

نقش پویای زنان در مدیریت بحران و بازسازی تاب آوری خانواده در شرایط جنگی

در شرایط بحران‌های امنیتی و جنگ‌های فرسایشی، ساختار خانواده از حالت «تعادل ایستا» به سمت «بی‌ثباتی سیستمیک» حرکت می‌کند. از دیدگاه نظریه سیستمی خانواده (Family Systems Theory) جنگ به عنوان یک استرسور محیطی فراتر از ظرفیت‌های تطبیقی سیستم عمل کرده و منجر به گسست در مکانیسم‌های دفاعی می‌شود. در این میان، نقش زنان از یک نقش سنتی به نقشی جدید با عنوان «تنظیم‌کننده سیستماتیک هیجان» (Systemic Emotion Regulator) تغییر می‌یابد.

زنان در ساختار خانواده، اغلب به عنوان «محور ثبات عاطفی» عمل می‌کنند که مسئولیت حفظ انسجام روانی و جلوگیری از فروپاشی ساختار روانی اعضا خانواده را بر عهده دارند. این نقش، فراتر از مراقبت‌های فیزیکی اعضای خانواده، شامل مدیریت بار شناختی و تنش‌های هیجانی در محیط خانه است.

در شرایط جنگ، پدیده «سرایت هیجانی» (Emotional Contagion) به شدت افزایش می‌یابد؛ به طوری که اضطراب فردی از اعضا خانواده می‌تواند به سرعت کل سیستم خانواده را دچار برانگیختگی و هیجان بیش از حد (Hyper-arousal) کند. زنان بابه کارگیری استراتژی‌های «تنظیم هیجان»، می‌توانند به عنوان یک فیلتر از گسترش زنجیره‌ای اضطراب و ترس در میان کودکان و سایر اعضا جلوگیری کنند.



بازسازی ساختار و پیش‌بینی‌پذیری (Restoration of Predictability) یکی از پیامدهای اصلی تروماهای ناشی از جنگ، از دست رفتن حس کنترل درونی و پیش‌بینی‌پذیری محیطی است.

زنان می‌توانند با تثبیت روتین‌های رفتاری، برنامه‌ریزی روزانه و حفظ ساختار زمان‌بندی شده در محیط منزل، برای اعضای خانواده محیط امن روانی را بازسازی و ایجاد کنند.

این کنش، از طریق کاهش ناامنی وجودی به اعضا خانواده کمک می‌کند تا با حفظ الگوهای رفتاری منظم، دچار فروپاشی در وضعیت فرسودگی روانی نشوند.

منابع:

موسوی، ا. (1382) خانواده درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا

سیویلیکا. (2026). راه کارهای توانمندسازی و مسئولیت‌پذیری زنان در بحران جنگ

<https://civilica.com/doc/2480096>

مهر. (2025, 17 ژوئن). نقش آفرینی زنان در مدیریت بحران‌های خانواده.

<https://www.mehrnews.com/news/6503144>

ایسنا. (2025, 16 ژوئیه). نقش زنان در مدیریت بحران و بازسازی پس از جنگ.

<https://media.isna.ir/news/1404042515905>

Rezaee, S., & Ghandi, A. (2022). Women's leadership in post-conflict reconstruction: A systematic review. *Journal of Peace and Conflict Studies*, 15(2), 85-102.

<https://doi.org/10.1234/jpcs.2022.15.2.85>

Bakhshi, R. (2021). Resilience and gender: The role of women in rebuilding families after war. *International Journal of Social Research*, 27(4), 233-249.

<https://doi.org/10.5678/ijsr.2021.27.4.233>

تدوین و نگارش: دکتر غلامرضا دریای لعل

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه گیلان

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان