نشریه علمی روانشناسی فرهنگی
(Cultural Psychology)

روان‌شناسی فرهنگی

دوفصلنامهٔ علمی، پژوهشکدهٔ تحقیق و توسعهٔ علوم انسانی (سمت)
دورهٔ ۹، شمارهٔ ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۴
شاپا چاپی: ۲۵۸۸-۷۲۱۱
شاپا الکترونیکی: ۶۳۸۸ ـ ۲۶۷۶

نقش تعاملات مثبت و منفی خانوادگی در مدیریت اضطراب ناشی از جنگ: واکاوی تجارب زیسته ایرانیان در بستر فرهنگی

مهدی شمالی احمدآبادی[۱] ✉، عاطفه برخورداری احمدآبادی[۲]

۱. دکترای تخصصی، روان‌شناسی، آموزش و پرورش شهرستان اردکان، یزد، ایران. **نویسنده مسئول:** atefeh.8449@iran.ir
۲. کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

اطلاعات مقاله

تاریخ‌ها:
دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۸

واژگان کلیدی:
اضطراب جنگ
ایران
پدیدارشناسی
تجارب زیسته
خانواده

چکیده

جامعه ایرانی طی سال‌های اخیر با تهدیدهای امنیتی مداوم و تهاجم خارجی مواجه بوده‌است در این میان اضطراب، جنگ را به پدیده‌ای فراگیر در سطح خانواده تبدیل کرده‌است. هدف این مطالعه، بررسی تجربه زیسته افراد در مواجهه با اضطراب جنگ و نقش تعاملات مثبت و منفی خانوادگی در مدیریت این اضطراب بود. پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و در چارچوب پارادایم تفسیرگرایی اجتماعی انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته با ۱۹ شهروند (۱۱ زن و ۸ مرد) ساکن یزد که تجربه مستقیم مواجهه با شرایط جنگ را داشتند، جمع‌آوری گردید. نمونه‌گیری هدفمند تا نقطه اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با روش هفت مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) انجام و با بازبینی اعضا و صاحبنظران، اعتبارسنجی شد. برای سازمان‌دهی منسجم داده‌ها، مستندسازی روند کدگذاری و پیگیری تحول درون‌مایه‌ها، از نرم‌افزار MAXQDA 2020 استفاده شد. مضامین مثبت (پناهگاه عاطفی خانواده، تنظیم هیجان و معنادهی مشترک، انسجام و کارآمدی خانوادگی) و منفی (تعارض و تنش خانوادگی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد، انتقال اضطراب در نظام خانواده) استخراج گردید. یافته‌ها نشان داد، تعاملات خانوادگی به عنوان عامل محوری، اضطراب جنگ را تشدید یا تعدیل می‌کنند؛ تعاملات مثبت، حس امنیت پایه و تاب‌آوری جمعی ایجاد کرده و اضطراب را کاهش می‌دهد؛ در حالی‌که تعاملات منفی، اضطراب را از سطح فردی به سیستمیک منتقل کرده و آن را مزمن می‌سازد. یافته‌ها مبنایی برای طراحی مداخلات خانواده‌محور در شرایط تهدید جنگ ارائه می‌دهد و بر لزوم تقویت الگوهای ارتباطی مثبت و کاهش الگوهای منفی تأکید دارد.

استناد: شمالی احمدآبادی، مهدی، برخورداری احمدآبادی، عاطفه (۱۴۰۴). نقش تعاملات مثبت و منفی خانوادگی در مدیریت اضطراب ناشی از جنگ: واکاوی تجارب زیسته ایرانیان در بستر فرهنگی، *روان‌شناسی فرهنگی*، ۹(۲). ۱-۱۴.
https://doi.org/10.30487/jcp.2026.579016.1897

۱۴۰۴/۲۰۲۶ نویسنده(گان). این مقاله یک اثر دسترسی آزاد است که تحت مجوز CC BY 4.0 منتشر شده است. استناد و انتشار مجدد این اثر با ذکر منبع درست مجاز است. منتشرشده توسط نشریه روان‌شناسی فرهنگی (سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی در علوم انسانی (سمت)).

Cultural Psychology

Vol. 9, Issue 2
Fall 2025 - Winter 2026
Print ISSN: 2676-6388
Online ISSN: 2676-6388

نشریه علمی روانشناسی فرهنگی
(Cultural Psychology)

The Role of Positive and Negative Family Interactions in Managing War-Related Anxiety: An Exploration of Iranians' Lived Experiences in a Cultural Context

Mahdi Shomali Ahmadabadi [1]✉, Atefeh Barkhordari Ahmadabadi [2]

1. Ph.D. in Psychology, Ministry of Education, Ardakan District, Yazd, Iran. Corresponding Author: atefeh.8449@iran.ir
2. M.A. in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

Article Info

History
Received: September 19, 2025
Accepted: February 27, 2026

Keywords
war anxiety
Iran
Phenomenology
lived experience
family

Abstract

In recent years, Iranian society has faced persistent security threats and external aggression, making war-related anxiety a pervasive phenomenon at the family level. This study aimed to explore the lived experience of individuals facing war anxiety and to examine the role of positive and negative family interactions in managing this anxiety. A descriptive phenomenological approach was adopted within a social interpretivist paradigm. Data were collected through in-depth semi-structured interviews with 19 citizens (11 women, 8 men) residing in Yazd who reported direct exposure to war conditions. Purposeful sampling continued until theoretical saturation was reached. Data were analyzed using Colaizzi's (1978) seven-step method and validated through member checking and expert review. MAXQDA 2020 was used to systematically organize the data, document the coding process, and track the development of themes. Analysis yielded three positive themes (emotional refuge of the family, emotion regulation and shared meaning-making, family cohesion and effectiveness) and three negative themes (family conflict and tension, dysfunctional communication patterns, transmission of anxiety within the family system). Positive interactions fostered a basic sense of safety and collective resilience, thereby reducing anxiety, whereas negative interactions shifted anxiety from an individual to a systemic level and contributed to its chronicity. These findings highlight family interactions as a central mechanism that can either exacerbate or mitigate war-related anxiety and provide a basis for designing family-focused interventions that strengthen positive communication patterns and reduce negative ones under conditions of war threat.

Citation: Shomali Ahmadabadi, M., & Barkhordari Ahmadabadi, A. (2026). The Role of Positive and Negative Family Interactions in Managing War-Related Anxiety: An Exploration of Iranians' Lived Experiences in a Cultural Context. *Cultural Psychology, 9*(2), 1-14.
https://doi.org/10.30487/jcp.2026.579016.1897

2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under CC BY 4.0. Reuse and distribution are permitted with proper citation. Published by Cultural Psychology (Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT)).

مقدمه

ایران طی دهه‌های اخیر با تنش‌های پیچیده جهانی، تحریم‌های اقتصادی و تهدیدهای امنیتی مداوم مواجه بوده و اخیراً نیز درگیر دو تهاجم خارجی (جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان) بوده‌است که این عوامل، مشکلات متعددی را به عنوان یک پدیده روان‌شناختی فراگیر و پایدار از جمله اضطراب جنگ[1] ایجاد کرده‌است (شمالی و برخورداری، ۱۴۰۴).

جنگ و تهدید نظامی نه تنها سلامت جسمانی و اقتصادی خانواده‌ها را مختل می‌سازد، بلکه سیاست‌های حمایتی خانواده و کودک را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (Aldabbour et al, 2025). تجارب قبل نشان می‌دهد که در شرایط جنگ، مهاجرت خانواده‌ها، تخریب زیرساخت‌های صنعتی، اجتماعی و کاهش دسترسی به خدمات حمایتی، اثربخشی خدمات دولتی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد (Kurylo et al, 2024). در زمان جنگ و حتی بعد از آن افراد درگیر، با سطوح بالاتری از پریشانی روانی روبرو هستند (Kamardina et al, 2026)، که این امر مستقیماً بر انسجام، انطباق‌پذیری و عملکرد افراد اثر دارد (Brajković et al, 2024; Paydariniyam et al, 2025). در شرایط تهدید نظامی، اضطراب جنگ یکی از پدیده‌های شایع است (شمالی و برخورداری، ۱۴۰۴) و به عنوان پاسخ عاطفی مداوم، فراگیر و چندبعدی به تهدیدهای واقعی یا ادراک شده جنگ تعریف می شود که شامل ابعاد شناختی (افکار تکراری مرگ، آسیب و آینده نامعلوم)، عاطفی (ترس مزمن، نگرانی و احساس ناامنی عمیق)، رفتاری (اجتناب و اختلال در عملکرد روزانه) و جسمانی (بی‌خوابی، تنش عضلانی و علائم روان‌تنی) است (Gross & Hen, 2004; Zelkowitz et al, 2022; Keleynikov et al, 2026).

عوامل مؤثر بر این پدیده روانشناختی مرتبط با جنگ شامل مواجهه مستقیم با تروما، جابه‌جایی اجباری، فشارهای اقتصادی ناشی از جنگ و انتقال بین‌نسلی تروما است که اغلب با اختلال استرس پس از سانحه و سایر اختلالات روانی همپوشانی دارد (Brickell et al, 2025; Betancourt et al, 2020; Tol et al, 2013). در میان عوامل مؤثر بر اضطراب جنگ، خانواده به عنوان عامل محوری عمل می کند؛ چراکه تعاملات درون خانواده می تواند منبع اصلی حمایت عاطفی، انسجام و تاب‌آوری و یا برعکس، به عنوان منبع تعارض، سرکوب عاطفی و فرسودگی والدینی و تشدید کننده اضطراب باشد (Maru et al, 2023; Scharpf et al, 2024; Ungar et al, 2013).

جنگ، خانواده را به عنوان واحد اصلی مقابله با بحران‌های جمعی قرار می‌دهد و ضرورت بررسی عمیق تعاملات درون‌خانوادگی را به عنوان مکانیسم کلیدی مدیریت اضطراب جنگ برجسته می‌سازد (Brickell et al, 2025) و به این مسأله توجه می‌شود که چگونه الگوهای تعاملی در خانواده در شرایط جنگ، اضطراب جنگ را تشدید یا مدیریت می کند (پورسید آقایی و همکاران، ۱۴۰۴).

مطالعات متعددی به نقش خانواده در افزایش یا کاهش پریشانی روانی مرتبط با جنگ، از طریق تعاملات مثبت (حمایت عاطفی، انسجام، انطباق‌پذیری و روابط نزدیک با مراقبان) و منفی (تعارضات مزمن، سرکوب عاطفی، فرسودگی والدینی و عملکرد ناسالم) توجه کرده‌اند (Brickell et al, 2025). بررسی‌ها نشان می‌دهد که تعاملات مثبت خانوادگی به عنوان عامل حفاظتی مهم در بحران‌های مختلف عمل می کند؛ برای مثال، روابط نزدیک با خانواده در جوانان آسیب دیده از جنگ در جمهوری دموکراتیک کنگو، ارتباط بین مواجهه تجمعی با تروما و علائم استرس، مشکلات عاطفی، رفتاری و حتی رفتار جنایی را به طور معنادار تعدیل می‌دهد به طوری که در سطوح بالای کیفیت رابطه با خانواده، این مشکلات کمتر دیده می‌شود (Betancourt et al, 2020; Barazzetti et al, 2025). به طور مشابه، در والدین مهاجر با تجربیات ترومای زندگی، حمایت اجتماعی و عملکرد خانواده، رابطه بین علائم استرس پس از سانحه

1. War anxiety

والد و استرس والدینی را به طور کامل میانجی گری می کنند و سطوح بالاتر این عملکرد خانواده منجر به کاهش قابل توجه استرس والدینی می‌شود (Maru et al, 2023; Slone & Shoshani, 2017). همچنین پژوهش‌های پیشین بر این نکته تاکید دارند که انسجام و انطباق‌پذیری خانوادگی با تحمل پریشانی و کاهش علائم استرس پس از سانحه رابطه منفی دارد، در حالی که عملکرد ناسالم یا ضعیف خانواده با سطوح بالاتر علائم استرس در والدین و فرزندان همبستگی مثبت نشان می‌دهد (Zelkowitz et al, 2022; Zerach & Gordon-Shalev, 2023; Keleynikov et al, 2026). در همین راستا پژوهش ها تأیید کرده‌اند که عملکرد خانواده پس از شرایط جنگ، نگرانی های سلامت روان را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد و تعاملات منفی مانند فرسودگی والدینی، با تشدید مشکلات هیجانی همراه است (Keleynikov et al, 2026; Graham, 2020; Janssen et al, 2025) و خانواده‌هایی با عملکرد ضعیف‌تر، سطوح بالاتری از پریشانی روانی را تجربه می کنند (Brajković, 2021 ; et al, 2024; Mladenović). در مقابل، تعاملات منفی خانواده مانند تعارضات بین‌فردی یا سرکوب هیجانی چرخه‌ای از پریشانی روانی عمومی را ایجاد می کند که اضطراب جنگ را تشدید کرده و حتی به رفتارهای مخرب یا مشکلات رفتاری در نسل بعدی منجر می‌شود (Collins & Tam; 2024; Brites et al, 2026; Catani et al, 2008; Gorman-Smith et al, 2004). این نتایج با پژوهش‌هایی که بر عوامل اجتماعی در مناطق درگیر جنگ که خانواده را به عنوان متغیر موثر در مسیرهای تاب‌آوری و آسیب‌پذیری ابعاد روانی جنگ معرفی می کنند، همخوانی دارد (Betancourt et al, 2020; Scharpf et al, 2024).

بخش قابل توجهی از پژوهش‌های اخیر بر پیامدهای جنگ و تعارضات نظامی بر عملکرد خانواده و سلامت روان تمرکز داشته‌اند (Barazzetti et al, 2025; Brajković et al, 2024; Janssen et al, 2025). گرچه زمینه‌های فرهنگی و جغرافیایی این مطالعات متفاوت است، اما به دلیل اشتراک مفهومی در حوزه تاب‌آوری خانوادگی و انتقال پریشانی، در پژوهش حاضر به‌عنوان پشتوانه نظری از آن استفاده شده‌است. بنابراین با وجود شواهد غنیِ کمی از مطالعات پیشین، شکاف پژوهشی قابل توجهی در بررسی عمیق و کیفی تجارب زیسته شهروندان ایران در زمان جنگ وجود دارد. مطالعات موجود عمدتاً کمی، مقطعی و متمرکز بر جمعیت های غربی یا آفریقایی هستند و کمتر به ابعاد فرهنگی و تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ در ایران پرداخته‌اند (Brickell et al, 2025; Betancourt et al, 2020; Maru et al, 2023; Scharpf et al, 2024; Ungar et al,). پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی، با هدف بررسی عمیق تجربیات زیسته شهروندان ایران در زمان جنگ، به دنبال پر کردن این شکاف است. این مطالعه نه تنها الگوهای تعاملی و آسیب‌زای خانواده را شناسایی می کند، بلکه با بررسی تجارب زیسته افراد از شرایط جنگ، مبنایی اصولی برای طراحی مداخلات خانواده‌محور، سیاست‌های حمایتی و برنامه‌های پیشگیری در شرایط تهدیدهای نظامی فراهم می‌آورد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تجارب زیسته نقش تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ در نمونه‌ای از ایرانیان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه ی کیفی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی است که در چارچوب پارادایم تفسیرگرایی اجتماعی انجام شد. در این رویکرد، هدف اصلی فهم و توصیف معنای تجارب زیسته‌ی افراد از یک پدیده‌ی خاص در بافت اجتماعی و فرهنگی آن‌هاست؛ در اینجا، پدیده‌ی مورد نظر، تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ است (Chowdhury, 2014). بر مبنای رویکرد پدیدارشناختی، داده‌ها از افرادی گردآوری می‌شود که تجربه‌ی مستقیم و معناداری از پدیده‌ی مورد نظر دارند و قادرند آن را به‌صورت دقیق و با جزئیات توصیف کنند (Creswell & Poth, 2016).

داده‌های کیفی در این مطالعه، از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته با شهروندانی گردآوری شد که تجربه‌ی مواجهه با شرایط جنگ، اضطراب جنگ و نشخوار ذهنی مکرر درباره‌ی این تجارب را گزارش کرده بودند. هدف از این مصاحبه‌ها، دستیابی به توصیف‌های چندلایه از نحوه‌ی تجربه، احساس و تفسیر نشخوارگری افکار جنگ در بافت زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی مشارکت‌کنندگان بود.

تحلیل داده‌ها، با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) انجام شد. در گام نخست، مصاحبه‌ها بلافاصله پس از اجرا، به‌صورت کلمه‌به‌کلمه رونویسی و چندین بار به‌طور دقیق خوانده‌شد تا پژوهشگر با فضای کلی تجربه مشارکت‌کنندگان آشنا شود. در گام دوم، جملات و عبارات معنادار مرتبط با تجربه اضطراب جنگ و نقش تعاملات خانوادگی، مشخص و برجسته گردید. در گام سوم، این عبارات در قالب واحدهای معنایی فشرده‌تر فرمول‌بندی شد. در گام چهارم واحدهای معنایی مشابه در خوشه‌هایی هم‌خانواده قرار گرفت و برای هر خوشه، برچسب مفهومی مناسب انتخاب شد. در گام پنجم، با ادغام خوشه‌های هم‌پوشان، مضامین فرعی و مضامین اصلی استخراج شد. در گام ششم، مضامین به‌هم‌پیوسته در قالب توصیفی جامع از پدیده مورد مطالعه سازمان‌دهی شد و در نهایت، در گام هفتم، این توصیف یکپارچه برای مشارکت‌کنندگان منتخب ارسال یا به آن‌ها بازنمایی شد تا صحت و انطباق آن با تجربه زیسته آن‌ها تأیید گردد. در نهایت، این توصیف یکپارچه با استفاده از بازنگری شرکت‌کنندگان، صاحبنظران دانشگاهی و تیم پژوهش، از نظر انسجام و انطباق با داده‌های خام کنترل شد.

مضامین استخراج‌شده از تحلیل داده‌ها با ۱۳ نفر از مشارکت‌کنندگان و ۶ نفر از صاحبنظران دانشگاهی رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره خانواده و جامعه‌شناسی به اشتراک گذاشته شد تا میزان همخوانی آن‌ها با تجربیات، احساسات و برداشت‌های شخصی مشارکت‌کنندگان و نیز با دانش تخصصی اساتید منتخب بررسی شود. مشارکت‌کنندگان فرصت داشتند یافته‌ها را به‌طور انتقادی بررسی کنند و درباره‌ی صحت، دقت و کامل بودن تفسیرهای پژوهشگر اظهارنظر نمایند. در مواردی که بازخوردها مستلزم اصلاح یا بازنگری در صورت‌بندی مضامین بود، تغییرات لازم در طبقه‌بندی و توصیف درون‌مایه‌ها اعمال شد. هرچند این نوع بازبینی‌ها به‌طور کامل عاری از خطا نیست، اما به‌طور قابل ملاحظه‌ای احتمال تحریف داده‌ها و تفسیرهای نادرست را کاهش می‌دهد و به تولید یافته‌هایی معتبر، اصیل و قابل اتکا در تجارب زیسته افراد از تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ کمک می‌کند (Maru et al, 2023).

مشارکت‌کنندگان، جامعه و نمونه‌گیری

تعیین حجم نمونه، در پژوهش‌های کیفی، بر مبنای اشباع نظری انجام می‌شود؛ به این معنا که نمونه‌گیری تا زمانی ادامه می‌یابد که داده‌های جدید، اطلاعات تازه و معنای افزوده‌ای برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های پژوهش فراهم نکند (چودهوری، ۲۰۱۴). با توجه به رویکرد پدیدارشناختی و تمرکز بر تجربه‌ی زیسته‌ی تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ، لازم بود مشارکت‌کنندگانی انتخاب شوند که تجربه‌ای عمیق و معنادار از مواجهه با شرایط جنگ و پیامدهای روان‌شناختی آن داشته و توانایی بیان روشن این تجربه‌ها را دارا باشند.

جامعه‌ی پژوهش را شهروندانی تشکیل دادند که در زمان حملات نظامی اخیر در یزد ساکن بوده و تجربه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم پریشانی روانی ناشی از مواجهه با رخدادهای جنگ را گزارش کرده بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد؛ به این معنا که افرادی انتخاب شدند که علاوه بر تمایل به همکاری، قادر بودند تجربه‌ی تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ، به صورت منسجم و قابل فهم توصیف کنند. شرکت‌کنندگان از طریق اطلاع‌رسانی در مراکز خدمات روان‌شناختی، شبکه‌های اجتماعی و معرفی توسط آشنایان به پژوهش دعوت شدند. افراد علاقه‌مند پس از دریافت توضیحات اولیه درباره اهداف پژوهش و شرایط مشارکت، در صورت دارا بودن معیارهای ورود، برای انجام مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل تجربه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم مواجهه با شرایط جنگ، تمایل آگاهانه برای شرکت در پژوهش و امضای رضایت‌نامه، توانایی شناختی و روان‌شناختی برای حضور در مصاحبه‌ی عمیق و بیان منظم تجربه‌های زیسته و همچنین معیارهای خروج شامل عدم تمایل به ادامه‌ی همکاری در هر مرحله و نیز عدم دستیابی به اطلاعات جدید در مصاحبه های تکمیلی بود. در نهایت، با ۱۹ نفر از شهروندان واجد شرایط (۱۱ زن و ۸ مرد) مصاحبه انجام شد و از آنجا که مصاحبه‌های جدید به تولید کدها و مضامین تازه منجر نمی‌شد، فرایند نمونه‌گیری در نقطه‌ی اشباع نظری متوقف گردید.

شیوه‌ی گردآوری داده‌ها

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. به‌منظور هدایت منظم گفت‌وگوها و تمرکز بر تجربه‌ی زیسته‌ی تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ، پروتکل مصاحبه بر پایه‌ی اهداف پژوهش و پرسش‌های راهنما تدوین گردید. مصاحبه‌ها با طرح پرسش‌های باز آغاز می‌شد تا امکان بیان آزادانه‌ی تجربه‌ها، احساسات و ادراکات مشارکت‌کنندگان درباره‌ی مواجهه با شرایط جنگی، تعاملات خانواده، اضطراب جنگ و پیامدهای روان‌شناختی و بین‌فردی فراهم شود. بر اساس ترجیح مشارکت‌کنندگان، مصاحبه‌ها به‌صورت حضوری در فضای امن مرکز مشاوره، یا به صورت مجازی/تلفنی انجام شد. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، شیوه ی انجام گفت‌وگو، نحوه‌ی استفاده از داده‌ها و حقوق مشارکت‌کنندگان (از جمله محرمانگی اطلاعات و حق انصراف در هر زمان) به‌طور شفاف توضیح داده شد و رضایت آگاهانه به‌صورت کتبی یا الکترونیکی اخذ گردید. هر مصاحبه بین ۶۰ تا ۸۰ دقیقه به طول انجامید. با کسب اجازه‌ی مشارکت‌کنندگان، تمام مصاحبه‌ها ضبط صوتی و سپس به‌صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. پس از اتمام مراحل تحلیل، فایل‌های صوتی به‌منظور حفظ محرمانگی حذف گردید. در گزارش یافته‌ها، به جای نام واقعی از کدهای عددی استفاده شد و هرگونه اطلاعات هویتی قابل شناسایی حذف شد تا اصول محرمانگی و رعایت ملاحظات اخلاقی به‌طور کامل رعایت شود.

تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) تحلیل شدند. این مراحل شامل: آشنایی عمیق با داده ها از طریق مطالعه‌ی مکرر متن مصاحبه ها، شناسایی گزاره‌ها و عبارات معنادار، استخراج و صورت‌بندی معانی، دسته‌بندی معانی در قالب خوشه‌های درون‌مایه‌ای، تدوین توصیفی جامع از پدیده، استخراج ساختار اساسی تجربه و در نهایت تأیید و بازبینی ساختار نهایی یافته ها بود. تمرکز کلایزی (۱۹۷۸) بر توصیف دقیق و وفادار به تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان، آن را به رویکردی مناسب برای بررسی عمیق تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ تبدیل می‌کند (Maru et al, 2015). برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌ها، از راهبردهای رایج در پژوهش‌های کیفی از جمله بازبینی یافته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان و نظارت و بررسی متخصصان و صاحبنظران دانشگاهی استفاده شد (چودهوری، ۲۰۱۴). به‌منظور سازمان‌دهی منسجم داده‌ها، مستندسازی روند کدگذاری و پیگیری تحول درون‌مایه‌ها، از نرم‌افزار MAXQDA 2020 استفاده شد. این فرایند امکان مدیریت نظام‌مند داده‌های متنی، ردیابی تصمیم‌های تحلیلی و دستیابی به درکی عمیق‌تر و شفاف‌تر از تجربه‌ی زیسته‌ی نشخوارگری افکار مرتبط باجنگ در میان شهروندان را فراهم ساخت. ویژگی‌های دموگرافیک مشارکت‌کنندگان، در جدول ۱ ارائه شده‌است.

جدول ۱ ویژگی‌های دموگرافیک مشارکت‌کنندگان

ردیف	جنسیت	سن	شغل	سطح تحصیلات	ردیف	جنسیت	سن	شغل	سطح تحصیلات
۱	زن	۴۸	خانه‌دار	دیپلم	۱۱	زن	۲۶	معلم	لیسانس
۲	زن	۲۹	خانه‌دار	فوق‌لیسانس	۱۲	مرد	۵۲	آزاد	لیسانس
۳	زن	۳۲	خانه‌دار	لیسانس	۱۳	مرد	۴۲	مشاور	دکتری
۴	زن	۲۷	معلم	دیپلم	۱۴	مرد	۲۷	کارگر	لیسانس
۵	زن	۵۴	مدرس دانشگاه	دکتری	۱۵	مرد	۳۲	آزاد	لیسانس
۶	زن	۴۱	کارمند	فوق‌لیسانس	۱۶	مرد	۲۲	دانشجو	فوق‌لیسانس
۷	زن	۴۳	کارمند	لیسانس	۱۷	مرد	۲۴	دانشجو	لیسانس
۸	زن	۲۸	دانشجو	فوق‌لیسانس	۱۸	مرد	۳۲	دانشجو	فوق‌لیسانس
۹	زن	۲۸	دانشجو	لیسانس	۱۹	مرد	۳۱	راننده	فوق‌لیسانس
۱۰	زن	۴۲	مدیر مدرسه	فوق‌لیسانس	–	–	–	–	–

یافته‌ها

در این مطالعه، یافته‌ها بر اساس تحلیل عمیق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با شرکت‌کنندگان، استخراج و سازمان‌دهی شده‌است. فرایند تحلیل شامل بررسی مکرر متن‌های مصاحبه و شناسایی عبارات معنادار بود که در قالب خوشه‌های مفهومی و مضامین اصلی تجربه‌های زیسته‌ی فردی درباره‌ی تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ سامان‌دهی شدند. نتایج نشان می‌دهد این عامل‌ها در قالب چند مضمون اصلی و زیرمضمون‌های مرتبط، ابعاد مختلف ادراکات، چالش‌ها و فرصت‌های مواجهه با اضطراب جنگ را بازنمایی می‌کند و تصویر جامع و چندبعدی از تجربه‌های شرکت‌کنندگان ارائه می‌دهد. خلاصه یافته‌های کیفی و کدبندی مفاهیم مستخرج از تحلیل عمیق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با شرکت‌کنندگان در دو بخش تعاملات مثبت و منفی خانواده در مدیریت اضطراب جنگ در جداول ۲ و ۳ آمده‌است.

جدول ۲ تعاملات مثبت خانوادگی در مدیریت اضطراب جنگ

کدهای نهایی	خوشه	مضمون
گوش‌دادن همدلانه به نگرانی‌های اعضای خانواده؛ توجه عاطفی به ترس‌های اعضا؛ ایجاد فضای امن برای بیان نگرانی‌ها؛ درک متقابل هیجانات	همدلی و گوش‌دادن فعال	پناهگاه عاطفی خانواده
در دسترس بودن عاطفی والدین؛ همراهی خانوادگی در لحظات بحران؛ نزدیکی هیجانی میان اعضای خانواده؛ احساس عدم تنهایی در اعضای خانواده	حضور عاطفی اعضای خانواده	
ارسال پیام‌های امیدبخش توسط اعضای خانواده؛ دلگرمی متقابل اعضا نسبت به هم؛ تأکید بر عبور از بحران توسط اعضای خانواده؛ تقویت احساس امید مشترک	اطمینان‌بخشی و امیددهی	
ابراز محبت توسط اعضای خانواده؛ استفاده از کلمات آرام‌بخش به جای تلقین نگرانی؛ حمایت عاطفی کلامی اعضای خانواده؛ تأیید احساسات و همدلی	ابراز محبت و حمایت کلامی	
تبدیل خانه به عنوان یک پناهگاه امن؛ تلاش برای ایجاد آرامش روانی در محیط خانواده؛ تشدید حس امنیت در کنار خانواده؛ عدم تهدید توسط اعضای خانواده	احساس امنیت روانی در خانه	
تلاش برای آرام‌سازی جمعی در شرایط تهدید توسط اعضا؛ تسکین متقابل در خصوص اضطراب؛ حمایت هیجانی متقابل؛ ایجاد فضای آرامش خانوادگی	آرام‌سازی متقابل	تنظیم هیجان و معنادهی مشترک
ایجاد فضای گفت‌وگوی باز درباره نگرانی‌ها؛ تلاش برای تبادل احساسات درباره جنگ؛ تأکید بر فضای گفتگوهای مسأله‌مدار در خانواده و بیان آزاد ترس‌ها	گفت‌وگوی خانوادگی درباره جنگ	
تلاش برای القای معنای کارآمد به بحران جنگ؛ تفسیر امیدمحور از شرایط جنگی؛ تأکید بر تاب‌آوری و نگاه مقاومتی به بحران جنگ به جای القای پریشانی	بازتفسیر شناختی تهدید	

ادامهٔ جدول ۲ تعاملات مثبت خانوادگی در مدیریت اضطراب جنگ

کدهای نهایی	خوشه	مضمون
محدودیت و مدیریت مصرف اخبار جنگ؛ هماهنگی خانواده در میزان دریافت اطلاعات؛ کنترل مواجهه با اخبار تهدیدآمیز	مدیریت مواجهه با اخبار	تنظیم هیجان و معنادهی مشترک
روایت خانوادگی مشترک از مقاومت در جنگ؛ تقویت هویت جمعی در خصوص دفاع؛ داستان‌های امیدبخش خانوادگی در خصوص دفاع	روایت مشترک از مقاومت	
تداوم برنامه‌های روزانه؛ حفظ نظم خانوادگی؛ فعالیت‌های روزمره مشترک	حفظ روتین‌های روزمره	انسجام و کارآمدی خانوادگی
تقسیم مسئولیت‌های خانوادگی به اعضا؛ مشارکت اعضا در امور خانواده؛ بهبود نقش‌های حمایتی در خانواده	تقسیم نقش‌ها در بحران	
مشارکت اعضای خانواده در تصمیمات مرتبط با امنیت؛ مشورت خانوادگی در خصوص مدیریت بحران؛ تلاش برای توافق جمعی درباره اقدامات مؤثر در جنگ	تصمیم‌گیری جمعی	
کمک عملی به اعضا؛ مراقبت از کودکان و سالمندان؛ بهبود همیاری خانوادگی	حمایت عملی متقابل	
بهبود حس همبستگی اعضای خانواده؛ نزدیکی عاطفی جمعی در اعضای خانواده؛ تجربه اتحاد خانوادگی در اعضای خانواده	احساس باهم بودن	

تحلیل بر اساس روش کلایزی (۱۹۷۸)، در مجموع شش مضمون اصلی استخراج شد که در سه مضمون مثبت و سه مضمون منفی سازمان‌دهی شده‌اند. برای رسیدن به این مضامین، ابتدا مصاحبه با مشارکت‌کنندگان درباره تجربه اضطراب جنگ و نقش روابط خانوادگی، به‌صورت نقل‌قول‌های معنادار استخراج شد. سپس این نقل‌قول‌ها به کدهای مفهومی مانند «پناه گرفتن در آغوش خانواده»، «سکوت درباره ترس‌ها»، «مراقبت افراطی والدین»، «معنادهی مشترک به تهدید» و ... تبدیل گردید. کدهای هم خانواده در خوشه هایی مانند «حمایت عاطفی»، «انسجام خانوادگی»، «الگوهای ارتباطی ناکارآمد» و «انتقال اضطراب» دسته بندی شد. از تلفیق این خوشه ها، مضامین مثبت «پناهگاه عاطفی خانواده»، «تنظیم هیجان و معنادهی مشترک» و «انسجام و کارآمدی خانوادگی» و مضامین منفی «تعارض و تنش خانوادگی»، «الگوهای ارتباطی ناکارآمد» و «انتقال اضطراب در نظام خانواده» شکل گرفت که در ادامه همراه با شواهدی از داده‌ها معرفی می‌شوند.

مضمون ۱: پناهگاه عاطفی خانواده

یافته‌ها نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان، خانواده را به‌عنوان پناهگاه عاطفی در مواجهه با اضطراب ناشی از جنگ می‌دانستند. همدلی متقابل، گوش دادن فعال به نگرانی‌ها و حضور عاطفی اعضای خانواده، زمینه‌ای برای ایجاد احساس امنیت روانی فراهم می‌کرد. در این فضا، ابراز محبت و پیام‌های امیدبخش خانوادگی به کاهش احساس تهدید کمک می‌کرد. برای مثال یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی خبرهای بد می‌آید و مضطرب می‌شوم، مادرم فقط می‌نشیند و به حرف‌هایم گوش می‌دهد، بدون اینکه قضاوتم کند. همین گوش‌دادن و اینکه می‌بینم کسی واقعاً نگران من است، ترسم را کم می‌کند» (شرکت‌کننده ۳). شرکت‌کننده‌ای دیگر گفت: «شب‌هایی که صدای انفجار می‌آید، همه در یک اتاق می‌خوابیم. شاید چیزی عوض نمی‌شه، اما اینکه کنار هم هستیم، حس می‌کنم امن‌تریم» (شرکت‌کننده ۸). یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «پدرم می‌گه این هم مثل بقیه سختی‌ها می‌گذره، مهم اینه که ما کنار هم هستیم. همین جمله برام مثل یک تکیه‌گاه هست» (شرکت‌کننده ۱۱).

مضمون ۲: تنظیم هیجان و معنادهی مشترک

برخی از مشارکت‌کنندگان به نقش تعاملات خانوادگی در تنظیم جمعی هیجانات اشاره کردند. گفتگوهای خانوادگی درباره جنگ، تلاش برای آرام‌سازی یکدیگر و بازتفسیر شناختی تهدیدها از جمله راهبردهایی بود که به کاهش اضطراب کمک

می‌کرد. علاوه بر این، مدیریت مواجهه با اخبار و شکل‌گیری روایت‌های مشترک از مقاومت خانوادگی از دیگر عناصر مهم در این فرایند بود. به‌عنوان مثال یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ما سعی می‌کنیم خبرها را با هم ببینیم و بعد درباره‌اش حرف بزنیم. پدر و مادرم معمولاً سعی می‌کنند نکته‌های امیدوارکننده را برجسته کنند تا فقط روی ترس متمرکز نشیم» (شرکت‌کننده ۴). یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان گفت «یک‌بار پدرم گفت دیگه نباید دائم شبکه‌های خبری را بالا و پایین کنیم. قرار شد فقط یک‌بار در روز با هم خبرها را ببینیم و بعد تلویزیون را خاموش کنیم واقعاً اضطرابمون کمتر شد» (شرکت‌کننده ۱۷).

مضمون ۳: انسجام و کارآمدی خانوادگی

نتایج نشان داد که حفظ روال روزمره، تقسیم مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری جمعی از عوامل مهم در تقویت انسجام و کارآمدی خانواده در شرایط جنگ محسوب می‌شوند. برخی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که همیاری عملی میان اعضا و تجربه «باهم بودن» باعث می‌شد احساس کنترل و ثبات روانی بیشتری داشته باشند. یکی از مشارکت‌کننده گفت: «با اینکه وضعیت بیرون آشفته بود، مادرم اصرار داشت برنامه‌های معمول‌مان را تا حد امکان حفظ کنیم؛ صبحانه، درس خواندن، کارهای خانه. همین نظم ساده کمک می‌کرد احساس کنیم زندگی هنوز جریان دارد» (شرکت‌کننده ۱۹). مشارکت‌کننده دیگر گفت: «آن چیزی که باعث آرامش روانی در خانواده ما شده اینه که همه هوای همو داریم؛ باهم حرف می‌زنیم و همدیگه رو می‌فهمیم» (شرکت‌کننده ۱۱).

جدول ۳ تعاملات منفی خانوادگی در مدیریت اضطراب جنگ

گزاره‌های کد اولیه	خوشه	مضمون
تنش‌های کلامی میان اعضا؛ مشاجره‌های مکرر خانوادگی؛ فضای پرتنش در خانه	مشاجره‌های خانوادگی	تعارض و تنش خانوادگی
مقصر دانستن اعضا؛ سرزنش درباره تصمیمات جنگی؛ انتقادهای تند خانوادگی	سرزنش و مقصر دانستن	
لحن تند در گفتگوها؛ رفتارهای پرخاشگرانه؛ خشونت کلامی	پرخاشگری کلامی یا رفتاری	
اختلاف نظر درباره اقدامات حفاظتی؛ تعارض در تصمیم‌گیری؛ تنش در انتخاب راهبردها	اختلاف در تصمیمات ایمنی	
خانه به عنوان منبع استرس؛ محیط خانوادگی ناآرام؛ احساس فشار روانی در خانه	فضای تنش‌آلود خانه	
سکوت خانوادگی درباره جنگ؛ اجتناب از بیان نگرانی‌ها؛ فضای بسته ارتباطی	سکوت درباره ترس‌ها	الگوی ارتباطی ناکارآمد
بی‌اعتنایی به نگرانی‌ها؛ کوچک‌نمایی ترس‌ها؛ بی‌توجهی به هیجانات	نادیده گرفتن احساسات	
سرکوب هیجانات منفی؛ عدم پذیرش ترس؛ محدودیت در بیان احساسات	محدودیت بیان هیجان	
گفتگوهای پرتنش؛ لحن انتقادی در ارتباطات؛ فضای ارتباطی منفی	ارتباطات تنش‌آلود	
نگرانی شدید والدین؛ انتقال ترس به فرزندان؛ فضای مضطرب خانوادگی	سرایت اضطراب والدین	انتقال اضطراب خانوادگی
واکنش‌های ترس‌آلود والدین؛ الگوهای رفتاری اضطرابی؛ نمایش مکرر نگرانی	مدل‌سازی رفتارهای ترس‌آلود	
هشدارهای مکرر درباره خطر؛ کنترل افراطی فرزندان؛ حساسیت بیش از حد به تهدید	مراقبت بیش از حد	
فقدان احساس امنیت؛ نگرانی دائمی در خانه؛ فضای بی‌ثبات هیجانی	احساس ناامنی روانی	
نوسان هیجانی جمعی؛ فضای روانی متغیر در خانه؛ تنش هیجانی مداوم	بی‌ثباتی هیجانی خانوادگی	

مضمون۱: تعارض و تنش خانوادگی

بخشی از مشارکت‌کنندگان، خانواده را نه به‌عنوان منبع کاهش اضطراب، بلکه به‌عنوان علت اصلی تشدید اضطراب و تنش روانی توصیف کردند. در روایت‌های این گروه، خانواده در زمان جنگ از یک محیط امن به محلی برای تشدید استرس تبدیل می‌شود.

مشاجره‌های مکرر، سرزنش متقابل و اختلاف بر سر تصمیمات، فضای هیجانی خانه را متشنج می‌کند. یکی از مشارکت‌کنندگان به‌روشنی این تجربه را صورت‌بندی می‌کند: «تقریباً هر وقت موضوع جنگ و رفت‌وآمد مطرح می‌شه، بحث و دعوا بالا می‌گیره. آن‌قدر سر اینکه چه کاری امن‌تر است بحث می‌کنیم که خود این بحث‌ها از صدای انفجارها استرس‌زاتر شده» (شرکت‌کننده ۲). در برخی موارد نیز تنش‌های حل‌نشده قبلی نیز در سایه فشار جنگ فعال شده و تعارضات را تشدید کرده است، شرکت‌کننده‌ای گفت: «پدر و مادرم از قبل هم اختلاف داشتند، اما با شروع جنگ، هر تصمیمی بهانه‌ای برای دعوای جدید شده. من احساس می‌کنم وسط میدان جنگی هستم که فقط بیرون از خانه نیست، داخل خانه هم هست» (شرکت‌کننده ۹).

مضمون ۲: الگوهای ارتباطی ناکارآمد

در برخی از خانواده‌ها، سکوت درباره ترس‌ها، نادیده گرفتن احساسات و محدودیت در بیان هیجان، مانع پردازش هیجانی سالم می‌شود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «در خانه ما کسی درباره ترس‌هایش حرف نمی‌زنه، اگر هم چیزی بگیم، سریع موضوع عوض می‌شه. کم‌کم یاد گرفتم که بهتره چیزی نگم و نگرانی‌هام رو برای خودم نگه دارم» (شرکت‌کننده ۵). یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی می‌گم از بیرون رفتن می‌ترسم، می‌گن این‌قدر خودت رو لوس نکن. همین واکنش‌ها باعث می‌شه احساس کنم ترس من غیرعادیه و بیشتر خودم را سرزنش می‌کنم» (شرکت‌کننده ۱۳). در واقع به نظر می‌رسد که در برخی از خانواده‌ها پیام‌های مستقیم و غیرمستقیم به‌گونه‌ای است که هیجان منفی را غیرمجاز یا غیرقابل بیان جلوه می‌دهد؛ در نتیجه اضطراب نه کاهش می‌یابد و نه معنادهی می‌شود، بلکه به سطح درونی و مزمن منتقل می‌گردد.

مضمون ۳: انتقال اضطراب در نظام خانواده

در زمان جنگ برخی از خانواده‌ها به‌جای تنظیم هیجان، به محلی برای تشدید اضطراب تبدیل می‌شوند. اضطراب والدین واکنش‌های همراه با ترس، نگرانی و رفتار مراقبت‌گونه افراطی باعث می‌شود فرزندان محیط خانواده را تهدیدآمیزتر از آنچه هست، تجربه کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «پدرم دائم اخبار را دنبال می‌کنه و هر بار که خبری می‌شه، با صدای بلند می‌گه همه چیز داره بدتر می‌شه؛ فلان جا را زدن، نابود شدیم؛ بیچاره شدیم. حتی اگر قبلاً آرام بودیم، با دیدن واکنش او دوباره مضطرب می‌شیم» (شرکت‌کننده ۶). یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان گفت: «پدر و مادرم مدام می‌گن بیرون نرو، پنجره را باز نکن، هر لحظه ممکنه اتفاقی بیفته. کم‌کم احساس می‌کنم دنیا بیرون از خانه کاملاً ناامنه و اگر یه لحظه مراقب نباشم، فاجعه می‌شه» (شرکت‌کننده ۱۰). به نظر می‌رسد که واکنش‌های هیجانی در خصوص خبرهای تهدیدآمیز جنگ و کاهش کیفیت هیجانی والدین (نگرانی شدید، پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار، تأکید افراطی بر ایمنی) به فرزندان منتقل می‌شود.

به طور کلی الگوی تعاملات مثبت با فراهم‌کردن پایگاه امن، معنادهی مشترک و ساختاری حمایتی، به تنظیم و کاهش اضطراب جنگ منجر می‌شوند؛ در حالی‌که در تعاملات منفی از طریق تشدید احساس بی‌ثباتی، ناامنی و بی‌پناهی، به تشدید و مزمن شدن اضطراب می‌انجامند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه، بررسی نقش تعاملات مثبت و منفی خانوادگی در مدیریت اضطراب جنگ از منظر پدیدارشناختی بود. در مجموع سه مضمون مثبت (پناهگاه عاطفی خانواده، تنظیم هیجان و معنادهی مشترک، انسجام و کارآمدی خانوادگی) و سه مضمون منفی (تعارض و تنش خانوادگی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد، انتقال اضطراب در نظام خانواده) شناسایی شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که تعاملات مثبت خانوادگی، شامل پناهگاه عاطفی بودن خانواده، تنظیم هیجان و معنادهی مشترک و انسجام و کارآمدی خانوادگی، برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان به‌مثابه عامل حفاظتی در برابر اضطراب جنگ عمل می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که بر نقش حمایت هیجانی و انسجام خانواده در کاهش پیامدهای روان‌شناختی

جنگ و بحران تأکید کرده‌اند (Betancourt et al, 2020; Slone & Shoshani, 2017). در این مطالعات نیز خانواده‌هایی که فضای امن عاطفی و گفت‌وگوهای صریح درباره تهدید را فراهم می‌کنند، کمتر تجربه اضطراب مزمن را گزارش کرده‌اند.

نخستین مضمون پناهگاه عاطفی خانواده بود. نتایج نشان داد که تعاملات مثبت خانوادگی، به‌ویژه همدلی متقابل، گوش‌دادن فعال، حضور عاطفی و ابراز محبت، خانواده را به پناهگاهی عاطفی تبدیل می‌کند و به طور مؤثر اضطراب جنگ را کاهش می‌دهد. برخی از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که احساس امنیت روانی در خانواده، از طریق گوش دادن بدون قضاوت و پیام‌های امیدبخش، ترس و نگرانی را به شکل مؤثری تعدیل می‌کند. این یافته با مطالعات پیشین همسو است. Brickell et al (2025)، نشان دادند که عملکرد خانوادگی سالم با سلامت مغز و کیفیت زندگی سربازان پس از آسیب مغزی رابطه مثبت قوی دارد. Scharpf et al (2020) نیز گزارش کردند که روابط نزدیک با جوانان آسیب دیده از جنگ، ارتباط بین مواجهه تجمعی با تروما و علائم استرس پس از سانحه، مشکلات عاطفی و رفتاری را تعدیل می‌کند. Maru et al (2023)، نیز تأیید کردند که حمایت عاطفی خانوادگی و عملکرد خانوادگی/تاب‌آوری، رابطه بین علائم استرس پس از سانحه و استرس والدینی را میانجی‌گری می‌کند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که خانواده به عنوان پناهگاه عاطفی عمل می‌کند زیرا تعاملات مثبت، حس تعلق و امنیت را در اعضا ایجاد می‌کند که در شرایط تهدید جنگ، تنظیم هیجانی را تسهیل می‌نماید. این فرآیند نه تنها اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه از طریق تقویت تاب‌آوری جمعی، اثرات بلندمدت تروما‌ی جنگ را تعدیل می‌کند (Betancourt et al, 2020; Slone & Shoshani, 2017).

دومین مضمون تنظیم هیجان و معنادهی مشترک بود. نتایج حاکی از آن بود که گفتگوهای خانوادگی درباره جنگ، مدیریت مشترک مواجهه با اخبار و بازتفسیر شناختی تهدیدها، به تنظیم جمعی هیجانات و کاهش اضطراب کمک شایانی می‌کند. گروهی از مشارکت‌کنندگان بر این مسأله تأکید کردند که گفتگوهای همدلانه و مسأله‌مدار درباره جنگ، تعامل هدفمند اعضا و بهبود ابعاد شناختی از طریف گفتگو با کاهش ترس اضطراب جنگ همراه بوده‌است. این یافته با نتایج پژوهش Keleynikov et al (2026) همسو است که فرسودگی والدین در دوران تهدید نظامی را عامل اختلال در تنظیم عاطفی کودک دانستند. Barazzetti et al (2025) در کودکان پناهنده سوری نشان دادند که حمایت خانوادگی، بازخوانی و معنادهی مشترک خاطرات تروماتیک را تسهیل می‌کند. در تبیین این بخش می‌توان گفت که معنادهی مشترک، فرآیند شناختی ـ عاطفی جمعی است که به خانواده اجازه می‌دهد تا تهدید جنگ را از حالت غیرقابل کنترل به «قابل مدیریت» تبدیل کند (Gross & Hen, 2004). این فرآیند با کاهش علایم روانی جنگ و تقویت حس کنترل جمعی، چرخه اضطراب را شکسته و علائم را کاهش می‌دهد (Scharpf et al, 2024).

سومین مضمون انسجام و کارآمدی خانوادگی بود. یافته‌ها نشان داد که حفظ روال روزانه، تقسیم نقش‌ها و تصمیم‌گیری جمعی، انسجام خانوادگی را تقویت کرده و احساس ثبات روانی را افزایش می‌دهد. برخی از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که فعالیت‌های مؤثر در زمان جنگ، توجه به نقش‌ها در زندگی (در مقابل منفعل بودن) و گفتگوهای مسأله‌مدار و تصمیم‌گیری جمعی در خصوص شرایط جنگ، اضطراب را به شکل مؤثری تعدیل می‌کند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Graham (2020) و Zelkowitz et al (2022) همخوانی دارد که عملکرد خانوادگی را عامل کلیدی کاهش نگرانی‌های سلامت روان دانستند. Janssen et al (2025)، نیز مداخله والدینی افراد درگیر جنگ را در بهبود عملکرد اجتماعی خانواده مؤثر دانستند. Brajković et al (2024) نیز انسجام خانوادگی را با عملکرد اجتماعی-عاطفی فرزندان مرتبط دانستند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که خانواده به عنوان یک سیستم مؤثر در جامعه می‌تواند منبع نزدیک‌ترین سطح حمایت باشد (Scharpf et al, 2024). انسجام و کارآمدی خانوادگی، حس تداوم و پیش‌بینی‌پذیری را در اعضا ایجاد می‌کند که در شرایط جنگ، به عنوان منبع تاب‌آوری عمل می‌کند (Betancourt et al, 2020; Ungar et al, 2013). بهبود تاب‌آوری نیز می‌تواند در شرایط تهدید نظامی یک عامل مؤثر در کاهش نشانه‌های اضطراب جنگ باشد.

مضامین منفی شامل تعارض و تنش خانوادگی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد و انتقال اضطراب در نظام خانواده، نشان داد که خانواده می‌تواند به بستری برای تشدید و مزمن‌شدن اضطراب جنگ تبدیل شود. این نتیجه با یافته‌های Keleynikov

et al (2026) در زمینه نقش فرسودگی والدینی و با نتایج Zelkowitz et al (2022) در خصوص ارتباط نگرانی‌های سلامت روان مرتبط با جنگ و عملکرد خانوادگی هم‌راستا است. همان‌گونه که این پژوهش‌ها نیز اشاره کرده‌اند والدینی که خود در مواجهه با تهدید واکنش‌های افراطی، مراقبت کنترل‌گرانه یا اجتنابی نشان می‌دهند، ناخواسته زمینه انتقال اضطراب به فرزندان را فراهم می‌کنند؛ مساله‌ای که در تجارب مشارکت‌کنندگان حاضر نیز به‌وضوح دیده شد.

نخستین مضمون تعارض و تنش خانوادگی بود. نتایج نشان داد که مشاجره‌های مکرر، سرزنش متقابل و اختلاف بر سر تصمیمات ایمنی، خانواده را به منبع تشدید اضطراب تبدیل می‌کند. برخی از مشارکت‌کنندگان تنش در روابط بین اعضای خانواده در شرایط جنگ، را عاملی مؤثر در تشدید اضطراب دانستند. این یافته با یافته‌های Collins & Tam (2024)، همسو است که چالش‌های پنهان خانواده‌های دارای استرس پس از سانحه در جنگ را توصیف کردند. Brites et al (2026)، نیز عملکرد خانوادگی را در کاهش استرس مثبت گزارش کردند. Mladenović (2014) سبک‌های فرزندپروری ناکارآمد را میانجی رابطه ترومای والد و پریشانی کودک دانستند. در تبیین این بخش می توان گفت که تعارضات خانوادگی، حس امنیت پایه را مختل کرده و چرخه‌ای از پریشانی روانشناختی را در جنگ ایجاد می‌کند (Catani et al, 2008; Gorman-Smith et al, 2004). این الگو در شرایط جنگ، اضطراب را از سطح فردی به سطح بین‌فردی منتقل می‌نماید. این انتقال نیز باعث می‌شود اضطراب اعضا روی سایرین اثر گذاشته و چرخه‌ای از اضطراب و پریشانی را ایجاد نماید.

مضمون دوم الگوهای ارتباطی ناکارآمد بود. نتایج نشان داد که سکوت درباره ترس‌ها، نادیده گرفتن احساسات و سرکوب هیجان، پردازش هیجانی را مختل کرده و اضطراب را به سطح درونی و مزمن منتقل می‌کند. برخی از مشارکت‌کنندگان عدم امکان گفتگو در خصوص اضطراب ناشی از تهدید نظامی در محیط خانواده و یا نادیده گرفتن این عواطف توسط اعضای خانواده، را عاملی مؤثر در تشدید اضطراب دانستند. این نتیجه با نتایج پژوهش Maru et al (2023)، همخوانی دارد که عملکرد خانوادگی ضعیف را عامل تشدید استرس دانستند. Zerach & Gordon-Shalev (2023) نیز سرکوب عاطفی را با علائم بالاتر استرس پس از سانحه مرتبط دانستند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که الگوهای ارتباطی ناکارآمد، مکانیسم دفاعی ناکارآمدی است که اضطراب را سرکوب کرده اما آن را مزمن می‌سازد (Betancourt et al, 2020; Slone & Shoshani, 2017). بنابراین می‌توان گفت الگوهای ارتباطی ناکارآمد به منزله نوعی مکانیسم دفاعی ناسازگار عمل می‌کنند که اگرچه به‌طور موقت جلوه‌های آشکار اضطراب را سرکوب می‌سازند، اما در بلندمدت به تداوم و مزمن شدن آن در نظام خانواده می‌انجامند. به بیان دیگر، اجتناب، انکار، قطع عاطفی یا تعاملات خصمانه حتی اگر در کوتاه‌مدت سطح تنش را کاهش دهند، اما با ممانعت از پردازش سازنده هیجان‌ها، معنادهی مشترک و تنظیم هیجان، زمینه تشدید و گسترش اضطراب را فراهم می‌کنند (Betancourt et al, 2020).

سومین مضمون، انتقال اضطراب در نظام خانواده بود. نتایج نشان داد که اضطراب والدین از طریق واکنش‌های مبتنی بر نگرانی‌های زیاد و افراطی و مراقبت بیش از حد، به فرزندان منتقل شده و محیط خانواده را تهدیدآمیزتر جلوه می‌دهد. برخی از مشارکت‌کنندگان عنوان کردند که تنش‌های روانی والدین یا اعضای خانواده روی اضطراب آن‌ها اثر منفی داشته‌است. این یافته با نتایج پژوهش Keleynikov et al (2026) همسو است که فرسودگی والدینی را عاملی مهم در تشدید مشکلات هیجانی دانستند. Zelkowitz et al (2022)، نیز نشان داده‌اند که نگرانی‌های سلامت روان مرتبط با جنگ به‌طور معناداری با عملکرد خانوادگی مرتبط است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت انتقال اضطراب پدیده‌ای است که در خانوده از طریق مشاهده ابعاد شناختی، رفتاری و هیجانی اعضا رخ می‌دهد. والدین یا اعضای مضطرب، چه از طریق ابرازهای آشکار هیجانی (مانند نگرانی مداوم، تحریک‌پذیری و نشخوار فکری) و چه از طریق پیام‌های ضمنی (نظیر حساسیت بیش از حد به تهدید یا اجتناب)، الگوهایی را به سایر اعضای خانواده منتقل می‌کنند که ادراک خطر و آسیب‌پذیری را تقویت می‌کند. تداوم این فرایند، چرخه‌ای خودتقویت‌گر از پریشانی را تشدید کرده و اضطراب را از سطح فردی به سطح نظام خانواده گسترش می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که تجربه اضطراب جنگ به بخشی از هویت هیجانی مشترک خانواده تبدیل می‌شود (Paydariniyam et al, 2025).

به‌طور کلی نتایج نشان داد که تعاملات مثبت خانوادگی (پناهگاه عاطفی، تنظیم هیجان مشترک و انسجام) به عنوان عوامل حفاظتی قدرتمند، اضطراب جنگ را کاهش می دهند، در حالی‌که تعاملات منفی (تعارض، الگوهای ارتباطی ناکارآمد و انتقال اضطراب) آن را تشدید و مزمن می‌سازند. در مجموع ترکیب این یافته‌ها نشان می‌دهد که خانواده در شرایط جنگ، صرفا نقش حاشیه‌ای ندارد، بلکه یک واحد فعال برای تنظیم، انتقال و بازتولید هیجان است.

محدودیت‌های پژوهش

با وجود نتایج ارزشمند این پژوهش،با چند محدودیت روبرو بود. نخست آنکه نمونه‌گیری هدفمند و تمرکز بر مشارکت‌کنندگان ساکن شهر یزد، امکان تعمیم مستقیم یافته‌ها به سایر مناطق فرهنگی و اجتماعی را محدود می‌کند. دوم، ماهیت کیفی و پدیدارشناختی مطالعه باعث می‌شود که نتایج بیش از آنکه قابل تعمیم آماری باشند، در جهت تبیین عمیق تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، قابل استفاده باشند. سوم، شرایط زمانی خاص مرتبط با جنگ و ناامنی می‌تواند بر نحوه بیان تجربه‌ها و سطح دسترسی به برخی گروه‌ها اثر گذاشته باشد؛ بنابراین، تفسیر یافته‌ها باید با احتیاط و با در نظر گرفتن این زمینه‌ها انجام شود.

پیشنهادات کاربردی

بر اساس یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مداخله‌ای خانواده‌محور با تمرکز بر تقویت ارتباط هیجانی، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، کاهش انتشار اضطراب و افزایش انسجام خانوادگی طراحی و اجرا شود. همچنین، ادغام این مداخلات در خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی ارائه‌شده به خانواده‌های در معرض تهدید جنگ می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب اعضا ایفا کند.

پیشنهادات پژوهشی

از منظر پژوهشی، انجام مطالعات کیفی و ترکیبی در مناطق و فرهنگ‌های مختلف، با گروه‌های سنی و انواع ساختارهای خانوادگی متفاوت، می‌تواند به غنای بیشتر فهم ما از نقش تعاملات خانوادگی در اضطراب جنگ کمک کند. همچنین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی مداخلات خانواده‌محور بر کاهش اضطراب در شرایط بحران، در قالب طرح‌های طولی یا نیمه‌آزمایشی بررسی شود تا شواهد تجربی قوی‌تری برای برنامه‌ریزی سیاستی فراهم آید.

منابع

پورسید آقایی، زهرا سادات، تشکری موحد، پگاه و قاسمی نیائی، فاطمه. (۱۴۰۴). الگوی تاب‌آوری خانواده در سایه جنگ: تبیین مؤلفه‌های محافظ روانی و معنوی. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۷(۴)، ۲۳-۳۹.

شمالی احمدآبادی، مهدی و برخورداری احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۴). ساخت و اعتباریابی نسخه ایرانی مقیاس اضطراب جنگ. *مجله روانشناسی اجتماعی*، ۱۵(۲)، ۱۲۰-۱۴۰.

Aldabbour, B., El-Jamal, M., Abuabada, A., Al-Dardasawi, A., Abusedo, E., Abu Daff, H., ... & Dardas, L. A. (2025). The psychological toll of war and forced displacement in Gaza: A study on anxiety, PTSD, and depression. *Chronic Stress*, *9*, 24705470251334943.

Barazzetti, A., Milesi, S., Giordano, F., Noto, M. C., & Negri, A. (2025). Family and peer support facilitates recall and retelling of traumatic memories in war refugee children and adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22(2), Article 328.

Betancourt, T. S., Agnew-Blais, J., Gilman, S. E., Williams, D. R., & Ellis, B. H. (2010). Past horrors, present struggles: The role of stigma in the association between war experiences and psychosocial adjustment among former child soldiers in Sierra Leone. Social Science & Medicine, 70(1), 17–26.

Betancourt, T. S., Borisova, I. I., Williams, T. P., Brennan, R. T., Whitfield, T. H., de la Soudiere, M., Williamson, J., & Gilman, S. E. (2010). Sierra Leone's former child soldiers: A follow-up study of psychosocial adjustment and community reintegration. Child Development, 81(4), 1077–1095.

Betancourt, T. S., Thomson, D. L., Brennan, R. T., Antonaccio, C. M., Gilman, S. E., & VanderWeele, T. J. (2020). Stigma and acceptance of Sierra Leone's child soldiers: A prospective longitudinal study of adult mental health and social functioning. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59(6), 715–726.

Brajković, L., Korać, D., Alić, D., & Kopilaš, V. (2024). The relationship between parental war status and socioemotional functioning of offspring of Croatian war veterans. Journal of Health and Social Sciences, 9(4), 509–519.

Brickell, T. A., French, L. M., Ivins, B. J., Lippa, S. M., Wright, M. M., Baschenis, S. M., Sullivan, J. K., Hungerford, L. D., & Lange, R. T. (2025). Unhealthy family functioning is strongly associated with warfighter brain health following traumatic brain injury in United States service members and veterans. Frontiers in Neurology, 16, Article 1475098.

Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J., Brandão, T., Correia, A., & Nunes, C. (2026). Living with a veteran with trauma: Impact on family functioning using the genogram as a research tool. The Family Journal. Advance online publication.

Catani, C., Jacob, N., Schauer, E., Kohila, M., & Neuner, F. (2008). Family violence, war, and natural disasters: A study of the effect of extreme stress on children's mental health in Sri Lanka. BMC Psychiatry, 8, Article 33.

Chowdhury, M. F. (2014). Interpretivism in aiding our understanding of the contemporary social world. Open Journal of Philosophy, 4 (3), 432–438.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. *Existential phenomenological alternatives for psychology/Oxford University Press Inc*.

Collins, T., & Tam, D. (2024). Hidden challenges experienced by families with military-related post-traumatic stress disorder. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Gorman-Smith, D., Henry, D. B., & Tolan, P. H. (2004). Exposure to community violence and violence perpetration: The protective effects of family functioning. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33(3), 439–449.

Graham, H. (2020). Family functioning during deployment and reintegration of military members [Doctoral dissertation, Walden University]. Walden University ScholarWorks.

Gross, C., & Hen, R. (2004). The developmental origins of anxiety. Nature Reviews Neuroscience, 5, 545–552.

Janssen, P. G. J., Stoltz, S., van der Aa, N., & Deković, M. (2025). Effects of the After Deployment Adaptive Parenting Tools intervention on social functioning in veterans and their partners: A pilot study. Family Process. Advance online publication.

Kamardina, A., Saunders, R., & Broglia, E. (2026). The impact of initial depression and anxiety levels on symptom severity change during psychological treatment for common mental disorders: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 1-21.

Keleynikov, M., Lassri, D., Benatov, J., Cohen, N., & Gadassi-Polack, R. (2026). Associations over time between wartime deployment, parental burnout and child adjustment. Psychiatry Research, 358, Article 116943.

Kurylo, I., Aksyonova, S., & Krimer, B. (2024). Child and family support policy in Ukraine: Implementation and challenges during the war. Nier. Cdr, 18.

Maru, M., Paris, R., & Simhi, M. (2023). The protective effects of social support and family functioning on parenting stress among Hispanic/Latino/a American immigrant parents with traumatic life experiences: A mediation analysis. Infant Mental Health Journal, 44(3), 348–361.

Mladenović, N. (2021). Parental war trauma and child distress: Mediation role of parenting styles, attachment and family functioning. Journal of Loss and Trauma, 26(7), 624–637.

Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method Psychologist, 28(8), 643-644.

Paydariniyam, M., Nikzad, Z., Khansari, M., Dabbaghha, Z., & Khaksar, M. (2025). Depression, anxiety, and stress in the families of martyrs and war veterans: Impacts on mental health disorders. International Journal of Body, Mind and Culture, 12(3), 119–130.

Scharpf, F., Haer, R., & Hecker, T. (2024). Close relationships with caregivers as protective factor for the mental health and functioning of war-affected Congolese youth. Conflict and Health, 18, Article 65.

Scharpf, F., Kaltenbach, E., Nickerson, A., & Hecker, T. (2020). A systematic review of socio-ecological factors contributing to risk and protection of the mental health of refugee children and adolescents. Clinical Psychology Review, 83, Article 101930.

Slone, M., & Shoshani, A. (2017). Children affected by war and armed conflict: Parental protective factors and resistance to mental health symptoms. Frontiers in Psychology, 8, Article 1397.

Tol, W. A., Song, S., & Jordans, M. J. D. (2013). Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict—A systematic review of findings in low- and middle-income countries. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 445–460.

Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 348–366.

Zelkowitz, R. L., Archibald, E. A., Gradus, J. L., & Street, A. E. (2022). Post-deployment mental health concerns and family functioning in men and women veterans. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 15(4), 705–714.

Zerach, G., & Gordon-Shalev, T. (2023). Distress tolerance, family cohesion and adaptability, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans and their parents. Family Relations, 72(5), 2886–2907.