

## Work-Family Conflict Among Single Parents in the Canadian Armed Forces

---

*Alla Skomorovsky, PhD*

## Les conflits travail-famille chez les parents seuls des Forces armées canadiennes

---

*Alla Skomorovsky, Ph. D.*

## Work-Family Conflict Among Single Parents in the Canadian Armed Forces

Alla Skomorovsky, PhD

The demands of military life can be particularly stressful for military families due to deployments, relocations, foreign residency, periodic family separations, risk of injury or death of the military member, and long and unpredictable duty hours.

**Many single CAF parents are thriving, but the work-family conflict remains a considerable concern for some.**

Although military families can usually manage demands individually, research has shown that competing and intersecting demands leave some feeling overwhelmed. This can be particularly true for *single parents* in the Canadian Armed Forces (CAF), who often manage these multiple roles with fewer resources. This could help explain why enlisted single parents (men and women) have been shown in previous research to be less satisfied with military life than their married counterparts.

Work-family conflict occurs when demands in the work domain are incompatible with demands in the family domain. Despite growing evidence that work-family conflict could be a considerable problem in Canada's military families, the number of studies examining this topic is relatively small. In a recent qualitative study, the majority of single CAF parents reported that they were able to balance work and family life, but they admitted it was a challenge, primarily because many single parents are often the sole caregivers and financial providers for their families. As one study participant put it,

*So far, the balance between my professional life and my personal life has been quite good. But it's difficult of course when it's just me – having to stay late, for example, and still having to work on my phone. I have to have a BlackBerry because I can't stay late – not as late as I used to anyway. But pretty good, overall.*

## Les conflits travail-famille chez les parents seuls des Forces armées canadiennes

Alla Skomorovsky, Ph. D.

Les responsabilités inhérentes à la vie militaire représentent parfois une importante source de stress pour les familles des militaires, au gré des déploiements, des déménagements, des aléas de la vie à l'étranger et de l'éloignement familial, sans compter les risques de blessures ou de décès pour les militaires, ou encore les heures de travail longues et imprévisibles.

**De nombreux parents seuls des FAC sont confrontés à des difficultés, mais pour certains d'entre eux, les conflits travail-famille représentent une préoccupation centrale.**

Même si les familles des militaires parviennent généralement à faire face aux difficultés, des études ont montré que certaines d'entre elles finissent par se sentir débordées devant ces exigences concurrentes et cumulatives. Il s'agit là d'une réalité particulièrement éprouvante pour les *parents seuls* au sein des Forces armées canadiennes (FAC), qui comptent bien souvent sur des ressources limitées pour assumer leurs responsabilités multiples. C'est l'une des raisons pour lesquelles plusieurs parents seuls engagés dans la vie militaire (hommes ou femmes) semblent tirer une moindre satisfaction de ce mode de vie que leurs homologues en couple, selon les données d'une étude antérieure.

Par définition, les conflits travail-famille surviennent lorsque les exigences professionnelles sont difficilement conciliables avec les exigences du domaine familial. Au Canada, même s'il semble de plus en plus évident que les conflits travail-famille représentent un problème éventuellement important pour les familles des militaires, il n'existe encore que très peu de recherches portant précisément sur le sujet. Dans une étude qualitative récente, la majorité des parents seuls des FAC affirmaient être en mesure de concilier travail et famille, tout en admettant qu'il leur était difficile d'y parvenir, surtout parce qu'ils sont souvent les seuls pourvoyeurs de soins et de ressources financières pour leur famille. Voici les commentaires de l'un des participants à cet égard :

*Jusqu'ici, je parviens assez bien à équilibrer ma vie professionnelle et ma vie personnelle. Par contre, je dois dire que ce n'est pas toujours facile parce que je n'ai personne d'autre sur qui compter, par exemple lorsque je dois rester plus tard au travail ou terminer ma journée à partir de mon téléphone. Mon BlackBerry est devenu essentiel, parce que je ne peux pas rester trop tard au travail, en tout cas pas aussi longtemps qu'avant. Mais en général, ça se passe plutôt bien.*

## Little research exists about work-family conflict in Canada's military families

Single CAF parents may face multiple deployments and must deal with being separated from their children and not being able to care for them. Caregiver arrangements may be more complicated in these families, as, for example, the children may have to relocate to another city to live with grandparents when their mother or father leaves for a mission. In addition, single parents who experience frequent relocations may find it challenging to establish or re-establish local social networks, which are often a valuable source of support.

### *Single parents identified financial strain as a top concern.*

A few studies have suggested that single-parent military families have unique military life-related challenges and substantial work-family conflict, but there isn't much research about this topic in a Canadian context. Director General Military Personnel Research and Analysis (DGMPPRA) conducted a study to address this gap and explore the main concerns of single CAF parents. An electronic survey was distributed to a random sample of Regular Force CAF members who had children 19 years of age or younger and were single, divorced, separated or widowed. In total, the results were available for 552 single parents.

Single parents identified financial strain as a top concern; this is consistent with previous research showing that economic hardship is a leading cause of stress for single parents, both military and civilian. The second challenge for single parents was the worry about their child's health and well-being. Although it has not been previously identified in research of civilian single parents, it is possible that this type of strain was high due to frequent parental absences related to deployment, training, unpredictable/inconsistent hours of work or overtime, common aspects of a military lifestyle. More than 60% of respondents identified financial strain and worry about health and well-being to be of considerable or extreme concern for them (see Figure 1). A large number of these parents (over 50%) were also concerned about dealing with adolescent years, doing the right thing for their children and their heavy demands and responsibilities.

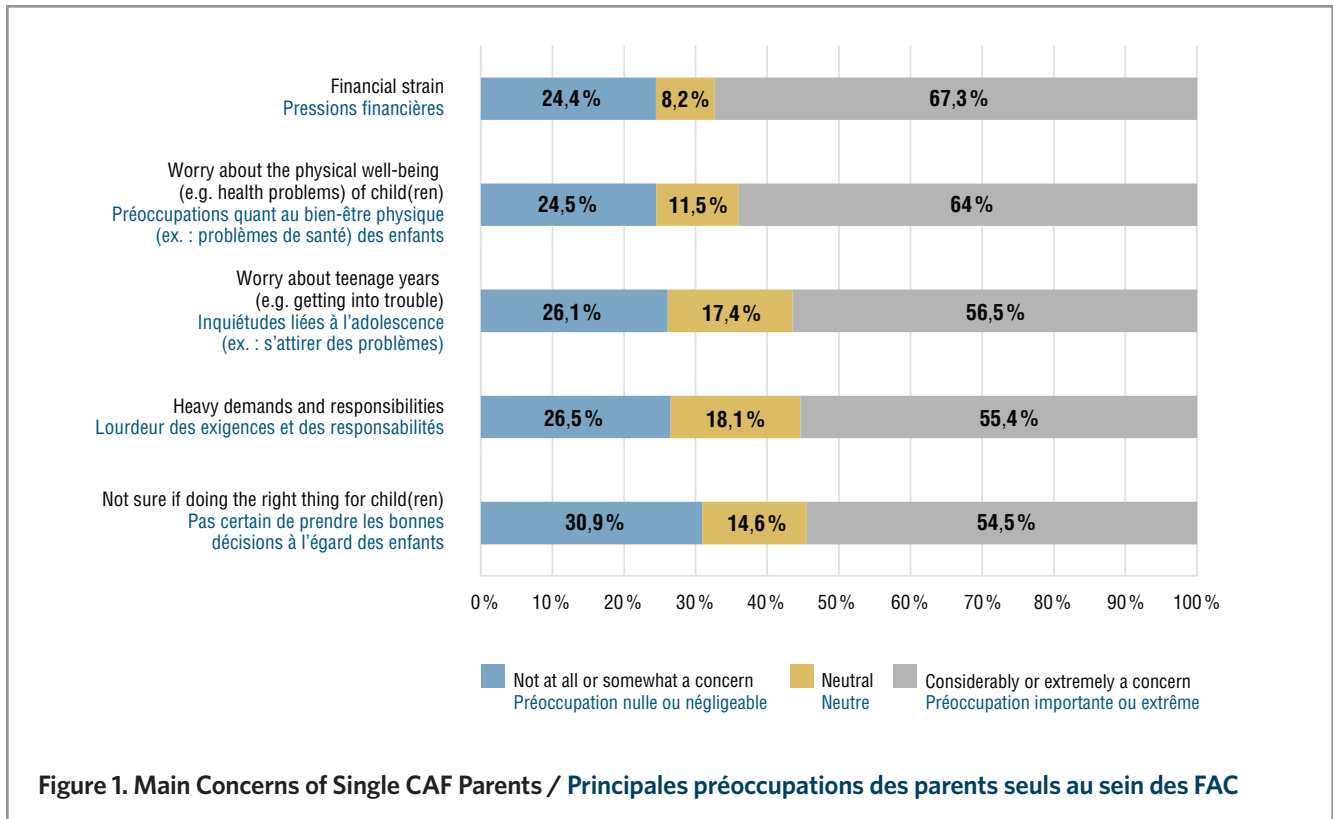
## Peu d'études sur les conflits travail-famille chez les militaires canadiens

Dans certains cas, les parents seuls qui œuvrent dans les FAC vivent de multiples déploiements, et sont alors séparés de leurs enfants sans possibilité de s'occuper d'eux. Il va sans dire que pour ces familles, les arrangements pour la garde des enfants ne sont pas simples. Par exemple, pendant que papa ou maman est en mission, les enfants doivent parfois s'installer chez leurs grands-parents dans une autre ville. Par ailleurs, les parents seuls qui vivent de fréquentes réaffectations risquent d'éprouver des difficultés à créer ou à recréer des réseaux sociaux, qui sont pourtant une précieuse source de soutien.

### *Les difficultés financières figurent parmi les principales préoccupations des parents seuls.*

Quelques études ont montré que les familles militaires monoparentales font face à des défis uniques au quotidien, et sont confrontées à d'importants conflits travail-famille. Toutefois, il n'existe encore que très peu de travaux qui ciblent le contexte canadien en particulier. Dans le but d'y remédier et pour mettre en relief les principales préoccupations des parents seuls des FAC, le personnel du Directeur général - Recherche et analyse (Personnel militaire) (DGRAPM) a mené un sondage électronique dans le cadre duquel on a soumis un questionnaire à un groupe de parents choisis au hasard parmi des parents seuls, divorcés, séparés ou veufs de la Force régulière des FAC, ayant à leur charge des enfants de 19 ans ou moins. Au total, les résultats reflétaient le point de vue de 552 parents seuls.

On a constaté que les difficultés financières figurent parmi les principales préoccupations des parents seuls, ce qui corrobore les données d'études précédentes selon lesquelles les pressions financières sont l'une des principales sources de stress pour les parents seuls, qu'il s'agisse de militaires ou de civils. L'autre difficulté évoquée par les parents seuls concernait la santé et le bien-être de leurs enfants. Aucune étude sur les parents seuls du domaine civil ou militaire n'avait encore mené à de telles conclusions, mais on peut penser que ces préoccupations ressortent ici en raison des multiples absences des parents, qu'il s'agisse de déploiements, d'entraînements ou encore du nombre imprévisible et variable d'heures de travail ou d'heures supplémentaires, qui sont des facettes caractéristiques du mode de vie des militaires. En somme, plus de 60 % des répondants affirment que les pressions financières et les préoccupations quant à la santé et au bien-être de leurs enfants sont *importantes* ou *extrêmement importantes* (voir la figure 1). Dans une forte proportion (plus de la moitié), ces parents s'inquiètent aussi de la période de l'adolescence, au cours de laquelle ils souhaiteraient être présents pour leurs enfants tout en assumant leur charge de travail et leurs responsabilités contraignantes.



### Managing parental and work responsibilities is not impossible, but it is hard

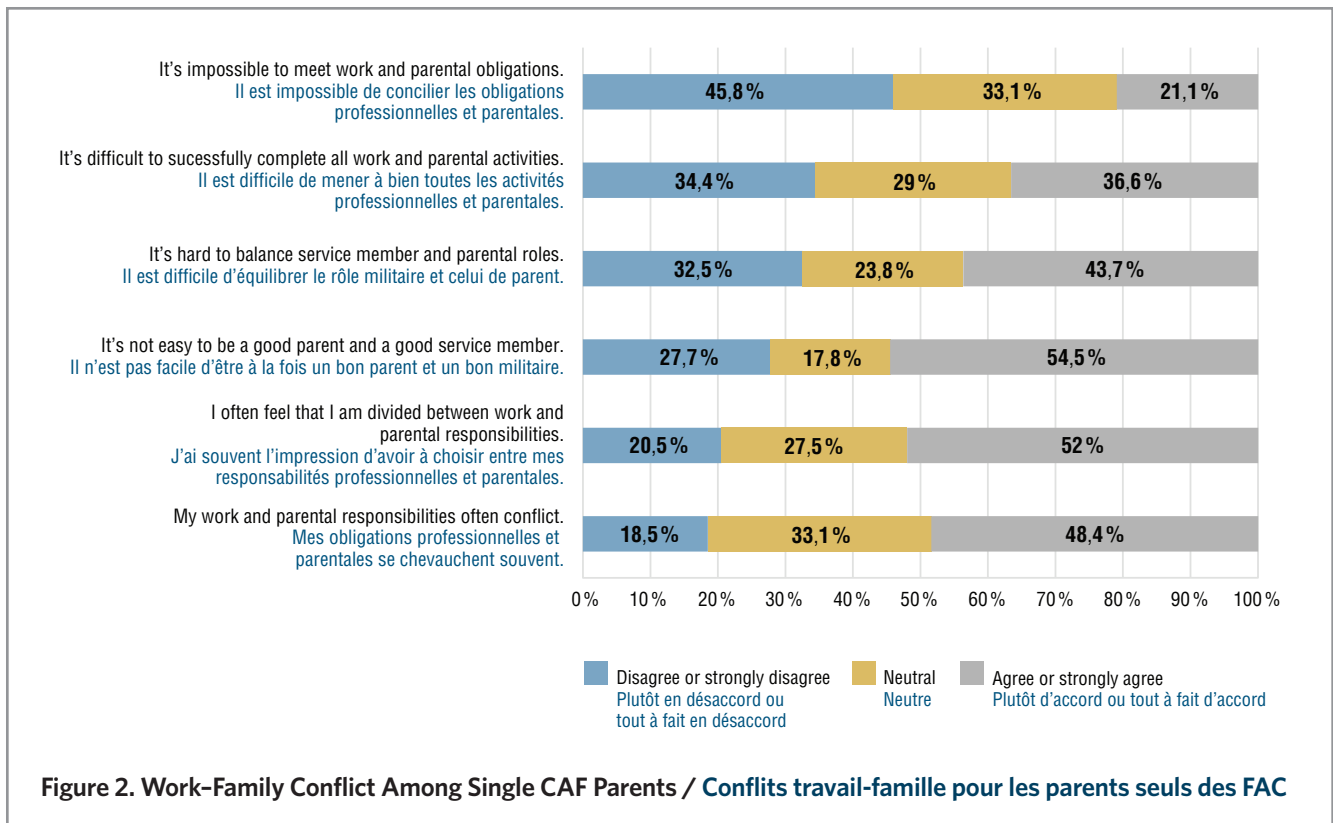
Single parents were asked to rate the extent to which their responsibilities as a service member and as a parent are in conflict. Most do not find it impossible to meet both parental and work responsibilities (see Figure 2). However, about 55% of respondents believe that it is not easy to be both a good parent and service member and feel divided between work and family responsibilities. About 44% of these parents believe it is hard to balance military and parental roles. This is consistent with previous research showing that single military parents are susceptible to experiencing work and family conflict.

*Single parents who experience frequent relocations may find it challenging to establish or re-establish local social networks, which are often a valuable source of support.*

### Responsabilités parentales et professionnelles : conciliation difficile, mais pas impossible

On a demandé aux parents seuls d'indiquer dans quelle mesure ils parviennent à concilier les exigences du service militaire avec leurs responsabilités parentales. La plupart pensent que la tâche n'est pas impossible (voir la figure 2). Toutefois, environ 55 % des répondants se sentent divisés entre leurs responsabilités professionnelles et familiales, et admettent qu'il n'est pas facile d'être à la fois de bons parents et de bons militaires. Environ 44 % de ces parents croient qu'il est difficile de concilier les responsabilités parentales et celles de la vie militaire. Ces constatations corroborent les données d'études antérieures selon lesquelles les parents seuls parmi les militaires sont vulnérables aux conflits travail-famille.

*Les parents seuls qui vivent de fréquentes réaffectations risquent d'éprouver des difficultés à créer ou à recréer des réseaux sociaux, qui sont pourtant une précieuse source de soutien.*

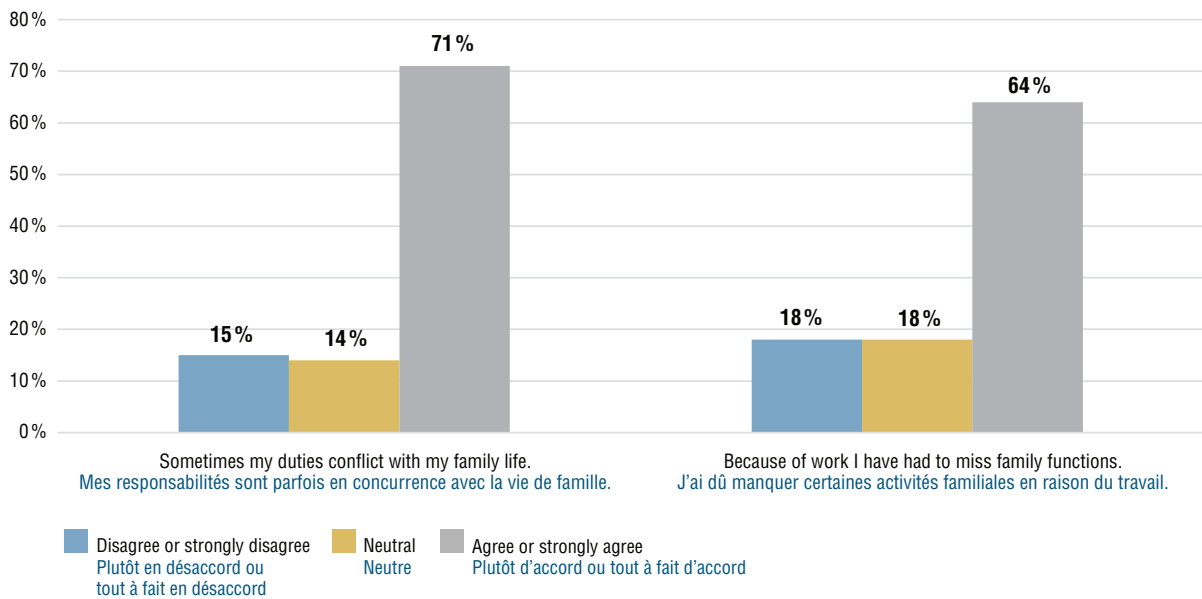


*Increasing awareness among managers and leaders about the work-family conflict challenges of single CAF parents could foster a more flexible and accommodating work environment.*

Further, participants were asked two questions about family life challenges due to occupational demands. When asked about the influence of work on family life, the vast majority of single military parents reported that work interferes with family life to at least some extent (see Figure 3). Approximately 70% of respondents noted that occupational demands sometimes conflicted with their family life, and 64% disclosed that they had missed family events due to occupational requirements.

*La flexibilité et la capacité d'adaptation en milieu de travail pourraient gagner en efficacité si les gestionnaires et les dirigeants connaissaient mieux les défis inhérents aux conflits travail-famille auxquels sont confrontés les parents seuls des FAC.*

Deux des questions posées aux participants concernaient les défis pour la vie de famille en lien avec la vie militaire. Au sujet des répercussions du travail sur la vie de famille, la vaste majorité des militaires en situation monoparentale reconnaissent une certaine influence de la sphère professionnelle à cet égard (voir la figure 3). Environ 70 % des répondants soulignent que les exigences professionnelles sont parfois en concurrence avec celles de la vie de famille, et 64 % d'entre eux admettent avoir déjà raté certaines activités familiales en raison de leurs responsabilités professionnelles.



**Figure 3. Family Life Challenges Due to Occupational Demands / Répercussions des responsabilités professionnelles sur la vie de famille**

In order to examine organizational support available to single parents in greater detail, single parents were asked whether they were aware of CAF programs and policies that could assist them in managing family and work demands. The results demonstrate that many single CAF parents are not aware of services available to them. For example, less than 10% of the participants mentioned that they were aware of Military Family Resource Centre services available to single military parents. This feeling was shared by a participant in the previously-mentioned qualitative study:

*Not everything is well advertised; you need to go and ask. If you are moving to the larger city, look for housing close to a [Military Family Resource Centre] MFRC.*

### Single CAF parents would benefit from work-family supports and greater awareness

Many single CAF parents are thriving, but the work-family conflict remains a considerable concern for some. A qualitative study participant expressed:

*I'm mainly concerned that being in the Canadian Forces may throw something unexpected at me, where I will be left in a position to choose between my career or my children.*

Pour jeter un éclairage sur les mesures de soutien en milieu de travail offertes aux parents seuls, on a demandé à certains d'entre eux de citer des programmes et politiques des FAC susceptibles de les aider à concilier les exigences familiales et professionnelles. D'après les résultats, on constate que de nombreux parents seuls des FAC ne sont pas au courant des services offerts. À titre d'exemple, moins de 10 % des participants disent connaître l'existence des services offerts aux parents seuls par l'entremise des Centres de ressources pour les familles des militaires. Il s'agit d'une situation à laquelle faisait écho l'un des participants de l'étude qualitative évoquée précédemment :

*Les services ne sont pas toujours bien annoncés. Il faut faire des démarches et poser des questions. Quand on déménage dans une grande ville, il vaut mieux chercher un logement à proximité d'un CRFM [Centre de ressources pour les familles des militaires].*

### Sensibilisation et soutien à la conciliation travail-famille : des atouts pour les parents seuls des FAC

De nombreux parents seuls des FAC sont confrontés à des difficultés, mais pour certains d'entre eux, les conflits travail-famille représentent une préoccupation centrale. L'un des participants à l'étude qualitative s'exprimait ainsi :

*Ce qui m'inquiète le plus, c'est que mon poste au sein des Forces canadiennes peut me placer devant une situation imprévue où il me faudra choisir entre ma carrière et mes enfants.*

Single CAF parents could benefit from an increased awareness of, and access to, family assistance programs (e.g., Family Care Plans) and other programs, including counselling services. Furthermore, increasing awareness among managers and leaders about the work-family conflict challenges of single CAF parents could foster a more flexible and accommodating work environment. Finally, the ability of these parents to manage work and family responsibilities could be enhanced by tailoring programs and services to single parents (e.g., support groups) in order to increase emotional and instrumental support.

Although this research examines the main challenges and work-family conflict among single-parent CAF families, this is only a first step toward a *full understanding of their well-being and unique needs*. To further address the current gaps in knowledge, DGMPPRA has developed a comprehensive research program related to military families, collaborating extensively with academia (e.g., via Canadian Institute for Military and Veteran Health Research). This body of research seeks to enhance the lives of Canadian military personnel, Veterans and their families. Supporting families is codified in the Canadian Forces Family Covenant, which acknowledges the immutable relationship between the state of military families and the CAF operational capacity.

*We recognize the important role families play in enabling the operational effectiveness of the Canadian Forces and we acknowledge the unique nature of military life. We honour the inherent resilience of families and we pay tribute to the sacrifices of families made in support of Canada...*

CF Family Covenant

Consistent with the Family Covenant, it is important to continue developing the expert knowledge necessary to care for these families and to find ways to best meet their unique needs and ensure their individual and family well-being.

*Dr. Alla Skomorovsky is a research psychologist at Director General Military Personnel Research and Analysis (DGMPPRA), where she is a leader of the Military Families Research team. She conducts quantitative and qualitative research in the areas of resilience, stress, coping, personality and well-being of military families.*

*Dr. Skomorovsky received the inaugural Colonel Russell Mann Award for her research on work-family conflict and well-being among CAF parents at Forum 2015 - an event hosted by the Canadian Institute for Military and Veteran Health Research.*

Les parents seuls au sein des FAC bénéficieraient sans doute d'une meilleure sensibilisation aux services offerts, et d'un meilleur accès aux diverses initiatives de soutien et autres programmes d'aide familiale (ex. : Plan de garde familiale), notamment en ce qui a trait aux services de consultation. De plus, la flexibilité et la capacité d'adaptation en milieu de travail pourraient gagner en efficacité si les gestionnaires et les dirigeants connaissaient mieux les défis inhérents aux conflits travail-famille auxquels sont confrontés les parents seuls des FAC. Enfin, en misant sur des programmes et services sur mesure qui visent à optimiser l'encadrement affectif et pratique des parents seuls (ex. : groupes de soutien), il serait possible d'accroître leur capacité de concilier les responsabilités professionnelles et familiales.

Ces travaux portent sur les conflits travail-famille et les principales difficultés qui touchent les parents seuls des FAC, mais il ne s'agit là que d'un premier pas vers *une compréhension élargie des facteurs uniques qui influent sur leur bien-être*. Dans le but de combler les lacunes dans les connaissances actuelles à cet égard, le DGRAPM a mis sur pied un programme de recherche exhaustif axé sur les familles des militaires, en étroite collaboration avec le domaine de la recherche (notamment par l'entremise de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans). Ce regroupement de chercheurs a pour mandat d'accroître la qualité de vie des militaires et des vétérans canadiens, ainsi que de leur famille. Le principe de soutien aux familles a d'ailleurs été enchâssé dans l'Engagement des Forces canadiennes à l'endroit des familles, qui reconnaît les liens intrinsèques entre la situation des familles des militaires et la capacité opérationnelle des FAC.

*Nous sommes conscients de la contribution importante des familles à l'efficacité opérationnelle des Forces canadiennes et nous reconnaissons la nature unique du mode de vie militaire. Nous honorons la résilience des familles et rendons hommage aux sacrifices qu'elles font pour soutenir le Canada.*

Engagement des FC à l'endroit des familles

Dans le droit fil des principes énoncés dans l'Engagement à l'endroit des familles, il importe de continuer à développer l'expertise nécessaire pour mieux s'occuper de ces familles, et pour trouver des moyens de mieux répondre à leurs besoins uniques afin d'assurer le bien-être de chacun sur le plan individuel et familial.

*Alla Skomorovsky est psychologue en recherche pour le compte du Directeur général - Recherche et analyse (Personnel militaire) (DGRAPM), où elle dirige une équipe de recherche sur les familles des militaires. Elle y mène des études quantitatives et qualitatives sur la résilience, le stress, l'adaptation, l'identité et le bien-être des familles des militaires.*

*M<sup>me</sup> Skomorovsky a été la toute première lauréate du prix Colonel Russell-Mann en reconnaissance de la qualité de ses travaux de recherche sur les conflits travail-famille et le bien-être des parents des FAC. Cette distinction lui a été décernée dans le cadre du Forum 2015, une activité chapeauté par l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans.*



## Suggested Reading

T. Allen, D. Herst, E. Bruck and M. Sutton, "Consequences Associated with Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research," *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308 (2000).

G.L. Bowen, D.K. Orthner and L. Zimmerman, "Family Adaptation of Single Parents in the United States Army: An Empirical Analysis of Work Stressors and Adaptive Resources," *Family Relations*, 42, 293-304 (1993).

A.L. Day and T. Chamberlain, "Committing to Your Work, Spouse, and Children: Implications for Work-Family Conflict," *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 116-130 (2006).

A. Skomorovsky and A. Bullock, *The Impact of Military Life on Single-Parent Military Families: Well-Being and Resilience* (Director General Military Personnel Research and Analysis Technical Report DRDC-RDDC-2015-R099), Ottawa, ON: Defence Research and Development Canada (2015).

## Suggestions de lecture

T. Allen, D. Herst, E. Bruck et M. Sutton (2000). « Consequences Associated with Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research » dans *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 5, n° 2, p. 278-308.

G.L. Bowen, D.K. Orthner et L. Zimmerman (1993). « Family Adaptation of Single Parents in the United States Army: An Empirical Analysis of Work Stressors and Adaptive Resources » dans *Family Relations*, n° 42, p. 293-304.

A.L. Day et T. Chamberlain (2006). « Committing to Your Work, Spouse, and Children: Implications for Work-Family Conflict » dans *Journal of Vocational Behavior*, vol. 68, n° 1, p. 116-130.

A. Bullock (2015). *The Impact of Military Life on Single-Parent Military Families: Well-Being and Resilience* (Rapport technique du Directeur général - Recherche et analyse (Personnel militaire) - DRDC-RDDC-2015-R099), Ottawa (Ontario), Recherche et développement pour la défense Canada.





The Vanier Institute of the Family  
94 Centrepointe Drive  
Ottawa, Ontario K2G 6B1  
Canada

Tel.: 613-228-8500  
info@vanierinstitute.ca  
www.vanierinstitute.ca

L'Institut Vanier de la famille  
94, promenade Centrepointe  
Ottawa, Ontario K2G 6B1  
Canada

Tél. : 613-228-8500  
info@institutvanier.ca  
www.institutvanier.ca