

بررسی روایت‌های بین‌نسلی از تجربه اضطراب خانوادگی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

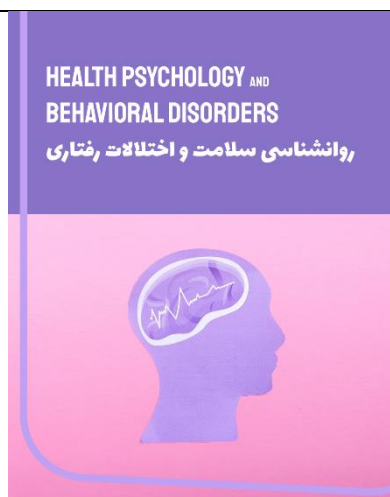
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۱۲

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، واکاوی روایت‌های بین‌نسلی از تجربه اضطراب خانوادگی در میان بزرگسالان تهرانی و شناسایی سازوکارهای انتقال و بازسازی اضطراب در بستر روابط خانوادگی است. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ مشارکت‌کننده از شهر تهران گردآوری شد. انتخاب مشارکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند و با تنوع حداکثری انجام گرفت. فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌های کیفی با استفاده از نرم‌افزار NVivo و از طریق کدگذاری مضمون‌محور تحلیل شدند. تحلیل شامل استخراج کدهای اولیه، ایجاد زیرمقوله‌ها و شناسایی مضامین اصلی بود. سه مضمون اصلی از تحلیل داده‌ها استخراج شد: «انتقال تجربی اضطراب بین نسل‌ها»، «اضطراب به مثابه میراث خانوادگی» و «بازسازی معنای اضطراب در نسل جدید». روایت‌ها نشان دادند که اضطراب اغلب از طریق سکوت خانوادگی، نقش‌های ناهشیار و سبک‌های رفتاری در خانواده منتقل می‌شود. همچنین نسل جدید با بهره‌گیری از منابع حمایتی بیرونی، گفت‌وگوی بین‌نسلی و مرزبندی روانی با نسل پیشین، تلاش دارد تا معنای اضطراب را بازتعریف کند. اضطراب در خانواده‌ها نه تنها به‌عنوان یک اختلال روانی، بلکه در قالبی معنابخش، فرهنگی و ساختاری منتقل می‌شود. تحلیل روایت‌های بین‌نسلی می‌تواند درک عمیق‌تری از مکانیسم‌های پنهان اضطراب خانوادگی فراهم سازد و زمینه‌ساز طراحی مداخلات روانی و آموزشی مبتنی بر روایت باشد.

کلیدواژه‌گان: اضطراب خانوادگی؛ روایت بین‌نسلی؛ انتقال هیجانی؛ پدیدارشناسی تفسیری؛ سکوت هیجانی



لیلا رجایی اصل^۱، حسن فلاح هاشمی^{۲*}، ترگس حاجی زاده^۳
نیا^۳

۱. روه مدیریت آموزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
۲. گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
۳. گروه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: h.f.hashemi.fallah82@gmail.com

شیوه استناددهی: رجایی اصل، لیلا، فلاح هاشمی، حسن، و حاجی زاده نیا، ترگس. (۱۴۰۳). بررسی روایت‌های بین‌نسلی از تجربه اضطراب خانوادگی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۳)، ۱-۸.

Exploring the Hidden Dimensions of Chronic Shame in Adolescents with Performance Anxiety: A Qualitative Study

Submit Date: 2024-10-27

Revise Date: 2024-11-25

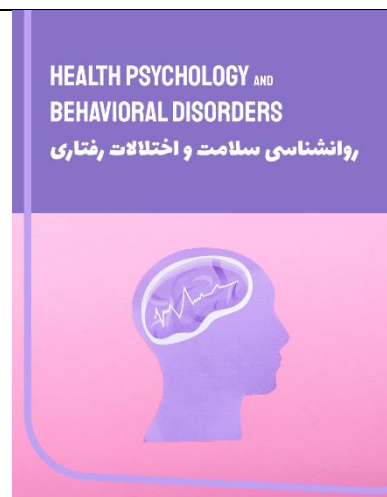
Accept Date: 2024-12-03

Publish Date: 2024-12-20

Abstract

The objective of this study was to explore intergenerational narratives of family anxiety among adults in Tehran and to identify the mechanisms of transmission and reconstruction of anxiety within family relationships. This research employed a qualitative approach using interpretative phenomenological analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 21 participants residing in Tehran. Participants were selected via purposive sampling with maximum diversity. Interviews continued until theoretical saturation was reached. Data were analyzed using NVivo software and a thematic coding approach, including open coding, subtheme development, and main theme identification. Three main themes emerged from the data analysis: "experiential transmission of anxiety across generations," "anxiety as a familial legacy," and "reconstructing the meaning of anxiety in the new generation." The narratives revealed that anxiety is often transmitted through family silence, unconscious roles, and modeled behavioral patterns. Moreover, the younger generation attempts to redefine anxiety through external support, intergenerational dialogue, and psychological boundary-setting with the previous generation. Family anxiety is transmitted not only as a psychological condition but also in meaningful, cultural, and structural forms. Analyzing intergenerational narratives provides deeper insights into the hidden mechanisms of familial anxiety and can inform narrative-based psychological and educational interventions.

Keywords: *Family anxiety; intergenerational narrative; emotional transmission; interpretative phenomenology; emotional silence.*

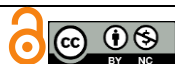


Leila Rajabi Asl¹, Hassan Fallah Hashemi^{2*},
Narges Hajizadeh Nia³

1. Department of Educational Management, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
2. Department of Curriculum Planning, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
3. Department of Islamic Education, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

*Corresponding Author's Email:
h.f.hashemi.fallah82@gmail.com

How to cite: Rajabi Asl, L., Fallah Hashemi, H., & Hajizadeh Nia, N. (2024). Exploring the Hidden Dimensions of Chronic Shame in Adolescents with Performance Anxiety: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-8.



اضطراب به عنوان یکی از شایع‌ترین حالات روان‌شناختی، در طیفی از تجارب فردی تا آسیب‌های بالینی بروز می‌یابد و نقش مهمی در عملکرد روانی، اجتماعی و بین‌فردی افراد ایفا می‌کند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران از مطالعه فردمحور اضطراب، به سمت بررسی‌های بین‌نسلی سوق یافته است، چرا که شواهد متعددی نشان می‌دهد اضطراب نه تنها در ساحت روان‌شناختی فردی باقی نمی‌ماند، بلکه از نسلی به نسل دیگر در قالب الگوهای رفتاری، هیجانی و شناختی منتقل می‌شود (Yehuda et al., 2018). در این میان، خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی‌ساز و عاطفی، بستر کلیدی انتقال اضطراب محسوب می‌شود. کودکان از طریق تعاملات روزمره، مشاهده سبک‌های واکنش والدین به موقعیت‌های استرس‌زا، و شکل‌گیری دلبستگی‌های ناایمن، زمینه‌های اضطراب را درونی می‌سازند (Murray et al., 2009). این فرآیندها می‌توانند در طول زمان، به ساختارهای بین‌نسلی از اضطراب منجر شوند.

نظریه‌های تحولی، به ویژه نظریه دلبستگی (Bowlby, 1988)، به وضوح نقش خانواده را در شکل‌گیری الگوهای هیجانی نظیر اضطراب مورد تأکید قرار داده‌اند. بر اساس این نظریه، سبک دلبستگی والدین، پاسخ‌گویی هیجانی آن‌ها، و انسجام ارتباطی میان اعضای خانواده می‌تواند بسترهای اضطراب یا ایمنی روانی را برای فرزندان فراهم سازد. از سوی دیگر، پژوهش‌های جدیدتری نیز تأکید دارند که انتقال اضطراب از طریق الگوهای ارتباطی، روایت‌های خانوادگی و بازنمایی‌های فرهنگی رخ می‌دهد (Fivush & Merrill, 2016). به عبارت دیگر، اضطراب تنها به عنوان یک اختلال روان‌شناختی به فرد منتقل نمی‌شود، بلکه به صورت روایت‌شده، معنابخش و تجربه‌شده در گفتمان‌های بین‌نسلی بازتولید می‌شود. در همین راستا، مفهوم "روایت‌های بین‌نسلی" به عنوان چارچوب نظری مناسبی برای تحلیل این فرآیندها مطرح شده است.

مطالعه روایت‌های بین‌نسلی به ما کمک می‌کند تا نحوه تداوم و تغییر معنای اضطراب را در نسل‌های مختلف خانواده ردیابی کنیم. این روایت‌ها می‌توانند حاوی اطلاعاتی درباره الگوهای رفتاری پایدار، خاطرات مشترک اضطراب‌آفرین، یا تلاش‌های نسل جدید برای مقابله آگاهانه با اضطراب‌های به ارث رسیده باشند (Thorne & McLean, 2003). در بسیاری از موارد، اضطراب خانوادگی به صورت ناگفته و نادیده در درون ساختار خانواده پنهان می‌ماند و اعضای خانواده بدون آن که آگاه باشند، در بازتولید آن نقش ایفا می‌کنند. از این منظر، مطالعه روایت‌ها نه تنها ابعاد آشکار اضطراب، بلکه لایه‌های پنهان و ناهشیار آن را نیز قابل دسترسی می‌سازد.

پژوهش‌های متعددی در حوزه انتقال بین‌نسلی اختلالات روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب و ترومای خانوادگی انجام شده است. برای مثال، Goodman و Gotlib (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای کلاسیک نشان دادند که اضطراب مادران می‌تواند به واسطه سبک‌های دلبستگی و شیوه‌های فرزندپروری، در فرزندان منتقل شود. در مطالعه‌ای دیگر، Yehuda و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که حتی تجارب تروماتیک والدین (همچون بازماندگان هولوکاست) می‌تواند در قالب نشانگان اضطرابی و شناختی در نسل بعدی تکرار شود. این یافته‌ها بر ضرورت شناخت سازوکارهای پنهان و انتقال‌پذیر اضطراب در بافت‌های فرهنگی و خانوادگی تأکید دارند.

با این حال، بیشتر این مطالعات مبتنی بر رویکردهای کمی و یا آزمون‌های روان‌سنجی بوده‌اند و اغلب از تحلیل معانی ضمنی و روایت‌های شخصی افراد غفلت شده است. در مقابل، پژوهش‌های کیفی با رویکرد پدیدارشناسی یا تحلیل روایت، می‌توانند به بازنمایی دقیق‌تری از تجربه زیسته اضطراب خانوادگی بین نسل‌ها دست یابند. برای مثال، مطالعه Fivush و همکاران (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که شیوه‌ای که خانواده‌ها درباره اضطراب، ترس یا حوادث استرس‌زا صحبت می‌کنند، می‌تواند به صورت مستقیم با سلامت هیجانی نسل بعدی در ارتباط باشد. بنابراین، تحلیل روایت‌های بین‌نسلی در زمینه اضطراب، افق‌های نوینی برای درک عمیق‌تر این پدیده می‌گشاید.

در بافت فرهنگی ایران، خانواده جایگاه ویژه‌ای در انتقال ارزش‌ها، هنجارها و سبک‌های هیجانی دارد. بسیاری از خانواده‌های ایرانی به دلیل ساختارهای سنتی، سلسله‌مراتبی و ارزش‌مدارانه، از شفاف‌گویی درباره هیجانات منفی اجتناب می‌کنند. اضطراب به عنوان یک هیجان منفی و ناپسند، اغلب در قالب سکوت، کنترل، یا نگرانی مشروع بازنمایی می‌شود و کمتر به صورت مستقیم در مکالمات خانوادگی بیان می‌گردد (Rahimian Boogar et al., 2013). این ویژگی فرهنگی، امکان انتقال ناهشیار اضطراب را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، نسل جدید که با

مفاهیم سلامت روان، مشاوره، و آگاهی هیجانی آشنایی بیشتری دارد، تلاش می‌کند تا این چرخه انتقال را بشکند یا به آن معنا و چارچوب جدیدی ببخشد.

در همین زمینه، مطالعه روایت‌های بین‌نسلی از اضطراب خانوادگی، نه تنها به درک مکانیزم‌های انتقال هیجانی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند چشم‌اندازی برای مداخلات پیشگیرانه در سطح خانواده‌ها نیز ارائه دهد. شناسایی الگوهای تکرارشونده اضطراب، شیوه‌های گفت‌وگوی خانوادگی، نقش‌های ناهشیار اعضای خانواده و معانی فرهنگی پیوسته‌شده به اضطراب، از جمله ابعاد کلیدی است که این پژوهش در پی کشف آن‌هاست. بنابراین، هدف این پژوهش، واکاوی روایت‌های بین‌نسلی از تجربه اضطراب خانوادگی در میان شهروندان تهرانی است. این مطالعه با بهره‌گیری از رویکرد کیفی و روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، می‌کوشد تجربه زیسته افراد از اضطراب خانوادگی، نحوه انتقال آن بین نسل‌ها، و تلاش‌های معناساز نسل جدید را بررسی و تحلیل کند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به درک بهتر از پویایی‌های روانی خانواده ایرانی و طراحی مداخلات روان‌اجتماعی مبتنی بر روایت کمک کند.

روش‌شناسی

در این پژوهش از روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی تفسیری برای بررسی روایت‌های بین‌نسلی از تجربه اضطراب خانوادگی استفاده شد. هدف اصلی این مطالعه، کشف چگونگی انتقال، تفسیر و تجربه اضطراب خانوادگی در میان نسل‌های مختلف خانواده‌ها بود. این رویکرد به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا از خلال روایت‌ها و تجربیات زیسته شرکت‌کنندگان، به درک عمیق‌تری از ابعاد پنهان و معنایی این پدیده دست یابد.

طراحی پژوهش مبتنی بر مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با مشارکت‌کنندگان بود. جامعه پژوهش شامل افراد بزرگسال ساکن تهران بود که تجربه زیسته‌ای از اضطراب خانوادگی داشتند و حداقل از دو نسل خانوادگی (مثلاً والدین و فرزندان یا پدربزرگ‌مادربزرگ و نوه‌ها) درگیر این تجربه بوده‌اند. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و با معیار حداکثر تنوع انجام شد تا دامنه‌ای از تجربیات و زمینه‌های اجتماعی مختلف پوشش داده شود. فرایند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت، ۲۱ نفر در این پژوهش شرکت کردند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. مصاحبه‌ها با پرسش‌هایی باز و هدایت‌شده آغاز شد، به گونه‌ای که امکان پرداختن به ابعاد شخصی، خانوادگی، و بین‌نسلی اضطراب فراهم گردد. برای مثال، سؤالاتی نظیر «چه زمانی برای اولین بار متوجه شدید که اضطراب در خانواده شما وجود دارد؟» یا «آیا احساس می‌کنید والدین یا فرزندان‌تان نیز تجربه مشابهی دارند؟» از شرکت‌کنندگان پرسیده شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه طول کشید و با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کامل پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و با بهره‌گیری از رویکرد کدگذاری مضمون‌محور انجام شد. فرایند تحلیل شامل مراحل آشنایی با داده‌ها، استخراج کدهای اولیه، دسته‌بندی کدها در قالب مضامین فرعی و اصلی، و تفسیر معانی ضمنی روایت‌ها بود. برای افزایش اعتبار تحلیل، از روش بازبینی همکار و مرور مجدد کدها در چند مرحله استفاده شد. همچنین، برای اطمینان از قابلیت اعتماد یافته‌ها، از روش بازخورد شرکت‌کننده (member checking) بهره گرفته شد.

یافته‌ها

۱. سکوت خانوادگی در مورد اضطراب

بسیاری از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند که در خانواده‌های‌شان، اضطراب هرگز به صورت مستقیم مطرح نمی‌شده و نوعی سکوت سنگین در این باره حاکم بوده است. این سکوت نه تنها به دلیل ناآگاهی، بلکه به واسطه شرم اجتماعی و ترس از قضاوت بوده است. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «ما همیشه می‌دیدیم مامان مضطربه، ولی هیچ‌وقت کسی نمی‌گفت این اضطرابه، انگار حرف زدن ازش ممنوع بود.»

۲. بازتولید سبک‌های اضطرابی والدین

رفتارهای اضطرابی والدین اغلب به‌طور ناخودآگاه در سبک‌های رفتاری نسل بعد بازتولید شده‌اند. فرزندان بدون اینکه متوجه باشند، همان سبک واکنشی والدین خود را اتخاذ می‌کنند. یکی از شرکت‌کنندگان می‌گفت: «منم مثل مامانم وقتی یه چیزی می‌ترسونتم، فقط ساکت می‌شم و عقب می‌کشم، انگار همون الگو تکرار می‌شه.»

۳. تجربه کودکانه از اضطراب والدین

در روایت‌ها، شرکت‌کنندگان به تجارب دوران کودکی‌شان از اضطراب والدین اشاره داشتند؛ تجاربی که اغلب با ترس، بی‌ثباتی عاطفی و احساس گناه همراه بوده است. یکی از آن‌ها گفت: «وقتی بابام عصبانی می‌شد، من یه گوشه قايم می‌شدم و فکر می‌کردم تقصیر منه.»

۴. مواجهه متأخر با ریشه‌های اضطراب

برخی مشارکت‌کنندگان تا دوران بزرگسالی متوجه منشأ اضطراب در زندگی‌شان نشده بودند. بازخوانی گذشته، رجوع به خاطرات، یا حضور در جلسات روان‌درمانی سبب شناخت ریشه‌های اضطراب شده بود. به‌قول یکی از افراد: «تازه تو جلسه‌های مشاوره فهمیدم که خیلی از ترس‌هام از خونه کودکی‌ام میاد.»

۵. تفاوت در شیوه درک اضطراب بین نسل‌ها

درک اضطراب در میان نسل‌ها تفاوت قابل‌توجهی داشت. والدین اغلب اضطراب را پنهان کرده یا آن را نوعی عادی‌سازی می‌کردند، درحالی‌که نسل جدید آن را به‌مثابه یک وضعیت قابل درمان و نیازمند توجه می‌دیدند. یک مصاحبه‌شونده تأکید کرد: «مامانم همیشه می‌گفت نگران بودن نشونه محبت، ولی من می‌دونم که اضطراب یه چیز جدیه که باید حلش کرد.»

۶. تغییر مسیر انتقال اضطراب

تعدادی از شرکت‌کنندگان از تلاش آگاهانه خود برای شکستن چرخه اضطراب خانوادگی گفتند. این تلاش‌ها شامل آگاه‌سازی خود، گفت‌وگو با فرزندان، و جستجوی حمایت حرفه‌ای بود. یکی گفت: «من تصمیم گرفتم این الگو رو قطع کنم، بچهم باید یه زندگی آروم‌تر از من داشته باشه.»

۷. احساس مسئولیت نسل جدید برای سلامت روان

برخی مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند که نقش محافظتی بر عهده دارند؛ نقشی که آن‌ها را وادار کرده مراقب سلامت روان والدین خود نیز باشند. یکی از آن‌ها اظهار داشت: «من عملاً شدم مشاور مادرم، چون اون هیچ‌وقت حرف نزد، ولی حالا من کمکش می‌کنم حرف بزنه.»

۸. خاطره جمعی اضطراب‌آفرین

روایت‌هایی که شرکت‌کنندگان از خانواده‌های خود بیان کردند، نشان‌دهنده وجود خاطرات جمعی و وقایع اضطراب‌زا مانند جنگ، طلاق، مهاجرت یا فقر مزمین بود. یکی از افراد گفت: «خونه ما پر از داستانی غم‌انگیز قدیمی بود که همه باعث اضطراب ما شدن، حتی اگه مستقیم تجربه‌شون نکرده باشیم.»

۹. باورهای نهادینه‌شده درباره نگرانی

در بسیاری از خانواده‌ها، اضطراب به‌عنوان بخشی از فرهنگ نگرانی و محبت قلمداد می‌شد. والدین، به‌خصوص مادران، نگرانی بیش از حد را نشانه‌ای از دلسوزی می‌دانستند. یک نفر گفت: «مامانم همیشه می‌گفت چون دوستت دارم نگرانتم، ولی این نگرانی منو خفه می‌کرد.»

۱۰. ساختار خانوادگی پرفشار

ساختار قدرت در خانواده‌ها، اغلب به‌صورت سلسله‌مراتبی و کنترلی بود که خود منشأ اضطراب محسوب می‌شد. فشارهای خانوادگی برای موفقیت و اطاعت از بزرگ‌ترها در بسیاری از روایت‌ها مشهود بود. «همه تصمیم‌ها رو بابا بزرگ می‌گرفت، ما فقط باید انجام می‌دادیم، هیچ‌وقت نظر نمی‌دادیم.»

۱۱. اضطراب در نقش‌های خانوادگی

نقش‌هایی که اعضای خانواده بر عهده می‌گیرند نیز بستر بازتولید اضطراب بود. مادر مضطرب، پدر تحت فشار مالی، یا فرزند ارشد مسئول، همگی نقش‌هایی بودند که اضطراب در آن نهادینه شده بود. «از بچگی بهم گفتن تو باید مراقب خواهرات باشی، حتی وقتی خودم می‌ترسیدم.»

۱۲. تعاملات روزمره آغشته به اضطراب

رفتارهای روزانه مثل لحن گفتار، نصیحت‌های هشداردهنده، یا سبک حل مسائل، اغلب حاکی از الگوهای اضطرابی در خانواده بود. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «همیشه قبل از رفتن به مدرسه، مامانم می‌گفت مواظب باش، حواست به همه‌چی باشه، من از همون جا مضطرب می‌شدم.»

۱۳. نمادها و آیین‌های اضطراب‌زا

برخی روایت‌ها به آیین‌ها و سنت‌هایی اشاره داشتند که به صورت نمادین اضطراب را منتقل می‌کردند. ضرب‌المثل‌ها، توصیه‌های ترساننده یا اعمال مذهبی خاص نمونه‌هایی از این موارد بودند. «همیشه می‌گفتن اگه فلان کارو نکنی خدا قهر می‌کنه، یه ترس دائمی توی دل مون می‌کاشت.»

۱۴. پذیرش و هویت‌یابی با اضطراب

نسل جدید تلاش کرده اضطراب را بخشی از هویت خود بداند و به جای مبارزه با آن، مسیر پذیرش و درک را پیش بگیرد. «اضطرابم رو انکار نمی‌کنم، باهاش زندگی می‌کنم، یاد گرفتم که چطوری کنترلش کنم.»

۱۵. گفت‌وگو در مورد اضطراب با اعضای خانواده

یکی از راهکارهای مؤثر نسل جدید، باز کردن مسیر گفت‌وگو با والدین و اعضای خانواده درباره اضطراب بوده است. «با مامانم حرف زدم درباره چیزایی که نگرانم می‌کنه، براش تازگی داشت ولی گوش داد.»

۱۶. استفاده از منابع حمایت‌گر بیرونی

روایت‌ها حاکی از تلاش‌های نسل جوان برای بهره‌گیری از منابع حمایتی خارج از خانواده بود، از جمله روان‌درمانی، گروه‌های حمایتی یا آموزش آنلاین. «با یه روانشناس آنلاین صحبت کردم، اصلاً دیدم نسبت به اضطراب عوض شد.»

۱۷. مرزبندی با اضطراب نسل قبل

برخی افراد با تعیین مرزهای روانی و بازنگری در سبک زندگی خود تلاش کرده‌اند تا اضطراب والدین را به نسل بعد منتقل نکنند. «تصمیم گرفتم مثل مادرم نشم، خیلی چیزها رو تغییر دادم، حتی نوع تربیت بچم رو.»

۱۸. آموزش نسل بعد برای مواجهه سالم

شرکت‌کنندگان تأکید داشتند که آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب به فرزندان‌شان بخشی از مسئولیت نسل جدید است. «سعی می‌کنم به دخترم یاد بدم حرف بزنه، ترسش رو پنهون نکنه، کمک بخواد.»

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که اضطراب خانوادگی، نه تنها در سطح فردی و روان‌شناختی تجربه می‌شود، بلکه در قالب ساختارها، روایت‌ها و نقش‌های بین‌نسلی در خانواده‌های ایرانی بازتولید می‌گردد. سه مقوله اصلی شناسایی شده شامل «انتقال تجربی اضطراب بین نسل‌ها»، «اضطراب به مثابه میراث خانوادگی» و «بازسازی معنای اضطراب در نسل جدید» بودند. این سه محور نشان‌دهنده آن هستند که تجربه اضطراب، ترکیبی از عناصر هیجانی، شناختی، ارتباطی و فرهنگی است که در بستر روابط خانوادگی ریشه می‌دواند و از نسلی به نسل دیگر، به اشکال مختلف بازتاب می‌یابد.

نخستین مقوله یعنی «انتقال تجربی اضطراب بین نسل‌ها» بیانگر آن است که الگوهای اضطرابی خانواده‌ها در فضای سکوت، اجتناب از گفت‌وگو و بازتولید سبک‌های والدینی شکل گرفته و تداوم می‌یابند. کودکان بدون آنکه شناخت دقیقی از اضطراب داشته باشند، در فضاهای هیجانی پرفشار رشد یافته و به مرور، سبک‌های اضطرابی را به‌عنوان هنجار درونی‌سازی می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های Yehuda و همکاران (۲۰۱۸) همسو است که نشان دادند اضطراب می‌تواند از طریق سازوکارهای ناهشیار و حتی زیست‌شناختی، در فرزندان نسل بعدی منعکس شود. همچنین پژوهش‌های Fivush و Merrill (۲۰۱۶) نیز تأکید دارند که نحوه روایت و عدم روایت هیجانات منفی در خانواده، نقش کلیدی در انتقال هیجانی بین‌نسلی دارد؛ موضوعی که در این مطالعه از طریق سکوت خانوادگی، نادیده‌گیری نشانه‌های اضطراب و اجتناب از بیان آن به‌خوبی مشاهده شد.

در مقوله دوم یعنی «اضطراب به مثابه میراث خانوادگی»، مشخص شد که اضطراب در خانواده‌ها نه صرفاً به‌عنوان یک اختلال روانی، بلکه در قالب هویت فرهنگی، نقش‌های خانوادگی و خاطره جمعی جای گرفته است. در این روایت‌ها، اضطراب اغلب به‌عنوان نشان وفاداری، تعهد یا محبت شناخته می‌شود و همین معنابخشی فرهنگی، سبب نهادینه شدن آن در ساختار خانواده می‌گردد. یافته‌های این بخش با نظریه روایت اضطراب‌آفرین می‌تواند منجر به تثبیت اضطراب به‌عنوان بخشی از هویت خانوادگی شود. همچنین همخوانی قابل‌توجهی با نتایج Goodman و Gotlib (۱۹۹۹) دارد که به نقش نقش‌های خانوادگی به‌ویژه نقش مادران مضطرب در بازتولید اضطراب در فرزندان اشاره کرده‌اند.

مقوله سوم یعنی «بازسازی معنای اضطراب در نسل جدید» نشان‌دهنده تلاشی آگاهانه از سوی فرزندان و نسل جدید برای بازتعریف رابطه خود با اضطراب است. شرکت‌کنندگان بیان داشتند که با استفاده از گفت‌وگو، روان‌درمانی، بهره‌گیری از منابع حمایتی بیرونی و مرزبندی با باورهای نسل قبل، سعی دارند چرخه اضطراب را قطع کرده یا حداقل آن را کنترل‌پذیر سازند. این یافته با مطالعات Fivush و همکاران (۲۰۱۱) سازگار است که نشان دادند گفت‌وگوی باز و هیجانی درون خانواده، با سلامت روان بیشتر در کودکان همراه است. همچنین پژوهش Rahimian Boogar و همکاران (۲۰۱۳) در ایران نیز نشان داد که الگوی ارتباطی باز در خانواده‌های ایرانی، با کاهش اضطراب نوجوانان رابطه دارد؛ که این یافته می‌تواند تأیید مستقیمی بر نتایج این پژوهش باشد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نه تنها روایت‌محور بودن انتقال اضطراب را تقویت می‌کند، بلکه بر ضرورت توجه به معنابخشی‌های خانوادگی و فرهنگی نیز تأکید دارد. به‌ویژه در زمینه فرهنگی ایران، که در آن هیجانات منفی مانند اضطراب اغلب به‌عنوان ضعف تلقی می‌شوند و خانواده‌ها تمایل دارند با سکوت یا کنترل هیجانی، از ابراز مستقیم آن جلوگیری کنند، تحلیل کیفی روایت‌ها می‌تواند بینش‌های مهمی برای مداخلات روان‌درمانی فراهم آورد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Fivush, R., & Merrill, N. (2016). An ecological systems approach to family narratives. *Memory Studies*, 9(3), 305–314. <https://doi.org/10.1177/1750698016645264>
- Fivush, R., Marin, K., McWilliams, K., & Bohanek, J. G. (2011). Family reminiscing style: Parent gender and emotional focus in relation to child well-being. *Journal of Cognition and Development*, 12(4), 453–472. <https://doi.org/10.1080/15248372.2011.554927>
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological Review*, 106(3), 458–490. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.458>
- Murray, L., Creswell, C., & Cooper, P. J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: An integrative review. *Psychological Medicine*, 39(9), 1413–1423. <https://doi.org/10.1017/S0033291709005157>
- Rahimian Boogar, I., Gholamali Lavasani, M., & Narimani, M. (2013). Family communication patterns and anxiety in Iranian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 557–562. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.604>
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2003). Telling traumatic events in adolescence: A study of master narrative positioning. *Narrative Inquiry*, 13(2), 307–336. <https://doi.org/10.1075/ni.13.2.07tho>
- Yehuda, R., Bell, A., Bierer, L. M., & Schmeidler, J. (2008). Maternal, not paternal, PTSD is related to increased risk for PTSD in offspring of Holocaust survivors. *Journal of Psychiatric Research*, 42(13), 1104–1111. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.01.002>