

سازگاری فعال با تروما و خشونت فAMILI: زنان افغان چطور سازگار می‌شوند

سپوژمی اوریا^۱

پوهندوی، دیپارتمنت مشاوره پوهنحی روانشناسی و علوم تربیتی پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

چکیده

این بازتاب شخصی تجربیات نویسنده را در حین انجام تحقیق کیفی در مورد حوادث تروماتیک زندگی و سازگاری با آنها در بین کارکنان زن در لیلیه محصلین انات پوهنتون کابل را بازگو می‌کند. همچنین تجربه یکی از شرکت‌کنندگان تحقیق، زنی که از خشونت فامیلی شدیدی رنج برده و روش‌های مختلف سازگاری فعال را به کار گرفته بود را توصیف می‌کند.

کلید واژه‌ها: افغانستان، سازگاری، خشونت فامیلی

مقدمه

محیط‌های کاری به لحاظ فیزیکی ایمن نیستند و در موارد حادثات شغلی، هیچ نوع بیمه یا جبران خساره برای کارگران مجروح وجود ندارد (شفایی، ۲۰۱۴).

افغانستان کشوری است که بیش از سه دهه جنگ و نا امنی را تجربه کرده است. هر افغان از عواقب این جنگ خانمان‌سوز، بخصوص مشکلات اقتصادی، فقر، بیکاری، مشکلات صحت روانی، خشونت، فقدان و تروما رنج برده است. با این حال، زنان با چالش‌های متفاوتی در درون فرهنگ خشونت‌بار افغانستان روبرو هستند. یک راپور ۲۰۱۶ دفتر حقوق بشر ملل متحد در افغانستان می‌گوید که درگیری‌های مسلحانه دختران و زنان زیادی را کشته و زخمی کرده است (۳۴۱ مرگ و ۸۷۷ زخمی)، و اکثر آنها با سوء استفاده‌های حقوق بشری مواجه شده‌اند (هیئت معاونت ملل متحد در افغانستان، ۲۰۱۷).

علاوه بر این، زنان افغان نه تنها از خشونت مرتبط با جنگ رنج می‌برند، بلکه آنها به احتمال زیاد خشونت فامیلی را نیز تجربه کرده‌اند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که ۹۰٪ زنان در افغانستان حداقل از یک شکل از خشونت فامیلی رنج می‌برند (سازمان صحتی جهان، ۲۰۱۵) و ۹۰٪ موارد خشونت در درون فامیل قربانی انجام می‌شود (حسرت و فیرل، ۲۰۱۲).

بیکاری، فقدان شغل مناسب و شرایط کاری خطرناک چالش‌های متعددی را متوجه مردم افغانستان مخصوصاً زنان می‌کند. فقدان مشاغل در افغانستان باعث می‌شود که کارگران شرایط کاری خراب و معاش پایین را قبول کنند. به گفته رییس اتحادیه ملی کارگران افغانستان، آنها در

آدرس برای تماس: سپوژمی اوریا، پوهندوی، دیپارتمنت مشاوره، پوهنحی روانشناسی و علوم تربیتی پوهنتون کابل، کابل، افغانستان.

ایمیل: oriyakhel@yahoo.com

این یک ژورنال با دسترسی آزاد است و مقالات تحت اشتراک خلاق Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License توزیع می‌شود که به دیگران اجازه می‌دهد تا به صورت غیر تجاری محتویات این اثر را بازترکیب کنند و مورد استفاده قرار دهند به شرط آنکه اعتبار متناسب به این اثر داده شود و تولیدات جدید تحت شرایط مشابه مجوز داده شده باشند. برای باز نشر اثر با این ایمیل به تماس شوید:

reprints@medknow.com

شیوه ارجاع دادن این مقاله:

Oriya, S. (2018). Active coping with trauma and domestic violence: How Afghan women survive. *Intervention, 16*(3), 280-282.

۱) شناسایی حوادث استرس‌زا در زندگی شخصی کارکنان زن لیلیه اناث پوهنتون کابل

۲) شناسایی حوادث استرس‌زا در محیط کاری کارکنان زن لیلیه اناث پوهنتون کابل

۳) شناسایی راهبردهای سازگاری مورد استفاده توسط این کارکنان زن برای مقابله با استرس روانشناختی

در جنوری ۲۰۱۶، دیتاها از ۲۴ کارکن زن که از طریق نمونه‌گیری غیر احتمالی یا هدفمند انتخاب شده بودند جمع‌آوری شد. در نمونه‌گیری هدفمند، افراد در دسترس و علاقه‌مند برای شرکت در تحقیق دعوت می‌شوند. این روش به طور وسیع در تحقیقات کیفی مورد استفاده قرار می‌گیرد (تدلی، ۴، ۲۰۰۷؛ هاردن^۵ و همکاران، ۲۰۰۴). سن شرکت کنندگان بین ۳۲ و ۶۵ سال بود و اکثریت آنها بیسواد بودند که تنها تعدادی از آنها در کورس‌های سواد حیاتی شرکت کرده و قادر به خواندن و نوشتن بودند. تمام اشتراک‌کنندگان ازدواج کرده بودند و بعضی از آنها بیوه بودند.

دو بحث گروهی متمرکز (FGD) و مصاحبه‌های عمیق با دو اشتراک‌کننده به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شدند که برای این پروژه تحقیقاتی بسیار مناسب بودند. FGD یک روش ایده‌آل برای مطالعه داستان‌های افراد، ایده‌ها، تجربیات، عقاید، نیازها و تشویش‌های آنها است. یک مطالعه عمیق تکنیک دیگری از تحقیق کیفی می‌باشد که دیتاها را از تعداد کمتری از پاسخ‌دهنده‌ها از طریق مصاحبه‌های متمرکز برای بررسی دیدگاه‌های‌شان در مورد یک ایده، برنامه یا موقعیت خاص جمع‌آوری می‌کند (بویس و نیل، ۶، ۲۰۰۶). مصاحبه‌ها ضبط شده و تحریر شدند. داده‌ها با کد گذاری آنها تحلیل شده و بعداً دسته‌بندی‌ها انجام شد.

در طی بحث‌های گروهی متمرکز با ۲۴ کارکن زن، من متوجه شدم که یکی از اشتراک‌کنندگان ترومای شدیدی را تجربه کرده بود و مشتاق بود که بیشتر در مورد تجربه‌ها و مشکلاتش صحبت کند. بنابراین، من از وی دعوت کردم که در یک مصاحبه عمقی شرکت کند تا در مورد تجربیات تروماتیک و روش‌های سازگاری وی با مشکلاتش درک بیشتری به دست بیاوریم. من بعد از توضیح اهداف تحقیق و دعوت کردن وی به انتخاب یک محل امن که از نظر وی برای صحبت کردن مناسب باشد، مصاحبه را انجام دادم. برای مراقبت از سلامت روانی وی، من در انتهای مصاحبه لیستی از مراکز صحت روانی در دسترس در پوهنتون کابل که وی در آنجا مشغول به کار بود را به وی دادم.

مانند تمام زنان در افغانستان، وضعیت برای زنان کارگر در افغانستان بدتر از مردان است. یک سروی از ۱۵۰ کارگر زن در ولایت بلخ نشان داد که درآمد ناکافی و انجام کارهای شاقه عوامل اصلی ایجاد پریشانی برای کارگران زن می‌باشد. علاوه بر این، این سروی نشان داد که ۴۱٪ کارگران زن تمام درآمد خویش را صرف فامیل‌های‌شان می‌کنند (اکرامی، ۲۰۱۴). نتایج سروی دیگری بر روی کارگران زن در ولایت هرات نشان داد که عدم دسترسی به خدمات صحتی در داخل محیط‌های شغلی و حجم زیاد کار این زنان مهمترین مشکلاتی بودند که توسط آنها ذکر شده بودند. (راديو مردم، ۲۰۱۵).

بر اساس تحقیقات موجود از زنان کارگر در افغانستان، در سال ۲۰۱۵، من یک مطالعه تحقیقاتی انجام دادم تا حوادث زندگی استرس‌زا و تروماتیک و نیز رفتار سازگاری کارکنان زن لیلیه اناث پوهنتون کابل را بررسی کنم. در این تحقیق، من مصاحبه‌های عمیق با زنان متاثر از تروما و خشونت انجام دادم. این مقاله بر یکی از این مصاحبه‌ها به عنوان یک مطالعه قضیه^۱ تمرکز می‌کند و به این ترتیب بعضی مثال‌ها از روش‌هایی که زنان افغان در تلاش برای سازگاری با خشونت استفاده می‌کنند را ارائه می‌کند. در این مقاله، سازگاری به یک پاسخ به تقاضاهای محیطی و روانی و عوامل شخصی از قبیل ارزش‌ها و اعتقادات اطلاق می‌شود (اسپیلبرگر^۲، ۲۰۰۴، ص. ۵۰۸). از طریق این مطالعه قضیه و بازتاب شخصی، من نشان می‌دهم چگونه سازگاری از استراتژی‌های شناختی و رفتاری برای کنترل تقاضاهای یک موقعیت استفاده می‌کند، که از روی توانایی‌ها و منابع شخص مورد ارزیابی قرار می‌گیرد (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۲).

محدوده^۳ مطالعه تحقیقاتی

مانند اکثر مردم افغانستان، کارکنان زن لیلیه اناث پوهنتون کابل حوادث استرس‌زا و تروماتیک را تجربه کرده‌اند. علاوه بر مسئولیت‌های کاری‌شان، آنها مسئولیت سنگین رسیدگی به وظایف خانه را نیز به دوش می‌کشند. مطالعه‌ای که این مطالعه قضیه از آن بیرون کشیده شده است به منظور شناسایی انواع حوادث استرس‌زا و تروماتیک تجربه شده توسط کارکنان زن لیلیه اناث پوهنتون کابل و روش‌هایی که آنها برای سازگاری با این چالش‌ها استفاده می‌کنند طراحی شده بود (اوریا، ۲۰۱۸).

اهداف مطالعه تحقیقاتی بزرگتر عبارت بودند از:

۱. Case study
۲. Spielberger
۳. Scope
۴. Teddlie
۵. Hardon
۶. Boyce & Neale

داستان اسماء

مشکلات خودش در زندگی صحبت می‌کرد و بعد از مشکلات من پرسان می‌کرد. آن داکتر به من گفت:

"تو جوان هستی، لباست را تبدیل کن و خودت را تمیز کن". وقتی با وی صحبت می‌کردم، احساس آرامش می‌کردم. در آنجا به من دوا می‌دادند که هنوز هم از آنها استفاده می‌کنم".

حال، اسما چگونه از این مهلکه نجات پیدا کرد؟ وی از مردم اطراف خود مثل همسر اول شوهرش و مادر شوهرش کمی حمایت دریافت می‌کرد. وی همچنین روش‌های متعددی را برای سازگاری با مشکلاتش استفاده می‌کرد. یکی از آنها مصروف شدن با ارتباطات اجتماعی می‌باشد. خودش می‌گوید:

"من با هر کسی که ملاقات می‌کردم صحبت می‌کردم. من با آنها می‌خندیدم و فکاهی می‌گفتم".

یک روش سازگاری دیگر وی این بود که به جای فرار کردن و مخفی شدن به در مقابل شوهرش پاسخگو بود.

اسماء همچنین خودش را با کار خانه مصروف می‌ساخت تا استرس خود را فراموش کند. او توضیح می‌داد که وی مشکلاتش را تحمل می‌کرد چرا که وی می‌خواست نام نیک و آبروی فامیل پدرش را حفظ کند:

"من به خودم می‌گفتم که یک روز این عذاب و خشونت تمام می‌شود، هر چند گاهی در مورد پایان دادن به زندگی خود فکر می‌کردم. اما در آن لحظات، من همیشه چهره فرزندانم را پیش روی خود تصور می‌کردم".

صحبت کردن در مورد گذشته پر دردش، چیزی که بسیاری از افراد تروما دیده به هر شکلی از آن پرهیز می‌کنند، نیز یکی از روش‌های سازگاری وی بود. بعد از بهبودی، وی در جایی که تنها زنان استخدام می‌شدند، یک وظیفه پیدا کرد و این باعث می‌شد که وی احساس امنیت کند. آنها داستان‌های خود در مورد جنگ، تروما و خشونت فامیلی را قصه می‌کردند. اسماء این را به عنوان یک حمایت بزرگ تجربه کرد:

"زمانی که من با این زنان صحبت می‌کردم، آنها در مورد دردها و رنج‌هایشان می‌گفتند. به این ترتیب من آرام می‌شدم و با خود می‌گفتم که من تنها نیستم. این زنان مرا درک می‌کنند، زیرا آنها نیز تجربه‌هایی مشابه من داشته‌اند".

یک روش مهم سازگاری برای اسماء کار کردن در بدل دریافت معاش بود. خودش می‌گوید:

"برای من، داشتن یک وظیفه بسیار مهم است و اینکه من روی پای خود ایستاده شوم و بتوانم نیازهای فرزندان خود را برطرف کنم. وقتی که زندگی فعلی خود را با گذشته مقایسه می‌کنم، حالی یک پیشرفت بسیار زیاد را تجربه کرده‌ام. من می‌دانم که اگر ازدواج نکرده بودم زندگی‌ام خیلی بهتر می‌بود. من می‌توانستم درسم را ادامه بدهم. یکی از هم صنفی‌هایم حالا یک داکتر شده است، اما من خوشحالم که

اسمای ۳۵ ساله به عنوان صفاکار و آشپز در یک تعمیر دولتی مشغول به کار است. او بیوه است و سه فرزند دارد: دو دختر (۱۶ و ۹ سال) و یک پسر ۱۳ ساله. وی صنف هفت مکتب بود که طالبان در کشور به قدرت رسیدند و وی مجبور شد که تحصیل را رها کند. اگرچه وی در آن زمان ۱۲ ساله بود ولی وی را مجبور کردند که با یک جنگجوی طالب ازدواج کند که خودش زن داشت. در سن ۱۳ سالگی، وی مادر شد. یک سال بعد، وی همراه فامیل شوهرش به پاکستان مهاجرت کرد و برای ۷ سال آنجا زندگی کرد.

در طی سالهای اول ازدواجش، اسماء اغلب به طور شدیدی توسط شوهرش لت می‌شد. جای زخم‌ها امروز هم قابل مشاهده است. وی می‌گفت: "شوهرم سر و دستانم را لت می‌کرد. یک بار با چاقو پایم را پاره کرد. شوهرم می‌گفت:

"اگر چیزی به پولیس پاکستان بگویی، می‌کشم و پدرت حتی جسد مرده‌ات را هم نخواهد دید".

اسماء همچنین از مشکلات مالی رنج می‌برد. تنها درآمد وی از طرف شوهرش بود که علاوه بر روش‌های دیگر از کشت تریاک درآمد کسب می‌کرد. شوهرش به تریاک معتاد بود. در نتیجه مصرف شیره تریاک، شوهرش از نارسایی گرده فوت شد. بعد از مرگ وی، اسماء با کار سخت در مزارع اعاشه اولادهایش را تامین می‌کرد. وی همراه اولادش در یک خیمه در پاکستان زندگی می‌کرد و همیشه از این می‌ترسید که اولادش مورد حمله حیوانات وحشی قرار بگیرند.

بعد از تولد فرزند سومش، صحت وی خراب‌تر شد. وی بسیار گریه می‌کرد و سردردهای بسیار بدی داشت و آنقدر حساس شده بود که اغلب فرزندانش را به خاطر مسایل جزئی مورد لت و کوب قرار می‌داد. او می‌گفت:

"هیچ کسی را نداشتم که در مورد مشکلاتم با وی صحبت کنم. پدر و مادرم بسیار از من دور بودند. من همه چیز را درون خود می‌ریختم و بسیار گریه می‌کردم - آنقدر که چشمانم می‌پندید - ولی از درد درونم چیزی کم نمی‌شد".

بعد از مدتی، اسما با یک زن همسایه که در مورد مشکلاتش با وی صحبت کرده بود دوست می‌شود. این زن به وی کمک می‌کند که با پدرش به تماس شود. یک روز بعد مادر و برادرش می‌رسند و وی و اطفالش را به کابل می‌برند.

بعد از رسیدن به کابل، او احساس صحت‌مندی نمی‌کرد. وی هنوز آن سردردها را داشت و گاهی غش می‌کرد. او را به یک شفاخانه صحت روانی می‌برند که برای سه ماه در آنجا بستر می‌شود. وی تجربیاتش در آنجا را چنین توصیف می‌کند: "در شفاخانه، من بسیار نزاع می‌کردم. دیگر مریضان را می‌زدم و از رفتار خود آگاه نبودم. گاهی اوقات، آنها دست و پاهای مرا با زنجیر می‌بستند. من تنها وقتی آرام می‌گرفتم که با داکتری که رییس شفاخانه بود صحبت می‌کردم. او با مهربانی صحبت می‌کرد. وی ابتدا در مورد

برادران، شوهران، خسور بوره‌ها و یا هر مرد دیگری در فامیل‌شان باشد. با این حال، داستان اسماء نشان می‌دهد که در طی دهه‌ها جنگ و ناامنی، زنان این چالش‌ها را به خاطر حفظ نام نیک و آبروی فامیل، آینده فرزندان‌شان و نیز به خاطر امید و اعتقادات مذهبی قوی‌شان تحمل کرده‌اند. داستان اسماء همچنان نشان می‌دهد که چطور زنان افغان سببول تاب‌آوری هستند و چطور با بحران‌ها در زندگی‌شان تطابق پیدا می‌کنند.

علاوه بر اینها، داستان اسماء فرصت‌های متعددی را برای مداخلات برجسته می‌سازد. اول، مشاوران افغان که با زنان متاثر از تروما و خشونت کار می‌کنند، می‌توانند با گوش دادن همدلانه و انتقال این احساس که تجربیات زنانی مانند اسماء شنیده می‌شوند می‌توانند به آنها کمک کنند. دوم، ما می‌توانیم با منابع فردی و اجتماعی این زنان کار کنیم و به آنها کمک کنیم تا توانمند شوند زیرا توانمند ساختن این منابع آنها را تاب‌آورتر می‌سازد و آنها می‌توانند سختی‌ها را بهتر تحمل کنند. همانطور که امیدیان و میلر (۲۰۰۶) دریافتند، در افغانستان عملکرد روانی اجتماعی بهبود یافته و شبکه‌های اجتماعی تقویت شده می‌توانند بسیار مفیدتر از مداخلات کلینیکی برگرفته از کشور های غربی عمل کنند. در نهایت، داستان اسماء نیاز به خدمات مشاوره روانی اجتماعی در لیلیه انات برای کمک به هر دو گروه کارکنان و محصلان را مورد تاکید قرار می‌دهد.

حمایت مالی و اسپانسر

هیچ

تضاد منافع

هیچ تضاد منافع وجود ندارد.

آن روزهای بد سپری شده‌اند. در هر صورت، اگر این روزها شروع به درس خواندن کنم سردرد می‌شوم، ولی من می‌خواهم که اطفالم درس بخوانند."

به یاد آوردن گذشته

سازگار شدن برای همه یکسان نیست. برای مثال صحبت کردن با همکاران در مورد گذشته پردرد به اسماء کمک کرد. دیگر افراد ممکن است زمانی که شروع به صحبت کردن در مورد آن خاطرات می‌کنند احساس ناراحتی کنند.

برای اسماء، به خاطر آوردن خاطرات گذشته به معنای لذت بردن از این حقیقت است که وی زنده مانده است. او افتخار می‌کرد که برای زندگی‌اش جنگیده است. به خاطر آوردن گذشته برای وی به معنای به خاطر آوردن نقاط قوت و موفقیت‌هایش و نیز سرسختی وی می‌باشد.

این حقیقت که همین فعالیت به یاد آوردن ممکن است تاثیرات واگرایانه یا حتی مخالف داشته باشد را هرگز نمی‌توان از طریق تحقیق کیفی آشکار ساخت. از طریق مصاحبه با این زن، من دریافتم که تحقیق کیفی ممکن است در بین روانشناسان آکادمیک به شدت کم‌ارزش تصور شده باشد. گوش دادن به داستان‌های زندگی مردم به ما کمک می‌کند تا دانشی را کسب کنیم که برای مشاوران و دیگر درمانگران بسیار سودمند باشد ولی هرگز از طریق آمارها، گرافها و جداول نمی‌توان بدان دست یافت.

نتیجه‌گیری

قضیه اسماء یک مثال از داستان‌های بسیاری از زنان افغان است که تروما و خشونت فامیلی را در زندگی روزمره تجربه می‌کنند. این بسیار دردناک است که آنها خشونت را از اعضای فامیل خود تجربه می‌کنند که ممکن است پدران،

منابع

- American Psychological Association (2012). APA dictionary of psychology vols. 1(A-M). (2.A. Universities, Trans.). Aras Publication.
- Boyce, C., & Neale, P. (2006). Conducting in-depth interviews: A guide for designing and conducting in-depth interviews for evaluation input. Pathfinder international tool series monitoring and evaluation- 2. Watertown, USA: Pathfinder International: 1-12.
- Ekrami, S. (2014) The condition of worker women (Radio Report). Retrieved from: http://www.aihrc.org.af/home/daily_report/3879.
- Hardon, A., Hodgkin, C., & Fresle, D. (2004). How to investigate the use of medicines by consumers? Applied Health Research: Anthropology of Health and Health Care. 1-89.
- Hasrat, M., & Pfefferle, A. (2012). Violence against women in

- Afghanistan. Kabul: Afghanistan Independent Human Rights Commission.
- Omidian, P., & Miller, K. (2006). Addressing the psychosocial needs of women in Afghanistan. Critical Half, 4(1), 17-21.
- Oriya, S. (2018). Traumatic and stressful life events and coping strategies in female workers of Kabul University female dormitory. Scientific Journal of Research in Social Science Kabul University, 1, 83-99.
- People Radio. (2015). Worry of increasing of women's worker problems in Herat. Herat, Afghanistan.
- Shafayi, A. (2014, May 2). BBC Farsi News. Retrieved from BBC: http://www.bbc.com/persian/afghanistan/2014/05/140502_k05_afghan_worker_day_law.
- Spielberger, C. (2004). Encyclopedia of applied psychology

(vols. 1(AE)). New York : Elsevier Academic Press.

Teddlie, C. Y. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1, 77-100.

The United Nations Assistance Mission in Afghanistan (2017).

Afghanistan annual report on protection of civilians in armed conflict : 2016. Kabul : United Nation Human Rights.

World Health Organization. (2015). Addressing violence against women in Afghanistan: The health system response. Eastern Mediterranean : WHO.