

# استرس شغلی، روابط اجتماعی و تأثیرات آن بر زنان باردار:

## مطالعه موردی

لادن اشرف<sup>۱</sup>، یاسر دهقانی<sup>۲\*</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی اجتماعی، مؤسسه غیرانتفاعی فاطمیه علیها السلام شیراز، شیراز، فارس، ایران.

ladanashrafpsy@gmail.com

۲- دکتری مطالعات برنامه درسی، استادیار مؤسسه غیرانتفاعی فاطمیه علیها السلام شیراز، شیراز، فارس، ایران. (نویسنده مسئول)

Yaser.dehghani@yahoo.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۳/۷/۲۵]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۳/۵/۱۸]

### چکیده

در دنیای امروز، زنان باردار با مسائلی همچون استرس‌های شغلی، اقتصادی و تغییرات در روابط اجتماعی روبرو می‌شوند که ممکن است تأثیرات قابل توجهی بر سلامت روانی و جسمی آن‌ها داشته باشد. این مقاله به بررسی ارتباطات میان استرس شغلی، روابط اجتماعی و تأثیرات آن بر زنان باردار پرداخته و به اهمیت این تحقیق برای بهبود فهم عوامل مؤثر بر سلامت زنان باردار و ارتقاء شرایط آن‌ها برای توسعه و ارتقاء جمعیت کشور اشاره کرده است. این مطالعه از یک گروه زنان باردار در شهرستان بوشهر با هفت مصاحبه نیمه ساختاریافته، نتایج نشان داده است که زنان باردار با تجربه استرس‌های شغلی زیاد، تغییرات در روابط اجتماعی و فشارهای روان‌شناختی مواجه هستند. تحلیل دقیق نشان می‌دهد که راهکارهای روانشناسی، به خصوص روانشناسی اجتماعی، می‌تواند در کاهش تأثیرات منفی استرس شغلی بر زنان باردار نقش داشته باشند. به نظر می‌رسد که ارتباط معناداری میان استرس شغلی، روابط اجتماعی و تأثیرات آن بر زنان باردار وجود دارد. این نتایج تأکید می‌کنند که مدیریت مناسب استرس و تقویت روابط اجتماعی می‌تواند بهبود وضعیت سلامت روانی و جسمی زنان باردار را تسهیل نماید و به افزایش شاخص رشد جمعیت در ایران کمک کند.

واژگان کلیدی: استرس شغلی، روابط اجتماعی، زنان باردار، حمایت اجتماعی.

## ۱- مقدمه

در حوزه روانشناسی اجتماعی، توجه به تحلیل علمی رویدادهای اجتماعی متنوع و دیدگاه‌های مرتبط با زندگی اجتماعی افراد، به ویژه روابط بین افراد و گروه‌ها و تأثیر هر یک بر دیگری، از اهمیت بسیاری برخوردار است (عباسی، اصلانی نیا و بیگلو، ۱۳۹۲). در این عرصه، روانشناسی اجتماعی به مطالعه کردارها و ویژگی‌های فردی افراد در جامعه می‌پردازد و علائق و اهداف شخصی را در ارتباط با دیگران مورد بررسی قرار می‌دهد. همچنین روانشناسی اجتماعی به توجه به ویژگی‌ها و ابعاد فردی هر فرد می‌پردازد (صدیق سروستانی و هاشمی، ۱۳۸۱)؛ به عبارت دیگر، روانشناسی اجتماعی به تأثیرپذیری رفتارهای اجتماعی نیز می‌پردازد (پژمان فر، باقری و نصرالهی، ۱۳۹۹). برخی روانشناسان باور دارند که رفتارها و اعمال انسانی تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند و همچنین توسط بررسی وضعیت روانی افراد و تبیین نگرش‌ها و رفتارهای گروهی، واقعیت‌ها و رویدادهای اجتماعی را مشخص می‌کنند (نظامی پور و معین‌الدینی، ۱۳۹۷).

یکی از زیرشاخه‌های روانشناسی اجتماعی، مطالعه بارداری در زنان را در برمی‌گیرد. روانشناسان، دوران بارداری را به‌عنوان دوره‌ای از آشفتگی عاطفی و احساسی تشخیص می‌دهند، به‌عنوان مثال، نظریه اریکسون اشاره می‌کند که در طول دوره‌های تکامل و رشد، انسان با آشفتگی‌هایی مواجه می‌شود و بیشترین آشفتگی را به دوران بارداری نسبت می‌دهد (بنازاده، باغبان و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۶). بارداری یکی از مراحل مهم زندگی زنان محسوب می‌شود و علت آن این است که آن‌ها را با رشد و تکامل یک فرد دیگر مواجه می‌کند (چوچیان و محمدی، ۱۳۹۸). به‌عبارت دیگر، بارداری یک دوره حساس و پرتنش در زندگی زنان است که در این دوره، آن‌ها با تغییرات جسمانی، اجتماعی و احساسی مواجه می‌شوند و تلاش می‌کنند تا با این تغییرات سازگاری پیدا کنند. اثرگذاری فرآیندهای روان‌شناختی مادر بر شاخص‌های رشد و سلامتی جنین بسیار حائز اهمیت است و اختلالات ذهنی یا تغییرات روان‌شناختی او می‌تواند بر جنین تأثیرگذار باشد. همچنین، بارداری یک فرآیند پیچیده در زمینه فیزیولوژیکی است که به‌علاوه از تغییرات در عملکرد دستگاه‌های بدنی، بر تغییرات روانی و اجتماعی زنان نیز تأثیر می‌گذارد (سبحانی، باباخانی و آل‌بویه، ۱۳۹۸). چالش‌هایی که زنان در این دوره با آن مواجه می‌شوند، می‌تواند منجر به بروز اختلالات روانی مانند افسردگی، لندوه پس از زایمان و اضطراب گردد (روزبهرانی، دولتیان و محمودی، ۱۳۹۸).

یکی از مسائل مهمی که زنان باردار ممکن است با آن مواجه شوند، اختلال در روابط اجتماعی خود است (Rodgers, Campagna, Hayes, Sharma, Runquist, Fiuza & Piran, 2024). انسان به‌عنوان یک موجود اجتماعی، تحت تأثیر نظام‌ها و فرهنگ‌های جامعه خود قرار دارد و در نتیجه باید توانایی برآورده کردن نیازهای خود و حفظ آرامش و تعادل را داشته باشد (Atkin, Bernhardt, Olayinka & Simmonds, 2023). به همین دلیل، انسان باید توانایی سازگاری با اجتماع را داشته باشد (طالبی بهمن بیگلو، خسروی و صدراله، ۱۴۰۰). بر اساس نظریه آدلر، قابلیت فرد در نمو روابط اجتماعی به معنای احساس ارزشیابی، اعتماد به نفس و توانایی سازگاری با محیط اجتماعی است (Torricco & Cedeno, 2024). آدلر باور دارد که انسان باید اهداف و پنداره‌های خود را به درستی شناسایی کرده و بر اساس حقه و بهانه عمل نکند. او معتقد است که فرد می‌تواند با داشتن رفتاری دلربا و شادمان، روابط اجتماعی مثبت و مفیدی با دیگران داشته باشد (صمدی و دلیر، ۱۳۹۹). مشکلات خلقی مانند افسردگی و اضطراب، به ویژه اختلال افسردگی پس از زایمان، از پر رایج‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند که در دوران بارداری و پس از آن رخ می‌دهند و تأثیر منفی بر روابط اجتماعی زنان باردار دارند (احمدی، موسوی صاحب‌الزمانی و آشتیانی، ۱۳۹۳).

بیشتر زنان باردار در طول دوران بارداری با میزان قابل توجهی استرس شغلی روبرو می‌شوند (Zhang, Huang, Lei & Liu, 2024). در دنیای امروز، مسائل مرتبط با حیطه کاری زنان، چه در محیط کار و چه در خانواده، به یکی از مسائل مورد نگرانی محققان در حوزه اجتماعی تبدیل شده است (حمیدزاده، قمری و فتحی اقدم، ۱۳۹۲). به همین دلیل، موضوع رضایت شغلی و استرس شغلی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی، در دو دهه اخیر توجه زیادی از سوی روانشناسان به خود جلب کرده است (غفوریان، قاسمی و ابراهیمی، ۱۳۹۰). استرس شغلی معمولاً ناشی از عدم تطابق بین نیازها و تمایلات فردی با نیازها و ضرورت‌های شغلی، همراه با پاسخ‌های هیجانی منفی است که ممکن است به بروز آن منجر شود (برنده، شفیع‌آبادی و احقر، ۱۳۸۹). این نوع استرس می‌تواند تأثیرات نامطلوبی و مضر بر عملکرد جسمانی و روانی انسان‌ها داشته باشد و به تبع آن، کاهش رضایت شغلی و بهره‌وری آن‌ها را به همراه داشته باشد (حسینی، آقاملایی و معینی، ۱۳۹۲). شغل به‌عنوان یک مرحله مهم در زندگی، ممکن است تنش و فشار روانی قابل توجهی را برای افراد ایجاد کند و استرس مرتبط با شغل، یکی از مخرب‌ترین نیروهای جامعه مدرن و نوبه حساب می‌آید (کاظمی، جاویدی و آرام، ۱۳۸۹). همچنین، استرس‌های شغلی ممکن است به کیفیت زندگی افراد آسیب یا ضربه بزند و بازدهی در کار را کاهش دهد (حسینی، آقاملایی و معینی، ۱۳۹۲). در واقعیت، استرس شغلی تأثیر مستقیمی و منفی بر سلامت فرد دارد و می‌تواند مشکلات متعددی را برای کارمندان و سازمان‌ها به وجود آورد و همچنین باعث کاهش عملکرد کارکنان، کاهش رضایت شغلی و کاهش بهره‌وری و سودآوری سازمان می‌شود (مهرابی، شیروانی و عریانی، ۱۴۰۲).

این تحقیق به ما کمک می‌کند تا فهم و درک بهتری از نحوه تأثیر استرس شغلی بر روابط اجتماعی زنان باردار پیدا کنیم و راه و روش‌هایی را برای مدیریت یا کنترل استرس در محیط کار و تقویت و حفظ روابط اجتماعی آنان پیشنهاد دهیم. با توجه به اینکه استرس شغلی امروزه به یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در جوامع نوین و مدرن تبدیل شده است (احمد، صدیق، سوزانا و سفیان، ۲۰۲۳). این تحقیق می‌تواند به رفاه و بهبود شرایط کاری، اقتصادی و زندگی زنان باردار کمک کرده و تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی آنان داشته باشد. از این رو، این تحقیق از اهمیت، ضرورت و ارزش ویژه‌ای برخوردار است و به دلیل تأثیرات بالقوه‌ای که می‌تواند بر روابط اجتماعی و سلامت زنان باردار داشته باشد، ضروری و حائز اهمیت و مهم به نظر می‌آید.

## ۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

لواسانی و همکاران دست به تحقیقی با عنوان (معنویت، استرس شغلی، تعهد سازمانی و رضایت شغلی در پرستاران شهر تهران) و جامعه‌ی آماری آن شامل ۳۹۷ پرستار (۳۰۷ زن، ۷۵ مرد) از بیمارستان‌های تهران انتخاب شدند و نتیجه گرفتند که استرس شغلی با سه متغیر دیگر (معنویت، تعهد سازمانی و رضایت شغلی) پژوهش رابطه منفی دارد. علاوه بر این، معنویت، تعهد سازمانی و استرس شغلی پیش‌بین‌های معناداری برای رضایت شغلی پرستاران بودند (لواسانی، محمدزاده و ارجمند، ۱۳۸۷).

گروسی و همکاران تحقیقی با عنوان (بررسی رابطه عوامل اجتماعی با تعارض نقش‌های شغلی و خانوادگی در بین زنان شاغل شهر کرمان) منتشر کرد. این تحقیق با استفاده از نظریه مرتون، گود و نظریه حمایت اجتماعی به بررسی عوامل مؤثر بر تعارض نقش‌های شغلی و خانگی بین زنان شاغل کرمان پرداخته است. نمونه شامل ۴۰۰ نفر زن متأهل صاحب فرزند شاغل در ادارات دولتی شهر کرمان بود. نتایج نشان داد که نزدیک به دو سوم زنان تعارض دو حوزه را تجربه کرده‌اند. متغیرهای تحصیلات زن، شیوه تقسیم کار سستی در خانواده و انتظارات نقش خانوادگی با میزان تعارض تجربه شده در خانواده رابطه مستقیم و معنادار داشت در حالی که متغیر

سن زن، سابقه کار، تعداد فرزندان، حمایت توسط محل کار و حمایت خانوادگی با میزان تعارض کار و خانواده رابطه معکوس داشت (گروسی و آدینه زاد، ۱۳۸۹).

کلدی و همکاران تحقیقی با عنوان (بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر توانمندسازی زنان) منتشر کرد. چهارچوب نظری تحقیق بر اساس نظریه ساختاریابی گیدنز، نظریات توانمندسازی، نظریه حمایت اجتماعی ساراسون و نریه نیازهای اساسی مازلو شکل گرفته و جامعه آماری آن شامل ۴۰۰ نفر از زنان شهر تهران محاسبه شده است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی بر توانمندسازی روان‌شناختی، توانمندسازی اقتصادی، توانمندسازی جسمی و توانمندسازی کل تأثیر داشته (کلدی و سلحشوری، ۱۳۹۱). پورخالقی و همکاران تحقیقی با عنوان (پیش‌بینی افسردگی پس از زایمان در زنان نخست‌زا: نقش حمایت اجتماعی و نوع زایمان) ارائه دادند که جامعه‌ی آماری آن شامل ۲۰۵ نفر از زنان باردار و نخست‌زا بود که به مراکز بهداشتی و درمانی شهر کرمان مراجعه کرده بودند و بر اساس نتایج این پژوهش توصیه می‌شود نسبت به افزایش حمایت اجتماعی خصوصاً در مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ذکر شده در زنان نخست‌زا توجه ویژه‌ای گردد. همچنین برای زنان نخست‌زا که به‌صورت سزارین زایمان می‌کنند، درمان‌های پیشگیرانه در نظر گرفته شود (پورخالقی، عسکری زاده و فضیلت پور، ۱۳۹۶).

کریمی و همکاران با انتشار تحقیقی با عنوان (بررسی رابطه حمایت اجتماعی با اضطراب ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ در زنان باردار) و جامعه‌ی آماری آن شامل ۲۰۰ نفر از زنان باردار انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که با توجه به ارتباط معکوس بین میزان اضطراب ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ و میزان حمایت اجتماعی دریافت شده در زنان باردار، به‌نظر می‌رسد وجود تمهیدات حمایتی از طرف خانواده و اطرافیان در زمان همه‌گیری ویروس کرونا ضروری باشد (کریمی، مکوندی و مهدویان، ۱۳۹۹).

صمیمی و همکاران تحقیقی با عنوان (تبیین احساس خودشکوفایی دانشجویان بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه اجتماعی) منتشر کردند این پژوهش بر اساس نظریه‌ی مازلو حمایت اجتماعی یک نیاز اساسی برای رشد هر فردی است و جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید مدنی آذربایجان (در سه دوره کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) بود که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از بین این دانشجویان ۳۶۱ دانشجو (۲۱۱ دختر و ۱۵۰ پسر) انتخاب شدند، نتایج پژوهش، نشان داد که مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده شامل دوستان، خانواده و شخص مهم با احساس خودشکوفایی رابطه مثبت دارند. مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی نیز شامل اعتماد، شبکه‌ها و هنجارهای مشترک، تعامل و همکاری متقابل، انسجام و همبستگی جمعی، همدلی درک و احترام متقابل و همیاری و مشارکت داوطلبانه، هویت جمعی با احساس خودشکوفایی نیز رابطه مثبت دارند. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام حمایت اجتماعی ادراک شده بر احساس خودشکوفایی نشان داد که مؤلفه‌های شخص مهم و دوستان، احساس خودشکوفایی را تبیین می‌کنند. همچنین، نتایج رگرسیون گام‌به‌گام سرمایه اجتماعی بر احساس خودشکوفایی نشان داد که مؤلفه‌های همبستگی جمعی و هویت جمعی، احساس خودشکوفایی را تبیین می‌کنند. سایر مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده و سرمایه اجتماعی به دلیل ناچیز بودن قدرت پیش‌بینی وارد مدل رگرسیون نشدند (صمیمی، شبان بسیم و سلیمانی، ۱۳۹۹). برجسته دست به تحقیقی با عنوان (بررسی رابطه استرس شغلی با بیگانگی شغلی، فرسودگی شغلی و رضایت شغلی در کارکنان جمعیت هلال احمر استان مازندران) و جامعه آماری آن شامل ۱۰۰ نفر از کارکنان جمعیت هلال احمر استان مازندران بوده است و به این نتیجه رسیدند که بین استرس شغلی با بیگانگی شغلی و رضایت شغلی رابطه‌ی معنادار و معکوس وجود دارد اما بین استرس شغلی و فرسودگی شغلی رابطه‌ی معناداری وجود ندارد (برجسته، ۱۴۰۱).

محرمی و همکاران در مقاله‌ای تحت عنوان (ارتباط بین مخاطرات شغلی و عوارض بارداری در کارکنان بهداشتی - درمانی شهرستان گناباد) و این مطالعه مقطعی-تحلیلی به صورت گذشته نگر در طی سال‌های ۱۳۹۹-۱۳۹۶ با مشارکت ۱۵۳ نفر از کارکنان بهداشتی درمانی زن دانشگاه علوم پزشکی گناباد که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند، انجام شد. داده‌ها از طریق چک‌لیست از بین کارکنان زن جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، آزمون کای دو و من ویتنی با SPSS در سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ انجام شد. نتایج مطالعه مهر تأییدی بر پژوهش ما است که نشان می‌دهد برخی از خصوصیات و خطرات شغلی کارکنان مراقبت‌های بهداشتی بر مادر و جنین تأثیر می‌گذارد و خطر برخی از عوارض بارداری را افزایش می‌دهد؛ بنابراین حمایت از کارکنان بهداشتی و درمانی باردار در محیط کار و ارائه راهکارهای مناسب در این زمینه باید مورد توجه سازمان‌های ذیربط قرار گیرد (محرمی، معاون سعیدی و خواجهیان، ۲۰۲۳).

یزدی و همکاران در پژوهشی تحت عنوان (پیش‌بینی نگرانی‌های دوران بارداری بر اساس کیفیت زناشویی و خودنظم‌جویی شناختی با نقش میانجی امنیت روانی) و جامعه آماری شامل کلیه زنان باردار از سن ۲۵ تا ۴۰ سال شهر یزد در سال ۱۴۰۲ انجام دادند که از بین آن‌ها تعداد ۲۷۵ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به صورت تصادفی از میان مراجع کنندگان زنان باردار به مراکز بهداشتی و درمانگاه‌های شهر یزد انتخاب کرده‌اند. نتایج مطالعه آنان نشان می‌دهد مدل ساختاری نگرانی‌های دوران بارداری بر اساس خودنظم‌جویی شناختی هیجان و کیفیت زناشویی با میانجی‌گری امنیت روانی از شاخص‌های پرارزش مطلوبی برخوردار بود و از این رو آگاهی از این متغیرها (خودنظم‌جویی شناختی هیجان (هیجان مثبت و هیجان منفی) و کیفیت زناشویی با میانجی‌گری امنیت روانی) می‌تواند در کاهش نگرانی‌های دوران بارداری کمک‌کننده باشد (خضری یزدی، دهمری و فرنگیس، ۲۰۲۴).

در این تحقیق، از رویکرد کیفی قیاسی مبتنی بر نظریه ساختاری مایرینگ<sup>۱</sup> و تحلیل محتوا برای مطالعه تأثیر استرس شغلی بر روابط اجتماعی زنان باردار استفاده شده است. این روش تحقیقی متفاوت از تحقیقات کمی است که به تخمین و تحلیل روابط علی بین پدیده‌ها با استفاده از ابزارهای عددی متمرکز هستند

(Cavallieri, Ghirotto, Sireci, Parmeggiani, Pedroni, Mardones & Valzania, 2023). تحقیق کیفی به تفسیر و درک عمیق‌تری از واقعیت‌های پویا و پیچیده از طریق دیدگاه و نظریه‌ای جامع و مبتنی بر تجربیات و ارزش‌ها و زمینه‌های روزمره افراد می‌پردازد. نظریه ساختاری مایرینگ به عنوان یک چارچوب تحلیلی در تحقیقات کیفی و علوم اجتماعی به ویژه در مطالعاتی که به تفسیر و درک عمیق‌تر رفتارها و الگوهای اجتماعی می‌پردازند، بسیار اهمیت دارد (Bano, Hoda, Zowghi & Treude, 2024). این نظریه اعتقاد دارد که واقعیت‌های اجتماعی توسط افراد در تعامل با محیط‌های خود ساخته می‌شوند و افراد به عنوان معناده‌بخش‌ها و سازندگان اصلی این واقعیت‌ها عمل می‌کنند (Sugiarto, 2023). تحقیقات مبتنی بر این نظریه از روش‌هایی مانند مصاحبه‌های عمیق و مشاهده میدانی استفاده می‌کنند تا به درک عمیقی از رفتارها و الگوهای اجتماعی در محیط‌های واقعی افراد برسند. این رویکرد به تحلیل و تفسیر عمیق‌تر داده‌ها و درک بهتر از تأثیرات و روابط اجتماعی در محیط‌های مختلف کمک می‌کند (Kyaw, Than, Diaconu & Witter, 2023). در این نوع تحقیق، محقق نقش اصلی و حیاتی را در تفسیر و تحلیل داده‌ها دارد. اهداف این تحقیق شامل بررسی تأثیر استرس شغلی بر روابط اجتماعی زنان باردار و نقش مهم این روابط در سلامت روانی و جسمی آن‌ها است. مطالعه موردی انجام شده در این

تحقیق با بررسی گروهی از زنان باردار در شهرستان بوشهر به تجسس در میزان استرس شغلی و تأثیر آن بر روابط اجتماعی آنان می‌پردازد.

### ۳- روش‌شناسی

مشارکت‌کنندگان در این تحقیق به مدت هفت هفته و هر شخص هفت مصاحبه نیمه ساختار یافته را انجام دادند. این گروه از مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ نفر از زنان باردار ساکن استان بوشهر بودند که همگی به عنوان شاغلین در محیط کار و حداقل ۵ ساعت در روز به کار مشغول بودند. همچنین، سن این افراد در بازه‌ی ۲۷ تا ۳۵ سال قرار داشت. این افراد به وسیله‌ی روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس برای مشارکت در تحقیق انتخاب شده بودند و تا زمانی که داده‌ها به حد اشباع رسید و محقق احساس کرد که به تسلط کامل بر روی داده‌ها دست یافته است، مصاحبه‌ها ادامه یافت. محیط اصلی این تحقیق استان بوشهر بوده و مصاحبه‌ها در یک محیط دلپذیر و راحت برای شرکت‌کنندگان، به‌طور خاص در یک کافی‌شاپ، انجام شده است. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختاری گردآوری شده‌اند. در مرحله تحلیل داده‌ها، ابتدا محتوای مصاحبه‌های ضبط شده پیاده‌سازی شد و سپس بازخوانی انجام شده و نهایتاً مفهوم اصلی استخراج شده است (جدول یک).

جدول ۱: مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

نام مستعار	سن	تحصیلات	بارداری اول یا بارداری دوم	محل اقامت	شغل
مصاحبه شماره ۱	۲۷	سیکل	بارداری اول	برازجان	معلم
مصاحبه شماره ۲	۲۷	لیسانس	بارداری اول	برازجان	معلم
مصاحبه شماره ۳	۳۰	لیسانس	بارداری اول	عالی شهر	فروشنده
مصاحبه شماره ۴	۳۱	دیپلم	بارداری دوم	برازجان	حسابدار
مصاحبه شماره ۵	۳۰	فوق لیسانس	بارداری اول	بوشهر	معلم
مصاحبه شماره ۶	۳۱	دیپلم	بارداری اول	دلوار	معلم
مصاحبه شماره ۷	۲۷	فوق لیسانس	بارداری دوم	بوشهر	منشی
مصاحبه شماره ۸	۲۹	سیکل	بارداری دوم	بوشهر	معلم
مصاحبه شماره ۹	۲۸	لیسانس	بارداری اول	بوشهر	حسابدار
مصاحبه شماره ۱۰	۲۸	سیکل	بارداری دوم	گناوه	پرسنل
مصاحبه شماره ۱۱	۳۲	دیپلم	بارداری اول	دیلم	منشی
مصاحبه شماره ۱۲	۳۴	فوق لیسانس	بارداری اول	بوشهر	منشی
مصاحبه شماره ۱۳	۳۴	دیپلم	بارداری اول	عالی شهر	معلم
مصاحبه شماره ۱۴	۳۲	فوق لیسانس	بارداری اول	بوشهر	پرسنل
مصاحبه شماره ۱۵	۲۸	سیکل	بارداری دوم	بوشهر	حسابدار
مصاحبه شماره ۱۶	۳۵	دیپلم	بارداری دوم	بوشهر	فروشنده
مصاحبه شماره ۱۷	۳۲	فوق لیسانس	بارداری اول	برازجان	معلم
مصاحبه شماره ۱۸	۳۵	لیسانس	بارداری اول	برازجان	فروشنده

## ۴- یافته‌ها

## ۴-۱- نمونه سؤال‌ها در مصاحبه نیمه ساختار یافته

## ۱. استرس شغلی

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟

## ۲. روابط اجتماعی

- -از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟

## ۳. اثرات بارداری

- -در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر می‌گذارد؟
- -برای کاهش استرس یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟

مصاحبه‌های زیر گزیده‌ای از یک مطالعه مقطعی هفت هفته‌ای است که با ۱۸ زن باردار ساکن شهر بوشهر انجام شده است. این مطالعه بر جنبه‌های مختلف بارداری و تجربیات مادر، با تأکید ویژه بر بخش‌های کلیدی انتخاب شده از این مصاحبه‌ها برای هدف این تحقیق متمرکز بود.

## ۴-۲- جواب‌های کلیدی مصاحبه‌ها

## ۴-۲-۱- مصاحبه شماره یک

## ۱. استرس شغلی

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من فروشنده لوازم بهداشتی در یک مغازه‌ی تجاری هستم و در ماه سوم بارداری هستم)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (چون شغل من آزاد هست، ساعت پایانی مشخصی ندارد و گاهی باید خیلی بایستم)
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟

- (اغلب وقت‌ها خسته هستم و استرس دارم که فردا دیر از خواب بیدار شوم و به کارم دیر برسم)
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (همسر من یک فرد مهربان و دلسوز است و همچنین مرا خیلی خوب درک می‌کند، اغلب اوقات صحبت با همسر من از استرس من کم می‌کند)

## ۲. روابط اجتماعی

- -از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (به دلیل اینکه سرکار هستم اغلب دوستان خود را کم می‌بینم، آن‌ها هم شاغل هستند و تنظیم وقت برای بیرون رفتن کمی سخت است)
- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (همسر من، با گفت‌وگو بسیار و درک عمیق وضعیت من، مرا حمایت می‌کند و همچنین حس امنیت به من می‌دهد)
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (من کمی حساس‌تر و زودرنج‌تر شده‌ام اما همسر من با صبوری مشکلات را رفع می‌کند)
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (خدایاروشکر سطح حمایتی که از طرف همسر من و خانواده دریافت می‌کنم بسیار زیاد است و احساس رضایت دارم)

## ۳. اثرات بارداری

- -در صورت وجود، استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (گاهی به خاطر کم‌خوابی احساس ضعف می‌کنم، اما چون استرس دارم به موقع سرکار نرسم، نمی‌توانم بخوابم)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (امیدوارم تأثیری نگذارد اما فکر می‌کنم شاید فرزندم زودتر متولد شود)
- -برای کاهش استرس یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- (اغلب رادیو گوش می‌دهم، مخصوصاً برنامه‌های رادیویی با داستان‌های بامزه. این باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشم و در طول روز هم به همسر من پیام می‌دهم و باهم صحبت می‌کنیم)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که مورد تجربه‌ی شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (بله دوران بارداری دوران شیرین اما سختی برای زنان هست امیدوارم شریک زندگی آن‌ها با لطافت و درک بیشتری با همسر خود برخورد کنند)

## ۴-۲-۲- مصاحبه شماره دو

### ۱. استرس شغلی

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟



- (من حسابدار یک شرکت بزرگ هستم و تقریباً همه‌ی مسئولیت‌ها از جمله خرید کالاها، تحویل گرفتن کالاها و ثبت فاکتورهای خرید بر عهده‌ی من است)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (از آنجایی که حسابداری یک شغل پر استرس و همچنین به تمرکز و تسلط زیادی نیاز دارد، من مسئولیت سخت و زیادی را در این دوران به دوش می‌کشم و استرس دارم که جمع فروشم اشتباه شود)
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (به دلیل اینکه ساعت زیادی در طول روز مشغول به کار هستم از نظر جسمی بسیار احساس خستگی می‌کنم و تاب‌آوری‌ام کاهش پیدا کرده است)
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (من و همسرم هر شب به مدت ۱ ساعت به پیاده‌روی می‌رویم و خود را با مطالعه‌ی کتاب سرگرم می‌کنم)

## ۲. روابط اجتماعی

- -از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (چون خانواده‌ی خودم در شهر دیگری زندگی می‌کنند من با خانواده‌ی همسرم به خصوص مادر همسرم احساس نزدیکی می‌کنم اگر حمایت آنان نبود دوران بارداری برای من به‌خصوص با وجود شاغل بودنم بسیار سخت می‌شد، مادر همسرم در شرایط بسیار سخت این روزها چه از لحاظ احساسی و چه از لحاظ کارهای منزل مرا یاری می‌کند)
- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (گاهی اوقات پدر همسرم نان تازه برای صبحانه‌ام برایم می‌آورد و مهر پدریش را این‌گونه ابراز می‌کند و بی‌صبرانه منتظر دیدن نوه‌ی خودش است)
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (بله به دلیل حس مادرانه‌ای که در من به وجود آمده نسبت به دیگران بیشتر احساس مسئولیت می‌کنم)
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (دوست داشتم در محیط کارم حمایت بیشتری دریافت کنم اما انتظار دارم در آینده با داشتن مرخصی ساعتی، به فرزندم رسیدگی کنم و نیازهای غذایی او را برآورده کنم)

## ۳. اثرات بر بارداری

- -در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته؟
- (حمایت اجتماعی زیادی از سمت همکارانم دریافت کردم که هر کدام به نحوی من را مورد حمایت قرار می‌دادند به‌عنوان مثال تهیه گلدان گل و قرار دادن آن روی میز کارم که به من آرامش عجیبی می‌دهد)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (می‌ترسم که استرس ناشی از کارم متوجه او قرار گیرد و در آینده به مشکل مواجه شود و دچار بیماری‌هایی از جمله اوتیسم شود)

- - برای کاهش استرس یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- (به دلیل علاقه‌ی زیادی که به زبان انگلیسی دارم تصمیم گرفتم که با یاد گرفتن یک زبان جدید خود را سرگرم کنم)
- - آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (بله نگرانی بابت مرخصی بعد از زایمان که می‌خواهم با کارفرما خود صحبت کنم و از او مرخصی بیشتری در درخواست کنم)

#### ۴-۲-۳- مصاحبه شماره سه

##### ۱. استرس شغلی

- - لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من پرسنل یک داروخانه‌ی شبانه‌روزی در استان بوشهر هستم و مسئولیت فعلی من قسمت داروهای OTC و نسخه‌پیچی است)
- - استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (به دلیل شرایط فعلی‌ام و وضعیت بارداری‌ام که در ماه دوم بارداری هستم باید بیشتر استراحت کنم که خدایی نکرده فرزندم آسیب نبیند، من ساعت‌های طولانی باید بایستم و به مشتری‌ها خدمات دارویی بدهم و مواظب باشم در حین آوردن دارو برای بیمار به قفسه‌ها نخورم و همچنین استرس این‌که داروی اشتباه به بیمار بدهم)
- - این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (از آنجایی که شبانه‌روزی است ما شیفت‌های جمعه و تعطیلات رسمی را باید به‌صورت تک شیفت سرکار برویم این مسئله مرا خیلی خسته می‌کند من فکر می‌کنم نه می‌توانم برای خودم و نه برای همسرم وقت بگذارم)
- - از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (من و همسرم هر شب به پارک می‌رویم و مسیر خانه به پارک را پیاده‌روی می‌کنیم)

##### ۲. روابط اجتماعی

- - از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (من به دلیل وضعیت بارداری‌ام و خستگی، وقت نمی‌کنم به خانواده‌ی خود و فامیل سر بزنم، به همین خاطر مادرم و خواهرانم تقریباً یک شب در میان می‌آیند و به من سر می‌زنند)
- - در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (خانواده‌ی خودم و همچنین خانواده‌ی همسرم در این دوران واقعاً کنار من بودند و شرایط مرا به‌خوبی درک می‌کردند و مرا از لحاظ عاطفی حمایت می‌کردند)
- - آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (بله احساس می‌کنم خیلی بهتر از قبل می‌توانم در برابر مسائل سخت صبوری کنم، احساس آرامش بیشتری می‌کنم، احساس می‌کنم شادتر هستم من قبلاً حس می‌کردم بارداری خیلی سخت است اما الان احساس می‌کنم بارداری اصلاً سخت نیست)
- - چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟

- خیلی زیاد، احساس می‌کنم حمایت‌هایی که در دوران بارداری یک زن به آن نیاز دارد من از همسر و خانواده‌ی خودم و همسر دریافت کرده‌ام)

### ۳. اثرات بر بارداری

- در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (حمایت اجتماعی که از سمت اطرافیان دریافت می‌کنم باعث شده از استرس ناشی از کارم کم شود)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (احساس می‌کنم که در مواقعی که استرس دارم فرزندم کمتر حرکت می‌کند و همچنین این استرس در خلق و خوی او در آینده تأثیر می‌گذارد)
- -برای کاهش استرس یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- (من شب‌ها کتاب‌هایی که شاید صدبار خوانده‌ام را می‌خوانم و یادداشت‌برداری روزانه‌ام را انجام می‌دهم)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (بله در دوران بارداری زنان به حمایت زیادی نیاز دارند و همچنین خانم‌هایی که هم باردار هستند هم شاغل از کارفرماها انتظار درک و حمایت بیشتری می‌رود)

### ۴-۲-۴- مصاحبه چهارم

#### ۱. استرس شغلی:

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من معلم زبان هستم به کودکان زبان انگلیسی تدریس می‌کنم)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (چون به صورت آنلاین تدریس می‌کنم و در واقع کار در منزل است استرس زیادی را متحمل نمی‌شوم اما گاهی به علت نداشتن شاگرد و نوسان درآمدم نگران هزینه‌ها هستم)
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (چون هزینه‌ی درآمدم ثابت نیست و همسر هم شغل آزاد دارد کمی نگران وضعیت اقتصادی خودمان هستم)
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (من با بافتنی استرس خودم را کم می‌کنم و برای فرزند آینده‌ی خود در ساعاتی در روز به بافتنی مشغول هستم هم سرگرم‌کننده است و هم هزینه‌های خرید لباس‌های فرزندم را کاهش می‌دهم)

#### ۲. روابط اجتماعی:

- از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (با خواهر همسر که تقریباً هم سن هستیم روابط بسیار نزدیکی دارم با او و همسر بیشتر اوقات در شب‌ها به پیاده در ساحل می‌رویم)

- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (همسر با خرید کتاب‌های آموزش کودک و همچنین مادرم با خرید لوازم کودک (سیسمونی) و برادر کوچکم با صحبت کردن در مورد نام آینده‌ی فرزندم ذوق و شوق زیادی را به قلبم سرازیر می‌کند)
- آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (خودم همچنین احساسی را ندارم و حس می‌کنم تغییری نکرده‌ام)
- - چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (حمایت اجتماعی زیادی از سمت خانواده به‌خصوص همسر دریافت می‌کنم و انتظار دارم حمایت‌های اجتماعی از طرف دولت نیز دریافت کنم)

### ۳. اثرات بر بارداری

- -در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (صبح‌ها که کلاس آنلاین دارم گاهی اوقات که به ترم‌های بعدی زبان فکر می‌کنم دچار حواس‌پرتی می‌شوم و رشته کلام خود را از دست می‌دهم)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (گاهی فکر می‌کنم این استرس‌ها باعث شود فرزندم زودرنج و حساس شود (فرد مصاحبه‌شونده ذکر می‌کند این از دیدگاه علمی درست است یا خیر)
- -برای کاهش یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- (باقتنی می‌کنم، وسایل ساک بیمارستان فرزندم را آماده می‌کنم)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (خیر نکته‌ای نیست)

### ۴-۲-۵- مصاحبه پنجم

#### ۱. استرس شغلی

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من منشی یک مطب دندان‌پزشکی هستم)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (چون فرزند دومم هست و باید برای تحصیل فرزند اولم وقت بگذارم احساس می‌کنم سریع‌تر از گذشته در سرکار اذیت می‌شوم)
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (حس می‌کنم کنترل خشم خود را از دست داده‌ام و گاهی اوقات زود عصبانی می‌شوم)
- از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟

- (من احساس می‌کنم با خواندن زیارت عاشورا احساس آرامش می‌کنم و این‌گونه عصبانیت خودم را کنترل می‌کنم و با بالا بردن تاب‌آوری خودم شرایط زندگی فرزند و همسر را سخت نمی‌کنم)

## ۲. روابط اجتماعی

- از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (با دوستان خودم ماهی یک‌بار و گاهی اوقات ماهی دو بار به نوبت خانه‌ی یکدیگر جمع می‌شویم)
- در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (دندان‌پزشکی که برایشان کار می‌کنم به دلیل شرایط بارداری‌ام فقط ساعت کاری صبح را به من می‌دهند تا بتوانم عصرها به خانه و خانواده‌ی خودم برسم)
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (احساس می‌کنم زودرنج شده‌ام و مسائل را ریزه‌ریز بررسی می‌کنم)
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (فرزند اولم با وجود سن کمی که دارد و همسر به من چه در کارهای خانه و چه در خریدهای منزل کمک می‌کند)

## ۳. اثرات بر بارداری

- در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (خدایم شکر در محیط کاری‌ام استرس شغلی ندارم)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (احساس نمی‌کنم استرس من بر فرزندم تأثیر بگذارد)
- -برای کاهش یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی داده‌اید؟
- (با خدای خودم بیشتر راز و نیاز می‌کنم)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (امیدوارم فرزندم سالم و صالح به دنیا بیاید)

## ۴-۲-۶- مصاحبه ششم

### ۱. استرس شغلی

- -لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من مربی هنر فرهنگسرا در بوشهر هستم)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (چون آموزش گله‌ای تزئینی می‌دهم و هنرجوهای با سن‌های متفاوت دارم و آنهایی که سنشان زیاد است یا خیلی کم است دیر یاد می‌گیرند از این بابت مجبورم بارها و بارها به آن‌ها آموزش دهم و این باعث خستگی من می‌شود اما چون شغل خودم را دوست دارم این خستگی برایم شیرین است)

- این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (خستگی زیاد باعث می‌شود گاهی نتوانم به موقع غذا بخورم، احساس ضعیف شدن می‌کنم)
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (چون به خودم می‌گویم کار من یک کار فرهنگی و آموزشی است پس احساس نمی‌کنم که شغل من جز مشاغل دارای استرس حساب می‌شود)

## ۲. روابط اجتماعی

- از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (دوستان و خانواده و هنرجویانم خیلی من را حمایت می‌کنند، گاهی هنرجویانم کارهای دستی خودشان را برای تزئین اتاق فرزندم به من هدیه می‌دهند)
- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (گاهی هنرجویانم کارهای دستی خودشان را برای تزئین اتاق کودک به من هدیه می‌دهند و به این طریق حمایت خود را به من نشان می‌دهند)
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (بله حس می‌کنم که به دلیل خستگی زیاد کمتر با خانواده‌ی خود وقت می‌گذرانم)
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (خیلی راضی هستم انتظار نداشتم بی‌نهایت از طرف هنرجویانم مورد حمایت قرار بگیرم)

## ۳. اثرات بارداری

- در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (استرس شغلی ندارم، هنرجویانم به خاطر شرایط بارداری‌ام ساعت کاری من را منعطف در نظر گرفته‌اند)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (گاهی احساس می‌کنم به خاطر خستگی زیاد فرزندم نسبت به دیگر کودکان در زمان تولد وزن کمتری داشته باشد)
- -برای کاهش یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی داده‌اید؟
- (سعی می‌کنم از کفش‌های طبی استفاده کنم که کمتر احساس خستگی کنم)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟
- (به خانم‌های باردار توصیه می‌کنم که اگر نیاز به صحبت یا حمایت دارند حتماً به‌طور مستقیم از دیگران درخواست کنند زیرا شرایط ما خانم‌های باردار در این ۹ ماه طوری است که احتیاج زیادی به حمایت اطرافیان داریم)

## ۴-۲-۷- مصاحبه هفتم

### ۱. استرس شغلی

- لطفاً شغل و مسئولیت فعلی خود را شرح دهید؟
- (من منشی یک مطب هستم)
- -استرس‌ها یا چالش‌های خاصی که در دوران بارداری خود در محل کار با آن مواجه می‌شوید چیست؟
- (من مسئولیت آماده‌سازی پرونده‌ها و پاسخگویی به تلفن‌ها را بر عهده دارم و بعضی اوقات ثبت نوبت‌های اینترنتی به عهده‌ی من است در این دوران که من به استراحت بیشتری نیاز دارم تقریباً نصف روزم را سرکار درگیر کارهای مطب هستم این مسئله باعث شده من در طول روز استراحت کمتری داشته باشم و نتوانم به سلامت خود و فرزندم رسیدگی کنم)
- -این استرس شغلی چگونه بر سلامت عاطفی و جسمی شما تأثیر می‌گذارد؟
- (به دلیل خستگی زیاد احساس می‌کنم کمتر به همسر و کارهای خانه و همچنین خودم کمتر رسیدگی می‌کنم)
- -از چه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از کار استفاده می‌کنید؟
- (بعضی مواقع موسیقی و یا سخنرانی‌های مفید گوش می‌دهم و همسرم یک باشگاه خانگی کوچک برایم در یکی از اتاق‌هایم درست کرده و من روزانه نیم ساعت را به ورزش کردن اختصاص می‌دهم، یکی دیگر از کارهایی که حالم را خوب می‌کند این است که از بین دمنوش‌هایی که خریدم چند تارا انتخاب می‌کنم و درست می‌کنم)

## ۲. روابط اجتماعی

- از روابط نزدیک خود با خانواده و دوستان بگویید؟
- (در این دوران سخت فهمیدم مهم‌ترین چیز خانواده است و من با تکیه بر اعضای خانواده‌ام خیلی خوب این مسیر را طی کرده‌ام)
- -در دوران بارداری از چه طریقی حمایت می‌کنند؟
- (مادرم با خرید وسایل کودک همراهی می‌کند، غذا درست می‌کند، همسرم از لحاظ عاطفی مرا حمایت می‌کند)
- -آیا روابط شما در طول بارداری تغییر کرده است؟ اگر چنین است، چگونه؟
- (نه حس می‌کنم به دلیل خونگرم بودن ایرانی‌ها به‌ویژه ما جنوبی‌ها تغییری در خلق و خوی من به وجود نیامده)
- -چقدر از سطح فعلی حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنید راضی هستید؟
- (خیلی، و بی‌صبرانه منتظر به دنیا آمدن فرزندم هستم و برایش لحظه‌شماری می‌کنم)

## ۳. اثرات بارداری

- در صورت وجود استرس کاری و حمایت اجتماعی از چه طریقی بر بارداری شما تأثیر گذاشته است؟
- (این ۹ ماه خیلی داره سریع برام می‌گذرد و این دوران جز شیرین‌ترین لحظات زندگی‌ام است)
- -احساس می‌کنید این استرس و حمایت چه تأثیری بر فرزند متولد نشده شما می‌گذارد؟
- (فک می‌کنم فرزندم در آینده مانند همسرم دلسوز و حمایت‌گر و همچنین مسئولیت‌پذیر شود)
- -برای کاهش استرس یا حمایت بیشتر در دوران بارداری چه اقداماتی داده‌اید؟
- (من هر روز صبح برای آرامش بیشترم دعای ندبه می‌خوانم و دعا و راز و نیاز با خدا به من آرامش زیادی می‌دهد)
- -آیا چیز مهم دیگری برای من وجود دارد که در مورد تجربه شما در مورد استرس، حمایت و بارداری بدانم؟

- (خرید وسایل کودک خیلی گران است، اگر حمایت اجتماعی دولت برای خرید لوازم کودک بیشتر باشد کمک بزرگی به خانواده‌ها می‌شود)

۴-۳- بر اساس مصاحبه‌های انجام شده از زنان شاغل ساکن شهرستان بوشهر این هفت اصل بر تکیه بر نظریه ساختاری مایرینگ از دل مصاحبه‌ها کشف و استخراج شد:

- (۱) - عوامل استرس‌زای شغلی
- (۲) - راهبردهای مقابله با استرس شغلی
- (۳) - انواع حمایت اجتماعی
- (۴) - رضایت از حمایت اجتماعی
- (۵) - اثرات استرس بر بارداری
- (۶) - اثرات حمایت در بارداری
- (۷) - تکنیک‌های مدیریت استرس

با توجه به یافته‌های مصاحبه با ۱۸ زن باردار در شهرستان بوشهر که ریشه در نظریه ساختاری مایرینگ دارد، بیش‌های ارزشمندی را در مورد چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو هستند، راهبردهای مقابله‌ای که اتخاذ می‌کنند و نقش حمایت اجتماعی را در دوران بارداری ارائه می‌دهد. این بینش‌ها و نتایج می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای قوی برای ایجاد مداخلات هدفمند و سیستم‌های پشتیبانی برای افزایش رفاه زنان باردار باشد. این بینش‌ها و نتایج ریشه در نظریه ساختاری مایرینگ دارند که فاقد کد خاصی است، بنابراین تنها امکان استخراج محتوای کلیدی و اساسی را فراهم می‌کند:

- **عوامل استرس شغلی:** برای شروع، ما به عوامل استرس‌زای اولیه زنان شاغل در شهرستان بوشهر اشاره می‌کنیم. این عوامل استرس‌زا از نظر شیوع، با خستگی، نگرانی در مورد مرخصی از کار و مسائل مالی و اقتصادی برجسته‌ترین جملاتی بودن که در مصاحبه‌ها عنوان و رتبه‌بندی شدند.
- **راهبردهای مقابله با استرس شغلی:** در مرحله بعد، راهبردهای مقابله‌ای را که این زنان برای کنترل استرس شغلی خود به کار می‌گرفتند، بررسی کردیم. مصاحبه‌ها نشان می‌دهد که روش‌های اولیه شامل دعا و نیایش، در کنار رویکردهای روان‌شناختی و اجتماعی، با تأکید بر جلب حمایت اجتماعی است.
- **انواع حمایت اجتماعی:** این منابع از نظر برجستگی، شامل حمایت همسر، اعضای خانواده، همکاران و حتی کمک‌های دولتی در قالب وام رتبه‌بندی شدند.
- **رضایت از حمایت اجتماعی:** در اینجا، سطوح رضایت این زنان را از حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنند آشکار می‌کنیم. این رتبه‌بندی شامل همسران، همکاران و اعضای خانواده است که به ترتیب اهمیت و رضایت توسط این زنان نام برده شد.
- **اثرات استرس بر بارداری:** در این اصل به بررسی عواقب استرس بر زنان باردار پرداختیم. نگرانی‌ها در مورد سلامتی کودک، افزایش اختلالات خواب و خستگی مفرط را به‌عنوان شایع‌ترین اثرات برجسته یاد کردند.
- **اثرات حمایت در دوران بارداری:** چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی در دوران بارداری بر این زنان را روشن کردیم. این نشان می‌دهد که حمایت باعث تقویت احساس آرامش، تقویت روابط اجتماعی و کاهش فشارهای روانی می‌شود.



- **تکنیک‌های مدیریت استرس:** در نهایت، ما به تکنیک‌های مورد استفاده توسط زنان باردار شاغل برای مدیریت استرس می‌پردازیم. این تکنیک‌ها شامل فعالیت‌هایی مانند راه رفتن، خواندن کتاب‌های روان‌شناسی، دعا و ارتباط و گفتگو آزاد با همسرشان می‌شود (چارت یک).

چارت ۱ = هفت اصل استخراج شده از مصاحبه با ۱۸ زن باردار ساکن بوشهر



## ۵- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعات به روشنی نقش حیاتی حمایت اجتماعی، به‌ویژه از سوی همسر و خانواده را در کاهش استرس شغلی زنان باردار آشکار می‌سازد. داده‌های کمی حاکی از آن است که زنان بارداری که از سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی برخوردار بودند، سطوح پایین‌تری از استرس شغلی را گزارش نموده‌اند. این یافته‌ها با مطالعات پیشین که نقش حمایت اجتماعی در کاهش استرس شغلی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند، همسو است (الحوری، اروک، نصیف، آل عطا الله، الحوری و لطیفه، ۲۰۲۳). علاوه بر این، داده‌های کیفی این مطالعات حاکی از آن است که افزایش حمایت اجتماعی، تأثیر منفی بر روابط اجتماعی زنان باردار نداشته است. این یافته از آن جهت حائز اهمیت است که نگرانی‌هایی در خصوص اثرات منفی حمایت اجتماعی بر روابط اجتماعی افراد وجود داشته است. با این حال، نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی نه‌تنها منجر به کاهش استرس شغلی در زنان باردار می‌گردد، بلکه تأثیر منفی بر روابط اجتماعی آنان نیز ندارد (Allegri, Brenna, Confalonieri, Puzini, Nichelatti, Piccinini & Percudani, 2024). از منظر نظری، این یافته‌ها با نظریه‌های روانشناسی اجتماعی مانند نظریه حمایت اجتماعی و نظریه گروه‌های مرجع همخوانی

دارد. نظریه حمایت اجتماعی بر این فرض استوار است که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق کاهش استرس، افزایش احساس خودارزشمندی و ارائه منابع مادی و عاطفی، سلامت روان افراد را بهبود بخشد. از سوی دیگر، نظریه گروه‌های مرجع بیان می‌دارد که افراد تمایل دارند رفتارها و ارزش‌های گروه‌های مرجع خود را الگو قرار دهند؛ بنابراین، حمایت از سوی گروه‌های مرجع مانند خانواده و همسر می‌تواند منجر به کاهش استرس شغلی در زنان باردار گردد (Kostas, Vlastos & Theofilou, 2024). از لحاظ کاربردی، یافته‌های این مطالعات پیامدهای مهمی برای سیاست‌گذاری‌ها و مداخلات در حوزه سلامت شغلی زنان باردار دارد.

- اولاً، این نتایج لزوم توجه بیشتر به ارائه خدمات حمایتی برای زنان باردار شاغل را آشکار می‌سازد. ایجاد شبکه‌های حمایتی در محیط کار، آموزش همسران و خانواده‌ها در خصوص اهمیت حمایت از زنان باردار و ترویج فرهنگ حمایت اجتماعی از این گروه، می‌تواند در کاهش استرس شغلی و بهبود سلامت روان آنان نقش مؤثری ایفا نماید.
- ثانیاً، یافته‌های مذکور ضرورت بازنگری در قوانین و مقررات حمایتی از زنان باردار شاغل را گوشزد می‌نماید. اعطای مرخصی‌های زایمان با حقوق کامل، امکان کار از راه دور و تسهیلات حمایتی برای مراقبت از نوزاد، می‌تواند در کاهش فشارهای شغلی و استرس‌های ناشی از آن برای زنان باردار مؤثر واقع گردد.

در مجموع، این مطالعات اهمیت حمایت اجتماعی را در کاهش استرس شغلی زنان باردار برجسته می‌نمایند. با این حال، تحقیقات بیشتری در خصوص نحوه ارائه حمایت‌های مؤثر، نقش سایر عوامل مانند ویژگی‌های شخصیتی و شرایط کاری و راهکارهای عملی برای افزایش حمایت اجتماعی از زنان باردار شاغل، مورد نیاز است. چنین تحقیقاتی می‌تواند زمینه‌ساز سیاست‌گذاری‌ها و مداخلات کارآمدتر در این حوزه گردد.

## ۶- منابع

- ۱- احمدی، احمد؛ موسوی صاحب‌الزمانی، سایه سادات؛ و فتحی‌آشتیانی، مطیعی (۲۰۱۴). مداخله‌ی زود هنگام جهت کاهش افسردگی پس از زایمان و افزایش عزت‌نفس و رضایت زناشویی مادران باردار. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۹(۳۲)، ۴۷-۵۶.
- ۲- بابایی فرد، اسدالله (۲۰۱۳). سنجش تأثیرات اشتغال زنان بر خانواده و روابط اجتماعی (مطالعه‌ی موردی شهر آران و بیدگل). زن در توسعه و سیاست، ۱۱(۳)، ۴۲۷-۴۵۱. doi:10.22059/jwdp.2013.36537
- ۳- برجسته، امید (۲۰۲۲). بررسی رابطه استرس شغلی با بیگانگی شغلی، فرسودگی شغلی و رضایت شغلی در کارکنان جمعیت هلال‌احمر استان مازندران. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی، ۸(۳)، ۱۷۱-۱۷۹.
- ۴- برنده، نسیم؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ و احقر، قدسی (۲۰۱۰). تأثیر مشاوره گروهی به شیوه راه‌حل محور بر کاهش استرس شغلی کارکنان زن بنیاد علمی آموزشی قلم چی. پژوهشنامه تربیتی، ۲۲، ۱-۲۰.
- ۵- بنازاده، زهره؛ باغبان، ایران؛ و فاتحی زاده، مریم السادات (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی مشاوره به شیوه زوج درمانی-رفتاری بر افسردگی دوران بارداری، ۳(۱).
- ۶- پژمان‌فر، نرجس؛ باقری، فریبرز؛ و نصرالهی، بیتا (۲۰۲۰). هنجارشناسی بازی‌های دیجیتال با تأکید بر روانشناسی اجتماعی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(۱). doi:10.22038/mjms.2020.19654
- ۷- پورخالقی، نجمه؛ عسکری‌زاده، قاسم؛ و فضیلت پور، مسعود (۲۰۱۷). پیش‌بینی افسردگی پس از زایمان در زنان نخست‌زا: نقش حمایت اجتماعی و نوع زایمان. مجله سلامت و مراقبت، ۱۹(۱)، ۱۸-۲۹.

- ۸- چوپچیان، طاهره؛ و محمدی، مطهره (۲۰۱۹). بررسی نقش نگرش مذهبی و تصویر بدن زنان باردار از خود در بروز تجربیات خوشایند و ناخوشایند دوران بارداری. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی* (موسسه آموزش عالی نگاره)، ۴۸(۴)، ۶۹-۹۰.
- ۹- حسین زاده، سمیرا؛ و سلیمی، سمانه (۲۰۲۳). تبیین نقش میانجی استرس شغلی در تأثیر تعارض کار-خانواده بر تمایل به ترک شغل کارکنان زن. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۶(۵۹). doi:10.30495/jwsf.2022.1953298.1663
- ۱۰- حسینی، زهرا؛ آقاملایی، تیمور؛ معینی، بابک؛ هزاوه‌ای، سیدمحمد مهدی؛ و مقیم بیگی، عباس (۱۳۹۴). تأثیر برنامه آموزش سلامت بر استرس شغلی پرستاران زن.
- ۱۱- حمیدزاده، روشنگر؛ قمری، محمد؛ فتحی‌اقدام، قربان؛ و آقاپور، مهدی (۲۰۱۳). اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن. *زن و مطالعات خانواده*، ۲۱(۶)، ۷۱-۸۶.
- ۱۲- حیدرپور، پیغام؛ و قربانی، پروانه (۲۰۲۲). رابطه استرس ادراک‌شده و نگرش‌های ناکارآمد با سلامت روانی زنان شاغل علوم پزشکی کرمانشاه. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی. علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۴۹(۵)، ۴۵-۵۶.
- ۱۳- خضری یزدی، لایلا؛ و دمهری، فرنگیس (۲۰۲۴). پیش‌بینی نگرانی‌های دوران بارداری بر اساس کیفیت زناشویی و خودنظم‌جویی شناختی با نقش میانجی امنیت روانی. *طلوع بهداشت یزد*، ۲۲(۶)، ۳۰-۴۳. doi:10.18502/tbj.v22i6.15209
- ۱۴- روزبهرانی، سحر؛ دولتیان، ماهرخ؛ محمودی، زهره؛ و نصیری، زهره (۲۰۲۳). پیشگویی‌کننده‌های غم و اندوه مادری در دوره پس از زایمان بر اساس تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت مدل سازمان بهداشت جهانی: تحلیل مسیر. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۸(۴)، ۴۴۸-۴۶۵.
- ۱۵- سبجانی، الهه؛ باباخانی، نرگس؛ و آل‌بویه، محمود (۲۰۱۹). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افسردگی، اضطراب، استرس و ادراک کاهش درد، در زنان مبتلا به کم‌دردهای مزمن پس از زایمان. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۵(۳)، ۲۶۶-۲۷۷.
- ۱۶- صدیق‌سروستانی، رحمت‌الله؛ و هاشمی، سیدضیاء (۲۰۰۲). گروه‌های مرجع در جامعه‌شناسی و روانشناسی اجتماعی با تأکید بر نظریه‌های مرتن و فستینگر. *مطالعات جامعه‌شناختی*، ۲۰(۸)، ۱۶۸-۱۴۹.
- ۱۷- صمدی، فاطمه؛ و دلیر، مجتبی (۲۰۲۱). نقش سلامت روانی و اجتماعی در سلامت جنسی زنان سالمند. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۴۰)، ۲۱-۴۲. doi:10.22034/spr.2021.127712
- ۱۸- صمیمی، زبیر؛ شبان بسیم، فرناز؛ و سلیمانی، آرزو (۲۰۲۰). تبیین احساس خودشکوفایی دانشجویان بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سرمایه اجتماعی. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۲۰(۷۸)، ۲۰۱-۲۲۸. dor:20.1001.1.17358191.1399.20.78.1.1
- ۱۹- طالبی‌بهمن‌بیگلر، رودابه؛ و خسروی، صدراله (۲۰۲۱). مقایسه بحران هویت و سازگاری اجتماعی در نوجوانان عشایر با نوجوانان شهر شیراز. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی* (مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران)، ۳۵(۷)، ۳۶۳-۳۷۸.
- ۲۰- عباسی، فهیمه؛ اصلانی‌نیا، وحیده؛ و بیگلر، محمدحسین (۲۰۱۴). بررسی وضعیت تولیدات علمی حوزه روانشناسی اجتماعی در پایگاه اطلاعاتی وب آو ساینس و ترسیم نقشه تاریخ نگاشتی آن (۱۹۹۰-۲۰۰۹). *دانش‌شناسی*، ۷(۲۴)، ۹۹-۱۱۲.
- ۲۱- عبدی، هما؛ و شهبازی، لیلی (۱۳۸۰). استرس شغلی در پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه و ارتباط آن با فرسودگی شغلی آن‌ها، ۳(۹)، ۵۸-۶۳.
- ۲۲- غفوریان، هما؛ قاسمی، ایرج؛ و ابراهیمی، محمد (۱۳۹۰). بررسی تأثیر میزان استرس شغلی بر رضایت شغلی مدیران مدارس. dor:20.1001.1.20081138.1390.6.4.2.1

- ۲۳- غلامعلی لواسانی، مسعود؛ کیوان زاده، محمد؛ و ارجمند، ندا (۱۳۸۷). معنویت، استرس شغلی، تعهد سازمانی و رضایت شغلی در پرستاران شهر تهران.
- ۲۴- کاظمی، سلطانه؛ جاویدی، حجت اله؛ و آرام، محبوبه (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر استرس شغلی کارشناسان. **doi:20.1001.1.20086369.1389.1.4.4.9**
- ۲۵- کریمی، لیلا؛ مکوندی، سمیه؛ مهدویان، میترا؛ و خلیلی، ربابه (۲۰۲۰). بررسی رابطه حمایت اجتماعی با اضطراب ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ در زنان باردار. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۲۳(۱۰)، ۹-۱۷. **doi:10.22038/ijogi.2020.17482**
- ۲۶- کلدی، علیرضا؛ و سلحشوری، پروانه (۲۰۱۲). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر توانمندسازی زنان. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۶(۴)، ۷-۲۲.
- ۲۷- گروسی، سعیده؛ و آدینه زاد، راحله (۲۰۱۰). بررسی رابطه عوامل اجتماعی با تعارض نقش‌های شغلی و خانوادگی در بین زنان شاغل شهر کرمان. علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، **doi:10.22067/jss.v0i0.8780**
- ۲۸- محرمی، میلاد؛ معاون سعیدی، مریم؛ و خواجهیان، نسیم (۲۰۲۳). ارتباط بین مخاطرات شغلی و عوارض بارداری در کارکنان بهداشتی-درمانی شهرستان گناباد. فصلنامه طب کار، ۱۴(۴)، ۴۶-۵۴. **doi:10.18502/tkj.v14i4.12313**
- ۲۹- مهربانی، حمیده؛ شیروانی، مریم؛ عریانی، سعیده؛ و توابع، صدیقه (۲۰۲۳). تأثیر استرس شغلی بر استقلال شغلی و عملکرد شغلی معلمان تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی استان فارس. انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی، ۳(۲)، ۲۲۰-۲۳۳.
- ۳۰- نظامی‌پور، قدیر؛ و معین‌الدینی، محمود (۲۰۱۸). روانشناسی اجتماعی و بسیج ملی. مطالعات دفاعی استراتژیک، ۷۱(۱۶)، ۱۶۸-۱۴۳.
- 31- Ahmad, N., Siddiq, D. M., Suzana, A., & Sofyan, N. I. (2023). THE EFFECT OF WORKLOAD, WORK STRESS AND WORK FATIGUE ON EMPLOYEE PERFORMANCE ON PUSKESMAS IN MAJALENGKA REGENCY. *JRMSI-Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia*, 14(01), 48-56. **doi:10.21009/JRMSI.014.1.06**
- 32- Al Hourri, H. N., Jomaa, S., Arrouk, D. M. N., Nassif, T., Al Ata Allah, M. J., Al Hourri, A. N., & Latifeh, Y. (2023). The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-13. **doi:10.1186/s12888-023-04593-3**
- 33- Allegri, B., Brenna, V., Confalonieri, L., Puzzeni, A., Nichelatti, M., Piccinini, G., ... & Percudani, M. E. (2023). The impact of the second COVID-19 lockdown on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: A case study of pregnant women in northern Italy. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 30, 100633. **doi:10.1016/j.bbih.2023.100633**
- 34- Atkin, K., Bernhardt, J. M., Olayinka, O., & Simmonds, K. (2023). Screening for Heat Related Illness in Pregnant People: Sample Case Study for Clinician Education. *Journal of Midwifery & Women's Health*. **doi:10.1111/jmwh.13489**
- 35- Bano, M., Hoda, R., Zowghi, D., & Treude, C. (2024). Large language models for qualitative research in software engineering: exploring opportunities and challenges. *Automated Software Engineering*, 31(1), 8. **doi:10.21203/rs.3.rs-3614628/v1**
- 36- Cavallieri, F., Ghirotto, L., Sireci, F., Parmeggiani, M., Pedroni, C., Mardones, F. A., ... & Valzania, F. (2023). Caregivers' burden and deep brain stimulation for Parkinson disease: A systematic review of qualitative studies. *European Journal of Neurology*. **doi:10.1111/ene.16149**
- 37- Cedeno, R., & Torrico, T. J. (2024). Adlerian Therapy. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. PMID:38261699

- 38- Kostas, C., Vlastos, D. D., & Theofilou, P. (2024). Work Stress and Professional Burnout in Greek Police Officers. *The Open Psychology Journal*, 17(1). doi:10.2174/0118743501288683240206102924
- 39- Kyaw, H. K., Than, K. K., Diaconu, K., & Witter, S. (2023). Community stressors and coping mechanisms in accessing the health system during a double crisis: a qualitative case study from Yangon Region, Myanmar. *International Journal for Equity in Health*, 22(1), 39. doi:10.1186/s12939-023-01851-4
- 40- Rodgers, R. F., Campagna, J., Hayes, G., Sharma, A., Runquist, E., Fiuza, A., ... & Piran, N. (2024). Experiences of embodiment during pregnancy and the postpartum period: A qualitative study. *Body Image*, 48, 101645. doi:10.1016/j.bodyim.2023.101645
- 41- Sugiarto, F. (2023). *Pendidikan islam di Indonesia: studi pemikiran sufistik dan neo-modernisme KH. Muhammad Idris Jauhari 1952-2012* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- 42- Zhang, L., Huang, R., Lei, J., Liu, Y., & Liu, D. (2024). Factors associated with stress among pregnant women with a second child in Hunan province under China's two-child policy: a mixed-method study. *BMC psychiatry*, 24(1), 1-12. doi:10.1186/s12888-024-05604-7

# Occupational Stress, Social Relationships, and Their Impact on Pregnant Women: A Case Study

Ladan Ashraf<sup>1</sup>, Yaser Dehghani<sup>2\*</sup>

1- Master's in Social Psychology, Institute Fatemieh Shiraz, Shiraz, Fars, Iran.  
ladanashrafpsy@gmail.com

2- Ph.D. in Curriculum Studies, Assistant Professor at Institute Fatemieh Shiraz, Shiraz, Fars, Iran.  
(Corresponding Author)

Yaser.dehghani@yahoo.com

## Abstract

In today's world, pregnant women face various challenges such as occupational stress, financial pressures, and shifts in social relationships, all of which can significantly impact their mental and physical health. This article explores the connections between occupational stress, social relationships, and their effects on pregnant women. It also highlights the importance of this research for improving the understanding of factors affecting the health of pregnant women and enhancing their conditions for the development and advancement of the country's population. The study, conducted in Bushehr City with a group of pregnant women through seven semi-structured interviews, reveals that these women experience high levels of occupational stress, shifts in social relationships, and psychological pressures. A detailed analysis indicates that psychological interventions, particularly in social psychology, can help mitigate the negative effects of job-related stress. The findings show a significant relationship between occupational stress, social relationships, and their impacts on pregnant women. These findings emphasize that effective stress management and stronger social relationships can enhance the mental and physical health of pregnant women, ultimately contributing to the country's population growth.

**Keywords:** Occupational stress, Social relationships, Pregnant women, Social support.



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

(CC BY 4.0)