

بازنمایی فرایند تاب‌آوری درمان زلزله‌زدگان دین‌مدار: یک مطالعه کیفی

کاوہ صیدمرادی / دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی تهران

عبدالله شفیق‌آبادی / استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی تهران

نورعلی فرخی / دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری دانشگاه علامه طباطبائی تهران

حسین سلیمی بجستانی / دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی تهران

آرزو غفوری / کارشناس‌ارشد آموزش بزرگسالان دانشگاه تهران

دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۰۳ - پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۱۶

kave494@yahoo.com

farrokhinoorali@gmail.com

arezu.ghafari@gmail.com

چکیده

بلایا رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی، ناگهانی، در مقیاس بزرگ و فاجعه‌باری هستند که لازم است جوامع برای مقابله با آنها آماده شوند. پژوهش حاضر با هدف بازنمایی فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب انجام شده است. رویکرد پژوهش «کیفی» و روش پژوهش از نوع «داده‌بنیاد» است. بدین منظور ۲۷ تن از زلزله‌زدگان سرپل ذهاب به روش «نمونه‌گیری نظری و با استفاده از مصاحبه عمیق تحت مطالعه قرار گرفتند. داده‌ها پس از جمع‌آوری، ثبت و رمزگذاری، در قالب مقوله‌های اصلی دسته‌بندی شدند و از طریق فنون رمزگذاری اشتراوس و کوربین، رمزگذاری باز، رمزگذاری محوری و رمزگذاری گزینشی تحلیل شدند. براساس نتایج به‌دست‌آمده، ایمان به خدا و روز قیامت مقوله هسته‌ای در نظر گرفته شد. شرایط علی عبارت بود از: توکل به خدا، اعتقاد به قضا و قدر الهی و اجرای عدالت. اتحاد و انسجام به‌منزله شرایط زمینه‌ای و انجام فعالیت‌های مذهبی به‌مثابه شرایط واسطه‌ای انتخاب شد. راهبردهای زلزله‌زدگان برای مقابله با زلزله و تبعات آن عبارت بود از: نوع‌دوستی و الگوگیری. در نهایت، پذیرش و نگاه به زندگی به‌مثابه وسیله و نه هدف پیامد این الگو معرفی شد. این مطالعه تصویری روشن از فرایندها، پاسخ‌ها و بهبودی بعد از بلایا ارائه می‌دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به ایجاد پاسخ‌های مؤثر و سریع در بازماندگان بلایا کمک کند.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، دین‌مدار، زلزله‌زدگان، ایمان به خدا و روز قیامت.

بلايا رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی، ناگهانی، در مقیاس بزرگ و فاجعه‌باری هستند که موجب آسیب و مرگ بسیاری از افراد می‌شوند (ماتو و همکاران، ۲۰۱۹) و در سراسر دنیا در حال افزایش هستند (جایاواردانا و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، جوامع نیاز دارند فعالانه و مداوم برای مقابله با اثرات بلايا و بهبودی از آنها آماده شوند (گراهام، ۲۰۱۸). با این حال، سرعت و دامنه بهبودی از بلايا، بستگی به دامنه‌ای از عوامل پیچیده، از قبیل وضعیت اجتماعی - اقتصادی، میزان حمایت بیرونی، تجربه قبلی بلايا و ماهیت و شدت بلايا دارد (هارنر، ۲۰۱۷؛ آلمان و همکاران، ۲۰۱۸). در این زمینه، ایران به‌مثابه یک کشور بلاخیز، طی سال‌های اخیر شاهد بحران‌هایی همچون زلزله، سیل، آتش‌سوزی و مانند آن بوده که یکی از سهمگین‌ترین آنها زلزله ۷/۳ ریشتری (مرکز لرزه‌نگاری ایران، ۱۳۹۶) آبان‌ماه سال ۱۳۹۶ سرپل ذهاب کرمانشاه است که در اثر آن افراد زیادی کشته شدند و هزاران تن آسیب دیدند.

نکنه جالب توجه در این زلزله، همانند نمونه‌های مشابه در داخل و خارج، واکنش‌های متفاوت افراد به آن بود. بعضی از افراد هرچند آسیب جدی مالی و جانی ندیده بودند، ولی بلافاصله ناامید و درمانده شدند و توان انجام کاری را نداشتند. اما برخی دیگر با وجود روبه‌رو شدن با مشکلات فراوان و از دست دادن عزیزترین افراد خانواده، از جمله فرزند، پدر، خواهر و همسر، نه تنها امید خود را از دست ندادند، بلکه همچون حامی و امدادگر به کمک دیگران شتافتند و در آن روزهای سخت نقطه اتکای زلزله‌زدگان شدند.

پدیده‌ای که بتواند این حجم تفاوت در واکنش‌ها را توضیح دهد چیزی نیست جز «تاب‌آوری» (مارتینس و اوپالینسکی، ۲۰۱۹). «تاب‌آوری» مفهومی پویا (راتر، ۲۰۱۳) و انطباق مثبت با شرایط نامساعد و موقعیت‌های استرس‌زا (مینا، ۲۰۰۶؛ راتر، ۲۰۱۳) توصیف شده است. بیشتر تعریف‌هایی که از تاب‌آوری ارائه شده غلبه بر استرس یا شرایط ناگوار یا یک مقاومت نسبی در برابر خطرات محیطی را دربر می‌گیرد (هارنر، ۲۰۱۷).

زوترا و استارجن (Zautra and Sturgeon, 2016) بر این باورند که تاب‌آوری به سرعت و دقت بهبودی از استرس، ظرفیت حفظ هدف تحت شرایط استرس‌زا و توانایی یادگیری و رشد روان‌شناختی از تجربیات استرس‌زا بستگی دارد.

ماستن و مون (Masten and Monn, 2015) الگویی از تاب‌آوری را باور دارند که دربرگیرنده شرایط نامساعد و انطباق باشد. آنها افراد را در چهار گروه طبقه‌بندی می‌کنند: تاب‌آور، ناسازگار، بی‌چالش کارآمد (competent unchallenged)، و آسیب‌پذیر. «تاب‌آور» به افرادی اشاره دارد که سطحی از شرایط نامساعد را تجربه کرده و دارای سطح بالایی از توانایی انطباق هستند. «ناسازگار» افرادی هستند که سطح بالایی از شرایط نامساعد را تجربه کرده‌اند، ولی توانایی انطباق با آن شرایط را ندارند. افراد «بی‌چالش کارآمد» سطح پایینی از شرایط نامساعد را تجربه می‌کنند و دارای سطح بالایی از توانایی انطباق هستند. در نهایت، گروه «آسیب‌پذیر» سطح پایینی از شرایط نامساعد را تجربه می‌کنند و توانایی انطباق با شرایط را ندارند.

مینا (Manyena, 2006) یک رویکرد مبتنی بر سرمایه را برای تاب‌آوری در برابر بلایا مطرح کرد که شامل پنج شکل سرمایه (اجتماعی، اقتصادی، انسانی، فیزیکی و طبیعی) است. براساس پژوهش‌های متعدد، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (جمشیدی عینی و رضوی، ۱۳۹۶؛ صدری دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۵؛ خوسلا، ۲۰۱۸)؛ در برابر بلایا آسیب کمتری می‌بینند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۵؛ حسین‌پور، ۱۳۹۶)؛ کمتر دچار PTSD (اضطراب پس از حادثه) می‌شوند (خوسلا، ۲۰۱۸؛ هارنر، ۲۰۱۷)؛ کمتر دچار استرس و فرسودگی شغلی می‌شوند (سردارزاده و همکاران، ۱۳۹۵)؛ از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند (زو و اوپو، ۲۰۱۴)؛ کمتر به بیماری‌های قلبی - عروقی دچار می‌شوند (آرویدسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ کردستانی و قمری، ۱۳۹۶)؛ نسبت به بیماری‌ها نگرش مثبتی دارند (اندرسون و فائل، ۲۰۰۵؛ باغی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ مسئولیت‌پذیری و تعامل‌های اجتماعی بهتری نشان می‌دهند (مانیانا، ۲۰۰۶؛ گراهام، ۲۰۱۸)؛ از زندگی خود راضی‌ترند (خوسلا، ۲۰۱۸؛ کرمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ حسینی بهشتیان، ۱۳۹۵)؛ انسجام اجتماعی داشته، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند (کاکو و ماینر، ۲۰۱۹)؛ مثبت‌نگرند و به معنویت اهمیت می‌دهند (آمازان و همکاران، ۲۰۱۸)؛ از عزت نفس، توانایی شناختی و مهارت‌های اجتماعی برخوردارند (هارنر، ۲۰۱۷)؛ و در نهایت، توانایی بهتری برای مقابله با مشکلات و بیماری‌ها از خود نشان می‌دهند (جنگی اقدم و سرداری، ۱۳۹۸؛ ادکولا، ۲۰۱۸).

پژوهش‌ها حاکی از آن است که فرایند و معنای «تاب‌آوری» در میان فرهنگ‌های گوناگون متفاوت است (آنگر، ۲۰۱۱؛ خوسلا، ۲۰۱۸؛ کاکو و ماینر، ۲۰۱۹). رشد تاب‌آوری تا حدی وابسته است به حمایت معناداری که فرهنگ فراهم می‌کند (آنگر، ۲۰۰۶) و تجارب مثبتی که دربرگیرنده عواطف مثبت و حس تعلق خاطر است (خوسلا، ۲۰۱۸). برخی افراد برای تاب‌آور شدن، راه خود را از میان تنش‌های گوناگون پیدا می‌کنند؛ مثل دسترسی به منابع مادی روابط، هویت، قدرت و کنترل؛ تبعیت از فرهنگ؛ عدالت اجتماعی؛ و همبستگی (آنگر، ۲۰۰۶).

برخی عوامل فرهنگی می‌توانند به‌مثابه عوامل حفاظتی عمل کنند. برای مثال، در مطالعه‌ای که هو، خو و شو (Shu, Ko, Hou, 2013) روی زنان تایلندی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نگرش‌های اجتماعی مثبت و رهبری درباره اجبار عمومی برای کمک به قربانیان سوءاستفاده می‌تواند از توانمندی‌های شخصی حمایت کند. به باور/یکیزر (İkizer, 2014) می‌توان معنویت و باورهای مذهبی را جزو عوامل فرهنگی قرار داد.

در میان مطالعات گسترده‌ای که در حوزه تاب‌آوری انجام شده، معنویت و باورهای مذهبی از عوامل مؤثر و مرتبط با رشد تاب‌آوری (ایکیزر، ۲۰۱۴؛ آمازان و همکاران، ۲۰۱۹؛ محمدکریمی و شریعت‌نیا، ۱۳۹۶؛ نقوی، ۱۳۹۴؛ رجبیان ده‌زیره و همکاران، ۱۳۹۸؛ پرزور و همکاران، ۱۳۹۷) به‌شمار آمده است. آمازان و همکاران (۲۰۱۹) معنویت را یک پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری می‌دانند و معتقدند: آن را می‌توان در برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای افزایش تاب‌آوری گنجانند.

بنابراین انجام این پژوهش از دو جهت حایز اهمیت است:

نخست اینکه با وجود پژوهش‌های انجام‌گرفته درباره نقش معنویت و نگرش‌های مذهبی در تاب‌آوری، هنوز تعریف روشن و جامعی از آن و اینکه چگونه فرایند تاب‌آوری در میان افراد دین‌مدار و باورمندان دینی چگونه رقم می‌خورد انجام نشده است.

دوم اینکه پژوهش‌های انجام‌گرفته که در قالب بررسی‌های نظری و یافته‌های پژوهشی ارائه شده‌اند، به صورت محدود و در قالب پژوهش‌های کمی صورت گرفته است. با وجود کوشش‌های صورت‌گرفته برای تأکید بر معنویت و باورهای مذهبی به‌مثابه یکی از فرایندهای مؤثر بر تاب‌آوری در برابر بلایا و آسیب‌ها، همچنان جای این منظر خالی است که خود کنشگر چه فرایندها و عواملی را مؤثر می‌داند؟ نگاه عینی و کمی به این پرسش، اگرچه می‌تواند در آشکارسازی اهمیت معنویت و باورهای مذهبی توسط پژوهش‌های انجام‌گرفته راهگشا باشد، اما در شناخت نقش متغیرهای روان‌شناختی، فرهنگ جامعه، تجربیات زیسته، انگاره‌ها و پیش‌فرض‌های ذهنی و هیجانات مؤثر بر این تجربه ناتوان است.

بنابراین، با توجه به نقش فرهنگ اسلامی دخیل در ارزش‌ها و باورهای مذهبی و نیاز به شناسایی ویژگی‌ها / قابلیت‌های فرهنگی مؤثر در معنویت و به‌تبع آن تاب‌آوری، در مقایسه با کشورهای دیگر، این خلأ در کشور ما بیشتر احساس می‌شود. بنابراین، فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار در سرپل ذهاب، ضمن بررسی دقیق‌تر تاب‌آوری و شناسایی عوامل مذهبی / معنوی اثرگذار بر آن، در بافتی که مردمان آن زلزله را تجربه کرده و توانسته‌اند با ناملایمات و شرایط نامساعد بعد از آن کنار بیایند، تبیین بهتری برای نقش معنویت در تاب‌آوری در برابر بلایا فراهم می‌آورد و به افراد کمک می‌کند بهتر و راحت‌تر با بحران و بلا کنار بیایند.

بدین‌روی هدف از انجام این پژوهش بازنمایی فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار و ارائه الگوی پارادایمی بر مبنای تجارب زیسته آنهاست.

روش پژوهش

پژوهش حاضر که با رویکرد «کیفی» انجام شده است، از نظر هدف^۱ کاربردی و از نظر روش از نوع «داده‌بنیاد» (grounded theory) است. طرح «داده‌بنیاد» زمانی به کار می‌رود که محقق بخواهد فرایندی را تبیین کند که تجربه‌ای از اعمال یا تعامل افراد را به‌طور کلی نمایان سازد (بازرگان، ۱۳۹۵). مشارکت‌کنندگان در پژوهش افرادی بودند که زلزله ۷/۳ ریشتری آبان‌ماه ۱۳۹۶ سرپل ذهاب (کرمانشاه) را تجربه کرده و بعد از تجربه زلزله در شهرستان سرپل ذهاب ساکن بودند.

برای انتخاب نمونه، از روش «نمونه‌گیری هدفمند و همزمان» و به منظور سهولت دسترسی به نمونه‌های مدنظر از روش «گلوله‌برفی» استفاده شد. در روش «نمونه‌گیری هدفمند» انتخاب هدفدار نمونه‌های پژوهش برای دسترسی

به اطلاعات مدنظر در زمینه خاصی صورت می‌گیرد که امکان حداکثری درباره پاسخ پرسش‌های مدنظر را فراهم می‌کند (کرسول، ۲۰۰۷). در روش «گلوله‌برفی» نیز در پایان مصاحبه از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا در صورت دسترسی و شناخت، افراد دیگری را که همانند آنان هستند، معرفی کنند (مالترو، سیزما و گازورا، ۲۰۱۶).

حجم نمونه براساس تکمیل نظریه و اشباع مقوله‌های شناسایی شده تعیین می‌شود. منظور از «اشباع» در پژوهش «نظریه زمینه‌ای» حالتی است که پژوهشگر در آن به‌طور ضمنی به این مفهوم می‌رسد که داده‌های جدید اطلاعات جدید یا شناخت بیشتری نسبت به مقوله‌ها به‌دست نمی‌دهد (رک: بازرگان، ۱۳۹۵). به عبارت دیگر، معیار تعیین اشباع رسیدن به داده‌های تکراری پیشین است (ادکولا، ۲۰۱۸).

بنا بر آنچه گفته شد، مانند سایر پژوهش‌هایی که درباره موضوعات مشابه انجام شده است (مثلاً، ادکولا، ۲۰۱۸؛ غفوری و صالحی، ۱۳۹۵)، از «نمونه‌گیری هدفمند» برای شناسایی افراد دارای معیارهای ورود استفاده می‌شود. با مراجعه به دوستان، آشنایان، همکاران، مساجد و انجمن‌ها از آنان خواستیم افرادی را که دارای معیارهای ورود به پژوهش هستند، معرفی کنند. سپس ضمن تماس با فرد معرفی شده و بررسی شرایط مشارکت آگاهانه در پژوهش، پرسشنامه‌های تاب‌آوری فردی (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) و سلامت عمومی (سلیمی بجنستانی، ۱۳۸۸، به نقل از: گلدنبرگ، ۱۹۸۷) برای هر فرد اجرا می‌شود. افرادی که نمره متوسط به بالا در پرسشنامه‌های مذکور کسب کردند برای مشارکت در پژوهش دعوت شدند.

در گام بعدی، مصاحبه مقدماتی و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته براساس شیوه‌نامه مصاحبه‌های غیررسمی انجام شد و این روند تا زمانی که به اشباع نظری رسیدیم ادامه پیدا کرد. قبل از مصاحبه، به مشارکت‌کنندگان در خصوص رعایت اصول اخلاقی پژوهش شامل جلب رضایت آگاهانه، اختیار انصراف از پژوهش، اجازه ضبط مصاحبه، محرمانه ماندن اطلاعات ارائه شده در مصاحبه و اختیار انصراف از پاسخ به بعضی از سؤالات توضیحات لازم داده شد. مصاحبه‌ها معمولاً بین ۳۰ تا ۱۰۱ دقیقه در یک دوره زمانی پنج ماهه از اسفند ۱۳۹۷ تا تیر ۱۳۹۸ به طول انجامید. ابتدا سه مصاحبه به صورت آزمایشی و سپس ۲۴ مصاحبه تا زمان رسیدن به اشباع داده‌ها انجام شد.

به سبب ماهیت اکتشافی پژوهش، از روش مصاحبه بدون ساخت و عمیق فردی استفاده شد. مصاحبه‌ها با یک سؤال کلی درباره تجربه فرد از شب زلزله، روزهای بعد و رفتارها و واکنش‌هایی که از خود نشان دادند شروع می‌شد. سپس با تکیه بر سؤالاتی که در تعامل مصاحبه‌شونده و مصاحبه‌کننده پدید می‌آمد، سؤالات ادامه می‌یافت. برای مثال، این سؤال که «چه عواملی کمک کرد که راحت‌تر بتوانید با این بحران کنار بیایید؟» یکی از سؤالات ثابت بود. دیگر سؤالات با توجه به پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان به این سؤال و تجربیات ذکر شده پرسیده می‌شد. زمانی که مشارکت‌کننده از موضوع اصلی فاصله می‌گرفت، با طرح جمله‌های هدایت‌کننده سعی می‌شد به موضوع اصلی هدایت شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و روشن‌سازی مطالب مطرح شده، در طول مصاحبه از سؤالات کاوشی مانند «می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟» یا «می‌شود بگویید منظورتان از... چیست؟» یا «می‌توانید مثالی بزنید؟» استفاده شد.

برای تحلیل داده‌ها از روش «نظام‌مند» کوربین و اشتراوس (۲۰۰۸) استفاده شد. متن مصاحبه‌ها پس از پیاده شدن، چند بار بررسی گردید تا شناخت کلی از آن حاصل آید. در ادامه، پژوهشگران برای استخراج مضامین به مشارکت و تبادل نظر پرداختند. با تداوم مصاحبه‌ها، مضمون قبلی روشن‌تر می‌شد و تکامل می‌یافت و گاه مضمون جدیدی شکل می‌گرفت. برای روشن‌سازی، مقوله‌بندی و رفع تناقض‌های موجود در تفسیر، فرایند بازگشت مکرر به متون صورت می‌گرفت. برای تحلیل داده‌ها از روش «رمزگذاری باز»، «محوری» و «گزینشی» استفاده شد. در مرحله «رمزگذاری باز»، پس از بررسی دقیق مصاحبه‌ها ۹۳ زیرمقوله حاصل گردید که در نهایت یازده مقوله به دست آمد.

در روش «داده‌بنیاد»، داده‌ها به سه شیوه بررسی گردید:

۱. جمله به‌عنوان واحد تحلیل؛

۲. بند (پاراگراف) به‌عنوان واحد تحلیل؛

۳. کل متن به‌عنوان واحد تحلیل.

در پژوهش حاضر از تلفیق سه روش مذکور استفاده شد؛ بدین معنا که جمله‌ها، بندها و کل متن هر مصاحبه برای شناسایی رمزهای اولیه به کار گرفته شدند. نحوه رسیدن به رمزهای اولیه بدین شکل بود که هریک از مصاحبه‌ها پس از پیاده‌سازی متن، به صورت جمله به جمله بررسی شد و سپس پیام اصلی یا مفهوم کلیدی که در هریک از عبارات مستتر بود، استخراج و ثبت گردید. این کار برای هر بند و کل متن هر مصاحبه نیز انجام شد. در برخی جمله‌ها، مصاحبه‌شوندگان از اصطلاحاتی استفاده می‌کردند که مستقلاً به‌عنوان یک رمز (کد) قابل استفاده بود. در برخی موارد، مفهومی مستتر در جمله‌ها، بندها و کل متن وجود داشت که با توجه به قصد و هدف مصاحبه‌شونده، مفهومی به آن نسبت داده می‌شد و برای آن یک رمز اولیه در نظر گرفته می‌شد. برای مثال، وقتی مصاحبه‌شونده‌ای می‌گفت: «اتحاد مردم مثال‌زدنی بود»، مفهوم «اتحاد و همبستگی» مستقیماً به‌عنوان یک رمز قابل استنباط بود. اما در جمله «ما یک تیم تشکیل دادیم که یک کار خیرخواهانه انجام دهیم»، مفهوم «احساس مسئولیت» برای جمله مربوطه انتخاب می‌شد.

رمزهای اولیه پس از مصاحبه پالایش گردید و با توجه به سنخیت و تجانس هر رمز با سایر رمزها، در ذیل یک مفهوم کلان‌تر قرار گرفت و این فرایند بارها تکرار شد تا پس از پالایش‌های مکرر، رمزهای اولیه که از نظر معنایی تشابه بیشتری به هم دارند، به زیرمقوله و زیرمقوله‌ها نیز هریک براساس تجانس مفهومی، به‌عنوان مقوله سازماندهی شدند. برای روشن‌سازی مقوله‌بندی و رفع تناقض‌های موجود در تفسیر، فرایند بازگشت مکرر به متون صورت گرفت.

سپس پژوهشگران به بررسی مقوله‌های به‌دست‌آمده و تشخیص رابطه آنها پرداختند و مقوله‌ای که بیشترین ارتباط با بقیه مقوله‌ها را داشت عنوان «مقوله محوری» پیدا کرد. نوع ارتباط سایر مقولات با مقوله اصلی، به صورت شرایط علی (مقوله‌ها یا شرایطی که مقوله اصلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند)؛ شرایط زمینه‌ای (شرایط ویژه‌ای که راهبردها را تحت تأثیر قرار می‌دهند)؛ مقوله اصلی (پدیده اصلی، یعنی هسته فرایند در دست مطالعه)؛ شرایط

واسطه‌ای (شرایط عمومی محیطی که راهبرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد)؛ راهبردها (اقدامات یا تعامل‌های ویژه‌ای که از پدیده اصلی حاصل می‌شود)؛ و پیامد (نتایجی که در اثر راهبردها پدیدار می‌گردد) مشخص شد (ر.ک: بازرگان، ۱۳۹۵) و براساس پارادایم رمزگذاری محوری به شکل تجسمی درآمد.

در مرحله سوم رمزگذاری که رمزگذاری گزینشی است، پژوهشگران به تکوین نظریه پرداختند و گزاره‌ها را نوشتند (غفوری و صالحی، ۱۳۹۵). برای تضمین قابلیت اطمینان و کیفیت داده‌ها از نظارت همکاران متخصص استفاده شد و متن مصاحبه‌ها برای بررسی دقیق‌تر رمزگذاری‌ها به همکاران پژوهش و چند متخصص پژوهش کیفی ارائه گردید. برای افزایش قابلیت تعمیم به موقعیت‌های دیگر، سعی شد تا حد امکان از افراد متعلق به سطوح گوناگون اجتماعی، اقتصادی و مذهبی (با توجه به تنوع مذهبی در این شهر) شهر سرپل ذهاب برای شرکت در پژوهش استفاده شود.

یافته‌های پژوهش

همان‌گونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، دامنه سنی شرکت‌کنندگان ۲۵-۶۵ سال بود. همچنین آنان دارای تحصیلات ابتدایی تا دکترا بودند. مشاغل آنها نیز شامل کارمند، معلم، فروشنده، خیاط، بازنشسته و کارگر بود. افراد ازدست‌رفته شرکت‌کنندگان از اقوام دور گرفته تا مرگ تعداد زیادی از عزیزترین افراد خانواده را شامل می‌شد.

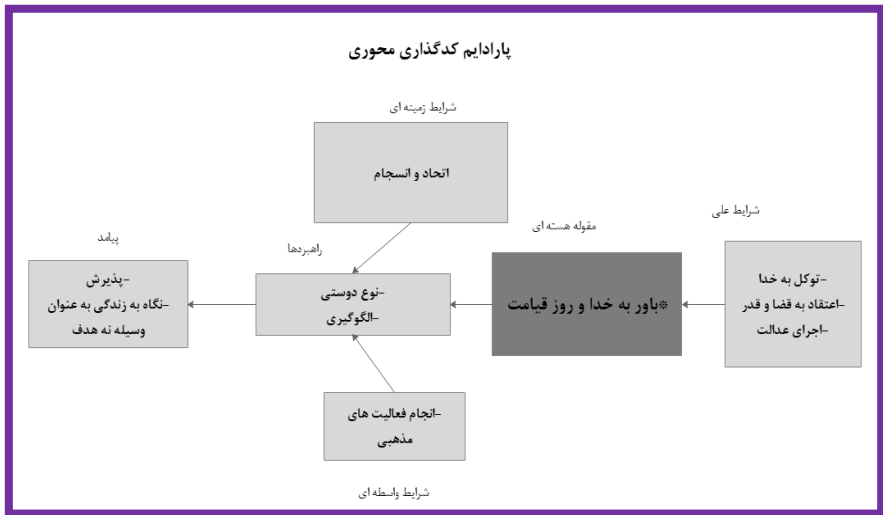
جدول ۱: مشخصات جمعیت‌شناختی افراد مشارکت‌کننده در پژوهش

ردیف	جنسیت	سن	شغل	تحصیلات	وضعیت تاهل	اقوام از دست‌رفته بر اثر زلزله
۱	مرد	۴۳	کارگر	سیکل	متاهل	اقوام دور
۲	مرد	۳۵	آزاد	لیسانس	فوت همسر در زلزله	همسر، پسر، مادر و بسیاری از اقوام
۳	مرد	۴۷	مغازه‌دار	دیپلم	فوت همسر در زلزله	همسر، دو فرزند، پدر و بسیاری از اقوام
۴	مرد	۳۶	کارمند	لیسانس	متاهل	-
۵	مرد	۶۵	بازنشسته	ابتدایی	فوت همسر بعد از زلزله	-
۶	مرد	۴۰	معلم	فوق لیسانس	متاهل	-
۷	مرد	۴۱	کارمند	لیسانس	متاهل	اقوام دور
۸	مرد	۳۸	کارگر	دیپلم	مجرد	-
۹	مرد	۴۵	کارمند	لیسانس	متاهل	اقوام نزدیک
۱۰	مرد	۲۰	خیاط	دیپلم	مجرد	پدر، خواهر و بعضی از اقوام
۱۱	مرد	۳۵	آزاد	فوق لیسانس	مجرد	اقوام نزدیک
۱۲	مرد	۳۸	آزاد	لیسانس	مجرد	اقوام دور
۱۳	مرد	۳۸	آزاد	دکتری	متاهل	اقوام نزدیک
۱۴	مرد	۴۹	کارگر	ابتدایی	متاهل	اقوام دور
۱۵	زن	۲۸	مری	فوق لیسانس	مجرد	-
۱۶	زن	۲۶	بیکار	فوق لیسانس	مجرد	-
۱۷	مرد	۳۳	آزاد	دیپلم	متاهل	دوستان

۱۸	مرد	۶۰	آزاد	ابتدایی	متأهل	اقوام نزدیک و دوستان
۱۹	مرد	۴۲	آزاد	دیپلم	متأهل	دوستان
۲۰	زن	۵۸	خانه دار	بی سواد	همسر ۲۰ سال قبل فوت شده	عروس، نوه و اقوام نزدیک
۲۱	مرد	۲۵	کارگر	دیپلم	فوت همسر در زلزله	همسر، پسر و اقوام و دوستان
۲۲	مرد	۳۳	کارگر	دیپلم	فوت همسر در زلزله	همسر، دختر، ۳ عمو و دیگر اقوام نزدیک
۲۳	زن	۵۰	خانه دار	ابتدایی	متأهل	حدود ۹ تن از اقوام نزدیک
۲۴	مرد	۶۰	بازنشسته	بی سواد	متأهل	اقوام دور
۲۵	زن	۳۴	خانه دار	دیپلم	فوت همسر در زلزله	شوهر و اقوام
۲۶	مرد	۲۷	آزاد	فوق دیپلم	مجرد	اقوام
۲۷	مرد	۵۵	آزاد	دیپلم	متأهل	دختر، برادر، پسر برادر و دیگر اقوام نزدیک

با توجه به روش پژوهش استفاده شده در این مطالعه، یافته‌ها در دو بخش ارائه می‌شوند: در بخش اول، مقوله‌های به دست آمده براساس شاخص‌های شش گانه اصلی در «دیدگاه‌های زیربنایی» (paradigm) رمزگذاری محوری ارائه می‌گردد. در بخش دوم، گزاره‌هایی بیان می‌شود که می‌توان نظریه میانی را براساس آنها تکوین کرد.

تصویر ۱: پارادایم رمزگذاری محوری در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب



بخش اول: تحلیل مقوله‌ها

۱. پدیده اصلی در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«باور به خدا و روز قیامت»: با توجه به تجارب مشارکت‌کنندگان و پس از تحلیل ادراکات ایشان، «باور به خدا و روز قیامت»، به مثابه مقوله هسته‌ای انتخاب شد که با یکایک مقوله‌ها ارتباط داشت و می‌توان آن را پدیده اصلی در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب دانست. تحلیل روایت مشارکت‌کنندگان نشان داد: باور

به خدا و روز قیامت زیرمقوله‌هایی مثل اعتقاد به وحدانیت خدا، اعتقاد به زندگی بعد از مرگ، اعتقاد به بهشت و جهنم، اعتقاد به حسابرسی و محاسبه در روز قیامت، جاودانگی روح و پیشه کردن راستی، درستی و عمل صالح، کسب آرامش و آسایش را دربر می‌گرفت.

نمود این مقوله در بیشتر گفته‌های مشارکت‌کنندگان مشخص بود. افراد باایمان هنگامی که به یاد قدرت بی‌پایان خداوند متعال می‌افتند امیدوار می‌شوند، به خداوند توکل می‌کنند و در پرتو آن، برای حل و پذیرش مشکلات می‌کوشند. مؤمن بر تکیه‌گاهی استوار و پایدار خود را گره می‌زند و در کارها مطابق فرمان الهی اقدام می‌کند و چیزی را متعلق به خودش نمی‌داند تا ترس از بین رفتن آن را داشته باشد. بنابراین، در شرایط بحرانی شخص با ایمان به خدا تکیه کرده، آرامش خود را حفظ می‌کند که در سایه آن تاب‌آوری وی بالا خواهد بود. برخی از مشارکت‌کنندگان در این باره بیان کردند:

اولین چیزی که به ما امید می‌دهد، ایمان است. دین می‌گوید: بعد از هر سختی، آسانی قرار دارد. [آیه «ان مع العسر یسر» را می‌خواند...] و سپس می‌گوید: منطقه ما منطقه‌ای است که مردم از لحاظ اعتقاد و باور به خداوند از درجه بسیار بالایی برخوردارند... حالا توی این زلزله تقدیر این طوری بوده که این مصیبت باید باشد و مردم باید آن را تحمل کنند و همین زلزله نوعی آزمایش الهی است و در کنار آن مردم باید صبر داشته باشند. خداوند می‌فرماید: «لقد خلقنا الانسان فی کبد» (بلد: ۴). انسان در سختی‌ها زندگی می‌کند و این دنیا یک آزمایشگاه است و ما باید برای هر لحظه از آن زندگی آماده باشیم (ش ۱).

من آدمی هستم که از اعتقادات دینی مستحکمی برخوردار هستم و فکر می‌کنم هر کسی اگر تا حدودی مذهبی باشد، راحت‌تر با این بحران و بحران‌های اینچینی کنار خواهد آمد... (ش ۱۷).

من به آخرت ایمان دارم هر اتفاقی که بیفتد کار خداوند است. مرگ ما، جان ما، مال و ثروت و زندگی ما، مریضی و سلامتی و همه چیز ما در دست خداوند است. تا خدا هم راضی نباشد هیچ اتفاقی هم نخواهد افتاد (ش ۱۸).

من آن لحظه به فکر زلزله نبودم، احساس کردم که لحظه قیامت است و شهادتین را گفتم... (ش ۲۷).

۲. شرایط علی در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«توکل به خدا»: بررسی روایت‌ها نشان داد شواهدی مبنی بر ارتباط قوی با خداوند، صبر و استقامت، ناامید نشدن، توانایی به تعویق انداختن خواسته‌ها، بی‌نیازی خداوند از انسان، خدا را در درون حس کردن، رسیدن به خدا (قرب الهی)، اعتماد و تکیه بر خداوند، اعتقاد بر بخشنده و رحیم بودن خداوند وجود داشت که در مقوله توکل به خدا قرار گرفتند.

من به خدا پناه برده‌ام. همین باعث شده بتوانم با این همه سختی و مصیبت کنار بیایم... (ش ۳).

به نظر من... هر کس بتواند توکل داشته باشد، می‌تواند هر شرایط سختی را تحمل کند. فقط خداوند می‌تواند جلوی بعضی کارها را بگیرد و لاغیر... (ش ۵).

«اعتقاد به قضا و قدر الهی»: شواهد نشان دادند: حکمت خداوند، آزمایش و امتحان الهی، سختی‌ها را نوعی آزمایش خدای دانستن، سرنوشت را در دست خدا دانستن، تعیین تکلیف شدن توسط خداوند، و مصایب را از جانب خداوند شمردن از جمله زیرمقوله‌هایی بودند که مصاحبه‌کنندگان طی مصاحبه به آنها اشاره کردند و در مقوله «اعتقاد به قضا و قدر الهی» قرار گرفتند.

به نظر من خدا هر کس را که روزش تمام شده باشد، می‌میراند و هر کسی روزش تمام نشده باشد، زنده نگه می‌دارد... فقط خداوند می‌تواند جلوی بعضی کارها را بگیرد و لاغیر (ش ۵).

مادامی که به قضا و قدر ایمان داریم، هرچی از طرف خداوند باشد، نیکوست... ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: تا خدا راضی نباشد برگی از درخت نمی‌افتد... من به قضا و قدر الهی ایمان دارم... مرگ ما، جان ما، مال و ثروت و زندگی ما، مریضی و سلامتی و همه چیز ما در دست خداوند است. تا خدا هم راضی نباشد هیچ اتفاقی هم نخواهد افتاد. خداوند تا زمانی که به انسان جان داده باشد دست خودش است و هر وقت هم بخواهد کسی را بمیراند، باز هم دست خودش است؛ کاری نمی‌توان کرد... (ش ۱۸).

هرچه ارتباط انسان با خدا قوی باشد [با ذکر مثالی از سیم و کابل برق یا کنتور برق] یعنی آن کابل، کابل قوی باشد در برابر سختی‌ها مقاوم‌تر خواهد شد. در برابر تنگنا، در برابر مشکلات، دیگر به صورت خودکار این مقاومت صورت می‌گیرد. این را هم برایت بگویم: هر کس که بیشتر زجر بکشد، خداوند امتحانش می‌کند. این را باور داشته باش. زمانی شما در امتحان نمره خوبی خواهید گرفت که سوالات بیشتری داشته باشی (ش ۲۷).

«اجرای عدالت»: شواهد نشان دادند اعتقاد به جزا و پاداش، دنیا را به‌مثابه مزرعه‌ای دیدن، جبران سختی‌ها و نداشتن‌های این دنیا در دنیای آخرت، اعتقاد به خیر و شر ابدی، و برابری و نفی تبعیض از جمله زیرمقوله‌هایی بودند که مصاحبه‌شوندگان طی مصاحبه به آنها اشاره کردند که در ذیل اعتقاد به اجرای عدالت قرار گرفته‌اند. برای مثال، شرکت‌کننده‌ای در این باره بیان کرد:

به نظر من این دنیا مانند مزرعه‌ای می‌ماند که هر چیزی در آن بکارید بعداً نتیجه آن را خواهید دید. به همین خاطر، صبر کردم. وقتی این مصیبت برایم پیش آمد به این فکر کردم که خداوند بزرگ بعداً پاداشم را خواهد داد. ما امید داریم که دنیای دیگری وجود دارد که در آنجا خداوند بلندمرتبه عدالت خود را اجرا می‌کند. هر چه اینجا سختی بکشیم آنجا برایمان جبران خواهد کرد (ش ۲۶).

من این عقیده را دارم که اگر کسی مصیبت و سختی بکشد خداوند برای تمام آن سختی‌ها برای وی پاداش در نظر می‌گیرد. خداوند عدالت دارد. اگر در دنیا ناراحت باشید و در سختی زندگی کنید، آن دنیا در رفاه و خوشی خواهید بود... (ش ۲۶).

۳. شرایط زمینه‌ای در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«اتحاد و انسجام»: شواهد نشان دادند همبستگی؛ همکاری؛ مشورت و همفکری؛ توجه نکردن به نژاد، قومیت، ثروت و جایگاه اجتماعی؛ مشارکت در کمک به یکدیگر؛ حمایت از یکدیگر؛ کنار گذاشتن کینه‌ها و کدورت‌ها و

اختلافات؛ صلح رحم؛ توجه به مصلحت جمع و جامعه و ترجیح آن بر مصلحت فردی؛ برپایی نماز جمعه و جماعت شاخص‌هایی بودند که اتحاد و انسجام را از نظر مصاحبه‌شوندگان شکل می‌دادند. برخی از مشارکت‌کنندگان در این باره گفتند:

ما با اقوام رابطه بسیار نزدیکی داریم و حتی با کسانی از اقوام که رابطه خوبی نداشتیم، زلزله باعث شد که کینه‌ای که نسبت به همدیگر داشتیم از بین برود و انسجامان بیشتر شود... ما بعد از زلزله دوباره دور هم جمع شدیم، رفیقیم به همدیگر سر زدیم، حالشان را پرسیدیم و کینه‌هایی که داشتیم از بین رفت (ش ۱۵).

آن زمان که این بحران پیش آمد، تمام مذاهب منطقه با یکدیگر متحد شدند، بسیار همبسته شدند... (ش ۱۸).

خداوند از این ملت راضی باشد! این ملت کاری کردند که ما خیلی چیزها را فراموش کردیم. از همه نقاط ایران... و جای‌جای این کشور آمدند و کمک کردند. اینها خیلی مؤثر بود. وقتی می‌دیدیم این ملت به کمک ما شتافته‌اند، احساس همبستگی می‌کردیم و درک می‌کردیم که چه جور ملتی داریم و در چه کشوری زندگی می‌کنیم... (ش ۲۵).

۴. شرایط واسطه‌ای در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«انجام فعالیت‌های مذهبی»: بررسی روایت‌ها نشان داد شکرگزاری، ذکر و یاد خداوند، ذکر تسبیحات، به فکر قیامت بودن، ذکر شهادتین، دعا کردن، نماز خواندن، نماز آیات خواندن، تسبیح کردن، شرکت در نماز جمعه و جماعت، کمک به مستمندان، صدقه و خیرات - که زلزله‌زدگان در مصاحبه به آنها اشاره داشتند - در روند بازگشت به زندگی عادی و تاب‌آوری آنان اثرگذار بود. برخی از شرکت‌کنندگان در این باره اظهار داشتند:

من به خدا پناه برده‌ام... در مسجد محله ما بعد از زلزله فقط یک روز نماز بر پا نشد. بعد از آن همواره نماز جماعت و جمعه در مسجد برگزار شده است (ش ۳).

صدقه و خیرات باعث تسکین ما می‌شود (ش ۲).

زلزله که آمد، خانم دست پسر را گرفت و پسر شروع کرد به صلوات و ذکر «لا اله الا الله». یکی از مواردی که واقعاً باعث دلگرمی ما شد همین ذکرهایی بود که پسر می‌گفت (ش ۹).

باور کنید بیشترین عاملی که باعث شده ما در برابر این سختی‌ها و مصایب طاقت بیآوریم، اعتقادات مذهبی است. من الآن رفتم بررسی کردم کسانی که نماز می‌خوانند، اعتقادات دینی دارند راحت‌تر با این مسائل کنار می‌آیند (ش ۲۶).

۵. راهبردها در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«الگوگیری»: یافته‌های مبتنی بر روایت‌ها در این پژوهش نشان دادند که شرکت‌کنندگان به واسطه راهنمایی گرفتن از قرآن و پیامبران، اولیا و بزرگان را سرمشق قرار دادن، والدین و آدم‌های تاب‌آور و صبور را الگوی خود قرار

دادن و تأثیر پذیرفتن از یکدیگر، رهبری و هدایت مردم و انتقال تجربیات خود به دیگران، توانستند با زلزله و تبعات آن بهتر کنار بیایند. برای مثال، برخی از مشارکت‌کنندگان در این باره بیان کردند:

خیلی‌ها که ایمان ضعیف‌تری دارند و دیرتر با این بحران و مصایب و مشکلات آن کنار می‌آیند، وقتی می‌بینند که دیگران دوباره زندگی خود را از سر می‌گیرند و ناامید نمی‌شوند، آنها هم به زندگی روزمره خودشان برمی‌گردند (ش ۱).

ما لزومی ندارد که مردم را نصیحت کنیم؛ با رفتارهایمان می‌توانیم برای آنان الگو باشیم... (ش ۲۶).
نگاه کنید می‌بینید که داستان‌های قرآن همه‌اش برای انسان‌هاست. اگر قرآن می‌گوید شما انسان‌ها تقوا داشته باشید، «تقوا!» به معنای عمل روزانه شماست... من دخترم که در اثر زلزله قطع نخاع شده بود و سه ماه در بیمارستان بستری بود، همان موقع که فقط قدرت تکان دادن لیانش را داشت، اولین لحظاتی که بهش سر زدم و ملاقاتش کردم، مرا دلداری می‌داد؛ می‌گفت: بابا، ناراحت نباش! گفت: این مسیر انسان است... گفت: بابا، حضرت ایوب را به یاد داشته باش که چه سختی‌هایی را متحمل شد!... (ش ۲۷).

«نوع‌دوستی»: این باور که «بنی‌آدم اعضای یکدیگرند»؛ در نظر نگرفتن رنگ، نژاد، مذهب، قومیت و سایر تفاوت‌ها؛ اینبار؛ نیکوکاری؛ خدمت به بشریت و کمک به هم‌نوع و حل مشکلات مردم؛ احساس آرامش؛ توجه به ارزش‌های انسانی؛ و مهربان بودن از جمله زیرمقوله‌های نوع‌دوستی هستند که توسط مشارکت‌کنندگان در پژوهش به آنها اشاره شد و زلزله‌زدگان از آنها به‌عنوان راهبردهای کنار آمدن با زلزله و تبعات آن استفاده می‌کردند. چند نمونه از روایت مشارکت‌کنندگان:

کمک‌هایی که من خودم شخصاً به مردم آسیب‌دیده می‌کردم به خودم آرامش می‌داد و بسیار برایم تسکین‌دهنده و مؤثر بودند. وقتی به کمک هم‌نوع خود - همسایه، اقوام، برادر و خواهر خود - می‌شتابید حس خوبی خواهید داشت (ش ۲).

ما شب بعد از زلزله کوچه به کوچه می‌گشتیم و کسانی که چادر نداشتند برای آنها چادر فراهم می‌کردیم، در صورتی که بعضی خانواده‌های اعضای گروه ما، خودشان هنوز چادر نداشتند... (ش ۱۲).
اگر من و شما هزار شکل و شمایل داشته باشیم، در هنگام تنگنا به فریاد یکدیگر می‌رسیم، احساس همبستگی می‌کنیم، احساس نزدیکی می‌کنیم... آنجاست که گفته می‌شود: «بنی‌آدم اعضای یکدیگرند / که در آفرینش از یک گوهرند»... اگر به شما بگویند: برادرت معتاد است، چقدر برایت سخت است! اگر گفتند: فلانی معتاد است، اگر به همان اندازه‌ای که برای معتاد شدن برادرت ناراحت شدی برای آن فرد هم ناراحت شدی آن زمان است که خودت را باور داری و ایمان داری (ش ۲۷).

۶. پیامدها در فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب

«پذیرش»: شواهد به‌دست‌آمده از مطالعه که بر پایه روایت مشارکت‌کنندگان بود، حاکی از آن است که به دنبال حفظ آرامش؛ باور به حق بودن مرگ و اجتناب‌ناپذیر بودن آن؛ آمادگی برای مواجهه با شرایط سخت؛ آماده بودن

برای لحظه به لحظه زندگی؛ به استقبال مشکلات رفتن و باور به نداشتن راهی جز پذیرش آنها و کنار آمدن با آنها؛ و عادت کردن با شرایط جدید شریطی ایجاد کرد که افراد زلزله‌زده موفقیت پیش آمده را می‌پذیرفتند و در این صورت، راحت‌تر با زلزله و تبعات آن کنار می‌آمدند. برخی از شرکت‌کنندگان در این باره عنوان کردند:

این کار خداوند است و کاری نمی‌شه کرد؛ باید آن را پذیرفت و چاره‌ای جز پذیرش نداریم (ش ۳).
من موقع زلزله و بعد از آن زیاد ناراحت نشدم؛ گفتم: اتفاقی است که افتاده، دیگر ناراحتی ندارد!
گیرم که ناراحت شدم، داد و بیداد کنم، روحیه خودم را از دست بدهم، آیا چیزی تغییر می‌کند؟! (ش ۵).
بعضی اتفاقات هستند که چاره‌ای جز پذیرش آن ندارید (ش ۱۹).

خوب چاره دیگری نداریم؛ این کار خداوند است. کار خداوند را باید پذیرفت (ش ۲۴).

وقتی ناراحتی برای انسان پیش می‌آید و راه‌هایی برای برون‌رفت از آن ندارم، با خودم می‌گویم: این کار خداوند است و خودش می‌داند چکار کند. برای همین، من خونسرد هستم. به هر حال این اتفاقی است که افتاده؛ باید ادمه داد. وقتی این قضیه را پذیرفتیم باید برویم دنبال تجربه و راهکار؛ اینکه الان در این شرایط چه کار می‌توانیم انجام دهیم (ش ۲۶).

ما باید برای هر شریطی آماده باشیم. اگر آماده نباشیم مشکلات و سختی‌ها ما را خواهند بلعید. آن می‌خواهد به شما حمله کند، به استقبالش برو. اگر چیزی بخواهد به شما حمله کند، در صورتی که منتظر بمانید که آن به شما حمله کند و عکس‌العملی از خودت نشان ندهی، آن وقت بیشتر ضربه خواهید خورد. مصیبت هم این‌طور است؛ نباید منتظر بمانی که شما را بلعد، بلکه باید به استقبالش بروید؛ هر مصیبتی که باشد (ش ۲۷).

«نگاه به زندگی به‌عنوان وسیله نه هدف»: بررسی روایت‌ها نشان داد که موقتی بودن دنیا؛ دل نیستن به خوشی‌های موقت؛ دل نیستن به زندگی دنیوی؛ سختی‌ها و ناراحتی‌ها را موقت دیدن؛ حرص مال دنیا را نخوردن؛ اضطراب نداشتن و آرامش داشتن؛ به دنبال خوشی ابدی بودن؛ غرق دنیا نشدن؛ غافلگیر نشدن؛ دنیا را لهو و لعب دیدن؛ و دل نیستن به مال و ثروت از جمله زیرمقوله‌هایی بودند که توسط مشارکت‌کنندگان در پژوهش به آنها اشاره شد و به‌عنوان پیامد سایر شرایط (شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، راهبردها و مانند آن) مدنظر قرار گرفت. برخی از شرکت‌کنندگان در این باره گفتند:

ما یک روز به دنیا می‌آییم و یک روز از دنیا خواهیم رفت (ش ۱۸).

من این عقیده را دارم که اگر کسی مصیبت و سختی بکشد خداوند برای تمام آن سختی‌ها برای وی پاداش در نظر می‌گیرد... اگر در دنیا ناراحت باشید و در سختی زندگی کنید، آن دنیا در رفاه و خوشی خواهید بود... در آن دنیا، یا در خیر ابدی قرار دارید یا در شر ابدی. پس عاقلانه نیست که برای چیزی موقت، خوشی موقت، دل‌بسته باشیم و ناراحتی موقت هم مرا از زندگی ناامید کند (ش ۲۶).

زندگی دنیا لهو و لعب است و از طرف دیگر یک امتحان سخت است. چرا سخت است؟ چون خداوند به ما احتیاج ندارد. خدا می‌گوید: اینها را داشته باشید، شما موقت اینجا هستید... اصلاً از

دست دادن کسی و فوت معنا ندارد. چیزی به اسم «مردن» نیست. روح انسان نمی‌میرد. اگر ما فکر کنیم اصلاً مردن نیست؛ مثل ماهی که می‌رود زیر آب و از جای دیگر سر بیرون می‌آورد، ما هم اینچنین هستیم (ش ۲۷).

بخش دوم: تکوین نظریه (رمزگذاری گزینشی) در پژوهش فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار

با توجه به الگوی پارادایم‌محوری به‌دست‌آمده در این پژوهش و دقت در رابطه میان مقوله‌های تدوین یافته در این الگو، گزاره‌های (فرضیه) ذیل تکوین یافت:

۱. توکل به خدا، اعتقاد به قضا و قدر و اجرای عدالت شریطی ایجاد می‌کند که باور به خدا و روز قیامت آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با تقویت خداباوری و معادباوری، افراد زلزله‌زده موفق می‌شوند در برابر تبعات زلزله تاب بیاورند و بر آنها فائق آیند.
۲. برخورداری افراد زلزله‌زده از اتحاد و انسجام و استفاده از فعالیت‌های مذهبی، موجب می‌شود تا افراد بتوانند با تقویت روحیه نوع‌دوستی، به الگوگیری از دیگران بپردازند و در برابر تبعات زلزله تاب آورند.
۳. روحیه نوع‌دوستی و الگوگیری از دیگران در افراد زلزله‌زده سبب می‌شود تا آنها بلاای طبیعی را بپذیرند و به زندگی در این دنیا به‌منزله وسیله‌ای برای قرب الی الله - و نه هدف نهایی - نگاه کنند و بتوانند تاب‌آوری خود را تقویت نمایند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به شیوه کیفی، از نوع «داده‌بنیاد» و با هدف بازنمایی فرایند تاب‌آوری در میان زلزله‌زدگان دین‌مدار سرپل ذهاب انجام شد. نتایج حاصل از ۲۷ مصاحبه عمیق با افراد زلزله‌زده این شهر، منجر به شناسایی ده مقوله شد. از میان این مقوله‌ها، «باور به خدا و روز قیامت» به‌عنوان مقوله هسته‌ای انتخاب شد. شرایط علی عبارت بود از: توکل به خدا، اعتقاد به قضا و قدر الهی و اجرای عدالت. «اتحاد و انسجام» به‌عنوان شرط زمینه‌ای و «انجام فعالیت‌های مذهبی» به‌عنوان شرط واسطه‌ای انتخاب شد. راهبردهای زلزله‌زدگان برای مقابله با زلزله و تبعات آن عبارت بود از: نوع‌دوستی و الگوگیری. در نهایت، پذیرش و نگاه به زندگی به‌مثابه وسیله و نه هدف، پیامد این الگو معرفی شد.

افرادی که باور و ایمان قوی دارند به سبب نوع تعبیر و تفسیری که از وقایع دارند (از جمله وقایع را نوعی قضا و قدر و حکمت خدا دانستن) از تاب‌آوری بیشتری برخوردارند. اعتقادات و باورهای عمیق درونی شده مذهبی، هدف زندگی را برای آنها روشن می‌کند و موجب می‌شود افراد رویدادهای فاجعه‌آمیز را به‌مثابه رویدادهای کمتر تهدیدکننده ارزیابی کنند و قادر باشند رویدادهای غیرقابل تغییر را بپذیرند (نقوی، ۱۳۹۴).

می‌توان گفت: ایمان به خدا چارچوبی فراهم می‌آورد که در قالب آن فرد رخدادهای پیش‌آمده را به گونه‌ای تفسیر می‌کند که منجر به پذیرش راحت مصیبت و سازگاری مثبت با آن می‌شود. به عبارت دیگر، احساس قدرت و آرامش درونی حاصل از باور و ایمان به خدا و روز قیامت، منبعی بزرگ برای پذیرش موقعیت و سازگاری با آن است. به تعبیر قرآن، ایمان به خدا و باور قلبی در نهاد آدمی مقاومت ایجاد می‌کند و تلخی‌ها را قابل تحمل می‌گرداند. انسان با ایمان می‌داند که هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر واکنش در برابر سختی‌ها و کمبودها مطلوب باشد، به نحو احسن از سوی خداوند متعال جبران می‌شود.

مروری بر مقوله‌ها و زیرمقوله‌های استخراج‌شده در مطالعه حاضر و مقایسه آن با پژوهش‌های انجام‌گرفته، سه موضوع را نمایان می‌کند:

نخست. مقوله‌های به‌دست‌آمده تا حد زیادی همه عواملی را که به‌عنوان عوامل مذهبی و معنوی زمینه‌ساز تاب‌آوری در برابر بلایا شناخته شده‌اند دربر می‌گیرد؛ از جمله ایمان به خدا و فعالیت‌های مذهبی گوناگون (کارتر، ۲۰۰۸)؛ مذهب، معنویت و نگرش‌های مذهبی (ایکیزر، ۲۰۱۴؛ آلمازان و همکاران، ۲۰۱۹؛ کردان و عظیمی‌لولتی، ۱۳۹۷)؛ نوع‌دوستی (مائو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ معنویت خانواده و فعالیت‌های مذهبی (صیدی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ جهت‌گیری مذهبی (آب روشن و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۷)؛ نگرش‌های مذهبی (جنگی‌اقدم و سرداری، ۱۳۹۸)؛ اتحاد و انسجام دینی (زمبا و همکاران، ۲۰۱۹). این پژوهش از این نظر که معنویت / دینداری و عناصر مربوط به آن موجب افزایش تاب‌آوری در برابر بلایا می‌شود، با آنها همسو است.

به‌طور کلی، پژوهش‌ها حاکی از آن است که وقتی افراد تحت تأثیر موقعیت‌های استرس‌زایی همچون زلزله قرار می‌گیرند، نیازهای معنوی، مذهبی و باور و ایمان به خدا و روز قیامت در آنها افزایش می‌یابد (بریوراسمیث و کوینیگ، ۲۰۱۴؛ ایکیزر، ۲۰۱۴). همین عامل به نوبه خود، تاب‌آوری آنها را در برابر زلزله و تبعات آن بالا می‌برد.

دوم. مقوله‌ها و زیرمقوله‌های استخراج‌شده در پژوهش حاضر، عناصر معنویت در تاب‌آوری را که در رویکردها، الگوها و پژوهش‌های قبلی به آنها اشاره نشده بود، شناسایی کرد؛ از جمله: تأکید زیاد بر «قضا و قدر الهی» (حکمت خداوند، آزمایش و امتحان الهی، سختی‌ها را نوعی آزمایش خدای دانستن، سرنوشت انسان در دست خدا بودن، تعیین تکلیف شدن توسط خداوند، بلایا را از جانب خداوند به‌شمار آوردن)؛ «اجرای عدالت» (اعتقاد به جزا و پاداش، دنیا را به‌عنوان مزرعه‌ای دانستن، جبران سختی‌ها و نداشته‌های این دنیا در دنیای آخرت، اعتقاد به خیر و شر ابدی، برابری، نفی تبعیض، مسئولیت در قبال جامعه و دیگران، داشتن رفتار مسؤ‌لانه در قبال دیگران، اهمیت دادن به مسئولیت در قبال دیگران، مشارکت کردن در کمک به دیگران، وظیفه‌شناسی، تعهد داشتن، پیگیر بودن)؛ «الگوگیری» (دیگران را سرمشق خود قرار دادن در مواجهه با بحران، اثرگذاری بر دیگران، عمل‌گرا بودن)؛ «نگاه به زندگی به‌منزله وسیله و نه هدف» (موقتی بودن دنیا،

دل نبستن به خوشی‌های موقت، سختی‌ها و ناراحتی‌ها را موقتی دانستن، حرص مال دنیا را نخوردن، اضطراب نداشتن، آرامش داشتن، به دنبال خوشی ابدی بودن، غرق دنیا نشدن، غافلگیر نگردیدن، دنیا را لهو و لعب دیدن، دل نبستن به مال و ثروت؛ «اتحاد و انسجام دینی» (اتحاد و انسجام دینی (همبستگی، همکاری، مشورت و همفکری، بی‌توجهی به نژاد، قومیت، ثروت و جایگاه اجتماعی، مشارکت در کمک به یکدیگر، حمایت از یکدیگر، کنار گذاشتن کینه‌ها و کدورت‌ها و اختلافات، صلح و رحمت، توجه به مصلحت جمع و جامعه و ترجیح آن بر مصلحت فردی، برپایی نماز جمعه و جماعت)؛ «نوع‌دوستی» (عدم تعصب قومی و دینی، توجه به ارزش‌های انسانی)؛ و «احساس مسؤلیت و تعهد نسبت به خانواده و جامعه».

سوم. مقوله‌ها و زیرمقوله‌های استخراج‌شده در پژوهش حاضر، شاخص‌های باور به خدا و روز قیامت به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی تاب‌آوری در برابر زلزله را که مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی است، مشخص کرده که از آن جمله می‌توان به اتحاد و انسجام قوی، صلح و رحمت و الگوگیری از قرآن و پیامبران اشاره کرد.

افزایش تاب‌آوری و در نتیجه آن استحکام روانی و جسمی از نتایج معنابخش به زندگی در سایه ایمان و باور به خدا و روز قیامت است. تقویت باور به خدا و روز قیامت می‌تواند با تغییر در شناخت افراد زلزله‌زده به طرز شگفت‌انگیزی در کنار سایر عوامل مؤثر واقع شود. زلزله‌زدگانی که راهبردهای سازگارانه‌ای (مثل نگاه به زندگی به‌عنوان وسیله و نه هدف) دارند و مشکلات را قضا و قدر و حکمت خداوند می‌دانند و در سایه آن به خداوند توکل دارند و با الگو قرار دادن داستان‌های قرآن و پیامبران صبر پیشه می‌کنند، سریع‌تر بهبود یافته، به زندگی عادی خود برمی‌گردند. ایمان به خدا و روز قیامت افراد را به سوی سازگاری دینی در موقعیت‌های استرس‌زا رهبری می‌کند. همچنین ایمان به خدا و روز قیامت عامل حمایتی فردی به سوی ایجاد و تسهیل تاب‌آوری یاد شده و توکل به خدا به‌مثابه تکیه‌گاه و پشتیبان عمل می‌کند.

به نظر می‌رسد اعتقاد به خدا و روز قیامت به زلزله‌زدگان توان می‌دهد تا به این باور برسند که در برابر مشکلات و رخدادها تنها نیستند. آنها باور دارند که خدا یار و یاورشان است. آنها معتقد نیستند که خدا مشکلاتشان را حل می‌کند، بلکه معتقدند: حمایت و پشتیبانی خدا به آنان نیرو می‌دهد تا در برابر مشکلات دوام بیاورند. به تعبیر قرآن، بدبختی آنجاست که آدمی امید خود را از دست بدهد (ر.ک: خرمدل، ۱۳۹۱)؛ زیرا این امر می‌تواند ایمان و اعتقاد و نگرش مذهبی او را تحت تأثیر قرار دهد و این آسیب بیشتری در پی خواهد داشت.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر علاوه بر اینکه الگوها و شاخص‌های ایمان به خدا به‌منزله یکی از مؤلفه‌های مهم تاب‌آوری در برابر بلایا را - که در پژوهش‌های قبلی شناسایی شده بود - دربر می‌گیرد، شاخص‌ها و الگوهای جدیدی مبتنی بر بافت فرهنگی - اجتماعی ایران ارائه داده است. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده، می‌توان به دو دسته پیامد نظری و عملی در پژوهش حاضر اشاره کرد.

در سطح نظری هدف شناسایی شاخص‌های معنوی، مذهبی تاب‌آوری در برابر بلایا مبتنی بر بافت فرهنگی اجتماعی ایران با استفاده از رویکرد کیفی و روش «داده‌بنیاد» است که هنوز مدنظر پژوهشگران داخلی قرار نگرفته است. این مطالعه تصویری روشن از فرایندها، پاسخ‌ها و بهبودی بعد از بلایا ارائه می‌دهد. به همین سبب انجام این پژوهش می‌تواند در شروع، توجه پژوهشگران داخلی را به موضوع جلب کند.

نکته دیگر اینکه پژوهشگران حوزه تاب‌آوری و بحران می‌توانند درباره شاخص‌های استخراج‌شده از مطالعه حاضر به شیوه‌های کمی در ارتباط با سایر متغیرهای موثر بر تاب‌آوری در برابر بلایا مطالعه کنند.

در سطح عملی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به ایجاد پاسخ‌های مؤثر و سریع در بازماندگان بلایا کمک کند. ایمان به خدا و روز قیامت می‌تواند به افزایش تاب‌آوری افراد کمک نماید و آسیب‌پذیری آنان در برابر لطمات روحی و بلایای طبیعی را کاهش دهد. بنابراین، تأکید بر مراقبت معنوی باید مدنظر قرار گیرد که می‌تواند بر سازگاری بازماندگان پس از یک بلای طبیعی مؤثر باشد. با توجه به اینکه «ایمان به خدا و روز قیامت» یک پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری است، ترویج آن مهم است و آن را می‌توان به شیوه‌های گوناگون، از جمله تلفیق آن در داخل برنامه‌های آمادگی و آموزشی مربوط به بحران ترویج داد. شواهد نشان می‌دهد: تلفیق معنویت در برنامه‌های آموزشی و آمادگی در رابطه با بحران می‌تواند منابع باور به خدا و روز قیامت را تقویت کند و در نتیجه افراد به بحران بهتر پاسخ دهند و با توجه به اینکه تاب‌آوری در برابر زلزله و به‌طور کلی تاب‌آوری را می‌توان تقویت و ارتقا داد، پیشنهاد می‌شود.

چون شاخص‌های شناسایی‌شده در مطالعه حاضر مبتنی بر بافت فرهنگی - اجتماعی ایران است، سیاست‌گذاران و دست‌اندرکاران می‌توانند با توجه به مقوله‌ها و زیرمقوله‌های شناسایی‌شده در پژوهش حاضر، برای تاب‌آوری در برابر زلزله و سایر بلایا (با توجه به بلاخیز بودن ایران) به تدوین سیاست‌هایی برای آشنایی و آموزش این مقوله‌ها به افراد جامعه اقدام کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر برای مداخله در بحران و سایر مداخلات بالینی مربوط به تجربه آسیب‌های روحی استفاده شود. انجام پژوهش در بافت‌هایی که سایر بحران‌ها را تجربه می‌کنند - از جمله در میان سیل‌زدگان - نیز پیشنهاد می‌شود.

منابع

- آب روشن، حسن و راضیه شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۷، «پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان براساس جهت‌گیری‌های مذهبی»، *رهیافت فرهنگ دینی*، ش ۱ (۱)، ص ۲۷۹-۲۹۶.
- بازرگان، عباس، ۱۳۹۵، *مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته: رویکردهای متداول در علوم رفتاری*، تهران، دیدار.
- باغی، وجیهه و همکاران، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشار خون بالا براساس تاب‌آوری و حمایت اجتماعی»، *روان‌پرستاری*، ش ۵ (۶)، ص ۲۴-۳۰.
- پرزور، پرویز و همکاران، ۱۳۹۷، «اثربخشی مداخله معنوی بر تاب‌آوری فردی و اجتماعی زنان قربانی خشونت»، *روانشناسی بالینی*، سال دهم، ش ۲ (۳۸)، ص ۹۵-۱۰۴.
- جمشیدی عینی، آزاده و ویداسادات رضوی، ۱۳۹۶، «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و بهزیستی روانشناختی پرستاران یک مرکز نظامی در شهر کرمان»، *ابن‌سینا*، ش ۱۹ (۴)، ص ۳۸-۴۴.
- جنگی‌اقدام، خدیجه و باقر سرداری، ۱۳۹۸، «بررسی تأثیر نگرش‌های مذهبی بر تاب‌آوری بیماران سرطانی»، *مراقبت سرطان*، ش ۱ (۲)، ص ۸۱.
- حسین‌پور، مهدی، ۱۳۹۶، «نقش سرمایه‌های روانشناختی در پیشگیری از گرایش افراد به اعتیاد»، *سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ش ۴ (۶)، ص ۲۵-۶۲.
- حسینی بهشتیان، سیدمحمد، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر راهبردهای تنظیم هیجان و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار»، *جامعه‌پژوهی فرهنگی*، ش ۷ (۳)، ص ۲۵-۵۰.
- حسینی، سیدسجاد و همکاران، ۱۳۹۵، «رابطه میان مدیریت دانش مرتبط با زلزله و عوامل اجتماعی تاب‌آوری (مطالعه: داوطلبان آموزش دیده محله سرآسیاب کرمان)»، *دانش‌پیشگیری و مدیریت بحران*، ش ۶ (۳)، ص ۲۷۳-۲۸۳.
- خرمدل، مصطفی، ۱۳۹۱، *تفسیر نور*، تهران، احسان.
- رجبیان ده‌زیره، مریم و همکاران، ۱۳۹۸، «نقش سلامت معنوی در تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه کاشان»، *رویش روانشناسی*، ش ۸ (۱)، ص ۹۷-۱۰۷.
- سردارزاده، فرشته و همکاران، ۱۳۹۵، «نقش تاب‌آوری در کاهش استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارمندان طرح اقماری شرکت نفت فلات قاره ایران»، *روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ش ۳ (۴)، ص ۶۱-۷۷.
- سلیمی بجستانی، حسین، ۱۳۸۸، *مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل بر سلامت روانی تاب‌آوری و امیدواری دانشجویان*، رسالهٔ دکتری مشاوره، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- صدری ده‌بیچی، اسماعیل و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر خشم و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشور»، *روانشناسی مدرسه*، ش ۶ (۴)، ص ۱۲۰-۱۲۹.
- صیدی، محمدسجاد و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطهٔ بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ش ۵ (۲)، ص ۶۷-۸۴.
- غفوری، آرزو و کیوان صالحی، ۱۳۹۵، «بازنمایی فرایند شکل‌گیری دگرگونی‌های ارزشی در افراد با محوریت زنان»، *مطالعات اجتماعی - روانشناختی زنان*، ش ۱۴ (۴)، ص ۱۵۷-۲۰۸.
- کردان، زینب و حمیده عظیمی‌لوتی، ۱۳۹۷، «جنبه‌های اجتماعی روانی مرتبط با تاب‌آوری در مبتلایان به سرطان: یک مطالعه مروری نقلی»، *تعالی بالینی*، ش ۸ (۳)، ص ۳۳-۴۷.
- کردستانی، داود و آزاده قمری، ۱۳۹۶، «مقایسه تاب‌آوری، سبک زندگی و کیفیت زندگی در بیماران قلبی عروقی و افراد سالم»، *دانشگاه علوم پزشکی لرستان*، ش ۱۹ (۵)، ص ۷۱-۸۰.

کرمی، جهانگیر و همکاران، ۱۳۹۵، «پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس تاب‌آوری و شادکامی در سالمندان»، *روانشناسی پیروی*، ش ۲ (۴)، ص ۲۲۹-۲۳۶.

محمدکریمی، محسن و کاظم شریعت‌نیا، ۱۳۹۶، «اثر معنویت درمانی بر تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان در شهر تهران»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ش ۱۹ (۴)، ص ۳۲-۳۷.

نقوی، اعظم، ۱۳۹۴، «مطالعه کیفی ارتباط معنویت‌گرایی و تاب‌آوری از نگاه زنان ایرانی ساکن ملبورن (استرالیا)»، *روان‌پژنسی و روانشناسی بالینی ایران*، ش ۲۱ (۴)، ص ۲۸۱-۲۹۶.

Adekola, J, 2018, "Resilience from a lived-experience perspective in the regional context of Dumfries and Galloway", *Scotland. International Journal of Disaster Risk Reduction*, N. 31, p. 441-448.

Almazan, J.U. et al., 2018, "Predicting patterns of disaster-related resiliency among older adult Typhoon Haiyan survivors", *Journal of Geriatric Nursing*, N. 39, p. 629-634.

Anderson M.; Funnell M. M., 2005, "Patient empowerment: reflections on the challenge of fostering the adoption of a new paradigm", *Patient Education Counseling*, N. 57(2), p. 153-157.

Arvidsson S. B; Petersson A; Nilsson I; Andersson B., 2006, "A nurse-led rheumatology clinic's impact on empowering patients with rheumatoid arthritis: A qualitative study", *Nursing and Health Science*, N. 8(3), p. 133-139.

Brewer-Smyth, K., Koenig, HG., 2014, "Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?", *Issues Mental Health Nurse*, N. 35, p. 251-256.

Carter, R. L., 2008, "Understanding resilience through ritual and religious practice: An expanded theoretical and ethnographic framework", in H.-G. Bohle & K. Warner (eds.), *Megacities resilience and social vulnerability*, New York, NY, United Nations University, Institute for Environment and Human Security.

Conner, K. M., Davidson, J.R.T., 2003, "Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety*, N. 18, p. 76-82.

Corbin, J., Strauss, A.L., 2008, *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*, third ed. Sage, Los Angeles, London, New Delhi, & Singapore.

Creswell, J.W., 2007, *Qualitative inquiry and research design*, London, sage publication Inc.

Graham, L., 2018, *Resilience. New World Library*, Novato, California.

Honor, G., 2017, "Resilience", *Journal of Pediatric Health care*, N. 31, p. 384-390.

Hou, W. L., Ko, N. Y., & Shu, B. C., 2013, "Recovery experiences of Taiwanese women after terminating abusive relationships: A phenomenology study", *Journal of Interpersonal Violence*, N. 28(1), p. 157-175.

İkizer, G., 2014, "Factors Related to Psychological Resilience among Survivors of the Earthquakes", in Van, Turkey, *a thesis for the degree of Doctor of Philosophy in the department of Psychology*, Atılım University turkey.

Jayawardana, J., Priyantha, P., Magni, M., Marincioni, F., 2019, "Disaster resilience among war-affected people resettled in Northern Sri Lanka: Challenges revisited", *International Journal of Disaster Risk Reduction*, N. 34, p. 356-362.

Kako, M., Mayner, L., 2019, "The experience of older people in japan four year after the tsunami", *Journal of Collegian*, N. 26, p. 125-131.

Khosla, m., 2018, "Resilience and Health: Implications for Interventions and Policy Making" *Psychol Stud*, N. 62(3), p. 233-240.

- Malterud, K. Siersma, V.D. Guassorssa, A.D., 2016, "sample size in qualitative interview studies: guided by information power", *Qual. Health Res*, N. 26 (13), p. 1753-1760.
- Manyena, S.B., 2006, "The concept of resilience revisited", *disasters*, N. 30 (4), p. 434-450.
- Mao, X., Loke, A.Y., man Fang, O.W., & Hu, X., 2019, "What it takes to be resilient: The views of disaster healthcare rescuers", *International Journal of Disaster Risk Reduction*, N. 36, p. 101-112.
- Martines, L.A., & Opalinski, A.s., 2019, "Building the Concept of Nurturing Resilience", *Journal of Pediatric Nursing*, N. 48, p. 63-71.
- Masten, A. S., & Monn, A. R., 2015, "Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training", *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, N. 64(1), p. 5-21.
- Rutter, M., 2013, "Annual research review: Resilience-clinical implications", *Journal of child psychology and psychiatry*, N. 54 (4), p. 267-273.
- Ungar, M., 2006, "Resilience across cultures", *British Journal of Social Work*, N. 38(2), p. 218-235.
- Ungar, M., 2011, "The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct", *American Journal of Orthopsychiatry*, N. 81(1), p. 1-17.
- Xu, J., & Ou, L., 2014, "Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support", *Journal of the Royal Society for Public Health*, www.elsevier.com/puhe.
- Zautra, A. J., & Sturgeon, J. A., 2016, "Examining the complexities of affective experience will enhance our understanding of pain and inform new interventions designed to bolster resilience", *Pain*, N. 157(8), p. 1586-1587.
- Zemba, V., Wells, E.M., Wood, M.D., Trump, B.D., Boyle, B., Blue. SH., Cato, C., & Linkov, I., 2019, "Defining, measuring, and enhancing resilience for small groups", *Safety Science*, N. 120, p. 603-616.