and Management Knowledge*, 11(1), 81-95. (In Persian)
- Farhadi, S. & Gholam Nazari, H. (2021). The prediction of the psychological burden of Corona-virus on women in the family during the quarantine: The role of problem-solving styles and psychological capital. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(1), 46-64. (In Persian)





- Fitzpatrick, K. M., Harris, C. & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S17-S21.
- Güzel, P., Yildiz, K., Esentaş, M. & Zerengök, D. (2020). "Know-how" to spend time in home isolation during COVID-19; restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131.
- Hamadani, J. D., Hasan, M. I., Baldi, A. J., Hossain, S. J., Shiraji, S., Bhuiyan, M. S. A., Mehrin, S. F., Fisher, J., Tofail, F., Tipu, S. M. M. U., Grantham-McGregor, S., Biggs, B.-A., Braat, S. & Pasricha, S.-R. (2020). Immediate impact of stay-at-home orders to control COVID-19 transmission on socioeconomic conditions, food insecurity, mental health, and intimate partner violence in Bangladeshi women and their families: an interrupted time series. *The Lancet Global Health*, 8(11), e1380-e1389.
- IRNA. (2019). A threefold increase in the number of calls of couples' disputes in quarantine <https://www.irna.ir/news/83733948/> (In Persian)
- Kikuchi, S., Kitao, S. & Mikoshiba, M. (2021). Who suffers from the COVID-19 shocks? Labor market heterogeneity and welfare consequences in Japan. *Journal of the Japanese and International Economies*, 59(C), S088915832030054X.
- Kwong, A. S. F., Pearson, R. M., Adams, M. J., Northstone, K., Tilling, K., Smith, D., Fawns-Ritchie, C., Bould, H., Warne, N., Zammit, S., Gunnell, D. J., Moran, P. A., Micali, N., Reichenberg, A., Hickman, M., Rai, D., Haworth, S., Campbell, A., Altschul, D., . . . Timpson, N. J. (2021). Mental health before and during the COVID-19 pandemic in two longitudinal UK population cohorts. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 334-343.
- Madanipour, N. (2006). A look at women's employment; Effective factors; Obstacles and perspectives. *Payamezan*, 15(5), 0-0. (In Persian)
- Martin, D., Miller, A. P., Quesnel-Vallée, A., Caron, N. R., Vissandjée, B. & Marchildon, G. P. (2018). Canada's universal health-care system: Achieving its potential. *Lancet*, 391(10131), 1718-1735.
- McLaren, H. J., Wong, K. R., Nguyen, K. N. & Mahamadachchi, K. N. (2020). Covid-19 and women's triple burden: Vignettes from Sri Lanka, Malaysia, Vietnam and Australia. *Social Sciences*, 9(5).
- Mehrizi, T. & Bastani, S. (2006). Investigating the amount of capital (social, cultural and economic) and its relationship with the lifestyles of young people in Tehran [Doctoral dissertation, Al-Zahra University]. (In Persian)
- Moradi, A. & Mohammadifar N. (2020). The role of social media in the formation of social phobia and lifestyle changes caused by the Corona Virus

- (Case study: Kermanshah City). *Journal of Social Order*, 12(2), 123-148. (In Persian)
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A. & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy [Brief Research Report]. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B. & Walper, S. (2021). Changes in employment and relationship satisfaction in times of the COVID-19 pandemic: Evidence from the German family Panel. *European Societies*, 23(1), S743-S758.
- Shen, T. S., Chen, A. Z., Bovonratwet, P., Shen, C. L. & Su, E. P. (2020). COVID-19-related internet search patterns among people in the United States: Exploratory analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), e22407.
- Tajbakhsh, G. (2020). An analysis of the modern lifestyle in the post-Corona era. *Strategic Studies of Public Policy*, 10(35), 340-360. (In Persian)
- Taylor, S. (2022). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease* (Z. P. Aghaei & S. K. Tarkeshdooz, Trans). Arjmand Publishing. (2019). (In Persian)
- Zhang, W., Walkover, M. & Wu, Y. Y. (2021). The challenge of COVID-19 for adult men and women in the United States: Disparities of psychological distress by gender and age. *Public Health*, 198, 218-222.



© 2024 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 BY-NC 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## نویسندگان

s.k.tarkeshdooz@gmail.com

سعیده کربلائی ترکش‌دوز

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال.

zspsaghaei@alzahra.ac.ir

زهرا سادات پور سیدآقایی

استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

