فصلنامه علمی جامعه شناسی سیاسی انقلاب اسلامی
دوره ۷، شماره ۱، شماره پیاپی (۲۵)، بهار ۱۴۰۵، ص ۴۵۹ ـ ۴۳۱
نوع مقاله: پژوهشی
شاپا الکترونیکی: ۵۲۰۰-۲۷۸۳
تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۲۹

تجربه زیسته زنان در جنگ دوازده روزه آمریکایی- صهیونیستی علیه ایران (با تاکید بر زنان شهر تهران)

نیره قوی[۱] زینب حیدری[۲]

چکیده:

در خرداد ۱٤۰٤ رژیم صهیونیستی حمله ای را علیه ایران اسلامی آغاز کرد. این مطالعه با هدف پر کردن این خلا، تجربه‌های زنان که در طول جنگ دوازده روزه در تهران زندگی می‌کردند، بررسی شد. مطالعه کیفی حاضر در سال ۱٤۰٤ صورت یافته است. پانزده زن که تجربه زیسته جنگ های دوازده روزه را داشتند مورد مصاحبه نیمه ساختار یافته قرار گرفتند. داده ها با روش تحلیل پدیدار شناسی مورد بررسی قرار گرفت و در سه مرحله کدگذاری باز ، محوری و انتخابی تحلیل شده اند. یافته های تحقیق نشان می دهد که تجربه زیسته زنان در چند ٤ محور تحلیلی و ۹ مقوله اصلی شکل گرفته است. این پژوهش در چهار محور تحلیلی تجربه و ادراک جنگ(تجارب مواجهه با مخاطرات جنگ، رسانه و ادراک جنگ)، درون زیستی جنگ : پاسخ های روانی و معنایی (تنظیم هیجانی و روانی ، هویت و معنا)، کنشگری و نقش آفرینی اجتماعی (پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی، سازگاری عملی و نقش آفرینی روزمره، عاملیت و کنشگری زنانه)، تاب آوری و مقاومت زنانه (مقاومت درونی، مقاومت بیرونی) سامان یافته است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که تجربه زیسته زنان در طول جنگ دوازده‌روزه خرداد ۱٤۰٤ در تهران، تجربه‌ای چندلایه، پویا و فراتر از صرفاً مواجهه با تهدیدهای فیزیکی بوده است. زنان نه تنها به عنوان شاهدان منفعل جنگ، بلکه به مثابه کنشگران فعال اجتماعی، روانی و معنایی در دل بحران حضور داشته‌اند. تجربه آنان ترکیبی از ترس، اضطراب، امید، معناجویی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی بوده که در بستر زندگی روزمره شهری شکل گرفته است.

واژگان اصلی: تجربه زیسته، زنان تهرانی، جنگ دوازده‌روزه، رژیم صهیونیستی، ایران، پژوهش کیفی.

۱. دانشیار گروه مطالعات علوم سیاسی و انقلاب اسلامی، پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
N.ghavi@pfme.ac.ir
۲. دانشجوی دکتری مطالعات زنان و خانواده گرایش مطالعات حقوق خانواده دانشگاه جامع انقلاب اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

جنگ‌ها و بحران‌های نظامی، تاثیرات گسترده‌ای بر زندگی انسان‌ها دارند که فراتر از جنبه‌های سیاسی و نظامی است و ابعاد روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی افراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. تجربه زیسته افراد، به ویژه زنان، در دوران جنگ بازتاب‌دهنده این تأثیرات است و می‌تواند شناخت عمیق‌تری از پیامدهای بحران‌ها بر زندگی روزمره و روابط انسانی ارائه دهد. زنان به دلیل نقش‌های چندگانه‌ای که در خانواده، جامعه و عرصه‌های اقتصادی ایفا می‌کنند، در مواجهه با بحران‌ها با چالش‌های ویژه‌ای روبه‌رو می‌شوند که شامل فشارهای روانی، تهدید امنیت جسمانی و روانی، تغییر نقش‌ها است. با وجود اهمیت موضوع، پژوهش‌های پیشین غالبا به تحلیل سیاسی، نظامی یا اقتصادی جنگ‌ها متمرکز بوده و تجربه زیسته زنان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این خلأ پژوهشی باعث شده تا پیامدهای انسانی و اجتماعی جنگ‌ها، به ویژه از زاویه دید زنان، به طور کامل شناسایی نشود. بررسی تجربه زیسته زنان می‌تواند تصویری جامع و انسانی از اثرات جنگ بر زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی آنان ارائه دهد و به شناخت ابعاد اجتماعی و روانی بحران کمک کند. جنگ دوازده‌روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران، با وجود کوتاه‌مدت بودن، تأثیرات ملموسی بر زندگی مردم، به ویژه زنان تهرانی، داشته است. زنان در این دوره با فشارهای روانی و اجتماعی، اضطراب ناشی از تهدیدهای امنیتی، تغییر در ساختار زندگی خانوادگی و محدودیت در فعالیت‌های اجتماعی مواجه شدند. این تجربه‌ها ممکن است آثار بلندمدتی بر هویت، نقش‌های اجتماعی و روابط خانوادگی آنان داشته باشد. در نتیجه، ضرورت دارد پژوهشی کیفی با محوریت تجربه زیسته زنان تهرانی انجام شود تا ابعاد کمتر شناخته شده این تجربه‌ها مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد. هدف این پژوهش، درک تجربه زیسته زنان تهرانی در دوران جنگ دوازده‌روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران است. این مطالعه با استفاده از روش پژوهش کیفی و تحلیل روایت‌های فردی زنان، تلاش می‌کند تصویر جامع و دقیقی از اثرات جنگ بر زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی آنان ارائه دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند علاوه بر غنای علمی، به طراحی سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی مناسب برای زنان در شرایط بحرانی کمک کند و شناخت جامع‌تری از نقش و تجربه زنان در بحران‌ها ارائه دهد.

سؤال اصلی پژوهش

- تجربه زیسته زنان تهرانی در دوران جنگ دوازده‌روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران

چگونه بوده است؟

سؤالات فرعی پژوهش

۱. تجربه جنگ چه تأثیری بر نقش‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی زنان داشته است؟

۲. زنان چه راهکارها و سازگاری‌هایی برای مواجهه با پیامدهای جنگ اتخاذ کرده‌اند؟

۳. تجربه زیسته زنان چه تأثیری بر هویت شخصی و اجتماعی آنان داشته است؟

ادبیات تجربی :

تحقیقات موجود در موضوع مورد نظر عمدتاً تجربه‌های پس از جنگ و پناهندگی را به‌صورت گذشته‌نگر بررسی کرده‌اند و درک تجربه‌های جاری افراد در حین جنگ همچنان کم و خصوصا در حوزه تجربه زیسته زنان در شرایط بحران و جنگ، مطالعات کیفی جامعه‌شناختی بسیار محدود و ناقص است و کمبود پژوهش‌های عمیق در این زمینه به وضوح احساس می‌شود. اکثر تحقیقات انجام شده تاکنون، عمدتاً رویکرد کمی داشته و بیشتر در حیطه روان‌شناسی و بررسی آثار روانی جنگ و استرس بر زنان متمرکز بوده‌اند. این مطالعات اگرچه به شناخت پیامدهای روانی بحران‌ها کمک کرده‌اند، اما توانایی ارائه تصویر جامع و عمیق از تجربه‌های زیسته و ابعاد اجتماعی و فرهنگی زندگی زنان در دوران جنگ را ندارند.در این بخش، همچنین پژوهش‌های خارجی مرتبط با موضوع تحقیق بررسی شده‌اند تا نشان دهند چگونه تجربه زیسته زنان در شرایط مشابه مورد مطالعه قرار گرفته و چه نتایجی حاصل شده است. این مطالعات، هرچند زمینه‌های روان‌شناختی و روان‌اجتماعی زنان را بررسی کرده‌اند، اما هنوز خلأ پژوهش‌های جامعه‌شناختی کیفی در درک تجربه زیسته زنان در بحران‌ها و جنگ‌ها وجود دارد. بررسی این پژوهش‌ها می‌تواند نقطه شروعی برای پژوهش حاضر بوده باشد و به شناسایی متغیرها و ابعاد مهم تجربه زیسته زنان کمک کند. به طور کلی، تحلیل پیشینه نشان می‌دهد که علی‌رغم وجود تحقیقات کمی و روان‌شناختی، هنوز نیاز به پژوهش‌های کیفی جامعه‌شناختی که به روایت‌ها و تجربه‌های شخصی زنان در شرایط بحران بپردازد، کاملاً احساس می‌شود. لذا پژوهش حاضر با تمرکز بر زنان تهرانی در دوران جنگ دوازده‌روزه اسرائیل علیه ایران، تلاش می‌کند این خلأ را پر کند و تجربه زیسته آنان را از منظر جامعه‌شناختی مورد بررسی قرار دهد.از مطالعات داخلی مرتبط با موضوع نیز می توان به عناوین پژوهشی زیر اشاره نمود :

پژوهش محمدی و همکاران (۱۴۰۳) با عنوان «انزوا و بقای ناگزیر زنان در دوران جنگ و پساجنگ؛ مطالعه‌ای کیفی درافغانستان» به بررسی عمیق تجربه زیسته زنان بازمانده از جنگ در افغانستان پرداخته است. این مطالعه با رویکرد کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۴۰ زن بازمانده از جنگ – که بخش عمده‌ای از آنان تجربه بیوگی داشته‌اند – در سال ۱۴۰۲ انجام شده و داده‌ها با روش تحلیل مضمون مورد واکاوی قرار گرفته است.یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که جنگ به‌عنوان عامل محوری، منشأ بروز بحران‌های چندلایه در زندگی زنان بوده و پیامدهایی چون گسست در روابط اجتماعی، انزوای فردی و اجتماعی، احساس بی‌ارزشی، تجربه انگ اجتماعی و اضطراب ناشی از بیوگی را برای آنان به همراه داشته است. در این میان، انزوا نه‌تنها به‌عنوان یک پیامد اجتماعی، بلکه به‌مثابه تجربه‌ای درونی و مستمر در زندگی روزمره زنان بازمانده از جنگ بازنمایی شده است.از دیگر یافته‌های مهم این مطالعه، شکل‌گیری مفهوم «بقای ناگزیر» در میان مشارکت‌کنندگان است؛ به‌گونه‌ای که زنان علی‌رغم قرار گرفتن در معرض آسیب‌های گسترده فردی، خانوادگی و اجتماعی، ناچار به اتخاذ راهبردهایی برای ادامه حیات شده‌اند. این راهبردها عمدتاً بر پایه خلاقیت فردی، استفاده حداکثری از منابع محدود و یادگیری‌های حاصل از تجربه جنگ و دوران پساجنگ شکل گرفته و نوعی توانمندسازی تدریجی اما اجباری را رقم زده است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که زنان بازمانده از جنگ در افغانستان، در بستری از نابرابری‌های ساختاری و فرهنگی، با چالش‌های روانی و اجتماعی عمیقی مواجه‌اند که رفاه فردی و اجتماعی آنان را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به سابقه طولانی جنگ در افغانستان، این مطالعه بر ضرورت توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی به مسائل مادی، روانی و اجتماعی زنان، به‌ویژه زنان سرپرست خانوار، بیوه و در معرض خشونت، تأکید دارد و شناسایی تجربه زیسته آنان را گامی اساسی در طراحی مداخلات حمایتی مؤثر می‌داند.

علی‌پور، اکبری مطلق، رضائی و رسولی طرقی (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان «*بررسی نقش زنان در دوران هشت سال دفاع مقدس: مطالعه کیفی* به بررسی نظام‌مند نقش‌ها و کارکردهای زنان» در دوران جنگ تحمیلی ایران و عراق پرداخته‌اند. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده و داده‌های آن از طریق مرور و تحلیل پژوهش‌های منتشرشده در مجلات علمی فارسی طی بازه زمانی ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ گردآوری شده است. در این مطالعه، پژوهشگران با بهره‌گیری از کلیدواژه‌های «زنان»، «بانوان»، «دفاع مقدس» و «جنگ»، مقالات مرتبط را از پایگاه‌های

اطلاعاتی استخراج کرده و پس از اعمال معیارهای ورود، در نهایت ۱۵ مقاله را برای تحلیل نهایی انتخاب نموده‌اند. این رویکرد امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده و مضامین غالب در مطالعات مرتبط با نقش زنان در دفاع مقدس را فراهم کرده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نقش زنان در دوران هشت سال دفاع مقدس، چندبعدی و متنوع بوده و می‌توان آن را در قالب مضامین اصلی طبابت و تیمارداری، نقش‌های رزمی و نظامی، اسوه‌گری و الگومحوری، نقش‌های اجتماعی، تعلیم و تربیت و نقش‌آفرینی در خانواده طبقه‌بندی کرد. این نتایج حاکی از آن است که زنان نه‌تنها در حوزه‌های حمایتی و پشتیبانی، بلکه در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و حتی نظامی نیز حضوری فعال و اثرگذار داشته‌اند. نتایج این مطالعه همچنین بر این نکته تأکید دارد که با وجود اهمیت نقش زنان در دفاع مقدس، این نقش‌ها عمدتاً به‌صورت کلی و شفاهی روایت شده و کمتر به‌طور مصداقی و تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. ازاین‌رو، پرداختن علمی و جزئی‌نگر به نقش زنان در جنگ، می‌تواند ضمن مقابله با کلیشه‌های جنسیتی، به برجسته‌سازی نقش‌های کمتر دیده‌شده زنان، به‌ویژه در حوزه‌های نظامی، و بازتعریف جایگاه آنان در تاریخ اجتماعی جنگ منجر شود. به‌طور کلی، این پژوهش به‌عنوان یکی از مطالعات تجربی مهم در حوزه جنسیت و جنگ، بر ضرورت توسعه پژوهش‌های کیفی و تحلیلی درباره تجربه‌ها و نقش‌آفرینی زنان در شرایط جنگی تأکید دارد و زمینه‌ساز مطالعات آینده در این حوزه به شمار می‌رود.

کوهساری (۱٤۰٤) در پژوهشی با عنوان «روایت‌های زنانه از دو دفاع مقدس؛ مطالعه تطبیقی تجربه زیسته زنان ایرانی در جنگ ۸ ساله و جنگ ۱۲ روزه» به تحلیل تطبیقی تجربه زیسته و روایت‌گری زنان ایرانی در دو مقطع مهم از تاریخ مقاومت معاصر، یعنی جنگ هشت ساله ایران و عراق (۱۳۵۹–۱۳٦۷) و جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل (۱٤۰٤)، پرداخته است. این پژوهش با تمرکز بر تحولات کنشگری زنان در بسترهای اجتماعی، فرهنگی و رسانه‌ای، به دنبال پاسخ به این مسئله است که چگونه شکل روایت‌پردازی و نقش‌آفرینی زنان ایرانی در فاصله چهار دهه دچار تغییر شده و این تحول چه پیامدهایی برای گفتمان مقاومت و حافظه جمعی جامعه ایرانی به همراه داشته است. روش تحقیق این مطالعه کیفی بوده و داده‌ها از طریق تحلیل محتوای روایت‌های شفاهی، مستندات رسانه‌ای و اسناد تجربی مرتبط با هر دو دوره تاریخی گردآوری و تحلیل شده‌اند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که در دوران دفاع مقدس، زنان ایرانی عمدتاً در قالب نقش‌هایی همچون امدادگری، پرستاری، پشتیبانی لجستیکی، تربیت فرزندان مقاوم و حمایت

عاطفی و اجتماعی از رزمندگان ایفای نقش کرده‌اند. این نقش‌ها بیشتر در چارچوب کنش‌های حضوری، خانوادگی و اجتماعی تعریف می‌شد و کمتر در عرصه‌های رسانه‌ای و فراملی بازنمایی می‌یافت. در مقابل، در جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، الگوی کنشگری زنان دچار تحول معناداری شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که زنان در این دوره، حضوری پررنگ در میدان «جنگ نرم» و فضای رسانه‌ای داشته‌اند و از طریق روایت‌گری در شبکه‌های اجتماعی، تولید محتوای مقاومتی، افشاگری رسانه‌ای، و شکل‌دهی شبکه‌های حمایت اجتماعی در بستر دیجیتال، نقش فعالی در بازنمایی مقاومت ایفا کرده‌اند. این تغییر، علاوه بر تحول در ابزارها و فضاهای کنش، نشان‌دهنده ارتقای سطح آگاهی، سواد رسانه‌ای و مسئولیت‌پذیری اجتماعی زنان ایرانی در مقیاس ملی و فراملی است. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که روایت‌های زنانه در هر دو دوره، نقش مهمی در تثبیت گفتمان مقاومت، انتقال مفاهیم ارزشی و برساخت هویت زن مسلمان ایرانی داشته‌اند. با این حال، تفاوت در شیوه‌ها و بسترهای روایت‌گری، بیانگر پویایی نقش زنان در مواجهه با شرایط تاریخی و فناوری‌های نوین ارتباطی است. این روایت‌ها نه‌تنها منبعی ارزشمند برای بازنویسی تاریخ جنگ از منظر جنسیت محسوب می‌شوند، بلکه به‌عنوان ابزارهایی مؤثر در دیپلماسی فرهنگی و مقاومت نرم، جایگاهی فزاینده در عرصه جهانی یافته‌اند.

از جمله منابع خارجی موجود ، مطالعه‌ای توسط دستا و همکاران[1] (۲۰۲۵) با عنوان «بررسی پیامدهای اقتصادی پس از جنگ بر زنان تیگرای: مطالعه‌ای توصیفی ـ تحلیلی درباره دارایی‌های خانوار، منابع اقتصادی و امنیت غذایی» انجام شد که وضعیت اقتصادی زنان « تیگرای » در دوره پس از جنگ را بررسی کرده است. این مطالعه با رویکرد توصیفی – تحلیلی، تغییرات دارایی‌ها، منابع اقتصادی، وضعیت خانوار و امنیت غذایی زنان را مورد بررسی قرار داد. یافته‌ها نشان داد که جنگ پیامدهای شدیدی بر دارایی‌های خانگی و کشاورزی زنان داشته است؛ دارایی‌هایی مانند تخت، میز، لوازم الکترونیکی، پنل‌های خورشیدی، ژنراتورها، پرس‌های اتو و گاوها به طور چشمگیری کاهش یافته‌اند. همچنین، اکثر خانوارها تحت سرپرستی مردان بودند و ۳۹٫۷٪ بی‌سواد بودند. شرایط مسکن نسبتا پایدار باقی مانده بود، اما ناامنی غذایی پس از جنگ افزایش یافته و ۵۵٫۲٪ از زنان با ناامنی غذایی و ۵۷٫۱٪ با محدودیت دسترسی به غذای سالم مواجه بودند. این یافته‌ها نشان‌دهنده اختلال شدید اقتصادی و اجتماعی زنان تیگرای و افزایش آسیب‌پذیری آنان و خانواده‌هایشان است و بر

[1] - Dasta et al

لزوم کمک‌های انسانی هدفمند بـرای بازگردانـدن دارایی‌هـا و منـابع اقتصـادی زنـان و دام‌هـا جهـت حمایت از ثبات اقتصادی و امنیت غذایی تأکید می‌کند.

بری و همکاران[1](۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان «سلسله‌مراتب خشـونت، قربانیـان و راه‌حل‌هـا در پیگیری حقوق زنان پس از جنگ» به بررسی نحوه دسترسی زنان متاثر از جنگ به حقـوق پـس از جنگ پرداخته‌اند. در این مطالعه، مصاحبه‌های منطقه‌ای[2] در پنج کشور پساجنگ بـه‌منظور بررسـی بازتاب اصلاحات جنسیتی و نحوه دسترسی زنان به حقوق انجام شد. یافته‌ها سـه سلسـله‌مراتب را مشخص کرد: کدام خشونت و خشونت چه کسی اولویت دارد و کدام پاسـخ‌ها مـورد توجـه قـرار می‌گیرند. همچنین مشخص شد که اغلب پاسخ‌های دولتی و از بالا به پـایین تـرجیح داده می‌شـوند و این امر دسترسی زنان حاشیه‌نشین به حقوق جدید را محدود می‌کند. نتیجـه‌گیری مطالعـه نشـان داد که تلاش برای دسترسی برابر زنان به حقوق پس از جنگ می‌توانـد بـه ایجـاد صـلحی فراگیـر، پایدار و ماندگار کمک کند.

یولوف و همکاران[3](۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان «تجربه درگیری‌هـای مسـلحانه و مهـاجرت اجباری در میان زنان کشورهای خاورمیانه، بالکان و آفریقا» به بررسی تجربه زیسته زنان در شـرایط جنگ و خشونت‌های مسلحانه پرداخته‌اند. این مطالعه با استفاده از مـرور نظام‌منـد مطالعـات کیفـی انجام شد و روایت‌ها و یافته‌های پژوهش‌های پیشین مورد تحلیل قرار گرفت. نتـایج نشـان داد کـه زنان در مواجهه با جنگ، احساس ناامنی، ترس و فشار روانی مزمن را تجربه می‌کنند؛ با ایـن حـال، آنان از راهبردهای فعالی همچـون مراقبـت از خـانواده، بهره‌گیـری از حمایـت اجتمـاعی و حفـظ انسجام روانی برای سازگاری با شرایط بحرانی استفاده می‌کنند. یافته‌ها بر نقش عاملیـت، مراقبـت و مقاومت زنانه در مدیریت پیامدهای جنگ تأکید دارند و ضرورت انجام مطالعات کیفی زمینه‌منـد را برجسته می‌سازند.

سـگوئین و همکـاران[4](۲۰۱۷) در پژوهشـی بـا عنـوان «اسـتراتژی‌های مقابلـه‌ای زنـان آواره

[1] - Berry et al.
[2] - Subnational Interviews
[3] - Jolof et al.
[4] - Seguin et al.

داخلی در گرجستان: یک مطالعه کیفی» به بررسی راهبردهای مقابله‌ای زنان آواره داخلی به دلیل جنگ روسیه و گرجستان در سال ۲۰۰۸ پرداختند. این مطالعه با استفاده از طبقه‌بندی پنج‌گانه استراتژی‌های مقابله‌ای و تحلیل روایت‌های ٤٢ زن ساکن در اردوگاه‌های آوارگان داخلی انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته در دوره کار میدانی از دسامبر ۲۰۱۲ تا فوریه ۲۰۱۳ جمع‌آوری شد. یافته‌ها نشان داد که حل مسئله و جستجوی حمایت اجتماعی به‌عنوان رایج‌ترین استراتژی‌های مقابله‌ای در میان زنان آواره داخلی به کار گرفته می‌شد. همچنین پژوهشگران تأکید کردند که مداخلاتی که به ایجاد معیشت پایدار و شبکه‌های اجتماعی قوی کمک کنند، می‌تواند از استراتژی‌های مقابله‌ای زنان آواره بهره‌برداری مؤثرتری داشته باشد. این مطالعه نشان می‌دهد که توانمندسازی اجتماعی و حمایت‌های محیطی نقش کلیدی در بهبود سلامت روان و تاب‌آوری زنان آواره در شرایط پس از جنگ دارد و ضرورت توجه به راهبردهای مقابله‌ای زنان در طراحی مداخلات اجتماعی و بهداشتی را برجسته می‌سازد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع کیفی و رویکرد استقرایی با هدف درک تجربه زیسته زنان تهرانی در دوران جنگ دوازده‌روزه امریکایی- اسرائیل علیه ایران نگارش شده است. پژوهش کیفی ماهیتاً چند روشی است و متضمن رویکردی تفسیری و طبیعتگرایانه به موضوع مورد مطالعه است.این بدان معناست که پژوهشگران کیفی، اشیاء رادر موقعیتهای طبیعی آنها مطالعه می کنند و می کوشند پدیده ها را برحسب معناهایی که مردم به آنها می دهند، مفهوم سازی یا تفسیر کنند(بورگ و گال ،۱۳۹۳.) . روش کیفی به پژوهشگر این امکان را می‌دهد که با تمرکز بر دیدگاه‌ها و تجربه‌های شخصی شرکت‌کنندگان، ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی زندگی آنان را در شرایط بحران به‌طور عمیق و جامع بررسی کند. برخلاف روش‌های کمی که بر سنجش متغیرها و تعمیم نتایج به جامعه آماری بزرگ تمرکز دارند، پژوهش کیفی بر توصیف دقیق و تحلیل معنایی تجربه‌ها و روایت‌های فردی استوار است و به درک عمیق پدیده‌ها از منظر شرکت‌کنندگان کمک می‌کند.

روش کیفی در این تحقیق از نوع پدیدارشناسی تفسیری[1] است که توانایی ارائه تصویری جامع از تجربه زیسته زنان را دارد و امکان شناسایی چالش‌ها، فشارها، سازگاری‌ها و تأثیرات جنگ

[1] - Interpretative Phenomenological Analysis

بر زندگی روزمره، نقش‌های خانوادگی و اجتماعی زنان را فراهم می‌آورد. این رویکرد همچنین انعطاف‌پذیری لازم برای ورود به حوزه‌های کمتر شناخته‌شده و استخراج مفاهیم نوظهور از دل داده‌های واقعی را فراهم می‌کند. پدیدار شناسی ، شناخت یا بررسی پدیدارهاست، شناخت نمودها یا ظهورات چیزها، یا چیزها آن چنان که درتجربه ما نمودار می شوند.پدیدارشناسی تجربه آگاهانه را آن چنان که از منظر سوبژکتیو یا اول شخص تجربه می شود موضوع بررسی قرار می دهد.پدیدارشناسی به کسب فهم عمیق تری از ماهیت و معانی تجارب روزانه کمک می کند.هدف پژوهش پدیدارشناسی ،توصیف صریح و شناسائی پدیده هاست، آنگونه که در موقعیتی خاص از سوی افراد ادراک میشوند.پدیدارشناسی انواعی دارد؛ از جمله:پدیدارشناسی متعالی، پدیدارشناسی وجودی، پدیدارشناسی هرمنوتیکی، پدیدارشناسی زبان شناسانه و پدیدار شناسی اخلاقی .تحقیق در پدیدار شناسی نیز به دو نوع قابل تقسیم است:پدیدار شناسی توصیفی و پدیدارشناسی تفسیری.پژوهش به شیوهٔ پدیدارشناسی دارای مراحل و گامهایی است که الزم است در انجام تحقیقات به آنها توجه شود.توصیف کامل پدیدارها هدف نهایی پژوهش پدیدار شناسی است . پدیدارشناسیتفسیری:تأکید بر بافت خاص هر فرد یا گروهی از افراد است.ذهن انسان یک تفسیر گر است.هیچ گاه به ذات شی ء نمی رسیم، باید با هم معنا کنیم.اعتبار بخشی فقط در همان بافت و زمینه معنا دارد.درک و تفسیر فرد مهم است.آگاهی هر فرد به دلیل بافت های مختلف به یک شکل است.واگر آگاهی ها مثل هم باشد به دلیل بافت مشترک می باشد.پدیدار شناسی تفسیری بیان کنندهٔ این مطلب است که پدیده ها در یک بافت خاص چه معنایی دارند.(سلیمی و شرفی، ۱۳۹٤: ۱٦)

جامعه آماری پژوهش را زنان ساکن شهر تهران که تجربه زیسته حضور در جنگ دوازده روزه را داشته اند تشکیل می دهد معیار انتخاب شرکت‌کنندگان شامل زندگی در تهران در دوران جنگ دوازده‌روزه علیه ایران و تمایل به بیان تجربه زیسته خود بود. پژوهشگر تلاش کرد نمونه‌ها از نظر سن، تحصیلات، وضعیت خانوادگی ، شغل و جایگاه اجتماعی تنوع داشته باشند تا طیف وسیع‌تری از تجربه‌ها و دیدگاه‌ها ثبت شود.

روش نمونه گیری به صورت هدفمند و با رعایت تنوع انجام گردیده است . و در مجموع با ۱۵ نفر از زنان با اگاهی بالا درباره جنگ دوازده روزه مصاحبه صورت گرفته است ابزار گرداوری داده مصاحبه عمیق نیمه ساخت یافته بوده که به صورت حضوری انجام پذیرفته است. فرآیند تحلیل داده با استفاده از سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی طبق الگوی اشتراوس و

کوربین (۱۹۹۸) صورت گرفته است. پس از پیاده سازی مصاحبه ها مفاهیم اولیه شناسایی ، گروه بندی و در نهایت در قالب مقوله های مفهومی سطح بالاتر سازمان دهی شده اند. تلاش شد تا از طریق مقایسه مداوم داده ها ، کشف الگوها و تکرارهای معنایی تجربه زیسته زنان در برابر جنگ دوازده روزه استخراج گردد. برای اعتبار سنجی داده ها از روش بازبینی و اعتبار درونی از طریق اشباع نظری مفاهیم استفاده گردیده است. در نهایت، رعایت اصول اخلاقی پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی و ناشناس نگه داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان در تمام مراحل پژوهش مدنظر قرار گرفت. به تمامی شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی و پاسخ‌های آن‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و داده‌ها تنها برای اهداف پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای تضمین تنوع دیدگاه‌ها و پوشش گستره‌ای از تجربه‌ها، تلاش شد شرکت‌کنندگان از نظر سطح تحصیلات، وضعیت شغلی، سن و زمینه خانوادگی و فرهنگی متنوع باشند. به همین منظور، مشارکت‌کنندگان شامل افرادی با تحصیلات مختلف از سطح دیپلم تا مقطع دانشگاهی و شرایط شغلی شاغل و غیرشاغل بودند. علاوه بر مصاحبه‌ها، اطلاعاتی درباره زمینه خانوادگی، ویژگی‌های فرهنگی و اقتصادی هر فرد ثبت شد تا تحلیل‌ها جامع و چندبعدی باشند. همچنین توجه ویژه‌ای به ثبت تجربه‌های شخصی و اجتماعی هر شرکت‌کننده شد تا دیدگاه‌های متنوع و ارزشمند در پژوهش منعکس گردد. این تنوع در ویژگی‌های شرکت‌کنندگان، از جمله سن، سطح تحصیلات، وضعیت شغلی ، محل سکونت و پس‌زمینه فرهنگی، به شناسایی الگوها و تفاوت‌های موجود در تجربه زیسته زنان تهرانی کمک قابل توجهی کرد و زمینه تحلیل دقیق‌تر و معناشناسانه داده‌ها را فراهم ساخت.

جدول ۱: سیمای مصاحبه‌شوندگان

ردیف	نام	سن	تحصیلات	محل سکونت	اشتغال
۱	نازنین	۲۲	کارشناسی	ولیعصر	دانشجو
۲	سارا	۲۸	کارشناسی	انقلاب	معلم
۳	الهام	۳۰	کارشناسی ارشد	جنت آباد	مدیر اداری
٤	نرگس	۲٤	دیپلم	یافت آباد	خانه دار
٥	فاطمه	۲٦	کارشناسی	تهرانپارس	کارمند بانک
٦	مریم	۲۱	کارشناسی	شریعتی	خبرنگار
۷	زهرا	۲۷	کارشناسی ارشد	تهران نو	مددکار اجتماعی

۸	نگین	۲۳	دیپلم	مولوی	خانه دار
۹	ریحانه	۲۹	کارشناسی	شهران	منشی مطب
۱۰	سمیرا	۲۵	کارشناسی ارشد	کارگر شمالی	کارمند اداری
۱۱	نهال	۱۸	دیپلم	دکتر قریب	خانه دار
۱۲	مهسا	۳۹	فوق دیپلم	شاد آباد	خانه دار
۱۳	پریسا	۳۸	کارشناسی	آزادی	پرستار
۱٤	الهه	٤۰	کارشناسی ارشد	میدان رسالت	وکیل
۱۵	سحر	۳٦	دکتری عمومی	پاسداران	پزشک بیمارستان

یافته های پژوهش:

در این بخش، گزارشی از یافته‌های به‌دست آمده از تحلیل مصاحبه‌های عمیق کیفی با ۱۵ زن تهرانی ارائه می‌شود. این پژوهش که با رویکرد کیفی و پدیدارشناسی تفسیری انجام شده است تلاش دارد تا تجربه زیسته زنان تهرانی در دوران جنگ دوازده‌روزه امریکایی – صهیونیستی علیه ایران را از منظر خود آنان درک کند.

هدف از این مطالعه، شنیدن و تحلیل دیدگاه‌ها، احساسات و تجارب شخصی زنان در مواجهه با بحران جنگ و اثرات آن بر زندگی روزمره، روابط خانوادگی، اجتماعی و روانی آن‌ها بوده است. مصاحبه‌ها با ۱۵ زن تهرانی با بازه سنی ۱۸ تا ٤۰ سال انجام شد و شرکت‌کنندگان با توجه به معیارهای سکونت در تهران و تجربه زندگی در دوران جنگ انتخاب شدند .در این پژوهش، مفاهیم استخراج‌شده پس از کدگذاری اولیه، در قالب مقوله‌های فرعی سامان‌دهی شدند. سپس مقوله‌های فرعی در مقوله‌های اصلی ادغام گردیدند. در نهایت، مقوله‌های اصلی بر اساس قرابت مفهومی در قالب محورهای تحلیلی سازمان‌دهی شدند که بیانگر سطوح کلان تجربه زیسته زنان در شرایط جنگی است. نتایج حاکی از آن بود که زنان صرفاً کنش‌پذیر نیستند، بلکه از راهبردهای متنوعی برای سازگاری و بقا استفاده می‌کنند؛ از جمله مراقبت از اعضای خانواده، حفظ انسجام عاطفی در محیط خانه، بهره‌گیری از شبکه‌های حمایتی و بازسازی معنا در زندگی روزمره.

در چهار محور تحلیلی تجربه و ادراک جنگ(تجارب مواجهه با مخاطرات جنگ، رسانه و ادراک جنگ) ، درون زیستی جنگ : پاسخ های روانی و معنایی (تنظیم هیجانی و روانی ، هویت و معنا) ، ، کنشگری و نقش آفرینی اجتماعی (پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی، سازگاری عملی و

نقش آفرینی روزمره، عاملیت و کنشگری زنانه) ، تـاب آوری و مقاومـت زنانـه (مقاومـت درونـی، مقاومت بیرونی) داده های این پژوهش کدگذاری گردیدند.

جدول ۲: درک تجربه زیسته زنان تهرانی در جنگ دوازده‌روزه اسرائیل علیه ایران

محور تحلیلی	مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم
تجربـــه و ادراک جنگ	تجـــارب مواجهـــه بـــا مخاطرات جنگ	تغییـــرات وضـــعیت زنـــدگی و تجربـــه هیجانـــات کلیـــدی (ترس، امید، خشم)	مواجهه با تهدیدات روزمره – کاهش امنیت در فعالیت های معمول – احساس تـرس و عدم قطعیت در آینده نگری
		زیســت شــهری در شرایط جنگ	صـــداهای پدافنـــد- آماده‌بـــاش دائمـــی- محدودیت تردد
	رسانه و ادراک جنگ	مواجهه با اخبار	اضطراب ناشی از اخبـار، پیگیـری لحظـه‌ای وقایع، خستگی خبـری، افتخـار بـه مجـری شبکه خبر
		تفســـیر شخصـــی وقایع	مقایســه روایت‌هـــا، بی‌اعتمـــادی بـــه برخـــی اخبار، معناپردازی فردی
درون زیســـــتی جنگ : پاسخ های روانی و معنایی	تنظیم هیجانی و روانی	مدیریت اضـطراب و ترس	استراتژی های کنترل ترس، کـاهش مواجهـه با محرک هـای اضـطراب آور – اسـتفاده از مکانیزم ها ذهن آگاهی
		مقابلـه بـا نـاراحتی های روانی	ایجاد معنـا و تبیـین تجربـه شخصـی بـرای کاهش فشار روانی – گفت و گو با اطرافیان
	هویت و معنا	احســـاس تعلـــق جمعی	همـدلی بـا دیگـران، احسـاس سرنوشـت مشترک، پیوند اجتماعی
		معنا دادن بـه رنـج و روحیه ایثار	آزمون الهی سخت، تجربه تاریخی، صـبر در برابر بحران، تقویت ایثارگری
کنشگری و نقـش آفرینی اجتماعی	پشـــتیبانی اجتمـــاعی و خانوادگی	حمایـت عـاطفی در خانواده	مراقبت از اعضای خـانواده – ایجـاد فضـای حمایتی در خانه
		گسترش شبکه هـای حمایتی	تماس با دوستان – ارتبـاط بـا همسـایگان و گروه های اجتماعی برای حمایت متقابل
	سازگاری عملـی و نقـش آفرینی روزمره	اسـتمرار وظـائف و نقش های اجتماعی	ادامه تحصیل و کـار – ادامـه فعالیـت هـای اجتماعی در حد ممکن

		ایجاد ساز و کارهای فعالیت جایگزین	کار داوطلبانه، ایجاد شبکه همیار، پشتیبانی همسایگان
	عاملیت و کنشگری زنانه	کنشگری رسانه‌ای و گفتمانی	تولید محتوا، روایتگری مجازی، افشاگری رسانه‌ای، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اطلاع‌رسانی دیجیتال، شکل‌دهی گفتمان عمومی، بازنمایی هویت و ارزش‌ها، مشارکت در کمپین‌های آنلاین، نقد روایت غالب، ترویج پیام‌های همبستگی، مستندسازی، آموزش دیجیتال
		کنشگری اجتماعی و همیاری جمعی	ایجاد گروه‌های حمایتی، کمک به خانواده و همسایگان، مشارکت در فعالیت‌های امدادی و پشتیبانی روانی دیگران.
تاب آوری و مقاومت زنانه	مقاومت درونی	مقاومت شناختی و استراتژیک	برنامه‌ریزی بحران، تصمیم‌گیری فوری، حل مسئله، مدیریت منابع، تحلیل وضعیت، اولویت‌بندی اقدامات، ارزیابی ریسک، پیش‌بینی پیامدها، استراتژی بقا، تدبیر عملیاتی، سازگاری با محدودیت‌ها، تفکر نقادانه
		مقاومت معنوی و فرهنگی و تاب آوری	ایمان و باور دینی، معنابخشی به بحران، صبر و تحمل، پایداری اخلاقی، حفظ هویت فرهنگی، انتقال ارزش‌ها، دعا و نیایش، مقاومت درونی، تقویت روحیه جمعی، بازتولید سنت‌ها و فرهنگ مقاومتی، امیدواری، تکیه بر ارزش‌های جامعه
	مقاومت بیرونی	مقاومت عملی و مشارکت مستقیم	حضور در صحنه جنگ، امدادگری و پرستاری، ایفای شغل روزمره در بحران
		مقاومت اجتماعی و حمایتی	ایجاد شبکه‌های همیار، کمک به خانواده های در معرض بحران، پشتیبانی همسایگان، مشارکت در فعالیت‌های امدادی، همدلی جمعی، حمایت روانی، نگهداری کودکان و سالمندان خانواده های در معرض بحران، همکاری با سازمان‌های مردمی، تسهیل

			دسترسی به منابع، بازتولید روابط اجتماعی، مشارکت در گروه‌های داوطلبانه

۱- تجربه و ادراک جنگ:

تجربه و ادراک جنگ نشان‌دهنده دیدگاه‌ها و واکنش‌های زنان نسبت به شرایط جنگ و نحوه مواجهه آنان با بحران است.

۱-۱-تجارب مواجهه با مخاطرات جنگ

تجارب مواجهه با مخاطرات جنگ بخش مهمی از تجربه زیسته زنان را تشکیل می‌دهد و شامل تغییرات زندگی، تجربه هیجانات کلیدی و سازگاری با محیط شهری بحران‌زده می‌شود

۱-۱-۱- تغییرات وضعیت زندگی و تجربه هیجانات کلیدی (ترس، امید، خشم) (مفاهیم : مواجهه با تهدیدات روزمره – کاهش امنیت در فعالیت های معمول – احساس ترس و عدم قطعیت در آینده نگری)

تغییرات وضعیت زندگی و تجربه هیجانات کلیدی همچون ترس، امید و خشم نشان می‌دهد که زنان در مواجهه با تهدیدات روزمره، کاهش امنیت در فعالیت‌های معمول و احساس عدم قطعیت در آینده قرار گرفته‌اند این هیجانات و فشارهای روانی نه تنها نمایانگر تأثیر شرایط جنگ بر زندگی آنان است بلکه محرکی برای اتخاذ رفتارهای مقابله‌ای و تقویت تاب‌آوری زنان نیز بوده است زنان در مواجهه با تهدیدهای مداوم تلاش کرده‌اند راهکارهای جایگزین برای ادامه زندگی خود بیابند و ادراک خطر همراه با امید به بقا و آینده آنان را به تصمیم‌گیری‌های سازگارانه و حفظ فعالیت‌های روزمره ترغیب کرده است

مشارکت‌کننده ۱۲: «هر روز که از خانه بیرون می‌رفتم نمی‌دانستم چه اتفاقی ممکن است بیفتد و همین ترس باعث شد حتی کارهای ساده روزمره مثل خرید را هم به سختی انجام دهم»

مشارکت‌کننده ١٤: «گاهی وقتی صدای انفجار می‌آمد قلبم می‌لرزید اما همیشه به خودم امید می‌دادم که باید ادامه بدهم و برای خانواده‌ام نیرو بگیرم»

۱-۱-۲- زیست شهری در شرایط جنگ (مفاهیم : صداهای پدافند- آماده‌باش دائمی- محدودیت تردد)

زیست شهری در شرایط جنگ تجربه‌ای دیگر از مواجهه زنان با مخاطرات است حضور صداهای پدافند، آماده‌باش دائمی و محدودیت تردد باعث شده بود که زندگی روزمره آنان تحت تأثیر قرار گیرد و نیاز به برنامه‌ریزی مستمر برای حفظ امنیت شخصی و خانوادگی ایجاد شود این

شرایط زنان را واداشت تا سازوکارهای جایگزین برای ادامه زندگی ایجاد کنند از جمله تغییر مسیرهای تردد، استفاده از شبکه‌های حمایتی محلی و تطبیق فعالیت‌های شغلی و خانوادگی با شرایط بحران زیست شهری در جنگ علاوه بر ایجاد محدودیت‌های فیزیکی، فرصت‌هایی برای بروز تاب‌آوری، تصمیم‌گیری سریع و مدیریت شرایط پیچیده فراهم کرده است

مشارکت‌کننده ۵: «با هر هشدار پدافند یا صدای آژیر آماده‌باش مجبور بودیم مسیر رفت و آمدمان را تغییر دهیم و خیلی از کارها را عقب بیندازیم»

مشارکت‌کننده ۲: «زندگی شهری خیلی تغییر کرده بود، محدودیت‌های تردد و اضطراب دائمی باعث شده بود بیشتر وقت خود را در خانه بگذرانیم و فقط برای ضروریات بیرون برویم»

۲-۱-رسانه و ادراک جنگ

رسانه‌ها نقشی محوری در شکل‌دهی ادراک زنان از جنگ ایفا کرده‌اند. مواجهه مداوم با اخبار باعث افزایش اضطراب و نگرانی و گاهی خستگی خبری شده است. با این حال، گزارش‌های خبری درباره مقاومت مردم حس افتخار و انگیزه را در زنان تقویت کرده است. زنان علاوه بر دریافت اخبار، روایت‌ها را تحلیل و با تجربه شخصی خود معناپردازی کرده‌اند.

۱-۲-۱- مواجهه با اخبار (مفاهیم : اضطراب ناشی از اخبار، پیگیری لحظه‌ای وقایع، خستگی خبری، افتخار به مجری شبکه خبر)

بر اساس این مطالعه، یافته‌ها نشان می‌دهد که مواجهه با اخبار نقش مهمی در تجربه زیسته زنان داشته است مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پیگیری لحظه‌ای وقایع باعث افزایش اضطراب آنان شده بود و گاهی این پیگیری مداوم به خستگی خبری منجر می‌شد با این حال، برخی زنان هنگام شنیدن گزارش‌های مجریان شبکه خبر درباره مقاومت و ایستادگی مردم، احساس افتخار و انگیزه می‌کردند این یافته‌ها نشان می‌دهد که مواجهه با اخبار نه تنها منبع اطلاعاتی است بلکه هیجانات زنان را تحت تأثیر قرار داده و بر ادراک آنان از جنگ و شرایط بحران اثرگذار بوده است

مشارکت‌کننده۱۰: «هر لحظه که اخبار را دنبال می‌کردم اضطرابم بیشتر می‌شد و گاهی نمی‌توانستم جلوی خستگی و اضطراب خبری خودم را بگیرم»

مشارکت‌کننده ٦ : «وقتی مجری شبکه خبر درباره ایستادگی مردم صحبت می‌کرد، احساس افتخار می‌کردم و انرژی می‌گرفتم تا شرایط سخت را تحمل کنم»

۲-۲-۱- تفسیر شخصی وقایع (مفاهیم : مقایسه روایت‌ها، بی‌اعتمادی به برخی اخبار، معناپردازی فردی)

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که تفسیر شخصی وقایع بخش مهمی از ادراک زنان را تشکیل می‌دهد مشارکت‌کنندگان بیان کردند که با شنیدن روایت‌های متفاوت از یک اتفاق، گاهی دچار سردرگمی می‌شدند و مجبور بودند برای درک واقعیات، اخبار را با تجربه و شناخت شخصی خود معناپردازی کنند برخی زنان به روایت‌های خاصی اعتماد نداشتند و تلاش می‌کردند اخبار را با مشاهدات محلی و تجربه خود مقایسه کنند تا به تصویر دقیق‌تری از رخدادها دست یابند این یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در مواجهه با جنگ نه تنها مصرف‌کننده اخبار بوده‌اند بلکه به صورت فعالانه به تفسیر و معناپردازی وقایع پرداخته و روایت شخصی خود را شکل داده‌اند

مشارکت‌کننده ۱۵: «وقتی چند روایت متفاوت از یک اتفاق می‌شنیدم، نمی‌دانستم کدام درست است و مجبور بودم خودم با تجربه‌ام تحلیل کنم»

مشارکت‌کننده ۲: «به بعضی اخبار فضای مجازی اعتماد نداشتم و سعی می‌کردم آن‌ها را با مشاهدات و تجربه شخصی خود مقایسه کنم تا بفهمم واقعاً چه اتفاقی افتاده»

۲-دورن زیستی جنگ : پاسخ های روانی و معنایی

در تحلیل تجربه زیسته زنان در دوران جنگ، یافته‌ها نشان داد که زنان با طیف وسیعی از پاسخ‌های روانی و معنایی مواجه شده‌اند که عمدتاً حول محور تنظیم هیجانی و روانی شکل گرفته است.

۱-۲-تنظیم هیجانی و روانی

یافته‌ها حاکی از آن است که زنان در شرایط جنگ به روش‌های متنوعی برای حفظ تعادل روانی خود متوسل شده‌اند. این روش‌ها را می‌توان در دو حوزه اصلی دسته‌بندی کرد:

۱-۱-۲- مدیریت اضطراب و ترس (مفاهیم : استراتژی های کنترل ترس، کاهش مواجهه با محرک های اضطراب آور – استفاده از مکانیزم ها ذهن آگاهی)

زنان در مواجهه با شرایط تهدیدآمیز و خطرناک جنگ، اضطراب و ترس شدیدی را تجربه کردند. برای مقابله با این احساسات، آنان از استراتژی‌های کنترل ترس استفاده کرده‌اند، از جمله تلاش برای کاهش مواجهه با محرک‌های اضطراب‌آور (مثلاً اجتناب از حضور در مکان‌های پرخطر) و بهره‌گیری از مکانیزم‌های ذهن‌آگاهی مانند تمرکز بر تنفس، مدیتیشن یا فعالیت‌های آرامش‌بخش

برای کاهش شدت اضطراب. به طور کلی، مدیریت فعال این احساسات به زنان کمک کرده است تا در شرایط بحرانی بتوانند عملکرد روزمره و مراقبت از خود و خانواده را حفظ کنند.

مشارکت‌کننده ٤: «وقتی صدای تیر و انفجار می‌آمد، قلبم به شدت می‌تپید و دست‌هایم سرد می‌شد. سعی می‌کردم چشم‌هایم را ببندم و چند نفس عمیق بکشم تا ترسم فروکش کند. گاهی از رفتن به خیابان‌های شلوغ و پرخطر خودداری می‌کردم تا احساس امنیت بیشتری داشته باشم.»

مشارکت‌کننده ۱۳: «هر بار که اخبار جنگ را می‌دیدم، اضطرابم بیشتر می‌شد. تمرین می‌کردم ذهنم را به چیزهای مثبت معطوف کنم و روی لحظه حال تمرکز کنم. این کمک می‌کرد تا از ترس فلج‌کننده خلاص شوم و بتوانم تصمیم‌های کوچک روزمره را بگیرم.»

۲-۱-۲- مقابله با ناراحتی های روانی (ایجاد معنا و تبیین تجربه شخصی برای کاهش فشار روانی – گفت و گو با اطرافیان)

در کنار ترس و اضطراب، فشار روانی ناشی از از دست دادن عزیزان، تخریب محیط زندگی و تجربه خشونت‌های مستقیم، موجب ایجاد ناراحتی‌های عمیق روانی شد. زنان برای مقابله با این فشارها از ایجاد معنا و تبیین تجربه شخصی بهره بردند؛ یعنی با بازسازی و درک رویدادهای رخ داده، تلاش کردند تجربه خود را قابل تحمل و معنادار کنند. همچنین، گفت‌وگو با اطرافیان، شامل اعضای خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی، نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی و افزایش تاب‌آوری روانی ایفا کرد. این تعاملات اجتماعی به زنان کمک کرد تا احساسات خود را بیان کنند و از حمایت عاطفی دیگران بهره‌مند شوند.

به طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهند که زنان در شرایط جنگ نه تنها با اضطراب و فشار روانی مواجه شده‌اند، بلکه از طریق استراتژی‌های روانی فعال و ایجاد معنا در تجربه خود توانسته‌اند به نوعی تاب‌آوری روانی و معنایی دست یابند و مسیر خود برای ادامه زندگی را مدیریت کنند.

مشارکت‌کننده ١٤ :«وقتی برخی اماکن و خانه ها در کشورم خراب شدند احساس تنهایی و ناامیدی می‌کردم. با خواهرم حرف می‌زدم و خاطرات خوب گذشته را مرور می‌کردم تا بتوانم درد را تحمل کنم. این گفتگوها کمی آرامش به من می‌داد و کمک می‌کرد دوباره امید پیدا کنم.»

مشارکت‌کننده ۱: «دیدن عزیزان آسیب دیده خیلی مرا آزار می‌داد و غمگین می‌کرد. تلاش می‌کردم تجربه‌ام را برای خودم معنا دار کنم و با دوستانم درباره احساساتم صحبت کنم. این باعث می‌شد فشار روانی‌ام کمتر شود و بتوانم به زندگی ادامه بدهم. »

۲-۲- هویت و معنا

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در دوران جنگ علاوه بر مواجهه با تهدیدها و فشارهای روانی، به دنبال حفظ و بازسازی هویت شخصی و اجتماعی خود بودند. این بازسازی هویت غالباً از طریق ایجاد معنا و پیوند با دیگران شکل گرفته است.

۱-۲-۲- احساس تعلق جمعی (مفاهیم :همدلی با دیگران، احساس سرنوشت مشترک، پیوند اجتماعی)

یافته‌ها حاکی از آن است که زنان در شرایط بحرانی، با تجربه همدلی با دیگران و درک سرنوشت مشترک، حس تعلق و پیوند اجتماعی خود را تقویت کرده‌اند. زنان گزارش کردند که حمایت و همبستگی اعضای خانواده، دوستان و جامعه باعث شده است تا احساس کنند بخشی از یک کل متحد و مشترک هستند و تنها نیستند. این احساس تعلق جمعی نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری، کاهش اضطراب و ایجاد انگیزه برای مقابله با دشواری‌ها داشته است. به عبارت دیگر، پیوند اجتماعی و همدلی فعالانه با دیگران، به زنان کمک کرده تا فشار روانی ناشی از جنگ را بهتر مدیریت کنند و حس معنا در زندگی خود را حفظ کنند.

مشارکت‌کننده ۷: «وقتی کنار دیگران بودم و می‌دیدم همگی تلاش می‌کنیم یکدیگر را حمایت کنیم، حس می‌کردم تنها نیستم. این همدلی باعث شد احساس سرنوشت مشترک و پیوند با دیگران در من تقویت شود. با این احساس، توانستم بهتر با فشارهای جنگ مقابله کنم و انگیزه پیدا کنم.»

مشارکت‌کننده ١٤: «دیدن کمک و همراهی خانواده و دوستانم باعث شد حس کنم بخشی از یک جمع متحد هستم. این پیوند اجتماعی مثل یک تکیه‌گاه عمل می‌کرد و اضطرابم را کمتر می‌کرد. همدلی و همراهی دیگران به من نیرو می‌داد تا ادامه بدهم.»

۲-۲-۲- معنا دادن به رنج و روحیه ایثار (مفاهیم : آزمون الهی سخت، تجربه تاریخی، صبر در برابر بحران، تقویت ایثارگری)

زنان تجربه رنج، تهدید و از دست دادن‌ها را نه تنها به عنوان بحران‌های شخصی، بلکه به عنوان آزمون الهی یا تجربه تاریخی معنا کردند. آنها با تمرکز بر صبر و تاب‌آوری در برابر بحران‌ها، تلاش کردند که رنج خود را به تجربه‌ای ارزشمند تبدیل کنند و روحیه ایثار و کمک به دیگران را تقویت نمایند. این معنا بخشی از هویت آن‌ها شد و موجب شد که حتی در شرایط دشوار،

احساس کنند زندگی آن‌ها دارای هدف و ارزش معنوی است. تجربه زنان نشان داد که معنا دادن به رنج، علاوه بر ایجاد مقاومت روانی، بـه افـزایش حـس مسـئولیت اجتمـاعی و مشـارکت فعـال در حمایت از دیگران نیز منجر شده است.

مشارکت‌کننده ۲: «رنج‌هایی که در جنگ تجربه کردم، باعث شد فکـر کـنم ایـن یـک آزمـون الهی و بخشی از تاریخ زندگی ماست. تلاش می‌کردم با صبر و تاب‌آوری، این تجربه را بـه چیـزی ارزشمند تبدیل کنم. کمک به دیگران در این مسیر، روحیه ایثار مرا تقویت می‌کرد.»

مشارکت‌کننده ۱۵: «از دست دادن و حتی دوری موقت خانه و عزیزان بسیار سخت بـود، امـا سعی کردم معنا و هدفی برای رنج‌هایم پیدا کنم. این فکر باعث شد حتی در بحران، احسـاس کـنم کاری که می‌کنم ارزشمند است. ایثارگری و کمک به دیگـران، قـدرت تحملـم را بیشـتر می‌کـرد و زندگی را معنادار می‌ساخت.»

یافته‌ها نشان می‌دهند که هویت و معنا در دوران جنگ برای زنان، از طریـق دو مسـیر اصـلی شکل می‌گیرد:

۱. تعلق جمعی و پیوند بـا دیگـران کـه موجـب تقویـت حمایـت اجتمـاعی و تـاب‌آوری می‌شود.
۲. معنا دادن به رنج و تجربه ایثار که به ایجـاد هدفمنـدی و رشـد شخصـی در مواجهـه بـا بحران‌ها منجر می‌شود.

۳-کنشگری و نقش آفرینی اجتماعی

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهـد کـه زنـان در دوران جنـگ نـه تنهـا بـا فشـارهای روانـی و بحران‌های شخصی مواجه بودند، بلکه فعالانه در ایجاد شـبکه‌های حمـایتی و کنشـگری اجتمـاعی مشارکت می‌کردند. این فعالیت‌ها، نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری، کاهش احساس انـزوا و ایجـاد معنا در زندگی زنان داشته است. زنـان بـا بهره‌گیـری از منـابع خـانوادگی و اجتمـاعی، توانسـته‌اند نقش‌آفرینی اجتماعی خود را گسترش دهند و بـا حمایـت دیگـران و حمایـت از دیگـران، شـرایط دشوار جنگ را مدیریت کنند.

۱-۳- پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی

یافته‌ها حاکی از آن است که پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی، یکی از مهم‌ترین عوامـل تقویـت تاب‌آوری زنان در جنگ بوده است. زنان با دریافت حمایت عاطفی و عملی از خـانواده و دوسـتان،

توانستند فشار روانی ناشی از بحران‌ها را کاهش دهند و در عین حال، خود نیز نقش حمایتی فعال را برای دیگران ایفا کنند.

مشارکت‌کننده ۱۱:«سعی کردم با دوستان و همسایگانم ارتباط برقرار کنم و در کنار همدیگر به مشکلات کمک کنیم. این شبکه حمایتی باعث شد احساس کنم تنها نیستم و منابع و کمک بیشتری در اختیار دارم. حضور دیگران به من انگیزه می‌داد که فعال باشم و برای خود و دیگران کاری انجام دهم»

مشارکت‌کننده ۱۲: «با تشکیل گروه‌های کوچک حمایتی در محله، توانستیم همدیگر را تشویق کنیم و کمک کنیم. این ارتباطات باعث شد فشار روانی کمتر شود و حس ارزشمندی و معنا در زندگی‌ام تقویت شود. شبکه حمایتی، نیرویی شد برای ادامه دادن در شرایط سخت.»

۱-۱-۳- حمایت عاطفی در خانواده

زنان گزارش کردند که حمایت عاطفی اعضای خانواده، شامل همسر، والدین و فرزندان، نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب و احساس تنهایی داشت. این حمایت‌ها، به زنان احساس امنیت و آرامش می‌داد و امکان می‌داد تصمیمات روزمره و مدیریتی در شرایط بحرانی را بهتر اتخاذ کنند.

زنان همچنین فعالانه تلاش کردند تا شبکه‌های حمایتی گسترده‌تر شامل دوستان، همسایگان و گروه‌های محلی ایجاد کنند. این شبکه‌ها به آن‌ها امکان می‌داد منابع اطلاعاتی و عاطفی بیشتری در اختیار داشته باشند و در عین حال، احساس کنند در مواجهه با بحران، تنها نیستند. گسترش شبکه‌های حمایتی نه تنها فشار روانی را کاهش می‌داد، بلکه فرصت‌های کنشگری و مشارکت اجتماعی زنان را نیز افزایش می‌داد و حس ارزشمندی و معنا در زندگی آن‌ها را تقویت می‌کرد.

مشارکت‌کننده ۱۰: «وقتی همه چیز در اطرافم خراب می‌شد، همسرم همیشه کنارم بود و حرف‌هایم را گوش می‌داد. این حمایت عاطفی باعث شد احساس امنیت کنم و بتوانم با ترس‌هایم روبه‌رو شوم. بدون حضور خانواده، تحمل شرایط جنگ برایم غیرممکن بود.»

مشارکت‌کننده ۲: «مادرم و خواهرانم همیشه مراقبم بودند و مرا تشویق می‌کردند که ناامید نشوم. دانستن اینکه کسی هست که با من است، اضطرابم را کاهش می‌داد. این حمایت عاطفی باعث شد بتوانم تصمیمات روزمره و مهم را بهتر مدیریت کنم.»

یافته‌ها نشان می‌دهند که کنشگری و نقش‌آفرینی اجتماعی زنان در دوران جنگ، از طریق دو

مسیر اصلی شکل گرفته است:

۱. حمایت عاطفی خانواده که تاب‌آوری روانی و امنیت روانی را تقویت می‌کند.
۲. گسترش شبکه‌های حمایتی که فرصت‌های مشارکت اجتماعی و احساس معنا و ارزشمندی را افزایش می‌دهد.

۲-۱-۳- گسترش شبکه های حمایتی

یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در شرایط جنگ فعالانه تلاش کردند شبکه‌های حمایتی گسترده‌تر ایجاد کنند تا فشار روانی و احساس تنهایی خود و دیگران کاهش یابد. این شبکه‌ها شامل دوستان، همسایگان و گروه‌های محلی بودند و امکان تبادل کمک‌های عاطفی، اطلاعاتی و عملی را فراهم می‌کردند. زنان گزارش کردند که این ارتباطات به آن‌ها انگیزه و انرژی می‌داد تا نه تنها خود را حمایت کنند، بلکه بتوانند نقش حمایتی برای دیگران نیز ایفا کنند. گسترش شبکه‌های حمایتی باعث شد زنان حس ارزشمندی و تعلق جمعی بیشتری پیدا کنند و تاب‌آوری روانی‌شان افزایش یابد.

۲-۳- سازگاری عملی و نقش آفرینی روزمره

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در مواجهه با محدودیت‌ها و بحران‌های ناشی از جنگ، تلاش کردند نقش‌ها و وظایف اجتماعی خود را ادامه دهند و با ایجاد سازوکارهای جایگزین، مشارکت اجتماعی خود را حفظ کنند. این اقدامات دو مسیر اصلی داشت:

۲-۳-۱- استمرار وظائف و نقش های اجتماعی (مفاهیم : ادامه تحصیل و کار – ادامه فعالیت های اجتماعی در حد ممکن)

زنان گزارش کردند که حتی در شرایط دشوار، به ادامه تحصیل، کار و فعالیت‌های اجتماعی خود می‌پرداختند. این استمرار به حفظ هویت اجتماعی و حس کنترل کمک می‌کرد و احساس می‌دادند که هنوز نقش مؤثر خود را در خانواده و جامعه ایفا می‌کنند. ادامه فعالیت‌ها، هرچند محدود، باعث تقویت تاب‌آوری و کاهش احساس ناتوانی شد.

مشارکت‌کننده ۱: "با وجود شرایط سخت، تلاش می‌کردم به تحصیل و کارم ادامه دهم و فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود ولی مستمر حفظ کنم. این استمرار باعث شد حس کنم هنوز نقش مؤثری در خانواده و جامعه دارم. ادامه کار و درس، انگیزه و تاب‌آوری مرا افزایش می‌داد."

مشارکت‌کننده ۹: «حتی وقتی شرایط زندگی دشوار بود، سعی می‌کردم وظایف روزمره و

تعامل با دیگران را ادامه دهم. این استمرار باعث شد حس کنترل و هویت اجتماعی‌ام حفظ شود. انجام فعالیت‌های روزمره حتی در حد کوچک، به من احساس مفید بودن می‌داد.»

۲-۳-۲- ایجاد ساز و کارهای فعالیت جایگزین (مفاهیم : اوقات فراغت متفاوت، کار داوطلبانه، ایجاد شبکه همیار، پشتیبانی همسایگان)

زنان همچنین با ایجاد فعالیت‌های جایگزین، مانند پر کردن اوقات فراغت با فعالیت‌های داوطلبانه، تشکیل شبکه‌های همیار و کمک به همسایگان، توانستند مشارکت اجتماعی و معنای زندگی خود را حفظ کنند. این اقدامات، علاوه بر کاهش فشار روانی، به آن‌ها امکان می‌داد حس کارآمدی و ارزشمندی را تجربه کنند و نقش فعال خود را در جامعه حتی در شرایط بحرانی ادامه دهند.

جمع‌بندی :یافته‌ها نشان می‌دهند که زنان در دوران جنگ از طریق گسترش شبکه‌های حمایتی و سازگاری عملی و نقش‌آفرینی روزمره توانسته‌اند فشار روانی را کاهش دهند، تاب‌آوری خود را افزایش دهند و هویت و معنا در زندگی اجتماعی خود را حفظ کنند.

مشارکت‌کننده ۱۲: «برای پر کردن اوقات فراغت، کار داوطلبانه و کمک به همسایگان را انتخاب کردم تا هم فعال باشم و هم دیگران را حمایت کنم. این فعالیت‌ها باعث شد حس کنم هنوز می‌توانم مفید باشم و مشارکت اجتماعی داشته باشم. شبکه همیار محلی، انگیزه و معنا در زندگی‌ام ایجاد کرد.»

مشارکت‌کننده ٤: «با دوستان و همسایگان گروهی تشکیل دادیم و فعالیت‌های اجتماعی کوچک انجام می‌دادیم. این اقدامات فشار روانی را کمتر می‌کرد و حس همکاری و ارزشمندی را تقویت می‌کرد. حتی کارهای ساده مانند حمایت از دیگران، حس فعال بودن و معنا در زندگی را بیشتر می‌کرد.»

۳-۳- عاملیت و کنشگری زنانه

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که زنان در دوران جنگ علاوه بر نقش‌های خانوادگی و اجتماعی، عاملیت فعال خود را در عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی نیز نشان دادند. زنان با استفاده از فرصت‌های موجود، در حوزه‌های رسانه‌ای، گفتمانی و همیاری جمعی مشارکت کردند تا صدای خود را منتقل کرده و به بهبود شرایط اجتماعی و حمایت از دیگران کمک کنند. این کنشگری، علاوه بر ایجاد حس قدرت و اثرگذاری، به حفظ هویت و معنا در زندگی زنان نیز کمک کرد.

۱-۳-۳- کنشگری رسانه‌ای و گفتمانی

یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان از طریق رسانه‌ها و ابزارهای گفتمانی، مانند شبکه‌های اجتماعی، روزنامه‌ها، گروه‌های محلی و مکاتبات، تجربیات خود و دیگران را منتقل کردند. این فعالیت‌ها به آن‌ها امکان داد که صدای خود را شنیده شوند، آگاهی اجتماعی را افزایش دهند و در مقابله با نابرابری‌ها و بحران‌ها اثرگذار باشند. کنشگری رسانه‌ای موجب افزایش اعتماد به نفس، حس توانمندی و مشارکت فعال در مسائل اجتماعی شد.

مشارکت‌کننده ١٤: «با نوشتن پیام‌ها و داستان‌های خود در گروه‌های محلی و شبکه‌های اجتماعی، تلاش کردم تجربه‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم. این کار باعث شد حس کنم صدایم شنیده می‌شود و می‌توانم تأثیرگذار باشم. دیدن بازخورد دیگران انگیزه و امیدم را بیشتر می‌کرد.»

مشارکت‌کننده ۷: «با انتشار اخبار و اطلاعات درست درباره وضعیت منطقه و مشکلات زنان، سعی کردم آگاهی جمعی را افزایش دهم. این فعالیت گفتمانی باعث شد حس قدرت و اثرگذاری پیدا کنم. احساس می‌کردم که حتی در شرایط جنگ، می‌توانم نقشی مؤثر داشته باشم.»

۲-۳-۳- کنشگری اجتماعی و همیاری جمعی

یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان علاوه بر فعالیت‌های فردی، در کنشگری اجتماعی و همیاری جمعی مشارکت فعال داشتند. آن‌ها با تشکیل گروه‌های محلی، کمک به نیازمندان، فعالیت‌های داوطلبانه و همکاری با دیگر زنان و خانواده‌ها، نقش مهمی در کاهش فشار روانی جمعی و افزایش تاب‌آوری جامعه ایفا کردند. این فعالیت‌ها حس تعلق، همکاری و توانمندی زنان را تقویت کرد و تجربه رنج را به معنای اجتماعی و مشارکتی تبدیل نمود.

مشارکت‌کننده ۷: «با تشکیل گروه‌های داوطلبانه، به هموطنانم کمک می‌کردیم و تلاش می‌کردیم مشکلات را با هم حل کنیم. این همیاری باعث شد حس کنم هنوز می‌توانم نقشی مؤثر در جامعه داشته باشم. همکاری جمعی، روحیه و تاب‌آوری مرا افزایش می‌داد.»

مشارکت‌کننده ۱۲: «در کنار دیگر زنان، فعالیت‌های کوچک اجتماعی انجام می‌دادیم، مثل پشتیبانی از خانواده‌های آسیب‌دیده یا آموزش کودکان. این مشارکت جمعی حس ارزشمندی و تعلق به جامعه را به من می‌داد. دیدن تاثیر کارهای جمعی، انگیزه‌ام برای کمک به دیگران را بیشتر می‌کرد.»

٤-تاب آوری و مقاومت زنانه

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که زنان در شرایط جنگ، علاوه بر مدیریت فشار روانی و ایفای نقش‌های اجتماعی، دارای تاب‌آوری و مقاومت فعالانه بوده‌اند. این تاب‌آوری در دو حوزه اصلی نمایان شد :مقاومت شناختی و استراتژیک و مقاومت معنوی و فرهنگی .زنان با بهره‌گیری از این منابع توانستند در شرایط دشوار، تعادل روانی خود را حفظ کرده و نقش‌های اجتماعی و خانوادگی خود را ادامه دهند.

١-٤- مقاومت درونی

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که زنان در دوران جنگ دارای مقاومت درونی قابل توجهی بوده‌اند که به دو حوزه اصلی تقسیم می‌شود :مقاومت شناختی و استراتژیک و مقاومت معنوی و فرهنگی.

١-١-٤- مقاومت شناختی و استراتژیک (مفاهیم : برنامه‌ریزی بحران، تصمیم‌گیری فوری، حل مسئله، مدیریت منابع، تحلیل وضعیت، اولویت‌بندی اقدامات، ارزیابی ریسک، پیش‌بینی پیامدها، استراتژی بقا، تدبیر عملیاتی، سازگاری با محدودیت‌ها، تفکر نقادانه)

یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان با استفاده از استراتژی‌های شناختی و برنامه‌ریزی‌شده، توانستند فشار روانی و تهدیدهای محیطی را مدیریت کنند. این نوع مقاومت شامل برنامه‌ریزی بحران، تصمیم‌گیری فوری، حل مسئله، مدیریت منابع، تحلیل وضعیت و اولویت‌بندی اقدامات بود. زنان با تفکر نقادانه و پیش‌بینی پیامدها، استراتژی‌های بقا و تدبیر عملیاتی خود را شکل دادند و با محدودیت‌ها سازگار شدند. این توانایی‌های شناختی موجب افزایش تاب‌آوری و حس کنترل زنان در شرایط بحرانی شد.

مشارکت‌کننده ۳: «وقتی شرایط تهران خطرناک بود، سعی می‌کردم اقداماتم را مرحله به مرحله برنامه‌ریزی کنم و اولویت‌ها را مشخص کنم. هر تصمیم کوچک را با تحلیل وضعیت و پیش‌بینی پیامدها می‌گرفتم. این تفکر استراتژیک به من کمک می‌کرد در بحران‌ها منطقی عمل کنم.»

مشارکت‌کننده ۳: «با تمرکز بر منابع در دسترس و مدیریت آن‌ها، راهکارهای عملی برای مقابله با مشکلات پیدا می‌کردم. سعی می‌کردم تصمیم‌هایم فوری ولی درست باشند و استراتژی بقا داشته باشم. این توانایی‌ها به من حس کنترل و اعتماد به نفس می‌داد.»

٢-١-٤- مقاومت معنوی و فرهنگی و تاب آوری (مفاهیم : ایمان و باور دینی، معنابخشی به

بحران، صبر و تحمل، پایداری اخلاقی، حفظ هویت فرهنگی، انتقال ارزش‌ها، دعا و نیایش، مقاومت درونی، تقویت روحیه جمعی، بازتولید سنت‌ها و فرهنگ مقاومتی، امیدواری، تکیه بر ارزش‌های جامعه)

یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان از منابع معنوی، دینی و فرهنگی برای تقویت تاب‌آوری استفاده کردند. ایمان و باورهای دینی، معنابخشی به بحران، صبر و تحمل، حفظ هویت فرهنگی و انتقال ارزش‌ها به نسل‌های بعد، به زنان کمک کرد تا امید، مقاومت درونی و روحیه جمعی خود را حفظ کنند. بازتولید سنت‌ها و فرهنگ مقاومتی، دعا و نیایش و تکیه بر ارزش‌های جامعه، موجب شد زنان حتی در شرایط دشوار، حس معنا و هویت خود را حفظ کنند و تاب‌آوری روانی و معنوی خود را تقویت نمایند.

مشارکت‌کننده ۲: «با تکیه بر ایمان و دعا، سعی می‌کردم صبر کنم و تحمل کنم. معنا دادن به بحران و تمرکز بر ارزش‌های فرهنگی، روحیه‌ام را تقویت می‌کرد. این کمک می‌کرد که حتی در شرایط سخت، امید و تاب‌آوری خود را حفظ کنم.»

مشارکت‌کننده ۱۵: «با مرور ارزش‌ها و سنت‌های جامعه، حس می‌کردم بخشی از یک تاریخ و تجربه جمعی هستم. دعا و نیایش و همبستگی با دیگران، مقاومت درونی و امیدم را بیشتر می‌کرد. این منابع معنوی به من کمک کرد که هویت و تاب‌آوری‌ام حفظ شود.»

۲-٤- مقاومت بیرونی

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که زنان در دوران جنگ علاوه بر تاب‌آوری و مقاومت درونی، مقاومت فعال و بیرونی نیز از خود نشان دادند. این مقاومت شامل مشارکت مستقیم در فعالیت‌های عملی و حضور در صحنه بحران و همچنین مقاومت اجتماعی و حمایتی بود. زنان با فعالیت‌های بیرونی خود توانستند نقش مؤثری در کاهش آسیب‌های جنگ و تقویت تاب‌آوری جمعی ایفا کنند و علاوه بر حمایت از خانواده، به جامعه نیز کمک کنند.

۱-۲-٤- مقاومت عملی و مشارکت مستقیم (مفاهیم : حضور در صحنه جنگ، امدادگری و پرستاری، ایفای شغل روزمره در بحران)

زنان در شرایط جنگ، با حضور در صحنه بحران، انجام امدادگری، پرستاری و ایفای شغل روزمره، نقش فعال و مستقیم در مقابله با بحران داشتند. این نوع مقاومت عملی نشان‌دهنده توانمندی زنان در ادامه وظایف حرفه‌ای و مراقبتی حتی در شرایط دشوار است و به آن‌ها اجازه

می‌دهد هم به خود و خانواده کمک کنند و هم به نیازمندان جامعه خدمت رسانی نمایند. حضور فعال در این حوزه‌ها به زنان حس کارآمدی و کنترل بر وضعیت را می‌دهد و تاب‌آوری بیرونی و اجتماعی آنان را تقویت می‌کند.

مشارکت‌کننده ۱۳: «در شرایط بحرانی تلاش می‌کردم به بیماران کمک کنم و کار پرستاری را ادامه دهم. حضور در صحنه و کمک مستقیم به دیگران باعث شد حس کنم هنوز می‌توانم مؤثر باشم. این تجربه قدرت و تاب‌آوری مرا افزایش داد.»

مشارکت‌کننده ۱۵: «حتی وقتی وضعیت تهران پرتنش بود، وظایف شغلی‌ام را ترک نکردم و به خانواده و همسایگان خدمات ارائه می‌دادم. انجام این کارها حس کنترل و مسئولیت‌پذیری مرا بیشتر کرد. مشارکت عملی، تاب‌آوری بیرونی من را تقویت می‌کرد.»

۲-۲-٤- مقاومت اجتماعی و حمایتی (مفاهیم : ایجاد شبکه‌های همیار، کمک به خانواده های در معرض بحران، پشتیبانی همسایگان، مشارکت در فعالیت‌های امدادی، همدلی جمعی، حمایت روانی، نگهداری کودکان و سالمندان خانواده های در معرض بحران، همکاری با سازمان‌های مردمی، تسهیل دسترسی به منابع، بازتولید روابط اجتماعی، مشارکت در گروه‌های داوطلبانه)

زنان علاوه بر مشارکت مستقیم، با ایجاد شبکه‌های همیار، کمک به خانواده‌ها و همسایگان در معرض بحران، مشارکت در فعالیت‌های امدادی و داوطلبانه و نگهداری کودکان و سالمندان، نقش اجتماعی مؤثری ایفا کردند. این نوع مقاومت شامل همدلی جمعی، حمایت روانی و بازتولید روابط اجتماعی بود و به تقویت تاب‌آوری جمعی و کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی کمک کرد. مشارکت اجتماعی زنان موجب شد که علاوه بر حمایت از دیگران، حس معنا، ارزشمندی و تعلق اجتماعی آنان نیز حفظ شود.

مشارکت‌کننده ۱۳: «با تشکیل گروه‌های همیار، به خانواده‌ها و همسایگان در شرایط سخت کمک می‌کردیم و کودکان و سالمندان را مراقبت می‌کردیم. این کار باعث شد حس کنم نقش مؤثر و مفیدی در جامعه دارم. همکاری جمعی، تاب‌آوری و امید ما را تقویت می‌کرد.»

مشارکت‌کننده ۱: «در فعالیت‌های داوطلبانه و امدادی شرکت می‌کردم و تلاش می‌کردم دسترسی خانواده‌ها به منابع ضروری را تسهیل کنم. این مشارکت اجتماعی حس همدلی و ارزشمندی را در من افزایش داد. کمک به دیگران و بازتولید روابط اجتماعی، قدرت مقابله با

بحران را بیشتر می‌کرد.»

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه زیسته زنان تهرانی در طول جنگ دوازده‌روزه خرداد ۱٤۰٤ انجام شد و نشان داد که تجربه زنان در بحران‌های نظامی، بسیار پیچیده و چندلایه است و فراتر از مواجهه صرف با تهدیدهای فیزیکی بوده است. یافته‌ها تأکید می‌کنند که زنان نه تنها شاهدانی منفعل نبودند، بلکه به عنوان کنشگران فعال اجتماعی، روانی و معنایی در دل بحران حضور یافتند و با مدیریت هیجانات، معناجویی و ایفای نقش‌های روزمره، به حفظ تاب‌آوری فردی و جمعی کمک کردند. تجربه زیسته آنان ترکیبی از ترس و اضطراب، امید، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و معناجویی بود که در زندگی شهری و تعامل با خانواده و جامعه شکل گرفت.

تحلیل داده‌ها نشان داد که تجربه زنان در چهار محور تحلیلی اصلی سازماندهی می‌شود : تجربه و ادراک جنگ، درون‌زیستی جنگ، کنشگری و نقش‌آفرینی اجتماعی، و تاب‌آوری و مقاومت زنانه .محور تجربه و ادراک جنگ نشان داد که زنان با مواجهه مستقیم با مخاطرات و اطلاعات رسانه‌ای، برداشت‌های متفاوتی از جنگ داشتند که بر رفتار و تصمیم‌گیری‌های آنان تأثیر گذاشت. محور درون‌زیستی جنگ، به نقش تنظیم هیجانات، بازتعریف معنا و هویت فردی زنان در شرایط تهدید اشاره دارد و نشان داد که زنان توانسته‌اند با حفظ سلامت روان و معناجویی، تاب‌آوری روانی خود را تقویت کنند.

در محور کنشگری و نقش‌آفرینی اجتماعی، یافته‌ها نشان داد که زنان در ارائه پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی، سازگاری عملی با محدودیت‌ها و ایفای نقش‌های روزمره، نقشی فعال و مؤثر داشته‌اند و توانسته‌اند علاوه بر مدیریت زندگی شخصی، به حفظ ثبات اجتماعی کمک کنند. محور تاب‌آوری و مقاومت زنانه نیز نشان داد که زنان با استفاده از راهبردهای درونی و اقدام‌های بیرونی، ضمن حفظ انسجام فردی، تاب‌آوری جمعی خانواده و جامعه را تقویت کرده‌اند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در بحران‌ها نقش‌های چندبعدی دارند و تجربه زیسته آنان می‌تواند الگویی مهم برای طراحی سیاست‌ها، برنامه‌های حمایتی و آموزش تاب‌آوری شهری باشد. زنان نه تنها قربانی بحران‌ها نیستند، بلکه با فعال بودن در عرصه‌های روانی، اجتماعی و معنایی، می‌توانند عاملان کلیدی تاب‌آوری، معناجویی و استمرار زندگی اجتماعی باشند. توجه به تجربه زیسته آنان می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، بهبود مدیریت بحران و

افزایش پایداری اجتماعی کمک کند.

راهکارها

با توجه به یافته‌های پژوهش، چند راهکار عملی و سیاست‌محور پیشنهاد می‌شود:

- طراحی و توسعه برنامه‌های حمایتی ویژه زنان شامل گروه‌های حمایت اجتماعی، مشاوره روانی و کارگاه‌های مهارت‌آفرینی و مدیریت بحران.
- تقویت مشارکت زنان در تصمیم‌گیری‌ها و مدیریت بحران شهری از طریق ایجاد شبکه‌های محلی و سازمان‌های مردم‌نهاد.
- آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و مقابله با بحران در سطوح فردی و جمعی، به ویژه در محیط‌های شهری.
- استفاده مؤثر از رسانه‌ها و فضای مجازی برای اطلاع‌رسانی صحیح، کاهش اضطراب و ایجاد فرصت‌های مشارکت اجتماعی زنان.
- ترویج معناجویی و بازتعریف هویت به عنوان ابزارهای روانی و اجتماعی برای افزایش تاب‌آوری فردی و جمعی.
- برنامه‌ریزی جامع حمایتی از خانواده‌ها و جامعه شهری با تمرکز بر زنان به‌عنوان محور اصلی پایداری اجتماعی.

این راهکارها می‌توانند به سیاست‌گذاران، سازمان‌های مردم‌نهاد و نهادهای شهری کمک کنند تا از ظرفیت زنان برای ارتقای تاب‌آوری فردی و اجتماعی، کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی و مدیریت بهتر بحران‌ها بهره‌مند شوند

منابع

سلیمی، محمدرضا، شرفی، روح انگیز(۱۳۹٤). بررسی ساختار و ابعاد روش تحقیق کیفی پدیدار شناسی، کنفرانس بین المللی علوم انسانی و روانشناسی علوم اجتماعی، مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما.

علیپور، محمد؛ اکبری‌مطلق، جواد؛ رضایی، مبینا، و رسولی‌طرقی، مریم(۱٤۰۳). بررسی نقش زنان در دوران هشت سال دفاع مقدس: مطالعه کیفی، مطالعات دفاع مقدس و نبردهای معاصر، ٦(۱۰)، ۱۹۲–۱۷۳.

کوهساری، زهرا(۱٤۰٤). روایت‌های زنانه از دو دفاع مقدس؛ مطالعه تطبیقی تجربه زیسته زنان ایرانی در جنگ هشت ساله و جنگ دوازده روزه، مطالعات دفاع مقدس، ۱۱(۲)، ٦۱–۸۰

گال، مردیت؛ بورگ، والتر؛ گال، جویس(۱۳۹۳). روش های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی(جلد دوم)مترجمین، جمعی از نویسندگان زیر نظر احمدرضا نصر اصفهانی، چاپ هفتم، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها(سمت)ودانشگاه شهید بهشتی.

محمدی، کتایون؛ کلاته ساداتی، احمد؛ افراسیابی، حمید، و فرهمند، مهدی(۱٤۰۳). انزوا و بقای ناگزیر زنان در دوران جنگ و پساجنگ؛ مطالعه‌ای کیفی در افغانستان، پیوست اجتماعی و تغییر، ۳(۲)، ٤۹۷–۵۱۷.

Berry, M., Lake, M., Raja, S., & Zarook, S. (2025). Hierarchies of violence, victimhood, and remedy in the pursuit of women's rights after war. *Global Studies Quarterly, 5*(2). https://doi.org/10.1093/isagsq/ksaf051

Desta, T. H., Gebremichael, M. W., & Hailu, A. G. (2025). Economic status of Tigrayan women in the post-war period: Status changes and challenges in 2024. *BMC Public Health, 25*, 1–12. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23944-1

Jolof, L., Rocca, P., Mazaheri, M., Emegwa, L. O., & Carlsson, T. (2022). Experiences of armed conflicts and forced migration among women from countries in the Middle East, Balkans, and Africa: A systematic review of qualitative studies. *Conflict and Health, 16*(1), Article 46. https://doi.org/10.1186/s13031-022-00481-x

Seguin, M., Lewis, R., Razmadze, M., Amirejibi, T., & Roberts, B. (2017). Coping strategies of internally displaced women in Georgia: A qualitative study. *Social Science & Medicine, 190*, 270–277. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.014