

Family Resilience Pattern on the Basis of the Family Experiences

*Ghodratollah Zarean*¹
*Hosein Salimi Bajestani*²
*Kioomars Farahbakhsh*³
*Abdollah Motamedi*⁴

Resilience is one of the most important property that helps families pass the problems and crisis with satisfaction and wellbeing. The aim of this research was to explore the elements of family resilience pattern in the Iranian families based upon their experiences. Qualitative method was used to conduct the study and data were collected by using purposive sampling and semi-structured interviews. The sample of this study was 10 resilient families and the Connor-Davidson resilience scale (CD_RISC) was applied for sampling. The data were analyzed by using grounded theory method (Strauss and Corbin approach). Findings indicated that among resilient families, adaptation with realities of existence was the core category of the study. The causal condition of the study was belief system, and communicational and adaptive strategies were the main strategies of pattern. The context of model was history of family, family culture, and accessibility to social support resources. By review of five specialists, validation of the pattern was investigated. According to the findings, resilient families have efficient beliefs that are consistent with realities, and create supportive family space in which problem solving and adaptation with challenges occurs.

Keywords: Resilience, Family Resilience; Live Experience

-
1. PH.D Candidate in Consultancy, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.
Zareangh@gmail.com
 2. Corresponding author: Associate Professor, College of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.
Parizarean@gmail.com
 3. Associate Professor, College of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.
kiiumars@yahoo.com
 4. Associate Professor, College of Psychology, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.
A_moatamedy@yahoo.com

الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر تجربیات زیسته

حسین سلیمی بچستانی^۲

عبداله معتمدی^۴

پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۶/۰۹

قدرت اله زارعان^۱

کیومرث فرحبخش^۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۱۶

چکیده

تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین ویژگی‌هایی است که خانواده‌ها را از بحران‌ها و سختی‌ها عبور می‌دهد و باعث رشد و شکوفایی آنها می‌شود. هدف این پژوهش آن است که با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی خانواده‌های ایرانی و با توجه به تجربیات زیسته آنان، شاخص‌های الگوی تاب‌آوری خانواده را تهیه و تدوین نماید. داده‌های این پژوهش با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته از تعداد ۱۵ نمونه که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند، استخراج گردید و برای نمونه‌گیری از مقیاس تاب‌آوری خانواده (FRAS) استفاده شد. داده‌ها با روش نظریه زمینه‌ای و کدگذاری اشراس و کوربین تحلیل شد. پس از مشخص شدن مقوله‌ها برای تعیین روایی محتوایی الگوی مستخرج، از نظر ۸ متخصص نیز استفاده گردید. طبق یافته‌های پژوهش، مؤلفه انطباق با واقعیات هستی به عنوان هسته مرکزی الگو معرفی شد. مؤلفه نظام باورها به عنوان عامل علی‌الگو و راهبردهای ارتباطی و انطباقی به عنوان راهبردهای اصلی الگو شناسایی شدند. همچنین سه مؤلفه تاریخیچه خانوادگی، بافت فرهنگی و دسترسی به منابع حمایتی اجتماعی، به عنوان عوامل زمینه‌ای الگو معرفی گردیدند.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، تاب‌آوری خانواده، تجارب زیسته.

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

Zareangh@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

H.salimi.b@gmail.com

Kiiumars@yahoo.com

۳. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران.

A_moatamedy@yahoo.com

مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی انسان مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. عواملی که موجب تطابق هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شود، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش در این رویکرد می‌باشد. در این میان تاب‌آوری، جایگاه ویژه‌ای بخصوص در حوزه روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است (ماستن و مان^۱، ۲۰۱۵؛ داتی، دیویس، آردیتی^۲، ۲۰۱۷). تاب‌آوری، توانمندی تحت شرایط تنش‌زا و همچنین در طول بحران و مصیبت تعریف می‌شود. تاب‌آوری، فرایندی پویاست که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت‌بار و ناگوار است (لوتر و سی‌جی و بکر^۳، ۲۰۰۰؛ والش^۴، ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۶؛ ۲۰۱۶).

در واقع تاب‌آوری، صرفاً مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامون خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی - معنوی در مقابل خطر می‌باشد؛ یعنی نوعی ترمیم خود که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است (هارورفیلد و تیس^۵، ۲۰۱۶).

گرچه باورهای اولیه در خصوص تاب‌آوری، آن را صفتی ذاتی در نظر گرفته و افراد تاب‌آور را غیر آسیب‌پذیر و با ویژگی‌های منحصر به فرد می‌پنداشتند، اما نتایج تحقیقات در سال‌های اخیر نشان داده که تاب‌آوری توانمندی ذاتی نبوده و قابل دستیابی است و زمانی حاصل می‌شود که عوامل حفاظتی مناسب به رغم وجود عوامل خطرزا در زندگی افراد تاب‌آور حضور داشته باشد. بنابراین تمرکز اصلی پژوهش‌ها در حوزه تاب‌آوری، شناسایی اسناد و شرایط مؤثر در رشد تاب‌آوری است. چنین متغیرهایی به عنوان عوامل حفاظتی یا ارتقادهنده یا ترغیب و تسهیل‌کننده تاب‌آوری مفهوم‌سازی شده‌اند. این عوامل حفاظتی را می‌توان در سه سطح طبقه‌بندی کرد: عوامل فردی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی (هنری و همکاران^۶، ۲۰۱۵).

-
1. Masten and Monn
 2. Doty, Davis and Arditti
 3. Luthar, Cicchetti and Baker
 4. Walsh
 5. Haverfield and Theiss
 6. Henry et al

در حوزه فردی کمپبل-سیل، کوهان و استین^۱ (۲۰۰۶)، گلوریا و استین هارد^۲ (۲۰۱۴)، اینس (۲۰۱۷) و ماستن و سیجیتی (۲۰۱۶) در پژوهش‌های خود دریافتند که عواملی مانند: تنظیم هیجانات، خودکارآمدی و مهارت مقابله‌ای و انطباقی فرد، در میزان تاب‌آوری او در مسائل و مشکلات نقش مهمی دارد. در پژوهش‌های داخلی مثل پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) نیز به نقش این عوامل اشاره شده است.

مفهوم دیگری که در کنار تاب‌آوری افراد مورد توجه محققان قرار گرفته است، مفهوم تاب‌آوری خانواده است. مفهوم تاب‌آوری خانواده، درک ما از کارکرد خانواده در شرایط سختی را گسترش می‌دهد.

تاب‌آوری خانواده شامل پتانسیل برای بهبود، اصلاح و رشد در خانواده با چالش‌های جدی زندگی است. گرچه بعضی خانواده‌ها به واسطه بحران، انتقال مخرب یا سختی مزمن آسیب می‌بینند، ولی آنچه قابل توجه است این است که بسیاری دیگر توانایی بیشتری به وجود می‌آورند تا بتوانند فرزندانشان را دوست داشته و به درستی پرورش دهند.

از سوی دیگر، محققین و متخصصان بالینی سال‌ها است که درصدد فهم این مطلب هستند که چرا برخی افراد و خانواده‌ها هنگام مواجهه با چالش‌ها و عوامل تهدیدکننده سلامتی و رفاهشان به بهترین شکل با شرایط سازگار می‌شوند، در حالی که برخی دیگر هنگام مواجهه با چنین شرایطی، نمی‌توانند این کار را انجام دهند. محققین علاقه‌مند به این سؤال، مفهوم تاب‌آوری را مطرح کردند (والش، ۲۰۱۶؛ ماستن و سیجیتی^۳، ۲۰۱۶؛ ماستن، ۲۰۱۸).

در حوزه خانواده در برابر مدل‌های عملی متمرکز بر کمبود و نقصان، رویکردهای تاب‌آور محور، استعداد و توان خانواده را برای رویارویی با چالش‌ها به کار می‌گیرند (هاولی^۴، ۲۰۱۳)، اما تاب‌آوری خانواده، خود می‌تواند محصول عواملی در درون و بیرون خانواده باشد.

سه فرایند کلیدی الگوهای سازمانی (انسجام و انعطاف‌پذیری در خانواده)، نظام‌های باور (ارزش‌ها، عقاید، نگرش‌های غالب در خانواده) (روز^۵، ۲۰۰۱؛ مالیک^۶، ۲۰۱۳؛ تروبریج^۱، ۲۰۱۶) و

1. Campbell-Seal, Cohan and Stein
 2. Gloria and Steinhardt
 3. Masten and Cicchetti
 4. Hawley
 5. Rouse
 6. Malik

فرایندهای ارتباطی (فرایند انتقال باورها، تبادل اطلاعات میان اعضا) (هیلاکر و همکاران^۲، ۲۰۰۸؛ بوزانل^۳، ۲۰۱۰؛ کوینگ و کلاس^۴، ۲۰۱۵) را برای تاب‌آوری خانواده ذکر می‌کند. در پژوهش‌های داخلی نیز مانند پژوهش‌های قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰)، محمودی و دیگران (۱۳۹۰)، نریمانی و دیگران (۱۳۹۲) به نقش باورها و اعتقادات در میزان تاب‌آوری اشاره شده است.

استینت و دفرین^۵ (۱۹۸۵) در تحقیقات خود درباره خانواده‌های مثبت و تاب‌آور مطرح می‌کنند که این خانواده‌ها در موقعیت بحران، ۷۵٪ اتفاقات مثبت را در اوج آسیب و ناامیدی تجربه می‌کنند و معتقدند اتفاقات خوب بالاخره رخ می‌دهد. بسیاری از خانواده‌ها گزارش داده‌اند که به کمک یکدیگر به سلامت از بحران‌ها گذشتند، روابطشان غنی شده است و بیش از پیش عاشق یکدیگر شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد در خانواده‌های تاب‌آور از مهارت‌های حل مسأله شناختی به خوبی استفاده می‌شود (برگر، ویس^۶، ۲۰۰۹؛ بلک و لوبو^۷، ۲۰۰۸).

بعضی مطالعات نشان می‌دهد که شناخت‌های منحرف، سابقه افسردگی و منبع کنترل بیرونی از عوامل آسیب‌زا برای تاب‌آوری خانواده است و از جمله مواردی است که باعث تاب‌آوری خانواده می‌شود.

همچنین محققین دریافتند خانواده تاب‌آور از منابع تاب‌آور، مانند: مهارت‌های شناختی، ثبات فرهنگی و حمایت اجتماعی برخوردار هستند و به طور فعال توانایی استفاده از مهارت‌های هیجانی را دارند؛ چرا که هیجان‌ات و منطق از مؤلفه‌های ضروری در تاب‌آوری خانواده هستند (وستفال، وودوارد^۸، ۲۰۱۰؛ فریدلی^۹، ۲۰۰۹).

-
1. Truebridge
 2. Hillaker et al
 3. Buzzanell
 4. Koenig Kellas
 5. Stinnt and Defrani
 6. Berge and Wiss
 7. Black and Lobo
 8. Westphal and Woodward.
 9. Friedli and Organization

دسترسی به منابع حمایت اجتماعی نیز از دیگر مؤلفه‌هایی است که در میزان تاب‌آوری خانواده‌ها مؤثر است و در پژوهش‌هایی مثل: یونگر^۱ (۲۰۰۸)، تایت و همکاران^۲ (۲۰۰۱) بایدن و مان^۳ (۲۰۰۵)، لیو و اکسو^۴ (۲۰۱۳) و یو و همکاران^۵ (۲۰۱۲) به نقش آن اشاره شده است.

الواردو، کامپفر^۶ (۲۰۰۰) مطرح می‌کنند آموزش تفکر انتقادی به والدین باعث افزایش تاب‌آوری خانواده و کاهش مهارت‌های ضعیف شناختی و حل مسأله فرزندان می‌شود. نتیجه اینکه مهارت‌های شناختی با تاب‌آوری خانواده رابطه دارد.

بنزیس و میچاریسوک^۷ (۲۰۰۹) مواردی از عوامل حمایت‌کننده در تاب‌آوری خانواده را معرفی کردند: (۱) منبع کنترل (۲) تنظیم هیجانی (۳) سیستم باورها (۴) خودکفایتی (۵) مهارت‌های انطباقی مؤثر (۶) تحصیلات، مهارت‌ها و آموزش (۷) سلامتی (۹) خلق و خو.

همانند تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری خانواده به زمان و فرهنگ خاص وابسته است و امکان دارد این تاب‌آوری طی زمان، هنگام مواجهه خانواده‌ها با چالش‌ها و مصایب مختلف زندگی تغییر کند (ماستن، ۲۰۱۸). از آن‌جا که شاخص‌های تاب‌آوری خانواده تحت تأثیر فرهنگ و شرایط اجتماعی است و در جوامعی که در حال گذارند (مثل جامعه ایرانی)، تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، زندگی بسیاری از خانواده‌ها را دستخوش تغییر و تحول‌های گوناگون کرده و خانواده‌های ایرانی نیز امروزه با انواع و اقسام چالش‌ها، بخصوص چالش‌هایی در حوزه اقتصادی و اشتغال روبه‌رو هستند، تاب‌آوری و سازگاری خانواده با این تغییرات و بحران‌ها، برای حفظ بقا و استحکام بنیاد خانواده، عاملی بسیار حیاتی و مهم است.

از این جهت پژوهش حاضر کوشیده است با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی خانواده‌های ایرانی و با توجه به تجربیات زیسته آنها، شاخص‌های الگوی تاب‌آوری خانواده را با تأکید بر نقش والدین تهیه و تدوین نماید تا از این رهگذر بتواند راهنمایی برای خانواده‌ها بوده و متخصص امر آموزش به خانواده‌ها باشد.

-
1. Ungar, M.
 2. Tiet et al
 3. Boyden and Mann
 4. Liu and Xu
 5. Yu et al
 6. Alvarado and Kumpfer
 7. Benzies and Mychasiuk

بنابراین مسأله اساسی پژوهش حاضر، تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر تجربیات زیسته آنان است و سؤال پژوهش این است که کدام شاخص‌ها، ویژگی‌ها و راهبردهای خانوادگی، تعیین‌کننده الگوی تاب‌آوری خانواده می‌باشد؟

روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف، تحقیقی کاربردی است و در جستجوی آن است تا به ارائه الگویی بر اساس تجربیات خانواده‌های ایرانی دست یابد. از آن‌جا که زمینه این پژوهش فرهنگی است و نیاز به اطلاعات دقیق و عمیق بومی دارد، لازم بود از شیوه‌های کیفی استفاده شود.

داده‌های این پژوهش از مصاحبه با خانواده‌ها (حداقل یکی از والدین و یکی از فرزندان) درباره شیوه رویارویی و مواجهه آنها با مسائل و مشکلات زندگی به دست آمد و برای تحلیل آن از روش نظریه‌مبنایی یا نظریه‌زمینه‌ای استفاده شد.

هر جا محقق در پی کشف عوامل و مؤلفه‌هایی است که قبلاً کمتر مورد توجه قرار گرفته و در نهایت می‌خواهد به استخراج یک الگو و مدل در آن زمینه دست یابد، بهترین روش، شیوه‌گراند تئوری یا نظریه‌مبنایی است که از روش استقرایی و از دل داده‌ها، به کشف و استخراج مدل و الگو می‌پردازد.

در واقع از آن‌جا که در این پژوهش به دنبال کشف الگو و ارتباط میان مؤلفه‌ها هستیم، روشی که می‌توانست برای تحلیل داده‌ها و استخراج الگو کمک‌کننده باشد، نظریه‌زمینه‌ای یا داده‌بنیاد بود.

تعداد نمونه‌های این پژوهش، ۱۵ تن از والدین و فرزندانشان بودند که با یکی از والدین به عنوان مصاحبه‌شونده اصلی و یکی از فرزندان خانواده، به منظور تأیید اعتبار داده‌ها مصاحبه شد. نمونه‌ها از میان خانواده‌های شهر اصفهان انتخاب شدند که شرایط حضور در مصاحبه را دارا بودند و جلب مشارکت و همکاری آنان برای پژوهشگر امکان‌پذیر بود.

برای نمونه، خانواده‌های تاب‌آور به این صورت انتخاب شدند که اولاً به خوبی توانسته بودند شرایط سخت و دشوار مانند: بحران مالی، معلولیت یا بیماری صعب‌العلاج، مهاجرت یا فقدان ناگهانی یکی از اعضای خانواده و... را پشت سر بگذارند و ثانیاً فرزندان‌شان علی‌رغم شرایط

سخت و دشوار، موفقیت‌های خوبی را در زمینه‌های مختلف، از جمله: تحصیلی، المپیاد، مسابقات علمی ورزشی و... به دست آورده بودند.

پژوهشگر از این خانواده‌ها دعوت به عمل آورد و طی مصاحبه مقدماتی، خانواده‌هایی (حداقل یکی از والدین) که مؤلفه‌های تاب‌آوری را از خود نشان دادند را انتخاب نمود، پرسشنامه تاب‌آوری خانواده (FRAS) را اجرا کرد و از این میان، آنهایی که نمرات بالایی (حداقل نمره ۱۷۰ و بالاتر) را در تاب‌آوری کسب کرده بودند، جهت انجام مصاحبه نیمه ساختاریافته انتخاب نمود.

با در نظر گرفتن هدف کلی پژوهش و مؤلفه‌های تاب‌آوری مبتنی بر نقش خانواده و با مطالعه و بررسی ادبیات و سوابق پژوهش‌های موجود در زمینه تاب‌آوری، سؤالات مصاحبه طراحی شدند و برای اطمینان از روایی محتوایی سؤالات مصاحبه، با جمع‌بندی نظرات کارشناسان آگاه به موضوع (۵ تن مشاور و روان‌شناس) تعداد ۱۵ سؤال انتخاب شد.

مطالعه پایلوت روی دو خانواده انجام گرفت و با بازخوردهای آنها بعضی سؤالات بازبینی شدند. سؤالات به طور مستقیم و غیرمستقیم، تاب‌آوری مبتنی بر نقش خانواده را مورد بررسی قرار می‌داد؛ به دلیل اینکه مصاحبه حاضر از نوع مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته بود.

مصاحبه‌گر پس از هر سؤال با توجه به بافت موضوعات مطرح شده، سؤالات پیگیری را برای بررسی تاب‌آوری مطرح می‌کرد و عواملی که باعث تاب‌آوری آنها شده بود، بخصوص عوامل خانوادگی را در تاب‌آور شدن آنها مورد پرسش قرار می‌داد؛ البته مصاحبه‌ها تا آنجا ادامه داشت که عوامل و مفاهیم تاب‌آوری به حد اشباع برسد.

با توجه به مفاهیمی که از تحلیل مصاحبه‌های اولیه به دست آمد، روند نمونه‌گیری‌های بعدی هدایت شد و نمونه‌گیری نظری نیز انجام شد؛ بدین معنی که در نمونه‌گیری، مواردی مورد بررسی قرار گرفت که امکان کشف گوناگونی‌ها را به حداکثر رساند و مقوله‌ها را از لحاظ ویژگی‌ها و ابعاد مورد بررسی غنی‌تر نمود.

مصاحبه‌ها با خانواده‌ها تا آن‌جا پیش رفت که به اشباع نظری رسید؛ بدین معنی که تعداد مصاحبه‌ها تا حدی پیش رفت که دیگر اطلاعات و کد جدیدی به دست نیامد و داده‌ها صرفاً تکرار نتایج داده‌های پیشین بود.

در این پژوهش از به‌کارگیری شیوه مصاحبه عمیق و سؤالات نیمه ساختاریافته استفاده شد و از افراد سؤالاتی نظیر اینک: «در خانواده شما وقتی مشکلی پیش می‌آید، افراد چگونه واکنش نشان می‌دهند؟ چه نوع صحبت‌ها و مکالماتی میان شما رد و بدل می‌شود؟ برای حل مشکل چه کارهایی انجام می‌دهید؟ و...» پرسیده شد.

برای تحلیل داده‌ها با استفاده از نظریه زمینه‌ای، به تدریج همراه با انجام مصاحبه‌ها و ضبط و پیاده‌سازی آنها از فرایند سه مرحله‌ای کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی استفاده شد و پس از مشخص شدن مقوله‌ها برای اعتبارسنجی و تعیین روایی محتوایی الگوی مستخرج، از نظر ۸ متخصص نیز استفاده گردید.

اعتبار محتوای هر مؤلفه بر اساس جدول تصمیم‌گیری در مورد CVR بررسی شد و اعتبار محتوای هر مؤلفه که از حداقل مقدار روایی ۰/۷۵ برخوردار بود، پذیرفته شد. شاخص روایی محتوا یعنی CVI نیز برای این الگو با استفاده از نظر متخصصین انجام گرفت و مؤلفه‌هایی که شاخص آنها بزرگ‌تر از ۰/۷۹ بود، در الگو قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

مقیاس تاب‌آوری خانواده (FRAS):

مقیاس تاب‌آوری خانواده (FRAS)، ابزاری استاندارد برای اندازه‌گیری تاب‌آوری خانواده است که به وسیله سیکبی (۲۰۰۵) بر اساس نظریه سیستمی تاب‌آوری خانواده والش (۲۰۰۳) ساخته شده است. پایایی کل این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ محاسبه شده که در ارزیابی حسینی و چاری (۱۳۹۲) روی نمونه ایرانی نیز مورد تأیید قرار گرفته است.

این ابزار یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرتی است که شامل درجات کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌شود. این مقیاس میزان تاب‌آوری را در ۶ حوزه مورد ارزیابی قرار می‌دهد: ۱) ارتباط خانوادگی و حل مسأله؛ ۲) بهره‌مندی از منابع اقتصادی/اجتماعی؛ ۳) حفظ چشم‌انداز مثبت؛ ۴) پیوند خانوادگی؛ ۵) معنویت خانواده؛ ۶) توانایی ایجاد معنا برای سختی و دشواری.

کمترین نمره در این مقیاس، ۶۶ و بیشترین نمره ۲۰۴ است و نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر در خانواده می‌باشد.

یافته‌های پژوهش

سؤال این پژوهش آن بود که شاخص‌های الگوی تاب‌آوری خانواده بر اساس تجربیات زیسته خانواده‌ها چیست؟

در این پژوهش با ۱۵ خانواده (یکی از والدین به عنوان مصاحبه شونده اصلی و یک تن از فرزندان به عنوان تأییدکننده اعتبار داده‌ها) مصاحبه عمیق انجام شد. اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه به قرار ذیل است:

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی خانواده‌های تاب‌آور

سن والد (مادر یا پدر) مورد مصاحبه قرار گرفته	سن فرزند مورد مصاحبه قرار گرفته	تعداد فرزند	تحصیلات	شغل	نوع چالش‌ها
۴۱	۱۵ سال	۲	کارشناسی	کارمند	بحران‌های مالی
۴۴	۱۷ سال	۲	دیپلم	خانه‌دار	مأموریت‌های شغلی پدر خانواده و تغییرات محل زندگی
۴۵	۱۵ سال	۳	کارشناسی	دبیر	بحران‌های مالی
۴۰	۱۶ سال	۲	کارشناسی	مددکار	بحران مالی
۵۳	۱۹ سال	۳	کارشناسی	معاون مدرسه	بیماری صعب‌العلاج یکی از فرزندان
۴۳	۱۵ سال	۳	کارشناسی	خانه‌دار	بحران مالی و اعتیاد وقت همسر
۴۵	۱۸ سال	۳	دیپلم	خانه‌دار	ورشکستگی
۴۳	۲۰ سال	۲	کارشناسی	کارمند	بحران‌های مالی
۴۲	۱۷ سال	۱	کارشناسی	خانه‌دار	بیماری صعب‌العلاج مادر خانواده
۴۴	۱۶ سال	۲	کارشناسی	دبیر	بیکار شدن پدر خانواده
۵۰	۱۹ سال	۳	کارشناسی	کارمند	بحران مالی
۴۸	۱۶ سال	۲	کارشناسی ارشد	حسابدار	بیماری صعب‌العلاج یکی از فرزندان
۴۰	۱۷ سال	۲	کارشناسی	دبیر	تصادف شدید و از

سن والد (مادر یا پدر) مورد مصاحبه قرار گرفته	سن فرزند مورد مصاحبه قرار گرفته	تعداد فرزند	تحصیلات	شغل	نوع چالش‌ها
					کارافتادگی پدر خانواده
۵۵	۲۱ سال	۳	کارشناسی	آزاد	ورشکستگی
۴۷	۱۸	۳	دیپلم	خانه‌دار	بحران‌های مالی

پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و تحلیل و کدبندی آنها به روش اشتراوس و کوربین، سه کد انتخابی به عنوان شاخص‌های اصلی مشخص شد. کد انتخابی نظام باورها که به عنوان عامل علی نیز معرفی شده است، دارای ۳ کد محوری و ۱۲ کد باز است. کد انتخابی دوم، راهبردهای ارتباطی است که به عنوان یک دسته از راهبردهای اصلی مشخص شده و دارای ۳ کد محوری و ۹ کد باز می‌باشد. کد انتخابی سوم نیز دسته دیگر راهبردهای اصلی و با نام راهبردهای انطباقی است که شامل ۳ کد محوری، ۹ کد آزاد است.

جدول ۲. کدهای باز، محوری و انتخابی استخراج شده از مصاحبه‌ها

نمونه گویه‌ها	کدهای باز	کدهای محوری	کدهای انتخابی
ما به این باور داریم که هر چی پیش میاد، خیری درش هست.	ناپایداری وقایع، رشد دهندگی وقایع، امید به سرانجام مثبت در امور، باور به نظارت و حکمت خالق در امور	باورهای مربوط به هستی	
هر مشکلی که پیش بیاد، من و همسرم به این فکر می‌کنیم که اصل خانواده‌مونه و هر طوریم که شده باشه، خانواده و روابطمون نباید به خاطر اون مشکل آسیبی بخوره.	عزت نفس خانوادگی، ارزشمندی مفهوم خانواده، اولویت داشتن حفظ خانواده، رشد خانواده در مشکلات	باورهای مربوط به خانواده	نظام باورها
خب هر وقت مشکلی پیش میاد، من به این فکر می‌کنم که قبلاً هم مشکلات زیادی واسم پیش اومده و تونستم از پسشون بریم؛ پس از این یکی هم بریم.	داشتن عزت نفس، اعتقاد به توانمندی‌های فردی، باور به تجارب موفق گذشته	باورهای فردی	

کدهای انتخابی	کدهای محوری	کدهای باز	نمونه گویه‌ها
راهنبردهای ارتباطی	حمایتگری از اعضا	گفتگوهای همدلانه، ارزشمندسازی اعضای خانواده، مشارکت	من همیشه سعی می‌کنم وقتی مشکلی پیش میاد، دنبال سرزنش و مقصر نباشم؛ مخصوصاً با بچه‌هام. چون می‌دونیم تأثیر عکس داره و دیگه نمایان حرفاشونو باهام بزنن. من همیشه سعی می‌کنم تشویقشون کنم به صحبت کردن.
	تسهیل‌گری ارتباطی	واسط شدن میان اعضا، استفاده از واسط‌های بیرونی، نشاط‌آفرینی	بچه‌هام با من راحت‌تر مسأله شون رو در میون می‌ذارن تا با پدرشون. واسه همین اونا میان به من میگن، بعد من تو یه فرصت مناسب با پدرشون مطرح می‌کنم و براش یه فکری می‌کنیم.
	تبادل باورها	انتقال باورهای کارآمد به یکدیگر، یادآوری باورها و نگرش‌ها به اعضا، یادآوری تجارب کارآمد گذشته	وقتی مشکلی پیش میاد، همیشه بهش (به فرزندم) میگم که این مشکلات برای همه ممکنه پیش بیاد و مهم اینکه تو چطوری باهاش برخورد می‌کنی و مشکلات تو رو قوی‌تر میکنه.
راهنبردهای انطباقی	انطباق‌پذیری‌های فردی	انعطاف‌پذیری باورها و خواست‌ها، مدیریت هیجانات، تفکر انتقادی، مهارت‌های حل مسأله	خب من به عنوان یه عضو خانواده می‌دونم که خیلی جاها باید از خودم انعطاف نشون بدم یا بعضی انتظاراتم رو کم کنم، چون می‌دونم که تو زمان مشکل، خانواده‌م تو وضعیت خوبی نیست.
	انطباق‌پذیری‌های خانواده	انعطاف‌پذیری باورهای خانوادگی، انعطاف‌پذیری نقش‌ها، انعطاف‌پذیری قواعد	تو خانواده ما رسم نبود که زن بره سر کار، ولی از وقتی همسرم ورشکست شد، دیدیم خب ایرادی نداره که همه از جمله من کمک کنیم تا مشکلات مالی مون برطرف شه و زندگی بهتری داشته باشیم.
	استفاده از منابع حمایتی بیرونی	استفاده از منابع حمایتی روانی، استفاده از منابع حمایتی مالی	خیلی‌ها هستن که مثلاً میگن ما اعتقادی به مشورت یا مشاوره رفتن نداریم، اما من و همسرم اصلاً اینجوری نیستیم و هر وقت لازم باشه از کمک یه متخصص یا کسی که قبولش داریم استفاده می‌کنیم.

طبق مصاحبه‌های انجام شده و کدگذاری‌های انجام گرفته، شاخص‌های الگوی تاب‌آوری خانواده در سه دسته کلی و سه کد انتخابی نظام باورها، راهبردهای ارتباطی و راهبردهای انطباقی طبقه‌بندی شدند.

نظام باورها: مجموعه تفکرات، اعتقادات و نگرش‌های اعضای خانواده در مورد مسائل، مشکلات و سختی‌های زندگی، نظام باورهای خانواده نامگذاری شده است. در واقع این نظام دربردارنده نگاهی است که افراد خانواده به مشکلات و توانمندی‌های خود در مواجهه با این مشکلات دارند. این دسته به عنوان عوامل علی‌الگو در نظر گرفته شده، چرا که راهبردهای دیگر تحت تأثیر این عوامل شکل می‌گیرد. در خانواده‌های کارآمد با تاب‌آوری بالا، نظام باورها خود دارای سه زیر مقوله باورهای کارآمد مربوط به هستی، باورهای کارآمد فردی و باورهای کارآمد خانوادگی می‌باشد.

- **باورهای کارآمد مربوط به هستی:** در خانواده‌هایی با تاب‌آوری بالا، اعضای خانواده به این باور دارند که نظام هستی قواعد و ساختارهای خاص خود را دارد و بایست آن را پذیرفت و با آن هماهنگ شد. افراد به این باور دارند سختی‌ها جزئی از زندگی‌اند، بدون سختی رشدی نیز اتفاق نمی‌افتد و وقایع و اتفاقات - چه خوشایند و چه ناخوشایند - ناپایدارند و می‌گذرند. در هر سختی و واقعه‌ای، رشد و حکمتی نهفته است و خداوند بر امور دنیا و اتفاقات آن نظارت دارد و می‌توان به آینده امیدوار بود. «اصلاً بدون مشکل که همیشه قوی شد. من معتقدم بچه‌ها هم باید با این سختی آشنا بشن تا قوی بشن و رشد کنن.»

- **باورهای کارآمد خانوادگی:** در خانواده‌های تاب‌آور، خانواده جایگاه بسیار ویژه و ارزشمندی دارد. آنها معتقدند که در هر شرایطی حفظ خانواده، ارزش‌های خانواده و پیوندها و ارتباطات عاطفی در اولویت است و بایست آن را حفظ کرد.

- این خانواده‌ها از عزت نفس بالایی برخوردارند و معتقدند که خانواده آنها می‌تواند از پس مشکلات مختلف بریاید و این مشکلات، نقش رشدی و مثبتی برای استحکام خانواده خواهد داشت. «من اعتقاد دارم ما کنار هم (خانواده) از پس هر مشکلی برمیایم و کلاً خانواده خیلی قوی‌ای داریم و کم نمی‌اریم.»

- **باورهای کارآمد فردی:** این گروه از باورها شیوه نگاه و نگرش افراد خانواده است نسبت به خود، در مواجهه با مشکلات. افراد تاب‌آور از عزت نفس بالایی برخوردارند و معتقدند می‌توانند از پس مشکلات مختلف برآیند و مهارت‌های خود را ارتقا بخشند. آنها در مواجهه با مسائل، توانمندی‌ها و تجارب کارآمد گذشته‌شان را به خود یادآوری می‌کنند و این‌گونه خود را از اینکه دچار ضعف و ناامیدی شوند، رهایی می‌بخشند. «خب هر وقت مشکلی پیش میاد، من به این فکر می‌کنم که قبلاً هم مشکلات زیادی واسم پیش اومده و تونستم از پسشون بریام. پس از پس این یکی هم بریام.»

راهبردهای ارتباطی: در این پژوهش راهبردهایی که خانواده‌های تاب‌آور به کار می‌گیرند تا بتوانند حین مشکلات و بحران‌ها، ارتباط مؤثر و مثبت خود را با اعضای خانواده حفظ کنند، تحت عنوان راهبردهای ارتباطی در نظر گرفته شده است که شامل سه زیر مؤلفه حمایتگری از اعضا، تسهیل‌گری ارتباطی و تبادل باورها می‌باشد.

- حمایتگری از اعضا: در بحران‌ها افراد خانواده تاب‌آور سعی می‌کنند با گفتگوی همدلانه و به دور از سرزنش، تحقیر و مقصریابی، مسائل، مشکلات و احساسات یکدیگر را درک کنند. آنها همچنین در مشکلات و سختی‌ها، احساس توانمندی و ارزشمندی یکدیگر را تقویت می‌نمایند و باورهای کارآمدشان را با یکدیگر تبادل می‌کنند. به عبارت دیگر آنها در فضایی دوستانه و همدلانه، به یکدیگر یادآوری می‌کنند که بسیار ارزشمندند و توانایی رویارویی با مشکلات را دارند. همچنین آنان آماده‌اند تا با مشارکت و همراهی در حل مشکلات، حمایت خود را به یکدیگر نشان دهند. «من همیشه سعی می‌کنم وقتی مشکلی پیش میاد، دنبال سرزنش و مقصر نیاشم؛ مخصوصاً با بچه‌هام. چون می‌دونیم تأثیر عکس داره و دیگه نمیان حرفاشونو باهام بزنی. من همیشه سعی می‌کنم تشویقشون کنم به صحبت کردن.»

- تسهیل‌گری ارتباطی: در هنگام بروز مسائل و مشکلات، افراد تحت فشارها و تنش‌های مختلف روانی قرار می‌گیرند و این امر برقراری ارتباط سالم و مؤثر میان اعضای خانواده را

سخت و دشوار می‌کند و اغلب گفتگوها منجر به جر و بحث و آسیب‌دیدگی روابط می‌شود.

یکی از راهبردهای خانواده‌های تاب‌آور، تسهیل‌گری ارتباط در این شرایط است که از طریق واسطه‌گری میان اعضا، کمک از واسطه‌های بیرونی و نشاط آفرینی در فضای خانواده انجام می‌گیرد. واسطه شدن میان اعضا به این معنی است که گاهی اوقات در هنگام بروز مشکلات، تنش‌ها و تعارضات، مادر، پدر، خواهر یا برادر نقش میانجی و منتقل‌کننده پیام را میان دو عضو یا اعضای دیگر بازی می‌کنند تا ارتباط بین اعضا تسهیل شود و مشکل برطرف گردد. «بچه‌ها با من راحت‌تر مسأله شون رو درمیان میدارن تا با پدرشون. واسه همین اونا میان به من میگن، بعد من تو یه فرصت مناسب با پدرشون مطرح می‌کنم و براش یه فکری می‌کنیم.»

همچنین گاهی اوقات که والدین برای برقراری ارتباط صمیمانه و گفتگوی همدلانه با فرزندشان دچار مشکل می‌شوند، از واسطه‌ها و افراد خارج از خانواده (از دوستان و آشنایان و اقوام) که ارتباط خوبی با فرزندشان دارند، کمک می‌گیرند تا بتوانند از این طریق در عین حال که از بروز تنش‌ها و جر و بحث‌های مخرب جلوگیری می‌کنند، ارتباطشان را با یکدیگر حفظ کرده و برای مشکلات پیش آمده چاره‌اندیشی کنند. «بچه‌های من با یکی از دایی‌هاشون خیلی راحتن. چون پسر هستن، یه وقتی که احساس می‌کنم مشکل دارن و به من نمیگن، از دایی شون میخوام که بره باهاشون صحبت کنه بینه داستان چیه.»

نشاط آفرینی نیز از دیگر راهبردهایی است که خانواده‌های تاب‌آور در هنگام بروز مشکلات از آن بهره می‌برند. نگاه طنزآمیز به وقایع زندگی، شوخ‌طبعی و مزاح، گاهی اوقات از شدت فشار و تنش و اضطراب اعضا می‌کاهد و بستر مناسب‌تری برای ارتباط مؤثر و پس از آن حل مسأله ایجاد می‌نماید. «همسر من خب خیلی مشکلات داشته و

بیماریش و اینا هم همیشه بوده، ولی همیشه سعی میکنه با طنز و شوخی و خنده حال ماها و اطرافیان رو بهتر کنه و بار اون قضیه رو کم کنه.»

- تبادل باورها: از دیگر راهبردهای خانواده‌های تاب‌آور در هنگام بروز مشکلات، مکالمات و گفتگوهایی حول نگرش‌ها و باورهای کارآمد است که زمینه را برای حل مشکل و مسأله فراهم می‌آورد. این گفتگوها که می‌تواند به صورت یادآوری تجارب کارآمد و مثبت گذشته به یکدیگر نیز باشد، با اینکه مستقیماً به حل مسأله نمی‌پردازد، اما از یک سو هم باعث تقویت باورهای کارآمد در اعضا و ایجاد حس امید و انگیزه و توانمندی در افراد می‌شود و هم ارتباط آنها را با یکدیگر مستحکم‌تر می‌نماید. «من فکر می‌کنم همه ما تو مشکلات نیاز داریم که به سری افکار بهمون گوشزد بشه و من همیشه به همسر و بچه‌هام میگم که مشکلات همیشه هست. پس چیزی رو واسه خودتون کوه نکن و همیشه قسمت‌های مثبت اتفاقات رو ببین. خیلی اوقات هم که من کم میارم، اونها اینا رو به من میگن.»

راهبردهای انطباقی: در این پژوهش، راهبردهای انطباقی از دیگر شیوه‌هایی است که خانواده‌های تاب‌آور به وسیله آنها سعی می‌کنند مسائل و مشکلات پیش آمده را مدیریت کرده و خود را با شرایط جدید سازگار نمایند. این راهبردها در سه دسته کلی انطباق‌پذیری فردی، انطباق‌پذیری ساخت خانواده و استفاده از منابع حمایتی اجتماعی تقسیم می‌شود.

- انطباق‌پذیری فردی: گاهی اوقات مسائل پیش آمده در زندگی بیشتر مربوط به یک عضو خانواده است و نیاز است تا آن عضو بیشتر از سایرین خود را با مسأله سازگار نماید. خانواده‌های تاب‌آور بیان کردند اینکه هر فرد از اعضای خانواده این مهارت را داشته باشد که بتواند با مدیریت خواسته‌ها و انتظارات، مدیریت هیجانات خود و با به کارگیری مهارت‌های شناختی مناسب و شیوه‌های حل مسأله با مشکلات خود روبه‌رو شود، ثبات و تاب‌آوری کل خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. «بالاخره هر مشکلی یه راه‌حلی داره. آدم باید خلاقیت به خرج بده و راهشو پیدا کنه. من بدم میاد ازینایی که زود غم‌برک

میزنن و آیه یأس می‌خونن. من همیشه می‌گردم دنبال راه‌حلش و همیشه هم بالاخره به راهی پیدا می‌کنم.»

- انطباق‌پذیری ساخت خانواده: مسائل و مشکلات، گاهی همه اعضای خانواده را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد، مثل بحران‌های اقتصادی یا بیماری یکی از اعضا. خانواده‌های تاب‌آور بیان کردند که در چنین شرایطی تغییرات متناسبی را در سطوح مختلف خانواده خود ایجاد می‌کنند تا بتوانند بهتر با شرایط پیش آمده سازگار شده و آن را مدیریت نمایند.
- این تغییرات و انطباق‌ها شامل تغییر در نگرش‌ها و باورها، تغییر در نقش‌ها و تغییر در قواعد خانوادگی است؛ برای مثال در مواجهه با مشکلات اقتصادی، ممکن است نیاز باشد افرادی سر کار بروند (مانند مادر خانواده) که این امر مستلزم تغییر و انعطاف‌پذیری در باورها و نقش‌های خانوادگی است. یا اگر فردی در خانواده - مثلاً مادر خانواده - دچار بیماری جدی شود، ممکن است بسیاری از الگوهای تعاملی و قواعد قبلی خانواده دستخوش تغییر شود. مثلاً افراد خانواده تصمیم بگیرند مادر را کمتر در جریان مشکلاتشان قرار دهند و مسائل از طریق پدر حل و فصل شود.
- خانواده‌های تاب‌آور می‌توانند به موقع و به طور مناسب با موقعیت، این تغییرات را در ساخت خود ایجاد کنند. «بعد از بیماری من، خب خانواده‌م خیلی کمک کردن و خیلی از وظایف منو به عهده گرفتن. هم شوهرم و هم بچه‌هام، و گرنه اصلاً نمی‌شد!»
- «تو خانواده ما رسم نبود که زن بره سر کار، ولی از وقتی همسرم ورشکست شد، دیدیم خب ایرادی نداره که همه از جمله من کمک کنیم تا مشکلات مالی مون برطرف شه و زندگی بهتری داشته باشیم.»
- استفاده از منابع حمایتی اجتماعی: خانواده‌هایی که در مشکلات و بحران‌ها بتوانند به موقع و در صورت لزوم از منابع حمایتی اجتماعی استفاده کنند، بهتر می‌توانند با مسائل خود انطباق یابند. این منابع می‌توانند به صورت منابع حمایتی مادی باشد، مثل افراد یا مؤسسات یا سازمان‌هایی که می‌توانند به خانواده کمک مالی کنند و یا به صورت حمایت روانی مثل متخصصان، مشاوران و روان‌شناسان که می‌توانند یاریگر و درمانگر آسیب‌های روانی خانواده باشند. «خیلی‌ها هستن که مثلاً می‌گن ما اعتقادی به مشورت یا مشاوره رفتن نداریم

و من و همسر من اصلاً اینجوری نیستیم و هر وقت لازم باشه از کمک یه متخصص یا کسی که قبولش داریم، استفاده می‌کنیم.»

سه عامل تاریخچه خانوادگی، بافت فرهنگی و دسترسی به منابع حمایتی اجتماعی نیز به عنوان عوامل زمینه‌ای معرفی گردیدند. منظور از تاریخچه خانوادگی، نحوه رشد افراد خانواده و اتفاقات و وقایع دوران کودکی و رشدی والدین است. در واقع اینکه خانواده، بخصوص والدین خانواده، چه گذشته‌ای داشته باشند، در چه بافت فرهنگی رشد کرده باشند، اکنون در چه بافت فرهنگی زندگی کنند و میزان دسترسی آنها به منابع حمایت اجتماعی مثل مؤسسات و نهادهای خدماتی چگونه باشد، در نحوه نگرش‌ها و راهبردهای آنان در مقابله با مشکلات و به عبارت دیگر، مهارت‌های تاب‌آوری خانواده مؤثر است.

پس از انجام کدگذاری محوری و انتخابی ارتباط این مقولات با یکدیگر در قالب الگوی پارادایمی مبتنی بر نظریه زمینه‌ای شناسایی شد. در ادامه فرایند کدگذاری طبقه مرکزی یا مقوله‌ای هسته‌ای این الگو با عنوان «انطباق‌پذیری با واقعیات هستی» انتخاب گردید و در شکل ذیل تحت عنوان «الگوی تاب‌آوری خانواده» نشان داده شد. طبقه مرکزی مذکور به برقراری نوعی یکپارچگی در کدها و مقوله‌ها کمک نموده و منجر به ایجاد یکپارچگی در الگوی نهایی شده است.

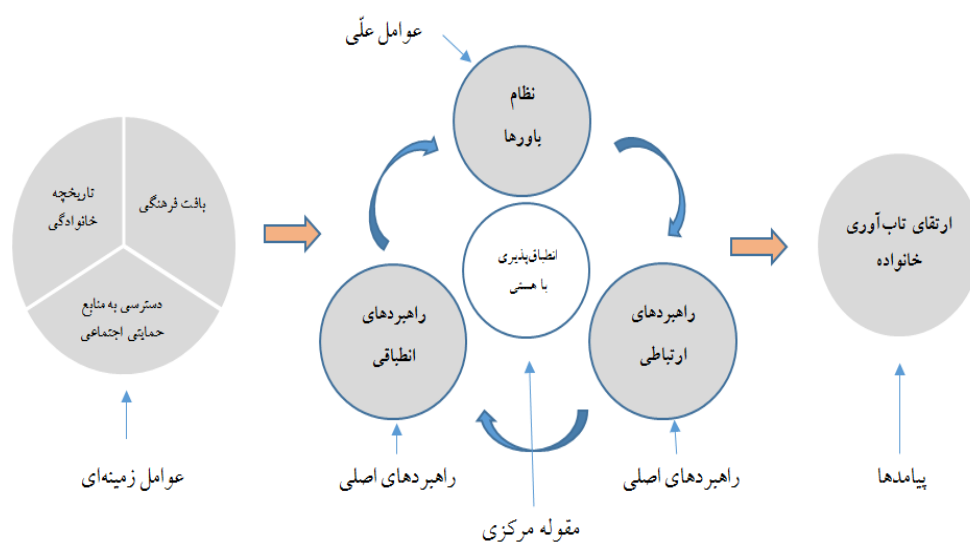
همچنین مؤلفه باورها به عنوان عامل علی و راهبردهای ارتباطی و انطباقی به عنوان راهبردهای اصلی الگو عنوان شدند؛ به این دلیل که باورها و نگرش‌های والدین، عاملی تعیین‌کننده در شیوه‌های عمل محسوب می‌شود و والدینی که از باورهای کارآمد برخوردار بودند، در بکارگیری شیوه‌های مؤثر ارتباطی و حل مسأله نیز می‌توانستند موفق‌تر عمل کنند.

در واقع پیش‌شرط به کارگیری راهبردهای ارتباطی و انطباقی کارآمد در چالش‌ها، داشتن باورهای متناسب با موقعیت و رشد دهنده است. به همین دلیل مؤلفه باورها به عنوان عامل علی این الگو معرفی گردید و راهبردهای ارتباطی و انطباقی به عنوان راهبردهای اصلی الگو معرفی شدند؛ یعنی راهبردهایی که خانواده و والدین پس از رویارویی با چالش‌ها عملاً به کار می‌گیرند تا مسائل را مدیریت کنند.

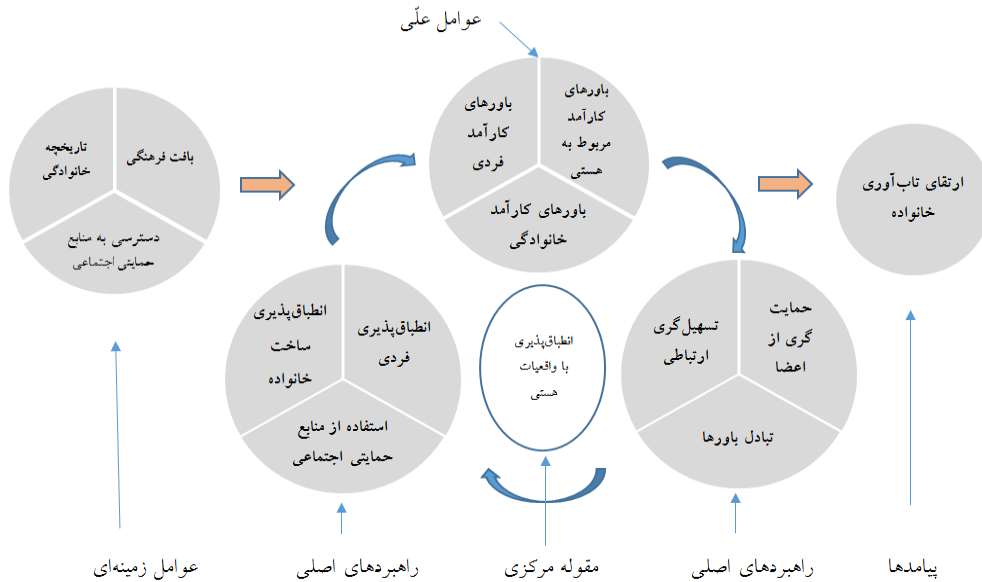
همچنین به کارگیری راهبردهای ارتباطی نسبت به راهبردهای انطباقی دارای تقدم زمانی است؛ یعنی بر اساس نتایج، خانواده در مواجهه با چالش ابتدا بایست با راهبردهای ارتباطی مناسب،

حمایت‌های لازم از اعضا را به عمل بیاورد و از جو تنش و اضطراب کاسته و حس توانمندی را در افراد تقویت کند و پس از آن، در فضایی دوستانه و آرام بتواند با راهبردهای انطباقی به حل مسأله و ایجاد تغییرات لازم بپردازد.

از آن‌جا که تجارب موفق در مدیریت چالش‌ها، خود می‌تواند به تثبیت باورهای کارآمد کمک کند، در نتیجه به نظر می‌رسد ارتباط این سه مؤلفه اصلی همان‌طور که در شکل نشان داده شده، به صورت حلقه‌ای است.



شکل ۱. الگوی پارادایمی تاب‌آوری خانواده



شکل ۲. الگوی پارادایمی تاب‌آوری خانواده

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

در این پژوهش، الگوی تاب‌آوری خانواده با استفاده از روش کیفی و نظریه‌ی زمینه‌ای مقوله‌بندی و ارائه شد و هسته مرکزی آن با عنوان انطباق‌پذیری با واقعیات هستی مطرح گردید. در خانواده‌های تاب‌آور، باورها و نگرش‌ها تحت تأثیر واقعیات زندگی - که سختی‌ها و دشواری‌ها بخش جدایی‌ناپذیر آن است - شکل می‌گیرد و افراد خانواده سعی می‌کنند در عین حفظ و نگهداری از هسته اصلی خانواده و ارتباطات خانوادگی، تغییرات و انطباق‌هایی را متناسب با شرایط و موقعیت‌های زندگی ایجاد کنند. در نتیجه باورها و نگرش‌های خانواده و والدین که زمینه پذیرش و معناداری به وقایع و رشد و شکوفایی در طول آن را فراهم می‌آورد، به عنوان پیش شرط و از عوامل علی برای راهبردهای دیگر محسوب می‌شود.

خانواده‌های تاب‌آور با داشتن باورها و نگرش‌های کارآمد و منطبق با واقعیات زندگی و با پذیرش نقش سختی‌ها در رشد انسان، در هنگام بروز مشکلات می‌توانند در ابتدای امر از یکدیگر حمایت کنند، ارتباطاتشان را تسهیل نمایند، به یکدیگر عزت نفس و ارزشمندی اعطا کنند

(راهبردهای ارتباطی) و پس از آن در این فضای مشترک و همدلانه، به حل مسأله و تغییرات و انطباق‌های لازم در ساختار خانواده و متناسب با شرایط دست یابند (راهبردهای انطباقی). از آن جا که حل مسأله و مدیریت و انطباق کارآمد با چالش‌ها خود نیز می‌تواند تثبیت‌کننده باورهای کارآمد و باور توانمندی در افراد خانواده شود، در نتیجه ارتباط این سه مؤلفه با یکدیگر مانند یک چرخه نشان داده شده است. هسته مرکزی این الگو نیز انطباق‌پذیری با واقعیات هستی نام گرفته است که هم ابعاد شناختی و نگرش‌ها را شامل می‌شود و هم ابعاد عملیاتی و رفتاری را دربرمی‌گیرد.

سه عامل تاریخچه خانوادگی، بافت فرهنگی و دسترسی به منابع حمایتی اجتماعی نیز به عنوان عوامل زمینه‌ای معرفی گردیده‌اند. این الگو به طور کلی همسو با الگوی تاب‌آوری والش (۲۰۰۳) می‌باشد. ضمن اینکه، علاوه بر سه محور اصلی الگوی والش - که شامل باورها، ارتباطات و سازماندهی است - در الگوی حاضر نقش عوامل زمینه‌ای و ارتباط میان مؤلفه‌ها نیز مشخص شده است.

یافته‌های این پژوهش درباره نقش و اهمیت باورها در تاب‌آوری با یافته‌های والش (۲۰۰۳) و (۲۰۰۶)، (۲۰۱۶)، روز (۲۰۰۱)، مالیک (۲۰۱۳) و تروبریچ (۲۰۱۶) همسو است. در پژوهش‌های داخلی نیز یافته‌های پژوهش قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰)، محمودی و دیگران (۱۳۹۰)، نریمانی و دیگران (۱۳۹۲) تأییدکننده نقش باورها و اعتقادات افراد در میزان تاب‌آوری آنهاست.

درباره نقش و اهمیت ارتباطات و مکالمات خانوادگی در تاب‌آوری خانواده نیز پژوهش‌های بسیاری انجام گرفته و مؤکد این اهمیت و تأثیر می‌باشد؛ برای مثال والش (۲۰۱۶)، بونانو (۲۰۰۴)، هیلاکر و همکاران (۲۰۰۸)، بوزانل (۲۰۱۰) و کوینگ و کلاس (۲۰۱۵) گزارش داده‌اند که نوع ارتباطات و مکالمات خانوادگی و میزان حمایتگری و گرمی آن در میزان تاب‌آوری خانواده در مسائل و مشکلات تأثیر بسزایی دارد. در پژوهش‌های داخلی نیز مانند پژوهش کشتکاران (۱۳۸۸)، صیدی و همکاران (۱۳۹۰) به این نقش ارتباطات خانوادگی در میزان تاب‌آوری اشاره شده است. از دیگر راهبردهای تاب‌آوری در این پژوهش، راهبردهای انطباقی بود که شامل انطباق‌پذیری‌های فردی و خانوادگی و کمک گرفتن از منابع حمایتی اجتماعی است. در حوزه انطباق‌پذیری‌های فردی و مهارت‌هایی مثل: تفکر انتقادی، حل مسأله، مدیریت هیجانات، پژوهش‌های زیادی تأییدکننده نقش این عوامل در میزان تاب‌آوری می‌باشند. برای مثال بایدن و مان (۲۰۰۵)، کمپیل-سیل، کوهان و استین (۲۰۰۶)، گلوریا و استین هارد (۲۰۱۴)، اینس (۲۰۱۷)

و ماستن و سیجیتی (۲۰۱۶) در پژوهش‌های خود دریافتند که عواملی مثل: تنظیم هیجان‌ها، خودکارآمدی، مهارت مقابله‌ای و انطباقی فرد در میزان تاب‌آوری او در مسائل و مشکلات نقش مهمی دارد. در پژوهش‌های داخلی مثل پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) و آقابابایی (۱۳۹۲) نیز به نقش این عوامل اشاره شده است.

در حوزه انطباق‌پذیری ساخت خانواده نیز یافته‌های این پژوهش با الگوی والش (۲۰۱۶)، ماستن (۲۰۱۸) همسو است که بیان کرده انعطاف‌پذیری و انسجام در ساخت خانواده، عاملی مهم برای افزایش تاب‌آوری خانواده است.

درباره نقش حمایت‌های اجتماعی نیز چه از جهت دسترس‌پذیری که از عوامل زمینه‌ای الگوی تاب‌آوری محسوب می‌شود و چه از جهت استفاده از آنها توسط خانواده که به عنوان یکی از راهبردهای انطباقی در نظر گرفته شده، پژوهش‌های زیادی همسو با یافته‌های این پژوهش است.

یونگر (۲۰۰۸)، تایت و همکاران (۲۰۰۱) بایدن و مان (۲۰۰۵)، لیو و اکسو (۲۰۱۳) و یو و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش‌های خود تأثیر دسترسی و استفاده از حمایت‌های اجتماعی را در پژوهش‌های خود گزارش کرده‌اند. همچنین در حوزه تأثیر بافت فرهنگی و تاریخچه خانوادگی، یونگر (۲۰۰۸) بیان کرده است که این عوامل در میزان تاب‌آوری خانواده مؤثر است.

از محدودیت این پژوهش آن است که با توجه به اینکه این پژوهش با روش کیفی انجام شده است، محدودیت‌های روش کیفی، از جمله: غیرممکن بودن حذف، سوگیری مشاهده‌گر، عدم کنترل اعتبار نتیجه‌گیری محقق و عدم قابلیت تعمیم‌پذیری بر آن وارد است.

از آن‌جا که در این پژوهش الگوی تاب‌آوری خانواده تدوین شده است، می‌توان در پژوهش‌های بعدی از این الگو، الگوی مشاوره‌ای جهت ارتقای تاب‌آوری خانواده‌ها تدوین گردد تا اثربخشی این الگوی مشاوره‌ای نیز مورد ارزیابی قرار گیرد.

همچنین از آن‌جا که تاب‌آوری ویژگی بسیار مهمی، بخصوص برای کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود و کارکردهای اجتماعی و تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تاب‌آوری خانواده و والدین نقش مهمی در تاب‌آوری آنان دارد، پیشنهاد می‌شود در برنامه آموزش خانواده که در مدارس برای والدین انجام می‌شود، آموزش این الگو از اولویت‌های آموزش والدین قرار گیرد. همچنین از این الگوی مشاوره‌ای می‌توان در آموزش والدین در مدارس به صورت فردی و گروهی استفاده کرد.

منابع

- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، دوره دوم، (۴)، زمستان ۸۶، صص ۳-۱۲.
- حسینی قمی، طاهره و حسین سلیمی بجزستانی. (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزندان مبتلا به بیماری. *مجله روان‌شناسی دین*، ۴ (۳)، صص ۸۲-۶۹.
- حق رنجبر، فرح و دیگران. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی. *مجله روان‌شناسی سلامت*، دوره ۱، (۱)، صص ۲۹-۲۰.
- محمودی، سید جواد و دیگران. (۱۳۹۰). عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد مواجه شده با ضربه روانی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، (۱)، صص ۱۴-۵.
- صیدی، محمدرساج و دیگران. (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲ (۵)، صص ۷۹-۶۳.
- کشتکاران، طاهره. (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه شهر شیراز. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱ (۳۹)، صص ۴۳-۵۳.
- مینوچین، سالوادور. (۱۳۸۳). خانواده و خانواده درمانی، ترجمه باقر ثنائی، تهران: امیرکبیر.
- نریمانی، محمد و دیگران. (۱۳۹۲). مقایسه سبک اسناد و تاب‌آوری در بین دانش‌آموزان آسیب‌دیده و عادی. *فصلنامه افراد استثنائی*، سال سوم، (۵۹)، صص ۲۶-۱۰.
- نظری، علی. (۱۳۸۸). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی، تهران: علم.
- Alvarado, R. , & Kumpfer, K. (2000). Strengthening America's families. *Juv. Just.* , 7, 8.
- Narayanan, A. (2009). Resilience, metacognition, and complexity. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 63, 112-118.
- Benzies, K. , & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14 (1), 103-114.
- Berger, R. , & Weiss, T. (2009). The Posttraumatic Growth model: An expansion to the family system. *Traumatology*, 15 (1), 63.
- Black, K. , & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14 (1), 33-55.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28
- Boyden, J. , & Mann, G. (2005). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*, 3, 26.
- Buzzanell, P. M. (2010). Resilience: Talking, resisting, and imagining new normalcies into being. *Journal of Communication*, 60, 1-14.
- Campbell-Sills, L. , Cohan, S. L. , & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44 (4), 585-599.

- Connor, K. M. , & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). **Depression and anxiety**, 18 (2), 76-82.
- Cowan, P. A. , Cowan, C. P. , & Schulz, M. S. (1996). Thinking about risk and resilience in families. In E. M
- Hetherington & E. A. Blechman (Eds.), *Stress, coping, and resiliency in children and families*. (pp. 1-38). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Doty, J. L. , Davis, L. , & Arditti, J. A. (2017). Cascading resilience: **Leverage points in promoting parent and child well-being**. **Journal of Family Theory & Review**, 9 (1), 111–126.
- Friedli, L. , & World Health Organization. (2009). *Mental health, resilience and inequalities* (No. EU/08/5087203). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Gallarín, M. , & Alonso-Arbiol, I. (2012). Parenting practices, parental attachment and aggressiveness in adolescence: A predictive model. **Journal of adolescence**, 35 (6), 1601-1610.
- Gloria. C. T. & Steinhardt, M. A. (2014). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. **Stress and Health**. 32: 145–156.
- Goldstein, S. , & Brooks, R. B. (Eds.) (2005). *Handbook of Resilience in children* New York: Springer.
- Hall, D. K. , & Pearson, J. (2003). Resilience-giving children the skills to bounce back. *Voices for Children*, 1-10.
- Hawley, D. R. (2013). The ramifications for clinical practice of a focus on family resilience. In D. S. Becvar (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 31–49). New York, NY: Springer.
- Haverfield, M. C. , & Theiss, J. A. (2017). Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus non-alcoholic parents. *Human Communication Research*, 43, 214–236.
- Henry, C. S. , Morris, A. S. , & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64, 22–43.
- Hillaker, B. D. , Brophy-Herb, H. E. , Villarruel, F. A. , & Haas, B. E. (2008). The contributions of parenting to social competencies and positive values in middle school youth: Positive family communication, maintaining standards, and supportive family relationships. *Family Relations*, 57, 591–601.
- Innes, S. I. (2017). The relationship between levels of resilience and coping styles in chiropractic students and perceived levels of stress and well-being. **Journal of Chiropractic Education**, 31 (1), 1-7.
- Koenig Kellas, J. (2015). Narrative theories: Making sense of interpersonal communication. In D. O. Braithwaite & P. Schrodt (Eds.), *Engaging theories in interpersonal communication* (pp. 253–266). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Liu, Z. , & Xu, J. (2013). An economic loss assessment framework of a region after Wenchuan earthquake. **Disaster advances**, 6 (5), 69-77.
- Luthar, S. S. , Cicchetti, D. , & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. **Child development**, 71 (3), 573-575.
- Luthar, S. S. , & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. **Development and psychopathology**, 12 (4), 857-885.

- Malik, A. (2013). Efficacy, Hope, Optimism, and Resilience at Workplace-Positive Organizational Behaviour. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3 (10), 1-4.
- Masten A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise, *Journal of Family Theory & Review*. DOI:10.1111/jftr.12255.
- Masten, A. S. (2016). Resilience in developing systems: **The promise of integrated approaches**. *European Journal of Developmental Psychology*, 13, 297-312.
- Masten, A. S. , & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64, 5-21.
- Masten, A. S. , & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed. , Vol. 4, pp. 271-333). New York, NY. Wiley.
- Rouse, K. A. G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of adolescence*, 24 (4), 461-472.
- Simon, J. B. , Murphy, J. J. , & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13 (4), 427-436.
- Stinnett, N. , & DeFrain, J. (1985). *Secrets of strong families*. Boston: Little, Brown and Company.
- Tiet, Q. Q. , Bird, H. R. , Hoven, C. W. , Wu, P. , Moore, R. , & Davies, M. (2001). Resilience in the face of maternal psychopathology and adverse life events. *Journal of Child and Family Studies*, 10 (3).
- Truebridge, S. (2016) Resilience: It Begins With Beliefs, *Kappa Delta Pi Record*, 52:1, 22-27, DOI: 10.1080/00228958.2016.1123041347-365.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38 (2), 218-235.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*: Guilford Publications.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family relations*, 51 (2), 130-137.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42 (1), 1-18.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Westphal, R. J. & Woodward, K. R. (2010). Family fitness. *Military Medicine*, 175 (suppl_8), 97-102.
- Yates, T. M. , & Masten, A. S. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. *Positive psychology in practice*, 521-539.
- Yu, Y. , Peng, L. , Chen, L. , Long, L. , He, W. , Li, M. , & Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry research*, 215 (2), 401-405.