

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

سمیه کاظمیان*^۱؛ مریم سیفی^۲

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^۱ 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 در واقع وجود خانه برای آن‌ها، به وجود آورنده‌ی احساس امنیت^۲ و ثبات در زندگی است (پارسی زاده و اسکندری، ۱۳۹۲).

جورجسو^۳ 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 در جاتی از اختلالات روانی پس از زایمان را به همراه داشته باشد. حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی در تجربه‌ی این رویداد برای زنان به شمار می‌رود (بداقی و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از ویژگی‌های افراد نسبتاً مقاوم در برابر رویدادهای تنش‌زا، برخورداری از حمایت اجتماعی^۴ 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 به صورت تأیید یا بازشناسی اعمال ارزشمند شخص و تأیید نگرش‌های وی توسط دیگران باشد (شهسوار، غفاری و مختوم نژاد، ۱۳۹۷).

استروبی^۵ 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

۱. Earthquake

۲. Security fleeing

۳. Giurgescu

۴. Social support

۵. Stroebe, W

با آن کنار می‌آیند و بهبودی با سهولت بهتری صورت می‌گیرد (نصیری و عبدالملکی، ۱۳۹۵). چایا^۱ و همکاران (۲۰۰۲) و بوید^۲ و همکاران (۲۰۰۲) فقدان حمایت اجتماعی در حوادث استرس‌زای زندگی را با افسردگی در زنان باردار^۳ مرتبط می‌دانند و بر اهمیت حمایت روانی و اجتماعی در دوران بارداری تأکید نموده‌اند. همچنین لوو^۴ (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^۵ (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^۶ (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 (شادی طلب، ۱۳۷۶).

۱. Chaaya, M

۲. Boyd

۳. Gravidas

۴. Luo, L

۵. Levin, J

۶. Richard, M

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 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^۱، 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 به‌صورت هدفمند انتخاب شدند.

۱. Individual support

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 شرکت‌کنندگان سؤالات دیگری نیز پرسیده و استخراج گردید. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در آغاز مصاحبه به شرکت‌کنندگان 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 شرکت‌کنندگان ۳۱/۲ سال بود. تحصیلات زنان شرکت‌کننده نیز در بازه‌ای از بی‌سواد تا دیپلم قرار داشت و همه خانم‌ها خانه‌دار بودند. (جدول ۱)

اطلاعات به‌دست‌آمده از مصاحبه با مشارکت‌کنندگان، محصول تجربه آن‌ها از زلزله کرمانشاه بود که بر اساس پایه علمی تحقیقات کیفی بیان شد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان 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	بی‌سواد	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

خانه‌دار	۵	بی‌سواد	۷	۴۸	۹
خانه‌دار	-	سوم راهنمایی	۸	۲۹	۱۰

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.

جدول ۲. طبقات اصلی، زیر طبقات و کدهای استخراج شده مربوط به عوامل حمایت کننده شخصی و اجتماعی مؤثر بر احساس امنیت.

طبقة اصلی	زیر طبقات	کدهای استخراج شده
عوامل حمایت کننده شخصی	توانمندی‌های شخصی	پذیرش موقعیت دیگران پذیرش واقعیت پذیرش موقعیت بحران صلابت و اقتدار در برابر سوگ مهارت مواجهه با بحران مهارت مواجهه با بحران عادی‌سازی مسائل بحرانی 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 احساس خود ارزشمندی
	نقش تجارب شخصی	تجربه تنهایی

<p>تجربه کردن سختی های دیگر به اشتراک گذاشتن تجارب شخصی با دیگران اعتقاد به خدا اعتقاد به جهان ابدیت اعتقاد به آیات قرآن و کمک گرفتن از نماز اعتقاد به نشانه های 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 نعمت های الهی در دست بندگان</p>	<p>اعتقادات شخصی واگویی های شخصی</p>	
<p>اعتقاد به تسلیم محض پروردگار بودن اعتقاد به امتحان های الهی اعتقاد به حکمت پروردگار جایگزینی کلمات منفی به کلمات سازنده تغییر افکار منفی به افکار امید بخش خودگویی های امیدبخش تمجید از توانمندی های افراد ترس از قضاوت دیگران فرهنگ ایثارگری و شهادت طلبی</p>	<p>ارزش های اجتماعی حمایت های اجتماعی</p>	
<p>هم نشینی با انسان های 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</p>	<p>حمایت های خانوادگی</p>	<p>عوامل حمایت کننده اجتماعی</p>

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 شماره 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 نداشتم 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، الان 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 الان 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 دردمون 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 فوت‌شده‌ها 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 هیچ چیز 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 این طوری رفتند؛ خوش به حالشان کاش منم به جای اینا بودم ... همین که همه میگن اینا رفتند پیش خدا من رو آورم می‌کنه». عشق به همسر باعث

ایجاد احساس امنیت در برخی مصاحبه کنندگان بود که به آن اشاره شد؛ شرکت کننده شماره ۷ می گفت: «اگر همسرم آرام باشه منم احساس امنیت می کنم. من وقتی می بینم همسرم کنار خانواده خودش احساس راحتی بیشتری داره منم احساس آرامش بیشتری می کنم». برخی از شرکت کنندگان عشق به فرزندشان را عاملی برای داشتن احساس امنیت برشمردند به عنوان مثال شرکت کننده شماره ۶ می گفت: «الآن شاید به خاطر همین که خدا من رو مادر کرده هر وقت دلم می گیره و بی تاب می شم با بچه‌ی تو شکمم حرف می زنم، ۱ ماه دیگه هم که بچه‌ام به دنیا بیاد اونقدر سرم شلوغ می شه که ناراحتی هام یادم می ره. اصلاً عشق مادرانه‌ام باعث می شه دیگه زیاد به فکر نیفتم و همه وقتم برای بچه‌ام می شه». برخی دیگر از شرکت کنندگان عشق به دیگران را مطرح نمودند به عنوان مثال شرکت کننده شماره ۹ می گفت: «وقتی ناراحت هستم و سختی می کشم به کسی نمی گم تا یه وقتی دیگران ناراحت نشوند. به یکی از اقوام که دخترش و نوه‌اش و دامادش مرده بود همش دلداری می دادم و می گفتم اینا زنده هستند ... با خودم می گفتم خدایا این اتفاق افتاده و من باید کاری کنم که حالش بدتر نشه آخه مریض». احساس خود ارزشمندی از دیگر عوامل حمایت کننده است که از این تحلیل به دست آمده است مشارکت کننده شماره ۴ می گفت: «هر مشکلی به وجود می آید می تونم خیلی راحت حلش کنم چون ترس تو وجود نیست ... تمام سعی‌ام رومی کنم خودم مشکلاتم رو حل کنم و به هیچ کس نگم چون هم برای خودم بد می شه و هم برای شوهرم».

کسب تجارب شخصی: تجربه‌ی تنهایی موردی بود که شرکت کننده شماره ۹ به آن اشاره کرد و گفت: «بعضی وقت‌ها هیچ کس خانه نبود. نه بچه‌ها و نه همسر ... اگر اینا دائم باهام بودند من این قدر پخته نمی شدم آدم تا سختی نبینه، قوی نمی شه». اینکه افراد سختی‌های دیگری را متحمل شده باشند و از آن‌ها تجاربی را کسب کنند از دیگر مواردی بود که مشارکت کننده شماره ۶ به آن اشاره می کرد و می گفت: «هر چه آدم سختی می کشه بیشتر قوی می شه ... هر روز و هر سال محکم تر می شه. الآن چون تجربه‌ام بیشتر شده احساس قدرت بیشتری می کنم». به اشتراک گذاری تجارب با دیگران عامل دیگری در ایجاد احساس امنیت در افراد مصاحبه شونده بود. مشارکت کننده شماره ۹ بیان می کرد: «من از تجربه‌های دیگران

استفاده می‌کنم همین‌طور که می‌بینم دیگران از تجربه‌های من استفاده می‌کنند این به من انرژی زیادی می‌دهد».

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 می‌بیند که خدا باهاش نگران هیچ چیز نباید باشد. من که در هر شرایط سختی همیشه گفتم خدایا کمکم کن. خدا بزرگ اگر بخواد می‌شه، اگرم نخواد نمی‌شه هیچ وقت هم تنها نگذاشته و نوبتی یکی رو پیشم گذاشته که تنها نمونم. همین که خدا هر وقت چیزی رو ازم گرفته یه چیز دیگه بهم داده کلی برام ارزش داره». اعتقاد به جهان‌ابدیت 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 نمیشه. 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 شانس منه دیگه قسمت بوده و بدون هیچ مراسمی رفتم سر زندگی‌ام. بعد از عروسی‌ام هم دایی‌ام مرد بازم گفتم قسمت این طوری بوده و این طوری 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 همه چیز 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 شماره‌ی 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 ببینه 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 بیان شده 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 اون‌ها 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 سخت‌وقتی دارم حرفش و می‌زنم شاید هیچ‌کدوم تجربه‌ی من رو نداشته باشید... خیلی سخت‌ولی باز 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 صحرایی. منم دلم می‌خواد به 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 نگوین، ناراحتی نکنید، داد نزنید، خدا خوشش نمی‌آد این‌ها شهید هستند. بعد با خودم فکر می‌کردم خوش به حالشان کاش خودم به‌جای اینا بودم...»

وقتی قراره که بمیرم، چرا شهید نشم. حتی به فرزند تو شکمم 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 میشنیم 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 درمیام». 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 شکمم هست چقدر احساس امنیت می‌کنه وقتی می‌بینم 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 عزادارند 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 جروب‌هایی با شوهرم دارم فقط خودم و همسرم بدونیم و نگذاریم دیگران از مشکلاتمون 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 نترسم و هر جا رفتم با من بوده هر کاری کردم کمک کرده ... موقع جابه‌جایی وسایل و چادر زدن‌ها حتی نمی‌گذاشت برم بیرون ... فقط همسر 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: «همسر برای آسایش ما خیلی تلاش می‌کنه اصلاً نمیذاره 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 حیطه 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 به عنوان 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 غیرقابل مهار 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 جمعیت شناختی 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، مباحثی، 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, EI kak F, Shaar D, Harb H, Kaddour A. (۲۰۰۲). *Post partum depression: prevalence and determinant in Lebanon*. Arch Womens Ment Health, ۵(۲): ۶۵- ۷۲.
- Boyd PJL, Blehar MC. (۲۰۰۲). *Prevention and treatment of depression in pregnancy and postpartum period summery of a maternal depression roundtable*. Ob & Gyn, ۴: ۷۹-۸۲.
- Luo L. (۱۹۹۷). *Social Social support, reciprocity, and well-being*. J Soc Psychol, ۱۳۷(۵): ۶۱۸-۲۸.

