



The relations of family members in the post-corona period based on the goals of developing a successful and healthy family in the horizon of 1410 and according to Setir's point of view

Fardin ghorbani¹ | Eghbal Zarei^{2*} | Kourosh Mohamadi^{3*}

Research Paper

Received:
2024/05/05
Revised:
2024/06/01
Accepted:
2024/06/02
Published:
2025/01/13

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X

Abstract

The purpose of this research was to investigate the relationship between family members in the post-corona period based on the goals of developing a successful and healthy family in the horizon of 1410 and in accordance with Setir's point of view and the use of future research and scenario writing techniques. Scenario writing first started and developed in the military field, and then it was used in other sciences. This research is of a qualitative type and the statistical population of the research was experts, and 12 experts were selected using the purposeful sampling method and they cooperated in advancing the research goals at different times. The tool used in this research was a semi-structured interview, which was determined by the use of Mic Mac and Scenario Wizard software, and by using the statistical methods of mutual analysis and scenario writing, the communication scenarios of family members in the post-corona period. The results of the research showed that in the horizon of 1410 successful and healthy families and in line with Satir's point of view, there are eight scenarios in the field of relationships between family members, which include four strong scenarios (positive communication, respecting privacy, communicating with family and friends, and practicing skills positive thinking) and four possible scenarios (effective interactions, supporting each other, setting goals and planning and practicing communication skills).

Keywords: relations between family members, post-coronavirus, successful and healthy family development, Satyr's point of view, scenario writing.

DOR:

1. phd student of Family Counseling, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Humanities, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran.
2. Corresponding Author: Associate Professor, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Humanities, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran. Eghbalzarei2010@yahoo.com
3. Associate Professor, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Humanities, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran.

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Non-Commercial (CC-BY-NC) license.





روابط اعضای خانواده در پساکرونا بر اساس اهداف توسعه خانواده موفق و سالم در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر

فردین قربانی^۱ | اقبال زارعی^۲ | کوروش محمدی^۳

سال پانزدهم
پاییز ۱۴۰۳
صص: ۳۹-۱۱

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۲/۱۶
تاریخ بازنگری:
۱۴۰۳/۰۳/۱۲
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۰۳/۱۳
تاریخ انتشار:
۱۴۰۳/۰۱/۲۴

شاپا چاپی: ۵۱۶۷-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۵۱۷-۲۶۴۵

DOR:

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی وضعیت روابط اعضای خانواده در پساکرونا بر اساس اهداف توسعه خانواده موفق و سالم در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر و استفاده از آینده‌پژوهی و تکنیک سناریونویسی بود. سناریونویسی ابتدا در حوزه نظامی شروع شد و توسعه پیدا کرد و سپس در علوم دیگر مورد استفاده قرار گرفت. این تحقیق از نوع کیفی و جامعه آماری پژوهش خبرگان بودند و با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند ۱۲ نفر از خبرگان انتخاب شدند و در زمان‌های مختلف در پیشبرد اهداف پژوهش همکاری نمودند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود، که با استفاده از نرم‌افزار میک‌مک و سناریویوزارد و با استفاده از روش‌های آماری تحلیل متقابل و سناریونویسی، سناریوهای ارتباطی اعضای خانواده در پساکرونا مشخص شدند. نتایج پژوهش نشان داد که در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم و متناسب با دیدگاه ستیر هشت سناریو در زمینه روابط بین اعضای خانواده وجود دارد که شامل چهار سناریو قوی (ارتباطات مثبت، رعایت حریم شخصی، ارتباط برقرار کردن با خانواده و دوستان و تمرین مهارت‌های تفکر مثبت) و چهار سناریو محتمل (تعاملات موثر، پشتیبانی از یکدیگر، تعیین هدف و برنامه‌ریزی و تمرین مهارت‌های ارتباطی) هستند.

کلیدواژه‌ها: روابط اعضای خانواده، پساکرونا، توسعه خانواده موفق و سالم، دیدگاه ستیر، سناریونویسی

۱. دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.
۲. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.
Eghbalzareei2010@yahoo.com

۳. دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران.



مقدمه و بیان مسئله

در بیشتر جوامع خانواده نهاد اصلی جامعه‌پذیری کودکان است و در شکل‌گیری انسان آینده و جامعه نقش اساسی دارد، لذا نحوه‌ی شکل‌گیری خانواده، سبک زندگی، نحوه و میزان فرزندآوری و نقش و کارکرد اعضای آن تعیین‌کننده‌ی تحولات آینده‌ی جامعه هستند. ماهیت خانواده، نحوه‌ی شکل‌گیری آن، ساختار، کارکرد و سبک زندگی در آن در طول تاریخ و در جوامع مختلف دستخوش تحولات زیادی شده است. اطلاع از مولفه‌ها و پیشران‌های تاثیرگذار در تغییرات خانواده‌های یک جامعه و تصویرسازی آینده‌های محتمل با توجه به تغییرات پیشران‌های اصلی می‌تواند زمینه‌ساز راهبردسازی و اتخاذ سیاست‌های مناسب برای هدایت خانواده‌ها و متعاقب آن جامعه به وضع مطلوب باشد (هاشمی نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). صادقی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که خانواده سالم خانواده‌ای است که ویژگی‌هایی از قبیل: تخصیص، وضوح، آگاهی و اجرای مناسب نقش‌ها؛ تعاملات و روابط مستقیم، روشن و صادق؛ احترام، درک متقابل و توجه اعضا به حقوق و انتظارات یکدیگر؛ افکار، عقاید و باورهای منطقی و سالم؛ سلامت جسمانی و روانی اعضا؛ اعتقادات و ارزش‌های دینی و مذهبی؛ ویژگی‌های شخصیتی سالم؛ شناخت و تامین نیازهای اعضا؛ فرزندپروری و تربیت مناسب فرزندان؛ اهداف منطقی و مناسب فردی و خانوادگی؛ صمیمیت بین اعضا؛ حل مسئله مناسب؛ رشد و پیشرفت خانواده و اعضا در جنبه‌های مختلف؛ همکاری، هماهنگی و مشورت بین اعضا؛ ابراز مناسب هیجانات و احساسات؛ امنیت و آرامش در خانواده؛ توانایی مدیریت و مقابله با بحران‌ها و استرس‌ها؛ سلسله مراتب قدرت در خانواده؛ تغییر، تداوم و ثبات در خانواده؛ مرزهای متعادل و مناسب در خانواده و شادی، نشاط و فعالیت‌های لذت‌بخش دارد. مورال و چیمپن-لوپز^۱ (۲۰۲۱) تهدیدهای اصلی موفقیت خانواده را ارتباط نادرست، عدم احساس و هدف، و یک روال خسته‌کننده و یکنواخت می‌داند و عوامل موثر در سلامت خانواده را روابط بین فردی در ازدواج، روابط بین فردی با کودکان، ارتباط قاطعانه، الگوهای مالی سالم، روابط جنسی سالم و داشتن همبستگی در حالی که از هم متمایزند، می‌داند. همچنین، حوزه‌های زندگی همسران که در آن تعارض‌ها به وجود می‌آید عمدتاً شامل امور مالی، تربیت فرزندان، روابط با خانواده اصلی، دوستان و آشنایان، اعتیاد، شخصیت و سبک زندگی،

1. Moral and Chimpén-López

دینداری، احساس مسئولیت، مشارکت در رشد فردی و حرفه‌ای، کار، ارتباطات بین فردی، مراقبت از صمیمیت و روابط متقابل، اوقات فراغت، مسئولیت‌های هر دو همسر در خانه و در قبال خانواده، حسادت، حوزه جنسی، خیانت و بدرفتاری می‌باشد (دا کوستا^۱ و همکاران، ۲۰۱۵؛ فرنچ و آلن^۲، ۲۰۲۰؛ امبریر^۳، ۲۰۱۷). دی پاول^۴ (۲۰۰۶) بعضی از ویژگی‌های خانواده مناسب و مطلوب را تعامل ارتباطی باز، کنترل و مهار موثر فشارهای روحی و روانی، رهبری، همدلی، ابراز محبت و علاقه و مسئولیت شخصی بیان می‌کند. خدادادی سنگده و همکاران (۱۳۹۴) مضامین محوری و زیر مضمون‌های مربوط به خانواده سالم را زمینه‌های فردی (مسئولیت‌پذیری، گذشت، صبر، توکل بر خداوند، قناعت و پختگی)، زوجی (قدردانی، تعهد متقابل، صمیمیت، تلاش برای خشنودی^۵ یکدیگر و رضایت جنسی)، خانوادگی (والد شدن، خانواده‌گرایی، ارتباط با خانواده‌های اصلی، خشنودی خانواده اصلی، تصریح مرزها و انتقال بین‌نسلی)، والدگری (انعطاف‌پذیری، نظارت، عمل‌گرایی، اتحاد والدینی و توافق) و اجتماعی (ارتباط با اقوام و آشنایان، اشتغال، مقبولیت اجتماعی، مدگرا نبودن و اوقات فراغت) می‌دانند. نقش ارتباط مؤثر در پویایی و سلامت زوجین و تعالی خانواده بدیهی و انکارناپذیر است. نوع تعاملات زوجین در محیط زندگی با کیفیت احساس خوشبختی آنها رابطه‌ی مستقیم دارد. به طور معمول، زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، با اعتماد به نفس بالا، مثبت‌اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند. برعکس، زوجینی که روابط عاطفی مناسبی ندارند، افرادی منزوی، بدخلق، با سطح سازگاری بسیار پایین، ناموفق و ناامید هستند و همیشه احساس فقدان خوشبختی دارند. ارتباط خوب می‌تواند رابطه‌ها را بهبود ببخشد، دوستی، اعتماد و حمایت را در بین زوجین افزایش دهد. ارتباط ناکارآمد نیز می‌تواند پیوندها را تضعیف کند، بی‌اعتمادی و نفرت را به وجود آورد (گیلپاتریک^۶، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۸). نوع رابطه خانوادگی و سبک ارتباطی بر نحوه تعامل اعضا با جهان تأثیر می‌گذارد (شیب^۷، ۲۰۲۰). لدبتر و بک^۸ (۲۰۱۴) معتقداند که پنج بعد برای حفظ

1. Da Costa
2. French and Allen
3. Mbwirire
4. DePaul
5. gratification
6. Gillpatrick
7. Shebib
8. Ledbetter & Beck

رابطه وجود دارد: «مثبت^۱ (شاد بودن و حمایت کردن)، صراحت^۲ (بحث مستقیم در مورد ماهیت رابطه)، اطمینان^۳ (تاکید بر عشق و تعهد)، شبکه‌های اجتماعی^۴ (شامل دوستان و خانواده)، و وظایف مشترک^۵ (انجام بخشی از مسئولیت‌های خود)». همه این پنج بعد برای روابط موفق باید وجود داشته باشند. ستیر در سال ۱۹۹۱ پنج الگوی ارتباطی را معرفی کرده است که افراد از آنها به صورت کلامی و غیر کلامی در روابطشان استفاده می‌کنند. این الگوها عبارتند از: سرزنش‌گر^۶، (در این الگو فرد سعی می‌کند با بی‌اهمیت جلوه دادن دیگران احساس قدرت و عزت نفس را در خود تقویت کند)، سازش‌گر^۷، (فرد خود را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد و دیگران را با اهمیت، و از تعارض به منظور برقراری انسجام و وحدت استفاده می‌کند)، بی‌ربط‌گو^۸ (فرد بر این باور است که با اظهار عقاید واقعی خود نمی‌تواند به عزت نفس و خود ارزشمندی دست یابد و به این دلیل تمام انرژی خود را صرف پرداختن به مسائل فرعی و بی‌اهمیت می‌کند)، حسابگر^۹ (در این الگو فرد فقط در سطح شناختی یا عقلی تعامل می‌کند و فاصله عاطفی خود را حفظ می‌نماید (بولسوم^{۱۰}، ۲۰۰۶). در این چهار الگو رابطه یک بخش از پیام با بخش‌های دیگر آن متناقض است و این امر موجب می‌شود دریافت‌کننده پیام نتواند ارتباط شفافی برقرار سازد و احساس واقعی خود را به طرف مقابل بیان کند. این چهار الگو با هدف پنهان کردن ضعف خود از دیگران به کار می‌رود. اما در الگوی پنجم یعنی الگوی همتراز^{۱۱} افراد بدون این که چیزی را از هم پنهان کنند، احساسات و تفکرات خود را ابراز می‌نمایند و از فریبکاری اجتناب می‌کنند (مور و کرامر^{۱۲}، ۲۰۰۰). تامپسون^{۱۳} (۲۰۰۱) روش ستیر به گونه‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا الگوهای ناکارآمد خود را کشف کرده، احساسات خودشان از طریق الگوی همتراز درک و بیان کنند. ستیر به اعضا کمک می‌کند تا به جای تکرار ناراحتی گذشته و بازگویی بهبود آنها، تعاملاتشان را در زمان حال

1. positivity
2. openness
3. assurances
4. social networks
5. shared tasks
6. blamer
7. placater
8. distracting
9. computing
10. Bulum
11. peer pattern
12. Moore & Kramer
13. Thompson

مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند (بای، ۱۳۸۴). ستیر (۲۰۱۶) معتقد است افرادی که پیام‌های متناقض یا بیش از حد درخواستی دارند، به طور کلی از شنوندگان خود جدا شده‌اند، تماس چشمی و پوستی را از دست می‌دهند. او همچنین دریافت برای افرادی که تماس فیزیکی و یا چشمی نزدیک و قوی دارند، ارسال پیام‌های ناسازگار، ناهماهنگ و محرمانه غیرممکن است.

چانگ^۱ و همکاران (۲۰۲۰) توضیح دادند که قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا در طول یک بیماری همه‌گیر می‌تواند باعث خستگی فیزیکی، عاطفی و شناختی شود که می‌تواند بر رابطه والد-کودک فشار وارد کند. یکی از مهم‌ترین عواملی که در سال‌های اخیر روابط خانوادگی را تحت تأثیر خود قرار داده است، بیماری کرونا می‌باشد. کرونا بر خانواده و مناسبات خانوادگی تأثیر داشته. کرونا توانسته برخی فرصت‌ها را از اعضای خانواده بگیرد. خیلی از اعضای خانواده در روابط با هم، به دلیل تعارض انتظارات و منافع، دچار تضاد شده‌اند؛ تضادهایی که گاهی پایدارند. بسیاری از اوقات روابط والدین یا یکدیگر، روابط والدین با فرزندان، و روابط بین فرزندان با هم دچار چالش می‌شود (محدثی گیلوایی، ۱۳۹۹). بیماری کرونا تأثیرات منفی زیادی به همراه داشت و عواملی مانند گذراندن زمان بیشتر اعضای خانواده با هم، محدودیت فعالیت در هوای آزاد، اختلال در تغذیه، خواب و عادات زندگی، کاهش روابط بین فردی، وجود اخبار منفی در مورد بیماری همه‌گیر، کمبود اطلاعات و ترس از ابتلا به بیماری یا از دست دادن عزیزان ممکن است مانع ادامه سالم روابط درون خانواده شود (بروکز^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). کودکانی که روال روزانه‌شان تغییر می‌کند، به دلیل عدم اطمینان تجربه شده همراه با سطوح بالای استرس والدین، ترس‌ها و انزوای فیزیکی و اجتماعی، همچنان تحت تأثیر روان‌شناختی منفی قرار می‌گیرند (ایمران^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش جعفری و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که بین بهزیستی معنوی و راهبردهای مقابله با بیماری کرونا در افراد نظامی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. علی‌پور و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که در دوره بیماری کرونا اختلالات روانی افزایش یافته و بین گروه‌های مختلف از نظر سلامت روان، اختلال خواب، علائم جسمانی، علائم افسردگی، علائم اضطرابی و کارکرد اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود داشته است. یافته‌های مشابهی در مطالعات

1. Chung
2. Brooks
3. Imran

در مورد این فرآیند به دست آمد و موقعیت‌های منفی مختلفی مانند مشکلات خواب، افسردگی، اعتیاد به ابزارهای تکنولوژیکی و افزایش استرس والدین در قبال کودکان، در کودکان در دوره همه‌گیری آشکار شد (جیاو^۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ لی و وارد^۲، ۲۰۲۰؛ یوستا-یوکسیک و گوکان^۳، ۲۰۲۰؛ اکسی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، مطالعاتی را نیز می‌توان یافت که از این ایده حمایت می‌کند که روابط بین والدین و فرزندان توسعه یافته و پیوندهای خانوادگی در طول دوره همه‌گیری تقویت شده است (راگامایی^۵، ۲۰۲۰). در بسیاری از کشورها، از جمله استرالیا، خشونت خانگی و گزارش‌هایی مربوط به افزایش این خطر برای کودکانی که در محیط خانواده هستند گزارش شده است (دانکن^۶، ۲۰۲۰). در این دوران، به علت تغییر در سبک زندگی و شرایط سخت ناشی از رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی احتمال بروز مشکلاتی از قبیل ناراحتی‌های بین فردی، خشونت خانوادگی، نادیده گرفتن فرزندان، پرخاشگری بین اعضای خانواده وجود دارد (کمیل^۷، ۲۰۲۰). وین^۸ و همکاران (۲۰۲۰) در مورد تأثیر بیماری‌های همه‌گیر بر پرسنل نظامی نشان داده‌اند که مأموریت‌های فاجعه انسانی منجر به پیامدهای مختلفی از جمله کسالت، عصبانیت، گناه، افسردگی و استرس پس از سانحه می‌شود. اقدامات فاصله‌گذاری اجتماعی، و همچنین الزامات انزوا و قرنطینه، زندگی روزمره خانواده‌های نظامی و سایر شهروندان را در سراسر جهان به طور ناگهانی تغییر داد. امنیت سلامت، ادراکات ایمنی، ارتباطات اجتماعی، و مراسم مرگ و مردن. علاوه بر این، جمعیت جانبازان ممکن است در معرض خطر خاصی برای اثرات نامطلوب قرار داشته باشند، زیرا در معرض خطر بالایی قرار دارند. بیکاری، آسیب پذیری در برابر انزوای اجتماعی، بدتر شدن شرایط سلامت روانی که از قبل موجود بوده‌اند، و محدودیت منابع مالی برای محافظت در برابر اثرات اقتصادی روابط بین فردی که در اثر این بیماری کاهش یافته است به گسستگی اجتماعی بین افراد منجر شده است (ونکاتش و ادیپالی^۹، ۲۰۲۰). دور بودن از محیط آشنایان، همسالان و دوستان، تحرک پایین و ساختار نامنظم خواب و تعطیلی طولانی مدت

1. Jiao
2. Lee & Ward
3. Usta-Yüksek & Gökcan
4. Xie
5. Ragamayi
6. Duncan
7. Campbell
8. Wynn
9. Venkatesh & Edirappuli

مدارس و نیز فضاهای کاری می تواند صدمات جبران ناپذیری را بر روان و جسم هر یک از افراد جامعه به دنبال داشته باشد (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). به طور کلی، بیماری‌های مسری و کشنده، مخصوصاً زمانی که ناشناخته باشند و روش درمانی معینی نداشته باشند، به عنوان یک بحران و پدیده‌ای منفور، آثار منفی اجتماعی، اقتصادی، جانی و روانشناختی بسیاری دارند که متأسفانه دیرپا و بعضاً جبران ناپذیر هستند. عسگری و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که شیوع بیماری کرونا روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر خود قرار می دهد. ویسل^۲ (۲۰۲۲) نشان داد که خواهر و برادر به احتمال زیاد در طول یک رویداد استرس زا در خانواده به یکدیگر تکیه می کنند و وجود گرمی و حمایت عاطفی باعث افزایش افشاگری می شود. انگورن^۳ (۲۰۲۱) نشان دادند که جنبه‌های مثبت رابطه والد-کودکی در طول همه گیری، گذراندن وقت با هم، اشتراک گذاری، انجام فعالیت‌ها و ارتباط است، در حالی که جنبه‌های منفی آن انزوای اجتماعی، درگیری‌های خانگی و اعتماد به تلفن همراه گزارش شده است. مشخص شد که تغییرات در رابطه مادر و فرزند در طول همه گیری مربوط به شناخت یکدیگر، گذراندن وقت با هم، درگیری‌ها و رعایت قوانین است، در حالی که در رابطه پدر و فرزند، تغییراتی در ارتباطات، انجام فعالیت‌ها و احساس مسئولیت مشاهده شد. چین، شین و روان^۴ (۲۰۲۱) معتقدند که کیفیت رابطه والد-کودک به شدت با رضایت از زندگی، بدون توجه به نزدیکی محل زندگی، تأثیرگذار است. جانسنز^۵ و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که اقدامات قرنطینه و ویروس کووید-۱۹ عمیقاً بر زندگی روزمره نوجوانان تأثیر گذاشته است و باعث افزایش تحریک پذیری، استرس، تنهایی و درگیری خانوادگی بوده است. یک عامل محافظ بالقوه کیفیت رابطه والد-کودک بوده است. کیفیت رابطه با تحریک پذیری و تنهایی رابطه منفی داشت و در برابر افزایش تنهایی زیاد بود. دلبستگی والد-کودک نه تنها می تواند مستقیماً بر اضطراب تعامل تأثیر بگذارد، بلکه به طور غیرمستقیم از طریق تأثیرات واسطه‌ای عزت نفس و حمایت اجتماعی بر آن تأثیر گذارد (گائو،^۶ ۲۰۲۰). کیفیت رابطه والد-کودک اثرات بلندمدتی بر شفقت فرزندان دارد. یک رابطه عاطفی گرم و نزدیک، به

1. Wang
2. Weissel
3. Öngören
4. Chen
5. Janssens
6. Gao

ویژه، ممکن است به شفقت بیشتر فرزندان در بزرگسالی کمک کند (هینتسانن^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). روابط خانوادگی بهتر با کاهش پریشانی روانشناختی، رضایت بیشتر از زندگی، تاب آوری قوی تر و احساس انسجام همراه است. همچنین، باعث شفقت به خود، خوش بینی، خود کارآمدی عمومی و عزت نفس می شود. پس، نتایج اهمیت محیط خانواده را نه تنها برای سلامت روانی و کیفیت زندگی، بلکه برای سازگاری و بهزیستی فردی برجسته می کند (گرونشتاین^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). برنامه های مداخله ای با بهبود کیفیت روابط خواهر و برادر (یعنی ترویج صمیمیت، صمیمیت و ارتباط و به حداقل رساندن تعارض و عذاب کشی) می تواند رفاه کودک و خانواده را در میان خانواده های نظامی و غیرنظامی بهبود بخشد (ویتمن^۳، ۲۰۲۱). پژوهش حسینی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که توجه به باورهای ارتباطی زوجین می تواند به تعدیل انتظارات و نهایتاً بهبود کیفیت زندگی زناشویی در خانواده های نظامی کمک کند.

اهمیت این پژوهش این است که با توجه به تاثیرات گسترده بیماری کرونا بر روی خانواده های سراسر جهان، با استفاده از تکنیک آینده پژوهی و سناریونویسی و متناسب با دیدگاه ستیر بتواند الگوهای ارتباطی مناسب را پس از این بیماری در افق چشم انداز ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم پیش بینی کند تا بتوان اقداماتی جهت بهبود روابط اعضای خانواده ها انجام داد. همچنین این پژوهش به دنبال دستیابی به پاسخ این سوال است که وضعیت روابط اعضای خانواده در پسا کرونا بر اساس اهداف توسعه خانواده موفق و سالم در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر چگونه است؟

روش شناسی پژوهش

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی پیمایشی است و از آینده پژوهی و سناریونویسی که یکی از تکنیک های آینده پژوهی است، استفاده شده است. روش سناریونویسی از بخش نظامی و دفاعی آغاز شد و پس از جنگ جهانی دوم توسعه پیدا کرد به طوری که سناریوهای مختلفی در زمینه جنگ سرد و جنگ هسته ای نگاشته شد و به تدریج روش سناریونویسی در علوم دیگر مورد استفاده قرار گرفت. جامعه آماری این تحقیق در تمام مراحل

1. Hintsanen
2. Grevenstein
3. Whiteman

خبرگانی هستند که در محیط‌های علمی و دانشگاهی و در زمینه روانشناسی و مشاوره کار می‌کردند. این تحقیق در سه مرحله انجام شده است: در مرحله اول به منظور شناسایی پیشران‌های اصلی مصاحبه‌های عمیقی با خبرگان صورت گرفته و مبنای طراحی مصاحبه‌ها، استفاده از مرور ادبیات پژوهش بوده است.

در این مرحله نمونه‌گیری با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع انجام شد و ۱۲ نفر از خبرگان انتخاب شدند. برای بررسی قابلیت اعتماد، تاییدپذیری و انتقال داده‌ها از روش مستندسازی مصاحبه‌ها، بازگشت مصاحبه‌های کدگذاری شده به خبرگانی که مورد مصاحبه قرار گرفته بودند به منظور تایید مصاحبه‌ها، استفاده از کدگذار ثانویه به منظور مشابهت کدها انجام شد.

در مرحله دوم به تاثیرگذاری هر یک از پیشران‌ها بر یکدیگر پرداخته شد. در این مرحله خبرگان از نمره صفر تا سه که بیانگر شدت تاثیر خیلی ضعیف تا خیلی قوی است، روابط بین متغیرها را تعیین کردند. در این مرحله شدت تاثیر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد ولی جهت تاثیر مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرد. خروجی نرم‌افزار میک‌مک بیانگر متغیرهای مستقل، وابسته، خودمختار و پیوندی (دووجهی) می‌باشد. متغیرهای دووجهی متغیرهایی هستند که دارای بیشترین میزان تاثیرگذاری و تاثیرپذیری را دارند و به عنوان متغیرهای خروجی این مرحله شناسایی می‌شوند.

در مرحله سوم، متغیرهای دووجهی به عنوان ورودی‌های نرم‌افزار سناریوویزارد مطرح می‌شوند. در این مرحله مجدداً پل خبرگان تشکیل شد و برای هر یک از متغیرها، حالات ممکن آن شناسایی گردید و پس از آن تاثیر حالات هر یک از متغیرها بر حالات سایر متغیرها توسط خبرگان ارزیابی شد. در این مرحله خبرگان از نمره منفی سه تا نمره مثبت سه، بر اساس شدت و جهت تاثیرگذاری حالات متغیرها بر یکدیگر نمره تخصیص دادند. خروجی این مرحله شناسایی سناریوهایی بود که می‌توان به کمک آن آینده را توصیف کرد.

یافته‌های پژوهش

در گام اول برای یافتن نظرات و پاسخ‌ها، مصاحبه‌ای با دوازده نفر از خبرگان روانشناسی و مشاوره که در زمینه مشاوره و روانشناسی بودند و در محیط‌های علمی کار می‌کردند و شناخت

کافی و کامل نسبت به نظریه‌ی خانواده درمانی ستیر داشتند، صورت گرفت. همچنین از مطالعات کتاب خانه‌ای بهره گرفته شد و از اشباع نظری به عنوان استاندارد برای پایان نمونه‌گیری استفاده شد. در گام‌های دوم و سوم نیز پنبلی از خبرگان تشکیل شد که اطلاعات مربوط به خبرگان یکسان بوده و به شرح جدول شماره ۱ می‌باشد.

پس از انجام مصاحبه عمیق با خبرگان، آیتم‌های به دست آمده از مصاحبه‌ها مورد بررسی قرار گرفتند و با بهره‌گیری از نظرات خبرگان روایی مصاحبه‌ها مورد تایید قرار گرفتند. مبنای طراحی سوالات به شکلی بود که وضعیت روابط بین اعضای خانواده در دوران بعد از بیماری کرونا با توجه به خانواده موفق و سالم در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه خانواده درمانی ستیر از نظر خبرگان سوال شده بود. نتایج مصاحبه با خبرگان در جدول شماره ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۱. اطلاعات خبرگان

متغیر جمعیت شناختی	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۴۲
	مرد	۵۸
تحصیلات	دکتر	۱۰۰
نوع فعالیت	هیئت علمی	۱۰۰
	هیئت علمی دانشگاه دولتی	۶۷
	هیئت علمی دانشگاه آزاد	۳۳

جدول ۲. نتایج حاصل از مصاحبه با خبرگان.

ردیف	مقوله	مفهوم
۱	ارتباطات مثبت	روابطی که افراد در آن احساس خوبی دارند و باعث ایجاد شادی در زندگی فرد می‌شود.
۲	تعاملات موثر	تعاملاتی است که در آن افراد از مهارت گفتگو، تسهیل‌گری، تسلط کلامی، سبک ارتباطی مناسب، تسلط کلامی و ارتباط غیرکلامی، زبان بدن و... به خوبی استفاده می‌کند.
۳	پشتیبانی از یکدیگر	زمانی که خانواده دچار چالشی می‌شود از یکدیگر حمایت می‌کنند و به صحبت کردن درباره موضوع می‌پردازند و یکدیگر را تنها نمی‌گذارند.

جدول ۲. نتایج حاصل از مصاحبه با خبرگان.

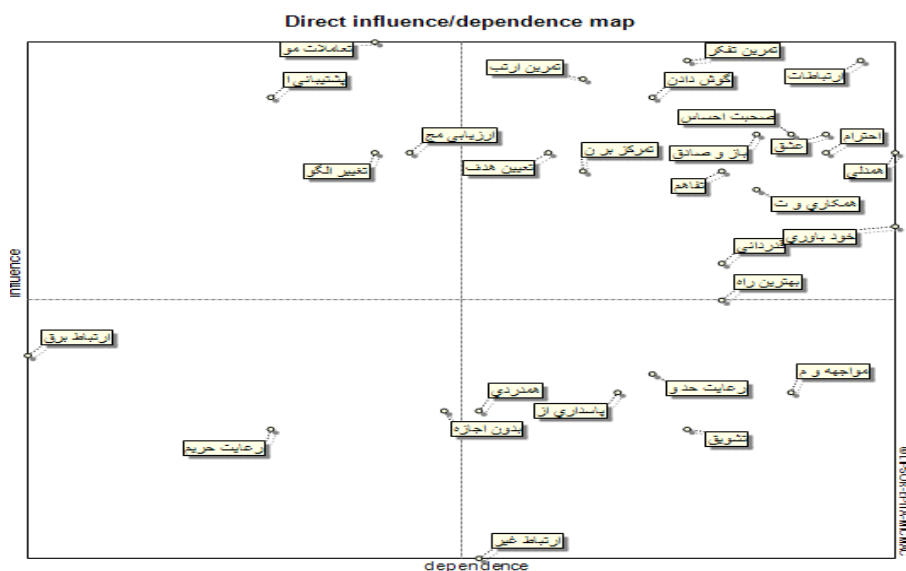
ردیف	مقوله	مفهوم
۴	رعایت حریم شخصی	افراد به مرزهایی که برای خود تعیین کرده‌اند احترام می‌گذارند.
۵	ارتباط برقرار کردن با اقوام و خویشان	برقراری ارتباط همراه با محبت و پیوند عاطفی با آن‌ها.
۶	تعیین هدف و برنامه‌ریزی	داشتن اهداف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت برای زندگی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف.
۷	تمرین مهارت‌های ارتباطی	صحبت طرف مقابل را قطع نکردن، خوب شنیدن، استفاده از لغات و اصطلاحات مناسب، استفاده از زبان بدن و ...
۸	تمرین مهارت‌های تفکر مثبت	به جای افکار منفی از افکار مثبت استفاده کردن و به نقاط مثبت و توانمندی‌ها توجه کردن.
۹	عشق	احساس عاطفی زیاد و علاقه نسبت به فرد دیگر.
۱۰	قدردانی	از تلاش‌هایی که اعضای خانواده برای پیش برد اهداف زندگی انجام می‌دهند خشنود بودن و قدردان بودن.
۱۱	تفاهم	با تمام تفاوت‌هایی که اعضای خانواده با هم دارند، با هم سازگار باشند و یکدیگر را درک کنند.
۱۲	احترام	آبروی یکدیگر را حفظ کردن، یکدیگر را بزرگ داشتن، برای هم ارزش قائل بودن، توهین نکردن، تحقیر نکردن و ...
۱۳	تشویق	به یکدیگر انگیزه دادن، به دلیل به موفقیت‌هایی که به دست می‌آید یکدیگر را تحسین کردن و ...
۱۴	همدلی	دنیا را از دیدجه چشم طرف مقابل دیدن، یکدیگر را درک کردن و فهمیدن.
۱۵	همدردی	توجه، ترحم، دلسوزی در زمان بروز مشکل برای هر یک از اعضای خانواده و اهمیت دادن به خوشی و ناخوشی یکدیگر.
۱۶	باز و صادقانه با هم صحبت کردن	رک و راست صحبت کردن، با طعنه و کنایه حرف نزدن و پشت سر یکدیگر حرف نزدن.
۱۷	پیدا کردن بهترین راه‌حل‌ها	با هم در مورد مسائل و مشکلاتی که به وجود می‌آید صحبت کنند، راه‌حل‌های مختلف را پیدا کنند، بهترین راه‌حل‌ها را انتخاب کنند و آن‌ها را در زندگی خود به کار ببرند.

جدول ۲. نتایج حاصل از مصاحبه با خبرگان.

ردیف	مقوله	مفهوم
۱۸	همکاری و تعاون با هم	یکدیگر را در انجام فعالیت‌های مختلف یاری کردن، تقسیم وظایف داشتن در منزل و بیرون از منزل.
۱۹	مواجهه و مقابله با مشکلات	بر روی خود تسلط داشته باشند، خود را نیازند و با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند و با همکاری و هم‌فکری همدیگر بر آن‌ها فایز آیند.
۲۰	رعایت حد و مرزها	در حالی که با اعضای خانواده ارتباط عاطفی دارند هویت مستقلی برای خود دارند که باید به آن احترام گذاشت.
۲۱	پاسداری از حریم شخصی یکدیگر	بدون اجازه به وسایل شخصی یکدیگر دست نزنند، به حساسیت‌های یکدیگر احترام گذاشتن، اسرار یکدیگر را حفظ کردن و ...
۲۲	بدون اجازه وارد اتاق یکدیگر نشدن	برای ورود به اتاق یکدیگر اجازه بگیرند، حتی والدین هم بدون اجازه وارد اتاق فرزندان نشوند.
۲۳	ارتباط غیرحضورى و استفاده از تلفن و ...	به جای ارتباط حضوری بیشتر از تلفن، پیامک، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند.
۲۴	گوش دادن	شنیدن و گوش دادن همراه با توجه و تمرکز.
۲۵	صحبت درباره احساسات	به راحتی درباره احساسات خود صحبت کردن و ترس و نگرانی نسبت به پذیرش احساسات خود توسط دیگر اعضای خانواده نداشتن.
۲۶	تمرکز بر نقاط قوت	به جای توجه و تمرکز بر نقاط ضعف بر توانمندی‌ها و نقاط قوت توجه کردن و تلاش برای بر طرف کردن نقطه ضعف‌ها.
۲۷	شناخت و تغییر الگوهای منفی	هر کدام از اعضای خانواده نقطه ضعف‌ها، افکار منفی و ویژگی‌های منفی خود را بشناسند و تلاش کنند که آن‌ها را برطرف نمایند و به جای توجه به ویژگی‌ها و رفتارهای منفی دیگران بر ویژگی‌های منفی خود متمرکز شوند و آن‌ها را تغییر دهند و بر نقاط مثبت یکدیگر توجه نمایند.
۲۸	ارزیابی مجدد انتظارات	انتظارات واقع‌بینانه از یکدیگر داشتن، خود و اعضای را با دیگران مقایسه نکردن، به دلیل چیزهای بی‌ارزش به یکدیگر گیر ندادن و خواسته‌های آن‌ها از یکدیگر متناسب با سطح توان خانواده بودن.
۲۹	تشویق به خودباوری	توانمندی‌ها و نقاط قوت خود را بشناسند، بر نقاط قوت و توانمندی‌های خود تمرکز نمایند و به خود و توانمندی‌های خود ایمان داشته باشند.

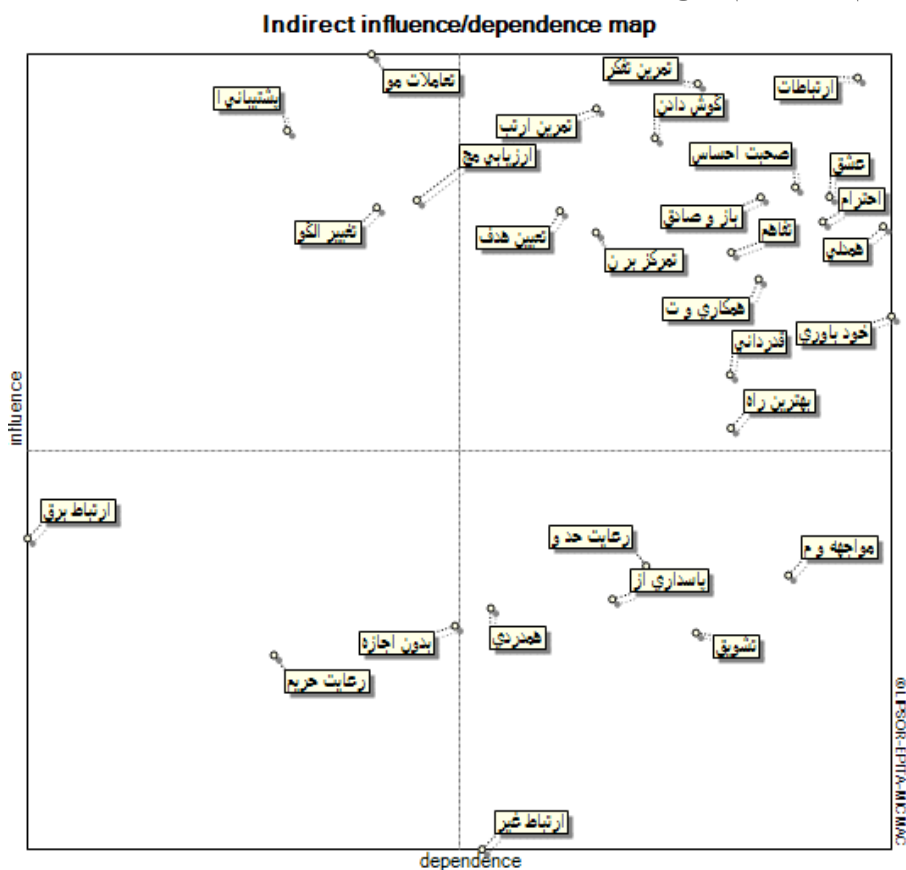
در گام دوم خبرگان به بررسی تاثیر هر یک از پیشرانها بر یکدیگر بر اساس نمره صفر تا نمره سه پرداختند. سپس به منظور شناسایی عوامل تاثیر گذار و تاثیر پذیر و میزان تاثیر گذاری و تاثیر پذیری آن ها بر یکدیگر، پیشرانها در قالب یک ماتریس ۲۹×۲۹ با به کارگیری نرم افزار میک مک تحلیل شد.

به طور کلی، ماتریس ها و نمودارهای خروجی نرم افزار میک مک از دو نوع هستند، یکی ماتریس اثرات مستقیم (MDI) در شکل شماره ۱ و دیگری ماتریس روابط غیرمستقیم (MII) در شکل شماره ۲ آمده است. این شکل ها بیان کننده میزان تاثیر بین عوامل هستند، با این تفاوت که ماتریس تاثیر غیرمستقیم عوامل در نتیجه تکرار چندباره ماتریس مستقیم به منظور رسیدن به ثبات بیشتر سیستم ارائه می شود. در ادامه متغیرهای دوجهی که به صورت هم زمان بسیار تاثیر گذار و بسیار تاثیر پذیر عمل می کنند شناسایی شده اند که در قسمت بالا، سمت راست شکل قرار دارند. در شکل های ۱ و ۲ تعداد ۱۷ متغیر دوجهی نشان داده شده است و سپس گراف های تاثیر مستقیم و غیرمستقیم در شکل های ۳ و ۴ ترسیم شده اند. در شکل های ۳ و ۴ گراف هایی که بیشترین تاثیر گذاری و تاثیر پذیری دارند نمایش داده شده.



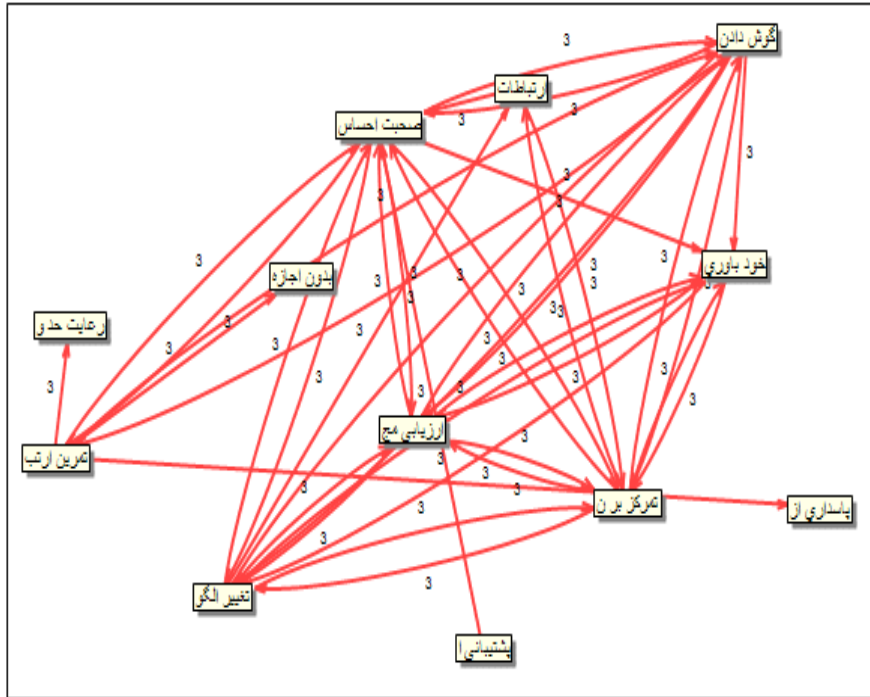
شکل ۱. وضعیت پیشرانها در نقشه تاثیر گذاری و تاثیر پذیری مستقیم.

همان طور که در شکل های ۱ و ۲ دیده می شود، تمرین تفکر مثبت، ارتباطات موثر، احترام، همدلی و همدردی و گوش دادن به صحبت های یکدیگر به عنوان مهم ترین عوامل تاثیر گذار مستقیم و غیرمستقیم مطرح شده اند.



شکل ۲. وضعیت پیشرانها در نقشه تاثیر گذاری و تاثیر پذیری غیرمستقیم.

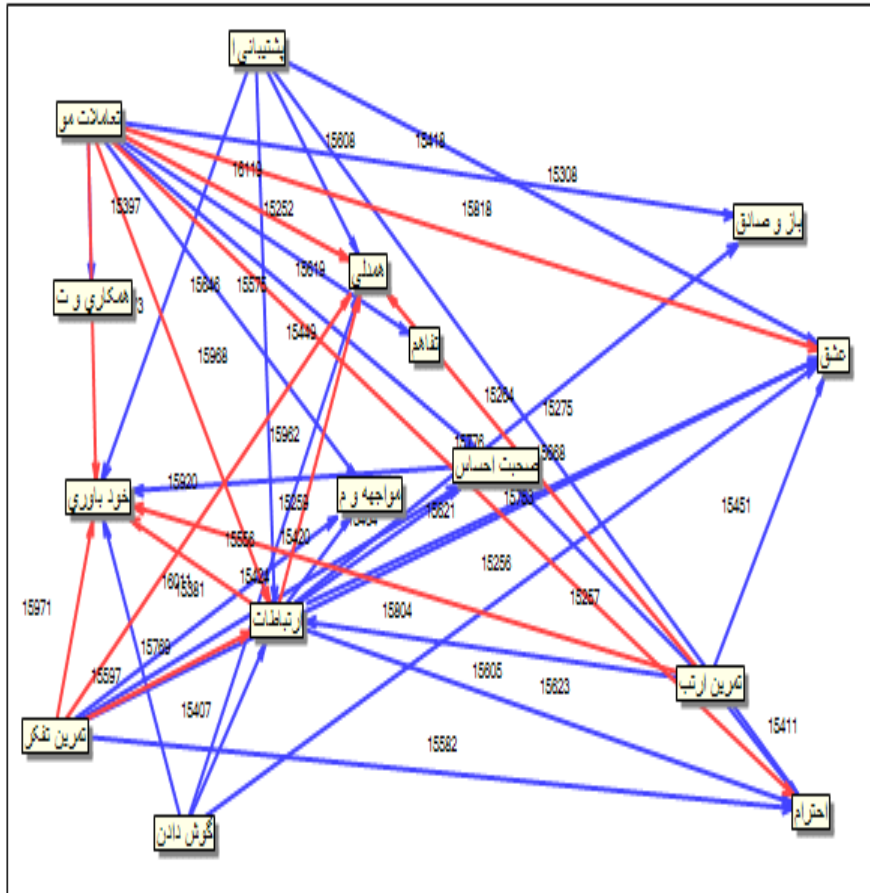
Direct influence graph



- Weakest influences
- Weak influences
- Moderate influences
- Relatively strong influences
- Strongest influences

شکل ۳. گراف‌های تاثیر مستقیم متغیرهای دوجهی با استفاده از نرم‌افزار میک‌مک. همان‌طور که در شکل ۳ دیده می‌شود، متغیرهای گوش دادن، ارتباطات موثر، صحبت درباره احساسات، خودباوری، رعایت حد و مرزها، تمرین ارتباطات مثبت، تمرکز بر نقاط مثبت، ارزیابی مجدد، پشتیبانی از یکدیگر، تغییر الگو و بدون اجازه وارد اتاق یکدیگر نشدن به عنوان متغیرهای دوجهی مستقیم معرفی شده‌اند.

Indirect influence graph



- Weakest influences
- Weak influences
- Moderate influences
- Relatively strong influences
- Strongest influences

شکل ۴. گراف‌های تاثیر غیرمستقیم متغیرهای دوجویی با استفاده از نرم‌افزار میک‌مک. در شکل شماره ۴ متغیرهای تعاملات موثر، عشق، همدلی، تمرین تفکر مثبت، خودباوری، همکاری و تعاون، ارتباطات موثر، تمرین ارتباطات موثر و احترام به عنوان متغیرهای دوجویی

غیرمستقیم قوی معرفی شده‌اند و متغیرهای گوش دادن، پشتیبانی از یکدیگر، باز و صادق بودن، صحبت درباره احساسات و تفاهم به عنوان متغیرهای دوجوهی غیرمستقیم دارای تاثیرگذاری متوسط معرفی شده‌اند.

در مرحله سوم، بعد از شناسایی متغیرهای دوجوهی متغیرهای ارتباطات مثبت، گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر، تمرین تفکر مثبت، تمرین مهارت‌های ارتباطی، عشق، صحبت درباره احساسات، همدلی، باز و صادقانه صحبت کردن، تعیین هدف، تفاهم، احترام، تمرکز بر نقاط مثبت، همکاری و تعاون، خودباوری، قدردانی و پیدا کردن بهترین راه‌حل به عنوان متغیرهای پیوندی غیرمستقیم، متغیرهای مواجهه با مشکلات و پیدا کردن بهترین راه‌حل‌ها، رعایت حد و مرزها، بدون اجازه وارد اتاق یکدیگر نشدن، تشویق، پاسداری از حد و مرزها و ارتباط غیرحضوری در تحلیل نرم‌افزار میک‌مک، از خبرگان خواسته شد تا حالات هر یک از متغیرها را مشخص کنند. بعد از شناسایی حالات متغیرهای دوجوهی، تاثیر آن‌ها از منفی سه تا مثبت سه توسط همان خبرگان ارزیابی و وارد نرم‌افزار سناریوویزارد شد و از میان سناریوهایی که نرم‌افزار سناریوویزارد داده‌است، هشت سناریوی ممکن متناسب با دیدگاه ستیر و در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم پیش‌بینی شده‌است (جدول شماره ۳).

با توجه به جدول شماره ۳ که خروجی نرم‌افزار سناریوویزارد می‌باشد، از بین این هشت سناریو، سناریوهای ارتباطات مثبت، ارتباط برقرار کردن با دوستان و اقوام به صورت غیرحضوری، رعایت حریم شخصی و تمرین مهارت‌های تفکر مثبت به عنوان سناریوهای قوی معرفی شدند؛ سناریوهای تعاملات موثر، پشتیبانی از یکدیگر، تعیین هدف و برنامه‌ریزی و تمرین مهارت‌های ارتباطی به عنوان سناریوهای متوسط مشخص شدند. همچنین، با توجه به این که بیماری کرونا ارتباط حضوری با اقوام و خویشان و دوستان را با مشکل مواجه کرد، لذا سناریو ارتباط حضوری با اقوام و خویشان و دوستان به صورت حضوری یک سناریو ناسازگار است و ارتباط غیرحضوری با اقوام، خویشان و دوستان به عنوان سناریو سازگار می‌باشد.

جدول ۳. خروجی نرم افزار سناریو یوزارد و سناریوهای قوی و محتمل

Scenario No. 1	Scenario No. 2	Scenario No. 3	Scenario No. 4	Scenario No. 5
ارتباطات مثبت: همدردی و همدلی				
تعاملات موثر: باز و صائقانه صحبت کردن		تعاملات موثر: پیدا کردن بهترین راه حل ها برای حل مشکلات		
پشتیبانی از یکدیگر: تعاون و همکاری با یکدیگر	پشتیبانی از یکدیگر: مواجهه با مشکلات و مقابله با آنها	پشتیبانی از یکدیگر: تعاون و همکاری با یکدیگر		
رعایت حریم شخصی: احترام و پاسداری از حریم شخصی یکدیگر				
ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده: ارتباط غیرحضور و تلفنی		ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده: ارتباط حضوری		
تعیین هدف و برنامه ریزی: انتخاب هدف		تعیین هدف و برنامه ریزی: برنامه ریزی برای رسیدن به هدف		
تمرین مهارت های ارتباطی: گوش دادن		تمرین مهارت های ارتباطی: صحبت کردن در مورد احساسات	تمرین مهارت های ارتباطی: بررسی نحوه حل مشکلات و اختلافات	
تمرین مهارت های تفکر: تمرکز بر نقاط مثبت				

نتیجه گیری و پیشنهادها

امروزه بعد از دوران بیماری کرونا دغدغه متخصصان علوم مختلف، خصوصاً روانشناسان و مشاوران در زمینه روابط اعضای خانواده بیشتر این است که اثرات درازمدت بیماری کرونا روی روابط خانوادگی و ارتباطات اجتماعی و خویشاوندی خانواده‌های اقشار مختلف مردم از نظامی و غیرنظامی و ... به چه صورت می‌باشد. لذا سوال اصلی این پژوهش این است که وضعیت روابط بین اعضای خانواده در پسا کرونا را در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم و متناسب با دیدگاه خانواده‌درمانی ستیر مورد بررسی قرار دهد و به این سوال پاسخ دهد که مهم‌ترین سناریوهای ارتباطی بین اعضای خانواده در پسا کرونا در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم و متناسب با دیدگاه ستیر کدامند؟

برای این منظور مصاحبه‌هایی با دوازده نفر از خبرگان حوزه روانشناسی و مشاوره انجام گرفت و با استفاده از نرم‌افزارهای میک‌مک و سناریوویزارد چهار سناریو قوی (سناریوهای ارتباطات مثبت، ارتباط برقرار کردن با دوستان و اقوام به صورت غیرحضور، رعایت حریم شخصی و تمرین مهارت‌های تفکر مثبت) و چهار سناریو محتمل (تعاملات موثر، پشتیبانی از یکدیگر، تعیین هدف و برنامه‌ریزی و تمرین مهارت‌های ارتباطی) به دست آمد. نتایج پژوهش با نتایج پژوهش‌های کمبل (۲۰۲۰)، ونکاتش و ادیپالی (۲۰۲۰)، عسکری و همکاران (۱۴۰۰)، ویسل (۲۰۲۲)، انگورن (۲۰۲۱)، جانسنز و همکاران (۲۰۲۱)، گائو (۲۰۲۰)، هینتسانن و همکاران (۲۰۱۹) و گرونشتاین و همکاران (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. اولین سناریو قوی ارتباطات مثبت است که مولفه‌های مختلفی از قبیل: بیان عشق، احترام، تقدیر، تشویق، تفاهم و همدردی و همدلی در آن موثر است. طبق دیدگاه خبرگان، از بین مولفه‌های مختلف، همدلی کردن بیشترین تاثیرگذاری در روابط خانوادگی دارد. همدلی به معنای درک کردن طرف مقابل می‌باشد و دنیا را از دید طرف مقابل دیدن است. پایداری زندگی موفق و سالم در میان همسران، بدون توجه به اصول همدلی کردن و گفتگوی موثر با همسر امکان‌پذیر نیست. همدلی با همسر باعث می‌شود تا همسران به راحتی بر سر موضوعات مختلف به تفاهم و توافق برسند و همچنین حس همدلی بین همسران باعث یکدلی، یک‌رنگی و هماهنگی بیشتر بین آن‌ها می‌شود. اگر همسر احساس کند که او را

درک نمی‌کنید دیواری از هیجانات منفی بین زن و شوهر به وجود می‌آید. عوامل مختلفی از قبیل انتقاد کردن، برچسب زدن، قضاوت کردن، طرد کردن، اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل، بی-اهمیت و کوچک کردن مشکل، مقایسه کردن همسر با دیگران، سرزنش کردن همسر و نصیحت کردن همسر، مانع همدلی زوجین می‌شوند. پس برای داشتن یک ارتباط موثر و کارآمد، یادگیری مهارت همدلی و شناسایی موانع آن توسط زوجین است. آموزش مهارت همدلی به دانش‌آموزان دختر و پسر در مدارس سراسر کشور از سنین پایین باعث بهبود روابط زوجین در بزرگسالی و افزایش رضایت زناشویی و کیفیت زندگی می‌شود. همچنین هرچه اعضای خانواده بیشتر به یکدیگر عشق بورزند، احترام متقابل در خانواده وجود داشته باشد، به خاطر کارهایی که در قبال یکدیگر انجام می‌دهند تشکر و قدردانی نمایند، هر چه اعضای خانواده را به پیشرفت بیشتر در زمینه‌های مختلف تشویق کنند و به دلیل مشکلاتی که در خانواده همسر به وجود می‌آید همدردی نمایند، روابط مثبت در خانواده بهتر شکل می‌گیرد.

دومین سناریو قوی، ارتباط برقرار کردن با دوستان و اقوام به صورت غیرحضوری است. بیماری کرونا از یک طرف و پیشرفت روزافزون فناوری و اینترنت از طرف دیگر بر ارتباطات چهره به چهره تاثیر گذاشته است و استفاده از فناوری بسیار زیاد شده است و بیشتر ارتباط‌های روزانه از طریق تلفن، تماس تصویری، استفاده از شبکه‌های مجازی اتفاق می‌افتد. استفاده زیاد از فناوری در زمان شیوع بیماری کرونا و دوران بعد از بیماری کرونا تاثیر منفی بر اوقات فراغت خانواده و در نتیجه، پیوند خانوادگی آفلاین و ارتباط‌های آن‌ها شده است. یکی از پیامدهای کاهش تعاملات خانواده‌ها، انزوای بچه‌ها بوده است که در این زمینه از نظر خبرگان یکی از عواملی که نقش بسزایی داشته، استفاده زیاد اعضای خانواده از گوشی و شبکه‌های مجازی بوده است. اما با وجود این که شیوع بیماری کرونا و استفاده از رسانه‌های جمعی و شبکه‌های مجازی عامل کاهش تعاملات و ارتباطات حضوری و چهره به چهره بین خانواده‌ها شده و به روشنی باعث صدمه زدن به سرمایه‌های اجتماعی آنان گردیده است؛ رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان منبع تکمیل کننده روابط حضوری و چهره به چهره عمل کنند و خانواده‌ها را قادر سازند تا شبکه‌های اجتماعی و خویشاوندی خود را به شیوه‌ای گسترش دهند که تعاملات و ارتباطات چهره به چهره آن‌ها را غنی تر و مستحکم تر نمایند. بنابراین هرچه خانواده‌ها هم روابط و

تعاملات حضوری و چهره به چهره و هم روابط مجازی با هم داشته باشند روابط اجتماعی آن‌ها تقویت شده و دچار فرسایش نمی‌شوند. ولی قبل از این که اعضای خانواده بخواهند از وسایل ارتباط جمعی استفاده نمایند لازم است که نحوه استفاده از آن و تهدیدها و فرصت‌های آن نیز آموزش داده شود تا روابط اعضای خانواده را دچار مشکل نکند.

سومین سناریو قوی، رعایت حریم شخصی است. فردی که در یک خانواده پرجمعیت و با خواهر و برادر خود در حال رشد است، به طور مستقیم و غیرمستقیم با انواع تفاوت‌ها، شباهت‌ها، اختلاف‌ها، چالش‌ها و مسائل شخصیتی مواجه می‌شود و قدرت حل مسأله و رفتارهای سازنده‌ای مانند صبوری، سازش با دیگران، درک متقابل، محبت به دیگران، مشورت کردن، تک‌بعدی نبودن و غیره را یاد می‌گیرد. همچنین خواهر یا برادر نحوه برقراری تعامل با جنس مخالف را از طریق برقراری تعامل با خواهر یا برادر خود یاد می‌گیرد. آن‌ها با هم بازی می‌کنند، از یکدیگر حمایت می‌کنند، در فعالیت‌های مختلف با هم همکاری می‌نمایند، حریم شخصی یکدیگر را رعایت می‌کنند، بچه‌های کوچک‌تر از بزرگ‌ترها الگوگیری می‌کنند، در فعالیت‌های مدرسه به کمک هم می‌شتابند، بهتر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و به حق و حقوق دیگران احترام می‌گذارند و از حق و حقوق خود دفاع می‌کنند، اعتماد به نفس خود را به دست می‌آورند و از تجربیات دوران کودکی خود در بزرگسالی در تعامل با دیگران استفاده می‌کنند. روابط خواهر و برادری بیشتر مثبت است، اما در بعضی از خانواده‌ها بین بچه‌ها روابط ناسالمی همچون خشونت و درگیری، زورگویی، قلدری و غیره هم دیده می‌شود. درگیری و خشونت در روابط خواهر و برادری جلوی رشد آن‌ها را می‌گیرد. بچه‌هایی که درگیر این گونه روابط می‌شوند بیشتر در معرض مسائل و مشکلاتی از قبیل: استرس، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر، افت تحصیلی و غیره قرار می‌گیرند. البته این مسائل و مشکلات در دوران بیماری کرونا افزایش یافت، زیرا بچه‌ها تمام وقت در خانه بودند، سرگرمی و تفریح مناسبی وجود نداشت، ترس از بیمار شدن وجود داشت، تعاملات با اقوام و خویشان و دوستان به شدت کاهش یافته بود و تأثیرات این عوامل به دوران بعد از بیماری کرونا نیز گسترش یافت و تهدیدی برای توسعه خانواده سالم و موفق در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر خواهد بود. بنابراین برای این که در زندگی خانوادگی و اجتماعی آرامش وجود داشته باشد و خانواده سالمی داشته باشیم، بهتر است که روی روابط

خواهر و برادری در خانواده کار شود و آموزش‌ها و مهارت‌های لازم را در این زمینه به اعضای خانواده داده شود تا از بروز مشکلات در حال حاضر و آینده پیشگیری شود. همچنین آموزش مهارت کنترل خشم، مهارت برقراری ارتباط، مهارت حل مسئله می‌تواند در بهبود روابط اعضای خانواده، خصوصاً روابط خواهر و برادری موثر واقع شود.

چهارمین سناریو قوی، تمرین مهارت‌های تفکر مثبت است، در این سناریو، اعضای خانواده به تمرین مهارت‌های تفکر مثبت مثل تمرکز بر نقاط قوت، شناخت و تغییر الگوهای منفی، ارزیابی مجدد انتظارات و تشویق به خودباوری پرداخته و به همدیگر کمک می‌کنند تا با تفکر مثبت به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. تمرین مهارت‌های تفکر مثبت توسط والدین و فرزندان در شکل-گیری یک خانواده موفق و سالم در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر کارساز می‌باشد. زیرا بیشتر توجه والدین و اعضای خانواده متوجه ویژگی‌های منفی و نقاط ضعف است و به ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت توجه چندانی نمی‌شود و این موضوع باعث شکل‌گیری احساس حقارت و خودکم‌بینی، استرس، بی‌انگیزه شدن، کاهش تلاش و پشتکار، افت تحصیلی، مقایسه کردن فرزندان با دیگران، اعتماد به نفس کم و ارزش و احترام قائل نشدن برای خود می‌شود. بنابراین آموزش مهارت تفکر مثبت باعث می‌شود که فرد استرس کمتری در مواجهه با عوامل استرس-زای زندگی تجربه کند، نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت خود را بشناسد، اعتماد به نفس خوبی داشته باشد، عزت نفس خود را تقویت کند، احساس حقارت به حداقل ممکن برسد، به جای این که والدین فرزند خود را با دیگران مقایسه کنند او را با خودش مقایسه کنند و ویژگی‌های مثبت او دیده شود، تعاملات موثری بین فرزندان و والدین شکل گیرد و درک بهتری نسبت به هم پیدا کنند، استعدادهای فرزندان بهتر شکوفا شود، روز به روز شاهد پیشرفت تحصیلی فرزندان خود باشند و امید به زندگی و رضایت از زندگی را در آن‌ها شکل گیرد. لذا اجرای برنامه آموزش خانواده در زمینه نحوه تمرین مهارت‌های تفکر مثبت در خانواده باعث بهبود روابط و شکوفایی بهتر استعدادهای اعضای خانواده می‌شود.

سناریو تعاملات موثر به عنوان یک سناریو محتمل در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم معرفی شده است. تعاملات موثر باعث افزایش اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران، بهبود روابط خانوادگی و افزایش همکاری در بین اعضای خانواده می‌شود. همچنین طبق دیدگاه خبرگان در این زمینه

عوامل مختلفی چالش برانگیز می‌شود (پرخاشگری‌ها بیشتر می‌شود، بر اثر استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی بی‌اعتمادی‌ها نیز افزایش یافته، کنترل والدین روی بچه‌ها کمتر شده، روابط نوجوانان با جنس مخالف افزایش پیدا کرده، شیوه‌های فرزندپروری با تغییرات به وجود آمده هماهنگی ندارد و درمانگران خانواده نیز نیازمند یادگیری رویکردهای جدیدتری هستند). از آن جایی که شخصیت فرد در سال‌های اول زندگی در خانواده و در تعامل با اعضای خانواده، خصوصاً والدین شکل می‌گیرد، این تعامل به عنوان یکی از مهم‌ترین فاکتورهای تاثیرگذار در شکل‌گیری هویت فرد و نیز تغییرات رشدی نوجوانان و والدین اهمیت خاصی دارد به طوری که اگر بین والدین و فرزندان تعاملات مناسبی صورت گیرد باعث می‌شود که کودک و نوجوان در زمینه‌هایی مانند: سازگاری اجتماعی، تعاملات اجتماعی مناسب، پیشرفت تحصیلی، خودکنترلی، انگیزش درونی، اعتماد به نفس، عزت نفس، سلامت روانی، امید به زندگی، ابراز وجود، هویت-یابی و ... در شرایط خوبی قرار داشته باشند. همچنین اگر تعاملات مناسبی بین والدین و فرزندان وجود نداشته باشد باعث می‌شود که فرزندان با مسائل و مشکلاتی از قبیل پرخاشگری، اعتیاد، افت تحصیلی، افسردگی، رفتارهای ضد اجتماعی، خودکشی، اختلالات عاطفی، وسواس، ترس، احساس تنهایی، فرار از خانه، لجبازی، درگیری با والدین، دروغ‌گویی، استرس، اضطراب، وابستگی شدید به دوستان و ... رو به رو شوند. بنابراین هرچه روابط بین والدین و فرزندان صمیمی‌تر باشد، بچه‌ها آرامش بهتری خواهند داشت و در زمینه‌های مختلف پیشرفت مناسبی خواهند داشت و رضایتمندی آن‌ها از زندگی بیشتر خواهد بود. بنابراین برنامه‌های آموزشی در مدرسه در زمینه تعاملات موثر برای والدین و دانش‌آموزان می‌تواند در بهبود روابط با همسالان، همکلاسی‌ها و اعضای خانواده بسیار مفید واقع شود.

سناریو دیگری که به عنوان سناریو محتمل از آن یاد می‌شود، سناریو پشتیبانی از یکدیگر است. طبق دیدگاه خبرگان، در سناریو پشتیبانی از یکدیگر، اعضای خانواده با همکاری و تعاون با هم، به یکدیگر کمک می‌کنند تا با مشکلاتی که به دلیل پاندمی به وجود آمده است، مواجه شوند و با آن مقابله کنند. این سناریو باعث افزایش احساس امنیت و رفاه خانواده می‌شود و اعضای خانواده می‌توانند با تقسیم وظایف و نقش‌ها در خانواده و بیرون از خانواده احساس آرامش بیشتری را تجربه کنند.

فردی که در یک خانواده پرجمعیت و با خواهر و برادر خود در حال رشد است، به طور مستقیم و غیرمستقیم با انواع تفاوت‌ها، شباهت‌ها، اختلاف‌ها، چالش‌ها و مسائل شخصیتی مواجهه می‌شود و قدرت حل مسأله و رفتارهای سازنده‌ای مانند صبوری، سازش با دیگران، درک متقابل، محبت به دیگران، مشورت کردن، تک بعدی نبودن و غیره را یاد می‌گیرد. آن‌ها با هم‌بازی می‌کنند، از یکدیگر حمایت می‌کنند، در فعالیت‌های مختلف با هم همکاری می‌نمایند، حریم شخصی یکدیگر را رعایت می‌کنند، بچه‌های کوچک‌تر از بزرگ‌ترها الگوگیری می‌کنند، در فعالیت‌های مدرسه به کمک هم می‌شتابند، بهتر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و به حق و حقوق دیگران احترام می‌گذارند و از حق و حقوق خود دفاع می‌کنند، اعتماد به نفس خود را به دست می‌آورند و از تجربیات دوران کودکی خود در بزرگسالی در تعامل با دیگران استفاده می‌کنند. ولی لازم است که به والدین و دیگر اعضای خانواده آموزش داده شود که به چه صورت از یکدیگر حمایت و پشتیبانی کنند که باعث رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود نه این که حمایت و پشتیبانی آنان باعث آسیب به اعضای خانواده شود. زیرا حمایت نابجا باعث عدم توجه به نقطه ضعف‌ها می‌شود و در آینده فرد را دچار مشکل می‌کند.

یکی دیگر از سناریوهای محتمل در افق ۱۴۱۰ خانواده موفق و سالم و متناسب با دیدگاه ستیر، سناریو داشتن هدف و برنامه‌ریزی در زندگی است. وقتی که به ازدواج و زندگی مشترک فکر می‌کنید باید اهداف و دلایل خود را به خوبی بشناسید آن‌ها را به خوبی اولویت‌بندی کنید. داشتن هدف در زندگی مشترک به زن و شوهر کمک می‌کند تا از یکدیگر حمایت کنند و رابطه متعادلی داشته باشند. زوجین باید از اهداف یکدیگر حمایت کنند. چون اگر آن‌ها بتوانند به همسرشان به عنوان شخصی فراتر از یک شریک زندگی نگاه کنند، رابطه آن‌ها بسیار زیباتر و عمیق‌تر خواهد شد. داشتن هدف و برنامه‌ریزی در زندگی مشترک باعث می‌شود که زندگی از یکنواختی، احساس خستگی، بلا تکلیفی، بی‌معنایی، بی‌انگیزه بودن و بی‌حالی و کسالت خارج شود، دعوا و درگیری‌ها کاهش یابد و نشاط و شادابی در زندگی مشترک نمایان گردد. زیرا بسیاری از مسائل و مشکلات زوجین به نداشتن هدف و برنامه در زمینه‌های مختلف (ازدواج، بچه‌دار شدن، تربیت فرزند، تعداد فرزندان، محل زندگی، شغل، مسائل مالی، نحوه برقراری ارتباط با خانواده‌های اصلی، اقوام و خویشان و ...) بر می‌گردد. بنابراین داشتن هدف‌های بلندمدت، میان-

مدت، کوتاه‌مدت و اهداف لحظه‌ای و برنامه‌ریزی‌های بلندمدت، کوتاه‌مدت و روزانه باعث می‌شود نگرانی‌ها کاهش یابد، اعضای خانواده از با هم بودن احساس لذت کنند، افراد خانواده و خصوصاً زن و شوهر احساس مفید بودن نمایند، آرامش درون خانواده افزایش یابد، درگیری‌ها کم شوند، خانواده در زمان حال زندگی کنند و از وقت خود در زمان حال به خوبی استفاده کنند، احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده در قبال یکدیگر افزایش یابد، صمیمیت بین اعضای خانواده زیاد شود، تقسیم وظایف بین اعضای خانواده به خوبی صورت گیرد و در نهایت اعضای خانواده احساس می‌کنند که در حال رشد هستند و روز به روز به موفقیت نزدیک‌تر می‌شوند. در این مورد نیز می‌توان کارگاه‌های آموزشی در زمینه روش‌های برنامه‌ریزی در زمینه‌های مختلف، انواع هدف، روش‌های انتخاب هدف و نحوه رسیدن به هدف را آموزش داد تا والدین و فرزندان آنان را از سردرگمی بیرون آورد. زیرا در حال حاضر یکی از عواملی که باعث نگرانی والدین و دانش‌آموزان در مدارس مختلف شده است و انگیزه دانش‌آموزان را پایین آورده است، نداشتن هدف و برنامه‌ریزی است.

آخرین سناریو محتمل، سناریو تمرین مهارت‌های ارتباطی است. در این سناریو، اعضای خانواده به تمرین مهارت‌های ارتباطی مثل گوش دادن، صحبت کردن در مورد احساسات، ارتباط برقرار کردن با هم و نحوه‌ی حل مشکلات و اختلافات، می‌پردازند. تمرین مهارت‌های ارتباطی توسط اعضای خانواده می‌تواند در شکل‌گیری یک خانواده سالم و موفق در افق ۱۴۱۰ و متناسب با دیدگاه ستیر موثر واقع شود. زیرا بسیاری از مسائل و مشکلاتی که درون خانواده و در تعاملات بین اعضای خانواده وجود دارد ناشی از این است که اعضای خانواده نحوه تعامل با یکدیگر را نمی‌دانند، به یکدیگر خوب گوش نمی‌دهند، از لغات و اصطلاحات مناسب استفاده نمی‌کنند، سریع قضاوت می‌کنند، سرزنش می‌کنند، مقایسه می‌کنند، توهین و انتقاد می‌کنند. تا زمانی که به جای خوب گوش دادن، خوب شنیدن، درست صحبت کردن، درست سوال پرسیدن، قضاوت نکردن، انتقاد نکردن و ... از این موارد استفاده شود، والدین و فرزندان از هم فاصله می‌گیرند و مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی افزایش می‌یابد و نگرانی‌ها نیز بیشتر می‌شود. پس آموزش مهارت‌های ارتباطی به اعضای خانواده و تمرین مهارت‌های ارتباطی توسط اعضای خانواده می‌تواند مسائل و مشکلات ارتباطی خانواده را کاهش دهد و تعاملات موثری بین اعضای خانواده

شکل گیرد. به طور کلی، ویروس کرونا زندگی انسان‌ها را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داد. خصوصاً روابط اعضای خانواده‌های مختلف (کارگر، کارمند، نظامی، پزشک و ...) را دچار دگرگونی کرد و ترس و نگرانی را در خانواده‌ها به وجود آورد. بنابراین برای این که خانواده‌های نظامیان، پزشکان، معلمان، اساتید، کارگران و دیگر اقشار جامعه سالم، سلامت و موفق باشند، توجه به روابط بین اعضای خانواده و تقویت روابط بین اعضای خانواده بسیار کمک کننده خواهد بود.

محدودیت‌های این پژوهش، عدم همکاری بعضی از خبرگان جهت مشارکت در فرایند پژوهش، عدم دسترسی آسان به خبرگان، طولانی بودن فرایند پژوهش و عدم پژوهش‌های کافی در زمینه سناریونویسی بود. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش‌های خانواده در زمینه مهارت‌های ارتباطی، تعاملات موثر و تمرین مهارت‌های ارتباطی جدی گرفته شود و آموزش مهارت‌های ارتباطی، تعاملات موثر و تمرین مهارت‌های ارتباطی در سنین قبل از مدرسه برای والدین اجرا شود.

قدردانی

در پایان از استاد راهنمای گرامی، جناب آقای دکتر زارعی و همه‌ی اساتیدی که در فرایند انجام این پژوهش همکاری لازم را داشته‌اند و راهنمایی‌های مناسبی انجام داده‌اند سپاسگزارم.

فهرست منابع

- Alipour, A; Kalantarian, F. and Salvati Rahqi, M. (2019). Has the threat of Corona threatened the mental health of Iranians? *Military Psychology Quarterly*, Volume 11, Number 44, pp: 71-88.
- Askari, M.; Chowdari, A. and Eskandari, H. (2021). Analyzing the lived experiences of people suffering from corona disease in personal, family and social relationships and ways to prevent and control mental injuries caused by it. *Cultural Quarterly of Counseling and Psychotherapy*, Year 12, Number 45, pp: 52-33.
- Bai, R. (2004). Examining and comparing the effect of group counseling with the passive approach of steering, bearing and cognitive behavior on the communication skills of people on the verge of marriage. *Senior expert thesis*. Alame University of Medicine, Tehran.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Bulum, T. W. (2006), *Becoming a family counselor: a bridge to family therapy theory and practice*. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.
- Campbell, A. M. (2020). An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International : Reports*, 100089, 1-3.
- Chen, F. Shen, K. Ruan, H (2021). The mixed blessing of living together or close by: Parent-child relationship quality and life satisfaction of older adults in China. *VOLUME 44, ARTICLE 24*, 563-594.
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating Effects of Parental Stress on Harsh Parenting and Parent-Child Relationship during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>.
- Da Costa, C. B., Falcke, D., Mosmann, C.P. (2015). Marital conflicts in long-term marriages: motives and feelings, *Psicologia em Estudo*, 3 (20), 411-423.
- Duncan, E. (2020). NSW domestic violence support groupswarn coronavirus isolation is prompting surge in demandfor services. *ABC News Australia* 15, 1-3.
- French, K. A., Allen, T. D. (2020). Episodic work-family conflict and strain: A dynamic perspective. *Journal of Applied Psychology*, 8 (105), 863-888, doi: <https://doi.org/10.1037/apl0000470>.
- Gao, Y. (2020). Parent-Child Attachment and Interaction Anxiety: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Support. *Journal Advances in Psychology*, 10(11), 1734-1743. <http://www.hanspub.org/journal/ap> <https://doi.org/10.12677/ap.2020.1011202>.
- Gillpatrick, S. (2008). 7 Ways couples add conflict to conflict. Center stone: Wellness program.
- Grevenstein, D. Bluemke, M. Schweitzer, J. Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200160>.
- Hashminejad, S; Ayouzi, M.; Hajiani, A. and Goljani Amirkhiz, A. (2017). Future scenarios of the family in Iran. *Quarterly Journal of the Social Cultural Council of Women and Family*, Volume 21, Number 81, pp: 47-82.

- Hintsanen, M. Gluschkoff, K. Dobewall, H. Cloninger, C. Robert. K, D (2019). Parent – Child Relationship Quality Predicts Offspring Dispositional Compassion in Adulthood: A Prospective Follow-up Study over Three Decades. *American Psychological Association*; 55(1), 216-225.
- Hosseini, S.; Bagheri, S; Sarmast Shushtri, Z. Ghorbannejad, A. (2023). Investigating the mediating role of communication beliefs in the relationship between marital expectations and the quality of marital life in military families. *Scientific quarterly of military psychology*, year 14, number 54, pp: 188-173.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 261-264.
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36, 67-72.
- Jafari, A; Bagherzadeh, F; Salmani, A. and Pourmohsani, F. (2024). The role of spiritual well-being and coping strategies with the anxiety of corona disease in military personnel. *Military Psychology Quarterly*, Volume 15, Number 57, pp: 114-93.
- Khodadadi Sangdeh, c. Nazari, A; Ahmadi, Kh; Hosni, J. (2014). Identifying indicators of successful marriage: a qualitative and exploratory study. *Strategic Sports and Youth Studies Quarterly*, No. 25, pp. 9-28.
- Janssens, Julie J. Achterhof , Robin. Lafit, Ginette. Bamps, Eva. Hagemann, Noëmi. Hiekkaranta, Anu P. Hermans, Karlijn S. F. M. Lecei, Aleksandra. Myin-Germeys, Inez and Kirtley, O. J. (2021). The Impact of COVID-19 on Adolescents' Daily Lives: The Role of Parent–Child Relationship Quality. *JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE*, 31(3), 623–644.
- Ledbetter, A. M., & Beck, S. J. (2014). A theoretical comparison of relational maintenance and closeness as mediators of family communication patterns in parent-child relationships. *Journal of Family Communication*, 14(3), 230-252.
- Lee, S. J. & Ward, K. P. (2020). Stress and parenting during the Coronavirus pandemic. Research Brief. Ann Arbor: University of Michigan, School of Social Work. Retrieved from https://www.parentingincontext.org/uploads/8/1/3/1/81318622/research_brief_stress_and_parenting_during_the_coronavirus_pandemic_final.pdf
- Mbwirire, J. (2017). Causes of marital conflicts in Christian Marriages in Domboshava Area, Maschonaland East Province, Zimbabwe, *International Journal of Humanities, Art and Social Studies*, 1 (2), 59-73.
- Moore, M &. Kramer, D. (2000), Satir for beginners: Incongruent communication patterns in romantic function. win 54, 4.249-237. Academic Research Library. www.sciencedirect.com.
- Moral, M. y Chimpén-López, C. (2021). Developing and maintaining a healthy family today [Desarrollar y mantener una familia sana hoy]. *Revista de Psicoterapia*, 32(119), págs 197-210. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i119.477>.
- Muhaddsi Gilvai, H (2019). Sufferings of the family in the era of Corona. *The growth of social science education*, twenty-third volume, number 2, pp. 10-11.
- Öngören, S. (2021). The pandemic period and the parent-child relationship. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 94-110. DOI: ijcer. 800990 .
- Ragamayi, M. P. (2020). Level of family bonding among young adults during national lockdown due to Covid-19. *UGC CARE Journal*, 31(12), 684-698.
- Sadeghi, M.; Fatehizadeh, M.; Ahmadi, S.; Bahrami, F. and Etamadi, A. (2014). Developing a healthy family model based on the perspective of family experts (a

- qualitative research). *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, Year 5, Number 1 (16), pp. 141-170.
- Satir, V. (2016). *Conjoint family therapy. Basic family therapy* (Translated by Selim Ali Yeniçeri), Beyaz Publications, Cağaloğlu, İstanbul.
- Shebib, S. J. (2020). The apple doesn't fall far from the tree: Emerging adult children responses to parents during conflict interaction [Doctoral dissertation, Michigan State University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Usta-Yüksek, S. & Gökcan, H. N. (2015). Covid-19 through the eye of children and mothers. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(2), 187-206.
- Venkatesh, A. & Edirappuli, S. (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications? *Bmj*, 369.
- Wang, G. Zhang, Y. Zhao, J. Zhang, J. & Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
- Weissel, Brianna (2022). *The Role of the Sibling Relationship During Stressful Life Events*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for Honors in the Departments of Psychology. Union College. <https://digitalworks.union.edu/theses/2575>.
- Whiteman, S. D (2021). Youth's Sibling Relationships Across the Course of a Parent's Military Deployment: Trajectories and Implications. Utah State University. DR. SHAWN WHITEMAN (Orcid ID : 0000-0001-9782-2120).
- Wynn, G. Morganstein, J. C. Jetly , R. Ford, S. C. Vance , M. C. Meyer, J. C. West. Benedek, D. M. Ursano, R. J. (2020). Military mental health and COVID-19. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 6(Suppl 2) doi:10.3138/jmvfh-2020-0048.
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., & Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 898-900.

