https://ecs.ui.ac.ir/?lang=en

Journal of Endowment & Charity Studies
E-ISSN: 3115-7475
Vol.3, Issue.1, No.5, 2025, pp 111-136
Received: 04/01/2025 Accepted: 11/03/2025

Research Paper

Resilience in the Context of Poverty: A Study Among Recipients of Financial Assistance from Charities in Isfahan

Reza Hemmati *
Associate Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran
r.hemati@ltr.ui.ac.ir
Mohammad Shamsi
PhD Student, Department of Social Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
v.shamsi@ltr.ui.ac.ir

Introduction

Resilience is not a new concept; however, its use in international development has increased. Currently, resilience is used in many fields, including humanitarian and emergency interventions, disaster risk management, security threats, livelihood analysis, urban development, and environmental sustainability. The most common terms associated with the concept of resilience are adversity, stress, adaptation, coping, risk factors, and protective factors (Mullin & Arce, 2008). Despite the increasing attention paid to resilience, there is still no fundamental consensus on its definition and operationalization. One factor that can have a destructive impact on the resilience of individuals and communities is poverty. Poverty is "the state or condition of being short or lacking money, goods, or means of support" in both relative and absolute meanings. Poverty in developed countries represents a set of social disadvantages that go beyond an absolute or relative lack of money and goods. Given that there is no clear definition of resilience (Luthar et al., 2000; Masten, 2007) and that resilience is a complex, multidimensional, and socially and culturally constructed construct, and on the other hand, to avoid predefined definitions, the present research aims to examine the meaning of resilience and its penetration into the mentality of beneficiaries who are supported and covered by charities due to poverty and unfavorable economic conditions. Understanding the concept of resilience in the context of this group of beneficiaries helps charity and community managers guide their actions in improving their resilience and helping them cope better with difficult life conditions.

Research Methodology

This research employed inductive content analysis, a methodology where themes are closely tied to the data itself. The coding process is conducted without adhering to a pre-existing framework or theme template. Given the variety of interview types available, the researchers opted for the semi-structured/semi-open interview approach, which is widely used. The study sample comprised ten participants, selected through purposive sampling. These individuals were beneficiaries of active charitable organizations in Isfahan, receiving either monetary or non-monetary support from these

*Corresponding Author
Hemmati, R., & Shamsi, M. (2025). Resilience in the context of poverty: a study among recipients of financial assistance from charities in Isfahan. *Journal of Endowment & Charity Studies*, *3*(1), 111-136. https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

3115-7475© The Author(s). Published by University of Isfahan
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0).

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

institutions.

Research Findings

By analyzing the interviews, five general themes were obtained, which are: "The meaning and concept of life's suffering", "Reliance on support sources", "Maintaining dignity in difficult situations", "Responding to despair", and "Transition perspectives".

Discussion and Conclusion

In recent years, NGOs and charities have paid special attention to resilience in their strategies. However, as mentioned, there is no clear definition of resilience because it is a complex, multidimensional construct with social and cultural construction. Therefore, in the present study, as an initial step, instead of using theoretical approaches and predefined concepts, an attempt was made to explore the meaning of resilience in the minds and experiences of respondents who have been supported and covered by charities due to poverty and unfavorable economic conditions. In general, the results of the study showed that for the participants, resilience refers to a set of internal characteristics and its combination with external characteristics. Resilience is not necessarily an individual matter but is intertwined with external and social support resources in their immediate environment, such as family and friends, and even governmental support organizations such as relief committees and non-governmental organizations such as charities. In addition, the participants had a variety of resources that helped them adapt well to their adverse economic conditions. Internal factors that help people be more resilient in the face of life's adversities and difficulties. Although most interviewees have experienced and continue to experience difficult lives, most of them were satisfied with their current situation due to a positive attitude towards life, patience and perseverance, reliance on spirituality, and learning from lessons.

Acknowledgments

We extend our gratitude to all individuals who participated in this study, as well as to the Institute for Endowment and Philanthropy Studies (Khaire Mandgar) for their financial backing and encouragement.

Keywords

Resilience, Clients, Poor, Prban Poor, Charities, NGOs.

مطالعات وقف و امور خیریه

دوره ۳، شماره ۱، شماره پیاپی(۵)، ۱٤۰٤، ص:۱۱۱-۱۳٦

تاریخ دریافت: ۱٤۰۳/۱۰/۱۵ تاریخ پذیرش:۱٤۰۳/۱۲/۲۱

مقاله پژوهشی

تاب‌آوری در بستر فقر: مطالعه‌ای در میان دریافت‌کنندگان کمک‌های مالی از خیریه‌های شهر اصفهان[۱]

رضا همتی [۱] * و محمد شمسی [۲]

۱. دانشیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

r.hemati@ltr.ui.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری، گروه علوم اجتماعی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

v.shamsi@ltr.ui.ac.ir

چکیده

تاب‌آوری عاملی مهم در غلبه بر ناملایمات و سختی‌های زندگی به ویژه در میان فقرا و نیازمندان است. تاب‌آوری یک مفهوم فرهنگی، زمینه‌ای و تاریخی است و مفهوم‌سازی آن، توضیح عوامل تأثیرگذار و شناسایی راهبردهای مقابله‌ای آن از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. همچنین، بی‌توجهی به آن ممکن است به فهم نادرست این موضوع در افراد یا اجتماعات مورد مطالعه منجر شود. این مطالعهٔ کیفی با هدف واکاوی معنای تاب‌آوری در میان دریافت‌کنندگان کمک‌های مالی از خیریه‌ها در شهر اصفهان انجام شد. این پژوهش با استفاده از روش تحلیل مضمون در میان ۱۰ نفر از مشارکت‌کنندگانی انجام شد که به صورت هدفمند برای این کار انتخاب شده بودند. با تجزیه‌وتحلیل مصاحبه‌ها، پنج مضمون کلی به دست آمدند: «معنای رنج‌های زندگی»، «اتکا به منابع حمایتی»، «راهبردهای حفظ کرامت»، «واکنش در برابر استیصال» و «چشم‌اندازهای گذار». تحلیل کیفی ما نشان داد تاب‌آوری در منظومهٔ فکری و ذهنی مشارکت‌کنندگان صرفاً امری فردی نیست، بلکه ارتباطی تنگاتنگ با زیست اجتماعی و تجربیات و تعامل آنان با سایر حوزه‌های زندگی‌شان دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای مداخلات پیشگیرانهٔ خیریه‌ها و سمن‌ها با هدف افزایش تاب‌آوری نیازمندان و فقرای شهری سودمند باشد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، مددجویان، فقرا، نیازمندان شهری، خیریه‌ها، سمن‌ها

---

۱. این مقاله مستخرج از پژوهشی است با عنوان «بررسی اثربخشی خیریه‌ها و سمن‌ها در زمینهٔ ارتقای تاب‌آوری نیازمندان در شهر اصفهان» که با حمایت پژوهشکدهٔ مطالعات وقف و نیکوکاری (خیّر ماندگار) دانشگاه اصفهان انجام شده است.

* نویسنده مسئول

همتی، ر.، و شمسی، م. (۱۴۰۴). تاب‌آوری در بستر فقر: مطالعه‌ای در میان دریافت‌کنندگان کمک‌های مالی از خیریه‌های شهر اصفهان. *مطالعات وقف و امور خیریه*، ۳(۱)، ۱۱۱-۱۳۶. https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

3115-7475© The Author(s). Published by University of Isfahan

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0).

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

۱- مقدمه

تاب‌آوری[1] مفهوم جدیدی نیست؛ اما استفاده از آن در حوزهٔ توسعهٔ بین‌المللی افزایش یافته است. در حال حاضر، تاب‌آوری در بسیاری از زمینه‌ها از جمله مداخلات بشردوستانه و اضطراری، مدیریت ریسک بلایا، تهدیدات امنیتی، تجزیه‌وتحلیل معیشت، توسعهٔ شهری و پایداری محیطی کاربرد دارد. تفکر تاب‌آوری به اندازه‌ای رایج شده است که برخی حتی از «انقلاب تاب‌آوری» در تفکر و عمل توسعه صحبت کرده‌اند (Bahadur, 2015; Maîtrot et al., 2021; Constas et al., 2021). در رشته‌های روان‌شناسی و سلامت عمومی اخیر، تاب‌آوری معمولاً به عنوان توانایی فرد برای مقابله یا مقاومت در برابر ناملایمات تعریف می‌شود (Thompson et al., 2023). تاب‌آوری به عنوان تولنایی‌های فرد یا خانواده برای عملکرد خوب و دست‌یابی به اهداف زندگی با وجود استرس‌های طاقت‌فرسا یا چالش‌ها که ممکن است به راحتی به فرد یا خانواده آسیب برسانند، تعریف می‌شود. در این اصطلاح، نوعی احساس کشش و انعطاف‌پذیری وجود دارد؛ مانند توانایی پس زدن[2] یک عامل استرس‌زا و توانایی سازگاری تحت شرایطی که فشارهایی مداوم وجود دارند. بیشتر پژوهشگران دربارهٔ ماهیت اولیهٔ تاب‌آوری اتفاق‌نظر دارند؛ اما از اصطلاحات مختلف برای تعریف آن استفاده می‌کنند. رایج‌ترین اصطلاحات مرتبط با مفهوم تاب‌آوری عبارت‌اند از: ناملایمات، استرس‌ها، سازگاری[3]، کنار آمدن[4]، عامل خطر[5] و عامل محافظ[6] (Mullin & Arce, 2008).

با وجود توجه فزاینده به مفهوم تاب‌آوری، هنوز اجماعِ نظر اساسی دربارهٔ تعریف و عملیاتی‌سازی تاب‌آوری شکل نگرفته است. مقالاتی متعدد در تلاش برای بررسی ضعف‌های مفهومی و روش‌شناختی در مطالعهٔ تاب‌آوری منتشر شده‌اند (Luthar, 1993; Luthar et al., 2006; Naderpajouh et al., 2023; Thannhauser et al., 2024). تاب‌آوری هنوز برای پژوهشگران رشته‌های مختلف معنایی متفاوت دارد. یکی از عواملی که هرچه بیشتر به این اغتشاش مفهومی دامن می‌زند، وجود تفاوت‌های فرهنگی است. شوربختانه، بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در رابطه با تاب‌آوری در میان افراد با پیشینه‌های فرهنگی و قومی مختلف بر اساس دیدگاه‌های غربی بوده‌اند (Schlechter et al., 2021) که بر ویژگی‌ها و مهارت‌های افراد تأکید می‌کنند و توجهی به عوامل ناشی از بستر فرهنگی، اجتماعی و اجتماعی فرد ندارند؛ در نتیجه، تاب‌آوری نمی‌تولند یک تعریف یا منابع یکسان داشته باشد؛ زیرا این مفهوم پایهٔ فرهنگی دارد و برساختی اجتماعی است و در طی زمان و با توجه به شرایط محیط پیرامون تغییر می‌کند. هنگام تعریف تاب‌آوری، باید عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، بین‌فردی و خانوادگی خاص را در آن گنجاند و تاب‌آوری را از دریچهٔ این عوامل فهم کرد (Saul, 2022; Raghavan & Sandanapitchai, 2019).

از دههٔ ۱۹۷۰ به بعد، بسیاری از کارشناسان توسعه برای برنامه‌ریزی کارآمد و ارزیابی شوک‌ها و همچنین، استرس‌هایی که رفاه جمعیت‌های آسیب‌پذیر را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به مفهوم تاب‌آوری علاقه‌مند شدند. تاب‌آوری در برابر شوک‌های نامطلوب برای افراد و جوامع برای ماندن در مسیر پایداری بلندمدت بسیار مهم است؛ زیرا مانع از افتادن آن‌ها در چرخه‌های مکرر فقر می‌شود که سد راه پیشرفت به سوی توسعه و رفاه هستند. این درک از تاب‌آوری در هدف ۵-۱ اهداف توسعهٔ پایدار ۲۰۱۵ سازمان ملل بیان شده است: تاب‌آوری فقرا و کسانی که در موقعیت‌های آسیب‌پذیر هستند و کاهش آسیب‌پذیری در برابر رویدادهای شدید مرتبط با آب‌وهوا و سایر شوک‌ها و بلایای اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی تا سال ۲۰۳۰ (Serfilippi & Ramnath, 2018). متعاقباً،

---

1. resilience
2. bounce back
3. adaptation
4. coping
5. risk factor
6. protective factor

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

مفهوم تاب‌آوری توسط سازمان‌های بشردوستانه و سایر سازمان‌های غیردولتی برای کاهش اثرات فقر و همچنین، سایر آلام بشردوستانه استفاده شد. سازمان‌های غیردولتی به اشکال مختلف می‌توانند به کاهش فقر و در نتیجه، افزایش تاب‌آوری نیازمندان و فقرا کمک کنند که از جملهٔ آن‌ها می‌توان به بهبود تغذیه، آموزش، امکانات بهداشتی، آموزش مهارت‌ها، افزایش پس‌انداز، اعتبار و درآمد و همچنین دسترسی به امکانات کسب‌وکار اشاره کرد (Dahie, 2019; Brass, 2018).

یکی از عواملی که می‌تواند بر تاب‌آوری افراد و جوامع تأثیرات مخرب داشته باشد، فقر است. فقر، «وضعیت یا شرایط کم داشتن یا نداشتن پول، کالا یا وسیلهٔ حمایتی»، به دو صورت نسبی و مطلق معنا دارد. فقر در کشورهای توسعه‌یافته مجموعه‌ای از آسیب‌های اجتماعی را نشان می‌دهد که فراتر از کمبود مطلق یا نسبی پول و کالا هستند. شلوغی شرایط زندگی، خشونت اجتماعی و خانوادگی، قاچاق مواد مخدر، نرخ بالای جرم و جنایت، زیرساخت‌های مدنی ضعیف‌تر و نرخ شیوع بالاتر اختلالات روانی و مصرف مواد مسائلی هستند که بیشتر در جوامع فقیر دیده می‌شوند (Buckner & Waters, 2011: 264). این شرایط اجتماعی در محیط‌های فقیر بهتر می‌توانند شکل بگیرند و می‌توانند از خودشان تغذیه کنند و یک مارپیچ رو به پایین یا «سیکل معیوب»[1] ایجاد کنند که در آن یک مشکل باعث ظهور یا بدتر شدن مشکلی دیگر می‌شود.

فقر خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی یا روانی جدی را افزایش می‌دهد. زندگی در فقر همچنین می‌تواند احتمال مواجهه با ناملایمات و تجربیاتی را افزایش دهد که برای کسانی که منابع مالی بیشتری دارند، عمومیت کمتری دارد. چنین سختی‌هایی ممکن است به شکل رویدادهای منفی زندگی که ماهیتی مجزا دارند (برای مثال، قربانی جنایت یا خشونت) یا فشارهای مزمن زندگی که بیشتر دوره‌ای و پایدار هستند (مانند تجربهٔ گرسنگی، ناامنی اقتصادی، بی‌ثباتی مسکونی و سایر ناملایمات مربوط به کمبود منابع مادی) بروز کنند. اگرچه جای تعجب ندارد که میزان وقایع زندگی و فشارهای مزمنی که فقرا تجربه می‌کنند بیشتر از افرادی است که تمکن مالی بالایی دارند؛ اما ماهیت کیفی این رویدادها و فشارها معمولاً از آنچه افراد با درآمد متوسط یا بالاتر به طور واقع‌بینانه با آن مواجه می‌شوند متمایز است. افراد فقیر نیز فاقد منابع مادی برای کاهش برخی از اثرات عوامل استرس‌زا هستند. رویدادها یا فشارهایی که ممکن است برای برخی از افراد قابل تحمل باشند، ممکن است برای افرادی که گزینه‌هایی محدودتر در اختیار دارند، شدید باشند (Buckner & Waters, 2011: 264-270).

با توجه به اینکه تعریفی روشن از تاب‌آوری (Luthar et al., 2000; Masten, 2001) وجود ندارد و تاب‌آوری سازه‌ای پیچیده، چندبُعدی و دارای برساختی اجتماعی و فرهنگی است و از طرف دیگر، به منظور اجتناب از تعاریف از پیش تعریف‌شده، هدف پژوهش حاضر بررسی معنای تاب‌آوری و رسوخ به ذهنیت مددجویانی است که به دلیل فقر و شرایط نامناسب اقتصادی تحت حمایت و پوشش خیریه‌ها قرار گرفته‌اند. اگرچه پژوهش‌های زیادی در رابطه با شرایط زندگی مشقت‌بار این افراد انجام شده‌اند، سازوکارهای کنار آمدن و سازگاری آن‌ها یا تلاش آن‌ها برای خروج از این وضعیت کمتر بررسی شده‌اند. درک مفهوم تاب‌آوری در بافت و بستر این گروه از مددجویان به مدیران خیریه‌ها و سمن‌ها کمک می‌کند تا اقدامات خود را در راستای بهبود تاب‌آوری آن‌ها و کمک به کنار آمدن هرچه بهتر با شرایط دشوار زندگی‌شان هدایت کنند.

۲- چارچوب مفهومی

تاب‌آوری به طور گسترده از اوایل دههٔ ۱۹۸۰ به این طرف در حوزه‌های مختلف از جمله جامعه‌شناسی، جغرافیا، پیری‌شناسی، بوم‌شناسی، میکروب‌شناسی، فراوری مواد، مهندسی، انسان‌شناسی، علوم آب‌وهوا، تجارت و اقتصاد، روان‌شناسی و سلامت عمومی استفاده شده است. در این دو رشتهٔ اخیر، تاب‌آوری معمولاً به عنوان توانایی فرد برای مقابله یا مقاومت در برابر

[1]. vicious circle

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

ناملایمات تعریف می‌شود (Thompson et al., 2023).

با وجود بیش از سه دهه تجربهٔ پژوهشی جمعی دربارهٔ این مفهوم، تاب‌آوری هنوز برای پژوهشگران رشته‌های مختلف معنایی متفاوت دارد. برای مثال، پاتل[1] و همکاران (2017) در بررسی نظام‌مند تاب‌آوری جامعوی[2]، ۵۷ تعریف را شناسایی کردند. زائو[3] و همکاران (2010) نیز در حدود ۳۰ تعریف از تاب‌آوری و سیستو[4] و همکاران (2019) با بررسی مقاله‌های منتشرشده در نشریه‌های معتبر در بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۹، ۱۲۶ تعریف از تاب‌آوری روان‌شناختی را گزارش کردند. با وجود تفاوت‌های مفهومی، بیشتر تعاریف تاب‌آوری در روان‌شناسی بر توانایی غلبه بر ناملایمات و تجربهٔ نتایج مثبت با وجود این ناملایمات تأکید دارند.

تاب‌آوری به عنوان یک رابطهٔ پویا بین افراد و محیطشان مطرح شده است. بر این اساس، تاب‌آوری توسط این نظریه‌پردازان به عنوان یک فرایند تعاملی پویا، یا به عنوان «ظرفیت افراد برای حرکت به سمت منابع روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و فیزیکی که به‌زیستی آن‌ها را حفظ می‌کند، و ظرفیت فردی و جمعی آن‌ها برای مبادلهٔ این منابع که به شکل معنادار و فرهنگی فراهم شده‌اند، تعریف می‌شود». این تعاریفِ عمدتاً بوم‌شناختی ابعاد چندمتغیره، زمینه‌ای و فرهنگی تاب‌آوری را در بر می‌گیرند (Murray et al., 2024). در یک تعریف بسیار گسترده، تاب‌آوری به معنای سازگاری، کنار آمدن و تغییر شکل پس از یک شوک اولیه، یا نشان‌دادن انعطاف‌پذیری و کشش است؛ اما این تعاریف از تاب‌آوری برای پژوهش‌های فقر کفایت نمی‌کنند. یکی از دلایل این امر آن است که در تعریف تاب‌آوری در حوزهٔ روان‌شناسی به‌شدت بر نیروها یا توانایی‌های درونی افراد تأکید می‌شود. در عوض، در پژوهش‌های جامعه‌شناختی بر عوامل اجتماعی به عنوان تبیین‌کننده‌ها (مکمل) تأکید می‌شود؛ ضمن اینکه فقر نه به عنوان یک ویژگی شخصی، بلکه به عنوان یک رابطهٔ اجتماعی نیز تلقی می‌شود (Promberger, 2018).

نکتهٔ دیگر آنکه بسیاری از اختلاف‌نظرها در معنای تاب‌آوری از جهت‌گیری‌های معرفت‌شناختی مختلف و شیوه‌های روش‌شناختی ناشی می‌شوند. نتیجهٔ این امر وجود فهرستی مغشوش از معانی و رویکردهای مختلف برای درک تاب‌آوری است (Zhou et al., 2010). یکی از عواملی که هرچه بیشتر به این اغتشاش مفهومی دامن می‌زند، وجود تفاوت‌های فرهنگی است. تاب‌آوری یک برساخت اجتماعی است که مؤلفه‌های آن از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت هستند. علاوه بر این، راهبردهای سازگاری و تجربیات تاب‌آوری به طرزی چشمگیر تحت‌تأثیر فرهنگ، سنت‌ها، هنجارها و تاریخ شکل می‌گیرند. به همین ترتیب، تاب‌آوری در میان فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا معنایی یکسان ندارد. برخی از فرهنگ‌ها واژه‌ای ندارند که معنای دقیق تاب‌آوری را مانند فرهنگ‌های غربی نشان دهد. عطاری‌خان[5] و همکاران (2021) بیان کردند هیچ کلمهٔ عربی برای تاب‌آوری معنای مشابه با انگلیسی ندارد و اعراب از اصطلاحاتی دیگر با معانی مشابه (مانند صبر) و اما غیردقیق استفاده می‌کنند؛ بنابراین، فرهنگ‌های غربی و غیرغربی تاب‌آوری را به نحوی متفاوت مفهوم‌سازی می‌کنند و عوامل غیرغربی در ادبیات به‌خوبی درک نشده‌اند (Aldawsari, 2024). در این راستا، نتایج پژوهش الدوساری[6] (2024) نشان داد مفهوم تاب‌آوری در میان دیدگاه پناهندگان زن عرب مسلمان ناآشنا است. بسیاری از شرکت‌کنندگان دیدگاه‌هایی متفاوت داشتند که از دیدگاه غربی متفاوت بود. شرکت‌کنندگان تاب‌آوری را آن‌طور که در فرهنگ غربی رایج است تعریف نکردند. تاب‌آوری در میان

---

[1]. Patel
[2]. community resilience
[3]. Zhou
[4]. Sisto
[5]. Atari-Khan
[6]. Aldawsari

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

زنان پناهندهٔ عرب مسلمان بیشتر با نگرش نسبت به سختی‌ها که نشان‌دهندهٔ پذیرش، امید و ارج نهادن به باورهای مذهبی است، مشخص می‌شود. علاوه بر این، تاب‌آوری در میان شرکت‌کنندگان در این مطالعه نشان‌دهندهٔ بازگشت به وضعیت قبلی در زمان‌های سخت نبود، بلکه بیانگر پشتکار، پذیرش و صبر بیشتر و حرکت رو به جلو در سختی‌ها بود.

به طور کلی، تاب‌آوری ساختاری پیچیده دارد که ممکن است معنایی خاص برای یک فرد، خانواده، سازمان، جامعه و فرهنگ داشته باشد (Southwick et al., 2016). افراد ممکن است در برخی از حوزه‌های زندگی خود نسبت به سایر مراحل و در برخی از مراحل زندگی خود تاب‌آورتر باشند و اینکه احتمالاً انواعی مختلف از تاب‌آوری وجود دارند (مانند تاب‌آوری حاد و تاب‌آوری اضطراری) که به زمینه و بستر بستگی دارند. از یک سو، ممکن است نتوان به توافق بر سر یک تعریف از تاب‌آوری نایل شد و به‌جای آن، باید تعریفی دقیق از انواع مختلف تاب‌آوری بسته به زمینه ارائه کرد. به طور کلی، نظریه‌پردازان معاصر هنگام توصیف و تعریف تاب‌آوری، بر زمینهٔ اجتماعی - فرهنگی تأکید دارند. در این رابطه، چارچوب‌های تعاملی یا اجتماعی ــ اکولوژیکی تاب‌آوری را به تعامل بین یک فرد و سیستم‌هایی اجتماعی ــ اکولوژیکی که فرد در آن‌ها قرار دارد، نسبت می‌دهند (Thannhauser et al., 2024). در حوزهٔ تاب‌آوری، نظریه‌ها (مانند نظریهٔ دلبستگی بالبی[1]، نظریهٔ «تاب آوری من» ردل[2]، نظریهٔ آدلر[3] و رویکرد شناختی اجتماعی بندورا[4] و نظریهٔ سیستم‌های بوم‌شناختی برونفن‌برنر[5]) و مدل‌های مختلف (مانند مدل‌های چالش[6]، مدل آسیب‌پذیری و مکانیسم‌های حفاظتی گارمزی[7]، مدل ایمنی[8] و مدل کامپفر[9]) وجود دارند؛ با این حال، با توجه به ماهیت کیفی این پژوهش، نظریه یا مدلی خاص به عنوان چارچوب مفهومی مدنظر نبوده است.

پژوهش‌هایی مختلف در رابطه با معنا و تلقی از تاب‌آوری انجام شده‌اند که در یک دسته‌بندی کلی می‌توان آن‌ها را به سه دسته تقسیم کرد:

۱) دستهٔ اول پژوهش‌هایی هستند که تلاش کرده‌اند معنا یا تلقی گروه‌های مختلف از تاب‌آوری را واکاوی کنند، بدون اینکه لزوماً به فقرا یا نیازمندان ارتباطی داشته باشد. کودکان (Murray et al., 2024)، بیماران (West et al., 2012; Moore, 2023; Sumari et al., 2022)، دانشجویان (Thannhauser et al., 2024; Nair et al., 2023)، دانشجویان نسل Z در دورهٔ کرونا (Ang et al., 2022)، نوجوانان (Hebbani & Srinivasan, 2016; Pinheiro et al., 2024)، نوجوانان در مراکز مراقبتی (Nourian et al., 2016)، بزرگسالان دارای پایگاه اجتماعی پایین (Kok et al., 2018)، پناهندگان (Aldawsari, 2024) از جملهٔ این گروه‌ها هستند. در اینجا، نتایج دو نمونه از این پژوهش‌ها بررسی می‌شود. هو[10] و همکاران (2020) در پژوهشی معنای تاب‌آوری را در میان سالمندان هنگ‌کنگی که با مشکلات مختلف مواجه بودند، بررسی کردند. نتایج مصاحبه‌ها به هفت مضمون انجامید که شامل آرامش، نگرش مثبت به زندگی، معناداری، خوداتکایی، حمایت اجتماعی، حمایت محیطی و معنویت و ایمان بودند. تجزیه‌وتحلیل کیفی نشان داد تاب‌آوری در میان سالمندان در هنگ‌کنگ با عوامل درونی، بیرونی و

[1]. Bowlby's attachment theory
[2]. Redl Ego-resilience theory
[3]. Adler's theory
[4]. Bandura's Social Cognitive Approach
[5]. Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory
[6]. Challenge model
[7]. Garmezy,s protective mechanism
[8].Immunity model
[9].Kampfer Model
[10]. Hu

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

وجودی مشخص می‌شود. وست[1] و همکاران (2012) در پژوهشی معنای تاب‌آوری را در میان افراد دارای دردهای مزمن[2] بررسی کردند. این پژوهش با استفاده از یک طرح کیفی تفسیری و انجام مصاحبه‌های عمیق در نمونه‌ای از ده نفر از افراد دارای بیماری مزمن انجام شد که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند. یافته‌های این مطالعه نشان داد زندگی با درد مزمن به طور کلی تجربه‌ای منفی است. همچنین، شرکت‌کنندگان داستان‌هایی مثبت دربارهٔ موضوع‌های زیر بیان کردند: الف) شناخت قدرت فردی، ب) جست‌وجوی نکات مثبت در زندگی، پ) پذیرش درد و ت) یادگیری پذیرش کمک.

۲) دستهٔ دوم پژوهش‌هایی هستند که در رابطه با تاب‌آوری و افراد یا خانواده‌های فقیر انجام شده‌اند؛ اما لزوماً به واکاوی معنا یا مفهوم تاب‌آوری در این گروه‌ها اشاره ندارند. تاب‌آوری و خانواده‌های فقیر (Mullin & Arce, 2008)، تاب‌آوری خانواده‌های فقیر (Orthner et al., 2004)، راهبردهای ایجاد تاب‌آوری در برابر فقر (Musa & Suleiman, 2020) و عوامل مؤثر بر تاب‌آوری خانواده‌های فقیر در شرایط شکننده (Quétel et al., 2022) از جملهٔ پژوهش‌هایی هستند که در این دسته انجام شده‌اند.

۳) دستهٔ سوم و تعدادی انگشت‌شمار از پژوهش‌ها نیز راجع به معنا و مفهوم تاب‌آوری در میان فقرا و نیازمندان هستند. برای مثال، ماریوت[3] و همکاران (2021) در پژوهشی فهم افراد به‌شدت فقیر از تاب‌آوری در بنگلادش را بررسی کردند. داده‌های این پژوهش از شرکت‌کنندگان به‌شدت فقیر در یک برنامهٔ بزرگ با بودجهٔ ادارهٔ توسعهٔ بین‌المللی (DFID)[4] با عنوان «توانمندسازی اقتصادی فقیرترین فقرا» (EEP)[5] به دست آمد. علاوه بر این، از روش ردیابی کیفی[6] بر اساس روش تاریخچهٔ زندگی با هدف ثبت توصیفات غلیظ از درک افراد از تجربیات فقر شدید و ردیابی تأثیر رویدادهای زندگی بر رفاه آن‌ها استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد تاب‌آوری نه به عنوان بازگشت به وضعیت پیشین، بلکه به مثابهٔ رفاه پایدار و مطمئن‌تر است. اگر قرار است درک تاب‌آوری به سیاست بهتر برای برطرف کردن فقر کمک کند، باید بیشتر با فرآیندهای اجتماعی و سیاسی، قدرت و عاملیت درگیر شود؛ در غیر این صورت، این امر به یکی دیگر از رویه‌های خودیاری تبدیل می‌شود که مسئولیت آن به‌تنهایی بر دوش فقرا گذاشته می‌شود؛ در حالی که اقتصاد سیاسی گسترده‌تر دست‌نخورده باقی می‌ماند (Quétel et al., 2022). تایدی[7] (2016) در پژوهشی درک ذهنی تاب‌آوری در میان ساکنان یک جامعهٔ به‌شدت فقیر در جنوب اتیوپی[8] را توصیف می‌کند. درک تاب‌آوری در میان خانوارهای به‌شدت فقیر تنش بین برآوردن نیازهای معیشتی کوتاه‌مدت و انجام اقداماتی را که به ایجاد تاب‌آوری در برابر شوک‌ها و استرس‌های آینده کمک می‌کنند، برجسته می‌سازد. این پژوهش به صورت کیفی و با انجام مصاحبه‌های فردی بر درک مفاهیم تاب‌آوری در جامعه متمرکز بود. این مصاحبه‌ها در ماه جولای سال ۲۰۱۳ به عنوان بخشی از ارزیابی تاب‌آوری روستایی که توسط آکسفام[9] آمریکا و مرکز اتکینسون دانشگاه کرنل[10] برای آینده‌ای پایدار سازمان‌دهی شده بود، انجام شدند. برای واکاوی معنای تاب‌آوری، پژوهشگران از واژهٔ «سیدامینیا»[11] به زبان

---

1. West
2. chronic pain
3. Maîtrot
4. Department for International Development
5. Economic Empowerment of the Poorest
6. qualitative tracking methodology
7. Thiede
8. Ethiopia
9. Oxfam
10. Cornell University Atkinson Center
11. Sidaminya

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

محلی استفاده کردند که به انگلیسی به معنای «قدرت در میان چالش‌ها»[1] است. این تعریف گسترده از این اصطلاح به شرکت‌کنندگان فرصت تعریف و توصیف دقیق‌تر تاب‌آوری، آن‌گونه که آن‌ها آن را درک می‌کردند، را ارائه داد.

۳-روش پژوهش

یکی از روش‌های ساده و کارآمد تحلیل کیفی، تحلیل مضمون است. به عقیدهٔ برخی، تحلیل نه یک روش، بلکه ابزاری مناسب برای روش‌های مختلف معرفی می‌کند. برخی دیگر باور دارند تحلیل مضمون را باید روشی ویژه در نظر گرفت که یکی از مزایای آن انعطاف‌پذیری است. به طور کلی، تحلیل مضمون روشی است برای الف) دیدن متن؛ ب) برداشت و درک مناسب از اطلاعات ظاهراً نامرتبط؛ پ) تحلیل اطلاعات کیفی؛ ت) مشاهدهٔ نظام‌مند شخص، تعامل، گروه، موقعیت، سازمان یا فرهنگ و ث) تبدیل داده‌های کیفی به داده‌های کمی (Boyatzis, 1998). در پژوهش حاضر، از روش تحلیل مضمون استقرایی استفاده شد. در این روش، مضامینِ شناسایی‌شده به‌شدت با خود داده‌ها مرتبط هستند و فرایند کدگذاری داده‌ها بدون تلاش برای انطباق آن با چارچوب کدگذاری از قبل تهیه‌شده (یا قالب مضامین) انجام می‌شود.

۳-۱- تعداد مشارکت‌کنندگان و شیوهٔ انتخاب آن‌ها

آنچه در مطالعات کیفی برای تعیین حجم نمونه رایج است، استفاده از مفهوم اشباع[2] یا تکرار[3] است؛ یعنی نمونه‌گیری زمانی متوقف می‌شود که داده‌ها یا نمونه‌های بیشتر دیگر کمکی به موضوع پژوهش نکنند. اگرچه ایدهٔ اشباع در سطح مفهومی مفید است، برای برآورد حجم نمونه رهنمودهای عملی اندکی قبل از گردآوری داده‌ها به دست می‌دهد. با توجه به این رویکردها، برخی از روش‌شناسان توصیه‌هایی را در رابطه با تعیین حجم نمونه در پژوهش کیفی داشته‌اند. برخی از پژوهشگران (Braun & Clarke, 2013; Onwuegbuzie et al., 2007) توصیه کرده‌اند برای پروژه‌های کوچک مقیاس بین ۶ تا ۱۰ مصاحبه کفایت می‌کند. بر این اساس، ۱۰ مصاحبه با مددجویان مالی انجام شدند.

همهٔ مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند انتخاب شدند. مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر شامل مددجویانی بودند که تحت پوشش و حمایت خیریه‌های فعال در سطح شهر اصفهان قرار داشتند و به انحای مختلف از این خیریه‌ها کمک‌های نقدی یا غیرنقدی دریافت می‌کردند. تحت پوشش خیریه بودن، نیازمند کمک‌های مالی بودن و داشتن پرونده در خیریه اصلی‌ترین ملاک‌ها برای انتخاب مشارکت‌کنندگان بودند. از آنجا که خیریه‌های مدنظر عمدتاً به زنان نیازمند خدمات مالی ارائه می‌کردند، تمامی مشارکت‌کنندگان ما از میان زنان بودند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۴۳ سال بود که حداقل ۳۳ و حداکثر ۵۷ سال را شامل می‌شد. به لحاظ تأهل، ۷ نفر مطلقه و ۳ نفر متأهل بودند. از لحاظ تحصیلات، ۲ نفر لیسانس، ۴ نفر دیپلم، ۲ نفر سیکل و ۲ نفر هم ابتدایی بودند. از لحاظ وضع اشتغال، ۵ نفر شاغل و ۵ نفر خانه‌دار بودند. میانگین مصاحبه ۳۰ دقیقه بود. از این تعداد، ۲ نفر از خدمات اجتماعی زینبیه و ۸ نفر از مرکز مددکاری کوثر برای مصاحبه انتخاب شده بودند. محل مصاحبه نیز عمدتاً دفتر مددکاری و دفتر مشاوره بود.

---

[1]. strength in the midst of challenges
[2]. saturation
[3]. redundancy

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

جدول ۱: مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

Table 1: Demographic characteristics of participants

نام مستعار	سن	تحصیلات	وابستگی
فاطمه	۳۰	سیکل	مرکز مددکاری کوثر
اکرم	۴۶	کارشناسی	مرکز مددکاری کوثر
زینب	۵۰	ابتدایی	مرکز مددکاری کوثر
زهرا	۳۳	دیپلم	مرکز مددکاری کوثر
سکینه	۴۵	دیپلم	مرکز مددکاری کوثر
رحیمه	۳۵	ابتدایی	مرکز مددکاری کوثر
نجمه	۳۹	دیپلم	مرکز مددکاری کوثر
خدیجه	۴۳	کارشناسی	مرکز مددکاری کوثر
کلثوم	۳۹	دیپلم	خدمات اجتماعی زینبیه
فائزه	۵۷	سیکل	خدمات اجتماعی زینبیه

۲-۳- جمع‌آوری داده‌ها

مصاحبه رایج‌ترین روش گردآوری داده در پژوهش کیفی است (Willig, 2008). با توجه به وجود انواع مختلف مصاحبه، در پژوهش حاضر از روش مصاحبه نیمه‌ساخت‌مند/نیمه‌باز به دلیل متداول بودن آن استفاده شد. با توجه به اینکه مفهوم تاب‌آوری مفهومی انتزاعی است و با توجه به ویژگی‌های مددجویان امکان پرسش مستقیم از آن‌ها دربارهٔ خودِ مفهوم تاب‌آوری وجود نداشت، مجموعه‌ای از پرسش‌ها برای رسوخ به ذهنیت آنان و فهمشان از مفهوم تاب‌آوری در قالب راهنمای مصاحبه طراحی شدند. همهٔ مصاحبه‌های انجام‌شده در پژوهش حاضر با کسب اجازه از پاسخ‌گویان با ضبط صوت ضبط شدند و فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها با اسامی مستعار برای تحلیل به رایانهٔ شخصی انتقال داده شدند. بیشتر مصاحبه‌ها در طی ماه‌های مهر و آبان سال ۱۴۰۳ انجام شدند. برای جلب اعتماد تلاش شد تا به مددجویان توضیحاتی کامل دربارهٔ هدف پژوهش، نحوهٔ استفاده از اطلاعات جمع‌آوری‌شده و حفظ محرمانگی اطلاعات ارائه شود. همچنین، در چند مورد جلساتی کوتاه برای آشنایی مددجویان با پژوهشگر برگزار شدند تا اعتماد اولیه برقرار شود و مددجویان نسبت به مشارکت در پژوهش احساس راحتی کنند. همچنین، قبل از انجام مصاحبه، با توجه به دریافت کد اخلاق، موظف به استفاده از فرم رضایت‌نامهٔ شرکت در طرح پژوهشی بودیم و به مشارکت‌کنندگان توضیح می‌دادیم که در پاسخ به پرسش‌ها مخیّر هستند و حتی اجباری به شرکت در مصاحبه ندارند. همچنین، هرجا که احساس کنند قادر به پاسخ‌گویی نیستند می‌توانند از ادامهٔ مصاحبه منصرف شوند.

۳-۳-تجزیه‌وتحلیل داده‌ها

«تحلیل داده‌های کیفی» (QDA)[1] مشتمل بر فرایندها و روش‌هایی است که به واسطهٔ آن‌ها پژوهشگر از داده‌های کیفی گردآوری‌شده به سمت تبیین، فهم یا تفسیر افراد و موقعیت‌هایی حرکت می‌کند که قصد پژوهش دربارهٔ آن‌ها را دارد. تحلیل داده‌های کیفی معمولاً مبتنی بر فلسفهٔ تفسیری است. هدف بررسی محتوای معنادار و نمادین داده‌های کیفی است (Lewins et al., 2005). برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده شد. فرایند تحلیل مضمون در سه مرحله و گام‌های

[1]. Qualitative data analysis

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

مختلف انجام شد. در مرحلهٔ تجزیه‌وتحلیل متن، پس از اجرا کردن مصاحبه‌ها، آشنایی اولیه با متن انجام شد و ایده‌های اولیه یادداشت شدند. سپس، متن مصاحبه‌ها به نرم‌افزار Maxqda (24.4.1) منتقل شد تا کار دسته‌بندی، خلاصه‌سازی، یافتن مضامین مشترک و مدیریت آن‌ها با سهولت بیشتری انجام شود. در ادامه، کدهای اولیه در قالب مضامین کلی‌تری جای‌گذاری شدند. در مرحلهٔ بعد، شبکهٔ مضامین هر دسته از مشارکت‌کنندگان ترسیم و تلاش شد تا این شبکهٔ مضامین تحلیل شود. در مرحلهٔ آخر، تلاش شد تا مضامین نام‌گذاری و تشریح شوند. در گزارش مضامین نیز نقل‌قول‌هایی مستقیم از گفته‌ها و اظهارات مطلعان کلیدی به زبان خودشان بیان شدند که شامل یک جمله یا یک یا چند پاراگراف طولانی بودند. در نهایت، با ارائهٔ یک جمع‌بندی، تلاش شد تا از این مضامین مشترک تفسیری ارائه شود که بیانگر و معرف بخشی عمده از دیدگاه‌های واقعی مطلعان کلیدی باشد.

٤-٣-اعتباریابی و مشروعیت‌بخشی

لینکلن و کوبا[1] (1985) ضمن اذعان به پوزیتیویستی[2] بودن مفهوم اعتبار، مفهوم باورپذیری را برای پژوهش‌های کیفی مناسب می‌دانند و چهار معیار باورپذیری[3]، انتقال‌پذیری[4]، اطمینان‌پذیری[5] و تصدیق‌پذیری[6] را به عنوان جایگزین معیارهای کلاسیک اعتبار درونی، اعتبار بیرونی، پایایی[7] و عینیت در نظر گرفته‌اند و تکنیک‌هایی را برای برآوردن آن‌ها پیشنهاد داده‌اند. در پژوهش حاضر نیز به تبعیت از این دسته‌بندی، به منظور تضمین باورپذیری از روش بازبینی اعضا استفاده شد. در این راستا، پس از کدگذاری مصاحبه‌ها توسط دستیار پژوهش، مصاحبه‌ها در اختیار مجری قرار گرفتند و ایشان نیز ارتباط بین مضامین استخراجی و معقول بودن این کدها و مضامین خلق‌شده را بازبینی کردند و در این فرایند، برخی از مضامین و کدها اصلاح شدند. به منظور تضمین انتقال‌پذیری، تلاش شد تا تمام جزئیات مربوط به مضامین اصلی و فرعی و همچنین اقدامات انجام‌شده برای دست‌یابی به مشارکت‌کنندگان و موانع پیش‌رو تشریح شوند و هیچ موردی از قلم نیفتد. در رابطه با قابلیت اتکا و اطمینان به یافته‌های پژوهشی نیز تلاش شد تا با توجه به ادبیات و دیدگاه‌هایی مختلف که در رابطه با نمونه‌گیری و تعداد مشارکت‌کنندگان وجود دارند، تعدادی از آن‌ها به روش هدفمند انتخاب شوند. به منظور حفظ رازداری نیز در اولین جلسهٔ ملاقات برای هماهنگی زمان مصاحبه، ضمن تشریح موضوع و هدف از انجام پژوهش، بر این نکته تأکید شد که تمامی مصاحبه‌ها پس از ضبط به صورت گمنام و بدون اشاره به مشخصات فردی آن‌ها گزارش خواهند شد و پس از اتمام پژوهش، فایل‌های صوتی این مصاحبه‌ها از رایانه حذف خواهند شد؛ بنابراین، تلاش شد تا ضمن اطمینان‌بخشی و جلب اعتماد مطلعان در رابطه با ضبط مصاحبه، جلسهٔ مصاحبه به صورت غیررسمی و در فضای کاملاً اعتمادآمیز برگزار شود. برای تضمین تأییدپذیری نیز تمام مصاحبه‌ها به دقت با ضبط صوت ضبط و به همان دقت پس از اجرای متنی وارد نرم‌افزار مربوط شدند. در بخش یافته‌ها نیز تلاش شد تا متناسب با پرسش یا موضوع بحث، مکالمات به صورت لفظ به لفظ ارائه شوند.

---

1. Lincoln & Guba
2. Positivistic
3. credibility
4. transferability
5. dependability
6. conformability
7. reliability

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

۵-۳-ملاحظات اخلاقی

در رابطه با ملاحظات اخلاقی، کد اخلاقی از سوی کمیتهٔ اخلاق دانشگاه اصفهان برای پژوهش حاضر به شمارهٔ IR.UI.REC.1403.108 صادر شد و بر این اساس، پژوهشگران موظف شدند تا ضمن تهیهٔ فرم رضایت آگاهانه، رضایت مشارکت‌کنندگان برای پژوهش را جلب کنند و اصول اخلاقی مندرج در این فرم را به اطلاع آن‌ها برسانند.

٤-یافته‌ها

مددجویان مالی شامل افرادی هستند که به دلایل مختلف اقتصادی و اجتماعی با مشکلات مالی مواجه هستند و از خدمات و حمایت‌های خیریه‌ها برخوردار بوده‌اند. شناسایی مضامین و توصیف و تحلیل آن‌ها به ما کمک می‌کند تا علاوه بر فهم و تفسیر تاب‌آوری در میان آنان به درکی عمیق‌تر از تجربیات، نیازها و چالش‌های این گروه دست یابیم و راهکارهایی مناسب را برای بهبود وضعیت آنان ارائه دهیم.

جدول ۲: مضامین اصلی و فرعی مستخرج از مصاحبه‌ها

Table 2: Main and sub-themes extracted from the interviews

مضامین اصلی	مضامین فرعی
معنای رنج‌های زندگی	آموختن درس
	مشیت و تقدیر الهی
	بخش لاینفک زندگی
واکنش در برابر استیصال	تکیه بر معنویات
	صبر و استقامت
	نگرش مثبت به زندگی
	تجربیات احساسی
راهبردهای حفظ کرامت	تلاش مضاعف
	مدیریت منابع محدود
	عدم اتکا به دیگران
اتکا به منابع حمایتی	سرمایهٔ خانوادگی و اجتماعی
	گروه‌های حمایتی
چشم‌اندازهای گذار	گذار توأم با امید به آینده
	بیم و امید در گذار

معنای رنج‌های زندگی

درک مددجویان از رنج می‌تواند تأثیر زیادی بر تاب‌آوری آن‌ها داشته باشد. برخی از افراد ممکن است رنج را به عنوان تجربه‌ای منفی و غیرقابل تحمل ببینند؛ در حالی که دیگران ممکن است آن را فرصتی برای رشد و یادگیری تصور کنند. افرادی که می‌توانند از رنج‌های خود درس بگیرند و آن را بخشی از فرآیند زندگی بدانند، معمولاً تاب‌آوری بیشتری دارند و بهتر می‌توانند با چالش‌ها کنار بیایند. مضمون اصلی «معنا و مفهوم رنج‌های زندگی» دارای چهار مضمون فرعی است که در ادامه تشریح می‌شوند.

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

دیدن رنج‌ها و مشکلات به عنوان فرصت‌های یادگیری و رشد یکی از ویژگی‌های بارز افراد تاب‌آور است. مددجویان از تجربیات سخت خود درس می‌گیرند و سعی می‌کنند از این درس‌ها برای بهبود زندگی خود استفاده کنند. این نوع نگاه به فرد مددجو کمک می‌کند تا به‌جای گرفتار شدن در یأس و ناامیدی، از رنج‌های زندگی به عنوان پله‌هایی برای پیشرفت استفاده کند. یادگیری از تجربیات سخت و رنج‌ها یکی از کلیدهای تاب‌آوری است. افرادی که می‌توانند از تجربیات منفی خود درس بگیرند و آن‌ها را به عنوان بخشی از فرایند رشد شخصی خود بپذیرند، در مواجهه با چالش‌های جدید قوی‌تر عمل می‌کنند. «سکینه» یکی از مددجویانی است که معتقد است این سختی‌ها او را پخته‌تر کرده‌اند:

«قبلاً خیلی احساسی‌تر بودم، ولی خب خیلی قوی‌تر از قبل شدم با توجه به سختیایی که کشیدم و مراحلی که طی کردم. ۵-۶ سال گذشته منو خیلی پخته‌تر کرده، عاقل‌تر کرده. این سختیا باعث می‌شه که آدم درکش بره بالا».

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان در این باره افزود:

«خیلی از چیزا بهم ثابت شده، یه سری از تجربیات به دست آوردم، یه جایی یه چیزهایی از دست دادم دیدم چقدر به نفعم بوده، خیلی از چیزا به دست آوردم که خیلی مشوق ایجاد نکرد، می‌بینم که هر چیزی به موقعش می‌رسه مثلاً کسی اذیت کرد جوابشو دید، می‌بینم که این دنیا گرده و می‌چرخه میاد سر جای اولش بر اساس این تجربیات که دارم» (خدیجه، ۴۳ساله).

برای برخی دیگر از مشارکت‌کنندگان، رنج‌ها و مشکلات مالی بخشی از مشیت الهی هستند. این باور به افراد تاب‌آور کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات احساس کنند تنها نیستند و نیرویی بزرگ‌تر از آن‌ها حمایتشان می‌کند. این نوع نگاه می‌تواند به فرد احساس امنیت و اطمینان بدهد و او را در مسیر زندگی استوار کند. همچنین، این باور به فرد کمک می‌کند تا در شرایط سخت احساس کند تنها نیست و یک هدف بزرگ‌تر در زندگی وجود دارد. این نوع نگاه در صحبت‌های کلثوم به چشم می‌خورد:

«بعضی وقتا فکر می‌کنم که خدا شاید صلاح دونست که من با این وضعیت کنار بیام یا امتحانم کنه یا می‌خواسته منو آدم کنه، یه همچین فکرهایی هم می‌کنم» (پاسخ‌گوی ۹، ۳۹ساله).

زهرا نیز در همین زمینه معتقد است خداوند در حال آزمودن او در مقابل مشکلات سختی است که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ اما به نظر می‌رسد نسبت به حل مشکلاتش امیدوار است:

«خدا هر کی رو بیشتر دوست داره بیشتر اذیتش می‌کنه، اما می‌گم واقعا خدا خودش خسته نشده، عادله چرا مثلاً به یکی اونقدری می‌ده که واقعاً نمی‌دونه پولشو چیکار کنه، یکی مثلاً برای خرید یه کتاب به مشکل بر بخوره» (پاسخ‌گوی ۴، ۳۳ساله).

در نهایت، برای برخی دیگر از مشارکت‌کنندگان، رنج‌ها و مشقت‌های زندگی بخشی از سرشت و ماهیت لاینفک زندگی هستند که همهٔ انسان‌ها کم‌وبیش در بخش‌هایی از زندگی‌شان آن را به نحوی از انحا تجربه می‌کنند:

«نمی‌دونم اصلاً کل اسم دنیا خودش کلاً رنجه دنیا یعنی یه سری از داستان‌ها رو سرچ می‌کنم می‌خونم ائمه و امامان ما هم همینطور بودن دیگه توی رنج بودن کسی خوشش نبوده. یه اصطلاحی رو آقا جونم استفاده می‌کرد و می‌گفت که دنیا حتی به محمد و علی هم وفا نکرده» (خدیجه، ۴۳ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان نیز در این باره اضافه کرد:

«این بالا پایینا رو همه دارند برا همه هست یه وقت خوبن یه وقت بدن یه وقت خوشن یه وقت ناخوشن یه وقتی تنگه یه وقت نیست این روزا برا همه هست زمین گرده، بالاخره همه حتی اونایی که وضعشون خوبه هم مشکلات دارند» (فاطمه، ۳۹ساله).

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

اتکا به منابع حمایتی

بخشـــی مهم از تاب‌آوری در میان نیازمندان به حمایت‌هایی برمی‌گردد که آنان از پیرامون خود دریافت می‌کنند. در این زمینه، علاوه بر اعضـــای نزدیک خانواده، منابعی دیگر مانند دوســـتان و اقوام و حمایت‌های دولتی (کمیتهٔ امداد) و غیردولتی (خیریه‌ها) می‌توانند به عنوان منابع حمایتی عمل کنند. افرادی که شبکه‌های حمایتی قوی دارند، معمولاً بهتر می‌توانند با مشکلات کنار بیایند و از احســاس تنهایی و انزوا دور شــوند. حمایت‌های مراکز دولتی و غیردولتی در رابطه با نیازمندان عمدتاً کمک‌های ابزاری (نقدی و غیرنقدی) و حمایت‌های دوســتان و اقوام نیز علاوه بر حمایت‌های مالی شــامل حمایت‌های عاطفی، فکری و اطلاعاتی نیز هســتند. مددجویان به اشکال گوناگون از این حمایت‌ها برخوردار می‌شوند که سه شکل عمدهٔ آن در اینجا تشریح می‌شوند:

ارائهٔ اطلاعات مفید و مشــاوره از ســوی خانواده و دوســتان می‌تواند به مددجو در تصــمیم‌گیری‌ها و حل مشــکلات کمک کند. این نوع حمایت به فرد این احساس را می‌دهد که تنها نیست و منابع اطلاعاتی لازم برای مواجهه با چالش‌ها را در اختیار دارد؛ بنابراین، حمایت اطلاعاتی می‌تواند یکی از عوامل مهم تاب‌آوری باشـــد؛ زیرا به فرد امکان می‌دهد تا با آگاهی و اعتمادبه‌نفس بیشــتر با مشــکلات برخورد کند. دســترســی به اطلاعات و مشــاوره از دیگران می‌تواند به افراد کمک کند تا تصــمیم‌های بهتری بگیرند. افرادی که از منابع اطلاعاتی خوبی برخوردار هســتند، معمولاً در مواجهه با مشــکلات احســاس قدرت بیشتری دارند. در این زمینه، سکینه (۴۵ساله) که رابطهٔ خوبی با دوستانش دارد، می‌گوید:

«مثلاً یه جا که کم بیارم من مثلاً دوستام هستن، خداروشکر این راهو جلو پام گذاشتن که وارد حرم بشم، اینم به لطف دوستاییه که دارم».

در همین رابطه، یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان از کاری می‌گوید که به واسطهٔ دوستش پیدا کرده و از این طریق تا حدی توانسته است دغدغه‌های مالی‌اش را برطرف کند:

«دوست و آشنام بالاخره اونا تو کار پیدا کردن بهم کمک می‌کنن» (فاطمه، ۳۹ساله).

ارائهٔ کمک‌های مادی و عملی از ســوی خانواده و دوســتان، مانند کمک مالی یا حمایت در انجام کارهای روزمره، می‌تواند به مددجو کمک کند تا بهتر با مشکلات مواجه شود. وجود منابع مالی یا دسترسی به خدمات درمانی می‌تواند فشارهای مالی را کاهش دهد و فرد را قادر سازد تا بر روی مسائل مهم دیگر تمرکز کند. همچنین این نوع حمایت به فرد احساس امنیت و پشــتیبانی می‌دهد. برخورداری از این حمایت‌ها به ویژه با توجه به این که از ســوی خانواده صــورت می‌گیرد می‌تواند نقش مهمی در دلگرمی مددجو داشــته باشــد. علاوه بر این گاه فرد را از رجوع به افراد و یا ارگان‌های دیگر بی‌نیاز می‌کند. در این زمینه «سمیرا» که ظاهراً رابطهٔ خوبی با برادر خود دارد می‌گوید:

«من یه داداش دارم مجرده، بیشتر هزینه‌ها رو هم اون می‌ده هرچی می‌خره می‌ذاره وسط هر وقتم چیزی کم باشه مستقیم یا غیرمستقیم دریغ نکرده. مسافرت خواسته بره حتی اطراف پارکی جایی به خاطر بچه‌های من اومده برنامه‌شو برای بچه‌های من می‌ذاره می‌گه ما دوست داریم بریم ولی بیشتر به خاطر بچه‌ها میاد» (خدیجه، ۴۳ساله).

«سکینه» نیز می‌گوید یکی از آشنایان به لحاظ مالی از او حمایت می‌کند:

«مثلاً تو همین مرکز بهداشــت که کار می‌کنم یه خانمی هســت، کلاً هوای منو و زندگیمو داره. بعدم تمیزکاری مرکز رو بهم داده. اینجا که کار می‌کنم یه پولی خودش هردفعه بهم می‌ده که مثلاً به کسی دیگه رو نزنم» (فاطمه، ۳۹ساله).

فائزه (۵۷ساله) نیز تجربهٔ خودش از دریافت حمایت مالی از اقوام را این‌گونه بیان می‌کند:

«یکی پسر برادرم هست که مرتب میاد خونمون بهم سر میزنه. اگر هم ناراحت بشم می‌گم که داییت که نرفته سر کار می‌گه عمه ما مثلاً

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

این رو بیاریم بیشتر خوراکی میارن می‌گن اگه پولت بدیم دلت می‌سوزه می‌دی به شوهرت که یا مواد بخره یا سیگار. ما راضی نیستیم. برادر بزرگم قند میاره چایی میاره و دوستم که فکر می‌کنم مال حرم باشن».

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان از حمایت خانواده‌اش در تأمین محل زندگی برای خود و فرزندانش می‌گوید:

«ولی خب خونهٔ مادرم زندگی می‌کنم، طبقهٔ بالا، ولی پول آب و برق و گازشو خودم می‌دم و خب به هرحال با دوتا بچه تو این دوره و زمونه با این شرایط زندگی سخته واقعاً» (اکرم، ۴۶ساله).

حمایت عاطفی از خانواده و دوستان می‌تواند منبع بزرگی از قوت قلب باشد. افرادی که از حمایت عاطفی برخوردار هستند، معمولاً تاب‌آوری زیادتری دارند. حمایت عاطفی و روانی از سوی خانواده و دوستان می‌تواند به فرد احساس امنیت و آرامش بدهد. این نوع حمایت به فرد کمک می‌کند تا احساس کند تنها نیست و افرادی هستند که از او حمایت می‌کنند و به او اهمیت می‌دهند. در کنار این‌ها، حمایت عاطفی می‌تواند به فرد انگیزه و انرژی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها بدهد:

«خب خواهر بزرگم مثل مادرمه لطفش مادرانه است. خواهر دومیم واقعاً دوستمه، به قول معروف من وقتی عصبی باشم ناراحت باشم زنگ می‌زنه، حالمو می‌پرسه ... خب من الان که پیش پدرم هستم، محبت‌های بین پدر و دختر هست» (زهرا، ۳۳ساله).

«خدیجه» (۴۳ساله) نیز از نقش خواهرش در حمایت از خودش می‌گوید:

«یه خواهر مجرد دارم اگه اون نباشه من کارام لنگه، مثلاً وقتی که من مدرسم کارای بچه رو اداره می‌کنه به درساشون می‌رسه غذا درست می‌کنه کمک حال هستند».

والدینِ مددجو معمولاً برای حفظ تاب‌آوری خود به فرزندانشان نیز تکیه می‌کنند. برخورداری از عشق و حمایت فرزندان برای ایجاد انگیزه و استقامت در مواجهه با مشکلات می‌تواند به فرد احساس مسئولیت و انگیزه برای پیشرفت بدهد. این نوع دلگرمی به فرد کمک می‌کند تا با دیدی مثبت‌تر به آینده نگاه کند و برای بهبود شرایط زندگی خود و فرزندان بیشتر تلاش کند. مددجویان با امید بستن به فرزندان تلاش می‌کنند تا شرایط سخت مالی را با هر دشواری تحمل کنند. «فاطمه» ضمن رضایت از فرزندش، از دلگرمی به او می‌گوید:

«من فقط به امیدِ اونم. به امید دخترمم، اونم بچهٔ خوبیه بهتر از خودتون نباشه. نمازش به‌وقته، باحجابه. مؤدبه، درکم می‌کنه».

شاید ادامه دادن با این شرایط سخت و دشوار مالی فقط در سایهٔ وجود فرزندان و دلگرمی که از سمت آن‌ها به والدین منتقل می‌شود امکان‌پذیر است. «زهرا» از جملهٔ مددجویانی است که دلبستگی زیادی به فرزندانش دارد و تلاش می‌کند زندگی خوبی برای آنان رقم بزند:

«فقط به خاطر بچه‌ها. باید به یه جایی برسند اینا نباید کمبود داشته باشند. چون می‌دونم کوچک‌ترین نکته یا بیماری من داشته باشم بچه‌ها می‌رن تو خودشون. خودمو سرپا نگه داشتم که بچه‌ها مشکل پیدا نکنن. چون می‌دونم به بابا که امید ندارم خانوادهٔ من هم که خیلی درصد کمی پشتیبانی می‌کنه. تنها کسی که دارن منم، برای همین گفتم یه تکیه‌گاه خیلی محکم باشم براشون»

درخواست کمک و حمایت از ارگان‌های حمایتی مانند سازمان‌های خیریه، کمیتهٔ امداد و دیگر نهادهای حمایتی می‌تواند به فرد کمک کند تا از منابع و حمایت‌های موجود بهره‌مند شود. این نوع تعاملات اجتماعی به فرد این احساس را منتقل می‌کند که تنها نیست و منابعی برای حمایت وجود دارند که می‌توانند به او کمک کنند. برخی از مددجویان در مصاحبه‌های خود ابراز کرده‌اند در زمان به وجود آمدن مشکلات مالی از خدمات این ارگان‌ها استفاده کرده‌اند. برای نمونه، «زهرا» از

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

مراجعه به کمیتهٔ امداد و انجمن خیریه برای حل مشکل معیشتی‌اش می‌گوید:

«خب با همین کمکایی که مثلاً خیریه‌ها و اینا می‌کردن، خرج و اینا رو با این انجمن و کمیتهٔ امداد و یارانه خداروشکر می‌گذروندم، اینجام که یه ارزاقی چیزی می‌داد خداروشکر. جاهای دیگه‌ام هست یه بسته ارزاق که بیاد می‌دن».

«الهام» نیز می‌گوید خدمات دریافتی از خیریه برای او رضایت‌بخش بوده است:

«از طرف همین خیریهٔ کوثر که خب خداییش ماهیانه کمک بهمون می‌کنن، ارزاق می‌دن، لیام عیدی، چیزی باشـــه باز به بچه‌ها هدیه می‌دن، مخصوصاً امسال که واقعاً زحمت کشیدن، هم قم و جمکران بردن، این باعث تنوع بچه‌ها می‌شه».

راهبردهای حفظ کرامت

حفظ کرامت یکی از ویژگی‌های برجسته در میان فقرا و نیازمندان است که نشان‌دهندهٔ ارزش‌های انسانی، عزت‌نفس و امید به بهبود شرایط است. این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند تا به‌جای تسلیم‌شدن در برابر مشکلات، برای رسیدن به اهدافشان تلاش کنند و هم‌زمان کرامت و شأن انسانی خود را حفظ کنند. نتایج نشان داد مشارکت‌کنندگان با تلاش و فعالیت مضاعف، قناعت بیشتر و تلاش برای بی‌نیازی از دیگران، کرامت و عزت‌نفسشان را حفظ می‌کنند.

اطمینان به توانایی‌ها و اســـتعداد خود، علاوه بر اینکه یکی از تکیه‌گاه‌های مددجویان به شـــمار می‌رود، هنگام مواجهه با مشکلات نیز برای آنان از اهمیت زیادی برخوردار است. اعتماد به توانمندی‌های خود و تلاش برای حل مشکلات به صورت مستقل می‌تواند به فرد احساس قدرت و استقلال بدهد. این نوع رویکرد به فرد کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفسی بیشتر با مشکلات برخورد کند و از پس چالش‌ها برآید. در همین زمینه، یکی از مددجویان می‌گوید:

«به خاطر همین می‌گم بگذار خودم این کار رو بکنم و منتی سرم نباشه دوست ندارم این کارها رو ... یه وقت ترشی درست می‌کنم می‌فروشم خیلی کارها می‌کنم هرکاری که بگین بشه پول درآورد من می‌کنم ... تو خونهٔ یه مهندسی ۱۰ سال کار می‌کردم و ایشون منو ساپورت می‌کرد ..... بعد کلاس مداحی رفتم یه مدت مداحی می‌کردم» (فائزه، ۵۷ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان نیز در این رابطه می‌افزاید:

«یه مدت می‌رفتم پهلو یکی خانمی برای آرایشگری، من به خاطر اینکه بی‌سواد بودم، سوادم کم بود نتونستم مثلاً رشته‌ها رو برم امتحان بدم، گذاشتم کنار. دوباره رفتم تو قنادیا اون هم فایده نداشت، دوباره کنار گذاشتم الان هم دنبال یه کار خونگی هستم که رو پای خودم باشم» (رحیمه، ۳۵ساله).

یکی از سازوکارهای رضایت از داشته‌های موجود مدیریت زندگی با کمترین امکانات و به تعبیری قناعت است. این ویژگی که از فضایل اخلاقی و ارزشی محسوب می‌شود، به نیازمندان کمک می‌کند تا در شرایط سخت زندگی با آرامش و رضایت بیشتری زندگی کنند. قناعت نه فقط یک راهبرد برای بقا، بلکه نوعی نگرش مثبت به زندگی است که از آموزه‌های دینی، فرهنگی و تجربیات شخصی افراد سرچشمه می‌گیرد. قناعت در میان نیازمندان فراتر از یک واکنش به فقر، نوعی فلسفهٔ زندگی است که به آن‌ها اجازه می‌دهد با کمترین امکانات به شکلی شرافتمندانه و آرام زندگی کنند. این ویژگی نه فقط زندگی فردی آن‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه پیام‌هایی مهم دربارهٔ ارزش‌های اخلاقی، انسانی و زیست‌محیطی به جامعه منتقل می‌کند:

«همیشه قناعت کردم و توقعمو بالا نبردم خودمو با دیگران مقایسه نکردم، خواهرام زندگیاشونو عوض کردن چه جوریه ولی من نه من حتی نتونستم کاسه‌های شکستمو جاشونو بخرم یعنی سطح توقعمو آوردم پایین» (خدیجه، ۴۳ساله).

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

مدیریت منابع محدود یا به تعبیری قناعت و اولویت‌بندی در هزینه‌ها و مخارج زندگی یکی دیگر از اقداماتی است که مشارکت‌کنندگان در راستای بی‌نیازی و حفظ کرامتشان انجام می‌دهند:

«یعنی برنامه‌ریزی رو اگه نداشته باشیم واقعاً می‌مونیم. اگه بخوام الان فرض مثال امروز ۱ تومن گیر من اومده همین امروز تمومش کنم، خب فردا می‌مونم دیگه. و ما داریم دیگه توی نهج‌البلاغه که حضرت علی فرمودن که جوری خرج کن که فردا محتاج کسی نشی» (اکرم، ۴۶ساله).

عدم تمایل نیازمندان به وابستگی به دیگران ریشه در ارزش‌های اخلاقی، عزت‌نفس و نیاز به استقلال دارد. این ویژگی نشان‌دهندهٔ تلاش برای حفظ کرامت انسانی و جلوگیری از ایجاد حس حقارت یا شرمندگی در برابر دیگران است. نیازمندان معمولاً با وجود محدودیت‌های مالی و مادی، ترجیح می‌دهند تا جای ممکن به خود و توانایی‌هایشان تکیه کنند، حتی اگر این امر با دشواری همراه باشد:

«احتیاج به کسی ندارم. نمی‌خوام که مثلاً دور از جون به نامرد و اینا روم بزنم ... داداشای من هر کدومشون سه‌تا بچه دارن، سه‌تا محصل، مستأجرند، کرایه‌خونهٔ خودشون هست. دیگه من نمی‌تونم برم به اونا رو بزنم بگم به من کمک کنید. روم نمی‌شه که برم بگم» (فاطمه، ۳۹ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان در همین زمینه افزود:

«دوست نداشتم دیگران برام کاری بکنن. مثلاً مامانم اینا یه چیزی بهم بدن یا شوهرخواهرم چیزی بده ... دوست ندارم زیر بار منت دیگران باشم، دوست دارم رو پای خودم باشم. از همون اول روپای خودم وایسادم. من خودم همون اول که شوهرم رفته بود که اصلاً ازش خبری نبود و معلوم نبود کجاست، کمیته بهم پول داد گفت برو خونه رو کرایه کن. گفتم نه! خودم نشستم به قالی بافتم، خودم زمین گرفتم، خودم خورد خورد درست کردم» (زینب، ۵۰ساله).

واکنش در برابر استیصال

عکس‌العمل مددجویانی که با انواع و اقسام مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم می‌کنند می‌تواند نقشی مهم در تاب‌آوری آن‌ها داشته باشد. برخی از افراد ممکن است در برابر مشکلات واکنش‌های منفی نشان دهند و احساس ناامیدی کنند؛ در حالی که دیگران ممکن است با رویکردی مثبت‌تر به مشکلات نگاه کنند و در تلاش برای یافتن راه‌حل باشند. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش رویه‌هایی گوناگون در مقابله یا سازگاری مثبت با مشکلات بیان کرده‌اند که برخی از مهم‌ترین آن‌ها را تشریح می‌کنیم:

صبر و استقامت یکی از ویژگی‌های بارز در میان نیازمندان است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با شرایط دشوار زندگی روبه‌رو شوند. این ویژگی‌ها معمولاً از ارزش‌های فرهنگی، باورهای دینی، و تجربیات شخصی آنان نشئت می‌گیرند و به عنوان نیرویی برای تحمل سختی‌ها و پیگیری اهداف عمل می‌کنند:

«پس باید صبر کنیم، صبور باشیم تا زندگی برامون خوب باشه» (اکرم، ۴۶ساله).

مشارکت‌کنندگان دیگر نیز نحوهٔ سازگاری‌شان با مشکلات اقتصادی را این‌گونه روایت می‌کنند:

«یه مشکلی پیدا می‌شه سعی می‌کنیم که صبر کنیم» (زینب، ۵۰ساله)

هی صبوری کردم و گفتم به خاطر اینکه گفتم کسی نفهمه به خاطره آبروداری گفتم پیش کسی بازگو نکنم چون کسی نمی‌تونه مشکل منو حل کنه» (کثوم، ۳۹ساله).

تکیه بر معنویات در میان نیازمندان و فقرا موضوعی مهم است که از جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی می‌توان

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

آن را بررسی کرد. در شرایط سخت اقتصادی، معنویات می‌تواند به عنوان یک منبع حمایت و امید عمل کند. اعتماد و تکیه بر خداوند به عنوان منبع اصلی قدرت و حمایت می‌تواند به فرد احساس آرامش و اطمینان بدهد که در مواجهه با مشکلات تنها نیست. این نوع اتکا می‌تواند به فرد کمک کند تا با اطمینان بیشتری با چالش‌ها مواجه شود و احساس کند نیرویی بزرگ‌تر از او در پشت سرش قرار دارد. ایمان مذهبی می‌تواند منبع آرامش باشد. افرادی که به خداوند تکیه می‌کنند، معمولاً احساس حمایت بیشتری در زندگی دارند و این امر تاب‌آوری آن‌ها را تقویت می‌کند:

«من فقط امیدم به خداست. هیچکی رو ندارم که مثلاً بگم حمایتی و کسی. فقط خدا. خیلی کمکم کرده. نمی‌دونم از کجا می‌شه. چه فرجی برام می‌شه. فقط خودش می‌دونه و بس» (نجمه، ۳۹ساله).

بیشتر مشارکت‌کنندگان با وجود درگیری با انواع و اقسام دغدغه‌های مالی، ترجیح می‌دادند در برابر مشکلات فقط به خدا تکیه کنند و از او یاری بطلبند:

«ولی می‌گم بازم طوری نیست خدا می‌خواست ما این زندگی رو داشته باشیم بیشتر تکیه به خدا می‌کنم گیر می‌کنم دو رکعت نماز می‌کنم و می‌گم خدایا تو برس» (زهرا، ۳۳ساله).

شکرگزاری در میان نیازمندان و فقرا نشان‌دهندهٔ نوعی قدرت درونی و معنوی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر مشکلات زندگی مقاوم‌تر باشند و معنا و رضایت بیشتری از زندگی خود بیابند. این ویژگی، حتی در شرایط دشوار، به آن‌ها کمک می‌کند تا زندگی را با دیدگاهی مثبت‌تر ببینند و از داشته‌های خود قدردانی کنند:

«باید شکر خدا کنیم که بدتر از این اتفاق نیفتاده ... پس وقتی مشکلات دیگه رو می‌بینی امیدوار می‌شی. می‌گی خدایا شکرت که خودت همراهمی و من این‌جور حساب می‌کنم ...» (اکرم، ۴۶ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان در رابطه با شکرگزاری افزود:

«ولی اینکه بچه‌ام سالمه خداروشکر حالا بیماری قلبی داره بازم می‌گم خدا را شکر که راه می‌ره کاراشو می‌کنه درسش خوبه، و همسرمم که می‌گم اول و آخر همه خدا رو داریم چون که ایمانم قویه. خداروشکر ... می‌خوام که خدا بیشتر از اینم من ایمان بده همین که این حسو داده به من که خیلی بابت همه‌چی ازش تشکر کردم حتی وقتی پسرم فوت کرد گفتم خدایا شکرت شاید تو یه چیزی بدونی من ندونم شاید بدتر از این قرار بود اتفاق بیفته» (سکینه، ۴۵ساله).

نگرش مثبت به زندگی و مثبت‌اندیشی در میان نیازمندان از جملهٔ ابزارهای روانی مهم برای مقابله با فقر و دشواری‌های زندگی است. این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط سخت نیز امیدوار بمانند، تلاش کنند و احساس بهتری نسبت به خود و زندگی داشته باشند:

«مطمئن باشید اتفاقای خیلی خوبی میفته، وقتی مثبت‌گرا باشیم صددرصد همون مثبت‌گرایی باعث می‌شه که اون روزمون خوب باشه، روزای بعدیم که در پیش داریم برامون خوشایند باشه. اینکه اگه بخوایم بشینیم ما به قول معروف زانوی غم بگیریم، کاری انجام نمی‌شه ... وقتی آدم مثبت‌گرا باشه خواه ناخواه روزای خوبیم در پیش داره و ما اعتقاد داریم آقامونم میاد دیگه، امام زمان ان‌شاءالله» (اکرم، ۴۶ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان دربارهٔ اهمیت نگاه مثبت به زندگی و امور می‌گوید:

«سعی می‌کنم مثبت‌نگر باشم چون منفی باشم بیشتر خودم اذیت می‌شم خیلی می‌رم توی فکر اون وقت افسردگیم زیاد می‌شه چون مجبور شدم یه دورهٔ خیلی زیادی دارو بخورم و اون روحیاتمو دوست ندارم روحیاتی که منو از همه جا می‌برید» (خدیجه، ۴۳ساله).

واکنش‌های احساسی و روانی منفی به فقر یکی از ابعاد پنهان ولی مهم این مسئله است. فقر و نداری، علاوه بر پیامدهای

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

اقتصادی، تأثیرات عمیقی بر روان و احساسات افراد می‌گذارد. وجود مشکلات و استمرار آن‌ها برای مددجویان می‌تواند فرد را به لحاظ روحی و روانی آشفته کند. این واکنش‌ها می‌توانند از احساس ناامیدی، سرخوردگی، خشم و گریه گرفته تا بروز مشکلات جدی‌تر روانی، مانند افسردگی و اضطراب و فشار روحی و روانی متغیر باشند. این مشارکت‌کننده تجربهٔ احساسی و روانی‌اش از فشار اقتصادی را این‌گونه بیان می‌کند:

«از لحاظ روحی که خیلی اذیت شدم شبا بی‌خوابی می‌کشیدم فکر زیاد خب بچه وقتی مریض می‌شد که نمی‌تونم نبرمش دکتر شخصیتم این‌جور نبود که بخوام به یکی رو بزنم می‌دونم که کوچیک می‌شم. از لحاظ روحی که خیلی داغون شدم، اذیت شدم، فکر می‌کنم الان افسردگی هم دارم ... خیلی وقتا که خسته می‌شم فقط توی خیابونا راه می‌رم شبا یا نصف شب بیدار می‌شم گریه می‌کنم» (خدیجه، ۴۳ساله).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان در این رابطه اضافه کرد:

«بالاخره آدم اعصابش خرد می‌شه. از نظر روانی می‌ریزی به هم، من خودم این‌جوری بودم ... خیلی از نظر روحی اذیت می‌شدم» (زهرا، ۳۳ساله).

چشم‌اندازهای گذار

چشم‌اندازهای گذار در میان مددجویان عمدتاً به توانایی فرد در تصور تغییرات مثبت در آینده اشاره دارند. افرادی که می‌توانند تغییرات را به عنوان فرصتی برای رشد ببینند، معمولاً بهتر می‌توانند با بحران‌ها کنار بیایند. این چشم‌اندازها ممکن است در عرصه‌های مختلف زندگی فرد و در سطوح گوناگون وجود داشته باشند. سختی‌ها و مشکلات مالی باید به هر نحو برای مددجو گذرا باشند تا روال عادی زندگی او دچار اختلال نشود.

برخی از مددجویان نسبت به گذر از شرایط دشوار نگرش مثبت داشته‌اند. دیدگاه مثبت و خوش‌بینانه نسبت به فرآیند گذار و تغییر به فرد انگیزه و انرژی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها می‌دهد. احساس امید و اعتمادبه‌نفس در مواجهه با مشکلات می‌تولند به آن‌ها کمک کند تا از بحران‌ها عبور کنند و به زندگی عادی خود بازگردند. در عین حال، نگاه منفی به آینده ممکن است مانعی بزرگ برای مددجویان باشد؛ زیرا بخش مهمی از امید و انگیزهٔ آنان را از بین می‌برد. افراد تاب‌آور با این نوع نگرش، به فرصت‌هایی جدید که تغییر می‌تواند به همراه داشته باشد، امیدوار می‌مانند و سعی می‌کنند از این فرصت‌ها به بهترین نحو استفاده کنند. افرادی با نگرش خوش‌بینانه معتقد هستند تغییرات می‌توانند فرصتی برای رشد باشند:

«خواستن توانستن است، به آینده امید دارم می‌دونم که می‌تونم از پس این شرایط بربیام ... یه سری مشکلاتی دارم. بالاخره می‌خوام مشکلاتم حل بشه» (فاطمه، ۳۹ساله).

این خوش‌بینی در میان دیگر مددجویان نیز به چشم می‌خورد؛ در این باره، نجمه (۳۹ساله) می‌گوید:

«آینده دست خودمونه، باید از خدا بخوایم. دست رو دست بذاریم که چیزی درست نمی‌شه. امید آدم باید به خدا باشه و دستشو رو زانوش بگیره».

یکی از عوامل بسیار مهم در امیدواری به آینده در میان مشارکت‌کنندگان نقش فرزندانشان است. فرزندان در میان نیازمندان نه فقط نقشی حمایتی دارند، بلکه منبعی قوی برای ایجاد امید و انگیزه در والدین هستند. این امیدواری نیروی محرکه‌ای برای تلاش بیشتر، تقویت عزت‌نفس و ایجاد آینده‌ای بهتر برای خانواده و جامعه است. توجه به نقش فرزندان و حمایت از آن‌ها می‌تواند به بهبود شرایط زندگی نیازمندان کمک شایانی کند:

«دخترم که ماشاالله مدال آورد، سه سال پی‌درپی شاگرد ممتاز مدرسه است و از همون بچگی می‌گفت می‌خوام خانم دکتر بشم. می‌دونم ماشالا پشتکار داره می‌دونم می‌تونه موفق بشه. این سرمایهٔ منه. سرمایهٔ آیندهٔ من. من خیلی روشن می‌بینم. یه مقدار توی مشکلاتو بتونیم

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

پشت سر بذاریم همه‌چی درست می‌شه. حالا خونه و اینا رو نمی‌دونم ولی می‌دونم روشنه، هرچی بچه‌مو می‌بینم، آینده رو هم روشن می‌بینم» (سکینه، ۴۵ساله).

زهرا (۳۳ساله) نیز در رابطه با نقش فرزندانش در امیدواری به آینده و عبور از این وضعیت نابه‌سامان که در آن گرفتار شده است، می‌گوید:

«واقعاً خیلی به آینده امیدوارم. به قول معروف سرمایه‌گذاری رو دخترم رو بچه‌هام می‌کنم، چون من خودم وقتی نوجوان بودم خیلی از این شاخه به اون شاخه پریدم کلاس‌های متفاوت می‌رفتم ولی خب بی‌هدف بودم، اما الان دخترمو دارم قشنگ مدیریتش می‌کنم که حالا آیندهٔ خوبی داشته باشه، بالاخره آیندهٔ خودمم به اون بستگی داره، به آینده خیلی امیدوارم».

مضمون بیم و امید در گذار ـ ترکیبی از نگرانی و امید در فرآیند گذار و تغییر ـ تا حدی نشان‌دهندهٔ واقع‌گرایی مددجویان و آمادگی برای مواجهه با چالش‌ها است. مددجویان تاب‌آور می‌دانند تغییر ممکن است همراه با مشکلات باشد، اما هم‌زمان به امیدها و فرصت‌های جدید نیز ایمان دارند. این نوع نگاه به آن‌ها کمک می‌کند تا با آمادگی بیشتری از تغییرات به نفع خود استفاده کنند. این دوگانگی نشان‌دهندهٔ چالش‌های عاطفی در مواجهه با تغییرات است. افرادی که قادر هستند این احساسات متضاد را مدیریت کنند، معمولاً تاب‌آوری بیشتری دارند. برای مثال، «زهرا» می‌گوید اگر بتواند تحصیل را ادامه دهد احتمالاً وضعیت بهتری را تجربه خواهد کرد:

«حالا انشاءالله اگه که توفیق داشتم، خدا کمکم کنه از نظر هزینه‌ها مشکل نداشتم بتونم دانشگاه برم که حداقل شغلی داشته باشم که حداقل بچه‌هام آیندهٔ خوبی داشته باشن» (فاطمه، ۳۰ساله).

برخی از مشارکت‌کنندگان نیز امیداوری‌شان به آینده را مشروط به وجود حمایت‌های لازم از آن‌ها می‌دانند:

«انشاءالله که بهتر بشه، اگه یکی باشه حمایت کنه یکی باشه که مثلاً کمکم کنه، یه کار خوب باشه. خودم رفتم به خاطر چیزای دیگه حرفای دیگه اما الان تو خونه‌ام ... اما اگه بتونم یه کاری داشته باشم خیلی خوب می‌شه. بالاخره می‌تونم زندگیمو یه جوری بچرخونم. اگه نباشه خب آینده‌ای هم نیست. خود به خود مشکلاتم زیاد می‌شه این‌جوری» (رحیمه، ۳۵ساله).

۵- نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر، بسیاری از بحث‌ها و برنامه‌های سیاستی مرتبط با کمک‌های توسعه و کمک‌های بشردوستانه بر مفهوم تاب‌آوری متمرکز شده‌اند. تاب‌آوری به عنوان «ظرفیتی تلقی می‌شود که تضمین می‌کند عوامل استرس‌زا و شوک‌های پیامدهای توسعهٔ نامطلوب چندان طولانی نیستند». در زمینهٔ توسعه، تاب‌آوری به طور گسترده به عنوان رویکردی برای مقابله با تهدیدهای طبیعی، فشارهای اجتماعی، شرایط اقتصادی و عوامل استرس‌زای اکولوژیکی تلقی می‌شود. تاب‌آوری به عنوان نمایندهٔ رشد پایدار و بلندمدت و به عنوان راهبردی برای پاسخ جامع‌تر و مؤثرتر به مجموعهٔ پیچیده از شرایطی تلقی می‌شود که امنیت غذایی را تهدید و رفاه را در کشورهای با درآمد کم و متوسط (LMICs)[1] تضعیف می‌کند (Constas et al., 2021).

در سال‌های اخیر، سازمان‌های مردم‌نهاد و همین‌طور خیریه‌ها توجهی ویژه در راهبردهای خود به موضوع تاب‌آوری داشته‌اند. این تغییرِ توجه ناشی از این شناخت بوده است که تلاش‌های بشردوستانهٔ قبلی و ابتکارات توسعه با وجود نجات انسان‌ها و کمک به بهبود رفاه، ظرفیت و قابلیت جمعیت‌های آسیب‌پذیر را برای انطباق با پویایی اجتماعی، اقتصادی و تغییر

[1]. low-income or middle-income economies

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

محیطی به نحوی افزایش نداده‌اند که به طرزی چشمگیر خطرات مرتبط با شوک‌ها و استرس‌های آینده را کاهش دهد. با افزایش علاقه به تاب‌آوری در بین سازمان‌ها، اهداکنندگان و سایر ذی‌نفعان، نیاز به توافق بر روی چارچوب مفهومی که تصویری جامع از عناصر ویژهٔ تأثیرگذار بر تاب‌آوری را ارائه می‌دهد نیز افزایش یافته است. چارچوب مفهومی تاب‌آوری به فهم تأثیر شوک‌ها و استرس‌ها بر معیشت و رفاه خانوار کمک می‌کند. همچنین، به شناسایی موضوع‌های بسیار مهم برای تدوین نظریهٔ تغییر کمک می‌کند که این امر به نوبهٔ خود بر برنامه‌ریزی طراحی‌شده برای افزایش تاب‌آوری تأثیر می‌گذارد. در نهایت، یک چارچوب مفهومی برای ارزیابی تاب‌آوری می‌تواند به تعیین مسیر حرکت خانواده‌ها، جوامع و نظام‌های سطح بالاتر (ملی، منطقه‌ای، جهانی) به سمت آسیب‌پذیری بیشتر یا تاب‌آوری بیشتر کمک کند (Frankenberger, 2014).

با این حال، همان‌طور که اشاره شد، تعریفی روشن از تاب‌آوری وجود ندارد؛ زیرا تاب‌آوری سازه‌ای پیچیده، چندبُعدی و دارای برساختی اجتماعی و فرهنگی است؛ از این رو، در پژوهش حاضر به عنوان یک گام اولیه تلاش شد تا به‌جای استفاده از رویکردهای نظری و مفاهیم از پیش تعریف‌شده، معنای تاب‌آوری را در ذهنیت‌ها و تجربیات خود مددجویانی واکاوی کنیم که به دلیل فقر و شرایط نامناسب اقتصادی تحت حمایت و پوشش خیریه‌ها قرار گرفته‌اند. با تجزیه‌وتحلیل مصاحبه‌ها، پنج مضمون کلی به دست آمدند که عبارت‌اند از: «معنا و مفهوم رنج‌های زندگی»، «اتکا به منابع حمایتی»، «حفظ کرامت در شرایط دشوار»، «واکنش در برابر استیصال» و «چشم‌اندازهای گذار».

نتایج پژوهش نشان داد تاب‌آوری لزوماً پدیده‌ای فردی و در سطح روان‌شناختی نیست، بلکه پیوندی نزدیک با عوامل اجتماعی و منابعی دارد که مشارکت‌کنندگان به آن‌ها وابسته هستند. رنج‌ها و مشکلات شدید اقتصادی نه فقط یک مشکل مالی، بلکه تجربه‌ای عمیق و پیچیده هستند که ممکن است ابعاد روانی، اجتماعی و حتی معنوی را نیز در بر بگیرد. رنج‌ها لزوماً دلالت‌های منفی ندارند، بلکه دیدن رنج‌ها و مشکلات به عنوان فرصت‌های یادگیری و رشد یکی از ویژگی‌های بارز افراد تاب‌آور است (Gourani, 2024). مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر سه نوع نگاه متفاوت به رنج‌ها و مشکلات اقتصادی‌شان داشتند. برخی آن را به ماهیت و سرشت زندگی ارتباط داده‌اند و باور داشتند زندگی توام با رنج و شادی است و گریزی از آن نیست. گروه دیگر آن را نتیجهٔ اشتباهات فردی خود دانسته و برخی دیگر آن را به مشیت الهی و تقدیر نسبت داده‌اند و از خود سلب مسئولیت کرده‌اند. برخی دیگر نیز رنج‌ها را به مثابهٔ آموختن درس تلقی کرده‌اند؛ درس‌هایی که می‌توانند به رشد فردی، افزایش تاب‌آوری و توانمندی در برابر چالش‌های زندگی منجر شوند. شکست‌های زندگی ممکن است در ابتدا بسیار تلخ و دشوار باشند؛ اما در عین حال، می‌توانند درس‌هایی برای آینده به همراه داشته باشند. تجربهٔ شکست یا مشکلات می‌تواند فرد را از اشتباهات گذشته آگاه و به او کمک کند تا در آینده تصمیم‌های بهتری بگیرد.

در شرایط فقر و مشکلات اقتصادی، راهبردهای سازگاری می‌توانند به افراد کمک کنند تا با چالش‌های زندگی مقابله کنند و به شکلی مقاوم‌تر و مؤثرتر با دشواری‌ها روبه‌رو شوند. برای نیازمندان، حفظ روحیه، صبر و استقامت، تکیه بر معنویات و نگرش مثبت به زندگی از جملهٔ راهبردهایی هستند که می‌توانند به حفظ تاب‌آوری و سازگاری آن‌ها با شرایط سخت کمک کنند. این یافته‌ها با نتایج سایر پژوهش‌ها هم‌خوانی دارد (Hu et al., 2020; Tugade & Fredrickson, 2004). تجربیات احساسی مختلف نیز یکی دیگر از راهبردهای مواجهه با شرایط دشوار اقتصادی هستند که البته در میان مشارکت‌کنندگان کمتر عمومیت داشتند. این واکنش‌ها از احساس ناامیدی، سرخوردگی، خشم و گریه گرفته تا بروز مشکلات جدی‌تر روانی مانند افسردگی و اضطراب و فشار روحی و روانی متغیر بودند. البته، این واکنش‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت و تحت تأثیر عوامل مختلف مانند سن، فرهنگ، و شرایط اجتماعی، منابع حمایتی و غیره هستند.

نتایج پژوهش نشان داد بسیاری از مشارکت‌کنندگان با وجود شرایط نامطلوب اقتصادی، تلاش داشتند تا آنجا که برایشان

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129

مقدور باشـد، با تلاش و فعالیت مضـاعف، قناعت بیشـتر و بی‌نیازی از دیگران، کرامت و عزت‌نفس خود را حفظ کنند. این راهبردها به افراد کمک می‌کنند تا در برابر چالش‌های زندگی از پا نیفتند و حتی در شرایط دشوار، ارزش‌ها و انسانیت خود را حفظ کنند. در واقع، حفظ کرامت انسانی به عنوان یک راهبرد مهم به افراد فقیر اجازه می‌دهد تا نه فقط در برابر فقر تاب‌آوری بیشـتری نشـان دهند، بلکه از نظر روانی و اجتماعی نیز احسـاس قدرت و احترام به خود داشـته باشـند. تکیه بر توانمندی‌ها می‌تواند به مددجو احساس اطمینان بدهد. مددجویان با تکیه بر استعدادهای خود رفته‌رفته نسبت به توانایی‌هایشان در برطرف کردن چالش‌ها آگاه می‌شـوند. این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا با مشـکلات به صـورت مسـتقل و مؤثر مواجه شـود و از پس چالش‌ها برآید. تمایل به استقلال و اتکا به خود می‌تواند منبع قدرت باشد (Padhy et al., 2024).

یکی دیگر از جنبه‌های تاب آوری در میان نیازمندان اتکا به منابع حمایتی مانند حمایت‌های خانوادگی، اجتماعی، دولتی اسـت. نتایج پژوهش حاضـر نشـان داد مشـارکت کنندگان انواع مختلف حمایت‌های ابزاری، اطلاعاتی، فکری، عاطفی را از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنند. دریافت این نوع حمایت‌ها به افراد فقیر کمک می‌کند تا احساس کنند آن‌ها تنها نیستند و در برابر مشـکلات زندگی، خانواده، گروه یا نهادهایی هسـتند که از آن‌ها حمایت کنند. این احسـاس تعلق و امنیت اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و در نتیجه، افزایش تاب‌آوری کمک کند.

امید به آینده یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تاب‌آوری اسـت. افرادی که در شـرایط سـخت می‌توانند امید را در دل خود زنده نگه دارند، معمولاً از روش‌های مثبت‌نگرانه برای مدیریت شـرایط حاد و دشـوار اسـتفاده می‌کنند. نتایج پژوهش حاضـر نشـان داد بیشـتر مشارکت‌کنندگان با وجود مشکلات اقتصادی شدید، نگاهی مثبت به آینده و بهبود شرایطشان دارند. مددجویانی که دارای چشم‌انداز مثبت و امید به آینده هستند، معمولاً بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مشکلات زندگی کنار بیایند. این افراد ممکن است اهدافی مشخص برای خود تعیین کنند و به دنبال راه‌هایی برای دسـت‌یابی به آن‌ها باشـند (Laranjeira & Querido, 2022). برخی دیگر از مشـارکت‌کنندگان در ضـمن امیدواری و نگاه مثبت به امکان‌ها و فرصـت‌های آتی، همچنان نگرانی‌ها و بیم‌هایی داشـتند. آن‌ها ممکن است نگران باشند که تلاش‌هایشان به نتیجه نرسد یا اینکه وضعیت اقتصادی‌شان وخیم‌تر شود.

به طور کلی، نتایج پژوهش نشـان داد برای مشـارکت‌کنندگان تاب‌آوری به معنای مجموعه‌ای از خصـایل درونی و ترکیب آن با ویژگی‌های بیرونی اسـت. تاب‌آوری لزوماً امری فردی نیسـت، بلکه با منابع بیرونی و حمایتی اجتماعی آن‌ها در محیط بلافصلشان مانند خانواده و دوستان و حتی سازمان‌های حمایت‌کنندهٔ دولتی مانند کمیتهٔ امداد و غیردولتی مانند خیریه‌ها درهم تنیده‌اند. به علاوه، مشـارکت‌کنندگان دارای منابعی متنوع هسـتند که به آن‌ها کمک می‌کنند تا به‌خوبی خود را با شـرایط ناگوار اقتصـادی‌شـان سـازگار کنند؛ عوامل درونی که به افراد کمک می‌کنند تا در برابر ناملایمات و دشـواری‌های زندگی تاب‌آوری بیشـتری از خود نشـان دهند. اگرچه بیشـتر مصـاحبه‌شـوندگان زندگی دشـواری را تجربه کرده‌اند و همچنان نیز تجربه می‌کنند، بیشـتر آن‌ها به واسـطهٔ نگرش مثبت نسـبت به زندگی، صـبر و اسـتقامت، تکیه بر معنویات و درس‌آموزی از وضـعیت فعلی خود رضـایت داشـتند. بیشتر مشارکت‌کنندگان تلاش می‌کردند تا با معنابخشی به مشکلات و سختی‌های اقتصادی و به ویژه با نسبت دادن آن‌ها به مشیت و امتحان الهی و توأم بودن زندگی با رنج و شـادی با آن‌ها کنار بیایند. مشـارکت‌کنندگان درصـدد بودند تا از طریق تلاش و فعالیت مضاعف، مدیریت منابع محدود و عدم تمایل به اتکا به دیگران، کرامت و عزت‌نفسشان را حفظ کنند.

References

Aldawsari, N. F. (2024). *Loss of Mooring and Acculturational Resilience: Understanding Resilience, Adversity, and Trauma among Female Muslim Arab Refugees in the United States: A Qualitative Study* [PCOM Psychology Dissertations. 630]. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/630

Ang, W. H. D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate

students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Current Psychology*, *41*(11), 8132-8146. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4

Atari-Khan, R., Covington, A. H., Gerstein, L. H., Herz, H. a., Varner, B. R., Brasfield, C., …, & Deogracias-Schleich, A. (2021). Concepts of resilience among trauma-exposed Syrian refugees. *The Counseling Psychologist*, *49*(2), 233-268. https://doi.org/10.1177/0011000020970522

Bahadur, A. V., Peters, K., Wilkinson, E., Pichon, F., Gray, K., & Tanner, T. (2015). The 3As: tracking resilience across BRACED. *Working and discussion papers*. https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3813.2965

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.

Brass, J. N., Longhofer, W., Robinson, R. S., & Schnable, A. (2018). NGOs and international development: A review of thirty-five years of scholarship. *World Development*, *112*, 136-149. https://doi.org/ 10.1016/j.worlddev.2018.07.016

Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*.Sage.

Buckner, J. C., & Waters, J. S. (2011). Resilience in the context of poverty. In Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 264-275). Cambridge university press. https://doi.org/10.1007/s42844-021-00031-z

Constas, M. A., Mattioli, L., & Russo, L. (2021). What does resilience imply for development practice? Tools for more coherent programming and evaluation of resilience. *Development Policy Review*, *39*(4), 588-603. https://doi.org/10.1111/dpr.12518

Dahie, A. M. (2019). Role of non governmental organizations on poverty reduction: empirical study from local NGOs in Mogadishu-Somalia. *European Journal of Research in Social Sciences*, 7(1), 43-55. https://www.researchgate.net/publication/

Frankenberger, T. R., Constas, M. A., Nelson, S., & Starr, L. (2014). *Resilience programming among nongovernmental organizations: Lessons for policymakers.* Intl Food Policy Res Inst.

Gourani, S. (2024). *Pain And Suffering Are Crucial For Your Growth And Success*. Retervised on: https://www.forbes.com/sites/soulaimagourani/

Hebbani, S., & Srinivasan, K. (2016). "I take up more responsibilities for my family's wellbeing"– A qualitative approach to the cultural aspects of resilience seen among young adults in Bengaluru, India. *Asian Journal of Psychiatry*, *22*, 28-33. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.04.003

Hu, C., Chung, P. K., Zhang, C. Q., Gan, Y., & Hu, R. (2020). Understanding of Resilience of Older Adults in Hong Kong: A Qualitative Investigation. *Gerontology and Geriatric Medicine*, *6*, 1-8. https://doi.org/10.1177/2333721420966904

Kok, A. A., Van Nes, F., Deeg, D. J., Widdershoven, G., & Huisman, M. (2018). Tough times have become good times: Resilience in older adults with a low socioeconomic position. *The Gerontologist*, *58*(5), 843-852. https://doi.org/10.1093/geront/gny007

Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the "Positive Mental Health" Demand. *Frontiers in Psychology*, *13***.** https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320

Lewins, A., Taylor, C., & Gibbs, G. R. (2005). *What is qualitative data analysis (QDA)?*. Available at: http://onlineqda.hud.ac.uk/Intro_QDA/what_is_qda.php (accessed 1 January 2015).

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newberry Park.

Luthar, S. S. (1993). Annotation: methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, *34*(4), 441–453. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1993.tb01030.x

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*, 105–115. https://doi.org/10.1196/annals.1376.009

Maîtrot, M., Wood, G., & Devine, J. (2021). Understanding resilience: Lessons from lived experiences of extreme poverty in Bangladesh. *Development Policy Review*, *39*(6), 894-910. https://doi.org/10.1111/dpr.12543

Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227

Moore, T. L. (2023). The lived experience and meaning of resilience in the setting of chronic illness and low-resource communities of African Americans that reside in Tallahatchie County, Mississippi. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*(1). https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2218221

Mullin, W. J., & Arce, M. (2008). Resilience of families living in poverty. *Journal of Family Social Work, 11*(4), 424-440. https://doi.org/10.1080/10522150802424565

Murray, A., Durrani, F., Winstanley, A., Keiller, E., Taleb, P. A., Islam, S., ..., & Lau, J. Y. (2024). Understanding lived experiences and perceptions of resilience in black and South Asian Muslim children living in East London: a qualitative study protocol. *BMJ open, 14*(4). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082346

Musa, U. F., & Suleiman, I. (2020). Exploring the strategies for building resilience to poverty in Bauchi State, Nigeria. *Journal of International Studies*, *16*, 145-158. https;//doi.org/ 10.32890/jis2020.16.9

Naderpajouh, N., Matinheikki, J., Keeys, L. A., Aldrich, D. P., & Linkov, I. (2023). Resilience science : Theoretical and methodological directions from the juncture of resilience and projects. *International Journal of Project Management, 41*(8). https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2023.102544

Nair, B., Otaki, F., Nair, A. F., & Ho, S. B. (2023). Medical students' perception of resilience and of an innovative curriculum-based resilience skills building course: A participant-focused qualitative analysis. *Plos One, 18*(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280417

Nourian, M., Mohammadi Shahbolaghi, F., Nourozi Tabrizi, K., Rassouli, M., & Biglarrian, A. (2016). The lived experiences of resilience in Iranian adolescents living in residential care facilities: A hermeneutic phenomenological study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *11*(1). https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30485

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). A call for qualitative power analyses. *Quality & quantity*, *41*(1), 105-121. https://doi.org/10.1007/s11135-005-1098-1

Orthner, D. K., Jones-Sanpei, H., & Williamson, S. (2004). The resilience and strengths of low-income families. *Family Relations*, *53*(2), 159-167. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00006.x

Padhy, M., Hariharan, M., Mutnury, S. L., Mukherjee, O., & Maryam, R. (2024). The self-reliance scale: development and validation. *International Journal of Sustainable Society*, *16*(1), 21-33. https://doi.org/10.1504/IJSSOC.2024.136260

Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2017). What do we mean by'community resilience'? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *PLoS Currents*, *9*. https://doi.org/10.1371/currents.dis.db775aff25efc5ac4f0660ad9c9f7db2

Pinheiro, M., Magalhães, E., & Baptista, J. (2024). Resilience in residential care: A qualitative study based on the voices of adolescents. *Children and Youth Services Review*. 1-8. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107694

Promberger, M. (2018). Resilience and poverty—concept, question, and first results of a qualitative nine country study. *Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje*, *41*(2), 19-35. https://www.problemypolitykispolecznej.pl/

Quétel, C. R., Bordin, G., Abreu, A., Lemi, I., & Sangreman, C. (2022). On the nature and determinants of poor households' resilience in fragility contexts. *Journal of Human Development and Capabilities*, *23*(2), 252-269. https://doi.org/10.1080/19452829.2021.1929102

Raghavan, S. S., & Sandanapitchai, P. (2019). Cultural predictors of resilience in a multinational sample of trauma survivors. *Frontiers in Psychology*, *10*(131), 1-6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00131

Saul, J. (2022). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge

Schlechter, P., Rodriguez, I. M., Morina, N., Knausenberger, J., Wilkinson, P. O., & Hellmann, J. H. (2021). Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith. *Psychiatry Research*, *304*.

https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114121
Serfilippi, E., & Ramnath, G. (2018). Resilience measurement and conceptual frameworks: a review of the literature. *Annals of Public and Cooperative Economics*, *89*(4), 645-664. https://doi.org/10.1111/apce.12202
Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, *55*(11), 745. https://doi.org/10.3390/medicina55110745
Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(1), 77–79. https://doi.org/10.1002/wps.20282
Sumari, M., Kassim, N. M., & Razak, N. S. A. A. (2022). A Conceptualisation of Resilience Among Cancer Surviving Employed Women in Malaysia. *Qualitative Report*, *27*(8), 1552-1578. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5327
Thannhauser, J. E., Heintz, M., Qiao, T., Riggin, A., Dimitropoulos, G., Dobson, K. S., & Szeto, A. C. (2024). Shifting the Resilience Narrative: A Qualitative Study of Resilience in the Canadian Post-secondary Context. *Emerging Adulthood*, *12*(5), 677-693. https://doi.org/10.1177/21676968241273276
Thiede, B. (2016). Resilience and development among ultra-poor households in rural Ethiopia. *Resilience*, *4*(1), 1-13. https://doi.org/10.1080/21693293.2015.1094166
Thompson, K., van der Kamp, D., Vader, S., Pijpker, R., den Broeder, L., & Wagemakers, A. (2023). Experiences of resilience during the COVID-19 pandemic: A qualitative study among high and low socio-economic status individuals in the Netherlands. *SSM-Qualitative Research in Health*, *4*. https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2023.100322
Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320
West, C., Stewart, L., Foster, K., & Usher, K. (2012). The meaning of resilience to persons living with chronic pain: an interpretive qualitative inquiry. *Journal of Clinical Nursing*, *21*(9-10), 1284-1292. https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.04005.x
Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw-hill education (UK).
Zhou, H., Wang, J. A., Wan, J., & Jia, H. (2010). Resilience to natural hazards: a geographic perspective. *Natural hazards*, *53*, 21-41. https://doi.org/10.1007/s11069-009-9407-y

https://doi.org/10.22108/ecs.2025.143898.1129