

کارآفرینی زنان و بهزیستی: چالش‌ها و فرصت‌ها در مسیر خوداشتغالی (یک مطالعه کیفی)

نسیم محمد علی‌زاده نوبر^۱، جاوید قهرمانی^{۲*}

۱- دانش آموخته کارشناسی روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور اهر، تبریز، ایران.

alizadehnasimpsy@gmail.com

۲- استادیار پژوهشکده توسعه و برنامه‌ریزی، سازمان جهاد دانشگاهی، تبریز، آذربایجان شرقی، ایران. (نویسنده مسئول)

j.ghahremani@acecr.ac.ir

تاریخ دریافت: [۱۴۰۳/۱/۲۳]

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۴/۲/۲۸]

چکیده

این پژوهش با بهره‌گیری از روش کیفی، به بررسی تجربه‌ی بهزیستی شخصی زنان کارآفرین تبریزی می‌پردازد که مسیر خوداشتغالی را در پیش گرفته‌اند. هدف مطالعه، تحلیل نحوه‌ی مواجهه این زنان با چالش‌ها و فرصت‌های موجود در مسیر کارآفرینی، همراه با حفظ و ارتقای بهزیستی آنان است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۰ زن کارآفرین که به‌صورت هدفمند انتخاب شده بودند، گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار مکس‌کیودا تحلیل شد. تحلیل داده‌ها در چارچوب نظریه‌ی خودتعیین‌گری^۱ انجام گرفت. یافته‌ها نشان می‌دهد که دو عامل اصلی در تقویت بهزیستی این زنان نقش داشته‌اند: (۱) معنویت و ایمان به‌عنوان منابعی برای تاب‌آوری و هدفمندی و (۲) تعادل میان کار و زندگی و کیفیت روابط خانوادگی به‌عنوان عناصر کلیدی بهزیستی. ورود به عرصه‌ی خوداشتغالی باعث افزایش حس خودمختاری و انعطاف‌پذیری این زنان شده و بهزیستی آن‌ها را از طریق بهبود سلامت جسمی، روابط خانوادگی و رضایت فردی تقویت کرده است. با این حال، آنان با چالش‌هایی چون استرس ناشی از تلاش برای ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های شغلی و شخصی روبه‌رو بوده‌اند. نتایج همچنین نشان می‌دهد که آموزش‌های کارآفرینی نقش مهمی در افزایش انگیزه و موفقیت این زنان ایفا کرده و هم‌راستایی آن با مؤلفه‌های نظریه‌ی SDT در زمینه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی مورد تأکید قرار گرفته است. این مطالعه با پرداختن به خلأهای موجود در درک بهزیستی زنان کارآفرین، به ادبیات پژوهشی این حوزه افزوده و بر اهمیت تاب‌آوری و لزوم حمایت‌های خاص، به‌ویژه از سوی همسر، تأکید می‌ورزد.

واژگان کلیدی: کارآفرینی زنان، بهزیستی، خوداشتغالی، نظریه خوداشتغالی، نقش‌های جنسیتی، تعادل کار و زندگی، آموزش کارآفرینی.

۱- مقدمه

در فرهنگ ایرانی، مادران همواره نقش ستون اصلی خانواده را ایفا کرده‌اند. آن‌ها با حفظ حجب و حیا، در تربیت فرزندان، مدیریت خانه و حمایت از همسران خود نقشی بی‌بدیل داشته‌اند (فلک‌الدین و حاجی‌زاده میمنده، ۱۴۰۰). درعین حال، تحولات اقتصادی و اجتماعی سال‌های اخیر، بسیاری از زنان را به عرصه کارآفرینی سوق داده است. برخلاف تصور رایج که کارآفرینی را صرفاً ابزاری برای استقلال مالی می‌داند، برای مادران این مسیر پیچیدگی‌های بیشتری دارد. آن‌ها نه تنها باید با چالش‌های رایج در کسب‌وکار روبه‌رو شوند، بلکه مسئولیت‌های خانوادگی، انتظارات اجتماعی و فشارهای اقتصادی را نیز در نظر بگیرند (Mathur & Phillips, 2025).

این مطالعه به بررسی تأثیرگذار از نقش سنتی مادر به کارآفرین بر بهزیستی زنان می‌پردازد؛ بهزیستی‌ای که در سه بُعد جسمی، عاطفی و معنوی معنا می‌یابد. زنان ایرانی که به خوداشتغالی روی می‌آورند، به دنبال انعطاف‌پذیری و تحقق آرزوهای شخصی خود هستند، اما درعین حال با موانعی چون ناپایداری مالی، بار تصمیم‌گیری‌های مستمر و انتظارات اجتماعی درباره اولویت‌بخشی به خانواده مواجه‌اند (خدایاری‌فرد، قباری‌بناب، شکوهی‌یکتا، طهماسب‌کاظمی، فقیهی، آذربایجانی و علوی‌نژاد، ۱۳۹۸). این چالش‌ها زمانی پررنگ‌تر می‌شوند که زنان با محدودیت‌هایی مانند دسترسی دشوار به سرمایه، شبکه‌سازی محدود و تبعیض‌های جنسیتی روبه‌رو می‌شوند. بااین حال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوداشتغالی، در صورت حمایت کافی، می‌تواند با افزایش حس کنترل و اعتمادبه‌نفس، بهزیستی آن‌ها را تقویت کند (Dirik & Özdoğan, 2025).

چارچوب نظری این پژوهش بر نظریه خوداشتغالی (SDT)^۱ استوار است که معتقد است بهزیستی زمانی محقق می‌شود که سه نیاز اساسی انسان؛ خوداشتغالی، شایستگی و ارتباط — برآورده شوند. در کارآفرینی، این نیازها در قالب آزادی عمل در تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای، توانایی غلبه بر چالش‌های شغلی و حفظ روابط خانوادگی و اجتماعی معنا می‌یابند. برای مادران کارآفرین، این نیازها به‌شکلی منحصربه‌فرد مطرح می‌شوند، چراکه آن‌ها باید بین استقلال حرفه‌ای و نقش‌های سنتی خانوادگی تعادل برقرار کنند (Chitac, 2025).

علاوه بر چالش‌های فردی، پویایی‌های جنسیتی نیز بر تجربه زنان کارآفرین تأثیر می‌گذارد. در بسیاری از جوامع، از جمله ایران، کارآفرینی به‌عنوان حوزه‌ای مردانه تعریف شده است که ویژگی‌هایی چون ریسک‌پذیری و قاطعیت را می‌طلبد. در این فضا، زنان کارآفرین نه تنها باید شایستگی خود را اثبات کنند، بلکه با تعصبات سیستمی و محدودیت‌های اجتماعی نیز دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اهمیت این پژوهش در تمرکز آن بر تجربه زیسته زنان تبریزی کارآفرین و نقش آن‌ها به‌عنوان مادرانی است که در تلاش برای ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و حرفه‌ای خود هستند. با رویکردی کیفی، این مطالعه به دنبال ارائه درک عمیق‌تری از چالش‌ها و فرصت‌های پیش روی این زنان است و قصد دارد با ارائه پیشنهاداتی برای سیاست‌گذاری و حمایت‌های اجتماعی، زمینه را برای موفقیت و بهزیستی بیشتر آن‌ها فراهم کند.

۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

ادبیات مربوط به کارآفرینی و بهزیستی، چشم‌اندازی پیچیده را به‌ویژه برای زنان کارآفرینی که از کارمزدی به خوداشتغالی روی می‌آورند، نشان می‌دهد. چارچوب گارتنر^۲ (۱۹۸۵) در ایجاد کسب‌وکار جدید، ویژگی‌های فردی، پویایی‌های سازمانی و عوامل

1 Self-Determination Theory

2 Gartner

خارجی را به‌عنوان کلید موفقیت کارآفرینانه برجسته می‌کند و زمینه را برای تحلیل‌های جنسیتی فراهم می‌سازد. پژوهش‌ها به‌طور مداوم جنسیت را به‌عنوان تعیین‌کننده تجربه‌های کارآفرینانه شناسایی می‌کنند، به‌طوری که زنان با چالش‌های متمایزی مانند دسترسی محدود به منابع و تعصب‌های اجتماعی مواجه هستند. سنگوپتا و دیر^۱ (۲۰۲۳) زنان کارآفرین را به دو دسته سنتی (نیازمحور) و مدرن (انتخاب‌محور) تقسیم‌بندی کرده‌اند و اشاره دارند که آموزش موفقیت‌دسته دوم را تقویت می‌کند، یافته‌ای که توسط حسان و همکارانش تأیید شده است.

بهزیستی در کارآفرینی چندوجهی است و خوداشتغالی، سلامت و پایداری خانوادگی را در بر می‌گیرد. نیکولوا^۲ (۲۰۱۹) دریافت که خوداشتغالی با دسترسی به سرمایه، سلامت را بهبود می‌بخشد، در حالی که ریف کارآفرینی را با بهزیستی، محور تجربه‌های معنادار و هدفمند مرتبط می‌داند. باین‌حال، تنش‌هایی مانند فشار تصمیم‌گیری و تعارض کار و زندگی می‌توانند این دستاوردها را تضعیف کنند، به‌ویژه برای زنانی که نقش‌های مراقبتی را مدیریت می‌کنند. چارچوب تنش‌زای چالش‌مانع نشان می‌دهد افراد خوداشتغال به دلیل انعطاف‌پذیری، استرس را بهتر مدیریت می‌کنند که برای زنان کارآفرین عاملی حیاتی است.

پویایی‌های جنسیتی بهزیستی را بیشتر شکل می‌دهند. زنان به‌عنوان افرادی معتبر شناخته می‌شوند، اما با خودترددیدی روبه‌رو هستند که در مقابل ویژگی‌های مردانه قاطعیت قرار می‌گیرد. نظریه هم‌خوانی نشان می‌دهد چگونه هنجارهای اجتماعی این ادراکات را تحت تأثیر قرار می‌دهند و اغلب زنان را در موقعیت نامطلوب قرار می‌دهند. آموزش کارآفرینی برخی نابرابری‌ها را کاهش می‌دهد و نیت و سرمایه اجتماعی را تقویت می‌کند، هرچند تأثیر مستقیم آن بر بهزیستی کمتر بررسی شده است (Mousavi, & Ravankhah, 2016).

چارچوب‌های نظری مانند (SDT) و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده (TPB) دیدگاه‌هایی برای درک انگیزه و نیت ارائه می‌دهند. بر خوداشتغالی، شایستگی و ارتباط به‌عنوان محرک‌های بهزیستی تأکید دارد و با یافته‌هایی که خوداشتغالی را تقویت می‌کند، هم‌راستا است (SDT). نگرش‌ها، هنجارها و کنترل را به رفتار کارآفرینانه مرتبط می‌کند و نشان می‌دهد آموزش این سازه‌ها را تقویت می‌کند. نظریه فشار-کشش نیز انگیزه‌های درونی (اشتیاق) را از بیرونی (نیاز) متمایز می‌کند که در روایت‌های زنان کارآفرین مشهود است (Kelly, Brecht & Assudani, 2025).

۳- روش‌شناسی

این مطالعه از رویکرد پژوهش کیفی برای بررسی تجربه‌های بهزیستی زنان کارآفرین تبریزی به خوداشتغالی در جامعه ایرانی استفاده کرد. روش کیفی برای بررسی دیدگاه‌های ذهنی و پر کردن شکاف‌های پژوهشی در پدیده‌های کمتر کاوش‌شده مناسب است. پرسش پژوهشی «گذار از نقش سنتی مادری به کارآفرینی در صنعت خدمات چگونه بر بهزیستی شخصی زنان کارآفرین ایرانی تأثیر گذاشته است؟» این پرسش بر تجربه‌های زیسته زنان کارآفرین تأکید دارد و به بررسی تأثیر این تغییر بر ابعاد مختلف بهزیستی آن‌ها (جسمی، عاطفی و معنوی) می‌پردازد.

جامعه هدف شامل زنانی تبریزی بود که طی پنج سال گذشته به خوداشتغالی روی آورده و فعالیت می‌کردند. نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب ۲۰ شرکت‌کننده به کار رفت، با تنوع در سن (۱۸-۶۰)، تحصیلات (سیکل تا کارشناسی ارشد) و درآمد (ده میلیون تا بیش بیست میلیون). این روش داده‌های غنی و خاص زمینه را فراهم کرد. شرکت‌کنندگان از طریق ایمیل جذب شدند و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد که انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی و گفت‌وگوی باز را ممکن ساخت.

1 Sengupta & Dhir

2 Nikolova

جمع‌آوری داده‌ها شامل مصاحبه‌های ضبط‌شده صوتی بدون محدودیت زمانی بود که کاوش عمیق سفرهای بهزیستی شرکت‌کنندگان را تسهیل کرد. پروتکل مصاحبه هدایت‌شده، با الهام از مضامینی مانند خوداشتغالی، استرس و چالش‌های جنسیتی را بررسی کرد. تحلیل داده‌ها با روش مقایسه مداوم در نرم‌افزار مکس کیودا انجام شد و مضامین تکرارشونده از طریق کدگذاری عبارات و کلمات شناسایی شدند. این رویکرد استقرایی الگوهایی مانند معنویت، تعادل کار و زندگی و نقش‌های جنسیتی را آشکار کرد.

۴- یافته‌ها

تحلیل کیفی تجربه‌های ۲۰ زن کارآفرین در شهر تبریز نشان داد که دو مضمون اصلی در مسیر کارآفرینی آن‌ها برجسته است: (۱) معنویت و ایمان که به عنوان یک نیروی محرک در مواجهه با چالش‌ها و تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای و شخصی عمل می‌کند و (۲) تعادل کار و زندگی و پویایی خانوادگی که بیانگر اهمیت مدیریت هم‌زمان مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی برای حفظ رفاه فردی و اجتماعی است.

۴-۱- مضمون یک (معنویت و ایمان)

یکی از اصلی‌ترین یافته‌های پژوهش، نقش بنیادین معنویت به عنوان منبعی درونی و پایدار در مسیر کارآفرینی زنان بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بر این نکته تأکید داشتند که در لحظات بحران، شکست، فشارهای اقتصادی یا عدم حمایت اجتماعی، آنچه آن‌ها را در مسیر نگه داشته، باورهای معنوی، نیایش، توکل و ارتباط با نیرویی برتر بوده است. این نوع معنویت از جنس وابستگی سطحی به مناسک مذهبی نبود، بلکه به عنوان نیرویی روانی، انگیزشی و محافظ درونی عمل می‌کرد که زنان از آن برای ایجاد معنا، امید و تاب‌آوری استفاده می‌کردند.

در زمینه روان‌شناسی، این نوع مواجهه با چالش‌ها در چارچوب مقابله مذهبی مثبت^۱ قابل تحلیل است. این رویکرد، بر استفاده از باورهای دینی برای مدیریت استرس و یافتن معنا در رنج و فشار تأکید دارد. زنان کارآفرین این مطالعه، با استفاده از عباراتی چون «خدا کمک می‌کند»، «این راه برام امتحانه»، یا «رزق دست خداست»، درواقع از چارچوب‌های معنوی برای کاهش اضطراب و افزایش انگیزه بهره می‌گرفتند.

همچنین، حضور معنویت در این تجربه‌ها، به افزایش خودکارآمدی درونی^۲ و هدف‌یابی شغلی کمک می‌کرد. برخلاف نگاه رایج به کارآفرینی صرفاً به عنوان فعالیت اقتصادی، بسیاری از مشارکت‌کنندگان کار خود را با هدف «خدمت»، «اثرگذاری بر زنان دیگر»، یا «الهام‌بخش بودن» تعریف کرده بودند. این معنابخشی به کار، با نظریه‌هایی چون Purpose-Oriented Work و همچنین مدل‌های معنابخشی به رنج^۳ هم‌راستاست.

جالب آن‌که در بافت سنتی شهر تبریز که ارزش‌های دینی، قومی و فرهنگی اهمیت ویژه‌ای دارند، معنویت نه تنها یک عامل روانی، بلکه یک مؤلفه فرهنگی مشترک در میان زنان بود. این اشتراک فرهنگی، به خلق نوعی «هم‌بستگی ضمنی» میان زنان منجر شده بود؛

1. Positive Religious Coping
2. intrinsic self-efficacy
3. Meaning-Making Models

به‌گونه‌ای که برخی از آنان در گروه‌های حمایتی غیررسمی مذهبی عضو بودند یا در جلسات دعا و نذر مشترک، پیوندهای شغلی و عاطفی ایجاد می‌کردند.

از منظر روان‌شناسی سازمانی، معنویت در کار به‌عنوان یکی از ابعاد رهبری اصیل^۱ و فرهنگ سازمانی انسانی‌گرا مطرح شده است. در بسیاری از کسب‌وکارهای این زنان، نشانه‌هایی از تلفیق ارزش‌های دینی با مدیریت دیده می‌شد: از پرداخت منصفانه دستمزد گرفته تا صداقت در معامله و روابط انسانی مثبت با مشتری. این تلفیق، نوعی هویت حرفه‌ای مبتنی بر ارزش ایجاد کرده بود که به پایداری انگیزه‌ها در بلندمدت کمک می‌کرد.

در نهایت، می‌توان گفت که معنویت در تجربه زنان کارآفرین نه‌فقط یک عقیده، بلکه ابزار روان‌شناختی، هویتی و اخلاقی برای تداوم در مسیر پرچالش کارآفرینی بود. این مضمون، اهمیت پرداختن به ابعاد غیرمادی و فرهنگی در توسعه برنامه‌های توانمندسازی زنان را نشان می‌دهد. اغلب مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه آن‌هایی که در دوران آغاز کسب‌وکار با شکست‌های مالی، عدم حمایت خانواده، یا نگاه‌های تبعیض‌آمیز اجتماعی مواجه بودند، به نقش ایمان در حفظ انگیزه و امید اشاره کردند. این ایمان، صرفاً مذهبی نبود؛ بلکه نوعی اتصال درونی به هدف، معنا و حس رسالت بود.

در بافت تبریز که گرایش به دین و معنویت هنوز نقش پررنگی در زندگی روزمره دارد، بسیاری از مشارکت‌کنندگان از عبارات چون «توکل»، «رزق حلال»، «نیت پاک»، «دعای مادر» و «آزمون الهی» برای توصیف چالش‌های شغلی خود استفاده کردند. این باورها در روان‌شناسی به‌عنوان منابع مقابله مذهبی مثبت شناخته می‌شوند که موجب کاهش اضطراب و افزایش حس کنترل و امیدواری در شرایط پرتنش می‌شوند.

همچنین، معنویت موجب افزایش خودکارآمدی درونی شده بود. شرکت‌کنندگان باور داشتند که تلاش آن‌ها نه‌تنها در جهان مادی، بلکه در ساحت معنوی نیز ثمر خواهد داشت. این دیدگاه، در نظریه‌های انگیزش شغلی معنادار چون نظریه Purpose-Oriented «Work» جای می‌گیرد که بر اهمیت داشتن چشم‌انداز معنوی در کار تأکید دارد.

یکی از مشارکت‌کنندگان گفته بود: «اگر فقط پولش برام مهم بود، صد بار ول کرده بودم. ولی حس می‌کردم باید ادامه بدم؛ انگار یه مأموریتی دارم».

۴-۲- مضمون دو (تعادل کار و زندگی و پویایی خانوادگی)

دومین مضمون محوری که در تحلیل تجربه‌های زیسته زنان کارآفرین استخراج شد، تلاش مستمر آن‌ها برای ایجاد تعادل میان نقش‌های مختلف زندگی، به‌ویژه نقش‌های شغلی، خانوادگی، مادری و همسری بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که بارزترین چالش آن‌ها در مسیر کارآفرینی، نه صرفاً دسترسی به سرمایه یا بازار، بلکه تعارض نقش‌ها^۲ و فشار ناشی از مسئولیت‌های هم‌زمان در محیط خانه و کار بوده است.

در ادبیات روان‌شناسی صنعتی-سازمانی، به‌ویژه در نظریه‌های مرتبط با Work-Family Conflict، این موضوع به‌خوبی بررسی شده است. این تعارض زمانی رخ می‌دهد که الزامات نقش در یک حوزه (مثلاً خانواده) با الزامات نقش در حوزه دیگر (مثلاً کار) ناسازگار

یا متناقض باشند. در بافت فرهنگی ایران و شهر تبریز که هنوز بسیاری از وظایف مراقبتی و خانه‌داری به‌صورت سنتی بر عهده زنان است، زنان کارآفرین، برای تأمین رضایت خانوادگی و موفقیت شغلی، استراتژی‌های ویژه‌ای به کار بگیرند.

برخی از استراتژی‌های موفق در میان مشارکت‌کنندگان شامل تفویض مسئولیت‌ها به اعضای خانواده، تعیین مرزهای زمانی مشخص میان کار و زندگی شخصی و یادگیری مهارت‌های مدیریت زمان و انرژی بود. این زنان می‌کوشیدند با سازماندهی دقیق روزانه، وظایف را دسته‌بندی کرده و با اولویت‌بندی هدفمند، از فرسودگی شغلی و عاطفی جلوگیری کنند.

در سوی دیگر، زنانی که از حمایت همسر، والدین یا سایر اعضای خانواده برخوردار بودند، تعارض کمتری را تجربه کرده بودند. این حمایت، به‌ویژه در قالب پذیرش اجتماعی نقش شغلی زنان، تأثیر زیادی در احساس رضایت و اعتمادبه‌نفس آن‌ها داشت. یکی از مشارکت‌کنندگان می‌گفت: «وقتی همسرم بچه‌ها رو نگه می‌داره که من برم نمایشگاه، حس می‌کنم واقعاً شریکمه، همراهم و هم مسیرم».

نکته جالب دیگر، تلاش زنان برای بازتعریف نقش‌های سنتی بود. آن‌ها سعی می‌کردند به جای سرزنش خود یا تقلید از الگوهای مردانه مدیریت، مدل‌های زنانه‌ای از رهبری و برنامه‌ریزی ایجاد کنند که با شرایط زندگی‌شان سازگار باشد. این امر با نظریه Role Enrichment Theory هم‌راستا است که می‌گوید ایفای چند نقش، اگر با مهارت و منابع کافی انجام شود، می‌تواند موجب رشد فردی و افزایش رضایت شغلی و خانوادگی شود.

برخی از مشارکت‌کنندگان، با خلق فضای کار در خانه یا نزدیک محل سکونت، یا همراه کردن فرزندان با روند کسب‌وکار، توانسته بودند نوعی یکپارچگی خلاقانه میان نقش‌ها ایجاد کنند. برای مثال، یک زن کارآفرین که خیاطی می‌کرد، برای دختر نوجوانش وظیفه طراحی الگو گذاشته بود و این همکاری علاوه بر کمک در کار، نوعی آموزش غیررسمی نیز برای نسل بعدی محسوب می‌شد. زنان دارای شبکه‌های حمایتی قوی، توانسته بودند از تعارض نقش، به‌عنوان منبع رشد استفاده کنند؛ تجربه‌هایی که نظریه‌های جدید مانند «Role Enrichment Theory» بر آن تأکید دارند و بیان می‌کنند که ایفای چند نقش، اگر با مهارت و منابع مناسب همراه باشد، می‌تواند منبعی برای بالندگی روانی باشد.

در نهایت، تجربه زنان تبریزی نشان می‌دهد که تعادل نقش‌ها یک فرایند ایستا یا کامل‌شدنی نیست، بلکه یک پویایی مداوم است که نیاز به بازبینی مستمر، گفتگو درون خانواده و بازسازی ساختارهای حمایتی دارد. اهمیت این مضمون در آن است که نشان می‌دهد توانمندسازی زنان تنها از مسیر آموزش شغلی نمی‌گذرد، بلکه مستلزم تحول در الگوهای خانوادگی، نگرش‌های اجتماعی و ساختارهای سیاست‌گذاری است.

جدول ۱: مشخصات دموگرافیک و بعضی از نقل قول مضمونی شرکت‌کنندگان

شرکت‌کننده	سن	تحصیلات	درآمد (میلیون تومان)	نقل قول مضمون ۱ (معنویت و ایمان)	نقل قول مضمون ۲ (تعادل کار و زندگی و پویایی خانوادگی)
۱	۱۸	دیپلم	یازده	-	-
۲	۴۵	سیکل	هجده	-	خانواده‌ام مرا متعادل نگه می‌دارد
۳	۲۷	لیسانس	بیست	-	-
۴	۲۳	لیسانس	ده	-	-
۵	۵۱	سیکل	هفده	-	-
۶	۲۲	ارشد	بیست	خدا از من و خانواده‌ام مراقبت کرد	-
۷	۲۲	دیپلم	نوزده	-	-

۸	۵۰	ارشد	دوازده	-	حس گناه
۹	۴۱	ارشد	بیست	-	-
۱۰	۴۷	لیسانس	نه	خدا که بزرگ‌ترین حامی و تکیه‌گاه	--
۱۱	۲۹	لیسانس	سیزده	-	-
۱۲	۳۱	سیکل	هفده	-	خانواده پناهگاه است
۱۳	۳۶	دیپلم	بیست	-	-
۱۴	۵۵	ارشد	هفده	ایمان در اولویت	-
۱۵	۵۷	سیکل	دوازده	-	همسرمانند دوست
۱۶	۱۸	دیپلم	بیست	-	-
۱۷	۲۴	سیکل	بیست	ثبات در این مسیر با ایمان پیوند خورده	-
۱۸	۴۱	ارشد	نوزده	-	-
۱۹	۴۵	سیکل	هشت	-	-
۲۰	۲۹	ارشد	چهارده	-	نقش مادریم را گرامی می‌دارم

۵- بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه تأثیر عمیق گذار به خوداشتغالی را بر بهزیستی زنان کارآفرین نشان می‌دهند. مضامین معنویت و ایمان، تعادل کار و زندگی و پویایی خانوادگی، سفری را مشخص می‌کنند که با تاب‌آوری، خوداشتغالی و موانع سیستمی همراه است. این بینش‌ها با نظریه خوداشتغالی (SDT) هم‌راستا هستند و تأیید می‌کنند که خوداشتغالی، شایستگی و ارتباط، بهزیستی را هدایت می‌کنند، در حالی که ظرافت‌های جنسیتی خاص مانند نقش‌های خانوادگی و اجتماعی زنان را که در ادبیات گسترده‌تر کمتر دیده شده، برجسته می‌سازند (Antonymuthu, Kulathaisamy, Xavier & Parayitam, 2025).

معنویت و ایمان پایه‌ای برای بهزیستی بودند و هدفمندی و تاب‌آوری را در برابر ناپایداری‌ها فراهم می‌کردند (Naemi, 2015). تکیه شرکت‌کنندگان بر باورهای معنوی برای عبور از چالش‌هایی مانند همه‌گیری کرونا با یافته‌های نیکولوا درباره انگیزه‌های اجتماعی هم‌خوان است و ارتباط در نظریه خوداشتغالی را به بُعدی متعالی گسترش می‌دهد. این نشان می‌دهد ایمان نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه موفقیت را فراتر از معیارهای مالی بازتعریف می‌کند، دیدگاهی که پیش‌تر کمتر کاوش شده است. در فرهنگ ایرانی، این معنویت اغلب با حجب و حیا همراه است که در زنان و مادران ایرانی به‌عنوان ارزشی والا، قدرت درونی و آرامش را در مواجهه با سختی‌ها تقویت می‌کند. تعادل کار و زندگی و پویایی خانوادگی ماهیت دوگانه خوداشتغالی را نشان می‌دهند. انعطاف‌پذیری خوداشتغالی ارتباطات خانوادگی و رضایت شخصی را تقویت کرد، اما نیاز به سازگاری مداوم داشت. در این میان، حمایت همسر و خانواده نقشی کلیدی ایفا می‌کند. برای زنان کارآفرین ایرانی، این حمایت نه تنها به‌عنوان تکیه‌گاهی عاطفی بلکه به‌عنوان نیرویی برای حفظ تعادل میان مسئولیت‌های مادری و حرفه‌ای برجسته است. حجب و حیا که در رفتار و پوشش زنان ایرانی ریشه دارد، به آن‌ها کمک می‌کند تا با حفظ عزت‌نفس و احترام اجتماعی، در محیط‌های کاری و خانوادگی با اطمینان بیشتری عمل کنند. این ویژگی‌ها، همراه با انعطاف‌پذیری خوداشتغالی، به زنان اجازه می‌دهد نقش‌های چندگانه خود را با موفقیت مدیریت کنند، هرچند چالش‌هایی مانند انتظارات سنتی و فشارهای اجتماعی همچنان وجود دارد (محمدعلی زاده نوبر، خرم‌دل و ظفرخواه، ۲۰۲۴).

مزایای بهزیستی این گذار خوداشتغالی، بهبود سلامت و پایداری خانوادگی مشخص است، اما تنش‌هایی مانند ناامنی مالی و تعصب جنسیتی این دستاوردها را تعدیل می‌کنند. در زمینه ایرانی، این تعصب‌ها گاهی با هنجارهای فرهنگی تقویت می‌شوند، اما حمایت همسر و خانواده می‌تواند این موانع را کاهش دهد و به زنان کمک کند تا با شجاعت و پشتکار به اهدافشان برسند. آموزش کارآفرینی،

هرچند در این مطالعه به‌صراحت ذکر نشده، در ادبیات به‌عنوان کاتالیزوری برای شایستگی و نیت مطرح می‌شود و پتانسیل کاهش چالش‌ها را دارد. این یافته‌ها شکاف در کاوش‌های کیفی تجربه‌های ذهنی زنان کارآفرین را پر می‌کنند و بینش‌های کمی را تکمیل می‌کنند.

در عمل، این مطالعه نیاز به سیستم‌های حمایتی دولت و خانواده را تأکید می‌کند. سیاست‌گذاران باید آموزش کارآفرینی را برای تقویت مهارت و اعتمادبه‌نفس و رفع نابرابری‌های بودجه برای امنیت مالی در اولویت قرار دهند. سازمان‌ها می‌توانند با منابع منعطف، تعادل کار و زندگی را ترویج کنند و استرس را کاهش دهند. در ایران، تقویت حمایت‌های خانوادگی، به‌ویژه از سوی همسر و به رسمیت شناختن ارزش‌های فرهنگی مانند حجب و حیا در برنامه‌های آموزشی و سیاست‌گذاری، می‌تواند زنان کارآفرین را توانمندتر سازد. این رویکرد نه تنها بهزیستی شخصی را بهبود می‌بخشد، بلکه به ایجاد فضایی کمک می‌کند که در آن زنان بتوانند با حفظ هویت فرهنگی خود، در عرصه کارآفرینی بدرخشند.

۶- منابع

- ۱- فلک‌الدین، زهرا؛ و حاجی‌زاده میمندی، مسعود (۲۰۲۲). نقش زنان در شادکامی خانواده: مطالعه کیفی در شهر یزد. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۳ (۴)، ۹۵-۱۲۲. doi:10.22108/jas.2022.130447.2170
- ۲- محمدعلی‌زاده نوبر، نسیم؛ خرم‌دل، کاظم؛ و ظفرخواه، زهرا (۲۰۲۴). بررسی رابطه انگیزش شغلی و تعهد سازمانی با تأکید بر توسعه حرفه‌ای زنان شاغل. *همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران*، ۱۹ (۱).
- 3- Antonymuthu, S. V., Kulathaisamy, A., Xavier, M. F., & Parayitam, S. (2025). Unfolding the Antecedents of Entrepreneurial Sustenance: Evidence from Women Entrepreneurs in India. *Journal of Management World*, 2025(1), 902-921.
- 4- Chitac, I. M. (2025). Identity is a matter of place: intersectional identities of Romanian women migrant entrepreneurs on the Eastern-Western European route. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 31(1), 80-108.
- 5- Dirik, D., & Özdoğan, B. (2025). To start or not to start? An exploratory study of work meaningfulness among start-up co-founders. *Frontiers in Psychology*, 15, 1500036. doi:10.3389/fpsyg.2024.1500036
- 6- Gartner, W. (1985). A conceptual framework for new venture creation. *Academy of Management Review*, 10(4), 696-706. doi:10.2307/258039
- 7- Kelly, L., Brecht, S., & Assudani, R. (2025). Women Entrepreneurs: Overcoming Gender Bias with Innovative Strategies. *Journal of Enterprising Culture*, 1-20. doi:10.1142/S0218495824500109
- 8- Khodayarifard, M., GhobariBonab, B., Shokouhi Yekta, M., TahmasbKazemi, B., Faghihi, A., Azarbajani, M., ... & Alavinezhad, S. (2019). Religiosity interactional program for university students: Development and validation. *Positive Psychology Research*, 4(4), 69-84. doi:10.22108/ppls.2019.112822.1519
- 9- Mathur, S., & Phillips, R. A. (2025). The influence of the fear of failure on women pursuing entrepreneurship in the United Kingdom. *Journal of the International Council for Small Business*, 6(1), 66-75. doi: 10.1080/26437015.2024.2393664
- 10- Mousavi, M., & Ravankhah, F. (2016). Analyzing the relation of welfare systems with Women's Economic Empowerment. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 14(1), 73-101. doi:10.22051/jwsps.2016.2333
- 11- Nikolova, M. (2019). Switching to self-employment can be good for your health. *Journal of Business Venturing*, 34, 664-691. doi:10.1016/j.jbusvent.2018.09.001
- 12- Naemi, A. M. (2015). The effect of resiliency training on mental health, optimism and life satisfaction of female-headed households. *Positive psychology research*, 1(3), 33-44. doi:10.1001.1.24764248.1394.1.3.4.2
- 13- Sengupta, S., & Dhir, S. (2023). Understanding the dynamics of entrepreneurial implementation. *Benchmarking: An International Journal*, 30(10), 4514-4535. doi:10.1108/BIJ-07-2021-0439

Women's Entrepreneurship and Well-being: Challenges and Opportunities on the Path to Self-Employment (A Qualitative Study)

Nasim Mohammad Alizadeh Nobar¹, Javid Ghahremani^{2*}

1 – Bachelor's in Psychology, Faculty of Psychology, Payame Noor University of Ahar, Tabriz, Iran.

alizadehnasimpsy@gmail.com

2 – Assistant Professor, Research Institute for Development and Planning, Academic Center for Education, Culture and Research, Tabriz, East Azerbaijan, Iran. (Corresponding Author)

j.ghahremani@acecr.ac.ir

Abstract

This qualitative study explores the personal well-being experiences of entrepreneurial women in Tabriz who have embarked on the path of self-employment. The aim is to analyze how these women face the challenges and opportunities along their entrepreneurial journey while maintaining and enhancing their well-being. Data were collected through semi-structured interviews with 20 purposefully selected women entrepreneurs and analyzed using MAXQDA software. The data analysis was grounded in the Self-Determination Theory (SDT). Findings indicate that two primary factors contributed to the enhancement of these women's well-being: (1) spirituality and faith, serving as sources of resilience and purpose, and (2) work-life balance and the quality of family relationships as key elements of well-being. Entering the realm of self-employment increased their sense of autonomy and flexibility, thus enhancing their well-being through improved physical health, family relationships, and personal satisfaction. Nevertheless, participants faced challenges such as stress from balancing professional and personal responsibilities. The results also highlight the important role of entrepreneurial training in boosting motivation and success, aligning with SDT components of autonomy, competence, and relatedness. By addressing existing gaps in the understanding of women entrepreneurs' well-being, this study contributes to the literature in this field and emphasizes the importance of resilience and the need for specific support, particularly from spouses.

Keywords: Women Entrepreneurship, Well-being, Self-employment, Self-Determination Theory, Gender Roles, Work-life Balance, Entrepreneurial Training.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)