



## A Qualitative Exploration of the Lived Experiences of Adolescents in Veteran Families Regarding Family Communication Patterns and Their Reflection on Self-Awareness

Arash Shadman<sup>1</sup> | Zeynab Jamali<sup>2</sup>

1. Corresponding Author: Master of Science in General Psychology, Payam Noor University, Bonab, Iran. Email: Arashshadman@iran.ir
2. Student at General Level 2, Al-Zahra Seminary, Bushehr, Iran

### Abstract

Family communication patterns play a significant role in shaping adolescent self-awareness. Sacrifice-making families (Isargar families) provide a distinct context for studying the link between communication patterns and adolescent self-awareness. The present research aims to investigate the lived experiences of adolescents from sacrifice-making families regarding family communication patterns and their reflection in self-awareness. The study employs a qualitative, phenomenological approach. This research was conducted in 2025 on 14 purposefully selected female adolescents aged 14 to 17 from Shahid and Isargar families in Kashan city. Semi-structured interviews were used for data collection, and Colaizzi's method was applied for content analysis and category identification. The analysis results identified 55 sub-categories, which were grouped into 17 main categories under four primary sections: Describing the pattern of family relationships in Isargar families, How family relationships influence the development of self-awareness, Benefits and consequences of self-awareness, and The most effective parent in self-awareness growth and their strategies. The findings describe the essence of the lived experience of these adolescents within a communication pattern of "Supportive, Dialogue-Based, and Cohesive." This pattern, by creating a safe and open space for emotional expression, leads to enhanced self-awareness, particularly in the dimensions of emotion management and rational decision-making. Furthermore, the active role of the mother and parental strategies based on empathy and shared experience were identified as a key factor in strengthening the self-awareness of Isargar children..

**Keywords:** Lived Experiences, Family Communication Patterns, Self-Awareness, Veteran Families

#### Volume info

Vol. 16  
Series: 63  
Autumn 2025  
P.P: 59-82

#### Article Type

Research Paper

#### Article History

Received:  
2025-10-07  
Revised:  
2025-12-01  
Accepted:  
2025-12-01  
Published:  
2025-12-08

#### ISSN – E-ISSN

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517X

**Cite this article:** Sheivandi Choliche, K., Hasan Beyki, Z., & Rezaee Sadrabadi, M. (2025). A Qualitative Exploration of the Lived Experiences of Adolescents in Veteran Families Regarding Family Communication Patterns and Their Reflection on Self-Awareness. *Military Psychology*, 16(3), -.

DOR 20.1001.1.25885162.1404.16.2.3.4



Publisher: Imam Hossein University.

© The Author(s).



## مقدمه و بیان مسئله

نوجوانی مرحله‌ای محوری در تحول انسان است که با گذارهای سریع هیجانی، اجتماعی و شناختی مشخص می‌شود (دهبھی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۵). در این دوران تحولی حیاتی، خودآگاهی<sup>۲</sup> نقشی اساسی ایفا می‌کند، چرا که یک فرآیند فراشناختی ضروری برای دستیابی به نتایج موفقیت‌آمیز در زندگی روزمره است (زلوتنیک و توگلیا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). همچنین خودآگاهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی رشد روان‌شناختی در دوره نوجوانی، نقشی بنیادین در شکل‌گیری هویت، تنظیم هیجان‌ها، و انسجام خود ایفا می‌کند. نوجوانان در این مرحله رشدی با چالش‌های متعددی مواجه‌اند؛ از جمله فشارهای اجتماعی، تغییرات شناختی، و بازتعریف روابط خانوادگی و همسالان. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که خودآگاهی نه یک ویژگی ثابت، بلکه ظرفیتی پویا و وابسته به زمینه است که در تعامل با محیط اجتماعی و آموزشی رشد می‌یابد (کرن و ون درانن<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). با وجود اهمیت این ظرفیت، مطالعات نشان می‌دهند بسیاری از نوجوانان در دستیابی به وضوح خودمفهومی و توانایی خودتأملی با دشواری روبه‌رو هستند. این امر می‌تواند پیامدهایی همچون کاهش تاب‌آوری، افت بهزیستی روان‌شناختی، و ضعف در تصمیم‌گیری اخلاقی به‌همراه داشته باشد (مارتینز لیبانو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۵). از سوی دیگر، پژوهش‌های مداخله‌ای نشان داده‌اند که تقویت ابعاد عملیاتی خودآگاهی یعنی تنظیم هیجانی، عزت‌نفس، و خودتأملی به‌طور مستقیم با رشد مثبت نوجوانان و افزایش سلامت روانی آنان مرتبط است (مرتینز و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲).

خودآگاهی بازتاب‌دهنده یک رابطه پویا بین دانش فرد، باورهای او، الزامات تکلیف و بستر موقعیتی است که در آن قرار دارد. از منظر رشدی، خودآگاهی به تدریج در طول دوران کودکی توسعه می‌یابد، از آگاهی نسبت به ویژگی‌های عینی رفتار یا خصوصیات فیزیکی آغاز شده و به سمت ویژگی‌های انتزاعی‌تر پیش می‌رود. افزایش آگاهی از عملکرد در حدود ۸ سالگی مشهود است، زمانی که کودکان می‌توانند ویژگی‌های مثبت و منفی خود را بهتر تشخیص دهند. در طول دوره نوجوانی متأخر، یک حس یکپارچه‌تر از خود شکل می‌گیرد (زلوتنیک و توگلیا، ۲۰۱۸).

1. Dhabhai
2. Self-awareness
3. Zlotnik & Toglia
4. Crone & van Drunen
5. Martínez-Libano et al
6. Mertens et al.

خودآگاهی نوجوانان نه تنها محصول فرایندهای فردی است، بلکه به شدت تحت تأثیر روابط خانوادگی قرار دارد. خانواده‌هایی که ارتباطات گرم، حمایت هیجانی و گفت‌وگوی باز را فراهم می‌کنند، زمینه رشد خودآگاهی، خودتنظیمی و انسجام روان‌شناختی نوجوانان را تقویت می‌نمایند (مرین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

الگوهای ارتباطی خانواده یکی از مدل‌های مطرح در حیطه خانواده است که چهارچوبی علمی از دنیای تجربی خانواده به دست می‌دهد و به بررسی این موضوع می‌پردازد که فرزندان چگونه روش برقراری ارتباط با دیگران و نحوه تفسیر و معنادهی به این روابط را در فضای خانوادگی یاد می‌گیرند. در واقع این الگو، به نحوه مبادله اطلاعات کلامی و غیرکلامی میان اعضای خانواده که نقشی تعیین‌کننده در شکل‌دهی به شخصیت هریک از آنها دارد، اشاره می‌کند (حمزوی عابدی و شیخ الاسلامی، ۱۴۰۳). در ایران، خانواده‌های ایثارگر بافت اجتماعی-فرهنگی و روان‌شناختی متمایزی دارند که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ایثار در ادبیات جامعه‌شناسی و روان‌شناسی به‌عنوان رفتاری عقلانی معطوف به ارزش تعریف می‌شود که در آن فرد منافع جمعی را بر منافع شخصی ترجیح می‌دهد (بتسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). مفهوم ایثار و شهادت در فرهنگ ایرانی، نه صرفاً یک امر احساسی-عاطفی، بلکه رفتاری عقلانی است که بنیان اصلی فرهنگ جامعه را شکل می‌دهد. این ارزش‌ها به مثابه یک نظام رفتاری و الگوی ارزشی-عقلانی عمل می‌کنند که می‌تواند در خرده‌نظام‌های یک جامعه (مانند خانواده) پایه رفتار قرار گیرد و اساس انسجام وجدان جمعی را تشکیل دهد. (نصیری و بختیاری، ۱۴۰۱). طبق قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران (مصوب ۳ تیر ۱۳۸۶ مجلس شورای اسلامی) خانواده‌های ایثارگر خانواده‌هایی هستند که یکی از اعضا در راه ارزش‌های ملی مانند دفاع از وطن، جان یا بخشی از سلامتی خود را فدا کرده است. این ویژگی موجب می‌شود که الگوهای ارتباطی در این خانواده‌ها با سایر خانواده‌ها متفاوت باشد و تأثیر مستقیمی بر شکل‌گیری خودآگاهی نوجوانان داشته باشد.

ساختار خانواده‌های ایثارگر به شدت متأثر از جنگ است. جنگ به عنوان پدیده‌ای ناخواسته اثراتی بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی، اجتماعی، عاطفی و خانواده افراد بازمانده از جنگ و جانبازان گذاشته است (علی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴). یکی از پیامدهای منفی جنگ، تأثیرات

1. Morin  
2. Batson

روان‌شناختی آن بر خانواده‌های رزمندگان است. شهادت، مجروحیت، معلولیت یا مفقود شدن رزمندگان، فشارهای زیادی بر خانواده‌هایشان وارد می‌کند. فرد آسیب‌دیده نه تنها خود با مشکلات روبرو می‌شود، بلکه شرایط او تأثیر مستقیمی بر فضای خانوادگی نیز می‌گذارد (قوتی و همکاران، ۱۴۰۱). جنگ و خشونت‌های نظامی، بدعملکردی ارتباطی و اختلال در پویایی و سلامت روان‌شناختی خانواده را به دنبال خواهد داشت (نامجو و همکاران، ۱۴۰۰). جنگ تحمیلی هشت ساله صدمات جسمانی، عوارض نامطلوب روان‌شناختی، تغییر در الگوی زندگی و آسیب‌هایی در سطح ارتباطات افراد به بار آورد که در مجموع زندگی پیچیده‌ای را برای فرزندان خانواده‌های شاهد و ایثارگر ایجاد نمود (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۲). در یک خانواده مشکلات جسمانی و روان‌شناختی پدر بر کل خانواده تأثیر گذار است و به کاهش تعامل مؤثر اعضای خانواده می‌انجامد. یعنی فرزندان این خانواده‌ها در تعامل و ارتباط با فرد ایثارگر در خانواده از مشکلات او متأثر می‌شوند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۳). این ویژگی‌های فرهنگی، تجارب نوجوانان در این خانواده‌ها را از تجارب نوجوانان در خانواده‌های نظامی در سایر فرهنگ‌ها متمایز می‌سازد و نیازمند بررسی عمیق و کیفی است.

مسئله اصلی این پژوهش، بررسی تجارب زیسته نوجوانان درباره نقش الگوهای ارتباطی خانواده بر خودآگاهی آنهاست. با وجود اهمیت این موضوع، پژوهش‌های داخلی عمدتاً بر پیامدهای روان‌شناختی جنگ تمرکز داشته‌اند و کمتر به بررسی کیفی نقش الگوهای ارتباطی خانواده در شکل‌گیری خودآگاهی نوجوانان خانواده‌های ایثارگر پرداخته‌اند. همچنین در ادبیات بین‌المللی، بیشتر مطالعات بر خانواده‌های نظامی در بافت‌های غربی متمرکز بوده‌اند و خلأ پژوهشی در زمینه خانواده‌های ایثارگر ایرانی وجود دارد. از این رو، انتخاب این موضوع نه تنها به پر کردن شکاف موجود در ادبیات علمی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند با ارائه شواهد کیفی از تجارب زیسته نوجوانان خانواده‌های ایثارگر، راهکارهایی برای ارتقای روابط خانوادگی و تقویت خودآگاهی آنان فراهم آورد. این پژوهش در تلاش است با تمرکز بر بافت فرهنگی ایران، به توسعه دانش نظری و کاربردی در حوزه روان‌شناسی خانواده و نوجوانی یاری رساند.

## مبانی نظری

یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت روان‌شناختی نوجوانان، میزان خودآگاهی آنان است. مورین<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، خودآگاهی را ظرفیت فرد برای توجه به خود تعریف کرده است. وی بر آن است که خودآگاهی زمانی حاصل می‌گردد که تمرکز فرد نه تنها بر محیط خارجی بلکه بر درون خود معطوف شود در این شرایط می‌توان گفت که شخص در جایگاه مشاهده‌گری متفکر قرار گرفته است که به پردازش اطلاعات فردی اشتغال دارد. براساس نظریه‌ی زیست بوم نگر اجتماعی هیجانی؛ خودآگاهی بخشی از رشد اجتماعی هیجانی نوجوان است و در تعامل با خانواده، مدرسه و جامعه شکل می‌گیرد. مرور نظام‌مند اخیر با استفاده از نظریه‌ی زیست‌بوم‌نگر برون‌فون‌برنر نشان داده است که مهارت‌های اجتماعی و هیجانی (مانند تنظیم هیجان و همدلی) برای شکل‌گیری هویت مثبت و خودآگاهی ضروری‌اند (مارتین و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵). روشات<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) بیان می‌دارد که انسان طی فرایند رشد و تحول شخصیت درباره ویژگی‌ها و حالت‌های خود به آگاهی دست می‌یابد. افزون بر این به تدریج در می‌یابد که دیگران نیز به او آگاه هستند همراه با این آگاهی دوسویه احساس‌ها و عواطفی شکل می‌گیرند که ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشند. خانواده به عنوان نهادی که زمینه و بستر آموزش و رشد روان‌شناختی- اجتماعی فرزندان را فراهم می‌سازد؛ نقش بسزایی در وضعیت روان‌شناختی فرزندان دارد و از اعضای تشکیل شده که به گونه‌ای پویا و مرتبط، به یکدیگر وابسته‌اند و به همین دلیل نیز رفتارشان به صورت کاملاً مجزا از کل سیستم خانواده قابل بررسی نیست (مام شریفی و همکاران، ۱۴۰۰). یکی از مدل‌های مطرح در خانواده که به تعاملات در خانواده و نقش آن در سازگاری مؤثر با محیط پرداخته است مدل الگوی ارتباطی خانواده است (پرامونو<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). اصولاً مفهوم الگوی ارتباطی خانواده یا طرح‌واره‌های ارتباط خانواده، ساختار علمی از دنیای ظاهری خانواده است که بر اساس ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر و اینکه اعضاء چه چیزی به یکدیگر می‌گویند و چه کاری انجام می‌دهند و اینکه چه معنایی از این ارتباطات دارند، تعریف می‌شود (کالرتا و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲).

1. Morin
2. Main et al
3. Rochat
4. Pramono.
5. Claretta&et al

دو بعد، جهت‌گیری اجتماعی و جهت‌گیری مفاهیم برای توصیف ارتباطات درون خانواده وجود دارد و دو بعد زیربنایی جهت‌گیری گفت‌و شنود و جهت‌گیری هم‌نوایی در الگوهای ارتباطی خانواده شناسایی شده است (ساپوتری و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). کوئرر و فیتزپاتریک (۲۰۰۴)، الگوهای ارتباطی خانواده را دارای دو بعد زیربنایی و جهت‌گیری گفت‌و شنود، جهت‌گیری هم‌نوایی دانسته و معتقدند منظور از وضعیت گفت‌و شنود این است که خانواده‌ها تا چه حد شرایطی را به وجود می‌آورند که در آن تمام اعضای خانواده به شرکت آزادانه و راحت در تعامل و بحث در زمینه طیف گسترده‌ای از موضوعات تشویق می‌شوند و افراد خانواده با هم‌فکری هم‌تصمیمات مربوط به خانواده را اتخاذ می‌کنند و منظور از وضعیت هم‌نوایی نیز، به این معناست که ارتباطات خانواده تا چه حد بر شرایط همسان بودن نگرش‌ها، ارزش‌ها و عقاید تأکید دارند؛ به عبارت دیگر جهت‌گیری هم‌نوایی بر هماهنگی، اجتناب از تعارض و کشمکش و وابستگی اعضا به یکدیگر تأکید می‌کند (کوئرر و فیتزپاتریک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

### پیشینه پژوهش

نتایج پژوهش‌ها نشان داده، شناخت انواع مختلف الگوها و سبک‌های ارتباطی خانوادگی به تبیین عملکرد خانواده و توصیه‌ها و تجویزهای مربوط به آن هم کمک می‌کنند و با عملکرد عمومی، روان‌شناختی، تحصیلی و شغلی اعضای خانواده رابطه دارد. با توجه به اینکه الگوهای ارتباطی خانواده با عملکرد کلی اعضای آن مرتبط است، می‌توان مطرح کرد که مسائل تحصیلی و روان‌شناختی نوجوانان به طور گسترده‌ای تحت تأثیر شیوه‌ها و الگوهای ارتباطی خانواده می‌باشد (حیدرزاده و جاویدی، ۱۳۹۳؛ قادری و روشن‌زاده، ۱۳۹۴).

لورافرد و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) بر اساس یافته‌های پژوهشی خود به این نتیجه رسیدند که هر چه شدت ناتوانی جسمانی و روان‌شناختی مجروحان به جامانده از جنگ بیشتر باشد، جابجایی نقش‌ها و مسئولیت‌ها در میان خانواده نیز شدت می‌یابد و باعث کشمکش‌های پیچیده‌ای می‌شود که در نهایت موجب ایجاد مشکلاتی در سلامت روان‌شناختی فرزندان خواهد شد؛ به طوری که فرزندان

1. Saputri  
2. Koerner & Fitzpatrick  
3. Laura Ferd et al

آنها نسبت به همسالان خود در تعاملات مختلف اجتماعی موفق نبوده و از لحاظ مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی در شرایط مناسبی قرار ندارند.

ناژانگ و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در یک پژوهش آزمایشی، مداخلات والدگری را برای خانواده‌های نظامی بررسی کردند. این مطالعه، یک نمونه علمی قوی از راهبردهای والدین خانواده‌های ایثارگر در ارتقای خودآگاهی هیجانی نوجوانان است. که شامل افزایش واکنش‌های حمایتی به هیجان‌های منفی نوجوان (همدلی کردن، تأیید احساسات)، کاهش واکنش‌های منفی و غیرحمایتی (مانند سرزنش یا بی‌توجهی)، آموزش و همراه‌سازی والدین برای مواجهه با هیجان‌های شخصی (به‌جای اجتناب)، و مشارکت در مداخلات به‌صورت گروهی یا فردی جهت تثبیت این مهارت‌ها است.

مطالعات کیفی جدید نشان می‌دهد که دوره نوجوانی با تغییرات روان‌شناختی و هویتی عمیق همراه است و والدین باید شیوه‌های خود در تعامل و گفت‌وگو با نوجوانان را بازتعریف کنند. مشارکت دادن نوجوان در موضوعات خانواده، حفظ صمیمیت و مسئولیت‌بخشی به او، مطابق رشد شناختی و اجتماعی این دوره، اساس رشد سالم و خودآگاهی است (باهنر و امینی هرندی، ۲۰۲۴). یافته‌های پژوهشی دیگر نشان داد که در خانواده‌های با گفت‌وشنود بالا، ارتباطات باز و خودانگیخته است و در رابطه با موضوعات مختلف بحث صورت می‌گیرد و همچنین آرزوها، افکار و احساسات فرزندان مورد توجه قرار می‌گیرد. در این خانواده‌ها فرزندان احساس می‌کنند مورد پذیرش والدینند و توسط آنها درک می‌شوند (امین، هارون رشیدی و کاظمیان مقدم، ۱۴۰۱).

در مجموع می‌توان گفت: "خانواده به‌عنوان نخستین بستر اجتماعی، با شیوه‌های ارتباطی خود نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری خودآگاهی و سلامت روان نوجوانان دارد. هرچه روابط خانوادگی بر پایه گفت‌وگوی گرم، احترام و مشارکت فعال بنا شود، زمینه رشد سالم و تاب‌آوری نوجوانان تقویت خواهد شد.

1. Na Zhang&et al.

## روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق به دلیل ماهیت موضوع، به صورت کیفی و از طریق رویکرد پدیدار شناسی انجام شده که مناسب‌ترین رویکرد برای درک تجربیات زیسته نوجوانان است. شرکت کنندگان در پژوهش، نوجوانان دختر ۱۴ تا ۱۷ سال از خانواده‌های شاهد و ایثارگر شهر کاشان در سال ۱۴۰۴ بودند که به دلیل شرایط خاص خانوادگی، تجربه‌های زیسته‌ی منحصر به فردی در زمینه روابط خانوادگی و خودآگاهی دارند. انتخاب این گروه از طریق مراجعه‌ی آنان به مشاور مدرسه (پژوهشگر) برای دریافت خدمات مشاوره در زمینه مشکلات خانوادگی و ارتباطی صورت گرفت. و به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در نمونه‌گیری هدفمند، پژوهشگر افرادی را انتخاب می‌کند که بیشترین ارتباط و تناسب را با پدیده مورد مطالعه دارند و می‌توانند اطلاعات غنی و عمیقی در اختیار پژوهش قرار دهند (پالینکاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). ملاک‌های ورود به مصاحبه پژوهشی شامل: نوجوانان دختر محدوده سنی ۱۴ تا ۱۷ سال، دارای خانواده‌های شاهد (فرزند شهید) و ایثارگر (والد جانباز)، تمایل و رضایت برای شرکت در مصاحبه و بیان تجارب شخصی و مراجعه به مشاور مدرسه در زمینه مشکلات خانوادگی و ارتباطی می‌باشد. ملاک‌های خروج از مصاحبه پژوهشی شامل: عدم تمایل یا انصراف از ادامه همکاری در طول فرایند پژوهش، وجود مشکلات شدید روان‌شناختی یا جسمانی که مانع از مشارکت مؤثر در مصاحبه می‌شود، عدم توانایی در بیان تجارب شخصی به صورت روشن و قابل فهم است. انتخاب افراد و انجام مصاحبه‌ها تا رسیدن به مرحله اشباع داده‌ها با ۱۴ نفر از نوجوانان دختر خانواده‌های شاهد و ایثارگر ادامه یافت. در شروع مصاحبه‌ها، ابتدا مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با شرکت کنندگان انجام و محتوای مصاحبه‌ها به صورت مکتوب پیاده‌سازی شد. هر مصاحبه به مدت ۴۰ الی ۶۰ دقیقه به طول انجامید. تمامی مصاحبه‌ها با کسب اجازه از شرکت کنندگان ضبط و برای محفوظ ماندن مشخصات افراد، نام مستعار با شماره اعداد در نظر گرفته شد. برای تضمین روایی سؤالات مصاحبه نیمه ساختاریافته، چند اقدام علمی صورت گرفت. نخست، طراحی اولیه سؤالات بر اساس مبانی نظری خودآگاهی و الگوهای ارتباطی خانواده و مرور پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام شد تا اطمینان حاصل شود که پرسش‌ها با اهداف پژوهش همخوانی دارند (کرسول و پت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸) دوم،

1. Palinkas et al  
2. Creswell & Poth.

سؤالات توسط دو تن از اساتید دانشگاه که در حوزه روان‌شناسی خانواده و روش‌های کیفی تخصص داشتند بررسی شد و اصلاحات لازم برای افزایش اعتبار محتوایی اعمال گردید. سوم، در جریان مصاحبه‌ها، رویکردی اکتشافی اتخاذ شد؛ بدین معنا که علاوه بر سؤالات محوری، پرسش‌های تکمیلی بر اساس پاسخ‌های شرکت‌کنندگان مطرح گردید تا عمق داده‌ها افزایش یابد و از پاسخ‌های سطحی و کوتاه جلوگیری شود. این فرایند موجب شد داده‌ها به مرحله اشباع برسند و معانی پنهان در تجارب زیسته نوجوانان آشکار گردد. سؤالات محوری مصاحبه‌ها به این شرح بود:

- ۱- الگوی روابط خانوادگی شما به چه شکلی است و چگونه آن را توصیف می‌کنید؟
- ۲- الگوی روابط خانوادگی شما تا چه اندازه به رشد خودآگاهی شما (شناخت احساس و افکارتان) کمک کرده است؟
- ۳- به نظرتان خودآگاهی چه مزایایی برای شما داشته و به شما چه کمکی خواهد کرد؟
- ۴- کدام والد شما به شناخت و آگاهی شما بیشتر کمک کرده است؟ وی از چه راهبردی استفاده کرده است؟

کرسول (۲۰۱۲) بیان می‌کند با وجود آن که افراد مختلف از یک پدیده معانی مختلفی را برداشت می‌کنند اما ارتباط عمیق با تجارب افراد به شناسایی اشتراکات و کشف مضامین می‌انجامد.

برای بررسی و تحلیل محتوای مصاحبه‌ها و شناسایی مقوله‌ها و مضامین اصلی و فرعی برای این پژوهش، روش کلایزی، برگرفته از مورو، روریگوژ و کینگ (۲۰۱۵) و ابوسوشا (۲۰۱۲) مورد استفاده قرار گرفت. برای این منظور ابتدا متن مکتوب محتوای مصاحبه‌ها می‌بایست چندین بار مطالعه می‌شد تا ادراک کلی از آن حاصل گردد و سپس جملات مهم نشانه‌گذاری و استخراج شد. تلاش برای معانی نهفته در جملات مهم برای شکل‌دهی به معانی صورت پذیرفت. معانی به‌دست آمده در خوشه‌هایی از مقولات دسته‌بندی گردید. برای تمامی متون مصاحبه‌ها، مجدد معانی مقوله‌بندی شده به متن اولیه ارجاع و ساختار جملات مورد بررسی قرار گرفت. مقولاتی که دارای تناقض بودند کنار گذاشته شد و بعد از اطمینان محققان نسبت به اشباع مقولات فرعی،

مرحله تلفیق مقولات انجام گرفت. به این ترتیب، با درک معنای اصلی، از مقولات فرعی دارای معنای مشترک و در یک خوشه، مقولات اصلی به دست آمد (وجدانی همت و همکاران، ۱۳۹۹).

### سؤالات پژوهش

- ۱- نوجوانان خانواده‌های ایثارگر، الگوی روابط خانوادگی خود را چگونه توصیف می‌کنند؟
- ۲- الگوی روابط در خانواده‌های ایثارگر تا چه اندازه به رشد خودآگاهی نوجوانان کمک می‌کند؟
- ۳- مزایا و پیامدهای ارتقای خودآگاهی نوجوانان خانواده‌های ایثارگر چیست؟
- ۴- در بین خانواده‌های ایثارگر کدام والد به رشد خودآگاهی نوجوانان بیشتر کمک می‌کند و راهبردهای موثر والدین در زمینه رشد خودآگاهی نوجوانان کدام است؟

### یافته‌های پژوهش

اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه، که شامل ۱۴ نفر از نوجوانان دختر خانواده‌های شاهد و ایثارگر شهر کاشان بود، در جدول شماره ۱ نمایش داده شده است.

جدول ۱. مشخصات تحصیلی - خانوادگی نمونه مورد مطالعه

کد	رشته تحصیلی	درصد ایثارگری	شغل پدر	تحصیلات پدر	شغل مادر	تحصیلات مادر	تعداد فرزندان
۱	دوازدهم تجربی	۵	آزاد	فوق دیپلم	خانه دار	دیپلم	۳
۲	دهم تجربی	۱۰	آزاد	دیپلم	خانه دار	سیکل	۴
۳	دهم انسانی	۵	آزاد	دیپلم	خانه دار	ابتدایی	۳
۴	دهم تجربی	۲۵	بازنشسته	دیپلم	خانه دار	دیپلم	۳
۵	یازدهم انسانی	۵۰	بازنشسته	دیپلم	خانه دار	سیکل	۲
۶	یازدهم تجربی	۵	فرهنگی	لیسانس	خانه دار	لیسانس	۲
۷	دهم تجربی	۱۰	آزاد	دیپلم	خانه دار	لیسانس	۳
۸	یازدهم	۵۰	آزاد	سیکل	خانه دار	سیکل	۲

جدول ۱. مشخصات تحصیلی - خانوادگی نمونه مورد مطالعه

کد	رشته تحصیلی	درصد ایثارگری	شغل پدر	تحصیلات پدر	شغل مادر	تحصیلات مادر	تعداد فرزندان
	انسانی						
۹	یازدهم انسانی	۵	کارمند	لیسانس	فرهنگی	لیسانس	۲
۱۰	دهم تجربی	۵۰ درصد	آزاد	دیپلم	خانه دار	دیپلم	۲
۱۱	دوازدهم انسانی	۱۰ درصد	آزاد	سیکل	خانه دار	دیپلم	۳
۱۲	دهم انسانی	۲۰ درصد	بازنشسته	دیپلم	خانه دار	دیپلم	۲
۱۳	دوازدهم تجربی	۵ درصد	کارمند	دیپلم	خانه دار	سیکل	۳
۱۴	یازدهم تجربی	۵ درصد	کارمند	لیسانس	خانه دار	فوق دیپلم	۱

جدول ۲. مقولات اصلی و فرعی به دست آمده از تحلیل مضامین عبارات

مقولات اصلی	مقولات فرعی	فراوانی
<b>توصیف الگوی روابط خانوادگی در خانواده‌های ایثارگر</b>		
گفتگوی صمیمانه و روابط گرم	فضای گرم و روابط صمیمی بین اعضای خانواده	۷
	ارتباط راحت و صادقانه	۳
	احساس امنیت و آرامش در خانواده	۳
حمایت‌گری و همبستگی	کمک و حمایت متقابل بین اعضای خانواده	۵
	تلاش برای حفظ آرامش و کاهش تنش	۶
	مسئولیت‌پذیری و نقش‌های حمایت‌گرانه	۴
فشارها و تنش‌ها	مشکلات جسمی و روانی والدین	۵
	فشار مسئولیت‌ها بر فرزندان	۴
	تنش‌های ناشی از نظارت و کنترل والدین	۲
سازگاری و تلاش برای بهبود روابط	تلاش برای حفظ گرمی و صمیمیت	۵
	مشورت و احترام به نظرات یکدیگر	۳

جدول ۲. مقولات اصلی و فرعی به دست آمده از تحلیل مضامین عبارات

مقولات اصلی	مقولات فرعی	فراوانی
	یادگیری از شرایط سخت و رشد شخصی	۴
<b>نقش و نحوه تأثیر روابط خانوادگی بر ایجاد خودآگاهی</b>		
گفتگو و تعامل سازنده	فضای باز برای گفتگو و بیان احساسات	۸
	پذیرش انتقاد و بازخورد مثبت	۳
	استفاده از تجربیات خانواده برای خودآگاهی	۶
حمایت عاطفی و روانی	حمایت خانواده در مواجهه با احساسات دشوار	۶
	تشویق به بیان احساسات و عدم سرکوب آنها	۵
	ایجاد اعتماد به نفس و باور به خود	۳
بازتاب و یادآوری احساسات و افکار	شناسایی و درک بهتر احساسات و افکار	۵
	یادآوری احساسات و رفتارها توسط خانواده	۴
	کمک به شناخت نقاط قوت و ضعف	۲
رشد شخصی و مسئولیت‌پذیری	یادگیری مدیریت احساسات و رفتارها	۵
	تقویت صبر و مسئولیت‌پذیری	۳
	شناخت ارزش‌های زندگی و بهبود رفتارها	۲
<b>مزایا و پیامد خودآگاهی</b>		
مدیریت احساسات و تصمیم‌گیری منطقی	کنترل احساسات و جلوگیری از تصمیم‌گیری شتاب‌زده	۷
	تصمیم‌گیری عاقلانه و منطقی	۵
	کاهش تأثیر احساسات منفی و هیجانات بی‌مورد	۳
برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری	هدف‌گذاری روشن و مثبت	۴
	برنامه‌ریزی برای آینده بر اساس شناخت خود	۳
	کاهش سرگردانی و بلا تکلیفی	۲
بهبود روابط و ارتباطات	شناخت دیگران و بهبود روابط	۴
	کاهش قضاوت منفی و افزایش صمیمیت	۲
	بهبود رفتارها برای جلوگیری از تنش	۳
رشد شخصی و اعتماد به	شناخت نقاط قوت و ضعف	۶

جدول ۲. مقولات اصلی و فرعی به دست آمده از تحلیل مضامین عبارات

مقولات اصلی	مقولات فرعی	فراوانی
نفس	افزایش اعتماد به نفس و خودباوری	۶
	بهبود عملکرد تحصیلی - اجتماعی	۴
آرامش و انعطاف‌پذیری	حفظ آرامش در شرایط سخت	۵
	احساس آرامش و امنیت خاطر	۲
	انعطاف‌پذیری در مواجهه با مشکلات	۲
<b>مؤثرترین والد در رشد خودآگاهی و راهبردهای آنان</b>		
نقش مادر در شناخت و آگاهی فرد	ایجاد فضای امن برای گفتگو و بیان احساسات	۹
	همدلی و حمایت عاطفی	۶
	راهنمایی و ارائه تجربیات شخصی	۵
	تشویق به خودشناسی و رشد شخصی	۶
نقش پدر در شناخت و آگاهی فرد	انتقال تجربیات و درس‌های زندگی	۳
	تشویق به مسئولیت‌پذیری و تلاش	۳
	ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس	۳
نقش هر دو والد در شناخت و آگاهی فرد	ارائه راهنمایی‌های متعادل و جامع	۲
	آموزش ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی	۴
	تعادل بین حمایت عاطفی و راهنمایی عملی	۲
	احترام به علایق و عقاید فرد	۱
روش‌های مورد استفاده والدین	گفتگو و صحبت‌های صمیمانه	۹
	ارائه تجربیات و درس‌های زندگی	۴
	تشویق به فعالیت‌های اجتماعی	۶
	ایجاد فضای آرام و بدون قضاوت	۴
	تاکید و آموزش بر تحلیل و مدیریت احساسات	۴

مطابق جدول شماره ۲ از مجموع ۲۳۲ عبارت شناسایی شده در مصاحبه با نوجوانان که متناسب با عنوان پژوهشی بودند. ۵۵ مقوله فرعی شناسایی شد. مقولات فرعی بر حسب اشتراک در معانی و اهداف به ۱۷ مقوله اصلی دسته‌بندی شده که تحت عنوان چهار بخش اصلی شامل توصیف الگوی روابط خانوادگی در خانواده‌های ایثارگر نقش و نحوه تاثیر روابط خانوادگی بر ایجاد خودآگاهی مزایا و پیامد خودآگاهی موثرترین والد در رشد خودآگاهی و راهبردهای آنان قرار می‌گیرند.

## نتیجه‌گیری و پیشنهادها

بخش اول یافته‌ها به «توصیف الگوی روابط خانوادگی در خانواده‌های ایثارگر» می‌پردازد که دارای ۴ مقوله اصلی است؛ بر حسب فراوانی مقولات اصلی، به ترتیب بیشترین مقولات مطرح شده به؛ حمایت‌گری و همبستگی، گفتگوی صمیمانه و روابط گرم، سازگاری و تلاش برای بهبود روابط، فشارها و تنش‌ها اختصاص دارد. بر اساس این چهار مقوله نوجوانان الگوی روابط خانوادگی ایثارگران را توصیف می‌کنند. بیشترین مقوله‌های فرعی که زیرمجموعه مقولات اصلی قرار می‌گیرند به ترتیب؛ فضای گرم و روابط صمیمی بین اعضای خانواده، تلاش برای حفظ آرامش و کاهش تنش، کمک و حمایت متقابل بین اعضای خانواده، مشکلات جسمی و روان‌شناختی والدین می‌باشد.

به طور کلی معنای ابتدایی ارتباط خانوادگی این است که بچه‌ها ارتباط با دیگران، تفسیر رفتارهای دیگران، تجربه احساسات و فعالیت‌های ارتباطی با دیگران را یاد بگیرند (کوثرنر، ۲۰۰۴). با توجه به این مسئله فیزیوتریک و کوثرنر دو بعد زیربنای گفت‌و شنود و هم‌نوایی را در الگوهای ارتباطی خانوادگی شناسایی کردند (فیزیوتریک، ۲۰۰۴). عمده نوجوانان مورد پژوهش الگوی ارتباطی خانواده خود را در بعد گفت‌و شنود توصیف کردند. به عنوان نمونه کد ۱ این گونه به توصیف الگوی ارتباطی خانواده خود می‌پردازد؛ «خوشبختانه فضای روابط خانوادگی ما گرم و صمیمی است. اعضای خانواده به راحتی با هم صحبت می‌کنند. نقطه نظرات یکدیگر را بدون تنش و مقاومت می‌پذیرند. به راحتی حرف خود را در خانه می‌زنند. اگر مسئله یا مشکلی باشد، به یکدیگر کمک می‌کنند فضای راحت و گرم و صمیمی بین اعضای خانواده وجود دارد».

مطالعه بولیون و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که گرمای والدینی و ارتباط حمایتی با تنظیم هیجان بهتر و سلامت روانی نوجوانان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ همراه بوده است. اسمیتانا (۲۰۱۱) بر اساس پژوهش خود بیان می‌کند، گفت‌وگوی گرم، شنیدن فعال و احترام به خودمختاری، با تنظیم هیجان بهتر، اعتماد متقابل و درک متقابل والد-نوجوان همراه است. کیفیت گفت‌وگو بر نحوه پردازش هیجان‌ات و شکل‌گیری قضاوت‌های اجتماعی نوجوان اثر مستقیم دارد که مؤید مقوله فرعی فضای گرم و روابط صمیمی بین اعضای خانواده می‌باشد.

لستر و همکاران (۲۰۱۰) بر اساس پژوهش خود با موضوع "خانواده‌های نظامی و پیامد استرس" بیان می‌کنند؛ در خانواده‌های نظامی، چرخه‌های استرس ناشی از اعزام، بازگشت و پیامدهای پس‌ازم با افزایش مشکلات هیجانی و رفتاری کودکان و نوجوانان مرتبط‌اند؛ کیفیت ارتباط و حمایت خانوادگی نقش حفاظتی دارد. یافته‌های این پژوهش نیز علی‌رغم اینکه مؤید وجود تنش و استرس در خانواده‌های ایثارگر است اما نشان داد که خانواده‌های ایثارگر تمام تلاش خود را برای حفظ آرامش و کاهش تنش انجام می‌دهند مانند گفته‌های کد۷: "پدرم به دلیل جانبازی و مشکلات اعصاب و روان، گاهی اوقات رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی دارد که ممکن است باعث تنش در خانواده شود. مادرم نقش اصلی حمایت‌گر را ایفا می‌کند و سعی می‌کند فضای خانه را آرام نگه دارد. من و خواهرم نیز سعی می‌کنیم در این شرایط به یکدیگر کمک کنیم و از هم حمایت کنیم".

در ارتباط با مقوله فرعی "کمک و حمایت متقابل بین اعضای خانواده" یافته‌های پژوهشی آن و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که ادراک حمایت خانوادگی رابطه‌ی مثبت و معناداری با سلامت روان نوجوانان دارد. حمایت متقابل بین اعضای خانواده نه تنها هیجان‌ات مثبت را افزایش می‌دهد، بلکه به بهبود کارکرد اجتماعی و روان‌شناختی نوجوانان کمک می‌کند. یافته‌های این پژوهش اگر چه در مورد خانواده‌های غیر ایثارگر می‌باشد اما مؤید ضرورت و نقش کمک و حمایت متقابل بین اعضای خانواده‌های ایثارگر می‌باشد.

موید با مقوله فرعی "مشکلات جسمی و روان‌شناختی والدین" لورافرد و همکاران (۲۰۱۷) بر اساس یافته‌های پژوهشی خود به این نتیجه رسیدند که هر چه شدت ناتوانی جسمانی و روان‌شناختی مجروحان به جامانده از جنگ بیشتر باشد، جابجایی نقش‌ها و مسئولیت‌ها در میان

خانواده نیز شدت می‌یابد و باعث کشمکش‌های پیچیده‌ای می‌شود که در نهایت موجب ایجاد مشکلاتی در سلامت روان‌شناختی فرزندان خواهد شد؛ به طوری که فرزندان آنها نسبت به همسالان خود در تعاملات مختلف اجتماعی موفق نبوده و از لحاظ مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی در شرایط مناسبی قرار ندارند.

در دومین بخش یافته‌ها به «نقش و نحوه تاثیر روابط خانوادگی بر ایجاد خودآگاهی» می‌پردازیم. که به ترتیب فراوانی در ۴ مقوله اصلی جایگذاری شده و شامل «گفتگو و تعامل سازنده، حمایت عاطفی و روان‌شناختی، بازتاب و یادآوری احساسات و افکار، رشد شخصی و مسئولیت‌پذیری» است. بیشترین فراوانی در مقولات فرعی اختصاص به فضای باز برای گفتگو و بیان احساسات، استفاده از تجربیات خانواده برای خودآگاهی، حمایت خانواده در مواجهه با احساسات دشوار دارد.

از جمله پژوهش‌های مرتبط و هم‌راستا با یافته‌های پژوهش حاضر به این شرح می‌باشند؛ پژوهش‌هایی که در مورد رابطه بین الگوهای فرزندپروری و رشد خودآگاهی فرزندان می‌باشند، که پژوهش‌های پهلوانی و همکاران (۱۳۹۴)، خواجه و شایف (۱۳۹۴)، آنولا، روسونون، ویلجارانتا و نورمی (۲۰۱۵)، هرزوگ، هیل هاروی (۲۰۱۵)، شایانی و آچاریا (۲۰۱۳) پرم (۱۳۹۹) حاکی از ارتباط مثبت و معنادار بین الگوی فرزندپروری قاطع و خودآگاهی هیجانی است. روابط و تعاملات بین والدین و نوجوانان نقش مهمی در رشد اعتماد به خود، حرمت خود، خودکارآمدی و تصویر خود هم به شکل مثبت و هم به شکل منفی دارد (مرادیان، عالیپور و شهینی، ۱۳۹۳). والدین با اتخاذ سبک فرزندپروری مخصوص به خود نقش مهمی در رشد آگاهی هیجانی فرزندانشان ایفا می‌کنند (عادلی، ۱۳۹۶). نوجوانان در مورد نقش الگوی ارتباطی خانواده‌های ایثارگر در رشد خودآگاهی، مقوله ایجاد فضای باز برای گفتگو و بیان احساسات را این‌گونه بیان می‌کنند؛ کد ۱: «فضای خانوادگی ما به صورتی است که افراد به راحتی در مورد هم نظر می‌دهند و هیچ‌کس مقاومت منفی از خودش نشان نمی‌دهند بلکه از این نقطه نظرات استقبال هم می‌کنند. نوعی انتقادگری مثبت و پذیرش انتقاد در خانواده ما رواج دارد چون این امر بدون هیجان منفی و عصبانی شدن است هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند بلکه خوشحال هم می‌شویم که بدانیم کجا درست و کجا اشتباه رفتار کرده‌ایم». مقوله دوم یعنی استفاده از تجربه‌های خانواده برای خودآگاهی در

گفته‌های نوجوانان شامل این اظهارات می‌شود؛ کد۲: «همچنین به نظرم برای اینکه هر فرزندی به خود آگاهی برسد بهتر است در قدم اول پدر و مادر، خودشان به خوبی خودشان را بشناسند تا بعد بتوانند به بچه‌ها در خود آگاهی کمک کنند اما اگر پدر و مادر به خوبی خود را شناسند به فرزندانشان هم نمی‌توانند کمک کنند. مادر من می‌داند که کمال‌گرا، سخت‌گیر و تا حدی وسواسی است او این موضوع را پذیرفته و قبول دارد. همین شناخت مادرم و پذیرش آن باعث شده که تحمل رفتارهای او برای من و پدرم راحت‌تر باشد. همین موضوع به من هم کمک می‌کند تا به این امر پی ببرم که من هم نقطه ضعف و قوت‌هایی دارم که باید آنها را بشناسم».

همچنین نوجوانان مقوله حمایت خانواده در مواجهه با احساسات دشوار را این گونه توصیف می‌کنند؛ کد۶: «وقتی پدرم با ناراحتی‌های جسمی و روحی خودش کنار می‌آید، من هم یاد می‌گیرم که چگونه با احساساتم مانند غم، ترس یا حتی خشم کنار بیایم. مادرم نیز با صحبت کردن و گوش دادن به من، کمک می‌کند تا افکارم را سازماندهی کنم و بهتر بفهمم که چه چیزی باعث ایجاد احساسات خاص در من می‌شود. این شرایط به من یاد داده است که صبورتر باشم و به احساسات دیگران نیز توجه کنم». تحقیقات پادایلا-والکرو کریستینس (۲۰۱۱) حاکی از آن است که الگوهای ارتباطی سازنده و حمایتی در خانواده موجب ارتقاء مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی در نوجوانان می‌شود. نوجوانانی که در خانواده‌های با روابط باز و بدون سرزنش رشد می‌کنند، نسبت به نوجوانان دیگر، توانایی بیشتری در شناسایی و بیان احساسات خود دارند. مطالعه دی آنیلو و همکاران (۲۰۲۰) بر روی خانواده‌های نظامی نشان داد که الگوهای ارتباطی مثبت مانند «گرایش به گفتگو» با کاهش مشکلات رفتاری و افزایش رفتارهای اجتماعی مثبت در نوجوانان مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که سبک‌های ارتباطی باز و حمایتی می‌تواند به نوجوانان در مقابله با استرس‌های ناشی از خدمت والدین کمک کنند که در نتیجه کاهش استرس فرصت مناسبی برای رشد خود آگاهی فرزندان فراهم می‌شود.

سومین یافته پژوهش به مزایا و پیامد خود آگاهی فرزندان خانواده‌های ایثارگر اشاره دارد که شامل پنج مقوله اصلی می‌باشد که به ترتیب فراوانی می‌توان به مدیریت احساسات و تصمیم‌گیری منطقی، رشد شخصی و اعتماد به نفس، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، بهبود روابط و ارتباطات و آرامش و انعطاف‌پذیری اشاره کرد. بیشترین مقوله فرعی این یافته شامل؛ کنترل احساسات و

جلوگیری از تصمیم‌گیری شتاب‌زده، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، شناخت نقاط قوت و ضعف است. یافته‌های پژوهشی موید این قسمت به این شرح می‌باشند:

نتایج تحقیقات اسلام پناه و همکاران (۱۴۰۳) نشان می‌دهد آموزش مهارت خودآگاهی به طور قابل توجهی به افزایش توانمندی دانش‌آموزان در شناسایی و مدیریت هیجان‌اتشان منجر می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت‌های خودآگاهی را فرا گرفته بودند توانستند آسان‌تر احساسات منفی خود را شناسایی و کنترل کنند. همچنین درک بهتری از احساسات خود و دیگران پیدا کردند. کد ۶ این گونه به نقش و تاثیرات خودآگاهی اشاره می‌کند: «آگاهی از خودم به من کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار بهتر تصمیم بگیرم و واکنش‌هایم را کنترل کنم. این آگاهی باعث می‌شود کمتر تحت تأثیر احساسات منفی قرار بگیرم و بتوانم راه‌حل‌های بهتری برای مشکلاتم پیدا کنم. همچنین، این شناخت به من کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسم». یافته‌های پژوهشی سیمون و هارتر (۱۹۹۸) مؤید آن بوده که خودآگاهی در تعامل با ماهیت افکار، عواطف و باورها و سطح ارزشی که فرد برای خود به عنوان عضوی از جامعه قائل است، می‌تواند به شیوه‌های متفاوت سلامت روانی را دستخوش تغییر سازد. کد ۱۲ نقش خودآگاهی را در ایجاد رشد شخصی و اعتماد به نفس این گونه بیان می‌کند: «شناخت خودم باعث می‌شود نقاط قوت و ضعفم را بهتر بشناسم و روی بهبود عزت نفس خودم کار کنم. این موضوع به من اعتماد به نفس می‌دهد و باعث می‌شود در روابط اجتماعی و تحصیلی موفق‌تر عمل کنم». به‌طور خاص، مدیریت احساسات به‌عنوان یکی از نتایج مستقیم خودآگاهی، در خانواده‌های ایثارگر نقش کلیدی در بازسازی روان‌شناختی اعضا دارد. زمانی که افراد به احساسات خود آگاهی دارند، بهتر می‌توانند پاسخ‌های هیجانی خود را کنترل و در مسیر مثبت هدایت کنند (گروس، ۲۰۰۲). همچنین، خودآگاهی با فراهم آوردن زمینه‌ای برای خودپذیری و خودشفقتی، اعتماد به نفس پایدار را در افراد تقویت می‌کند، که به‌ویژه برای فرزندان ایثارگران که ممکن است با انتظارات اجتماعی یا مقایسه‌های ناعادلانه مواجه شوند، از اهمیت بالایی برخوردار است (نف و جرمر، ۲۰۰۹).

آخرین یافته پژوهشی، موثرترین والد خانواده‌های ایثارگر را در کمک به رشد خودآگاهی نوجوانان شناسایی می‌کند و به بیان راهبردهای آنان می‌پردازد. در سه مقوله اصلی به ترتیب

فراوانی ابتدا به نقش مادر سپس نقش پدر و بعد به نقش هر دو والد در ایجاد خودآگاهی اشاره شد و در یک مقوله اصلی مجزا راهبردهای والدین بیان شد. بیشترین مقولات فرعی به ترتیب اختصاص به ایجاد فضای امن برای گفتگو و بیان احساسات، گفتگو و صحبت‌های صمیمانه، همدلی و حمایت عاطفی، تشویق به خودشناسی و رشد شخصی و تشویق به فعالیت‌های اجتماعی می‌باشد. یافته‌های پژوهشی موید این قسمت به این شرح می‌باشند؛

ناژانگ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی کیفیت مداخلات والدگری را برای خانواده‌های نظامی بررسی کردند که شامل افزایش واکنش‌های حمایتی به هیجانات منفی نوجوان (همدلی کردن، تأیید احساسات)، کاهش واکنش‌های منفی و غیرحمایتی (مانند سرزنش یا بی‌توجهی)، آموزش و همراه‌سازی والدین برای مواجهه با هیجان‌های شخصی (به‌جای اجتناب)، و مشارکت در مداخلات به‌صورت گروهی یا فردی جهت تثبیت این مهارت‌ها است.

نتایج پژوهشی فهدا (۲۰۱۷) حاکی از آن است که استرس والدگری اثر مستقیمی بر خودآگاهی هیجانی دارد این رابطه منفی و معنادار است یعنی هرچه استرس والدگری بیشتر باشد آگاهی هیجانی پایین‌تر است. پژوهش آهان و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که هم‌پدران و هم‌مادران بر خودآگاهی هیجانی فرزندان تاثیرگذار است به خصوص استرس‌های مالی خانواده می‌تواند آگاهی هیجانی فرزندان را پایین بیاورد. کد ۱ اهمیت نقش مادر در ایجاد خودآگاهی را این گونه بیان می‌کند: «مادرم بیشتر از هر کس دیگری من را می‌شناسد. بیشترین وقت را با من می‌گذراند و بیشتر از هر کسی با من صحبت می‌کند و او پیگیر برنامه درسی من هست. به استعدادها و علاقم آگاهی دارد. هر موقع احساساتی می‌شوم یا از موضوعی ناراحت می‌شوم با من در مورد احساسم صحبت می‌کند و همین صحبت کردن او بسیار برای من آرام‌بخش است چون قبل از آنکه خواسته باشد مرا قضاوت کند با من همدردی می‌کند، احساسات و ناراحتی مرا می‌پذیرد و به من دلگرمی می‌دهد». کد ۵ نقش پدر را در ایجاد خودآگاهی این گونه توصیف می‌کند: «پدرم بیشتر به من در شناخت و آگاهی از خودم کمک می‌کند. با وجود مشکلات جسمی‌اش، همیشه سعی می‌کند با من درباره تجربیات زندگی‌اش صحبت کند و به من یاد بدهد که چطور با چالش‌ها روبرو شوم. او به من یاد داده است که شکست‌ها بخشی از زندگی هستند و مهم این است که از آن‌ها درس بگیریم و دوباره تلاش کنیم». کد ۳ به نقش هر دو والد اشاره

می‌کند: «مادرم و پدرم، هر دو به شناخت و آگاهی من از خودم کمک می‌کنند، آنها حرف‌هایم را گوش می‌دهند و از تجربیات خودشان برای من می‌گویند و به من اعتماد به نفس می‌دهند».

پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی و کاوش در تجارب زیسته نوجوانان خانواده‌های ایثارگر نشان داد که الگوهای ارتباطی خانواده، نقشی بنیادین در شکل‌گیری و تقویت خودآگاهی نوجوانان ایفا می‌کنند. نتایج در چهار بخش اصلی قابل تبیین هستند:

بخش اول: توصیف الگوهای روابط خانوادگی؛ نوجوانان خانواده‌های ایثارگر روابط خانوادگی را در قالب حمایت‌گری و همبستگی، گفت‌وگوی صمیمانه و روابط گرم، سازگاری و تلاش برای بهبود روابط، و فشارها و تنش‌ها توصیف کردند. مقولات فرعی مانند فضای گرم و صمیمی، تلاش برای کاهش تنش، حمایت متقابل و مشکلات جسمی و روان‌شناختی والدین، ابعاد این روابط را روشن‌تر ساختند.

بخش دوم: نقش روابط خانوادگی در ایجاد خودآگاهی: روابط خانوادگی از طریق گفت‌وگو و تعامل سازنده، حمایت عاطفی و روان‌شناختی، بازتاب احساسات و افکار و رشد شخصی و مسئولیت‌پذیری، زمینه شکل‌گیری خودآگاهی نوجوانان را فراهم کردند. مقولات فرعی مانند فضای باز برای بیان احساسات و استفاده از تجربیات خانواده، این فرایند را تقویت نمودند.

بخش سوم: مزایا و پیامدهای خودآگاهی: خودآگاهی نوجوانان خانواده‌های ایثارگر به مدیریت احساسات و تصمیم‌گیری منطقی، رشد شخصی و اعتماد به نفس، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، بهبود روابط و آرامش و انعطاف‌پذیری منجر شد. مقولات فرعی مانند کنترل هیجان‌ها، افزایش اعتماد به نفس و شناخت نقاط قوت و ضعف، پیامدهای مثبت این فرایند را نشان دادند.

بخش چهارم: نقش والدین و راهبردهای آنان: مادران بیشترین نقش را در ایجاد خودآگاهی نوجوانان داشتند، سپس پدران و در نهایت هر دو والد. راهبردهای والدین شامل ایجاد فضای امن برای گفت‌وگو، حمایت عاطفی، تشویق به خودشناسی و رشد شخصی، و ترغیب به فعالیت‌های اجتماعی بود.

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند که خودآگاهی نوجوانان خانواده‌های ایثارگر محصول تعامل پویا میان الگوهای ارتباطی خانواده، حمایت و فشارهای موجود، و راهبردهای والدین است. این

مدل مفهومی بیانگر آن است که روابط خانوادگی نه تنها بستر رشد فردی نوجوانان را فراهم می‌آورد، بلکه در مواجهه با مشکلات جسمی و روانی والدین نیز می‌تواند نقش حفاظتی و تاب‌آورانه ایفا کند.

در جهت توجه بیشتر به سطح سلامت روان‌شناختی نوجوانان خانواده‌های ایثارگر و ارتقای خودآگاهی‌شان پیشنهاد می‌شود تا میزان اثربخشی ارتباطات خانوادگی بعد از آموزش خانواده‌های ایثارگر در قالب طرح آزمایشی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین به خودآگاهی والدین و تأثیرات آن در سلامت روان‌شناختی فرزندان در گروه‌های سنی متفاوت توجه شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد؛ پژوهش تنها بر نوجوانان دختر ۱۴ تا ۱۷ سال در شهرستان کاشان متمرکز بود. بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی یا مناطق دیگر با احتیاط صورت گیرد. همچنین مشکلات جسمی و روانی والدین ایثارگر ممکن است در خانواده‌های مختلف شدت و ماهیت متفاوتی داشته باشد، این امر می‌تواند بر تنوع یافته‌ها اثر بگذارد.

## قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## فهرست منابع

- Adeli, N. (2017). The relationship between Obsessive-Compulsive Disorder symptoms and parenting styles in adolescents with depressive symptoms. (Master's Thesis). Shahrood Science and Research Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran. (In Persian)
- Adolescents, A., & Acharya, B. (2013). Perceived Paternal Parenting style on Emotional Intelligence of. Accessed on Corpus ID: 39626210.
- Ahun, M. N., Jeong, J., Kieffer, M. P., Mwanika-Sando, M., & Yousafzai, A. K. (2021). Maternal and paternal perspectives on parenting stress in rural Tanzania: A qualitative study. *SSM Mental Health*, 1, 100030
- [Alizadeh, M., Behroozi, N., & Malekzadeh, H. \(2025\). Investigating the model of organizational climate, psychological capital, and psychological well-being of veterans and self-sacrificing individuals in Shiraz city. \*Military Psychology\*, 15\(4\), 57–71. \(In Persian\) 20.1001.1.25885162.1404.15.4.3.5](#)
- Amin, S., haroon rashidi, H., & kazemian moghadam, K. (2022). Investigating Parenting Styles and Family Relationship Patterns with Addiction to Virtual Networks: The Mediating Role of Social Competence in Dezful City Students. *The Women and Families Cultural-Educational*, 17(58), 133-157. (In Persian)
- An, J., Zhu, X., Shi, Z., & An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health*, 24, 940.
- Aunola, K., Ruusunen, A.-K., Viljaranta, J., & Nurmi, J.-E. (2015). Parental Affection and Psychological Control as Mediators Between Parents' Depressive Symptoms and Child Distress. *Journal of Family Issues*, 36(8), 1022–1042.
- Bahonar, N., & Amini Harandi, R. (2024). Components of the ideal pattern of parent communication with adolescent. *The Women and Families Cultural-Educational*, 19(67), 35-56. (In Persian)
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. New York, NY: Oxford University Press.
- Crone, E. A., & van Drunen, L. (2024). Development of self-concept in childhood and adolescence: How neuroscience can inform theory and vice versa. *Human Development*, 68(5–6), 255–271.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- D'Aniello, C., et al. (2020). Do family communication patterns buffer children from difficulties associated with a parent's military deployment? Examining deployed and at-home parents' perspectives. D'Aniello Institute for Veterans and Military Families.
- Dhabhai, I. (2025). Psychosocial challenges of adolescents: Exploring identity crisis through Erikson's theory. *Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 10(5), 1–10.
- Eslampanah, M., Hosseini, E., & Mozaffari, M. (2024). Investigation of the Effect of Self-Awareness Skill Training on Emotion Regulation and Reduction of Undesirable Classroom Behaviors of Students. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 6(82), 249-261. (In Persian)
- [Esmaili, M., Shakiba'i, F., Ya'ghoubian, F., Sabzian, S., & Mahdavi, S. \(2013\). Effectiveness of Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Intervention on the Competency and Problems of 13- to 16-Year-Old Adolescent Daughters of Martyrs and Veterans. \*Journal of Military Psychology\*, 4\(14\), 36-48. \(In Persian\)](#)

- Fahd, S. (2017). Impact of Meta Cognitive Strategies and Parenting style on emotional Intelligence of children in Bahawalpur. Department of Applied Psychology the Islamia University of Bahawalpur.
- Ghaderi, Z., & Roshanzadeh, M. (2015). The role of family communication patterns and cognitive emotion regulation strategies in predicting students' academic performance. (Master's Thesis). Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran. (In Persian)
- Ghovati, A., Delroba, M., Ahovan, M., Aghamohammadian Sharbaf, H. R. and Farnoosh, M. (2022). The Effectiveness of Unified Transdiagnostic Treatment in Anxiety, Rumination and General Health among Children of Martyrs and Sacrifice. **Journal of Psychological Studies**, 18(3), 105-118.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291
- Hamzavi Abedi, S. Z., & Sheikh al-Islami, R. (2024). The Relationship Between Family Communication Patterns and Positive Development in Adolescent Students: The Mediating Role of Hope. **Journal of Educational and Learning Studies**, 16(2), 211-234. (In Persian)
- Hanson, T. A., & Olson, P. M. (2018). Financial literacy and family communication patterns. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 19, 64-71.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford press.
- Herzog, T., Hill-Chapman, C., Hardy, Tiffany., Wrighten, S., El Khabbaz, Rita. (2015). Trait Emotion, Emotional Regulation, and Parenting Styles. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 5(2):119-135.
- Heydarzādeh, P., & Jāvedī, H. (2014). The Relationship Between Family Communication Patterns and Cognitive Emotion Regulation in Female High School Students in Shiraz. In Iranian Family Psychology Association (Ed.), *Proceedings of the First National Congress on Family Psychology: A Step in Mapping the Desirable Family Model*. Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. (In Persian)
- Islamic Consultative Assembly. (2007). *Comprehensive Law on Providing Services to Veterans*. Official Gazette of the Islamic Republic of Iran, No. 18134. (In Persian)
- Johnson, H., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical Psychology Review*, 28(1): 36-47
- Khājeh, N., & Shāyef, D. (2015). Investigating the Predictive Role of Parenting Styles in Students' Emotional Intelligence. *Iranian Journal of Nursing*, 28(97), 66-76. (In Persian)
- Klarin, M. (2022). Family characteristics and adolescent communication patterns. *Child Indicators Research*, 15(3), 765-782.
- Lauraferd, J., Friedlander, J., Reid, & Robert, Cribbie. (2017). Social Support, SelfEsteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48 (3): 295-274
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P., & Geldhof, G. J. (2015). Positive youth development and relational developmental-systems. In W. F. Overton, P. C. M. Molenaar, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Theory and method (7th Ed., pp. 607-651)*.
- Lester, P., Aralis, H., Sinclair, M., & Kairys, A. (2016). Commentary on the need for research on military-connected adolescents. In M. H. Gewirtz & A. Youssef (Eds.), *Strengthening families' resilience in the military* (pp. 11-26).

- Martínez-Líbano, J., Kosch Serey, A., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 240.
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23(3), 502–512.
- [Mohammadi, A., Shahmoradi, S., & Asaish, M. H. \(2024/2025\). Investigating the life status of the children of neuropsychiatric veterans. \*Military Psychology\*, 15\(1\), 71–91. \(In Persian\) 20.1001.1.25885162.1403.15.1.4.6](#)
- Moradian, J., Alipour, S., & Shahni Yeylugh, M. (2014). Causal relationship between parenting styles and academic performance and achievement motivation in university students. *Family Psychology*, 1(1), 63–74. (In Persian)
- Morin, A. (2004). Developing self-awareness with inner speech: Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. Submitted for publication. Canada: Mount Royal College.
- Morin, A. (2021). Self-awareness in adolescents: A review of theory and research. *Frontiers in Psychology*, 12, 687–699
- Na Zhang, Jingchen Zhang, A.H. Gewirtz, T.F.(2008). Improving parental emotion socialization in military families: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Family Psychology*, ۲۰۱۸, ۳۲(۸): ۱۰۴۶–۱۰۵۶ .
- Namjoo, F., Sajjadian, E., & Golparvar, M. (2021). Developing an educational package to promote the psychological well-being of the children of martyrs and veterans' families and comparing its effectiveness with cognitive processing therapy on distress tolerance and cognitive emotion regulation. *Quarterly Journal of Applied Family Therapy*, 2(3), 296–319. (In Persian)
- Nasiri, B., & Bakhtiari, A. (2022). Sociological explanation of the culture of self-sacrifice and martyrdom. *Shahed Andisheh*, 3(1), 33–68. (In Persian)
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2009). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626.
- Padilla-Walker, L. M., & Christensen, K. J. (2011). Empathy and self-regulation as mediators between parenting and adolescent outcomes. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1211–1218.
- Pahlavānī, M., Abbāsī Esfanjī, A. A., & Dūstī, Y. (2015). The Role of Parental Parenting Styles on Adolescents' Emotional Intelligence and Aggression. Presented at the 1st Scientific Research Conference on Psychology, Educational Sciences, and Social Pathology, Kerman, Iran. (In Persian)
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544.
- Parmer, Sh. (2020). The Mediating Role of Emotional Awareness in the Relationship Between Parental Parenting Styles and Children's Behavioral Problems. Presented at the 6th National Conference on Knowledge and Technology of Educational Sciences, Social Studies and Psychology of Iran, Tehran, Iran. (In Persian)
- Peyman Mamsharifi, Faramarz Sohrabi, Ahmad Borjali, (۲۰۲۱). Mediating Role of Coping Strategies in the Relationship between Family Communication Pattern and Addiction Potential, *Research on Addiction*, ۱۵(۵۹), ۳۳۴–۳۱۱.

- Pramono, F. (2020). Analysis of the family's communication pattern and the benefits of mother school program for building a harmonious family. *Informasi*, 50(1), 1-14.
- Rochat, P. (2003). Six levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness & Cognition*, 12, 717-
- Saputri, S. W. D., Khutobah, K., & Risqiana, D. (2020). Mother-Child Communication Pattern on Awe-Awe Doer Family: A Study in Kalibaru Manis Village Banyuwangi Regency. *Pancaran Pendidikan*, 9(4).
- Sedaghat, M., & Ghorbanvan, G. (2014). Investigating the relationship between the level of maternal self-awareness with her personality type and socioeconomic status during the first pregnancy. *Iranian Journal of Social Development Studies*, (17), 127-143. (In Persian)
- Segrin, C., & Flora, J. (2018). *Family communication*. Routledge.
- Sisi, L. Y. (2020). Family Conflict in Functional Family Therapy: Exploring Therapists' Experiences during Midtreatment. Alliant International University.
- Silvia, P. J., & O'Brien, M. (2004). Self-awareness and self-consciousness: An integrative review. *Review of General Psychology*, 8(3), 241-261.
- Simon, V. & Harter, S. (1998). The role of self-focused attention in young adolescents' depressive reactions to negative self-evaluations. In S. Harter (Ed.). *The construction of the self*. New York: The Guilford Press.
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Vojdani Hemmat, M., Kalantar Hormozi, A., Salimi Bojestani, H., & Farahbakhsh, K. (2020). A qualitative study of students' academic guidance based on the lived experience of school counselors. *Quarterly Journal of Educational Measurement*, 11(42), 1-35. (In Persian)
- Zlotnik S and Togliia J (2018) Measuring Adolescent Self-Awareness and Accuracy Using a Performance-Based Assessment and Parental Report. *Front. Public Health* 6:15.

