



تفاوت نسل، تفاوت نگاه می‌آورد

براساس تجربیات گذشته، ما اغلب زمانی متوجه ضعف در کیفیت گفت‌وگو و نوع گفتمان میان اعضای خانواده می‌شویم که بحران از راه می‌رسد. برای مثال با همه‌گیری کرونا تعطیلی شهرها و کسب‌وکارها، خانواده‌ها مجبور شدند مدت بیشتری را در کنار یکدیگر بگذرانند و عملاً چاره‌ای جز هم‌زیستی نزدیک نداشتند. در همان روزها بسیاری از مسائل پنهان، خود را آشکار کرد؛ از میزان بالای پر خاشگری تا ضعف در شکل‌گیری روابط سالم و مؤثر. این اتفاق‌ها زنگ هشدار ی جدی بود که نشان می‌داد بنیان‌های ارتباطی در خانواده‌ها آن قدر که تصور می‌کردیم مستحکم نیست. به همین دلیل، دوران پساکرونا را نیز باید جدی گرفت و دستگاه‌های مسئول باید متمرکزتر از گذشته برای تقویت گفت‌وگو و تعامل میان اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنند؛ چرا که بدون بازسازی این پیوندها، عبور از بحران‌های آینده دشوارتر خواهد بود.

با وجود نقش مؤثر گفت‌وگو در کاهش تنش‌های روانی در فضای خانواده، متأسفانه کمتر کوشیده‌ایم گفتمانی مؤثر و مشترک میان اعضای خانواده شکل دهیم و همین غفلت، به‌تدریج فاصله‌های نسلی را عمیق‌تر کرده‌است؛ فاصله‌ای که حتی میان زوجین نیز خود را در قالب سوءتفاهم‌ها و اختلال در ارتباط نشان می‌دهد. وقتی این بنیان‌های ارتباطی سست باشد، با بروز هر بحران اجتماعی-از جنگ گرفته تا شرایط ملتهب و نااطمینانی‌های گسترده-آسیب‌ها چند برابر می‌شود و به‌طور مستقیم بر روح و روان جامعه اثر می‌گذارد. حال هوایی شبیه همان اضطراب فراگیری که در دوران کرونا تجربه کردیم، با این تفاوت که این بار، علاوه بر اضطراب، آندوه، ترس، نگرانی‌های مداوم و برداشت‌های آزاددهنده نیز به آن افزوده می‌شود و بار روانی سنگین‌تری را بر دوش افراد و خانواده‌ها می‌گذارد. در چنین شرایطی، نبود گفت‌وگوی سالم و ارتباط مؤثر، بیش از هر زمان دیگری خود را به‌صورت خلأیی جدی نشان می‌دهد.

وقتی افراد درگیر بحرانی فراگیر می‌شوند، یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند جامعه را به سوی آرامش سوق دهد، همان گفتمان جاری و گفت‌وگوهای روزمره میان مردم است؛ اینکه هرکس بتواند بی‌واسطه، ساده و صمیمی حرف بزند و شنیده شود.

این در حالی است که ما برای تمام افراد جامعه، مشاور یا نظام مشاوره‌ای در دسترس نداریم. نه سیستم‌های تخصصی آن قدر فعال اند و نه فرهنگ مراجعه به مشاور آن گونه که باید جا افتاده است، اما در دل زندگی اجتماعی، نوعی «مشاوره پنهان» جریان دارد؛ مشاوره‌ای که در قالب گفت‌وگوهای سالم و ارتباط‌های مؤثر میان اعضای خانواده و حتی میان خانواده‌ها با یکدیگر شکل می‌گیرد. اگر این گفت‌وگوها زیاده و غالب باشد، افراد در کنار هم نوعی همبستگی جمعی را تجربه می‌کنند؛ احساسی از همداری و همدلی که به‌تنهایی می‌تواند از شدت فشارهای روانی، تنش‌ها و استرس‌ها بکاهد و تاب‌آوری جامعه را افزایش دهد.

اما اگر این گفتمان جای خود را به سکوت یا فاصله دهد، نقش دیالوگ عملاً به فضای مجازی و رسانه‌ها واگذار می‌شود. در چنین وضعیتی، رسانه‌هایی نبض روایت‌ها و احساسات را در دست می‌گیرند که هر کدام اهداف، نگاه‌ها و هیجانات خاص خود را دنبال می‌کنند و ناخودآستانه یا آگاهانه ذهن جامعه را در مسیر هدایت می‌کنند که لزوماً به آرامش ختم نمی‌شود، بلکه گاه بر دامنه تنش‌های می‌افزاید. در این شرایط بیش از همه، آن بخش از جامعه آسیب می‌بیند که یا توان گفت‌وگو و تحلیل را از دست داده، یا اساساً هرگز نیاموخته چگونه اطلاعات را آرام و منطقی پردازش کند؛ به‌ویژه نوجوانان و جوانان که کمتر فرصتی برای یادگیری سواد رسانه‌ای و مهارت‌های هیجانی داشته‌اند.

نکته اساسی در این میان، مدیریت هیجان است. اگر هیجانات کنترل نشوند، حتی هیجانات مثبت می‌توانند مسیر خود را به سمت آسیب و رفتارهای مخرب باز کنند؛ برای مثال، خشم مدیریت نشده به پرخاشگری تبدیل می‌شود.

بنابراین آموزش و توانمندسازی در مدیریت هیجانات، پیش شرطی ضروری برای سلامت روان خانواده و جامعه است. از سوی دیگر جامعه ما بخش زیادی از دیالوگ‌های مؤثر میان اقشار مختلف را از دست داده و فراموش کرده‌است. وقتی بحران رخ می‌دهد، تازمی می‌خواهیم به فکر سلامت روان مردم بیفتیم و برنامه‌ریزی کنیم، اما برای جامعه‌ای که از ریشه و اساس هیچ برنامه‌ای برای سلامت روان، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی و ایجاد گفت‌وگوی مؤثر در خانواده‌ها نداشته، این اقدامات در شرایط بحرانی تقریباً بی‌اثر است. بحران‌ها بدون آماده‌سازی پیشین، تنها خلأها و ضعف‌ها را بیشتر نمایان می‌کنند.

در شرایط بحرانی، دادن راهکارهای مستقیم به خانواده‌ها و انتظار اینکه بلافاصله از آن‌ها استفاده کنند، نه تنها بی‌تأثیر، بلکه نوعی اشتباه راهبردی است.

این مسیر درست نیست که منتظر بنامین بحران بگذرد و بعد در آرامش نسبی دست به اقدام بزنیم؛ بلکه از همان روز پس از بحران باید برنامه‌ریزی دقیق و کارشناسی آغاز شود. یکی از ضعف‌های بزرگ جامعه ما این است که بدنه کارشناسی به حاشیه رانده می‌شود و رفتار متولیان حوزه خانواده و مسائل اجتماعی اغلب هیجانی و کوتاه‌مدت است.

برای تقویت سلامت روان و تاب‌آوری اجتماعی، لازم است برنامه‌ریزی عمیق و مستمر توسط کارشناسان و دانشگاهیان صورت گیرد؛ این برنامه‌ریزی باید به‌طور مشخص روی ایجاد و استمرار گفتمان در خانواده و جامعه متمرکز کند. گفتمان جاری، چه در فضای اجتماعی و چه در فضای خانواده، محور اصلی ارتباط مؤثر است. توسعه مهارت‌های گفت‌وگو و توانایی مدیریت روابط به افزایش اعتماد میان مردم و حاکمیت و همچنین میان شهروندان و رسانه‌ها کمک می‌کند. شفافیت در رسانه‌ها نیز یکی از پیش شرط‌های اعتمادسازی است؛ رسانه‌ای که شفافیت ندارد یا در مقاطع مختلف مسیر صداقت را ترک کرده و قضاوت‌های هیجانی ایجاد کند، موجب آسیب‌های عمومی می‌شود و مردم از همه رسانه‌ها فاصله می‌گیرند.

بنابراین، مسیر درست این است از بعد بحران، نه به شکل واکنشی، بلکه با برنامه‌ریزی کارشناسی و مستمر، هم مهارت‌های ارتباطی خانواده‌ها تقویت شده و هم اعتمادسازی اجتماعی و رسانه‌ای به‌طور هم‌زمان دنبال شود. این راه، تنها راهی است که به شکل واکنشی، صرف‌شده و مقطعی، بحران‌ها را مدیریت می‌کند. در نهایت، مدیریت هوشمندانه مصرف خبری نه تنها اضطراب و استرس خانواده‌ها را کاهش داده، بلکه ظرفیت خانواده را برای مقابله با بحران‌ها و فشارهای اجتماعی افزایش می‌دهد.

راهکارهایی برای کنار آمدن اعضای خانواده با اختلافات فکری و سیاسی یکدیگر

وقتی بحران از کف خیابان به خانه می‌آید



■ نقش رسانه‌ها و فضای مجازی را در افزایش یا کاهش این اضطراب‌ها چقدر مؤثر می‌دانید؟

رسانه‌ها و فضای مجازی نقش دوگانه‌ای در اضطراب‌ها ناشی از بحران‌ها (مانند جنگ، نا امنی اقتصادی یا فشار خبری) ایفا می‌کنند. این نقش را می‌توان با استفاده از نظریه اثرات دوگانه رسانه تحلیل کرد که براساس تحقیقات اخیر، رسانه هم می‌تواند منبع حمایت اجتماعی باشد و اضطراب را کاهش دهد و هم عامل مسئولیت اجتماعی که استرس را افزایش می‌دهد. همچنین، نظریه کاشت نشان می‌دهد مواجهه مداوم با محتوای رسانه‌ای می‌تواند درک افراد از واقعیت را تحریف و احساس نا امنی را تشدید کند، به‌ویژه در خانواده‌هایی که سیستم‌های ارتباطی ضعیفی دارند. تحقیقات تجربی نشان می‌دهد مصرف بیش از حد رسانه با افزایش اضطراب، افسردگی و تنش‌های خانوادگی مرتبط است، اما استفاده آگاهانه می‌تواند به تاب‌آوری کمک کند.

رسانه‌ها و فضای مجازی اغلب اضطراب را تشدید می‌کنند، به‌ویژه از طریق سازوکارهایی مانند مقایسه اجتماعی، ترس از دست دادن و مواجهه مداوم با محتوای منفی. از منظر جامعه‌شناختی، این پدیده‌ها ریشه در ساختارهای دیجیتال دارند که فرد گرایی را ترویج و شکاف نسلی را عمیق‌تر می‌کنند. یکی از چالش‌های مهم، مقایسه اجتماعی است؛ نوجوانان و جوانان با دیدن زندگی‌های «ایده‌آل» دیگران در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام و ایکس، اغلب احساس ناکافی بودن می‌کنند که می‌تواند اضطراب، افسردگی و حتی افکار خودکشی را افزایش دهد، به‌ویژه در افرادی که بیش از ۶ ساعت در روز آنلاین هستند. این وضعیت در خانواده‌ها سبب تنش بین نسلی می‌شود، زیرا والدین ممکن است رفتار فرزندان را نوعی «اعتیاد» تلقی کنند.

■ **رسانه‌ها می‌توانند اضطراب را کاهش هم دهند؟**
بله، اگر به عنوان ابزار حمایت اجتماعی استفاده شوند. از دیدگاه جامعه‌شناختی، این نقش در چارچوب مدل روابط اجتماعی قابل تحلیل است که رسانه‌ها را وسیله‌ای برای گسترش شبکه‌های حمایتی و تقویت ارتباطات اجتماعی می‌بیند. در بحران‌هایی مانند کووید ۱۹، رسانه‌های اجتماعی امکان حفظ اتصال و ارائه حمایت عاطفی را فراهم کردند. این ارتباط، ارزیابی شناختی افراد از بحران را بهبود می‌بخشد و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد. برای خانواده‌ها، ایجاد گروه‌های خانوادگی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات مثبت می‌تواند نمونه‌ای عملی از این حمایت باشد.

■ برای مدیریت مصرف خبری توسط خانواده‌ها چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

خانواده‌ها می‌توانند برای افزایش تاب‌آوری، رویکرد ساختاری مبتنی بر نظریه ارتباطات خانوادگی را در پیش بگیرند و الگوهای باز ارتباطی را در خانه ترویج کنند. یکی از اقدامات مؤثر، مدیریت مصرف اخبار است؛ محدود کردن زمان مواجهه با اخبار به یک تا دو ساعت در روز و تمرکز بر منابع معتبر به جای پست‌های ویروسی و غیرمؤثق، اضطراب ناشی از اطلاعات غلط را کاهش می‌دهد.

برگزاری جلسات خانوادگی منظم برای بحث و پردازش واکنش‌های متفاوتی ایجاد می‌کند؛ برخی به صورت درونی سازی مانند اضطراب و افسردگی و برخی به شکل بیرونی سازی مانند پرخاشگری یا انزوا رفتار می‌کنند. نوجوانان نسل زد استرس را بیشتر به‌صورت روانی-فردی تجربه کرده و ممکن است با انزوا ی دیجیتال یا جست‌وجوی حمایت آنلاین پاسخ دهند. مرحله رشدی نوجوانی و نیاز به استقلال نیز بر رفتارها تأثیر دارد و می‌تواند منجر به مخالفت یا فاصله‌گیری شود که در صورت مدیریت نشدن، تعارض با والدین را افزایش می‌دهد. با این حال، مهارت‌های اجتماعی و تاب‌آوری می‌توانند نقش حفاظتی داشته باشند. نوجوانانی که احساسات خود را به خوبی بیان می‌کنند و حمایت می‌جویند، بهتر با استرس کنار می‌آیند و خانواده‌هایی که نوجوانان در آن‌ها نقش مثبت و حمایت متقابل دارند، تاب‌آوری و توان مقابله بالاتری دارند.

می‌توانند از تکنیک «عبارت‌های من» استفاده کنند؛ برای مثال، گفتن «من وقتی این خبرها را می‌بینم خیلی نگران می‌شوم» به جای سرزنش والدین با عباراتی مانند «شما هیچی نمی‌فهمید». این روش، الگوی ارتباطی گفت‌وگو را تقویت کرده و درک متقابل را افزایش می‌دهد؛ تحقیقات نشان می‌دهد بیان باز احساسات، اضطراب را کاهش داده و خانواده را به سمت حل مسئله سوق می‌دهد.

گوش دادن فعال و نشان دادن همدلی به والدین نیز نقش مهمی دارد. حتی اگر نوجوان با دیدگاه والدین موافق نباشد، گوش دادن بدون قطع کردن و تأیید احساسات آن‌ها، مانند گفتن «می‌فهمم که شما هم نگران آینده‌مان هستید» کمک می‌کند والدین احساس امنیت کنند. این عمل، منابع عاطفی خانواده را افزایش داده و از چرخه تعارض جلوگیری می‌کند. نوجوانان با همدلی، نقش تسهیلگر را ایفا کرده و سیستم خانواده را متعادل نگه می‌دارند.

مشارکت فعال در مدیریت بحران‌های خانوادگی نیز ضروری است. نوجوانان می‌توانند با پیشنهاد کمک عملی، از مدیریت بودجه کوچک خانواده گرفته تا کمک در کارهای خانه یا جست‌وجوی اطلاعات مفید، حس کار تیمی و بلوغ خود را نشان دهند. مشارکت نوجوانان در حل مسائل، فشار اقتصادی را اجتماعی را کمتر به مشکلات رفتاری تبدیل می‌کند و تاب‌آوری خانواده را افزایش می‌دهد.

مدیریت مصرف رسانه و فضای مجازی نیز بخش مهمی از رفتارهای نوجوانان است. محدود کردن زمان مواجهه با اخبار منفی، اشتراک گذاری محتوای مثبت و سازنده با خانواده و انتخاب آرام اطلاعات، نه تنها از انزوا ی دیجیتال جلوگیری می‌کند، بلکه ارتباط واقعی و آرامش خانواده را تقویت می‌کند.

جست‌وجوی حمایت بیرونی زمانی که تنش بالا می‌رود، از دیگر رفتارهای مؤثر است. نوجوانان می‌توانند بدون احساس گناه با مشاور مدرسه، دوستان قابل اعتماد یا متخصص سلامت روان صحبت کنند. این اقدام نه تنها به حفظ خود نوجوان کمک می‌کند، بلکه بار عاطفی والدین را نیز سبک می‌کند. تحقیقات تاب‌آوری نشان می‌دهد شبکه حمایتی گسترده، تاب‌آوری نوجوانان را در بحران افزایش می‌دهد.

تمرکز بر خودمراقبتی و رشد شخصی نیز اهمیت زیادی دارد. انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش، مطالعه، هنر یا رعایت روتین روزانه به مدیریت استرس شخصی کمک می‌کند. نوجوانانی که خودمراقبتی را تمرین می‌کنند، کمتر به رفتارهای پرخطر مانند انزوا یا پرخاشگری رومی‌آورند و الگویی مثبت برای خانواده ایجاد می‌کنند.

در نهایت، رفتار نوجوان نباید کاملاً متغفل یا صرفاً مستقل باشد؛ بلکه باید متعادل و مشارکتی باشد تا خانواده را به عنوان یک سیستم تاب‌آور تقویت کند. این رویکرد نه تنها تنش را کاهش می‌دهد، بلکه بحران‌ها را به فرصتی برای رشد نسل‌ها و تقویت روابط خانوادگی تبدیل می‌کند.

از طرفی ریشه‌های جامعه‌شناختی رفتار نوجوانان در بحران با چند عامل کلیدی در ارتباط است.

■ چه عواملی؟

استرس خانوادگی، ازجمله فشارهای اقتصادی یا اجتماعی، از طریق تعارض والدین به نوجوانان منتقل می‌شود و واکنش‌های متفاوتی ایجاد می‌کند؛ برخی به صورت درونی سازی مانند اضطراب و افسردگی و برخی به شکل بیرونی سازی مانند پرخاشگری یا انزوا رفتار می‌کنند. نوجوانان نسل زد استرس را بیشتر به‌صورت روانی-فردی تجربه کرده و ممکن است با انزوا ی دیجیتال یا جست‌وجوی حمایت آنلاین پاسخ دهند. مرحله رشدی نوجوانی و نیاز به استقلال نیز بر رفتارها تأثیر دارد و می‌تواند منجر به مخالفت یا فاصله‌گیری شود که در صورت مدیریت نشدن، تعارض با والدین را افزایش می‌دهد. با این حال، مهارت‌های اجتماعی و تاب‌آوری می‌توانند نقش حفاظتی داشته باشند. نوجوانانی که احساسات خود را به خوبی بیان می‌کنند و حمایت می‌جویند، بهتر با استرس کنار می‌آیند و خانواده‌هایی که نوجوانان در آن‌ها نقش مثبت و حمایت متقابل دارند، تاب‌آوری و توان مقابله بالاتری دارند.

می‌توان گفت: «می‌فهمم که این خبر تو را نگران کرده، بگو چه فکری داری».

از دیگر نکات مهم مدیریت تعارض به شیوه سازنده است. اختلاف نظر‌ها را می‌توان با تکنیک‌هایی مانند بیان احساسات فردی به جای سرزنش حل کرد؛ به این معنا که هر فرد از جمله «من احساس می‌کنم...» استفاده کند و قوانین ساده‌ای مانند قطع نکردن صحبت دیگران در بحث، رعایت شود.

خانواده‌ها نباید در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های عاطفی، خود را منزوی کنند؛ ایجاد و تقویت شبکه‌های حمایتی، ازجمله ارتباط با دوستان، اعضای جامعه محلی یا گروه‌های حمایتی، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری خانواده دارد. در شرایط پیچیده‌تر، استفاده از مشاوره خانواده، به‌ویژه مداخلات مشکل حل محور، می‌تواند فضایی خنثی برای بیان احساسات فراهم و مهارت‌های ارتباطی اعضا را تقویت کند.

در مواجهه با بحران‌ها، اتخاذ رویکرد پیشگیرانه و حل مسئله به شکل تیمی اهمیت ویژه‌ای دارد. خانواده‌ها باید بحران‌ها را به عنوان چالش‌های جمعی ببینند، نه مشکلات فردی و با همکاری یکدیگر برای مدیریت آن‌ها اقدام کنند. چنین دیدگاهی، کارکرد خانواده را به عنوان یک واحد اجتماعی تقویت کرده و از طریق اقدامات پیشگیرانه، مانند آموزش همدلی و مهارت‌های مشترک می‌تواند از بروز بحران‌های آینده جلوگیری کند.

■ خانواده‌ها چطور می‌توانند گفت‌وگو و ارتباط سالم را در خانه حفظ کنند؟

حفظ گفت‌وگو و ارتباط سالم در خانواده طی بحران‌ها مانند جنگ یا نا امنی اقتصادی، برای جلوگیری از تنش و تعارض حیاتی است. براساس نظریه سیستم‌های خانواده، تعاملات اعضا تحت تأثیر عوامل خارجی مانند استرس اجتماعی شکل می‌گیرد و اختلال در ارتباط، تعادل سیستم را به هم می‌زند. مدل ارتباطات خانوادگی نشان می‌دهد الگوهای باز، تاب‌آوری خانواده را افزایش می‌دهند، در حالی که الگوهای بسته تنش را تشدید می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد خانواده‌هایی که ارتباط سالم دارند، بهتر با استرس کنار می‌آیند و منابع عاطفی خود را تقویت می‌کنند.

من ریشه‌های این چالش را بررسی کرده و راهکارهای عملی و تحلیلی مبتنی بر یافته‌های جامعه‌شناختی ارائه می‌کنم. ریشه‌های جامعه‌شناختی چالش در حفظ ارتباط خانواده عمدتاً ناشی از استرس‌های خارجی، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی و نقش رسانه و فناوری است. بحران‌های اجتماعی و اخبار مداوم، استرس را به خانواده منتقل کرده و سوءتفاهم ایجاد می‌کنند؛ والدین بر کنترل اوضاع تمرکز دارند، اما نوجوانان ممکن است آن را محدودکننده ببینند و شکاف نسلی عمیق‌تر شود. در جوامع سنتی، تأکید بر سلسله‌مراتب خانوادگی ارتباط باز را محدود می‌کند، در حالی که جهانی سازی، نوجوانان را به سمت فردگرایی می‌برد. فضای مجازی نیز نقش دوگانه دارد؛ هم می‌تواند ارتباط و تعامل را تقویت کند و هم در صورت استفاده نادرست، سبب انزوا و فاصله میان نسل‌ها می‌شود.

■ فرزندان چه رفتاری را باید در پیش بگیرند؟

نوجوانان در بحران‌هایی مانند نا امنی، فشار اقتصادی، جنگ یا حجه بالایی اخبار و فضای مجازی نقش فعالی در پویایی خانواده دارند. رفتار آن‌ها می‌تواند هم تاب‌آوری خانواده را افزایش دهد و هم در صورت ناسازگاری، تنش و چرخه منفی ایجاد کند. تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانان در بحران‌ها سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی دارند، اما با تقویت مهارت‌های اجتماعی و نقش مثبت، می‌توانند به منبع قدرت خانواده تبدیل شوند. ریشه این رفتارها در عوامل نسلی، مرحله رشدی و منابع خانوادگی نهفته است. برای جلوگیری از تبدیل اختلاف نظر‌ها به تنش و کمک به تاب‌آوری خانواده، نوجوانان می‌توانند مجموعه‌ای از رفتارهای عملی و تحلیلی را انتخاب کنند که بر اساس رویکردهای تاب‌آوری و تحقیقات جامعه‌شناختی تدوین شده‌اند.

بیان احساسات به شیوه سازنده و باز یکی از مهم‌ترین این رفتارهاست. به جای سرکوب یا انفجار هیجانی، نوجوانان

■ **محدثه رضایی** | «بحران‌ها همانند آینه‌ای هستند که واکنش‌های انسانی را بی‌رحمانه بازتاب می‌دهند»؛ این جمله را ویکتور فرانکل، روان‌پزشک و نویسنده اتریشی گفته است. دیدگاهی که نشان می‌دهد در شرایط دشوار چه فشارهای اجتماعی و اقتصادی باشد، چه بحران‌های سیاسی یا جنگ، رفتارهای واقعی خانواده‌ها و افراد آشکار می‌شود. برخی والدین با صبر و همدلی، امنیت روانی فرزندان‌شان را حفظ و روابط خانوادگی را مستحکم‌تر می‌کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است تحت فشار اضطراب، خشم یا انزوا واکنش نشان دهند.

عالیه شکریبگی، استاد دانشگاه و پژوهشگر علوم اجتماعی در گفت‌وگو با ما به چگونگی مدیریت اختلافات فکری و سیاسی میان اعضای خانواده اشاره کرده است.

■ در بررسی تفاوت‌های رفتاری میان والدین و نوجوانان در مواجهه با استرس و بحران، می‌توان ریشه این اختلاف‌ها را در عوامل نسلی، ساختارهای خانوادگی و تحولات گسترده اجتماعی جست‌وجو کرد؟

بله. والدین با تجربه اغلب با رویکردی استوئیک (stoic) و عملی به استرس واکنش نشان می‌دهند. این نسل‌ها در دوران‌هایی مانند جنگ سرد، بحران‌های اقتصادی دهه ۱۹۸۰-۱۹۷۰ یا حتی جنگ‌های منطقه‌ای رشد کرده‌اند که تأکید بر «تحمل و ادامه دادن» بوده است. از دیدگاه جامعه‌شناختی، این رفتار ریشه در ساختارهای اجتماعی گذشته دارد که خانواده را به عنوان یک واحد حمایتی قوی می‌دید (مانند نظریه کارکردگرایی Talcott Parsons که خانواده را منبع ثبات اجتماعی می‌داند). والدین ممکن است استرس را با تمرکز بر منابع خارجی مدیریت کنند و کمتر به بیان عاطفی بپردازند، زیرا فرهنگ آن دوران، سلامت روان را تابوی دانست.

نوجوانان نسل امروز با رویکردی دیجیتال محور و باز با استرس برخورد می‌کنند. آن‌ها در دوران همه‌گیری کووید ۱۹، تغییرات آب و هوایی، جنگ‌ها و فشار رسانه‌های اجتماعی رشد کرده و استرس را بیشتر به عنوان مسئله‌ای فردی تجربه می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد نسل زد سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و ناامیدی از آینده دارد، زیرا با نبود قطعیت‌های جهانی مواجه است. این تفاوت نسلی که «مانهایم» آن را شکاف نسلی می‌نامد، موجب می‌شود نوجوانان برای مدیریت استرس به ابزارهای دیجیتال و حمایت آنلاین متکی باشند، در حالی که والدین ممکن است آن را ضعف تلقی کنند. از سوی دیگر، والدین به عنوان رهبران خانواده مسئول مدیریت منابع، حمایت عاطفی و ایجاد روتین‌های روزانه هستند. به‌ویژه در گذار از خانواده گسترده به هسته‌ای و تحت فشارهای اجتماعی مانند مهاجرت یا اشتغال زنان. نوجوانان در این شرایط، به دلیل وابستگی و نیاز به هویت، ممکن است رفتارهایی مانند انزوا، اعتراض یا واکنش‌های هیجانی نشان دهند که منابع محدود و تأثیر رسانه و همسالان بر آن‌ها، تنش بین نسلی ایجاد می‌کند و والدین رفتارشان را گاه «غیرمسئولانه» می‌بینند.

تغییرات اجتماعی مانند شهرنشینی، اشتغال دوگانه والدین و کاهش حمایت جامعه‌ای استرس را تشدید می‌کند. در جوامع در حال توسعه یا تحت بحران (مانند ایران یا فشارهای اقتصادی و سیاسی) این تفاوت‌ها به سبب سست‌تر است. زیرا والدین ممکن است بر ارزش‌های سنتی مانند خانواده‌گرایی تکیه کنند، در حالی که نوجوانان تحت تأثیر جهانی سازی و رسانه‌ها به فردگرایی گرایش دارند.

■ برای مدیریت بهتر پیشنهادی دارید؟

خانواده‌ها می‌توانند برای مدیریت این تفاوت‌ها و کاهش تنش‌ها، از رویکردهای تاب‌آوری محور استفاده کنند، رویکردی که در نظر یک استرس‌مدان خانواده مورد تأکید است، ایجاد ارتباط بین نسلی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هاست؛ والدین می‌توانند نقش تسهیلگر ایفا کنند و فضایی برای بیان تفاوت‌ها فراهم آورند. برگزاری جلسات خانوادگی برای گفت‌وگو درباره درک‌های متفاوت از بحران می‌تواند به نوجوانان احساس حمایت بدهد و والدین را قادر سازد تجربیات خود را با فرزندان به اشتراک بگذارند.

تقویت منابع خانواده نیز اهمیت دارد؛ سرمایه‌گذاری در حمایت‌های حمایتی هم بسیار دارای اهمیت هستند؛ از منظر کلان، جامعه‌شناسان مانند آنتونوچی در مدل کاروان روابط اجتماعی تأکید می‌کنند حمایت‌های دولتی (مانند برنامه‌های روانی در بحران‌ها) می‌تواند بار خانواده را کم کند. همچنین برای حفظ گفت‌وگو و کاهش تنش در خانواده، ایجاد برنامه‌های منظم ارتباطی اهمیت بسیاری دارد. خانواده‌ها می‌توانند جلسات هفتگی یا وعده‌های غذایی مشترک را به فضایی برای بحث باز و صداقت‌انه تبدیل کنند. چنین رویکردی، براساس نظریه ارتباطات خانوادگی، الگوی گفت‌وگو را تقویت و اختلاف نظر‌ها را پیش از آنکه به تعارض تبدیل شوند، شناسایی می‌کند.

تحقیقات نشان داده ارتباط باز و مکرر، به‌ویژه هنگامی که اطلاعات متناسب با سن، ارائه با زبانی امیدبخش بیان شود، اضطراب را کاهش داده و اعتماد را میان اعضای خانواده افزایش می‌دهد. برای نمونه، والدین می‌توانند اخبار را با تمرکز بر اقدامات خانواده (مانند ما می‌توانیم با هم برنامه‌ریزی کنیم) بحث کنند، نه نااشناخته. تمرین گوش دادن فعال و همدلی نیز نقش کلیدی در جلوگیری از سوءتفاهم‌ها دارد. گوش دادن فعال شامل توجه کامل، تماس چشمی و تأیید احساسات طرف مقابل است و از منظر جامعه‌شناختی، منابع عاطفی خانواده را تقویت کرده و نقش‌های سنتی را به سمت برابری و مشارکت بیشتر سوق می‌دهد. برای مثال، به جای قضاوت یا سرزنش،