

# بررسی کیفی نقش حمایت‌کننده‌های شخصی-اجتماعی بر احساس امنیت زنان باردار زلزله‌زده شهر سرپل ذهاب

سمیه کاظمیان<sup>۱\*</sup>

مریم سیفی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۶/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۹/۲۱

## چکیده

یکی از ویژگی‌های افراد مقاوم در برابر رویدادهای تنش‌زا برخورداری از حمایت شخصی-اجتماعی است. این پژوهش با هدف بررسی نقش عوامل حمایت‌کننده‌های شخصی و اجتماعی بر احساس امنیت زنان باردار ساکن در مناطق زلزله‌زده انجام شده است. روش اجرای این پژوهش به صورت کیفی و از نوع پدیدارشناسی است و برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌ی عمیق نیمه ساختاریافته استفاده شده است. نمونه‌ی پژوهش دربرگیرنده‌ی ۱۰ نفر از زنان باردار با تحصیلات دیپلم و پایین‌تر بود که از جامعه‌ی مادران ۱۹ تا ۴۸ ساله‌ی منطقه زراعی شهر سرپل ذهاب به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به تولید ۲ طبقه اصلی، ۸ زیر طبقه و ۴۶ کد استخراجی گردید. طبقه اصلی نخست «عوامل حمایت‌کننده شخصی» بود که زیر طبقات توانمندی‌های شخصی، ارزش‌های شخصی، نقش تجارب شخصی، اعتقادات شخصی و واگویی‌های شخصی را دربرمی‌گرفت. مضمون طبقه دوم «عوامل حمایت‌کننده اجتماعی» است که از زیر طبقات ارزش‌های اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی و حمایت خانوادگی تشکیل شد. نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه عوامل حمایت‌کننده اجتماعی از جمله «ارزش‌های اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی، حمایت‌های خانوادگی» و عوامل حمایت‌کننده شخصی بر احساس امنیت زنان باردار زلزله‌زده مؤثر هستند می‌توان با ایجاد چنین ظرفیت‌هایی احساس امنیت را در این زنان ارتقاء بخشید.

**کلیدواژه‌ها:** زلزله، احساس امنیت، زنان باردار، حمایت شخصی-اجتماعی

۱. \* استادیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی. somaye.kazemian@yahoo.com

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی.

## مقدمه

وقوع یک زلزله<sup>۱</sup> بزرگ و از بین رفتن حصار خانه‌ها و تلفات جانی و خسارات مالی می‌تواند باعث ایجاد احساس عدم امنیت در بازماندگان گردد. در این میان زنان به‌ویژه زنان باردار به‌عنوان عضوی از جامعه با ویژگی‌ها و نیازهای خاص، با مسائل و مشکلات زیادی روبرو هستند و با توجه به ساختارهای اجتماعی موجود و سپری کردن بیشترین زمان در حریم خانه، آسیب‌پذیری بیشتری در میان قشرهای مختلف جامعه بعد از وقوع یک سانحه طبیعی دارند و درواقع وجود خانه برای آن‌ها، به وجود آورنده‌ی احساس امنیت<sup>۲</sup> و ثبات در زندگی است (پارسی زاده و اسکندری، ۱۳۹۲).

جورجسو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵) بیان می‌کند مادر شدن، پدیده‌ای با تغییرات فیزیکی، روانی، اجتماعی برای زنان است. نداشتن احساس امنیت در این دوران علاوه بر نتایج نامطلوب بارداری می‌تواند درجاتی از اختلالات روانی پس از زایمان را به همراه داشته باشد. حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی در تجربه‌ی این رویداد برای زنان به شمار می‌رود (بدافی و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از ویژگی‌های افراد نسبتاً مقاوم در برابر رویدادهای تنش‌زا، برخوردار بودن از حمایت اجتماعی<sup>۴</sup> است. مهدیان و غفاری (۱۳۹۵) پاسخ‌های ملموس اطلاعاتی، عاطفی و ابزاری که شخص از دیگران دریافت می‌کند را تحت عنوان حمایت اجتماعی تعریف کرده‌اند. این پاسخ‌ها می‌تواند به‌صورت تأیید یا بازشناسی اعمال ارزشمند شخص و تأیید نگرش‌های وی توسط دیگران باشد (شهسوار، غفاری و مختوم نژاد، ۱۳۹۷).

استروبی<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۵) اشاره کردند که حمایت اجتماعی به‌مثابه یک تعدیل‌کننده عمل می‌کند. افرادی که فقدان را تجربه می‌کنند وقتی از حمایت اجتماعی برخوردارند بهتر با آن کنار می‌آیند و بهبودی با سهولت بهتری صورت می‌گیرد (نصیری و

---

1. Earthquake  
2. Security fleeing  
3. Giurgescu  
4. Social support  
5. Stroebe, W

عبدالملکی، ۱۳۹۵). چایا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) و بوید<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) فقدان حمایت اجتماعی در حوادث استرس‌زای زندگی را با افسردگی در زنان باردار<sup>۳</sup> مرتبط می‌دانند و بر اهمیت حمایت روانی و اجتماعی در دوران بارداری تأکید نموده‌اند. همچنین لوو<sup>۴</sup> (۱۹۹۷) در این رابطه معتقد است که حمایت اجتماعی اثرات رویدادهای استرس‌زا را تعدیل می‌کند و به تجربه عواطف مثبت می‌انجامد (مشکی، آرمان مهر و چروی، ۱۳۹۴). لوین<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) انجام دستورات مذهبی را باعث ایجاد حمایت اجتماعی می‌داند و معتقد است حسی از تعلق و دوستی‌های صمیمی را برای افراد ایجاد می‌کند (معمدی، ۱۳۹۶).

مطالعات نشان داده است که حمایت اجتماعی در دوران بارداری، با سلامت روان بهتر همراه است و این افراد، توانایی سازگاری بهتری در مقابل مشکلات دارند و از سازگاری روان‌شناختی مطلوبی برخوردار هستند (بداقی و همکاران، ۱۳۹۵).

ریچارد<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) بیان می‌کند که در واقع حمایت اجتماعی یک شبکه اجتماعی است که برای افراد منابع روان‌شناختی و محسوسی را فراهم می‌کند تا بتواند با شرایط استرس‌زای زندگی و مشکلات روزانه کنار بیاید، دریافت بازخورد مناسب و حمایت گرایانه از محیط و احساس شایستگی را ارتقاء می‌بخشد و تحول‌گرایش‌های فطری و خود‌نظم‌جویی را تسهیل می‌نماید (نادری، مرادی، مباحثی، میرزائیان و یوسفی، ۱۳۹۲).

البته زنان به هنگام وقوع خطر و موقعیت‌های پرتنش، آمادگی بیشتری برای درک خطر دارند. طبق پژوهش‌های صورت گرفته زنان در این زمینه نسبت به مردان آمادگی بیشتری داشته و حتی آمادگی لازم برای مشارکت در فعالیت‌های امدادی را نیز دارند (شادی‌طلب، ۱۳۷۶).

به‌عنوان مثال در زلزله منجیل، اغلب خانواده‌هایی که در آن زن خانواده زنده مانده بود به‌خوبی اداره شده، امور بچه‌ها نظم و ترتیب یافته، خانه‌های موقتی بنا شده و کارها به روال

---

1. Chaaya, M  
2. Boyd  
3. Gravidas  
4. Luo, L  
5. Levin, J  
6. Richard, M

عادی تداوم داشته است. پس از زلزله لرستان در فروردین ۱۳۸۵ نیز زنان نقش بسیار مهمی در بازسازی پس از سانحه بر عهده داشتند، آن‌ها از نظر روحی و احساسی به خانواده‌هایشان کمک کرده و در موارد متعددی از قبیل آماده کردن غذا، جمع‌آوری آب و تهیه سوخت کمک‌شایانی داشتند و نقش بسیار مؤثر آنان در حفظ و تأمین مایحتاج خانواده حتی بیشتر از مردان برآورد شده است (ملکی، ۱۳۸۸).

نکته قابل توجه مبحث تفاوت‌های فرهنگی است زیرا نیاز به حمایت اجتماعی و حمایت‌های شخصی<sup>۱</sup>، تأثیرات آن و اشکال مختلف آن در بین فرهنگ‌های گوناگون متفاوت است که همین موضوع، علتی است تا در تعمیم نتایج فرهنگ‌های مختلف با محدودیت روبرو شویم که اهمیت بررسی این متغیر در فرهنگ‌های گوناگون را متذکر می‌شود (بدایعی، ۱۳۹۵).

در پژوهش حاضر با توجه به این که زنان حاضر در منطقه با سختی‌های تجارب ناشی از جنگ و حضور منافقین در منطقه روبرو بوده‌اند، بررسی مؤلفه‌های حمایت‌های شخصی و اجتماعی در آن‌ها متفاوت با سایر مناطقی است که این حوادث را تجربه نکرده‌اند و از طرفی با توجه به اینکه هیچ مطالعه‌ای به نقش حمایت اجتماعی و شخصی بر احساس امنیت دوران بارداری در هنگام وقوع بحران زلزله نپرداخته است و با توجه به اهمیت دوران بارداری و تأثیری که این دوران بر سلامت زنان و نوزادان دارد و این حقیقت که توجه به مسائل روان‌شناختی می‌تواند برگذراندن این مرحله حساس بر زنان و فرزندان آنان تأثیر بگذارد این پژوهش به بررسی ارتباط بین متغیرهای حمایت اجتماعی و شخصی بر احساس امنیت زنان باردار شهرستان سرپل ذهاب پرداخته است.

## روش

این مطالعه از نوع کیفی بود که با روش پدیدارشناسی در اسفندماه ۱۳۹۶ در شهر سرپل ذهاب انجام شد. زنان باردار دارای معیار ورود به پژوهش به صورت هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داشتن تجربه زلزله سرپل ذهاب و باردار بودن در هنگام وقوع زلزله بود. نمونه‌گیری به روش مبتنی بر هدف صورت گرفت و تا اشباع داده‌ها و تکمیل کدها و طبقات ادامه یافت. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته با سؤالات

باز پاسخ استفاده گردید. در آغاز مصاحبه برای راحتی طرفین و ایجاد صمیمیت بیشتر هدف از تحقیق و معرفی طرفین انجام شد. سپس سؤال اصلی پژوهش پرسیده شد. در حین مصاحبه با شرکت کنندگان سؤالات دیگری نیز پرسیده و استخراج گردید. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در آغاز مصاحبه به شرکت کنندگان درباره هدف پژوهش، روش مصاحبه، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات و حق آنها برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه توضیحات کامل ارائه گردید.

### یافته‌ها

در مجموع ۱۰ زن باردار در مطالعه حاضر شرکت نمودند، میانگین سن شرکت کنندگان ۳۱/۲ سال بود. تحصیلات زنان شرکت کننده نیز در بازه‌ای از بی سواد تا دیپلم قرار داشت و همه خانم‌ها خانه‌دار بودند. (جدول ۱)

اطلاعات به دست آمده از مصاحبه با مشارکت کنندگان، محصول تجربه آنها از زلزله کرمانشاه بود که بر اساس پایه علمی تحقیقات کیفی بیان شد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی شرکت کنندگان مطالعه

شماره	سن	مدت بارداری	میزان تحصیلات	تعداد فرزندان قبل از بارداری	شغل
۱	۱۹	۷	دیپلم	-	خانه‌دار
۲	۲۷	۸	سوم ابتدایی	۱	خانه‌دار
۳	۳۱	۸	پنجم ابتدایی	۱	خانه‌دار
۴	۴۰	۹	بی سواد	۲	خانه‌دار
۵	۲۳	۸	دوم راهنمایی	-	خانه‌دار
۶	۳۸	۹	سوم دبستان	-	خانه‌دار
۷	۳۵	۸	اول راهنمایی	۲	خانه‌دار
۸	۲۲	۷	دیپلم	-	خانه‌دار
۹	۴۸	۷	بی سواد	۵	خانه‌دار
۱۰	۲۹	۸	سوم راهنمایی	-	خانه‌دار

بر اساس یافته‌های جدول ۲ تجزیه و تحلیل داده‌ها منجر به تولید ۲ طبقه اصلی، ۸ زیر طبقات و ۴۶ کد استخراجی شد. طبقه اصلی نخست «عوامل حمایت‌کننده شخصی» بود که زیر طبقات توانمندی‌های شخصی (پذیرش موقعیت دیگران، پذیرش واقعیت، پذیرش موقعیت بحران، صلابت و اقتدار در برابر سوگ، مهارت مواجهه در برابر بحران، پذیرش و انطباق با سبک جدید زندگی، عادی‌سازی مسائل بحرانی و لزوم قناعت)، ارزش‌های شخصی (صبر در برابر مشکلات و مصائب، امید داشتن به پروردگار، امیدواری به آینده، عشق به پروردگار، عشق به همسر، عشق به فرزندان، عشق به دیگران و احساس خود ارزشمندی)، نقش تجارب شخصی (تجربه تنهایی، تجربه کردن سختی‌های دیگر و به اشتراک گذاشتن تجارب شخصی با دیگران)، اعتقادات شخصی (اعتقاد به خدا، اعتقاد به آخرت، اعتقاد به دعا، اعتقاد به آیات قرآن، اعتقاد به نشانه‌های غیرمادی، اعتقاد به قضا و قدر الهی، اعتقاد به اینکه دنیا محل گذر است، آمیختگی اندوه و شادی در این دنیا، اعتقاد به امانت بودن نعمت‌های الهی در دست بندگان، اعتقاد به تسلیم محض پروردگار بودن، اعتقاد به امتحان الهی و اعتقاد به حکمت پروردگار) و واگویی‌های شخصی (جایگزینی کلمات منفی با کلمات سازنده، تغییر افکار منفی به افکار امیدبخش و خودگویی‌های امیدبخش) را در بر می‌گرفت. مضمون طبقه دوم «عوامل حمایت‌کننده اجتماعی» است که از زیر طبقات ارزش‌های اجتماعی (تمجید از توانمندی‌های افراد، ترس از قضاوت دیگران و فرهنگ ایثارگری و شهادت‌طلبی)، حمایت‌های اجتماعی (هم‌نشینی با انسان‌های موفق، حضور در جمع دوستان، همدلی با یکدیگر، همانند سازش با دیگران، استفاده از تجارب دیگران و برقراری ارتباط با دیگران) و حمایت خانوادگی (حمایت عاطفی همسر، حمایت مالی همسر و حضور فرزندان) تشکیل شد.



اعتقاد به امانت بودن نعمت‌های الهی در دست بندگان	ارزش‌های اجتماعی	عوامل حمایت‌کننده اجتماعی
اعتقاد به تسلیم محض پروردگار بودن		
اعتقاد به امتحان‌های الهی		
اعتقاد به حکمت پروردگار		
جایگزینی کلمات منفی به کلمات سازنده	حمایت‌های اجتماعی	
تغییر افکار منفی به افکار امید بخش		
خودگویی‌های امیدبخش		
تمجید از توانمندی‌های افراد		
ترس از قضاوت دیگران	حمایت‌های خانوادگی	
فرهنگ ایثارگری و شهادت‌طلبی		
هم‌نشینی با انسان‌های موفق		
حضور در جمع دوستان		
همدلی دیگران		
هماندسازی با دیگران		
استفاده از تجارب دیگران		
برقراری ارتباط با دیگران		
حمایت عاطفی همسر		
حمایت مالی همسر		
حضور فرزندان		

### عوامل حمایت‌کننده شخصی

این طبقه از پنج زیر طبقه «توانمندی‌های شخصی، ارزش‌های شخصی، نقش تجارب شخصی، اعتقادات شخصی و واگویی‌های شخصی» تشکیل شده است.

توانمندی‌های شخصی: پذیرش موقعیت دیگران نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت ایفا می‌کند. به‌عنوان مثال؛ شرکت‌کننده شماره‌ی ۹ می‌گفت: «نزدیک به بیست شب حتی ۱ تومان نداشتم که نانی بخرم بعد با خودم فکر کردم برم و از برادرشوهر قرض بگیرم خیلی زشت. می‌گه شوهرت رفته کار کنه چرا برات پولی نفرستاده ... این برای شوهرم بد



می‌شه اونم که شرایط شوهر من رو نمی‌دونه. وقتی هم که شوهرم به خانه برگشت بهش نگفتم نان نداشتیم و من رفتم کارگری کردم تا پول در بیارم، گفتم ناراحت می‌شه».

پذیرش واقعیت موضوع مهم دیگری بود که شرکت شماره ۸ به آن اشاره کرد و گفت: «شب‌ها می‌نشینم و با خواهرم که تو زلزله مرده حرف می‌زنم. این طوری دل خودم رو آرام می‌کنم. چی کار کنم دیگه؟ دیگه همیشه کاری کرد... باید واقعیت رو قبول کنم، الآن هم خودم دیابت دارم و هم مادرم مریضه اگر بیشتر فکر کنم حالم بدتر می‌شه». در پذیرش موقعیت بحران شرکت‌کننده شماره ۳ این‌گونه می‌گفت که «من بچه اولم رو که حامله بودم زلزله آمد الآن دیگه این زلزله برام عادی شده و زیاد برام ناراحت‌کننده نیست... زلزله است دیگه». صلابت و اقتدار در برابر سوگ از دیگر عوامل حمایت‌کننده شخصی شرکت‌کننده شماره ۴ می‌گفت: «شب زلزله با اینکه می‌دانستم خیلی از اقوام شوهرم فوت شدند ولی سعی می‌کردم دل‌داری شون بدم و آرومشون کنم. من به وقت مرگ و سختی دلم خیلی محکمه». یکی دیگر از موارد ذکر شده مهارت مواجهه با بحران بود. شرکت‌کننده شماره ۹ می‌گفت: «باران شدیدی می‌آمد و مهمان داشتیم. آب داشت چادر رو پر می‌کرد رفتم و از جلوی چادر راهی باز کردم که آب وارد چادر نشه». پذیرش و انطباق با الگوی جدید زندگی یکی دیگر از موارد ذکر شده در مصاحبه‌ها بود. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۴ بیان می‌کرد: «هر وقت می‌خواستم آشپزی کنم دود تمام کانکس رو پر می‌کرد و بچه‌هام و شوهرم اذیت می‌شدند. یک آشپزخانه بیرون کانکس برای خودم با چوب و مشمع ساختم... چون معلوم نیست که این شرایط تا کی ادامه داره باید یه فکری می‌کردم». همچنین یافته‌های تحقیق عادی‌سازی مسائل بحرانی را از دیگر عوامل حمایت‌کننده شخصی برآورد کرد همان‌گونه که شرکت‌کننده شماره ۲ می‌گفت: «تقریباً یک روز بعد از زلزله که همه داشتند عزیزانشان رو خاک می‌کردند همه گریه می‌کردند؛ دختر خودم زیاد گریه می‌کرد و بی‌تاب بود عصبانی شدم بهش گفتم دیگه از این کارا نکن می‌شه عادتت. به این جور رفتار کردن عادت می‌کنی». در مورد لزوم قناعت شرکت‌کننده شماره ۵ می‌گفت: «اگر پس‌اندازهای من نبود بعد از زلزله این مقدار

پول رو هم نداشتیم. بعد از زلزله فقط این پول تونست بهمان کمک کنه تا یه کمی از دردامون کم بشه».

ارزش‌های شخصی: برخی صبر در برابر مصائب و مشکلات از جمله عوامل حمایت‌کننده شخصی بر می‌شمردند به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۱۰ می‌گفت: «برادرشوهر من هم تو زلزله مرده خدایی خودم شب اول اونقدر استرس داشتم چند بار بالا آوردم... وقتی یادم می‌آمد نیم ساعت قبلش خانه‌مون بود و داشتم باهاش بازی و شوخی می‌کردم خیلی ناراحت می‌شدم... ولی الان دیگه قبول کردم و صبوری کردم... نه اینکه بگم فوت شده‌ها چون حس می‌کنم زنده است. هیچ‌وقت از یادم نمی‌ره خدا بهم صبر داده و تونستم مقاومت کنم». امید به خدا از جمله عواملی بود که بارها شرکت‌کنندگان به اشاره می‌کردند به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گفت: «آدم وقتی می‌بینه خدا باهاش نگران هیچ‌چیز نباید باشه، من هیچ‌وقت نمی‌تونم تصور کنم که اگر خدا نباشه چی کار کنم واقعاً خدا امید بزرگیه و من همیشه امیدم به خدا بوده». امید به آینده از دیگر فاکتورهای اشاره‌شده توسط مصاحبه‌شوندگان بود شرکت‌کننده شماره ۱ می‌گفت: «با خودم میگم می‌گذره دیگه قرار نیست تا آخر عمر تو این مشکلات بمانیم که... باگذشت زمان یا حل می‌شه و یا فراموش می‌شه». عشق به خدا نیز از دیگر عواملی بود که اشاره به آن توسط اعضای زیادی از مصاحبه‌شوندگان صورت می‌پذیرفت؛ شرکت‌کننده شماره ۸ می‌گفت: «خودم رو قانع کردم و گفتم خدا اینا رو دوست داشته که این‌طوری رفتند؛ خوش به حالشان کاش منم به‌جای اینا بودم... همین که همه می‌کنن اینا رفتند پیش خدا من رو آورم می‌کنه». عشق به همسر باعث ایجاد احساس امنیت در برخی مصاحبه‌کنندگان بود که به آن اشاره شد؛ شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گفت: «اگر همسرم آروم باشه منم احساس امنیت می‌کنم. من وقتی می‌بینم همسرم کنار خانواده خودش احساس راحتی بیشتری داره منم احساس آرامش بیشتری می‌کنم». برخی از شرکت‌کنندگان عشق به فرزندشان را عاملی برای داشتن احساس امنیت برشمردند به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۶ می‌گفت: «الآن شاید به خاطر همینه که خدا من رو مادر کرده هر وقت دلم می‌گیره و بی‌تاب می‌شم با بچه‌ی تو شکمم حرف می‌زنم، ۱ ماه دیگه هم که بچه‌ام به دنیا بیاد اونقدر سرم شلوغ

می‌شه که ناراحتی هام یادم می‌ره. اصلاً عشق مادرانه‌ام باعث می‌شه دیگه زیاد به فکر نیفتم و همه‌وقتم برای بچه‌ام می‌شه». برخی دیگر از شرکت‌کنندگان عشق به دیگران را مطرح نمودند به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۹ می‌گفت: «وقتی ناراحت هستم و سختی می‌کشم به کسی نمی‌گم تا یه وقتی دیگران ناراحت نشوند. به یکی از اقوام که دخترش و نوه‌اش و دامادش مرده بود همش دل‌داری می‌دادم و می‌گفتم اینا زنده هستند ... با خودم می‌گفتم خدایا این اتفاق افتاده و من باید کاری کنم که حالش بدتر نشه آخه مریض». احساس خود ارزشمندی از دیگر عوامل حمایت‌کننده است که از این تحلیل به‌دست آمده است مشارکت‌کننده‌ی شماره ۴ می‌گفت: «هر مشکلی به وجود می‌آید می‌تونم خیلی راحت حلش کنم چون ترس تو وجودم نیست... تمام سعی‌ام رومی‌کنم خودم مشکلاتم رو حل کنم و به هیچ‌کس نگم چون هم برای خودم بد می‌شه و هم برای شوهرم».

کسب تجارب شخصی: تجربه‌ی تنهایی موردی بود که شرکت‌کننده شماره ۹ به آن اشاره کرد و گفت: «بعضی وقت‌ها هیچ‌کس خانه نبود. نه بچه‌ها و نه همسرم ... اگر اینا دائم باهام بودند من این‌قدر پخته نمی‌شدم آدم تا سختی نبینه، قوی نمی‌شه». اینکه افراد سختی‌های دیگری را متحمل شده باشند و از آن‌ها تجاربی را کسب کنند از دیگر مواردی بود که مشارکت‌کننده شماره ۶ به آن اشاره می‌کرد و می‌گفت: «هر چه آدم سختی می‌کشه بیشتر قوی می‌شه ... هرروز و هر سال محکم‌تر می‌شه. الان چون تجربه‌ام بیشتر شده احساس قدرت بیشتری می‌کنم». به اشتراک‌گذاری تجارب با دیگران عامل دیگری در ایجاد احساس امنیت در افراد مصاحبه‌شونده بود. مشارکت‌کننده شماره ۹ بیان می‌کرد: «من از تجربه‌های دیگران استفاده می‌کنم همین‌طور که می‌بینم دیگران از تجربه‌های من استفاده می‌کنند این به من انرژی زیادی می‌ده».

اعتقادات شخصی: اعتقاد به خدا که اکثر مشارکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند نیز از عوامل حمایت‌کننده شخصی به شمار می‌رفت. شرکت‌کننده شماره ۶ می‌گفت: «آدم وقتی می‌بینه که خدا باهاش نگران هیچ‌چیز نباید باشه. من که در هر شرایط سختی همیشه گفتم خدایا کمک کن. خدا بزرگ اگر بخواد می‌شه، اگر نخواد نمی‌شه هیچ‌وقت هم تنها نگذاشته و نوبتی یکی رو پیشم گذاشته که تنها نمونم. همین که خدا هر وقت چیزی رو ازم

گرفته‌ی‌یه چیز دیگه بهم داده کلی برام ارزش داره». اعتقاد به جهان ابدیت که مشارکت‌کننده شماره ۱ به آن اشاره کرد و گفت: «بعضی وقت‌ها ناامید می‌شم و با خودم می‌گم دیگه چه جوری زندگی کنم وقتی عزیزانم کنارم نیستند؛ زندگی مثل قبل همیشه. اصلاً بهتره خودم و بکشم ... بعد فکر می‌کنم خدایا من دارم چی می‌گم وقتی خودم رو بکشم با چه رویی روز قیامت برم پیش خدا ... بزار خوب فکر کنم و خوب زندگی کنم تا من برم پیش اونا. اونا که جاشون خوب». اعتقاد به دعا از دیگر موارد اشاره‌شده توسط مصاحبه‌شوندگان بود. مشارکت‌کننده‌ی شماره‌ی ۳ می‌گفت: «بعد از زلزله بچه‌ام تکان نمی‌خورد همش دعا دعا می‌کردم که خدایا بچه‌ام زنده باشه و نذر کردم اگر زنده باشه قربونی کنم». اعتقاد به آیات قرآن و کمک گرفتن از نماز را مصاحبه‌شونده شماره‌ی ۷ به آن اشاره کرد و گفت: «وقتی که تنها بودم و تاریک بود و زیر آوار بودم فقط آیات قرآن بود که به ذهن می‌آمد و می‌خوندم مثل زمان‌هایی که می‌ترسیدم و نماز و قرآن می‌خوندم که نترسم ... وقتی می‌خونم دیگه ترسی ندارم. آیات قرآن مثل عصای دستم می‌مونه». اعتقاد به نشانه‌های غیرمادی از مواردی بود که به‌عنوان عامل حمایت‌کننده شخصی توسط مشارکت‌کننده شماره ۶ مطرح شد: «خواهر دوستم خواب دید که دوستم که مرده برام تو خواب شیرینی و پسته آورده ... فردا صبحش یه خانم خیری بهم زنگ زد و گفت چون باردارم برام گاز و یخچال و یه کانکس سفارش داده که بیارن... هر وقت کسی خوابی می‌بینم یا دیگران برام خواب می‌بینند، خدا برام یه چیزی می‌فرسته ...».

اعتقاد به قضا و قدر الهی از عوامل حمایت‌کننده شخصی بود که به آن مشارکت‌کننده شماره ۱۰ اشاره کرد و گفت: «موقعی که ازدواج کردم تقریباً هشت نه ماه بود که سه تا از فامیل‌هایمان را تو تصادف از دست دادم. گفتم اینم شانسه من دیگه قسمت بوده و بدون هیچ مراسمی رفتم سر زندگی‌ام. بعد از عروسی‌ام هم دایی‌ام مرد بازم گفتم قسمت این‌طوری بوده و این‌طوری سعی می‌کردم خودم رو آرام کنم». اعتقاد به اینکه دنیا محل گذر است از جمله عواملی بود که مشارکت‌کننده‌ی شماره‌ی ۷ به آن اشاره کرد و گفت: «با خودم میگم هر چه پیش آید خوش آید، می‌گذرد دیگه، قرار نیست که تا آخر عمر تو این مشکلات بمانیم که ... اصلاً سعی می‌کنم تو عمق مشکلات نرم و غصه نخورم و بهش

فکر نکنم». مشارکت‌کننده شماره ۷ به اینکه در این دنیا شادی و اندوه با یکدیگر آمیخته شده اشاره کرد گفت: «واقعاً اگر ناراحتی نباشه، خوشی هم نیست و اگر خوشی هم نباشه مطمئن باش تا آخرش نیست. خدا میگه تا ۱۰۰ بهت ناراحتی نمی‌دم خوشی هم کنارش بهت میدم». اعتقاد به امانت بودن نعمت‌های الهی در دست افراد را مشارکت‌کننده‌ی شماره ۱۰ بیان کرد و گفت: «ما باید همه‌چیز رو تو دنیا مثل یه هدیه ببینیم حتی بچه و مادر و پدر رو ... یه هدیه‌ای که چند صباحی با ما بوده و حالا خدا دوست داشته که از ما اونو بگیره ... خودش داده و خودش هم از ما گرفته». اعتقاد به تسلیم محض پروردگار بودن را مشارکت‌کننده شماره ۴ به آن اشاره کرد و گفت: «بعضی وقت‌ها شاید ما از خودخواهی خودمونه که بی‌تابی می‌کنیم و می‌گیم باید فلان چیز رو داشته باشیم و چرا فلان چیز رو از دست دادیم. به این در و اون در زدن یعنی ما تسلیم خدا نیستیم باید قبول کنیم خواست خدا هر چی باشه همون اتفاق می‌افته». مشارکت‌کننده شماره ۱۰ می‌گفت: «خدا خواسته که این اتفاق بیوفته تا همه آزمایش بشن بینه این بنده‌ی من شاکر و من رو شکر گذاری می‌کنه یا نه کافر می‌شه»؛ که اشاره به آزمایش و امتحان الهی داشت. اعتقاد به حکمت پروردگار از دیگر عوامل بیان‌شده در مصاحبه‌ها بود. مصاحبه‌شونده شماره ۲ می‌گفت: «من میگم اگر این افرادی که تو زلزله شهید شدند اگر با زلزله نبود و همگانی نبود و تنهایی می‌مردند و یا تو تصادف می‌مردند خیلی سخت‌تر بود. ممکن بود ما هم از غم اونا می‌مردیم و یا خودکشی می‌کردیم ... اینا حتماً حکمت خدا بوده که تو زلزله شهید شدند که اگر یادشون افتادم بگم خوب فلانی هم چند نفرشون شهید شده».

واگویی‌های شخصی: جایگزینی کلمات منفی به کلمات سازنده یکی از عوامل حمایت‌کننده شخصی است که مشارکت‌کننده شماره ۷ آن را بیان کرد و گفت: «وقتی دارم از مادرم می‌گم صورتم از ناراحتی قرمز می‌شه بچه سومم رودارم به دنیا میارم و آن‌هم بدون مادرم ... این خیلی سخت وقتی دارم حرفش و می‌زنم شاید هیچ‌کدوم تجربه‌ی من رو نداشته باشید ... خیلی سخت ولی بازم نمی‌گم که ناامید هستم ... ناامیدی خیلی واژه‌ی سنگینی این ناامیدی روی بچه‌ای که تو شکمم دارم خیلی تأثیر می‌گذاره».

تغییر افکار منفی به امیدبخش را مشارکت‌کننده شماره ۳ به آن اشاره کرد و گفت: «خودم رو برای کار اشتباهی که کردم سرزنش نمی‌کنم و خودم به خودم امید می‌دم که نه قرار نیست دوباره مشکل این‌طوری پیش بیاد. به خودم میگم حتماً می‌تونم و خودم رو قانع می‌کنم».

### عوامل حمایت‌کننده اجتماعی

ارزش‌های اجتماعی: تمجید از توانمندی‌های افراد که می‌تواند به‌عنوان یکی از علل حمایت‌کننده‌های اجتماعی به آن اشاره کرد از جمله مواردی است که مشارکت‌کننده شماره ۹ به آن اشاره کرد و گفت: «این که مردم می‌گن خیلی قوی هستی بهم انرژی می‌ده ... یکی از اقوام اومد و کپری رو که ساخته بودم و نگاه کرد و گفت واقعاً شیر زن صحرايي. منم دلم می‌خواد یه زن محکم رو به همه نشان بدم». مشارکت‌کننده شماره ۱ ترس از قضاوت دیگران را عاملی دانست که بر احساس امنیت او مؤثر است و گفت: «وقتی حرف دلت رو به دیگران می‌زنی، نگاه دیگران نسبت به تو عوض می‌شه به نظرم تا می‌تونی خودت باید اون رو حل بکنی». مشارکت‌کننده شماره ۹ از فرهنگی سخن به میان می‌آورد که اگرچه با مبانی اشتباه است ولی پذیرش درد را برای اهالی آن منطقه آسان‌تر کرده است. فرهنگ شهادت‌طلبی از جمله عوامل حمایت‌کننده اجتماعی است. این مشارکت‌کننده بیان می‌کند: «تو عزاداری‌ها می‌گفتم ناسزا نگیں، ناراحتی نکنید، داد نزنید، خدا خوشش نمی‌آد این‌ها شهید هستند. بعد با خودم فکر می‌کردم خوش به حالشان کاش خودم به جای اینا بودم ... وقتی قراره که بمیرم، چرا شهید نشم. حتی به فرزند تو شکم هم فکر کردم که اونم با من شهید می‌شه و چی از این بهتر...هیچ کس تو اون دنیا به کسی رحم نمی‌کنه، وقتی قیامت می‌شه مادر به فرزند رحم نمی‌کنه. روزی که می‌گن نفسی نفسی این طوریه».

حمایت‌های اجتماعی: هم‌نشینی با انسان‌های موفق از دیگر عوامل حمایت‌کننده اجتماعی است که در مصاحبات مطرح شد. مصاحبه‌شونده شماره ۵ می‌گفت: «وقتی با دوستم میشینم و صحبت می‌کنم و می‌بینم چه قدر آدم می‌تونه قوی و محکم باشه کلی

انرژی می‌گیرم. تو شرایط سخت کمک گرفتن از آدم‌های موفق خیلی مهم». حضور در جمع دوستان از جمله عواملی بود که اکثر مشارکت‌کنندگان به آن اذعان می‌کردند به‌عنوان مثال مشارکت‌کننده شماره ۶ می‌گفت: «به خدا بعضی وقت‌ها که دورهم جمع می‌شیم حالم یه کم بهتر می‌شه بعد می‌گم خدایا به امید تو ... منم از این ناراحتی درمیان». همدلی با دیگران به‌عنوان عامل دیگری مطرح شد که مشارکت‌کننده شماره ۵ به آن اشاره کرد و گفت: «وقتی با هرکسی حرف می‌زنی یکی از مرگ مادرش می‌گه، یکی از مرگ دوستش یکی از مرگ پسرخاله‌اش و ... وقتی به همدیگه گوش می‌دیم انگار داریم به هم امید می‌دیم و اونقدر خوشحال می‌شم ... حالا فکر کنید اون بچه‌ای که تو شکم هست چقدر احساس امنیت می‌کنه وقتی می‌بینم منم احساس خوبی دارم و قوی هستم». همانندسازی با دیگران یکی دیگر از عوامل است. مشارکت‌کننده شماره ۸ گفت: «فکر می‌کنم اگر فقط خانواده من بود خیلی اذیت می‌شدم ولی وقتی نگاه می‌کنی می‌بینی از خانواده‌ای هست که ۲۰ نفر مردند و اونا باید چه طور زندگی کنند... همه مثل هم هستیم و نمی‌تونیم بگیریم فقط من عزادارم، وقتی همه عزا دارند همه کسشان مرده، همه خانه و زندگی‌شان خراب شده خوب پیش خودم می‌گم ما هم مثل بقیه...». استفاده از تجارب دیگران یکی دیگر از عوامل حمایت‌کننده اجتماعی محسوب می‌شود. مصاحبه‌شونده شماره ۶ می‌گفت: «حرف‌های افراد با تجربه خیلی بهم کمک کرد اینکه اگر جروبحثی با شوهرم دارم فقط خودم و همسرم بدونیم و نگذاریم دیگران از مشکلات مون باخبر بشن و اینکه خودمان تلاش کنیم مشکلات رو حل کنیم و منتظر کمک دیگران نباشیم... حالا که خودم یه کم تجربه پیدا کردم تو زندگی می‌فهمم که این‌ها حرف درستی». برقراری ارتباط با دیگران نیز به‌عنوان عوامل حمایت‌کننده اجتماعی مطرح گردید. مصاحبه‌شونده شماره ۲ می‌گفت: «من واقعاً حرف زدن با دیگران سبکم می‌کنه. اگر تو خودم بریزم بیشتر احساس می‌کنم دارم خفه می‌شم و حتماً باید پیش کسی بگم و باهاش درد و دل کنم». حمایت‌های خانوادگی: حمایت عاطفی هم از جمله عواملی است که مشارکت‌کننده شماره ۷ آن را به‌عنوان حمایت‌کننده اجتماعی مطرح نمود و گفت: «همسر همیشه کنارم بوده و شرایطم رو درک کرده همیشه ازم خواسته ترسم و هر جا رفتم با من بوده هر کاری

کردم کمکم کرده ... موقع جابه‌جایی وسایل و چادر زدن‌ها حتی نمی‌گذاشت برم بیرون ... فقط همسرم که می‌تونه بهترین و بیشترین کمک رو بهم بکنه». حمایت مالی همسر یکی دیگر از مواردی است که مشارکت‌کننده شماره ۳ به آن اشاره کرد و گفت: «همسرم برای آسایش ما خیلی تلاش می‌کنه اصلاً نمیداره تو دل من و بچه هاش آب تکان بخوره و هوای ما رو خیلی داره. پشتیبان خیلی خوبی». حضور فرزندان نیز به‌عنوان عاملی حمایت‌کننده از طرف مشارکت‌کننده شماره ۷ مطرح گردید: «وقتی بچه‌هام به طرفم میان و به روم می‌خندند و بهم نگاه می‌کنند و ازم چیزی می‌خواهند حالم خوب می‌شه اگر کوه مشکلات رو هم داشته باشم حس دوست داشتن بچه‌هام وقتی به طرفم میان حالم خوب می‌کنه، انگار که مشکلی ندارم و نداشتم و سعی می‌کنم تمام مشکلاتم رو فراموش کنم».

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر یک پژوهش کیفی در مورد نقش عوامل حمایت‌کننده‌های شخصی و اجتماعی بر احساس امنیت زنان باردار شهر سرپل‌ذهاب بود. حمایت‌کننده‌های اجتماعی شامل ارزش‌های اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی و حمایت‌های خانوادگی نقش اساسی در ایجاد احساس امنیت زنان باردار داشته است. به‌گونه‌ای که نقش حمایتی همسر در ایجاد احساس امنیت زنان باردار در بحران زلزله بارها مورد اشاره قرار گرفت که با نتایج مطالعات برجسته و مقدم تبریزی (۱۳۹۵) همخوانی دارد. در بین عوامل حمایت‌کننده اجتماعی، همسر به‌عنوان قوی‌ترین عامل یافت شد. نقش همسر فارغ از مسائل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در دوران بارداری یکی از حیاتی‌ترین عوامل مؤثر بر اضطراب و نگرانی و ایجاد احساس امنیت و آرامش است.

یکی دیگر از عوامل مؤثر در ایجاد احساس امنیت توجه به فرهنگ ایثارگری و شهادت‌طلبی بود که با توجه به فرهنگ منطقه که مرگ در زلزله را شهادت می‌دانستند بسیار به ایجاد این احساس کمک می‌کرد که با یافته‌های بداقی و همکاران (۱۳۹۵) منطبق است. طبق یافته‌های وی شخصیت انسان واجد حیطة معنوی است و افراد زمانی از زندگی خود بهتر بهره می‌برند که بر طبق اصولی کلی زندگی کنند که رشد و تحول معنوی را



تشویق می‌کند، آن‌ها هویت معنوی را بیان می‌کنند و آن را نوعی احساس شخصی رشد در ارتباط با خدا و جایگاه فرد در جهان می‌دانند. نتایج نشان می‌دهد معنویت، تأثیر زیادی بر سلامت روانی و جسمانی افراد می‌گذارد.

از دیگر عوامل تأثیرگذار در ایجاد احساس امنیت، وجود شبکه‌های اجتماعی متعدد از جمله خانواده و دوستان در زندگی هر شخص و حمایت این شبکه‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا و بحرانی است که فرد را در مقابله با چالش‌های ناشی از بحران‌ها یاری و مساعدت خواهد کرد. این نتایج با یافته‌های بشارت، لشکری و رضازاده (۱۳۹۳) که به اهمیت حمایت اجتماعی به‌عنوان یک قابلیت اجتماعی توسط شبکه‌های اجتماعی فرد و کمک آن‌ها در رویارویی با بحران‌های زندگی اشاره دارند همسو است.

با توجه به ویژگی‌های بحران مانند ناگهانی بودن، احساس ناتوانی و آشفتگی کردن در آن شرایط و احساس غیرقابل‌مهار بودن و درنهایت ابهام نسبت به آینده و... می‌توان گفت داشتن روحیه مقاوم و داشتن احساس امنیت و برخورداری از عوامل حمایت‌کننده اجتماعی در برابر سختی‌ها از ارزش بسیار بالایی برخوردار است.

## منابع

بداقی، الهه، علی پور، فرشید، بداقی، مظاهر، نوری، ربابه، پیمان، نوشین و سعید پور، صابر. (۱۳۹۵). نقش معنویت و حمایت اجتماعی در نشانه‌های اضطراب، افسردگی و

*استرس زنان باردار، سلامت جامعه، دوره دهم، شماره ۲*

بشارت، محمدعلی، لشکری، مهدیه و رضازاده، سید محمدرضا. (۱۳۹۳). تبیین سازگاری

*با ناباروری بر اساس کیفیت رابطه، باورهای زوجین و حمایت اجتماعی، روانشناسی*

*خانواده، دوره ۱، شماره ۲.*

پارسی زاده، فرخ و اسکندری، ملیحه. (۱۳۹۲). *نیازسنجی اولویت‌های زنان بعد از وقوع*

*زلزله (موردشناسی ۵ دی‌ماه ۱۳۸۲)، پژوهشنامه زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، سال*

*۱۶، شماره اول.*

شادی طلب، ژاله. (۱۳۷۶). نقش زنان در کاهش آسیب‌های زلزله، مجموعه مقالات اولین همایش شناخت ابعاد مختلف کلیدی زنان در برنامه‌های کاهش خطرهای ناشی از زلزله، موسسه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله.

شهسواری، ربابه، غفاری، مجید و مختوم نژاد، راضیه. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای سخت‌کوشی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در رابطه با هوش معنوی و شادکامی در زنان سالمند، نشریه سالمندشناسی، دوره ۲، شماره ۴.

مشکی، مهدی، آرمان مهر، وجیهه و چروی، خدیجه. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین افسردگی دوران بارداری با حمایت اجتماعی و برخی از متغیرهای جمعیت‌شناختی در زنان باردار، مجله زنان مامایی و نازایی ایران، دوره هجدهم، شماره ۱۴۲ معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۶). بررسی کیفی ارتباط با خداوند در دوره سالمندی، سالمند، دوره ۱۲، شماره ۱.

ملکی، رؤیا. (۱۳۸۸). زنان بیشتر از مردان در بحران می‌میرند، روزنامه هفتم اردیبهشت اعتماد.

نادری، رودابه، مرادی، اعظم، مباشری، محمود، میرزائیان، راضیه و یوسفی، زهرا. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط حمایت اجتماعی و سبک‌های دل‌بستگی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان باردار شهرستان بروجن، مجله بالینی پرستاری و مامایی، دوره ۲، شماره ۴. نصیری، فخرالسادات و عبدالملکی، شوبو. (۱۳۹۵). تبیین ارتباط حمایت اجتماعی ادراک‌شده با کیفیت زندگی با نقش میانجی استرس ادراک‌شده در زنان سرپرست خانوار شهر سنندج، مجله جامعه‌شناسی کاربردی، دوره ۲۷، شماره ۴.

Chaaya M, Campbell OM, El-kak F, Shaar D, Harb H, Kaddour A. (2002). *Post partum depression: prevalence and determinant in Lebanon*. Arch Womens Ment Health, 5(2):65- 72.

Boyd PJJ, Blehar MC. (2002). *Prevention and treatment of depression in pregnancy and postpartum period summery of a maternal depression roundtable*. Ob & Gyn,4:79-82.

Luo L. (1997). *Social Social support, reciprocity, and well-being*. J Soc Psychol, 137(5): 618-28.