

بررسی مبانی تقویت تاب آوری در خانواده

اسماعیل بیننده

کارشناسی ارشد ، مشاوره خانواده ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
 اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان ، مدیر دبیرستان خاتم الانبیاء (ص) شهر اهل
 esmaeilbinandeh@yahoo.com
 ۰۹۱۷۹۷۹۲۸۷۴

چکیده :

هدف از پژوهش حاضر ، بررسی مبانی تقویت تاب آوری در خانواده می باشد . تاب آوری ، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی ، در شرایط خطرناک است . تاب آوری با تأثیر بر نوع احساس ها و هیجان های فرد ، باعث نگرش مثبت و در زندگی می شود . رویکرد تاب آوری خانواده ، فهم دلسوزانه ای از چالش های زندگی والدینی ایجاد می کند ، سازگاری را تشویق می کند و به جستجوی استعداد های ناشناخته در شبکه روابط خانوادگی می پردازد . این پژوهش از نوع مروری بوده و توسط روش کتابخانه ای و فیش برداری و استفاده از مقالات اینترنتی و پایان نامه ای به گردآوری مطالب پرداخته شده سپس به تجزیه و تحلیل آنها اقدام شده است . نتایج پژوهش حاکی از آن است عوامل کلیدی در تاب آوری خانواده به سه دسته اصلی شامل نظام باورها ، الگوهای سازمانی و فرآیندهای ارتباطی تقسیم می شوند که نظام باورها شامل : معنابخشیدن به ناگواری ها ، چشم انداز مثبت و تعالی و معنویت ، الگوهای سازمانی شامل : انعطاف پذیری ، پیوند و منابع اجتماعی - اقتصادی و فرآیندهای ارتباطی شامل : شفافیت ، ابراز آشکار احساسات و حل مسأله مشارکتی می شود .

واژگان کلیدی: تاب آوری ، خانواده ، تاب آوری فردی ، تاب آوری خانواده

۱- مقدمه :

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی ، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است . برخی هنگام روبرو شدن با مشکلات می کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و یا با استفاده از راهبردهایی مانند حل مسأله ، تفکر مثبت و استفاده از سیستم های حمایتی با موقعیت مقابله کنند . در مقابل برخی دیگر به جای مقابله ی سازگارانه با مسائل ، سعی می کنند به روش های مختلف مانند پناه بردن به الکل و مواد مخدر و سایر راهبردهای ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند . در واقع مفهوم ارزشمند تاب آوری است که به ما در فهم تفاوت این دو دسته از افراد کمک می کند . قطعاً این افراد ویژگی هایی خاص در شخصیتشان وجود دارد که در ارتباط با فضای خانوادگی والدینی آن ها شکل گرفته است (بیابانگرد ، ۱۳۸۷ ؛ به نقل از یزدانی ، ۱۳۹۳) .

تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی است و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد . در واقع تاب آوری نوعی جهت گیری خوش بینانه برای داشتن جهانی با سبک اسنادی مثبت است ، یعنی دستیابی به موفقیت های پایدار ، فراگیر و شخصی و شکست های موقت ، خاص و بیرونی (حبیبی و فاطمی ، ۱۳۹۴) .

تاب آوری در بطن خانواده شکل می گیرد و پرورش می یابد . در حالی که برخی از پژوهشگران ، تاب آوری را پیامد یک سازه می بینند و آن را نداشتن مشکلات روانشناختی در پاسخ به رویدادهای آسیب زا می دانند ، دیگران بیشتر روی فرایند تاب آوری تمرکز دارند که انطباق سریع با رویداد استرس زا را نشان می دهد . دیدگاه سومی نیز تاب آوری را به ویژگی های شخصیتی فرد ربط می دهد که به خوبی در مقابل رویدادها و فلاکت ها واکنش نشان می دهد (عبادپور و صابر ، ۱۳۹۴) .

تاب آوری به زبان ساده عبارت است از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار ، به عبارت دیگر تاب- آوری مقاومت موفقیت آمیز فرد در برابر موقعیت های تهدیدآمیز و چالش برانگیز است . افراد تاب آور افرادی هستند که علی رغم مواجهه با استرس های مزمن و تنیدگی ها ، از آثار نامطلوب آنها می کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می کنند (دوستدار طوسی و دباغی ، ۱۳۹۵) .

تاب آوری و ایمنی هیجانی از مواردی است که در چند دهه اخیر به عنوان سازه های چندبعدی مورد مطالعه قرار گرفته است. به همین دلیل تغییر در شیوه ی زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است (منصوری، ۱۳۹۱).

تاب آوری می تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس زا تعدیل نموده و باعث افزایش رضایت از زندگی گردد. تاب آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲).

با توجه به مطالب گفته شده، تاب آوری نقش زیادی در حفظ و سلامت روانی خانواده ها ایفا می کند لذا در این پژوهش به دنبال بررسی مبانی و نظریه های تقویت تاب آوری در خانواده هستیم.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر از نوع مروری می باشد و توسط روش کتابخانه ای و فیش برداری و استفاده از مقالات اینترنتی و پایان نامه ای به گردآوری مطالب پرداخته شده است. بدین ترتیب برای جمع آوری مطالب ابتدا به گردآوری مطالب و بعد به تجزیه و تحلیل آنها اقدام شده است.

۳- یافته های تحقیق :

۳-۱- تعریف تاب آوری

از آنجایی که تاب آوری یک مفهوم روان شناختی است دادن تعریفی واحد برای آن، کار سهل و ساده ای نیست اما بر اساس یک ریشه یابی از تاب آوری و بیان مفهومی از آن می توان گفت تاب آوری اصطلاحی است که در ابتدا به طور آزاد از علم فیزیک قرض گرفته شد و به معنای ارتجاعی بودن و به عقب جهیدن می باشد. همانند فلزات انسان ها قادرند در برابر نیروهای متوسط خارجی، حالت انعطافی خود را حفظ کنند اما به میزان متفاوتی که انسان ها با فلزات در استدلال کردن، فکر کردن و هزاران رخداد طبیعی، محیطی و اجتماعی دارند، تعریف اصطلاح تاب آوری در روانشناسی سخت تر از علم فیزیک می باشد (یوسفی، ۱۳۹۲).

تاب آوری در فرهنگ لغت، کشسانی و خاصیت فلزی و ارتجاعی ترجمه شده است که این واژه رسایی و گویایی لازم را برای تاب آوری و انتقال مفهوم این ویژه در حوزه ی پیشگیری از ابتلاء به بیماری های روانی و اختلالات نداشته و به همین دلیل تاب آوری که به عنوان معادل فارسی آن برگزیده شده، اصطلاح بهتر و مناسب تری است. واژه ی تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. تاب آوری برای کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما کافی نیست (آقایی، ۱۳۸۹؛ به نقل از یزدانی، ۱۳۹۳).

البته تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برابر تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است (سامانی و صحراگرد، ۱۳۸۶).

نظریه های فعلی، تاب آوری را سازه ای چند بعدی متشکل از متغیرهای سرشتی، مانند مجاز و شخصیت، همراه با مهارت های مخصوص مثل مهارت حل مسئله می دانند (بشارت، ۱۳۹۰).

استفاده از کلمه ی تاب آوری در برابر بلایا و حوادث چند سالی است که در قاموس مدیریت بلایا و حوادث، رو به افزایش نهاده است. اما علی رغم استفاده ی وسیع از این کلمه در رشته های مختلف علوم، هنوز تعریف شفاف و واضحی از آن ارائه نشده است. یکی از دلایل این عدم شفافیت، این مسئله است که موضوع تاب آوری یک مسئله ی ذهنی بوده و بسته به شرایط فرهنگی و اجتماعی جوامع ممکن است مفهوم آن تغییر یابد. مطالعه ی نظام مهندسی که در سال ۲۰۱۱ توسط موری و همکارانش انجام شده است، نشان می دهد که در تعاریف ارائه شده در رشته های مختلف علمی، مفاهیم مشترکی برای تاب آوری در بلایا شامل ارتباطات، یادگیری، تطابق، هشدار همگانی خطر، اعتماد و سرمایه ی اجتماعی، حکمرانی خوب، آمادگی و برنامه ریزی مناسب را شامل می شود. بر اساس تعریف ارائه شده توسط بخش استراتژی بین المللی کاهش خطر سازمان ملل متحد، این نهاد در سال ۲۰۰۹، تاب آوری در برابر بلایا و حوادث عبارت است از توانایی یک نظام، جامعه یا اجتماع در معرض مخاطره به منظور مقاومت، جذب، تعدیل و بازیابی اثرات ناشی از مخاطرات در زمان مناسب و مؤثر به طوری که بتواند ساختارها و عملکردهای اساسی خود را نگهداری و بازیابی نماید (قره باغی و وفایی، ۱۳۸۸).

۳-۲- تاب آوری از نظر بزرگان روانشناسی

بزرگانی همچون سلیگمن^۲، بندورا^۳، فرانکل^۴، راجرز^۵ و فرلونز^۶ در زمینه ی تاب آوری نکاتی را مطرح کرده اند که در بسیاری از مفاهیم، همپوشانی دارند. سلیگمن، پدر روانشناسی مثبت توانست عمده ترین مفاهیم روانشناسی مثبت را از تلفیق « نظریه ی درماندگی آموخته شده » و « نظریه ی اسنادها » به دست آورد.

در ابتدا سلیگمن با ذهن خلاق خود توانست درماندگی آموخته شده را با افسردگی در انسان ها ربط دهد. او آزمایشاتی را بر روی انسان ها انجام داد. مسائل غیر قابل حل را به آزمودنی هایش داد. آن ها بعد از چند بار شکست، دیگر مسائل ریاضی قابل حل را هم بی خیال می شدند. انگار آنها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین خاطر غمگین می شدند. او نیز به سراغ روانشناسان اجتماعی رفت و توانست بین آنها پل بزند (بین درماندگی آموخته شده و آموزش خوش بینی). کامل ترین نظریه ای که به دردش خورد از نوشته های واینر^۷ بود. او سال های قبل از سلیگمن، « سبک های اسنادهای آدم » را معلوم کرده بود. واینر می گفت وقتی یک رویداد در زندگی ما اتفاق می افتد، ما به سه شیوه آن را تبیین می کنیم: اولین شیوه این است که ما می گوئیم علت این رویداد یا ما هستیم (سبک اسناد درونی) یا محیط (سبک اسناد بیرونی). سلیگمن (۲۰۰۴) از تلفیق درماندگی آموخته شده و سبک های اسنادی به این نتیجه رسید که اگر درماندگی آموخته شده است، پس به وسیله ی تغییر سبک های اسنادی می توان خوش بینی را هم آموخت. در واقع، درماندگی آموخته شده، شکل بدبینانه و اولیه ی واکنش به اتفاقات بد زندگی است. پیش از سلیگمن نیز روانشناسان انسان گرایی مثل راجرز و مازلو هم کم و بیش چنین دیدی به انسان ها داشتند. راجرز، آدم ها را نامشروط می پذیرفت. او می گفت هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه ی تمام مشکلات بزرگسالان از آن جا ناشی می شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می دهند. مازلو هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود « نیاز به خودشکوفایی^۸ » را در بالاترین مرتبه قرار داده بود. او گفت افراد در مرحله ی خودشکوفایی، یک حس شادی را تجربه می کنند که توام با آرامش است (قمری، ۱۳۹۲؛ به نقل از یزدانی، ۱۳۹۳).

بندورا^۹ معتقد است که انتظارات کارآمدی در تجربیاتی که شخص در آن مهارت دارد، ریشه دارد. تجارب موفق تمایل دارند که انتظارات سطح بالا ایجاد کنند، در حالی که تجربیات شکست تمایل به تولید انتظارات سطح پایین دارند. یک بار که انتظارات کارآمد قوی و بالا ایجاد شد، احتمال اندکی وجود دارد که شکست های موقتی تأثیر زیادی بر قضاوت های فرد در مورد قابلیت های خود داشته باشند و بالعکس. مؤثرترین و بانفوذترین منبع خودکارآمدی، دستاوردهای عملکرد است. افراد در کارها و فعالیت هایی که مشغول می شوند، نتیجه ی اعمالشان را تفسیر می کنند و از این تفسیرها برای گسترش باورها و عقاید درباره ی توانایی شان برای درگیر شدن در کارها و فعالیت های بعدی استفاده می کنند. معمولاً نتایجی که به عنوان نتایج موفق تفسیر می شوند، خودکارآمدی را افزایش می دهند و آن دسته که به عنوان نتایج ناموفق تفسیر می شوند، آن را کاهش می دهند (بندورا، ۱۹۸۶؛ به نقل از برجلی، ۱۳۹۲).

ویکتور فرانکل^{۱۰}؛ روانشناس معروف نیز در کتاب مشهورش به نام « انسان در جستجوی معنا » می نویسد: این خصیصه ی انسان است که فقط با نگرستن به آینده می تواند زنده بماند، آن تنها راه نجات اوست. در دشوارترین لحظات حیات، تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. عوامل تاب آور باعث می شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود، در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده کند و از این چالش و آزمون، به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره جوید و از آن ها سربلند بیرون آید (فرانکل، ترجمه ی صالحیان و میلانی؛ به نقل از یزدانی، ۱۳۹۳).

^۲ Selegman

^۳ Bandora

^۴ Frankle

^۵ Rajers

^۶ Farlonez

^۷ wainer

^۸ Self-actualization need

^۹ Bandura

^{۱۰} Frankel

۳-۳- آسیب پذیری ، رنج و تاب آوری انسان

کاربرد اولیه واژه ((بچه آسیب پذیر)) برای تصور نامناسبی از بازماندگان محیط های مخرب ارائه شد که به خاطر صبر و تحمل درونی یا خصلت فولادین شان ، افرادی مقاوم در برابر فشار روانی بودند . این بچه های سخت جان که به عروسک های آهنی تشبیه شدند بر خلاف عروسک های شیشه ای یا پلاستیکی که تحت فشار می شکنند ، می توانند حتی فشارهای بسیار شدید را تحمل کنند . خطر ذاتی اسطوره ی آسیب پذیری و تصور ((بچه های آهنین)) این است که آسیب پذیری افراد را با ضعف و آسیب پذیری آنها را با قوت یکی بدانیم . همانطور که فلسمن و وایلنت (۱۹۸۷) ذکر می کنند ، واژه ((آسیب پذیری)) نقطه مقابل وضعیت بشری است . در مشاهده ی رفتار انعطاف پذیر کودکان پرخطر در همه جا ، یک تلاش واقعی تر با هر شکل و درجه ای برای ویژگی های انسانی مشترک و مؤثر در آن ، مسلم دانسته می شود . اکثر مطالعات آنچنان که مد نظرشان بود ادعا نکردند که افراد تاب آور ، وضعیت ثابتی از قابلیت و کارکرد بالا را از طریق سختی حفظ می کنند (بونانو ، ۲۰۰۴ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . به همین سیاق ، قابلیت بازگشت به حالت اول را نباید صرفاً با ((عبور ملایم)) از یک بحران اشتباه گرفت یا اینکه تجربه ی دردناک خدشه ای وارد نمی کند ، گویی خویشتن را با لایه نچسبی پوشانده اند و نامالیقات زندگی بدون اینکه درد و رنجی حاصل کنند ، از فرد زدوده می شوند . (شوارتز ، ۱۹۹۷ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . فرهنگ ما تحمل ناپذیری در برابر رنج های فردی را پرورش می دهد ، ما نگاهمان را از ناتوانی منحرف می کنیم ، یا از تماس با افراد مصیبت زده اجتناب می کنیم و یا توصیه ای خوب برای ((سرحال آمدن)) ارائه می دهیم و از آن رد می شویم . به همین سیاق مجبوریم برای به حساب آوردن بحران های ملی و فجایی که در گذشته پشت سر گذاشته ایم - خواه تجاوزه های زندان ابوغریب یا ویتنام ، خواه میراث برده داری - بدون اینکه نگاهی به عقب انداخته و معنای آن را دریابیم ، با آنها به توافق برسیم و دنبال درمان جامعه باشیم . این تمایل به قطع تجربیات بسیار تنش زا و آکنده از تعارض ، ریشه در میراث قدیمی و مهاجرتی ما دارد . بر خلاف شخصیت کارتونی ملوان زبل که یک قوطی اسفنج می خورد و قهرمان می شود ، تاب آوری متضمن ((خوب دست و پنجه نرم کردن)) است : یعنی تجربه همزمان رنج و شجاعت که به طور کارآمد ، سختی های درون فردی و بین فردی را کنار می زند و می گذرد . (هیگینز ، ۱۹۹۴ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . در مسیر ایجاد تاب آوری تلاش می کنیم تا یک بحران را در قالب ساختار هویت فردی و جمعی خود که در نحوه ادامه زندگی مان مؤثر است ، به طور کامل تلفیق کنیم (والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

۳-۴-نگاهی نظام مند به تاب آوری

برای فهم کامل تاب آوری یک مدل تعاملی پیچیده نیاز است . نظریه نظام ها همانطور که در فرآیندهای اجرایی وسیع تر در بافت اجتماعی و خانوادگی جای گرفته ، دیدگاه ما را از سازگاری فردی بسط می دهد . این امر به دو سویه بودن تأثیرات در طول زندگی توجه دارد . هم دیدگاه بوم شناختی و هم تحولی برای فهم تاب آوری در بافت اجتماعی و دنیوی لازم هستند .

۱-۴-۳-دیدگاه بوم شناختی

دیدگاه بوم شناختی به بسیاری از عوامل تأثیرگذار در ایجاد خطر و تاب آوری در طول زندگی توجه می کنند . خانواده ، گروه همسالان ، مدرسه یا محیط های کاری و نظام های اجتماعی بزرگتر را می توان شرایطی امن برای شایستگی اجتماعی در نظر گرفت (برانفن برنر ، ۱۹۷۹ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . راتر (۱۹۸۷) نیز تأکید می کند که ما برای فهم و پرورش تاب آوری و مکانیسم های حمایت کننده ، باید به تأثیر متقابل بین رویدادهای درون خانواده و شرایط سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی و نژادی که در آن افراد و خانواده های آنها از بین می روند یا رشد می کنند ، توجه کنیم . بر اساس این دلیل منطقی که تعیین کننده موفقیت یا شکست ، توانایی ها یا کمبودهای افراد و خانواده هایشان است ، باید احتیاط کنیم که مفهوم تاب آوری برای امتناع از حمایت اجتماعی یا برای حفظ بی عدالتی ها به کار برده نشود . این کافی نیست که از تاب آوری خانواده ها و کودکان در خطر حمایت کنیم تا آنها بتوانند مشکلات را از پا درآورند ، بلکه ما باید برای تغییر مشکلاتی که پیش روی آنهاست ، نیز تلاش کنیم (سکومب ، ۲۰۰۲ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

۲-۴-۳-دیدگاه تحولی

دیدگاه تحولی نیز در فهم تاب آوری ضروری است . به جای یک سری صفات ثابت ، مقابله و سازگاری شامل فرآیندهای چندگانه ای هستند که ممکن است در طول زمان متفاوت باشند . با توجه به این پیچیدگی در طول زمان ، هیچ پاسخ مقابله ای منفردی همواره موفق ترین پاسخ نیست . داشتن راهبردهای مقابله ای گوناگون برای مقابله با چالش های مختلف موجود ، بسیار مهم است . توانایی انتخاب گزینه های عملی در تاب آوری ضروری است . محققان ، مقابله و سازگاری تحت شرایط مختلف فشار روانی ، مانند بیماری های مزمن ، تغییرات رشدی و فشار نقش ، مرگ یک

عزیز ، طلاق و شکل گیری خانواده ناتنی ، بیکاری و ناامنی اقتصادی ، بدرفتاری و بی توجهی ، جنگ و قتل عام و فجایع اجتماعی را بررسی کرده اند . هنگامی که وقایع فشارزای چندگانه اثرات زیادی دارند به احتمال بیشتر روی کارکرد ، اثر نامطلوب می گذارند (باس ، ۲۰۰۱ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . وقایعی که بی موقع اتفاق می افتند یا با ترتیب زمانی و انتظارات اجتماعی همگام نیستند نیز بسیار مشکل زا هستند (نتوگارتن ، ۱۹۷۶ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

دیدگاه چرخه زندگی در مورد رشد افراد و خانواده نیز برای فهم تاب آوری ضروری است . مطالعات طولی که افراد را تا دوران بزرگسالی دنبال می کنند ، نشان می دهند که تاب آوری را نمی توان یکبار و برای همه بر اساس مقطعی از تعاملات اولیه زندگی ارزیابی کرد . اگر بر همگنی و چشم انداز کوتاه مدت تأکید کنیم ، ممکن است نتوانیم بفهمیم که افراد ، ارگانسیم های رشد یافته ای هستند که جریان زندگی شان انعطاف پذیر و چند بعدی است (فالیکوو ، ۱۹۸۸ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . به علاوه ، انطباقی که در مسیر رشد به خوبی صورت می گیرد ممکن است بعداً در مواجهه با چالش های دیگر مفید نباشد . در آسیب پذیری در دوره های مختلف رشد ، تفاوت های جنسیتی نیز وجود دارند (ورنر و اسمیت ، ۱۹۸۲ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه ی دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . این متغیرها بر پویایی ماهیت تاب آوری در طول زمان تأکید می کنند . مطالعه طولی ورنر و اسمیت (۱۹۹۲ ، ۱۹۸۲) روی کودکان تاب آور ، شواهد بالارزشی در حمایت از دیدگاه تعاملی پیچیده تاب آوری به دست می دهد که شامل تأثیرات چندگانه حمایتی درونی و بیرونی در طول زندگی است . آنها نتیجه گرفتند که محققان پیشگام ، صرفاً بیش از حد روی تأثیر مادر و آسیب یک والد در خانواده های هسته ای تأکید کردند و به اهمیت همشیرها و سایر افراد در شبکه خانواده دور نپرداختند . بسیاری از کودکان هنگامی که از مراقبت های پرورشی بعدی مثل فرزندخواندگی یا رابطه هدایت گرایانه (برای مثال ارتباطی خاص با معلمان) بهره مند شدند ، بر بی توجهی ، رهاشدگی یا تأخیرهای رشدی اولیه غلبه کردند . کودکان تاب آور در طول سال های تحصیلی ، فعالانه شبکه های حمایتی ای را در جوامع و خانواده های گسترده خود تشکیل دادند . ورنر و اسمیت دریافتند که تجربه های اولیه زندگی به هیچ وجه به معنای ((لوح حک شده بر سنگ)) نیستند . تعداد کمی از افرادی که تا ۱۸ سالگی آدم های تاب آوری تشخیص داده شده بودند ، تا سن ۳۰ سالگی دچار مشکلات قابل توجهی شدند . با این وجود مهم ترین یافته این بود که تاب آوری می توانست در هر برهه ای از زندگی به وجود آید . رویدادهای غیر منتظره و روابط جدید می توانند یک زنجیره منفی را در هم شکسته و زمینه رشدی نوین را فراهم آورند . این یافته ها ، در عمل از اعتقادات محوری در رویکرد تاب آوری حمایت می کنند (۱ :) اینکه افرادی با گذشته ی آشفته استعداد بالقوه ای برای بازگشت به زندگی خود در دوران بزرگسالی دارند و (۲) اینکه یک بحران می تواند نقطه عطف مثبتی باشد . (والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

۳-۵-ویژگی افراد تاب آور

ویژگی های افراد تاب آور به شرح زیر می باشد :

۳-۵-۱-احساس ارزشمندی!

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند ، و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان . بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر ، شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها . علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی برطرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی کنار می آیند .

۳-۵-۲-مهارت در حل مسئله!

افراد تاب آور ، ذهنیتی تحلیلی - انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند . در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و توانایی شگفت انگیزی درباره ی پیدا کردن راه حل های مختلف درباره ی یک موقعیت یا مسئله ی خاص دارند . همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه ی مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای درازمدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند ، را دارا هستند .

۳-۵-۳-کفایت اجتماعی!

- ۱ Valuable feeling ۱
- ۱ Problem solving ۲
- ۱ Sufficiency social ۳

این دسته از افراد، مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آن ها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبع خود را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت های اجتماعی دیگران بهره ببرند. ضمن اینکه این گونه افراد می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید می توانند خوب گوش دهند. در ضمن، آن ها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل گفتگو، جرأت مندی و گوش دادن، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران، که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.

۴-۵-۳- خوش بینی^۴

اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده ی خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی توانند آن ها را متوقف سازد.

۵-۵-۳- همدلی^۵

تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه ی توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی، یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۱؛ به نقل از سامانی و صحراگرد، ۱۳۸۶؛ به نقل از یزدانی، ۱۳۹۳).

۶-۳- عوامل مؤثر بر تاب آوری

گارمزی (۱۹۸۴) در یک مطالعه، فاکتورهای محافظت کننده و عوامل مؤثر بر تاب آوری را در سه گروه تقسیم بندی کرده است:

الف-ویژگی های کودک: تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، استقلال، وابسته نبودن، امیدواری بالا و امید به آینده، همدلی، شوخ طبعی، بهره هوشی بیشتر از ۱۰۰.

ب-ویژگی های خانواده: زندگی با خانواده، روابط ایمنی بخش مادر و کودک، روابط صمیمی با یکی از والدین، برقراری نظم متعادل توسط والدین، نظارت والدین.

ج-حمایت های اجتماعی: دوست قابل اعتماد و باتجربه برای بچه هایی که در حمایت خانواده نیستند، حمایت دوستان، حمایتیک بزرگتر در مدرسه، حمایت خانواده از طرف کلیسا یا محل کار (گارمزی، ۱۹۸۴؛ به نقل از قره باغی و وفایی، ۱۳۸۸).

سورال ولف^۶ (۱۹۹۵) نیز معتقد است که ژنتیک و ویژگی های سرشتی هر دو تعیین کننده در سیمای تاب آوری افراد هستند و به نوبه ی خود با تجربیات زندگی تغییر می یابند (بشارت، ۱۳۹۰).

سن کودک یک نقش اساسی دارد. یعنی این که یک شیفت قابل توجه از وابستگی به خدمات و حمایت های خارجی در بچه های کوچک تر به سمت اعتماد کردن به مهارت های بین فردی و اجتماعی در بچه های بزرگ تر به صورت یک مدل تا دوران بزرگسالی وجود دارد. اطلاعات نشان می دند که شکل گیری توانایی های فرد با گذشت زمان ادامه می یابد (گارمزی، ۱۹۸۴؛ به نقل از قره باغی و وفایی، ۱۳۸۸).

حضور یک بزرگتر در زندگی کودک که به وی علاقمند باشد، حتی در حضور والدین با عملکرد بد می تواند اثر مثبت واضحی بر بقیه ی زندگی او به عنوان بزرگسال بگذارد. بدیهی است تاب آوری در خلأ توسعه نمی یابد و در زمینه ی خانواده و جامعه است که این رشد صورت می گیرد (اوسولیان^۷؛ ۱۹۹۱؛ به نقل از بشارت، ۱۳۹۰).

از نظر نان هندرسون^۸ عوامل مؤثر بر تاب آوری عبارتند از:

-فراهم سازی حمایت مهربانانه

-طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری

-پیشاهنگی در پیوندهای اجتماعی

-مرزبندی شفاف و سازگار

عده ای از روانشناسان ۴ عامل اساسی را که تعیین کننده میزان تاب آوری به ویژه در کودکان است را مشخص کرده اند که از این قرار است:

- | | |
|------------------|---|
| ۱ Optimism | ۴ |
| ۱ Empathy | ۵ |
| ۱ Soral wolf | ۶ |
| ۱ Osolevan | ۷ |
| ۱ Nown handerson | ۸ |

- صفات کودکان مثل خلق و خوی آسان گیری صفات
- مهارت های گوناگون مانند مدیریت بحران و فرایندهای ارزش گذاری و شایستگی اجتماعی
- انسجام خانواده و ارتباط خوب والدین با کودک
- دریافت حمایت اجتماعی (لک ، ۱۳۹۱ ؛ به نقل از یزدانی ، ۱۳۹۳) .

۷-۳- اصول تاب آوری از دیدگاه فارمر

فارمر (۱۹۹۹) عنوان کرد که هدف ازدواج مبارزه با ناامیدی ها و سختی ها به عنوان خواسته های زندگی و در نتیجه افزایش مسئولیت ها است . وی اصول تاب آوری را که زن و شوهر به عنوان اصول ازدواج خود در نظر می گیرند ، عنوان کرده است . براین اساس ، اصول زوج تاب آور عبارتند از :

۱-۷-۳- معنویت / اخلاق :

ازدواج به نظر می رسد توسط یکپارچگی شخصی و تعهد معنوی محافظت می شود . زوجینی که ازدواجشان را مقدس می شمارند ، ارتباط خود را فراتر از نیازها و خوشبختی خود گسترش می دهند و در نتیجه این منجر به حمایت ، مراقبت ، تغذیه و پرورش توسط یکدیگر می گردد . در مراسم عروسی این زوجین ، آنها به همدیگر قول می دهند که نه تنها نسبت به یکدیگر متعهد شوند بلکه مسئولیت کارهای خود را در برابر فرزندان ، خانواده ، جامعه و خدا را بر عهده بگیرند . از آنجا که این زوجین ازدواج را به عنوان چیزی دائم در نظر می گیرند ، آنها به عنوان تیم برای عمل کردن به تعهدات و وظایف کار می کنند .

۲-۷-۳- استقلال :

هنگامی که زن و شوهر جنبه های متفاوت یکدیگر را بپذیرند ، احترام ، درک ، بخشش و تحمل بین آنها بیشتر خواهد بود . همچنین به آنها اجازه می دهد تا یک حس استقلال ، توانایی جداگانه و یک فضا برای فردیت در ازدواجشان را بپذیرند . در نتیجه تفاوت ها به عنوان نقطه قوت ازدواج به شمار می روند و تعادل ازدواج را برقرار می کنند .

۳-۷-۳- بینش :

وقتی زوجین نسبت به بخشی از نقشی که در روابط بازی می کنند ، بینش داشته باشند مسئولیت شخصی خود برای همکاری در حل مشکلات زناشویی را قبول می کنند . در نتیجه ، هر یک از زوجین قادر به آشتی دادن فعالانه ی همدیگر هستند .

۴-۷-۳- کار گروهی :

هنگامی که زوجین با مشکلات ، موانع و چالش های زندگی مواجه می شوند به عنوان تیم کار می کنند ، هر فرد در طول زمان های سخت ، ابتکار عمل را برای کمک به حل مشکلات به دست می گیرد . در نتیجه این باعث تقویت ازدواج آنها می گردد. این رویکرد تیم بودن ، یک حس صلاحیت ، امیدواری به آینده و نوعی حس یگانگی و وحت را در زوجین ایجاد می کند .

۵-۷-۳- شوخ طبعی :

شوخ طبعی نقش مهمی را در رابطه با زوج های تاب آور ایفا می کند زیرا به آنها اجازه می دهد تا با خنده و شوخی ، یخ تنش و ناراحتی که بین آنها به وجود آمده را بشکنند . شوخ طبعی درد و ناامیدی را بین زوجین به حداقل می رساند و در نتیجه اجازه نمی دهد که نگرانی ها و مشکلات از احساس کلی خوب بودن بین زن و شوهر بکاهد .

۶-۷-۳- ارتباط :

زوج های تاب آور ، آزادی هر یک شرکای زندگی را برای دنبال کردن تجربه های مختلف که ازدواجشان را غنی و مهم می سازد ، با ارزش می پندارد و تشویق می کنند . با گسترش روابط خود به خارج از ارتباط زناشویی ، آنها به دنبال رشد فردی ، تصویری جامع و کامل از جامعه و در نتیجه تقویت روابط زناشویی خود از طریق به اشتراک گذاشتن آنچه که آنها یاد گرفته اند و تجربه کرده اند ، هستند (ووتر ، ۲۰۰۹ ؛ به نقل از کاهه ، ۱۳۹۶) .

۸-۳- مدل های تاب آوری

گرمزی و همکاران (۱۹۸۴) سه مدل تاب آوری را ارائه کرده اند :

۱-۸-۳-مدل جبرانی^{۲۰}

مدل جبرانی متغیری است که در جهت مقابل یک عامل خطرزا عمل می کند و تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می کند . همچنین این عامل در تعامل با عامل خطرزا قرار ندارد ، بلکه تاثیری مستقل و مستقیم بر پیامد مورد نظر دارد .

۲-۸-۳-مدل محافظتی^{۲۱}

مدل محافظتی متغیری است که به منظور کاهش احتمال یک پیامد منفی با یک عامل خطرزا در تعامل قرار می گیرد . این عامل با تعدیل اثر رویارویی با خطر و به وسیله اصلاح و تغییر واکنش به یک عامل خطرزا به عنوان یک تسریع کننده عمل می کند . عامل محافظتی می تواند تأثیر مستقیمی بر پیامد داشته باشد و همچنین این مدل بیشترین نقش را در مطالعه ی مدل های تاب آوری به خود اختصاص داده است .

۳-۸-۳-مدل چالشی^{۲۲}

مدل چالشی متغیری است که وجود عامل خطرزا را که موجب فشار و استرس می گردد ، مثبت تلقی می کند و موجب رشد مهارت فرد می گردد . در این مدل ، استرس خیلی کم ، موجب چالش کافی نمی شود اما سطوح بالای استرس می تواند به رفتار ناسازگارانه منجر شود ولی سطوح متوسط استرس ، فرد را با چالش روبرو می کند و اگر این چالش موفقیت آمیز صورت بگیرد و فرد بتواند بر آن غلبه کند موجب تقویت کفایت می شود (گرمزی و همکاران^{۲۳} ۱۹۸۴ ؛ به نقل از کاهه ، ۱۳۹۶) .

۹-۳-تاب آوری خانواده

واژه ((تاب آوری خانواده)) به فرآیندهای انطباقی و مقابله ای خانواده به عنوان یک واحد کارکردی اشاره دارد . دیدگاه سیستم ها به ما کمک می کند تا بفهمیم فرآیندهای خانوادگی چگونه واسطه فشار روانی می شوند و می توانند خانواده ها و اعضای آنها را قادر سازند تا بر بحران ها غلبه کنند و سختی های طولانی مدت را پشت سر گذارند . هنگامی که فشارها فرآیندهای حیاتی خانواده را مختل می کنند کودکان بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرند (پترسون ، ۱۹۸۳ ؛ باس ، ۲۰۰۳ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . مسئله فقط آسیب پذیری یا تاب آوری کودک نیست ؛ مهم تر از آن نظام خانواده است که در سازگاری نهایی تأثیر می گذارد . حتی افرادی که به طور مستقیم تحت تأثیر بحران قرار نمی گیرند ، به واسطه پاسخ های خانواده و تبعات آن روی سایر روابط ، از آن متأثر می شوند (بوئن ، ۱۹۷۸ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

اینکه یک خانواده چطور با تجربه های مختل کننده مواجه شده و آن را کنترل می کند ، سپر فشار روانی می شود ، خود را دوباره سازماندهی می کند و به حیات خود ادامه می دهد ، بر انطباق بلافصل و بلندمدت همه اعضای خانواده و روی پا ماندن و سلامت واحد خانواده تأثیر می گذارد . در دهه های اخیر ، خانواده درمانگران نظام محور ، بیش از پیش جهت گیری نظریه و عمل را از یک الگوی مبتنی بر نارسایی به یک الگوی قدرت مدار تغییر داده اند (والش ، ۲۰۰۳) .

چارچوب تاب آوری خانواده که بر مبنای این پیشرفت استوار است ، دیدگاه ما را که خانواده های رنج کشیده را مترادف با آسیب دیده تلقی می کنیم ، به فهم اینکه آنها چطور با ناگواری ها مبارزه می کنند ، تغییر می دهد . همچنین این فرضیه ی غلط که صرفاً سلامت خانواده را می توان در یک مدل اسطوره ای ایده آل سراغ گرفت ، اصلاح می کند . در عوض این رویکرد به دنبال فهم این است که چطور همه خانواده ها می توانند از ناگواری ها جان سالم به در ببرند و حتی با وجود فشارهای روانی شدید ، دوباره رشد کنند . این مطالب ، توانایی بالقوه خانواده برای بازسازی خود و بالندگی خارج از بحران و چالش را تأیید می کند (والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

تاب آوری خانواده را نمی توان در یک مقطع زمانی ثبت کرد . تاب آوری بیش از آنکه پاسخی آنی به بحران یا سازگاری با آن باشد ، شامل بسیاری از فرآیندهای تعاملی در طول زمان است ، از یک رویکرد خانوادگی به یک موقعیت تهدیدآمیز ، از طریق توانایی اش در کنترل تحولات مخل و راهبردهای مختلف برای مقابله با چالش های موجود در عواقب طولانی مدت و بلافصل . برای نمونه ، کارکرد و رفاه اعضای خانواده ، به خصوص کودکان ، پس از طلاق به سادگی تحت تأثیر ((رویداد)) طلاق قرار نمی گیرد ، بلکه بیشتر تحت تأثیر فرآیندهای خانوادگی دخیل در

^{۲۰} compensatory
^{۲۱} Inoculation protective
^{۲۲} challenge
^{۲۳} Garmezy and other

برخورد با بسیاری از چالش های فشارزای آشکار و معنا داده شده به این تجربه هاست (هترینگتون و کلی، ۲۰۰۲، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

باورهای مشترک، الگوهای تعاملی مؤثر در نحوه نزدیکی خانواده به یکدیگر و واکنش به سختی ها را شکل داده و تقویت می کند (ریس، ۱۹۸۱، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). یک رویداد بحرانی یا یک تحول اخلاص گر می تواند با عواقب سازماندهی مجدد سریع و سازگاری طولانی مدت همراه باشد و واسطه ی تغییر عمده ای در نظام باور خانواده نیز باشد. به علاوه، ادراک یک خانواده از موقعیت فشارزا که با میراث تجربه های قبلی در نظام چندنسلی قطع می شود، تحت تأثیر معنایی باشد که خانواده به یک چالش می دهد و نیز پاسخ به آن (کارتز و مک گلدریک، ۲۰۰۴، به نقل از والش، ۱۳۹۱).

همانطور که اعضای خانواده با فشار رقابت روبرو می شوند، گروهی از فشارزاهای سازگاری را دشوار می سازند و ممکن است احساسات به راحتی دچار تعارض شوند (والش، ۱۹۸۳). با گذشت زمان، زنجیره ای از فشارزاهای فقدان ها و نابسامانی ها می توانند تلاش های مقابله ای خانواده را در خود فرو ببرند و در کشمکش خانواده، مصرف مواد و نشانه های رفتاری و عاطفی رنج (که اغلب توسط کودکان در خانواده ابراز می شوند) نقش دارند. چالش های روانی اجتماعی با رویدادهای فشارزا به لحاظ شرایط، زمان بندی و محتوا فرق می کند. وقایع مصیبت باری که ناگهان و بدون هشدار اتفاق می افتند، می توانند بسیار آسیب زا باشند (فیگلی و مک کوپین، ۱۸۹۳، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

پیامدها، مانند یک شوک تکان دهنده، می توانند به سراسر شبکه های خانوادگی و جوامع سرایت کنند. به دنبال آن، بعضی خانواده ها نابود می شوند اما اکثر آنها قادرند دست به دست هم دهند، خود را تصحیح کنند و به راهشان ادامه دهند. فشارزاهای مکرر مانند خشونت خانوادگی یا اجتماعی ممکن است دوباره در هر زمانی حمله کرده و اضطراب مورد انتظار را تشدید کنند. هنگامی که بحرانی با عواقب طولانی مدت و آنی خود ظاهر می شود، یک رویکرد نظام دار برای مداخله، فرآیندهای تعاملی کلیدی را تقویت می کند که این فرآیندها، التیام، بهبود و تاب آوری را به وجود می آورد و خانواده و اعضای آن را قادر می سازد تا تجربه هایشان را روی هم ریخته و با زندگی پیش بروند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

چارچوب تاب آوری خانواده می تواند نقشه مفهومی ارزشمندی برای جهت دادن به دامنه وسیعی از خدمات بشری باشد. رویکرد تاب آوری خانواده، فهم دلسوزانه ای از چالش های زندگی والدینی ایجاد می کند، سازگاری را تشویق می کند و به جستجوی استعدادها ناشناخته در شبکه روابط خانوادگی می پردازد. موضع مبتنی بر تاب آوری در خانواده درمانی بر مجموعه ای از قواعد درباره توانایی بالقوه خانواده متمرکز است که همه مداخلات را شکل می دهد؛ حتی با وجود خانواده های بسیار آسیب پذیر که زندگی آنها غرق در موقعیت بحرانی است. تشویق همکاری اعضای خانواده آنها را قادر می سازد تا شایستگی، حمایت متقابل و اعتقاد مشترک به پیروزی تحت فشار را از نو بسازند. تجربه موفقیت مشترک، غرور و حس کارایی خانواده را تقویت کرده و به آنها توان مقابله مؤثر با سازگاری های بعدی زندگی را می دهد. یک چارچوب ادراکی متشکل از سه زمینه نظام باورها، الگوهای سازمانی و فرآیندهای ارتباطی، دانش و دیدگاه های ما را نسبت به این عناصر ارائه و تکمیل می کند. به طور خلاصه چندین اصول پایه مبتنی بر نظریه سیستم ها به عنوان اساسی برای رویکرد تاب آوری خانواده به کار می روند:

- تاب آوری فردی به بهترین نحو در بافت خانواده و دنیای اجتماعی بزرگتر، در قالب تعامل دوجانبه بین فرد، خانواده، موقعیت فرهنگی اجتماعی و تأثیرات نهادها، بهتر پرورش یافته و فهمیده می شود.
- رویدادهای بحرانی و فشارهای روانی مداوم که روی کل خانواده و اعضای آن تأثیر می گذارند، نه تنها بر کارکرد فردی بلکه بر تعارض ارتباطی و فروپاشیدگی خانوادگی خطراتی به همراه دارد.
- فرآیندهای خانوادگی واسطه ی تأثیر فشار روانی روی کل اعضاء و روابط آنها هستند و می توانند جریان بسیاری از وقایع بحرانی را تحت تأثیر قرار دهند.
- فرآیندهای حفاظتی از طریق گرفتن ضربه فشار روانی و تسهیل انطباق پذیری، زمینه تاب آوری را به وجود می آورند.
- پاسخ های غیر انطباقی، آسیب پذیری و خطر آشفتگی ارتباطی و فردی را افزایش می دهند.
- تمامی افراد و خانواده ها استعداد بالقوه برای تاب آوری بیشتر را دارند، ما می توانیم آن استعداد بالقوه را با تشویق تلاش های بهتر آنان و تقویت فرآیندهای کلیدی به حداکثر برسانیم (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

جدول شماره ۱: عوامل کلیدی در تاب آوری خانواده

عوامل کلیدی در تاب آوری خانواده		
الف) نظام باورهای خانواده	ب) الگوهای سازمانی	ج) فرآیندهای ارتباطی
<ul style="list-style-type: none"> - معنابخشیدن به ناگواری ها - چشم انداز مثبت - تعالی و معنویت 	<ul style="list-style-type: none"> - انعطاف پذیری - پیوند - منابع اجتماعی و اقتصادی 	<ul style="list-style-type: none"> - وضوح، شفافیت - ابراز آشکار احساسات - حل مسئله مشارکتی

۱۰-۳- عوامل کلیدی در تاب آوری خانواده

۱-۱۰-۳- نظام باورها و تاب آوری خانواده

نظام باورها محور کارکرد همه خانواده ها است و نیروهای قدرتمندی در تاب آوری آنها. اینکه خانواده ها مشکلات و گزینه های خود را چگونه می بینند، می تواند بین مقابله و تسلط یا ناکارآمدی و ناامیدی تفاوت بگذارد. باورها، درجه هایی هستند که از طریق آن دنیا را همانطور که از مسیر زندگی عبور می کنیم می بینیم و از آنچه می بینیم یا نمی بینیم و آنچه که از طریق ادراکات خود می سازیم، تأثیر می پذیریم. نظام باورها شامل طیف وسیع ارزش ها، اعتقادات، نگرش ها، سوگیری ها و فرضیاتی هستند که گرد هم می آیند تا مجموعه ای از پیش فرض های اساسی را تشکیل دهند که باعث پاسخ های عاطفی می شوند، تصمیمات را شکل می دهند و فعالیت ها را هدایت می کنند. باورهای تسهیل کننده، گزینه های حل مشکل و بهبود و رشد یافتن را افزایش می دهند در حالی که باورهای منع کننده، مشکلات را تداوم می بخشند و گزینه ها را محدود می کنند (رایت، واتسون و بل، ۱۹۹۶).

باورهای تأییدی می توانند در تجدید قوا به هنگام بحران به ما کمک کنند. باور به اینکه نیازهایمان خودخواهانه یا بی اهمیت هستند، می تواند منجر به نادیده گرفتن خویش یا پذیرش هر چیزی شود و ما را در نقصان، گناهکاری یا رنجش با خود تنها گذارد. بعضی باورها مفیدتر از بقیه هستند و این به موقعیت ما بستگی دارد. بعضی در یک فرهنگ خاص قابل قبول تر هستند. باورها و فعالیت ها در هم تنیده اند: فعالیت های ما و عواقب آنها می توانند باورهایمان را تقویت و اصلاح کنند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

جدول شماره ۲: کلیدهای تاب آوری خانواده، نظام باورها

نظام باورها: کلیدهای تاب آوری خانواده		
الف) معنابخشیدن به سختی	ب) چشم انداز مثبت	ج) تعالی و معنویت
<ul style="list-style-type: none"> ● نگاه جمعی به تاب آوری: - روابط خانوادگی در برابر فردیت مستحکم - در نظر گرفتن بحران به عنوان یک چالش مشترک ● عادی جلوه دادن و موضوعیت دادن به بحران - جهت گیری چرخه زندگی خانواده - در نظر گرفتن آسیب پذیری به عنوان یک صفت فردی ● دستیابی به حس انسجام - در نظر گرفتن بحران به عنوان یک چالش ● ارزیابی موقعیت نامطلوب - اسنادهای توجیهی و علی - انتظارات آینده / ترس های فاجعه آمیز 	<ul style="list-style-type: none"> ● امیدواری: یک سوگیری خوش بینانه - اطمینان از غلبه بر مشکلات ● تأیید استعدادها با تکیه بر توانایی های بالقوه ● غنیمت شمردن فرصت ها: ابتکار عمل فعالانه و پشتکار ● شهادت و دلگرمی ● انجام آنچه امکان پذیر است و پذیرش آنچه نمی تواند تغییر کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزش ها و اهداف بزرگتر ● معنویت: ایمان، آداب و حمایت اجتماعی ● الهام: تجسم امکانات جدید - الگوها، رؤیاهای زندگی - راه حل های مبتکرانه - بیان خلاقانه مثل هنر، موسیقی و نوشتن ● دگرگونی: یادگیری، تغییر و رشد خارج بحران - بحران هم تهدید است و هم فرصت - ارزیابی، تأیید و هدایت مجدد اولویت های زندگی - علاقه و عمل به نفع دیگران؛ مسئولیت پذیری اجتماعی

۱-۱-۱-۳-معنابخشیدن به سختی

مفهوم سختی از صافی تعاملات خانوادگی می گذرد. اینکه خانواده ها چه برداشتی از یک موقعیت بحرانی دارند و چه معنایی از آن می گیرند حیاتی ترین امر در تاب آوری است (آنتونوسکی، ۱۹۹۸؛ پترسون و گارویک، ۱۹۹۴، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). برای مثال خانواده ها در تجربه عاطفی فشارزایی مانند فقدان طولانی مدت یک پدر یا طلاق والدین، تأثیر واسطه ای مثبتی روی سازگاری فرزندان خود دارند، که این کار از طریق ادراکات مفید مشترک و فهم آنچه برای آنان اتفاق افتاده یا خواهد افتاد، صورت می گیرد. توانایی توضیح و معنادگی به یک موقعیت ناامن، کنار آمدن با آن را راحت تر می کند. بنابر مشاهدات ریس (۱۹۸۱)، مجموعه پایداری از باورها درباره دنیای اجتماعی، از طریق تجارب اصلی خانواده ایجاد می شود و در نتیجه الگوهای تعاملی را شکل داده و منعکس می کند. این جهان بینی مشترک از نحوه نزدیکی اعضای خانواده به یک موقعیت فشارزای جدید و معانی که آنها به چالش زندگی ربط می دهند، اثر می پذیرد. یک موقعیت بحرانی یا تغییر مخرب می تواند تسهیل کننده ی یک تغییر عمده در نظام باورهای یک خانواده باشد؛ همراه با نشان دادن نیاز فوری به سازماندهی مجدد و انطباق بلندمدت (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۱-۱-۲-۳-چشم انداز مثبت

داشتن یک چشم انداز مثبت اهمیت زیادی در تاب آوری دارد. اگر چه قدرت تفکر مثبت شناخته شده است، اما شواهد تحقیقی قابل توجهی اثرات مثبت رویکرد خوش بینانه در مقابله با فشارها و چیره شدن بر ناگواری ها را اثبات می کند. (سلیگمن و سیکزنت میهالائی، ۲۰۰۰، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

دید شده است خانواده هایی که کارکرد بالایی دارند به حفظ یک دیدگاه خوش بینانه تر از زندگی پی برده اند تا یک دیدگاه بدبینانه (بیورز و هامپسون، ۱۹۹۰، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). مفهوم خوش بینی آموخته شده که توسط مارتین سلیگمن (۱۹۹۰) مطرح شد با ایجاد تاب آوری ارتباط دارد. مطالعات اولیه سلیگمن روی درماندگی آموخته شده نشان داد که افراد می توانند در نا امید شدن و دست برداشتن از سعی برای حل مشکلات، به ویژه وقتی که پاداش و تنبیه، بدون توجه به رفتار آنها غیر قابل پیش بینی یا تصادفی است، شرطی شوند. وقتی افراد یاد می گیرند که اعمالشان بی فایده است و اینکه هر کاری انجام می دهند راه به جایی نمی برد، دیگر کار زیادی انجام نمی دهند و منفعل، وابسته و ناامید می شوند. سلیگمن مدعی است که اگر درماندگی می تواند آموخته شود، پس می تواند با تجربه ی تسلط نیز یادگیری زدایی شود به طوری که افراد باور کنند که تلاش ها و فعالیت هایشان می تواند کارگر شود. همه به یک روش تغییر نمی کنند با این حال سلیگمن متقاعد شد که جهت گیری خوش بینانه را می توان اصلاح کرد. اگر چه پژوهش های نشان می دهد که افراد بدبین ممکن است دنیا را واضح تر ببینند (و به احتمال بیشتری افسرده می شوند) اما وی معتقد بود که ما باید بتوانیم حساسیت بدبینانه نسبت به واقعیات را بدون ماندن در سایه های تاریک آن، به کار ببریم. با این همه، یک ذهنیت امیدبخش کافی نیست؛ شرایط باید پاداش های قابل دسترس و قابل پیش بینی نیز در بر داشته باشند. تفکر مثبت با تجارب موفقیت آمیز و زمینه ی حمایت کننده تقویت می شوند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۱-۱-۳-۳-تعالی و معنویت

باورهای متعالی، معنا، هدف و پیوندی با فراسوی خود، خانواده و مشکلاتمان به ما می دهند. آنها ما را با گذشته و آینده و با نسل هایی که قبل از ما بودند و آنهایی که بعد از ما خواهند آمد پیوند می دهند. نیاز ما به یافتن معنای بیشتر در زندگی، معمولاً از طریق اعتقادات معنوی و میراث فرهنگی تأمین می شود. همچنین ممکن است از طریق اعتقادات سیاسی، ایدئولوژیکی و فلسفی عمیق نیز حاصل شود. باورهای متعالی در زندگی ما شفافیت ایجاد می کنند و هنگام سختی به ما آرامش می بخشند، آنها تهدید و وقایع غیر منتظره را کمتر می کنند و پذیرش موقعیت های تغییر ناپذیر را در ذهن امکان پذیر می سازند. بسیاری از اساسی ترین باورهای ما ریشه در مذهب و معنویت دارند. مذاهب که نظام های باور سازماندهی شده ای هستند عبارتند از ارزش های اخلاقی مشترک و نهادینه، باورهایی راجع به قدرت برتر و عضویت در یک جامعه ایمانی (رایت و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

مذاهب از طریق آموزش، آداب و آئین های خود، خط مشی هایی را برای زندگی خارج از هسته ی باورها فراهم می آورد و هم برای حمایت گروهی در مواقع نیاز تعیین می کند. معنویت یک سازه وسیع تر و شخصی تر، را می توان چنین تعریف کرد: پیوند دهنده ی انسان به هر آنچه که هست (گریفیت و گریفیت، ۲۰۰۲، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

معنویت متضمن سرمایه گذاری فعال روی باورهای درونی شده ای است که احساس معنا، وحدت و ارتباط با دیگران را به ما می دهد. این ممکن است شامل باور به بالاترین موقعیت بشر یا مجموعه ای از ارزش هایی باشد که به خاطر آن تلاش می کنیم، باور به یک قدرت برتر یا یک

نور درونی؛ یا باور به یک وحدت کل نگرانه با جامعه بشری، طبیعت و کائنات. معنویت موجب توسعه آگاهی و همراه با آن، مسئولیت پذیری فردی نسبت به خود و ماورای خود و حرکت از قلمرو خویش به گستره جهان می شود. باورها و اعمال معنوی برای پرورش کارکردهای قوی خانواده، به خصوص در مواقع بحران، به وجود آمده است (بیورز و هامپسون، ۲۰۰۳، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). در زمینه یابی های گالوپ تقریباً ۷۵ درصد آمریکائیان گفتند که روابط خانوادگی آنها به واسطه مذهب در خانه استحکام پیدا کرده است (گالوپ و لیندزی، ۱۹۹۹، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). مصائب ما را به حوزه معنوی دعوت می کند (رایت و همکاران، ۱۹۹۶). مذهب و معنویت، آرامش و معنایی ورای نیروی ادراک ما در مواجهه با سختی ها به وجود می آورند. ایمان فردی برای تحمل سختی ها، غلبه بر چالش ها یا بازگشت به زندگی، به افراد قدرت می دهد (ورنر و اسمیت، ۲۰۰۱، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). زمینه یابی ها نشان می دهند افرادی که عمیقاً مذهبی هستند مقابله بهتری با فشار روانی دارند، نسبت به افراد غیر مذهبی، مشکلات الکل و مواد مخدر و افسردگی کمتر و میزان پائینی از خودکشی دارند (گالوپ و لیندزی، ۱۹۹۹، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). آنچه بسیار مهم است کمک گرفتن از قدرت اعتقاد برای معنادار کردن به یک موقعیت نا امن و داشتن امیدواری، آرامش و تسلی است (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۲-۱۰-۳- الگوهای سازمانی و تاب آوری خانواده

خانواده ها با اشکال و شبکه های ارتباطی مختلف باید ساختاری داشته باشند تا از یکپارچگی و سازگاری واحد خانواده و اعضای آن حمایت کنند (واتزلویک، بیوین و جکسون، ۱۹۶۷؛ مینوچین، ۱۹۷۴، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه ی دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). الگوهای سازمانی خانواده که با هنجارهای درونی و بیرونی حفظ می شوند تحت تأثیر نظام باورهای خانوادگی و فرهنگی هستند. همچنین این الگوها بر پایه انتظارات متقابل به ویژه در خانواده ها بنا شده و از روی عادت، بر سازش متقابل یا تأثیر کارآمدی پافشاری می کنند. به منظور برخورد مؤثر با بحران ها یا ناگواری های طولانی مدت، خانواده ها باید منابع خود را بسیج کرده و سازمان دهند، فشارهای روانی را مهار کنند و متناسب با تغییر شرایط مجدداً سازمان یابند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

جدول شماره ۳: کلیدهای تاب آوری خانواده، الگوهای سازمانی

الگوهای سازمانی: ضربه گیرهای بحران		
الف) انعطاف پذیری	ب) پیوند	ج) منابع اقتصادی و اجتماعی
<ul style="list-style-type: none"> ● تغییر انطباقی: خیز برداشتن به جلو - بازگشت مجدد، سازماندهی مجدد، سازگاری متناسب با چالش های جدید ● ثبات در آشفتگی - استمرار، قابلیت اتکاء، عادات و امور روزمره ● رهبری مقتدرانه قوی: مراقبت، هدایت و حفاظت از بچه ها و اعضای آسیب پذیر خانواده - اشکال مختلف خانواده: فرزندپروری همراه با همکاری و مراقبت گروهی در خانواده ها و بین آنها - روابط زوجین: تساوی زوج ها، احترام متقابل 	<ul style="list-style-type: none"> ● حمایت، همکاری و تعهد متقابل ● احترام به نیازها، تفاوت ها و مرزهای افراد ● جستجوی رابطه مجدد، سازش دوباره با روابط آسیب دیده ● بخشیدن و به خاطر داشتن 	<ul style="list-style-type: none"> ● بسیج کردن شبکه های حمایت گروهی، اجتماعی و خویشاوندی دور ● تشکیل روابط هدایت کننده ● ایجاد امنیت مالی؛ تعادل فشارهای کار - خانواده - نظام های بزرگتر: حمایت های نهادی /ساختاری

۱-۲-۱۰-۳- انعطاف پذیری

اولسن و گورل (۲۰۰۳) معتقدند خانواده ها باید برای داشتن کارکرد مطلوب در هنگام مواجهه با سختی، یک ساختار انعطاف پذیر داشته باشند. خانواده ها مانند همه نظام های بشری، معمولاً در برابر تغییر ورای یک حیطة قابل قبول و رایج مشخص، مقاومت می کنند. با این همه، تغییر، بخش اجتناب ناپذیر زندگی بشری است. خانواده ها باید بتوانند با خواسته های محیطی و رشدی متغیر سازگار شوند. هم معمول (قابل انتظار، قابل پیش بینی) و هم غیر معمول (نامعمول، بی موقع یا غیر منتظره). یک تعادل پویا بین ثبات (تعادل حیاتی) و تغییر (ریخت شناسی) می تواند ضمن اینکه تغییر در پاسخ دهی به چالش های زندگی را امکان پذیر سازد، ساختار ثابت خانواده را نیز توانمند سازد. خانواده درمانگران و

محققان پیشگام دریافته اند که توانایی تغییر جهت داشتن کارکرد بالا در زوجین و خانواده ها، خصوصاً تحت فشار روانی حیاتی است. همانطور که ویرجینیا ستیر (۱۹۸۸) در خانواده های سالم مشاهده کرد قوانین برای اعضاء، قابل تغییر، مقتضی و قابل اصلاح است. مطالعات نیز به طور مشابه نشان می دهند که توانایی سازگاری و تغییرپذیری، موفقیت طولانی مدت در روابط زوجین را پیش بینی می کند. زوجین باید بتوانند با هم تکامل یابند و با انبوهی از چالش های درونی و اجبارهای بیرونی در زندگی مقابله کنند. وقتی افراد تصور خشکی از ازدواج به عنوان نهادی با قوانین و نقش های غیر قابل تغییر دارند، در برابر تعهد طولانی مدت محتاط تر هستند. در عوض زوجین و خانواده ها هنگامی که روابطی را با یک ساختار تغییرپذیر ایجاد می کنند که می تواند مناسب با نیازها و چالش های آنان در طول زمان ساخته شده و شکل مجدد یابد، بهتر عمل می کنند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۲-۱۰-۳- پیوند

عنصر اساسی دوم در سازماندهی خانواده عبارت است از پیوند یا انسجام؛ یعنی پیوندهای ساختاری و هیجانی در میان اعضای خانواده. اولسون پیوند را در ارتباط با متغیرهای ساختاری مانند مرزها و ائتلاف ها، زمان و مکان با هم بودن یا جدا از هم بودن، و دلبستگی به دوستان و علائق ارزیابی کرده است. بیورز و هامپسون (۱۹۹۰) نیز به طور مشابه دریافتند خانواده های دارای شیوه ارتباطی مرکزگرا، جهت زندگی شان را به طرف خود سوق می دهند. اعضاء در درجه اول رضایت مندی و ارتباط را در درون خانواده جستجو می کنند. در خانواده های غیر متمرکز (مرکز گریز) اعضاء برای کسب رضایت مندی به خارج از خانه رو می آورند و معمولاً زودتر خانه را ترک می کنند. هنگامی که خانواده ها در صمیمیت، حمایت متقابل و تعهد همراه با تحمل جدایی و نیازها و تفاوت های فردی متعادل هستند، عملکرد بهتری دارند. به لحاظ تاب آوری، همانطور که خانواده ها و اعضایشان از چرخه زندگی عبور می کنند باید برای برآوردن نیازهای رشدی متغیر، تعادل کارآمد خود را بین جدایی و ارتباط اصلاح کنند (کارتر و مک گلدریک، ۲۰۰۳، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

وود (۱۹۸۵) معتقد است پیوند می تواند به طور خاص بیشتر در رابطه با مجاورت و سلسله مراتب ارزیابی شود. مرزهای خانواده - قوانینی که مشخص می کنند چه کسی چطور مشارکت کند - به منظور روشن سازی و تقویت نقش ها و حمایت از متمایز شدن در سیستم عمل می کند (مینوچین، ۱۹۷۴، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

در خانواده هایی که کارکرد خوبی دارند، اعضاء اتحادهای چندگانه و مختلفی را حول علائق، روابط و مسئولیت های مشترک دارند. آنها هنگامی که دو عضو (اغلب یک زوج) برای منحرف کردن تنش بین خود، نفر سومی (نوعاً فرزند) را وارد رابطه می کنند، از مثلث سازی اجتناب می ورزند (بوئن، ۱۹۷۸؛ مینوچین، ۱۹۷۴، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). خانواده هایی که کارکرد خوبی دارند حول نقاط قوت و علائق فردی برای تقسیم و تخصیص وظایف، سازمان می یابند. پیشرفت بر حسب مسئولیت هر کس پیگیری می شود. اعضای خانواده در مواقع لزوم به طور متغیر موقتاً جانشین دیگری می شوند. اهمیت دارد که هیچ کس به خاطر کم کاری دیگران بار بیش از حد به دوش نکشد (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۳-۱۰-۳- منابع اجتماعی و اقتصادی

وقتی خانواده ها باز و بخشنده هستند و در موقع نیاز به دیگران کمک می کنند، به نوبت می توانند در مواقع سختی روی همسایگان و دوستان حساب کنند. در این عصر پراکندگی اجتماعی و اتکاء به خود، باید به خانواده ها کمک کنیم تا این شبکه های حیاتی انعطاف پذیر را بسازند. شبکه های اجتماعی و خویشاوندی دور کمک عملی، حمایت عاطفی و ارتباط اجتماعی حیاتی ای را فراهم می آورند. در دوران بحران یا سختی، آنها اطلاعات، خدمات مادی، حمایت، رفاقت و آرامش می دهند. آنها همچنین حس امنیت و همبستگی را افزایش می دهند. ارتباط با دنیای اجتماعی، برای تاب آوری خانواده در دوران بحران فوق العاده مهم است. استین و دی فرین (۱۹۸۵) دریافتند خانواده هایی که توان آن را دارند که بپذیرند مشکلاتی دارند و نیازمند کمک هستند، هنگامی که نمی توانند خودشان مشکلات را حل کنند با احتمال بیشتری به خانواده دور، دوستان، همسایه ها، خدمات اجتماعی و یا درمان و مشاوره روی می آورند. جایی که پیوندهای اجتماعی یا خویشاوندی فرسوده شده یا از دست می روند، مثل وقتی که خانواده ها از شغل و فرصت های اقتصادی خود انتقال می یابند، باید به آنها کمک کنیم تا روابط جدیدی را ایجاد کنند. بسیاری از جوامع، سالمندان تنها را به کمک مهدکودک هایی می فرستند که کمبود نیروی انسانی دارند و از این طریق آنها را با نسل جوان در ارتباط قرار می دهند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۳-۱۰-۳- فرآیندهای ارتباطی و تاب آوری خانواده

ارتباط خوب برای کارکرد و تاب آوری خانواده حیاتی است. ساختارها و مقتضیات پیچیده زندگی خانوادگی امروزی، ارتباط خوب را همواره مهمتر و در عین حال دشوارتر می سازد. ارتباط در زمان بحران، گذرهای آزاردهنده یا فشارهای روانی طولانی مدت، با احتمال بیشتری فرو می

باشد. ارتباط شامل انتقال باورها، تبادل اطلاعات، ابراز احساسات و فرآیند حل مسئله است. هر ارتباط یک جنبه محتوایی دارد که منتقل کننده حقایق، نقطه نظرات یا احساسات است و جنبه رابطه ای آن که ماهیت روابط را تعریف یا تأیید کرده یا به چالش می کشد. برای مثال عبارت ((دارویت را بخور)) یک حالت امری است با انتظار اطاعت. تمام رفتارهای کلامی و غیر کلامی پیام هایی را می رسانند مانند سکوت، عقب نشینی و ... چون ارتباط همه کارکردهای خانواده را تسهیل می کند، هدف تلاش های مداخله ای با خانواده های تحت بحران این است که توانایی های اعضای خانواده را برای روشن کردن وضعیت بحرانی شان، ابراز و پاسخ به نیازها و علائق یکدیگر و مذاکره در مورد تغییرات نظامی که خواسته های جدید را برآورده کند، افزایش دهد. شفافیت، ابراز آزاد هیجانات و حل مسئله مشارکتی کلیدهای مهمی برای تاب آوری خانواده هستند (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

جدول شماره ۴: کلیدهای تاب آوری خانواده، فرآیندهای ارتباطی

الف) شفافیت	ب) در میان گذاشتن آزاد هیجانات	ج) حل مسئله مشارکتی
<ul style="list-style-type: none"> • پیام های هماهنگ و روشن (گفتار و رفتار) (• روشن ساختن اطلاعات و انتظارات مبهم • به دنبال حقیقت بودن / از حقیقت حرف زدن 	<ul style="list-style-type: none"> • در میان گذاشتن حیطة وسیعی از احساسات (لذت و درد؛ امیدها و ترس ها) • همدلی متقابل؛ تحمل تفاوت ها • مسؤلیت پذیری در قبال احساسات و رفتارهای خود؛ اجتناب از سرزنش کردن • تعاملات لذت بخش، شوخ طبعی و فراغت 	<ul style="list-style-type: none"> • شناسایی مشکلات، فشارزها، اجبارها و گزینه ها • بارش فکری خلاقانه؛ داشتن منابع غنی • تصمیم گیری مشترک؛ مذاکره، انصاف و رابطه متقابل - مدیریت تعارض ها؛ ترمیم آسیب ها و بدفهمی ها • تمرکز روی اهداف؛ برداشتن گام های عینی • تکیه بر موفقیت ها؛ درس گرفتن از شکست ها و اشتباهات • داشتن نقطه نظرات خلاقانه؛ پیشگیری از مشکلات؛ دفع بحران ها؛ آمادگی برای چالش های آینده - طرح ریزی برنامه ای دیگر

۱-۳-۱۰-۳-شفافیت

مطالعات متعدد دریافته اند که شفافیت ارتباط برای کارکرد مؤثر خانواده حیاتی است (بیورز و هامپسون، ۲۰۰۳، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). ستیر (۱۹۸۸) مشاهده کرد که حتی با در نظر گرفتن تفاوت های فرهنگی، ارتباط در خانواده های سالم مستقیم، روشن، خاص و صادقانه است. در یک کلام، اعضاء آنچه را که منظور آنهاست می گویند و منظور آنها همان چیزی است که می گویند. شفافیت محیطی، اعضاء را قادر می سازد تا واقعیت را از تخیل، حقایق را از نقطه نظرات و قصد جدی را از شوخی متمایز سازند. از آنجایی که شفافیت در قوانین خانوادگی، تعامل را سازمان می دهد، انتظارات رفتاری را به وجود می آورد و روابط را مشخص می کند به اندازه خود قوانین اهمیت دارد (مینوچین، ۱۹۷۴، به نقل از والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱). اعضاء باید درباره آنچه از یکدیگر انتظار دارند و فکر می کنند و به ویژه آنچه منظور مذاکرات آنهاست شفاف باشند. ممکن است اعضاء فرض های غلطی داشته باشند یا سعی در ذهن خوانی کنند. ابهام مکرر در پیام هایی درباره انتظارات نقش و مرزهای نامشخص می تواند موجب افسردگی و بازداشتن تسلط بر موقعیت های چالش برانگیز شود. در مواجهه با سختی، شفاف کردن موقعیت، تا جایی که ممکن است اهمیت دارد. وقتی اعضای خانواده اطلاعات محدود و متناقضی دارند، برای درمانگر مهم است که آنها را برای کسب حقایق و دیدگاه های بیشتر جهت رسیدن به وضوح تشویق کند. ممکن است اعضای خانواده سعی کنند از طریق سکوت، رازداری یا تحریف و ایجاد موانعی برای درک، گزارش معتبر و تصمیم گیری آگاهانه، از دیگری در برابر اطلاعات تهدیدآمیز یا دردناک حمایت کنند. وقتی اعضاء از تماس اجتناب می کنند و انتقال آگاهی، خاطرات یا ترس ها مسدود می شود، ممکن است ناگفته ها مخفی

شوند و در نشانگان جسمی و عاطفی ابراز شوند (گریفیث و گریفیث ، ۱۹۹۴) یا در دیگر روابط یا زمینه های زندگی ظاهر شوند (والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

۳-۱۰-۳-۲-در میان گذاشتن آزاد هیجانان

مطالعه هوش هیجانی (گلمن ، ۱۹۹۵) اهمیت ابراز آزاد هیجانان را برای مقابله و سازگاری موفقیت آمیز در زندگی ، نشان می دهد . چنین توانایی هایی از طریق مذاکره در روابط مهم شکل می گیرد و می تواند تسهیل کننده زوج درمانی و خانواده درمانی باشد . در خانواده هایی که کارکرد خوبی دارند ، تبادلات برای جو خوش بینانه شاد و گرم ، همراه با لذت و راحتی در بیان در خور توجه هستند (بیورز و هامپسون ، ۲۰۰۳ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . اعضاء قادرند دامنه وسیعی از احساسات را نشان دهند و با آن کنار بیایند ، از مهربانی ، عشق ، امید ، قدردانی ، دلداری و خوشحالی گرفته تا لذت از عواطف ناراحت کننده ای چون خشم ، ترس ، ناراحتی و ناامیدی . خانواده هایی که کارکردی در حد متوسط دارند ممکن است هر از گاهی فشار در ابراز احساسات را نشان دهند یا ممکن است یک عضو بدون مختل کردن کارکرد خانواده کمتر از حد یا بیشتر از حد عکس العمل نشان دهد . به علاوه در اینجا ، باید متوجه تفاوت های فرهنگی در ابراز عواطف باشیم . سلامت هیجانی بچه ها تحت تأثیر جو عاطفی بین والدینشان است . وقتی زوجین بتوانند در مورد نیازها و تفاوت هایشان گفتگو کنند ، خشنودی خود را نشان دهند و از رضایت یکدیگر لذت ببرند روابط بین آنها بهتر می شود . اگر تحت فشار روانی ، بیماری یا ناتوانی ، نزدیکی جنسی کاهش یابد ، زوجین می توانند تماس جسمی لذت بخش و تسکین دهنده ای مانند لمس کردن و در آغوش گرفتن داشته باشند که صمیمیت را تقویت می کند . تحت تأثیر جامعه پذیری جنسیتی سنتی ، زنان به دنبال ایجاد رابطه حسنه بر اساس تأکید روی ارتباط و تفاهم هستند ، در حالی که مردان بیشتر تمایل دارند بر گزارش عینی و حل مسئله ابرازی تمرکز کنند . زنان اغلب شکایت می کنند که همسرانشان به آنها گوش نمی دهند ، در احساسات همراهی نمی کنند ، محبت نشان نمی دهند یا درباره روابطشان به قدر کافی صحبت نمی کنند . مردان اغلب شکایت می کنند که زنانشان خیلی پرتوقع اند و بیشتر احتمال دارد در تعاملاتی انباشته از احساسات غرق شوند یا از آن بگردند . در زمان بحران ، مردانی که ابراز آسیب پذیری ، ترس یا غم ناراحت هستند معمولاً از آن طفره می روند یا به لحاظ عاطفی از همسرانشان فاصله می گیرند . ممکن است آنها به نیاز به نزدیکی ، آسوده خاطر بودن و حمایت ، رنگ و لعاب جنسی بدهند و وارد روابط خارجی از زناشویی شوند یا احساسات خود را در مصرف مواد یا اعتیاد به کار فرو برند . خانواده های تاب آور ، سرزنش ، تهاجم شخصی با سپر بلا شدن کمی نشان می دهند . اعضاء برای احساسات و اعمالشان مسئولیت قائلند و به مشارکت خود در دشواری ها اقرار می کنند . در خانواده هایی که کارکرد ضعیف جو حاکی از ترس و بی اعتمادی از طریق عیب جویی ، سرزنش و سپر بلا شدن تداوم می یابد . پس ابراز هیجان ، بسیار واکنشی ، انتقادی یا هجومی می شود (بوئن ، ۱۹۷۸ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

۳-۱۰-۳-۳-حل مسئله مشارکتی

فرآیندهای حل مسئله تمرینش برای خانواده در رؤیاری مؤثر با بحران های ناگهانی یا چالش های مداوم حیاتی هستند . مشخصه خانواده هایی که کارکرد خوبی دارند ، فقدان مشکلات نیست ؛ اگر چه بخت و اقبال خوب بی شک زندگی را راحت تر می سازد (بیورز و هامپسون ، ۱۹۹۰ ، به نقل از والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) . مشخصه تاب آوری خانواده توانایی مدیریت تعارض و پرداختن به مشکلات به شکل مشارکتی است . این امر مستلزم تحمل پذیرش عدم توافق و مهارت های حل مسئله در زندگی روزمره و نیز بحران های پیش روست . گروه مک مستر گام های چندی را برای حل مسئله مؤثر تدوین کرده اند . اعضای خانواده ابتدا باید مسئله را بازشناسی کرده و با آنهاپی که دخیل هستند یا ممکن است منابع بالقوه ای باشند ، تبادل نظر کنند . بارش فکری از جانب همه افراد آنها را قادر می سازد گزینه ها ، منابع و محدودیت های ممکن را در نظر بگیرند و ارزیابی کنند تا به یک طرح برسند . سپس باید دست به عمل بزنند ، اقدامات را بررسی کنند و پیشرفت خود را ارزشیابی نمایند . خانواده هایی که کارکرد خوبی دارند اکثر مشکلات را با کفایت تمام کنترل و بر طرف می کنند ؛ تبادل نظر ، تصمیم گیری و اقدام کاملاً بدون دردسر جریان دارد . در مرور نتایج ، می تواند در صورت لزوم تلاش های خود را به دقت تنظیم کرده و بازبینی کنند . وقتی برای ارائه یک مشکل کمکی طلب می شود درمانگران نظام های خانواده در کاوش فشارزاهای جدی یا اخیر زندگی خانواده که ممکن است در سرتاسر نظام طنین انداز شود دقیق هستند . رفتار یک کودک یا نوجوان اغلب فشارسنج احساسات خانواده است و فرصت زیادی را برای جوش آوردن والدین ایجاد می کند تا در نتیجه ، نگرانی از دیگر بحران های خانوادگی دردناک را که نیازمند توجه و کمک هستند ، منحرف سازد . بهترین پیش بینی کننده موفقیت یک رابطه ، فقدان تعارض نیست ، بلکه کنترل آن است ؛ چگونه اختلافات رخ داده حل و فصل شده یا بازسازی می شوند . کنترل مؤثر تعارض مستلزم مخالفت آشکار همراه با مهارت های ارتباطی خوب در حل کردن آن است . برای رسیدن به تاب آوری ، باور قوی به تسلط فعال باید جامه عمل به خود ببوشد و روی اهداف قابل دسترس و برداشتن گام هایی مشخص در جهت آنها متمرکز شود . با هر موفقیت مشترک و کوچکی ، اعتماد و شایستگی اعضای خانواده به طور فزاینده ای افزایش می یابد و آنها را قادر می سازد با چالش های بزرگتر روبرو شوند . پذیرش اشتباهات از طرف

اعضاء امکان شکست را به آنها می دهد بدون اینکه درگیر آن شده یا بی عرضه خوانده شوند. همانطور که آلبرت اینشتین اشاره می کند ((هر کس که شکست را تجربه نکرده باشد، موفقیت را نشناخته است)) (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۱۱-۳- اصول محوری برای تقویت تاب آوری خانواده

رویکرد تاب آوری خانواده وجه مشترک زیادی با بسیاری از رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر قابلیت دارد: تأکید بر فرآیند مبتنی بر همکاری و جستجو برای شناسایی و تکیه بر توانایی ها و منابع. این رویکرد برای تقویت خانواده هایی که با ناگواری به چالش بر می خیزند، بر این پیشرفت تکیه می کند. علائم پریشانی را با شرایط و محیط فشارزا پیوند می دهد. برای افزایش مقابله، چیرگی و سربلند بیرون رفتن از این چالش ها، بر تلاش های درمانی تأکید می کند. یک پیش فرض اساسی حاکم بر این رویکرد مبتنی بر سیستم ها این است که بحران های جدی روی کل خانواده اثر دارند و در نتیجه فرآیندهای مقابله ای خانواده بر بهبود و تاب آوری همه اعضای خانواده و خانواده به عنوان یک واحد اثر می گذارد. اینکه چطور یک خانواده با تجربه ای مخرب مواجه می شود و آن را کنترل می کند، ضربه فشار روانی را می گیرد، به نحو مؤثری آن را مجدداً سازماندهی می کند و در امور زندگی دوباره سرمایه گذاری می کند روی انطباق همه اعضای اثر خواهد گذاشت. هدف مداخلات این است که منابع خانواده را برای برخورد هر چه مؤثرتر با فشارهای روانی و بازگشت قوی تر به حالت اولیه هم به لحاظ فردی و هم به عنوان یک نظام ارتباطی پایه ریزی کند. همچنین پرورش توانایی خانواده برای چیرگی بر موقعیت های بحرانی آنی اش، قابلیت آن را برای مواجهه با چالش های آینده افزایش می دهد.

راتر (۱۹۸۷) برای افزایش تاب آوری در بچه ها و خانواده های آسیب پذیر، چهار مکانیسم حفاظتی عمومی را مشخص کرده است که می توان آن را از طریق مداخلات تقویت کرد. با استفاده از طرحواره وی برای نظام های خانواده می توانیم روش هایی را مشخص کنیم که در آن فرآیندهای کلیدی در تاب آوری خانواده بسیج می شوند:

۱- کاهش عوامل خطر

- انتظار و آمادگی برای شرایط تهدید کننده
- کاهش قرار گرفتن در معرض فشار روانی و زیر بار بیش از حد آن بودن
- ارائه اطلاعات؛ تغییر باورهای فاجعه آمیز
- ۲- کاهش سلسله واکنش های منفی که خطر تأثیر مداوم و بحران های بعدی را افزایش می دهد.
- گرفتن ضربه تأثیرات فشار روانی، خفیف کردن تأثیر، چیره شدن به موانع
- تغییر راهبردهای مقابله ای غیر انطباقی
- ایستادگی پس از شوک و فشارهای طولانی مدت؛ بازگشت به حالت اولیه پس از ناگواری
- ۳- تقویت فرآیندهای خانوادگی حفاظتی و کاهش آسیب پذیری ها
- افزایش توانایی های خانواده؛ افزایش فرصت ها و توانایی موفقیت
- بسیج و تقویت منابع در جهت بهبود و چیره شدن
- بازسازی، سازماندهی مجدد و جهت گیری دوباره در آخر
- انتظار و آمادگی برای رویدادهای محتمل جدید و پیش بینی نشده
- ۴- تقویت غرور و کفایت فردی و خانوادگی از طریق تلاش های مشارکتی
- کسب شایستگی، اعتماد و با هم بودن از طریق تلاش های مشارکتی
- مدیریت چالش ها در طول زمان برای حفظ شایستگی در شرایط سخت (والش، ۲۰۰۳، ترجمه دهقانی و دیگران، ۱۳۹۱).

۱۲-۳- چارچوب عمل در تاب آوری خانواده

رویکردهای مختلف خانواده درمانی فرآیندهایی را در حوزه های مختلف مورد تأکید قرار داده اند. برای مثال مدل ساختاری در درجه اول به الگوهای سازمانی توجه می کند؛ رویکردهای شناختی - رفتاری به نظام باورها و فرآیندهای ارتباطی می پردازند و رویکردهای پست مدرن روی ساختار اجتماعی معنا متمرکزند. در عمل، اکثر خانواده درمانگران متوجه فرآیند میان این سه حوزه هستند. چارچوب تاب آوری خانواده در حالی که یک دیدگاه زمینه ای را حفظ کرده و کارایی بسیاری از میانبرهای مختلف در تاب آوری را بازشناسی می کند، نقشه قابل انعطافی را برای ارزیابی و مداخله فراهم می آورد و به ما اجازه می دهد فرآیندهای محوری در کارکرد مؤثر خانواده را شناسایی و هدف قرار دهیم. تاب آوری به راهبردها و

توانایی های مختلفی نیاز دارد تا بتواند با خواسته های خاص موقعیت های مختلف در طول زمان ، از یک رویداد بحرانی واحد گرفته تا فشارها و چالش های طولانی مدت چندگانه متناسب باشد . برای ارزیابی کارکرد هم در زمینه اجتماعی و هم در بافت موقتی ، یک دیدگاه بوم شناختی - تحولی الزامی است . ارزیابی توانایی ها و آسیب پذیری خانواده در ارتباط با موقعیت اجتماعی اقتصادی و اولویت های رشدی خاص هر خانواده حیاتی است . رویکرد تاب آوری خانواده مستلزم یک دیدگاه در حال تکامل از چالش ها و پاسخ های خانواده در طول زمان است نه یک دیدگاه مقطعی در یک برهه زمانی (والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

جدول شماره ۶ : چارچوب عمل در تاب آوری خانواده

تاب آوری خانواده : چارچوب عمل
۱-دیدگاه ارتباطی تاب آوری بشر
۲-تغییر دیدگاه نقصان در خانواده ها • تغییر از آسیب دیده بر اثر ناگواری به سمت به چالش برخاسته با ناگواری ، با توان بالقوه برای بازسازی و رشد
۳-ریشه داشتن در دیدگاه نظام مند تحولی • تأثیرات زیستی ، روانی ، اجتماعی - معنوی
۴-تأثیر رویدادهای بحرانی بر نظام خانواده ، مؤثر بودن پاسخ خانواده
۵-بهبود همه اعضاء ، روابط و واحد خانواده
۶-دیدگاه زمینه ای نسبت به بحران ، نشانگان فاجعه و سازگاری • تأثیرات خانوادگی و اجتماعی فرهنگی • تأثیرات موقتی • زمانبندی نشانگان و رویدادهای بحرانی خانواده • تلنبار شدن فشارها ، ناگواری های مستمر • چالش های انطباقی متنوع در طول زمان • مراحل تحولی فردی و خانوادگی • سالگردها ، الگوهای چند نسلی

۱۳-۳-مسیرها و رهنمودهای عملی تاب آوری

خانواده ها بیشتر اوقات وقتی که گرفتار بحران هستند مراجعه می کنند . وقتی در هم پیچیده شده اند و مشکلات موجود توجه آنها را به سوی نارسایی ها معطوف می کند ، یک چارچوب مبتنی بر تاب آوری یک مداخله مثبت و عملگرا را مطرح می نماید . این رویکرد فشار را به عنوان چیزی قابل درک در بطن چالش های زندگی خانوادگی امری عادی جلوه می دهد و در حالی که مینا را به اهداف قابل حصول و خاص تغییر می دهد امید به آینده را به وجود می آورد . در کار با خانواده های دچار سختی باید این را به خاطر بسپاریم که تاب آوری به معنای بازگشت آنی به حالت قبل یا همیشه شاد و خوش بین ماندن و پیشرفت دائمی نیست . رؤیابرویی با ناگواری ممکن است صرفاً برداشتن سه گام به جلو ، دو گام به عقب و سپس کشیدن یک نفس عمیق و تلاش دوباره برای حرکت به جلو باشد(والش ، ۲۰۰۳ ، ترجمه دهقانی و دیگران ، ۱۳۹۱) .

جدول شماره ۶ : رهنمودهای عملی برای تقویت تاب آوری خانواده

رهنمودهای عملی برای تقویت تاب آوری خانواده
۱-نشان دهید که به توان بالقوه برای غلبه آنها بر سختی ها با تلاش مشترک اعتقاد دارید .
۲-از زبان محترمانه استفاده کنید و سعی کنید ناگواری یا پریشانی را امری انسانی و متناسب با شرایط جلوه دهید . • نشان دهید که این موقعیت ناگوار قابل فهم و رایج است . (پاسخی عادی به شرایطی غیر عادی) • شرم ، سرزنش و آسیبی جلوه دادن را کاهش دهید .
۳-پناهگاه امن برای مطرح کردن دردها ، ترس ها و چالش ها ایجاد کنید . • نسبت به رنج و سختی ها ابراز دلسوزی کنید .

• همدلی، ارتباط و حمایت از اعضای خانواده را ایجاد کنید.
۴- نقاط قوت را شناسایی و تأیید کنید و در کنار آن آسیب پذیری ها و تنگناها را هم مطرح کنید.
۵- برای رویارویی با چالش ها سراغ منابع خویشاوندی، اجتماعی و معنوی بروید.
۶- بحران را فرصتی برای یادگیری، تغییر و رشد تلقی کنید.
۷- تمرکز را از روی مشکلات به سمت امکانات تغییر دهید.
• مهارت تسلط یافتن، خارج شدن و پشت سر گذاشتن شرایط ناگوار را به دست آورید.
• امیدها و آرزوهای آینده را دوباره روشن کنید و جهت دهید.
۸- تجربه ناگوار را وارد بافت زندگی فردی و ارتباطی بکنید.

۴- نتیجه گیری

تاب آوری از منابع درون فردی است که می تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نماید و اثرات منفی استرس را کم رنگ تر جلوه دهد. تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی، در شرایط خطرناک است. تاب آوری با تأثیر بر نوع احساس ها و هیجان های فرد، باعث نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی می شود، حتی گاهی با کاهش احساس استرس، موجبات خرسندی و رضایت را برای افراد فراهم می سازد و موجب ارتقاء کیفیت زندگی می شود. افراد با تاب آوری بالا می توانند با وجود موانع و دشواری ها، پشتکار و تلاش خود را به میزان زیادی حفظ کنند. افراد تاب آور علی رغم وجود تهدید و شرایط ناگوار محیطی قادر به تطابق موفقیت آمیز هستند. افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجانهای خود را به شیوه ی سالم مدیریت می کنند. رویکرد تاب آوری خانواده، فهم دلسوزانه ای از چالش های زندگی والدینی ایجاد می کند، سازگاری را تشویق می کند و به جستجوی استعدادهای ناشناخته در شبکه روابط خانوادگی می پردازد.

نتایج پژوهش حاکی از آن است عوامل کلیدی در تاب آوری خانواده به سه دسته اصلی شامل نظام باورها، الگوهای سازمانی و فرآیندهای ارتباطی تقسیم می شوند که نظام باورها شامل: معنابخشیدن به ناگواری ها، چشم انداز مثبت و تعالی و معنویت، الگوهای سازمانی شامل: انعطاف پذیری، پیوند و منابع اجتماعی - اقتصادی و فرآیندهای ارتباطی شامل: شفافیت، ابراز آشکار احساسات و حل مسأله مشارکتی می شود.

منابع و مراجع

منابع و مراجع فارسی

- برجلی، احمد (۱۳۹۲)، اثربخشی شناختی مبتنی بر ذهن آگاه بر کاهش تعارضات والد - فرزندی در نوجوانان، **ماهنامه علوم رفتاری**، دوره هفتم، شماره ۱، صفحات ۶-۱
- بشارت، محمدعلی (۱۳۹۰)، رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، **ماهنامه روانشناسی معاصر**، دوره سوم، شماره ۲
- حبیبی، حمدالله، فاطمی، ماریا (۱۳۹۴)، بررسی رابطه جنس و نقش جنسیتی با میزان تاب آوری، **مجله مطالعات روانشناختی**، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء س، دوره ۱۱، شماره ۲، صفحات ۱۳۴-۱۱۵
- دوستدار طوسی، سید علی، دباغی، پرویز (۱۳۹۵)، بررسی رابطه متقابل میزان تاب آوری و عملکرد حافظه در افراد سالم و بیماران قلبی عروقی، **مجله مطالعات ناتوانی**، شماره ۶، صفحات ۱۴-۸
- سامانی، سیامک و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶)، تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، **مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران**، شماره ۵۰
- عبادپور، آیدا، صابر، سوسن (۱۳۹۴)، سنجش رضایت زناشویی بر اساس تاب آوری و تمایز یافتگی خود، **فصلنامه تخصصی روانسنجی**، دوره چهارم، شماره ۱۳، صفحات ۸۲-۷۳
- قره باغی، فاطمه، آگیلار وفایی، مریم (۱۳۸۸)، نقش تعارض زناشویی و ایمنی هیجانی خانواده در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کودک، **مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران**، سال پانزدهم، شماره ۴، صفحات ۳۶۷-۳۵۹

- کاهه، مهتاب. (۱۳۹۶). **رابطه تاب‌آوری و کیفیت زندگی با رضایت زناشویی در زنان سرپرست خانوار در کمیته امداد امام خمینی**، کتاب کارشناسی ارشد رشته مشاوره توانبخشی دانشگاه آزاد مرودشت
- مطهری، زهراسادات، بهزادپور، سمانه، سهرابی، فرامرز (۱۳۹۲)، تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان خواهی و تاب‌آوری در زوجین، **مجله زن و مطالعات خانواده**، سال پنجم، شماره ۲۰، صفحات ۱۰۵-۱۲۲
- منصوری، سپیده سادات. (۱۳۹۱). **پیش‌بینی میزان سازگاری بر اساس سبک‌های والدگری در گروه نوجوان**، کتاب کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز
- والش، فروما. ترجمه دهقانی، محسن. رسولی، خواجه. محمدی، سمیه. عباسی، مریم. (۱۳۹۱). **تقویت تاب‌آوری خانواده**، انتشارات دانژه، تهران.
- یزدانی، منصوره. (۱۳۹۳). **رابطه‌ی والد فرزند با ایمنی هیجانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شیراز**، کتاب کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده دانشگاه آزاد مرودشت
- یوسفی، مرضیه (۱۳۹۲)، **مقایسه کمال‌گرایی، میزان تاب‌آوری و رضایت شغلی در بین معلمان استثنایی و عادی دوره ابتدایی شهرهای جنوبی استان فارس**، کتاب کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان

منابع و مراجع لاتین

-Walsh, F. (2003). *Clinical Views Of Family Normality, Health And Dysfunction : From Deficit To Strengths Perspective*. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes* (3rd Ed., Pp. 27-57). New York : Guilford Press .

Abstract :

The purpose of this research is to investigate the basics of strengthening resilience in the family. Resilience, the ability of a person to establish biological and psychological balance, in dangerous conditions. Resilience, by affecting the type of feelings and emotions of a person, causes a positive attitude in life. The family resilience approach creates a compassionate understanding of the challenges of parenting, encourages adaptation, and searches for unknown talents in the network of family relationships. The purpose of this research is to investigate the basics of strengthening resilience in the family. Resilience, the ability of a person to establish biological and psychological balance, in dangerous conditions. Resilience, by affecting the type of feelings and emotions of a person, causes a positive attitude in life. The family resilience approach creates a compassionate understanding of the challenges of parenting, encourages adaptation, and searches for unknown talents in the network of family relationships. This research is of a review type, and the materials were collected by the library method and the use of internet articles and a thesis, and then they were analyzed. The results of the research indicate that the key factors in family resilience are divided into three main categories, including belief systems, organizational patterns, and communication processes, which belief systems include: giving meaning to misfortunes, a positive outlook and excellence, and spirituality, organizational patterns include: Flexibility, connection and socio-economic resources and communication processes include: transparency, open expression of feelings and collaborative problem solving.

Key words: resilience, family, individual resilience, family resilience