

May-June 2021, Volume 10, Issue 3

## Examining the Conversations of Resilient Families in the Face of Life Challenges: A Phenomenological Study

Ghodratollah Zarean<sup>1</sup>, Kiiumars Farahbaksh<sup>2\*</sup>, Hosein Salimi Bajestany<sup>2</sup>,  
Abdullah Moatamedy<sup>2</sup>

1- Ph.D. Student, Counseling Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2- Associated Professor, Counseling Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Corresponding author:** Kiiumars Farahbaksh, Associated Professor, Counseling Department, Education and Psychology Faculty, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Email:** [kiiumars@yahoo.com](mailto:kiiumars@yahoo.com)

Received: 3 Dec 2020

Accepted: 18 May 2021

### Abstract

**Introduction:** Family conversations are one of the most powerful ways of boosting family's cohesion and skills in the face of challenges. The aim of this study was explanation the conversations of resilient families in the face of life challenges.

**Methods:** The present study is qualitative and phenomenological. The samples were selected by sampling method including 15 families from clients to counseling centers in Isfahan and through the introduction of counselors in these centers. Data were collected by semi-structured interviews and open-ended questions. Lawshe method was used for validity. To calculate the reliability of the interviews, the method of intra-subject agreement of two coders (evaluators) was used. Data analysis was performed by Colaizzi method.

**Results:** Data analysis led to the extraction of 34 primary codes, 11 subcategories, and 4 main categories. The extracted main categories were identified as supportive conversations, facilitative conversations, optimistic conversations, and solution-oriented conversations.

**Conclusions:** When problems arise, resilient families use supportive, facilitative, optimistic, and solution-oriented conversations. It is suggested that families and parents be taught these four types of conversations to face challenges more effectively.

**Key words:** Resilience, Family Resilience, Family Conversations.

## بررسی مکالمات خانواده های تاب آور در رویارویی با چالش های زندگی: یک مطالعه پدیدارشناختی

قدرت اله زارعان<sup>۱</sup>، کیومرث فرحبخش<sup>۲\*</sup>، حسین سلیمی بجزستانی<sup>۲</sup>، عبدالله معتمدی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: کیومرث فرحبخش، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
ایمیل: kiiumars@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۱۲

### چکیده

**مقدمه:** مکالمات و گفتگوهای خانوادگی از مهمترین ابزارهای خانواده جهت تقویت انسجام و پیوندهای خانوادگی و نیز مهارت های خانواده جهت روبرو شدن با مشکلات می باشد. هدف پژوهش حاضر تبیین محتوای مکالمات خانواده های تاب آور را در مواجهه با چالش های زندگی است.

**روش کار:** پژوهش حاضر کیفی و به روش پدیدارشناسی می باشد. نمونه ها به روش نمونه گیری شامل ۱۵ خانواده از مراجعین به مراکز مشاوره سطح شهر اصفهان و از طریق معرفی مشاوران این مراکز انتخاب شدند. روش جمع آوری داده ها مصاحبه های نیمه ساختار یافته با سؤالات باز پاسخ بود. برای روایی از روش Lawshe استفاده گردید. برای محاسبه پایایی مصاحبه ها از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار (ارزیاب) استفاده شد. تحلیل داده ها با روش Colaizzi انجام گرفت.

**یافته ها:** تحلیل داده ها منجر به استخراج ۳۴ کد اولیه، ۱۱ طبقه فرعی و ۴ طبقه اصلی گردید. طبقات اصلی استخراج شده با عناوین مکالمات حمایتگرانه، مکالمات تسهیل گرانه، مکالمات خوش بینانه، و مکالمات راه حل -محور مشخص گردیدند.

**نتیجه گیری:** هنگام بروز مشکلات، خانواده های تاب آور از مکالمات حمایتگرانه و تسهیل گرانه، خوش بینانه و راه حل محور استفاده می کنند. پیشنهاد می شود این ۴ نوع مکالمه برای مواجهه مؤثر تر با چالش ها به خانواده ها و والدین آموزش داده شود.

**کلیدواژه ها:** تاب آوری، تاب آوری خانواده، مکالمات خانوادگی.

### مقدمه

در موارد گوناگون به عنوان ظرفیت انطباق پذیری موفق با یک تغییر محیطی قلمداد شده است. تاب آوری به فرایند پویای انطباق و سازگاری با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می شود (۳). اخیراً به عنوان یک فرایند پویا مستلزم تعامل بین جریانات (عوامل) خطرناک و محافظتی و ویژگی های درونی و بیرونی فرد، که برای تغییر دادن تأثیرات وقایع تلخ زندگی عمل می کند مفهوم سازی شده است (۴). تاب آوری ظرفیت رو به رو شدن، غلبه کردن و حتی قوی تر شدن به وسیله تجربه کردن مشکلات یا آسیب ها است. Joyce و همکاران (۵) تاب آوری را توانایی

تاب آوری یکی از مفاهیم و سازه های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت گرا است و پژوهشگران در تعریف آن به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه های تلخ و ناگوار، مقاومت در برابر تنش (stress resistance)، و رشد پس ضربه ای (post-traumatic growth) اشاره کرده اند (۱). تاب آوری روانی به عنوان یک توانایی فردی در جهت سازگاری با تنش و سختی که این تنش و سختی می تواند در خانواده با مشکلات ارتباطی، مشکلات سلامتی، شغلی و مالی باشد، پدید آید (۲). اصطلاح تاب آوری (resiliency)

افراد یا گروه‌ها برای پیشبرد و حل مشکل در مواقع سختی و یا توانایی افراد برای تداوم بهزیستی روانی و فیزیکی در صورت وجود سختی‌ها و مصائب و توانایی سازگاری در حین رویداد تنش‌زا می‌دانند.

یکی دیگر از مفاهیمی که پس از مفهوم تاب‌آوری وارد عرصه شد، مفهوم تاب‌آوری خانواده است. کنار آمدن موفقیت‌آمیز خانواده با عوامل تنش‌زا و موقعیت‌های دشوار تاب‌آوری خانواده نامیده می‌شود. تاب‌آوری خانواده مفهوم جدیدی نیست. بیان کرده‌اند که داشتن نگرش مثبت، معنویت، توافق و سازگاری در بین اعضای خانواده، انعطاف‌پذیری، داشتن ارتباطات خانوادگی، مدیریت اقتصادی، داشتن زمان خانوادگی، داشتن تفریحات و سرگرمی‌های مشترک و داشتن شبکه حمایتی از عوامل اصلی تاب‌آوری خانواده هستند (۶).

تاب‌آوری خانواده را می‌توان به عنوان توانایی خانواده برای پاسخ مثبت به یک شرایط نامطلوب و بیرون آمدن از آن وضعیت با احساس قدرت، مدیریت و اعتماد به نفس بیشتر نسبت به مرحله قبل تعریف کرد (۷). Kaplan معتقد است که خانواده یک نظام حمایتی برای اعضای خانواده خود می‌باشد و در نتیجه ابزار جهت تاب‌آوری اعضای آن محسوب می‌گردد (۸). Li و همکاران در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری خانواده، تاب‌آوری فردی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند و بطور مستقیم و غیر مستقیم روی تاب‌آوری فردی تأثیر می‌گذارد (۹). لذا نحوه در برخورد خانواده با شرایط ناگوار و فشارهای روانی و نحوه چگونگی سازماندهی، بر روی انطباق‌پذیری همه اعضای خانواده و سلامت کل خانواده تأثیر می‌گذارد.

واژه "تاب‌آوری خانواده" (family resilience) به فرآیندهای انطباقی و مقابله‌ای خانواده به عنوان یک واحد کارکردی اشاره دارد (۱۰). تاب‌آوری خانواده مفهومی رو به رشد است که می‌توان آن را به عنوان یک ویژگی، روند و فرآیند یا ظرفیت در نظر گرفت (۱۱) که یک چارچوب نظری برای درک ظرفیت خانواده‌ها در مواجهه با چالش‌ها، بحران‌ها و شرایط سخت و حل موفقیت‌آمیز آن‌ها و سازگاری فراهم می‌کند. وقتی یک بحران یا فشار وارد می‌شود خانواده سعی می‌کند بین نیازها و ظرفیت‌هایش تعادل برقرار کند (۱۲). اینکه خانواده‌ها چگونه تغییرات را ایجاد می‌کنند به مهارت‌ها و منابع در دسترس آن‌ها برای غلبه بر بحران بستگی دارد که سطوح مختلفی از تاب‌آوری را به وجود می‌آورد

(۱۳). عواملی که باعث تاب‌آوری خانواده می‌شوند، متعدد می‌باشند. Hooper (۱۴) عوامل تاب‌آوری خانواده را گرمی خانواده، مهربانی، حمایت هیجانی، ساختارها، کارکردهای خانواده می‌داند. کریمی و همکاران (۱۵) ویژگی‌های خانواده‌های تاب‌آور را اینگونه بیان می‌کند: دارای تحمل بالا، بیان واضح و مستقیم تعهدات و هیجانات، ارتباط باز و موثر، انسجام بالا، نقش‌های انعطاف‌پذیر، به‌کارگیری منابع موثر، فقدان خشونت، تمرکز بر حل مشکل و پذیرش وجود مشکل.

بسیاری از پژوهشگران مانند Rueger و همکاران (۱۶)، Tian و همکاران (۱۷) Wang و همکاران (۱۸)، Shan و همکاران (۱۹) و Faccio و همکاران (۲۰) نشان دادند که روابط گرم و حمایت‌گرانه خانوادگی در افزایش تاب‌آوری اعضای خانواده مؤثر است.

مفهوم مکالمات خانوادگی یا الگوی ارتباطی خانواده بر اساس ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر و اینکه افراد چه چیز به یکدیگر می‌گویند و اینکه چه معنایی از این ارتباطات دارند تعریف می‌شود. Fitzpatrick & Ritchie (۲۱) مفهوم جهت‌گیری گفت و شنود و همنوایی را ۲ بعد کلیدی تعیین‌کننده ارتباطات اعضای خانواده بیان کردند. بعد همنوایی مصداق الگوی ارتباط خانوادگی است که بر اعضا در جهت یکسان کردن نگرش، ارزش‌ها، و عقاید فشار می‌آورد و در واقع منعکس‌کننده اطاعت از والدین است. بعد گفت و شنود اشاره به فضای آزاد خانواده برای صحبت کردن و گفتگو و بیان احساسات و عقاید و همچنین زمان زیادی برای این کار دارد و بر استقلال فردی تأکید می‌شود (۲۲). کشتکاران (۲۳) در پژوهش خود نشان داد که بین بعد گفت و شنود و تاب‌آوری اعضای خانواده همبستگی مثبت وجود دارد. یعنی هر چه افراد خانواده با یکدیگر بیشتر گفتگو کنند و فضایی باز و آزاد را برای تعامل تجربه کنند و مورد پذیرش قرار گیرند تاب‌آوری آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و بالعکس بعد همنوایی با تاب‌آوری افراد رابطه منفی دارد. یعنی در خانواده‌هایی که تأکید بر همنوایی و همسوکردن عقاید و نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای اعضای خانواده با تأکید بر اطاعت از والدین است تاب‌آوری اعضا کمتر است.

همانطور که در پژوهش‌ها گزارش شده است یکی از موضوعات‌های مهمی که در خانواده‌های تاب‌آور نقش مهمی را ایفا می‌کند نوع ارتباطات و گفتگوها و مکالمات خانوادگی است. پیام‌ها و نوع ارتباطاتی که

## قدرت اله زارعان و همکاران

فراوانی درباره موضوع های اساسی مربوط به مسئله و هدف پژوهش به دست آورد، ملاک های معینی برای هدفمند بودن نمونه گیری در نظر گرفته شد که عبارتند از: خانواده های که حداقل یک شرایط سخت و دشوار (مثل فقر، بیماری صعب العلاج یکی از اعضای خانواده، ورشکستگی مالی، فرزند معلول، تصادف شدید و از کار افتادگی پدر و...) در زندگی با موفقیت سپری کرده باشند، این والدین حداقل دارای مدرک سیکل باشند تا بتوانند به "پرسشنامه تاب آوری خانواده" پاسخ دهند، اطمینان از اینکه انتخاب شدگان تمایل دارند تجارب خود را در اختیار پژوهشگر قرار دهند.

معیار انتخاب تعداد نمونه در این مطالعه مشابه مطالعات کیفی، رسیدن به اشباع نظری است. بدین معنی که تعداد مصاحبه ها تا حدی پیش رفت که دیگر اطلاعات و کد جدیدی بدست نیاید و داده ها صرفاً تکرار نتایج داده های پیشین باشد. روش جمع آوری داده ها، مصاحبه های نیمه ساختار یافته با سؤالات باز پاسخ بود. پس از توضیحات لازم در زمینه ماهیت و اهداف پژوهش و چگونگی انجام آن به مشارکت کنندگان، رضایت آگاهانه جهت حضور در پژوهش اخذ گردید. جهت رعایت اصول اخلاقی خاطر نشان شد که تمامی مصاحبه های ضبط شده بدون ذکر نام به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و هر شرکت کننده می تواند در صورت عدم تمایل به همکاری در هر زمانی از مطالعه خارج شود. داده های این پژوهش از مصاحبه با مشارکت کنندگان شامل والدین (حداقل یکی از والدین) درباره شیوه رویارویی و مواجهه آن ها با مسائل و مشکلات زندگی به دست آمد. اطلاعات این پژوهش از پاسخ های والدین استخراج شد.

سؤالاتی باز پاسخ و نیمه ساختارمند شامل:

- خانواده شما در مواجهه با چالش های زندگی با یکدیگر چگونه برخورد می کنند؟
- چه مکالمات و گفتگوهایی بین شما رد و بدل می شود؟ چگونه برای حل مشکلات چاره اندیشی می کنید؟
- چگونه در مقابل چالش ها و سختی ها تاب می آورید؟
- مصاحبه ها در یکی از دبیرستان های شهر اصفهان انجام گرفت که از امکانات و فضای مناسبی برخوردار بود. مصاحبه با هر فرد حدوداً ۲ ساعت به طول انجامید و کل مصاحبه ها در مدت یک ماه انجام شد.
- برای تحلیل داده ها از روش Colaizzi و همکاران (۲۶)،

خانواده ها در هنگام بروز مشکلات و چالش ها از خود نشان می دهند از مهمترین مؤلفه های خانواده های تاب آور است. اما بر اساس بررسی های بعمل آمده، پژوهشی که بطور اختصاصی به بررسی محتوای این مکالمات و ارتباطات در خانواده های تاب آور بپردازد یافت نشد. لذا پژوهش حاضر با هدف تبیین محتوای مکالمات خانواده های تاب آور را در مواجهه با چالش های زندگی انجام شد.

## روش کار

این مطالعه یک پژوهش کیفی به شیوه پدیدار شناسی است. تعیین مکالمات خانواده های تاب آور در رویارویی با چالش های زندگی نیاز به اطلاعات عمیق و گسترده مبتنی بر تجربیات افراد داشت، لذا شیوه کیفی و روش پدیدار شناسی مناسب ترین شیوه برای این پژوهش بود (۲۴). تعداد نمونه های این پژوهش ۱۵ خانواده مراجع کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان هستند که در "مقیاس تاب آوری خانواده" (Family Resiliency Assessment Scale) نمره ۱۷۰ به بالا کسب کرده اند (۲۵) و نیز مشارکت و همکاری آن ها برای پژوهشگر امکان پذیر بوده است. نمونه های تاب آور از طریق معرفی مشاوران مراکز مشاوره شهر اصفهان از بین مراجع کنندگان به این مراکز مشاوره که به خوبی توانسته بودند از بحران ها و مسائل مختلف زندگی (مثل مشکلات و بحران های اقتصادی، یا بیماری و...) بگذرند انتخاب شدند و با آن ها مصاحبه انجام شد.

با توجه به اینکه این پژوهش کیفی و نمونه گیری نظری (theoretical sampling) است، همزمان با مراحل پژوهش از جمله جمع آوری اطلاعات از افراد اولیه، تحلیل این اطلاعات، دسته بندی مفهومی و تعیین مضامین انجام می گیرد. تصمیمات بعدی است که مشخص می کند مقدار و نوع داده هایی که بایستی جمع آوری شود کدام هستند. نمونه گیری و جمع آوری اطلاعات تا زمان اشباع همه دسته ها و مضامین ادامه می یابد و بعد از آن دسته یا مضمون دیگری اضافه می شود (۲۶). پژوهشگر به دنبال مواردی بود که غنی از اطلاعات باشد و بینشی نسبت به موضوع مورد مطالعه به دست دهد لذا به مواردی مراجعه شد که امکان کشف گوناگونی ها را به حداکثر برساند و مقوله ها را از لحاظ ویژگی ها و ابعاد مورد بررسی، غنی تر کند. در این پژوهش برای اینکه موارد (cases) انتخابی غنی از اطلاعات باشند و پژوهشگر از طریق آن ها بتواند اطلاعات

گردید:

$$CVR = \frac{nE - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

و کدهایی که نسبت روایی محتوا آن‌ها کمتر ۰/۷۵ بودند از کدگذاری حذف شدند (۲۷).

همچنین برای محاسبه پایایی از طریق روش توافق ۲ کدگذار (ارزیاب)، استفاده شد. پایایی بین کدگذاران (تکرارپذیری) به درجه ای اشاره دارد که ۲ یا چند کدگذار نتایج یکدیگر را تکرار می کنند (۲۷). لذا به همین منظور از یک فرد متخصص در زمینه تاب آوری و مسلط به روش پژوهش کیفی، که بر موضوع این پژوهش نیز اشراف داشت درخواست شد تا به عنوان همکار پژوهش (کدگذار) در این پژوهش مشارکت کند. سپس پژوهشگر به همراه این همکار پژوهش، تعداد ۳ مصاحبه را کدگذاری کرده و درصد توافق درون موضوعی که به عنوان شاخص پایایی مطالعه به کار می‌رود با استفاده از فرمول زیر محاسبه شد.

درصد توافق درون موضوعی:  $100 \times \text{حاصل} = \text{تعداد کل کدها} \div 2 \times \text{تعداد توافقات}$

تعداد کل کدها که پژوهشگر و همکار پژوهشگر ثبت کرده اند، برابر ۱۷، تعداد کل توافقات بین این کدها ۱۴ و تعداد کل عدم توافقات بین این کدها برابر ۳ است. پایایی بین کدگذاران برای مصاحبه های انجام گرفته در این مطالعه، با استفاده از فرمول ذکر شده، برابر ۸۲ درصد بود. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است (۲۴). می توان گفت که پایایی این پژوهش مناسب است.

استفاده شد. در این پژوهش مراحل آن عبارتند از ۱- ابتدا پژوهشگر گفته های شرکت کنندگان را به دقت گوش کرد تا نوع احساس و درک از عقاید آنان به دست آورد. ۲- پژوهشگر کلمات و جملاتی را که در ارتباط با پدیده مورد نظر مهم بودند را استخراج نمود. ۳- پژوهشگر معانی هر جمله مهم دسته بندی کرد. ۴- سپس این معانی تدوین شده را به صورت خوشه هایی از موضوعات دسته بندی کرد. ۵- در این مرحله پژوهشگر تمامی ایده های حاصله را در قالب توصیف بسیار مفصل از پدیده تحت مطالعه جمع آوری کرد. ۶- سپس پژوهشگر این توصیف تفصیلی از پدیده های مورد مطالعه را به یک ساختار بنیادی تقلیل داد. ۷- در این مرحله پژوهشگر به شرکت کنندگان در پژوهش مراجعه نمود و یک مصاحبه پایانی انجام داد تا عقیده آن‌ها را در مورد یافته های خود بداند و روایی نتایج خود را ارزیابی کند (۲۷).

براساس مراحل فوق به تدریج با انجام مصاحبه ها و ضبط آن ها و پیاده سازی آن ها، عبارت های حاصل از مصاحبه ها در سه دسته کدهای اولیه، طبقه های فرعی و طبقه های اصلی طبقه بندی شدند. برای سنجش روایی کدگذاری ها نیز از روش Lawshe استفاده شد (۲۸). به این ترتیب که نتایج در اختیار ۸ تن از متخصصان رشته مشاوره خانواده که عضو هیئت علمی دانشگاه های اصفهان، علامه طباطبایی و کرمانشاه بودند، قرار گرفت و از آن ها درخواست شد تا هر عبارت را بر اساس طیف "ضرورت برای تاب آوری دارد" "مفید برای تاب آوری ولی ضرورتی ندارد" و "ضرورتی برای تاب آوری ندارد" تقسیم بندی کنند سپس (CVR content validity ratio) هر کد مطابق فرمول زیر محاسبه

جدول ۱: محاسبه پایایی بین ۲ کدگذار

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافق	پایایی بین دو کدگذار (درصد)
۱	شرکت کننده اول	۷	۳	۱	۸۵ درصد
۲	شرکت کنند ششم	۵	۲	۱	۸۰ درصد
۳	شرکت کننده نهم	۵	۲	۱	۸۰ درصد
	کل	۱۷	۷	۳	۸۲ درصد

## یافته ها

یافته های جمعیت شناختی در (جدول ۲) مشاهده می شود.

قدرت اله زارعان و همکاران

جدول ۲: اطلاعات جمعیت شناختی والدین

سن والد (به سال)	مصاحبه شونده	تعداد فرزند	تحصیلات	شغل
۵۲	پدر	۲	کارشناسی ارشد	مسئول دفتر رییس منطقه آموزش و پرورش
۳۵	مادر	۱	کاردانی	عکاس
۳۷	مادر	۲	دیپلم	منشی پزشکی
۴۵	پدر	۳	کارشناسی	آزاد
۳۴	پدر	۲	کاردانی	مددکار کلینیک اعتیاد
۵۵	مادر	۲	کارشناسی	معلم
۵۲	پدر	۳	دیپلم	کارگر
۴۸	مادر	۲	کارشناسی	مربی تربیت بدنی
۳۹	پدر	۱	دیپلم	تعمیر کار لوازم خانگی
۳۶	پدر	۲	سیکل	میوه فروش
۵۰	مادر	۳	سیکل	خانه دار
۴۵	مادر	۳	دیپلم	طراح لباس
۳۸	پدر	۲	کارشناسی ارشد	کارمند بانک
۳۱	مادر	۱	کاردانی	آرایشگر
۴۴	پدر	۲	کارشناسی	مهندس ساختمان

تسهیل گرا، مکالمات خوش بینانه و مکالمات راه حل محور می باشد. اطلاعات جمعیت شناختی در (جدول ۳) به شرح زیر است.

تحلیل مصاحبه های شرکت کنندگان منجر به استخراج ۳۴ کد اولیه، ۱۱ زیر طبقه و ۴ طبقه اصلی گردید. طبقات اصلی پدیدار شده شامل مکالمات حمایتگرانه، مکالمات

جدول ۳: طبقه های اصلی، طبقه های فرعی و کدهای اولیه استخراج شده در مرحله کدگذاری باز

طبقه های اصلی	طبقه های فرعی	کدهای اولیه
مکالمات حمایتی (supportive conversations)	گفت و گوهای همدلانه	ایجاد فضای امن برای گفتگو، همدلی با اعضا، پرهیز از قضاوت، پرهیز از مقصریابی
	تقویت عزت نفس	تاکید بر توانمندی افراد، تاکید بر ارزشمندی افراد، روشن سازی اهداف، تاکید بر اهمیت تلاش به جای نتیجه، تقویت اعتماد به نفس افراد
مکالمات تسهیل گرایانه (facilitative conversations)	مشارکت	حمایت عاطفی هنگام مشکلات، مشارکت در حل مشکلات
	واسطه شدن بین اعضا	تسهیل ارتباط بین دو فرد تنش دار، انتقال پیام از طرف افراد تنش دار
مکالمات خوش بینانه (optimistic conversations)	استفاده از واسطه های بیرونی	کمک گیری از افراد معتمد، انتقال پیام از طریق فرد معتمد
	نشاط بخش	کاهش جو تنش در خانواده، استفاده از طنز و شوخی، مکالمات نشاط بخش خانوادگی
مکالمات راه حل - محور (solution-oriented conversations)	انتقال نگرش های مثبت درباره سختی ها	نقش رشد دهنده رنج ها، ناپایدار بودن وقایع
	انتقال نگرش های کارآمد نسبت به هستی	ایمان به نظارت خالق در امور، ایمان به یاری خدا در سختی ها، امید به سرانجام مثبت و خیر
مکالمات راه حل - محور (solution-oriented conversations)	یادآوری تجارب موفق گذشته	یادآوری عمومیت داشتن سختی ها برای همه، انتقال تجارب گذشته فرد گوینده، یادآوری توانمندی های گذشته شنونده
	روشن سازی مسئله	ایجاد زمینه برای گفتگوی گروهی، مشارکت اعضا در تحلیل ابعاد مسئله، بروز احساسات افراد نسبت به مسئله، به اشتراک گذاری راه حل های پیشنهادی
مکالمات راه حل - محور (solution-oriented conversations)	گفت و گوهای گروهی حول مسئله	ایجاد زمینه برای گفتگوی گروهی، مشارکت اعضا در تحلیل ابعاد مسئله، بروز احساسات افراد نسبت به مسئله، به اشتراک گذاری راه حل های پیشنهادی



طبق یافته های این پژوهش و پس از کدگذاری های انجام شده، ۴ طبقه اصلی استخراج گردید:

۱. مکالمات حمایتی: خانواده های تاب آور بیان کردند یکی از اصلی ترین محورهای گفتگوی خانوادگی در هنگام مشکلات، مکالمات حمایتگرانه می باشد. یکی از شیوه های حمایت کردن از اعضای خانواده به این معنی است که سعی می کنند فضایی امن و صمیمی و همدلانه بوجود آورند تا هر فردی که دچار مشکل می شود بتواند بدون تنش و اضطراب راجع به مشکلی که به صحبت بپردازد.

گفت و گوهای همدلانه: از مهمترین شیوه های حمایتی والدین تاب آور گفت و گوهای همدلانه با فرزندان در مشکلات است. گفتگویی بدور از سرزنش و تحقیر و مقصریابی، که باعث می شود در فضایی امن و دوستانه مسائل و مشکلات و احساسات یکدیگر را درک کنند و از تنش ها و اضطراب ها و هیجانات منفی یکدیگر بکاهند. یکی از والدین که شغل آزاد و مدرک کارشناسی داشت بیان کرد:

"من کاری کردم که بچه هام هر مشکلی براشون پیش میاد بیان راحت راجع بهش حرف بزیم و یه حالتی نباشه که بترسن و نخوان بیان حرف بزنن".

تقویت عزت نفس: از دیگر شیوه های حمایتی خانواده های تاب آور، گفتگوهایی است که در آن سعی می شود عزت نفس و توانمندی اعضا در مواجهه با مشکلات تقویت گردد. یک مادر آرایشگر با مدرک کاردانی عنوان نمود:

"من دختر کوچیکم خیلی دختر ضعیف و آسیب پذیری بود واسه همین از بچگیش من حواسم بهش بود که وقتی مشکلی پیش میاد اعتماد به نفس این بچه رو تقویت کنم و کوچکتترین کارهای مثبتشو تشویق می کردم. کارهای منفیشو کم رنگ می کردم می گفتم اشکال نداره مامان جان برای همه پیش میاد و خدا رو شکر الان دیگه دختر قوی ای شده".

مشارکت: از دیگر شیوه های حمایتگری خانواده های تاب آور هنگام بروز چالش هاست. مشارکت کردن به معنی این است که افراد خانواده خود را در مشکلات خانوادگی سهیم می بینند و همگی سعی می کنند چه از لحاظ عاطفی و چه عملی در حل آن بکوشند. در واقع در خانواده های تاب آور وقتی مشکلی چه برای فرد چه برای کل خانواده بروز می کند، افراد حس تنهایی و رهاشدگی را در مشکلات تجربه نمی کنند.

پدری که مددکار کلینیک ترک اعتیاد با مدرک کاردانی

بود بیان نمود:

"من به بچه هام همیشه گفتم شما هر مشکلی که براتون پیش اومد یا هر اشتباهی هم که بکنید بیاید بهم بگید من پدرتونم و همیشه پشتتونم و با هم حلش می کنیم".

یک مادر عکاس با مدرک دیپلم چنین عنوان کرد:

"من همیشه سعی میکنم وقتی مشکلی پیش میاد دنبال سرزنش و مقصر نباشم مخصوصا با بچه هام چون میدونم تاثیر عکس داره و دیگه نیام حرفاشونو باهام بزنن من همیشه سعی میکنم تشویقشون کنم به صحبت کردن".

مادری که معلم بود و مدرک کارشناسی داشت بیان کرد:

"من همیشه سعی می کنم وقتی مشکلی پیش میاد برای بچه م با تحقیر یا سرزنش باهاش صحبت نکنم چون می دونیم تاثیر عکس داره و دیگه نمیاد حرفاشو باهام بزنه من همیشه سعی می کنم تشویقشون کنم به صحبت کردن".

۲. مکالمات تسهیل گرانه: این نوع مکالمات، گفتگوهایی است که افراد برای تسهیل و ساده تر شدن ارتباطات بین اعضای خانواده در شرایط تنش زا انجام می دهند.

عموما در شرایط سخت که چالش هایی در زندگی بوجود آمده، آشفتگی روانی افراد تشدید می شود و در این حالت ارتباطات بین فردی نیز لطمه می بینند و افراد نمی توانند به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. به همین دلیل گاهی نیاز است که با استفاده از واسطه ها و کانال هایی ارتباط بین افراد تسهیل گردد و مکالمات تنش زا کاهش یابد. طبق تجارب خانواده های تاب آور این تسهیل گری از ۳ طریق انجام می شود. واسطه شدن بین اعضا یکی از روش هاست به این معنی که گاهی فردی مثلا مادر برای کاهش تنش بین پدر و پسر سعی می کند نقش واسطه را برای انتقال پیام بازی کند.

واسطه شدن بین اعضا: یکی از روش های تسهیل گری ارتباطی، واسطه شدن بعضی افراد خانواده برای انتقال پیام ها و مکالمات افراد در شرایط پر تنش است. والدین کارآمد سعی می کنند بین افرادی از خانواده که سطح تنش بیشتری دارند و یا مکالماتشان به ایجاد تنش و تعارض بیشتر ختم می شود، نقش واسطه انتقال پیام را بازی کنند تا تنش ها کاهش یابد و مشکلات بهتر مدیریت شود.

یک مادر که مربی تربیت بدنی با مدرک کارشناسی بود اینطور عنوان کرد که:

"بچه هام با من راحت تر مسئله شون رو درمیان میزارن تا با پدرشون واسه همین اونا اول میان به من میگن بعد من تو یه فرصت مناسب با پدرشون مطرح می کنم و

هنگام بروز چالش‌ها و سختی‌هاست.

انتقال نگرش‌های مثبت درباره سختی‌ها: والدین کارآمد بیان کردند که اغلب دیدی مثبت نگر دارند و همیشه امیدوارند و معتقدند مشکلات و سختی‌ها در نهایت به خیر و خوبی ختم خواهد شد.

پدری که مهندس ساختمان با مدرک کارشناسی بود اینطور عنوان نمود که:

"من فکر می‌کنم همه ما تو مشکلات نیاز داریم که به سری افکار بهمون گوشزد بشه و من همیشه واسه بچه هام این کار رو می‌کنم و مدام تو گوششون میخونم که مشکلات که همیشه هست چیزی رو واسه خودشون کوه نکنن و همیشه قسمت‌های مثبت اتفاقات رو ببینن".  
پدر دیگری که کارمند بانک با مدرک کارشناسی ارشد بود بیان کرد:

"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 اینکه نباید همیشه نیمه خالی لیوان را ببینی بلکه نیمه پر لیوان را نیز باید ببینی در واقع این مشکلات تورا قوی تر می‌کند در نهایت همه چی درست میشه".

انتقال نگرش‌های کارآمد نسبت به هستی: در خانواده‌های تاب آور نسبت به مسایل و مشکلات نگرش خوش بینانه واقعی وجود دارد چرا که اعتقاد بر این است که وقایع ناگوار و سختی‌ها جزئی از زندگی و در واقع جزئی از جهان هستی است و در عین ناپایداری می‌توانند رشد دهنده قابلیت‌ها و استعدادهای انسان باشند. در واقع 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.

مادری که معلم بود و مدرک کارشناسی داشت بیان کرد:

"ما به این باور داریم که هر چی که پیش میاد پایدار نیست و خیری درش هست و خدا حتماً به حکمتی در این کارش داره و نهایتاً مشکلات ختم به خیر می‌شه"

یادآوری تجارب موفق گذشته: یکی از روش‌هایی که باعث می‌شود فرزندان نگرش خوش بینانه به مسائل و مشکلات و نیز توانمندی‌های خود داشته باشند یادآوری تجارب موفق گذشته خود و همچنین والدینشان است یک مادر که طراح لباس با مدرک دیپلم بود مطرح کرد که:

"ما (والدین) خیلی از اوقات یا از مشکلات گذشته خودمون براشون (فرزندان) می‌گیم که چه شرایط سختی رو گذروندیم و تونستیم از پششون بریبایم یا اینکه اون موقع‌هایی که

براش به فکری می‌کنیم".

استفاده از واسط‌های بیرونی: دیگر شیوه تسهیل‌سازی است. به این معنی که گاهی فردی خارج از خانواده هسته ای، نفوذ و مقبولیت خوبی در بین اعضای خانواده یا فرزندان دارد. به همین جهت خانواده‌ها گاهی در چالش‌ها و مشکلات به این فرد رجوع می‌کنند تا بتوانند پیام‌های خود را به واسطه او بهتر منتقل کنند و از ایجاد تنش‌ها یا مشاجرات لفظی بین خود اجتناب کنند.

پدری که مسئول دفتر رئیس آموزش و پرورش با مدرک کارشناسی ارشد بود عنوان نمود:

"بچه‌های من با یکی از دایی‌هاشون خیلی راحتن چون پسرمن هستن به وقتایی که احساس می‌کنم مشکل دارن و به من نمیگن از دایی‌شون میخوام که بره باهاشون صحبت کنه ببینه داستان چیه".

نشاط بخشی: از دیگر شیوه‌هایی است که خانواده‌های تاب آور در مشکلات برای کاهش تنش‌ها و اضطراب افراد و تسهیل فرآیند گفتگو از آن استفاده می‌کنند. این نشاط بخشی اغلب از طریق شوخی و مزاح انجام می‌گیرد. آن‌ها سعی می‌کنند با دیدی طنزگونه به مسئله، سختی و دشواری مسئله را تقلیل دهند و تنش افراد برای تعامل و گفتگو و مواجهه با مسئله کاهش پیدا کند.

مادری با مدرک دیپلم که منشی پزشک بود بیان کرد:

"من خب خیلی مشکلات داشتم و بیماریم و اینا هم همیشه بوده ولی همیشه سعی می‌کنم حتی تو مشکلات با طنز و شوخی و خنده حال خودم و اطرافیان رو بهتر کنم و بار اون قضیه رو کم کنم حتی خیلی از مواقع که بچه هام کار اشتباهی می‌کنن سعی می‌کنم با همون حالت طنز بهشون تذکر بدم که گارد نگیرن و راحت ترن بپذیرن".

۳. مکالمات خوش بینانه: این نوع مکالمات در خانواده‌های تاب آور به منظور انتقال باورهای درست و کارآمد و مثبت‌نگری در مواجهه با مشکلات انجام می‌شود. افراد تاب آور در هنگام مشکلات باور دارند که سختی‌ها و دشواری‌ها هم جزئی از زندگی است که باید آن را پذیرفت و از فرصت‌رشدی که در اختیار انسان می‌گذارد استفاده کرد. همچنین افراد تاب آور اغلب به این باور دارند که خالق عالم و قادر اداره هستی را بر عهده دارد و در بسیاری از مشکلات خیر و حکمتی نهفته و جنبه‌های مثبتی هم در آن وجود دارد و همین اعتقاد، امید و انگیزه آنان را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد. در خانواده‌های تاب آور انتقال و یادآوری این باورها و اعتقادات، یکی از محورهای اصلی گفتگو در



خودشونم توش موفق بودن رو یادشون میاریم که احساس ضعف نکنن و بدونن اینم می گذره و از پسش بر میان". همیشه این ضرب المثلی را برای بچه هایم می گویم که "زهری که تورا نکشد تورا قوی تر می کنه".

۴. مکالمات راه حل محور: طبق گزارش های خانواده های تاب آور، یکی از محورهای مهم گفتگو هنگام بروز مشکلات این است که با دیدی راه حل محور بدون بحث های حاشیه ای و تنش زا که اغلب منجر به مقصریابی و ایجاد احساس تحقیر در اعضای خانواده می شود، موضوع را بررسی کنند. در این مکالمات ابتدا سعی می شود به جای اجتناب از پرداختن به مسئله، مسئله را بپذیرند و آن را شفاف سازی کنند و در مرحله بعد فضایی امن و صمیمی ایجاد کنند که همه افراد خانواده بتوانند فعالانه در حل و فصل مسائل مشارکت داشته باشند و راه حل هایی گروهی که افراد بر آن به توافق می رسند اتخاذ شود.

روشن سازی مسئله: والدین تاب آور بیان کردند که در مشکلات سعی می کنند با فرزندان خود صادق و شفاف باشند و آنان را (در حد درکشان) در جریان امور بگذارند تا آنان نیز بتوانند درک درست و روشنی از وقایع داشته باشند. یک پدر با مدرک دیپلم که تعمیر کار لوازم خانگی بود اینگونه عنوان کرد:

"اونبار که به این مشکل بر خوردیم من بچه ها رو جمع کردم و کامل براشون توضیح دادم که تو چه وضعیتی هستی خیلی جاها به بچه ها میگویم که بچه ها ما الان مثلا وضع مالیمون خوب نیست باید همه با هم همکاری کنیم تا بتونیم از این وضع رد بشیم".

گفت و گوهای گروهی حول مسئله: از دیگر روش های والدین کارآمد این است که سعی می کنند درباره مسائل و مشکلات خانوادگی و راه حل ها و کارهایی که بایست انجام گیرد با همه اعضای خانواده از جمله فرزندان صحبت کنند و مسائل را بصورت گروهی (با توجه به سن فرزندان) حل و فصل نمایند.

پدری با مدرک سیکل که میوه فروش بود اینگونه مطرح کرد:

"من همیشه تشویقشون می کنم که مشکلی پیش میاد بیان همه با هم راجع بهش حرف بزنینم و کارهایی که میشه انجام داد رو با هم مشخص کنیم".

یک پدر کارگر با مدرک دیپلم اینگونه بیان کرد:

"هر مشکلی یه راه حلی داره آدم باید خلاقیت به خرج بده و راهشو پیدا کنه من بدم میاد ازینایی که زود غمبیکر

میزنن و آیه یاس می خونن، من همیشه میگرم دنبالش راه حلش و همیشه هم بالاخره یه راهی پیدا می کنم".

### بحث

پژوهش حاضر با هدف تبیین محتوای مکالمات خانواده های تاب آور را در مواجهه با چالش های زندگی انجام شد. از داده ها ۴ طبقه اصلی شامل مکالمات حمایتگرانه، مکالمات تسهیل گرانه، مکالمات خوش بینانه، و مکالمات راه حل محور از گفتگوهای خانوادگی تاب آور را در هنگام بروز چالش ها، حاصل شد.

همانطور که یافته های این پژوهش نیز نشان داد نوع مکالمات و گفتگوهای اعضای خانواده نقش مهمی در میزان تاب آوری آن ها ایفا می کند. در واقع باورهای کارآمد اعضا در زندگی نسبت به مسائل مختلف و نوع نگرش و معنادهی آن ها به وقایع تحت تاثیر ارتباطات و گفتگوهای رد و بدل شده خانوادگی شکل می گیرد. هر چقدر این گفتگوها از یک سو واقعیت محور و از سوی دیگر امیدبخش باشد و توانمندی افراد را تقویت کند، به همان میزان تاب آوری افراد افزایش پیدا می کند. در واقع هنگام بروز مشکلات، خانواده های تاب آور از یک سو تلاش می کنند تا با مکالمات خود پیوندهای عاطفی، ارتباطی، و حمایتی اعضای خانواده را حفظ و تقویت کنند (با مکالمات حمایتگرانه و تسهیل گرانه)، و از سوی دیگر تلاش می کنند که با تفکری واقع بینانه و کارآمد، راه حل های ممکن را پیش روی یکدیگر بگذارند و مسائل را با کمک یکدیگر مدیریت نمایند (با مکالمات نگرش بخش و راه حل محور). آن ها با مکالمات حمایتگرانه سعی می کنند فضایی امن و صمیمی و همدلانه بوجود آورند تا هر فردی که دچار مشکل می شود بتواند بدون تنش و اضطراب راجع به مشکلش به صحبت پردازد و مکالمات تسهیل گرانه گفتگوهایی است که افراد برای تسهیل و ساده تر شدن ارتباطات بین اعضای خانواده در شرایط تنش زا انجام می دهند.

یافته های این پژوهش همسو با اغلب پژوهش هایی است که در این حوزه انجام شده است. درباره مقوله اصلی مکالمات حمایتگرانه و تسهیل گرانه، پژوهش های بسیاری تایید کننده یافته های این پژوهش است. برای مثال Rueger و همکاران (۱۶)، Tian و همکاران (۱۷) Wang و همکاران (۱۸) Tian و همکاران (۱۹) و Faccio و همکاران (۲۰) به نقش حمایتگری های اعضای خانواده در میزان تاب آوری آن ها اشاره کرده اند.

## قدرت اله زارعان و همکاران

حوزه تاب آوری به فرآیندهای ارتباطات در خانواده پرداخته اند ولی هیچ پژوهشی تا کنون به طور خاص به بررسی مکالمات خانواده و تاثیر آن در تاب آوری نپرداخته است یا حداقل پژوهشگر نیافته است.

### نتیجه گیری

نتایج نشان داد که خانواده های تاب آور در رویارویی با چالش های زندگی از ۴ نوع مکالمه حمایتگرانه، تسهیل گرانه، خوش بینانه، و راه حل محور استفاده می کنند. آن ها از مکالمات حمایتگرانه و تسهیل گرانه جهت کاهش تنش ها و حفظ انسجام خانواده و عزت نفس اعضا استفاده می کنند، و برای رسیدن به تفکری مشترک و کارآمد درباره مشکل و مدیریت و حل آن از مکالمات خوش بینانه و راه حل محور بهره می برند. پیشنهاد می شود که یکی از آموزش هایی که به خانواده ها داده می شود، خصوصا آموزش های والدین در مدارس، آموزش این نوع مکالمات کارآمد خانوادگی در مواجهه با سختی ها و مشکلات باشد تا آن ها بتوانند از این شیوه گفتگو استفاده کرده و به نحوی کارآمد با چالش های زندگی مواجه شوند. با توجه به اینکه این پژوهش با روش کیفی انجام شده است، این پژوهش صرفا دیدگاه های اصفهان را مورد بررسی قرار داده است، لذا تعمیم نتایج به خانواده هاه سایر شهرهای ایران با احتیاط صورت گیرد.

### سیاسگزار

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری تخصصی قدرت اله زارعان دانشجوی رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی با راهنمایی آقای دکتر کیومرث فرحبخش و آقای دکتر حسین سلیمی بجنستانی می باشد، که با شناسه ایران داک ۷۰۱۴۷۷۷ در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۳ مصوب گردید. بدین وسیله از مساعدت های مدیران و کارکنان آموزش و پرورش اصفهان که امکان انجام این پژوهش را فراهم نمودند و تمام افرادی که در انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می آید.

### تضاد منافع

نویسندگان هیچ گونه تعارضی منافی را گزارش نکرده اند.

طبق یافته های پژوهش حاضر مکالمات خوش بینانه، خانواده های تاب آور به منظور انتقال باورهای درست و کارآمد در مواجهه با مشکلات انجام می شود. باورهایی مثل اینکه زندگی با سختی و چالش عجین است و برای رشد و بالندگی ضروری و اعضای خانواده در چالش این باورها را با یکدیگر به اشتراک می گذارند. مکالمات راه حل محور نیز یکی از محورهای مهم گفتگوی خانواده های تاب آور هنگام بروز مشکلات است که با دیدی راه حل محورانه بدون بحث های حاشیه ای و تنش زا که اغلب منجر به مقصریابی و ایجاد احساس تحقیر در اعضای خانواده می شود، موضوع مورد بررسی قرار می گیرد و برای آن چاره اندیشی می شود.

درباره مکالمات نگرش بخش و راه حل محورانه نیز پژوهش هایی مثل Walsh (۲۹) به مؤلفه هایی مثل قدرت روشن سازی مسئله، پیام های درست و توضیح موقعیت های مهم، بارش خلاقانه ذهنی، تصمیم گیری مشترک، حل تضاد سازنده، و داشتن موضع فعال برای پیشگیری از مسائل و بحران ها اشاره کرده است.

همچنین مقایسه یافته های این پژوهش با یافته های پژوهش Koerner & Fritzpatrick (۳۰) و کشتکاران (۲۳) نشان می دهد ارتباط مؤلفه همنوایی با تاب آوری نیاز به توضیحات بیشتری دارد. آن ها نشان دادند که همنوایی به معنای همسو کردن اعتقادات و ارزش ها و رفتارهای اعضای خانواده با تاکید بر اطاعت از والدین ارتباط معکوس با تاب آوری دارد. اما یافته های پژوهش حاضر نشان داد که تاکید بر پیوندهای خانوادگی و حفظ انسجام خانواده و خوش بینی واقع بینانه، مقوله هایی مهم در افزایش تاب آوری افراد خانواده محسوب می شود. به نظر می رسد شیوه ایجاد همگرایی و پیوند در خانواده و رفتار کردن بصورت یک کل واحد نقش به سزایی دارد. در واقع همراه و هماهنگ کردن همه اعضای خانواده در رویارویی با مشکلات و تاکید بر حفظ ارزش ها و پیوندهای خانوادگی اگر با شیوه هایی اجبارگونه و فشار آورنده همراه نباشد و به جای آن در فضایی تعاملی، همدلانه، گفتگو محور و صمیمانه صورت گیرد نه تنها در کاهش تاب آوری نقشی ندارد بلکه می تواند به عنوان یک پایگاه عاطفی و حمایتگرانه با ساختاری منسجم و هماهنگ و قابل اعتماد تاب آوری افراد را ارتقا دهد. از نوآوری این پژوهش اینکه تنها تعداد کمی از پژوهش ها در

## References

- Besharat M, Salehi M, Shamohammadi KH, Nadali H, Zebardast A. [Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes]. *Contemporary Psychology*. 2008;3(2):38-49. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- American Psychological Association. *The Road to Resilience*. 2016 <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Tarverdizadeh H, Saberi H, Pasha Sharifi H. [The prediction of academic resilience on the basis of personality traits with mediation emotional intelligence]. *Journal of Health Promotion Management*. 2017; 6 (3):36-42 <https://doi.org/10.21859/jhpm-07015>
- Luther S, Cichetti D, Becker B. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. 2001 ;12 (4):857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Joyce S, Shand F, Tighe J, Laurent SJ, Bryant RA, Harvey SB. Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*. 2018;8(6):e017858 <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Black K, Lobo M. A Conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*. 2011; 14(1): 33-55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Simon J, Murphy J, Smith S. Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*. 2005; 13(4): 427-436. <https://doi.org/10.1177/1066480705278724>
- Hosseini Almadani A. [Resilience: Individual, Familial and Social]. Tehran, Danjeh Publisher; 2016. <https://www.gisoom.com/book/11217024/>
- Li Y, Wang K, Yin Y, Li Y, Li S. Relationships between family resilience, breast cancer survivors' individual resilience, and caregiver burden: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*. 2018;88 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.011>
- Walsh F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd edition. New York, NY: Guilford
- Herdiana I, Handoyo S, Handoyo S. Family resilience: A conceptual review. In 3rd Asian Conference on Psychology, Counselling, and Humanities. Atlantis Press. 2018; 9(1);36-39. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.9>
- Wen Y, Hanley J. Rural-to-urban migration, family resilience, and policy framework for social support in China. *Asian Social Work and Policy Review*. 2015;9(1): 18-28. <https://doi.org/10.1111/aswp.12042>
- Walsh F. A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*. 2002;51(2): 130-137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- Hooper L M. Defining and understanding prettification: Implications for all counselors. *The Alabama Counseling Association Journal*. 2008; 34 (1): 34-43. <https://www.researchgate.net/publication/281905738>
- Hajar K, Masood S, Simin Gh. [Effectiveness of emotion regulation in social performance and assertiveness among high school students in Tabriz]. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2015; 12 (47):155-180 [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/?\\_action=xml&article=7010&lang=en](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/?_action=xml&article=7010&lang=en)
- Rueger S, Malecki C, Demaray M. Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*. 2010; 39(1):47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Tian L, Liu B, Huang S, Huebner E. Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The

- mediational role of self-esteem. *Social Indicators Research*. 2013; 113:991-1008. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0123-8>
18. Wang C, Xia Y, Li W, Wilson S, Bush K, Peterson G. Parenting behaviors, adolescent depressive symptoms, and problem behavior the role of self-esteem and school adjustment difficulties among Chinese Adolescents. *Journal of Family*. 2016; 37(4): 520-542. <https://doi.org/10.1177/0192513X14542433>
  19. Tian L, Liu L, Shan N. Parent-child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology* 2018;9(1030). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01030>
  20. Faccio F, Gandini S, Renzi C, et al. Development and validation of the Family Resilience (FaRE) Questionnaire: An observational study in Italy. *BMJ Open* 2019;9: e024670. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024670>
  21. Fitzpatrick M, Ritchie L. Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family relating self and affect. *Human Communication Research*. 1994; 20 (3):275-301- <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1994.tb00324.x>
  22. Koerner A, Fitzpatrick M. Understanding family communication patterns and family functioning: the roles of conversation orientation and conformity orientation. *Annals of the International Communication Association*. 2002; 28 :36-68. <https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010>
  23. Keshtkaran T. [The relationship between family communication pattern with resiliency among students of Shiraz University]. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2009;11 (39):43-53. <https://www.sid.ir/fa/journal/SearchPaperlight.aspx?str>
  24. Abualmaani Kh. [Qualitative Research from Theory to Practice]. Tehran, ELM Publisher;2012. <https://taaghche.com/book/73818>
  25. Hosseini F, Chari MH. The survey of validation and reliability of Family Resiliency Scale. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*. 2013;2(10):182-209 [http://fcp.uok.ac.ir/?\\_action=xml&article=9624](http://fcp.uok.ac.ir/?_action=xml&article=9624)
  26. Jalali R. Qualitative research sampling. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2013; 1(4): 310-320. [magiran.com/p1123721](http://magiran.com/p1123721)
  27. Colaizzi P, Valle R, King M. Existential Phenomenological Alternatives for Psychology. *Psychological Research as The Phenomenologist Views it*. New York, Oxford University Press. 1978: 48-71. <https://philpapers.org/rec/COLPRA-5>
  28. Colin A, Andrew J. Critical values for Lawshe's content validity ratio, revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2014; 47(1):79-86. <https://doi.org/10.1177/0748175613513808>
  29. Walsh F. *Strengthening Family Resilience* .3rd edition. New York, NY: Guilford Press. 2016. [https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=RY1\\_CgAAQBAJ&oi](https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=RY1_CgAAQBAJ&oi)
  30. Koerner A, Fitzpatrick M. Communication in intact families. *Handbook of Family Communication*. Lawrence Elbaum Associates Publishers. 2016. <https://books.google.com/books?id=ONN01B5RJe0C&pg=PA183&dq=Koerner+AN+,Fitzpatr>