

Development and Validation of a Stress Management Model for Children's Education, based on Parental Experiences

Reyhaneh Talebi 

Corresponding Author, Ph.D of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Department of Psychology, Tehran, Iran. E-mail: talebi3040@gmail.com

Kiumars Farahbakhsh 

Affiliation. E-mail: Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: kiumars@yahoo.com

Mohammad Asgari 

Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: drmasgari423@gmail.com

Asieh Shariatmadar 

Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: s_shariatmadar@yahoo.com

Hossein Salimi Bajestani 

Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: h.salimi@atu.ac.ir

Abstract

Parents face many stresses and strains throughout their lives, one of which is the stress related to their children's education. Changing societies and intensifying the pressure to succeed in education doubles the importance of empowering parents to manage stress related to their children's education. Therefore, the current research is done based on parents' experiences with the aim of developing and validating the model of stress management related to children's education. This research was conducted with a qualitative approach (grounded theory). For this purpose, the parents (father or mother) of the students studying in the second secondary level were selected from among the 22 districts of Tehran in 2023 using the convenience method. Three districts 1, 9, and 22 of Tehran were selected, and then 18 parents were interviewed using semi-structured interviews based on the principle of theoretical saturation. After coding, the paradigm model extracted from the findings was drawn. The findings of this research were able to present the causal, contextual, intervening conditions, action/interaction strategies and consequences of the strategies in the form of a paradigmatic model. Then, using the Content Validity Index, the resulting model was validated. The findings of this research showed that the stressful components related to children's education were categorized in the form of three categories of components focused on children, parents, and external factors. Effective strategies in stress management were also conceptualized in the form of five categories of cognitive strategies, intra-family strategies, behavioral strategies, parental role management strategies, and strategies related to external resources

Keywords: Stress management, Parental stress, stress related to children's education, Pattern

Cite this Article: Talebi, R., Farahbakhsh, K., Asgari, M., Shariatmadar, A., & Salimi Bajestani, H. (2025). Development and Validation of a Stress Management Model for Children's Education, based on Parental Experiences. *Educational Psychology*, 21(75), 95-121. doi: 10.22054/jep.2024.79764.4012



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press
Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

Introduction

Parents' stress makes them unable to properly supervise their children's educational activities and even transmit this stress to their children. Parents who have strong stress management and coping strategies can increase their children's academic performance (Choi et al., 2019). These parents are not affected by situational tensions and stresses, so they also use a supervisory and parenting style based on understanding and empathy in their relationship with their children. Increasing understanding of the parent-child relationship is one of the effective factors in reducing children's psychological tensions, which is considered an important factor in learners' educational performance (Ye et al., 2019). In fact, paying attention only to academic success increases anxiety in the educational context and, in extreme cases, will lead to a decrease in academic success (Choi et al., 2019).

Research Questions

1. What are the stressful factors related to children's education for parents?
2. What is the stress management model related to children's education based on parents' experiences?
3. What is the content validity of the stress management model related to children's education based on parents' experiences?

Literature Review

Rahmati and Saeedi (2011), in a study investigating the relationship between parental anxiety and their children's anxiety and academic achievement in pre-university schools in Kerman, found that there is a significant relationship between parental anxiety and their children's anxiety, as well as parental anxiety and their children's academic achievement. Ainipour and Shabahang (2018), in a study conducted to investigate mothers' lived experiences of successful parenting in education, showed that the role of three factors seems to be fundamental and pivotal: the interaction of individual characteristics with the mother, student-teacher interaction, and academic self.

There are several reasons for conducting this study that reveal research gaps. Bhargava and Trivedi's (2018) study showed that high school students typically experience higher levels of psychological stress and academic burnout as they simultaneously experience biological and cognitive changes resulting from puberty, changes in

their social interactions with peers and parents, and adjustments resulting from increased academic demands and expectations of school (Gilmore, 2019), which highlights the need for research on parents of children studying in high school.

Methodology

The present study is qualitative in terms of its fundamental purpose research method, and grounded theory. Grounded theory, due to its exploratory nature, flexibility, and focus on qualitative data (Bernard, 2017), can help to deeply understand the experiences of parents. Also, given the research gap and the ambiguity of the factors affecting parents' academic stress and how to manage it, it is possible to develop a comprehensive model in this field. The field of study in this study included parents (fathers or mothers) of students studying in the second high school in the academic year 1401-1402 in Tehran. The sampling in this study was purposive, with maximum diversity and plurality. Purposive or judgmental sampling is the conscious selection of specific individuals or elements for research by the researcher (Homan, 2012). For this purpose, among the parents (fathers or mothers) of the 22 districts of Tehran, three districts 1, 9, and 22 of Tehran, which have the maximum difference in terms of cultural and economic context, were selected. Then, an attempt was made to select study units with maximum diversity in demographic characteristics such as age, education, financial status, and finally different educational levels, and the sample size continued until the researcher did not receive any new or different data from the interviewees. The theoretical saturation level of the data in this study was 18 people.

A semi-structured individual interview was used to collect data, which was prepared with the opinions of experts to prepare a general framework for a semi-structured interview based on identifying stresses and managing stress. The main focus of the interview questions was to discover the stresses of parents in relation to their children's education and how to manage these stresses, and the questions were arranged based on the most important factors and relevant issues. Some of the interview questions were: "What are your concerns about your child's education? Is there a specific issue about your child's education that causes you stress? When you are involved in these stresses, how do you manage it? Among the different strategies for managing stress related to your child's education, which one do you think was the most

effective?" Each interview lasted between 30 and 50 minutes, depending on the circumstances, tolerance, and interest of the participants. The criteria for entering the sample into the study included the parents' willingness to participate in the interview, having a minimum level of literacy of a high school diploma to facilitate cooperation with the researcher in answering the questions, and the parents living together (no history of separation).

In the first step of data analysis in this study, namely open coding, the participants' statements were coded line by line, then data analysis was carried out using three processes: open, axial, and selective coding. This coding process was implemented during data collection to determine what data should be collected in the next step.

Finally, the content validity of the model was evaluated by experts related to the subject and the results were reported.

onclusion

The findings of the present study show that parental stress is a multifaceted phenomenon that is influenced by numerous individual, social, and cultural factors. Parents' psychological skills, their beliefs, social environment, and cultural pressures all play a role in the formation and management of their stress. Also, the richer and more supportive the family environment is, the less necessary individual effort is in managing stress. This is indicative of the great influence of social factors on this phenomenon. Also, the cultural beliefs prevailing in society and the social pressures related to the entrance exam are a platform for valuing all of a child's efforts, so that the child's entire fate is considered dependent on the entrance exam results. On the other hand, the influence of culture can be seen in the prominent role of mothers in their children's educational affairs, which can stem from the cultural belief that mothers are responsible for their children and related matters, which in turn causes more stress for mothers.

An important result of this study was that the study of parental stress from children's education showed that the absence of stress in parents does not mean that the parent is good or bad, but rather that the parent's effectiveness in their role is more important. In fact, it is the preparation for the role of parent and parenting skills that determine the level of challenge of the role of parenting.

In conclusion, it can be said that attention should be paid to the unique nature of the experience of stress in different people, and in

different family and cultural contexts. It seems that until now, education in our culture has been one-dimensional and has given a special place to education and children's issues, and parents have been neglected. Therefore, it is necessary to teach parenting skills and the necessary training in this field to them at all ages and educational levels. The findings of this study also highlight the need for the country's top organizations and documents to enter the field of parental stress more than ever.

Acknowledgments

I would like to express my deepest gratitude to all the parents who participated in the interviews and who generously dedicated their time to conducting this research, as well as to all the professors and experts who, with their guidance and knowledge, helped me to better conduct this research.

تدوین و اعتباریابی الگوی مدیریت استرس مرتبط با تحصیل فرزندان، مبتنی بر تجارب والدین دانش‌آموزان

ریحانه طالبی *

نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
رایانامه: talebi3040@gmail.com

کیومرث فرحبخش

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: kiiumars@yahoo.com

محمد عسگری

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: Drmasgari423@gmail.com

آسیه شریعتمدار

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: S_shariatmadar@yahoo.com

حسین سلیمی بجستانی

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: H.salimi@atu.ac.ir

چکیده

والدین در طول زندگی خود با استرس‌ها و تنش‌های بسیاری مواجه می‌شوند که یکی از آن‌ها استرس‌های مربوط به تحصیل فرزندان است. تغییر جوامع و شدت گرفتن فشار برای موفقیت در تحصیل، اهمیت توانمندسازی والدین برای مدیریت استرس‌های مربوط به تحصیل فرزندان خود را دوچندان می‌کند. لذا پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی الگوی مدیریت استرس مرتبط با تحصیل فرزندان، مبتنی بر تجارب والدین انجام شده است. این پژوهش با رویکرد کیفی، از نوع نظریه‌مبنایی انجام شده است. بدین منظور والدین (پدر یا مادر) دانش‌آموزان در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال ۱۴۰۲ انتخاب شدند. سه منطقه ۱، ۹ و ۲۲ تهران انتخاب، و سپس با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته، و بر مبنای اصل اشباع نظری، با ۱۸ والد مصاحبه شد. پس از انجام کدگذاری‌ها، الگوی پارادایمی مستخرج از یافته‌ها ترسیم شد. یافته‌های حاصل از این پژوهش توانست عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای حاصل از راهبردها را در قالب الگوی پارادایمی ارائه کند. سپس با استفاده از شاخص روایی محتوایی، الگوی حاصله، اعتباریابی شد. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های استرس‌زای مرتبط با تحصیل فرزندان در قالب سه دسته مؤلفه‌های متمرکز بر فرزند، والدین، و عوامل بیرونی مقوله‌بندی شدند. راهبردهای مؤثر در مدیریت استرس نیز در قالب پنج مقوله راهبردهای شناختی، راهبردهای درون‌خانوادگی، راهبردهای رفتاری، راهبردهای مدیریت نقش والدی، راهبردهای مرتبط با منابع بیرونی مفهوم‌بندی شدند.

کلیدواژه‌ها: مدیریت استرس، استرس والدین، استرس مرتبط با تحصیل فرزندان، الگو

استناد به این مقاله: طالبی، ریحانه، فرحبخش، کیومرث، عسگری، محمد، شریعتمدار، آسیه، و سلیمی بجستانی، حسین. (۱۴۰۴). تدوین و اعتباریابی الگوی مدیریت استرس مرتبط با تحصیل فرزندان، مبتنی بر تجارب والدین دانش‌آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲۱(۷۵)، ۹۵-۱۲۱. doi: 10.22054/jep.2024.79764.4012

مقدمه

استرس به عنوان یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر است که به اشکال مختلف تعریف شده است. برخی آن را در یک کلمه به فشار روانی یا تنیدگی تعریف کرده و گروهی آن را پاسخ فیزیولوژیک انسان به محرک‌های محیطی تهدیدکننده دانسته‌اند (Gougis, 2020). این موضوع که استرس ماهیتی جسمانی، شناختی یا عاطفی دارد، از دیرباز مورد بحث است. شناخت گرایي به عنوان رویکرد غالب در روان‌شناسی عصر حاضر، جسم، ذهن و احساس را اجزای تفکیک‌ناپذیر وجود آدمی می‌داند (Liao & Wei, 2014). هنگام رویارویی با وقایع آزاردهنده و استرس‌زا، افرادی که از خود ادراکی مثبت‌تری برخوردار بوده و سطوح بالاتری از باورهای کنترل و خودکفایی را نشان می‌دهند (Bulgakova, 2020)، برانگیختگی هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند و به دنبال آن عملکرد آن‌ها در تکالیف شناختی، کمتر دچار تخریب و رکود می‌شود (Tran, 2020). در نظریه شناختی-هیجانی نیز بیان می‌شود که، استرس‌زا بودن رویدادها، پدیده‌ای اساساً شخصی است و کارکرد تعادل فرد با محیط و ارزیابی او از وقایع، بالقوه تهدیدکننده و چالش‌برانگیز است (Tulppo et al., 2012)؛ بنابراین در رویکرد فوق فرض بر آن است که استرس در صورتی ایجاد می‌شود که شخص موقعیتی را چالش‌برانگیز و طاقت‌فرسا ارزیابی کند، یا منابع کافی برای سازگاری با این موقعیت را در اختیار نداشته باشد (Kendler, 2020). آنچه به عنوان مدیریت استرس شناخته می‌شود می‌تواند همسو با مقابله کردن با شرایط هیجانی استرس باشد و یا نگاهی مسئله محور به مسئله پیش آمده باشد (Greenberg, 2012).

علل برانگیختگی و استرس در دانش‌آموزان بسیار گسترده است (Roy & Giraldo, 2018). از جمله عواملی که می‌تواند با میزان برانگیختگی دانش‌آموزان و افزایش استرس تحصیلی در آن‌ها مرتبط باشد می‌تواند به نقش خانواده و والدین به عنوان اولیای تربیتی و آموزشی اشاره کرد (Sointu et al., 2016). والدین به عنوان اولین معلمان تربیتی و آموزشی فرد، جایگاه ویژه‌ای در کاهش و یا افزایش تنش‌های هیجانی در افراد دارند (Lambert et al., 2021). کسانی که به عنوان مراقبین اصلی کودکان ایفای نقش می‌کنند و از روش‌های مقابله‌ای مبتنی بر حل مسئله آگاهی بیشتری دارند، استرس‌های کمتری را در فرایند پرورش کودکان تجربه می‌کنند و مسئولیت‌پذیری بیشتر، خودکنترلی موفقیت‌آمیز و دیدگاه مثبت‌تری در مورد فرزند خود دارند (Ross & Aday, 2006).

هنگامی که انتظارات نقش والدین، بیشتر از منابع موجود برای تأمین این خواسته‌ها باشد، والدین در نقش خود دچار استرس می‌شوند. تجربه درجاتی از استرس والدین طبیعی است. باین حال، سطح بالایی از استرس والدین با تربیت ناسازگار همراه است (Gullele, 2019). استرس والدین به سه دسته استرس‌های مربوط به والدگری، استرس‌های مربوط به فرزند و استرس‌های مربوط به وقایع زندگی تقسیم می‌شوند (Butcher et al., 2008). از جمله استرس‌ها و تنش‌های ایجادشده در والدین مربوط به وقایع زندگی، استرس‌های مربوط به عملکرد تحصیلی فرزندان است. با تغییر جوامع و شدت گرفتن حرکت به سمت رقابتی شدن، فشار برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه در اغلب کشورها زیاد است (Hammer et al., 2018). اگرچه استرس رقابت محرکی مثبت برای پیشرفت افراد است، اما اگر این استرس شدت یابد و یا ادامه پیدا کند می‌تواند سلامت روانی و بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار دهد (Gullele, 2019). به عبارتی می‌توان انتظار داشت که به دلیل ایجاد شدن جو رقابتی حاکم در جامعه و یا در فرهنگ رایج، والدین بیش از گذشته به مسائل آموزشی فرزندان خود توجه می‌کنند و این توجه گاهی همراه با استرس و تنش است که با اجبار فرزندان به کسب نمره‌های بالا همراه است تا از این طریق استرس خود مبنی بر نامعلوم بودن آینده فرزندان را تسکین دهند (حیسی، ۱۳۹۴). والدینی که با سطح هیجانی و یا تنش‌زایی به فرآیندهای آموزشی فرزندان خود واکنش نشان می‌دهند، نمی‌توانند موجب پیشرفت تحصیلی در فرزندان خود شوند. این والدین با القای مدیریت‌های هیجانی استرس از پیشرفت فراگیران جلوگیری می‌کنند (Kristjansson & Sigfúsdóttir, 2009). وجود فضای رقابتی آموزشی نیز موجب می‌شود که والدین نگرانی زیادی را از حیث کیفیت تحصیلی دانش‌آموزان تجربه کنند. از سوی دیگر در صورتی که والدین خود درگیر در فضای آموزشی شوند و در صورتی که از کفایت لازم برخوردار نباشند، این استرس و تنش بیشتر خواهد بود (Inam et al., 2016).

راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر مدیریت استرس و یا تحت تأثیر استرس و تنش قرار گرفتن مورد توجه است. به عبارتی چگونگی تجربه استرس والدین و نحوه‌ی مقابله با آن پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای مشکلات برونی‌سازی و درونی‌سازی فرزندان محسوب می‌شود (Krypel & Henderson-King, 2010). مقابله فرایندی است که در آن فرد عوامل مختلف را برای مدیریت وقایع تنش‌زا و به‌منظور تلاش برای افزایش

احساس سلامت فردی به کار می‌گیرد. راهبردهای مقابله‌ای اساساً در سه نوع طبقه‌بندی می‌شوند: ارزیابی محور، که در آن افراد نحوه تفکر خود را تغییر می‌دهند. مسئله محور، که با از بین بردن علت استرس با آن مقابله می‌کنند، و هیجان محور، که در آن احساسات همراه با استرس اصلاح می‌شوند. روش‌های مقابله‌ای مبتنی بر حل مسئله، عاملی حفاظتی محسوب می‌شوند که بیشتر با عملکردهای انطباقی ارتباط دارد، درحالی که روش‌های هیجان محور بیشتر به پیامدهای ناکارآمد اجتماعی، رفتاری و هیجانی منجر می‌شود. راه‌حل‌های مؤثر آن دسته از پاسخ‌های مقابله‌ای هستند که فقط از طریق به کار بستن آن‌ها، فرد به هدف نائل می‌گردد (Lazarus & Folkman, 1984 cited in Park & Lee, 2011). کسانی که مهارت‌های حل مسئله‌ی ناکارآمدی دارند، سطح بالاتری از حالت و صفت اضطراب را گزارش می‌دهند (Wong et al., 2015).

پیشینه پژوهش

دانش‌آموزانی که تحت فشار شدید والدین نسبت به پیشرفت تحصیلی بزرگ شده‌اند، به احتمال بیشتری اضطراب و استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند (Chen, 2012). به عبارتی کمال‌گرایی روان رنجورانه بیشتر در بین دانش‌آموزان با استعدادی مشاهده می‌شود که والدین خود را عملکردگرا می‌دانند، درحالی که دانش‌آموزانی که والدین خود را متعالی گرا می‌دانند بیشتر به کمال‌گرایی سالم گرایش دارند. از این حیث می‌توان انتظار داشت که استرس والدین در خصوص آینده فرزندان نقش مهمی در شیوه مدیریت و فرزند پروری دارد (Tangl et al., 2020). علاوه بر تأثیرات عاطفی جهت‌گیری والدین بر فرزندان، ممکن است بر میزان استرس والدین نیز تأثیر بگذارد، که به عنوان استرس ناشی از خود انتقادی والدین در مورد ناتوانایی در تحقق انتظارات خود به عنوان والدین تعریف می‌شود (Abidin, 1992).

استرس والدین موجب می‌شود که نتوانند نظارت صحیحی بر فعالیت‌های آموزشی فرزندان خود داشته باشند و این استرس را حتی به فرزندان خود نیز منتقل می‌کنند. والدینی که از مدیریت استرس و راهبردهای مقابله با استرس نیرومندی برخوردار هستند، می‌توانند عملکرد تحصیلی فرزندان خود را افزایش دهند (Choi et al., 2019). این والدین تحت تأثیر تنش‌ها و استرس‌های موقعیتی قرار نمی‌گیرند، لذا در ارتباط با فرزند خود نیز از شیوه نظارتی و والدی مبتنی بر درک و همدلی استفاده می‌کنند. افزایش تفاهم در ارتباط والد-

فرزندى خود يکى از عوامل مؤثر در کاهش تنش‌هاى روان‌شناختى فرزندان است که به‌عنوان عوامل مهم در عملکرد آموزشى فراگیران مدنظر قرار مى‌گیرد (Ye et al., 2019). درواقع، توجه صرف به موفقیت تحصیلى موجب افزایش اضطراب در زمینه آموزشى مى‌شود و در حالات شدید، کاهش موفقیت‌هاى تحصیلى را به همراه خواهد داشت (Choi et al., 2019).

رحمتى و سعیدى (۱۳۹۰)، در پژوهشى به بررسى رابطه بین اضطراب والدین با اضطراب و پیشرفت تحصیلى فرزندان آن‌ها در مقطع پیش‌دانشگاهى شهر کرمان دریافتند که، بین اضطراب والدین با اضطراب فرزندان آن‌ها و همچنین اضطراب والدین با پیشرفت تحصیلى فرزندان نشان رابطه معنادار وجود دارد. عینی پور و شباهنگ (۱۳۹۷)، نیز در پژوهشى که با هدف بررسى تجارب زیسته مادران از والدگری موفق در تحصیل انجام گرفته بود، نشان داده‌اند که نقش سه عامل، اساسى و محوری به نظر مى‌رسد: تعامل ویژگی‌هاى فردى با مادر، تعامل دانش‌آموز-معلم، خود تحصیلى.

دلایل متعددى برای انجام این پژوهش وجود دارد که خلاصه‌هاى پژوهشى را نمایان مى‌سازد. پژوهش Bhargava and Trivedi (2018)، نشان داد که دانش‌آموزان دبیرستانى معمولاً سطوح بالاترى از استرس روانى و فرسودگی تحصیلى را تجربه مى‌کنند، به این دلیل که به‌طور هم‌زمان تغییرات زیستى و شناختى ناشى از بلوغ، تغییرات در تعاملات اجتماعى آن‌ها با همسالان و والدین، و سازگاری‌هاى ناشى از افزایش تقاضاها و انتظارات تحصیلى مدرسه را تجربه مى‌کنند (Gilmore, 2019)، که این مسئله خود نیاز به پژوهش بر روی والدین دارای فرزند در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم را برجسته مى‌نماید.

از یک‌سو، با وجود آنکه پژوهش‌هاى بسیارى در کشورهاى گوناگون در زمینه‌ی نقش مشارکت والدین در عملکرد تحصیلى، انگیزش تحصیلى و متغیرهاى دیگر صورت گرفته و نتایج حاکی از تأثیر مثبت مشارکت والدین بر عملکرد تحصیلى فرزندان بوده، اما این پژوهش‌ها به‌صورت کمی و با استفاده از ابزار پرسشنامه انجام شده‌اند، و بررسى پیشینه پژوهشى نشان داد که تاکنون عمده‌ی پژوهش‌ها متمرکز بر استرس‌هاى والدگری به‌صورت کلی، و یا استرس‌هاى تحصیلى دانش‌آموزان بوده است، اما به‌طور اختصاصى به استرس‌هاى تحصیلى والدین پرداخته نشده است. از سوى دیگر، با توجه به تغییرات عمده وضعیت تحصیلى دانش‌آموزان در طى مقاطع مختلف تحصیلى، توسعه اقتصادى، رقابت اجتماعى، و

تنوع کیفی مدارس، لزوم بررسی واکنش سیستم خانواده به این تغییرات، خلأ پژوهشی عظیمی را در این زمینه محرز می‌نماید. همچنین بررسی تجارب منحصربه‌فرد افراد و چالش‌های آن‌ها، خصوصاً در بافت پویای چرخه زندگی خانوادگی، عامل بسیار مهمی است که خود لزوم استفاده از این مطالعه کیفی و بررسی عمیق تجارب افراد را دوجندان می‌کند، تا بدین وسیله بتوان در قالب الگویی جامع و منسجم به بررسی تجارب والدین از استرس‌های خود، و نحوه برخورد آن‌ها با این استرس‌ها پرداخت. در نتیجه، این پژوهش به بررسی دیدگاه‌ها و نظرات والدین در مورد استرس‌های تجربه‌شده پیرامون مسائل تحصیلی فرزندان و راهبردهای مؤثر در مدیریت آن‌ها می‌پردازد. این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که الگوی مدیریت استرس والدین مرتبط با تحصیل فرزندان چه مؤلفه‌ها و اجزایی دارد و آیا این الگوی تدوین‌شده از روایی محتوایی برخوردار است؟

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی، و از نظر روش تحقیق، کیفی از نوع نظریه‌مبنایی است. نظریه‌مبنایی به علت طبیعت اکتشافی، انعطاف‌پذیری، و تمرکز بر داده‌های کیفی (Bernard, 2017)، می‌تواند به درک عمیقی از تجارب والدین کمک کند، نیز با توجه به خلأ پژوهشی و مبهم بودن عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی والدین و نحوه مدیریت آن، می‌توان به تدوین الگویی جامع در این زمینه مبادرت ورزید. میدان موردپژوهش، در این مطالعه، شامل والدین (پدر یا مادر) دانش‌آموزان در حال تحصیل در دوره متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ شهر تهران بود. نمونه‌گیری در این پژوهش هدفمند، با لحاظ حداکثر تنوع و تکرار بود. نمونه‌گیری هدفمند یا قضاوتی، انتخاب آگاهانه افراد یا عناصر مشخص برای پژوهش توسط پژوهشگر است (هومن، ۱۳۹۱). بدین منظور، از میان والدین (پدر یا مادر) مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، سه منطقه ۱، ۹ و ۲۲ تهران که حداکثر تفاوت به لحاظ بافت فرهنگی و اقتصادی با یکدیگر دارند، انتخاب شدند. سپس سعی شد که واحدهای مطالعاتی با حداکثر تنوع در ویژگی‌های جمعیت شناختی مانند سن، تحصیلات، وضعیت مالی، و در نهایت پایه‌های مختلف تحصیلی انتخاب شوند، و حجم نمونه تا اندازه‌ای ادامه پیدا کرد که محقق هیچ داده جدید و یا متفاوتی از مصاحبه‌شونده‌ها دریافت نکرد. سطح اشباع نظری داده‌ها در این پژوهش ۱۸ نفر بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه فردی نیمه ساختاریافته استفاده شد، که با نظرات صاحب‌نظران به تهیه چارچوب کلی مصاحبه نیمه ساختاریافته مبتنی بر شناسایی استرس‌ها و مدیریت استرس اقدام شد. محور اصلی سؤال‌های مصاحبه در راستای کشف استرس‌های والدین در ارتباط با تحصیل فرزندان و نحوه مدیریت این استرس‌ها بود و سؤال‌ها بر اساس مهم‌ترین عوامل و مسائل مربوطه تنظیم شد. بخشی از سؤالات مصاحبه عبارت بودند از: «در ارتباط با تحصیل فرزندان چه نگرانی‌هایی دارید؟ آیا مسئله ویژه‌ای در مورد شرایط تحصیل فرزندان وجود دارد که شما را دچار استرس کند؟ هنگامی که درگیر این استرس‌ها می‌شوید، چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟ از میان راهکارهای مختلف برای مدیریت استرس مربوط به تحصیل فرزندان، از نظر شما کدام مورد کارآمدتر بود؟». مدت هر مصاحبه با توجه به شرایط، میزان تحمل و علاقه‌ی مشارکت‌کنندگان بین ۳۰ الی ۵۰ دقیقه به طول می‌انجامید. از ملاک‌های ورود نمونه‌ها به پژوهش می‌توان به تمایل والدین به شرکت در مصاحبه، داشتن حداقل سطح سواد دیپلم جهت سهولت همکاری با پژوهشگر در پاسخ به سؤالات، و زندگی مشترک والدین با یکدیگر (نبود سابقه جدایی) نام برد.

در گام اول تحلیل اطلاعات این پژوهش یعنی کدگذاری باز، خط به خط گفته‌های شرکت‌کنندگان کدگذاری شدند، سپس با استفاده از سه فرآیند کدگذاری باز، محوری و انتخابی تجزیه و تحلیل داده‌ها صورت گرفت. این فرایند کدگذاری در حین گردآوری داده‌ها به اجرا درآمد تا مشخص گردد چه داده‌هایی در مرحله‌ی بعدی باید گردآوری شوند. درنهایت روایی محتوایی الگو توسط نظر متخصصان مرتبط با موضوع مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج آن گزارش شد.

یافته‌ها

با توجه به اهداف پژوهش، ۳ سؤال محوری در پژوهش تعریف شدند که پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، پاسخ آن‌ها در قالب جدول کدگذاری به ترتیب ارائه شدند و درنهایت الگوی مستخرج از داده‌ها به نمایش گذاشته شده است. سؤال اول پژوهش: مؤلفه‌های استرس‌زای مربوط به تحصیل فرزندان در والدین کدام‌اند؟ که پاسخ آن در جدول (۱) تحت عنوان کدهای باز، محوری، و انتخابی ارائه شده است.

جدول ۱. کدگذاری باز، محوری و انتخابی سؤال اول پژوهش

کدهای انتخابی	کدهای محوری	کدهای باز
مؤلفه‌های متمركز بر فرزند	عملکرد فرزند	نگرانی از عملکرد تحصیلی پایین - نگرانی از شب امتحانی بودن فرزند - نگرانی از ناتوانی فرزند در ایجاد روابط دوستی - نگرانی از اولویت فضای مجازی به تحصیل - ناتوانی در مدیریت زمان - فقدان انگیزش درونی - نداشتن برنامه‌ریزی برای آینده - کم بودن توانمندی‌های مطالعه - نگرانی از عدم قطعیت در انتخاب رشته تحصیلی - ناتوانی در تنظیم خواب - نگرانی از عدم تلاش فرزند در توازن بین درس و سایر فعالیت‌ها - نپذیرفتن صحبت‌های مشاور - عدم ارزش‌گذاری به تحصیل به دلیل برنامه مهاجرت - نگرانی از خودپنداره تحصیلی ضعیف فرزند - نگرانی از ترک تحصیل فرزند
		نگرانی از نوسانات هیجانی در نوجوانی - ناتوانی در کنترل نوجوان به علت استقلال وی - نگرانی از عدم تابعیت از توصیه‌های والدین - صمیمیت ناکافی والد - فرزندی - تعارض والد با نوجوان - نگرانی از عدم واقع‌بینی فرزند
	خرده نظام والدی ناکارآمد	عدم مسئولیت‌پذیری همسر - نگرانی از انتقال استرس همسر به فرزند - دغدغه عدم ارتباط‌گیری همسر با فرزند - ناهماهنگی سبک تربیت میان والدین
	انتظارات والدین	کافی نبودن تلاش فرزند، نسبت به انتظار والد - کاربردی بودن دروس در آینده - کمال‌گرایی والدین - کسب مهارت در کنار تحصیل - تمایل به علاقه فرزند به تحصیل دانشگاهی وی - تمایل به رشد توانایی تشخیص درست و غلط در فرزند
مؤلفه‌های متمركز بر والدین	بعد رفتاری والدین	نگرانی مداوم به علت نقش والدی - فشار ناشی از نظارت بر درس خواندن فرزند - درگیری‌های مرتبط با کلاس‌های تقویتی
		باور نسلی والدین مبنی بر محدود شدن موفقیت به صرف قبولی در دانشگاه - نگرانی از بی‌آبرویی به علت درس نخواندن فرزند - نگرانی از جبران‌ناپذیر بودن زمان از دست‌رفته در آینده - نگرانی از پایین‌تر بودن سطح اجتماعی فرزند در آینده، نسبت به والدین - نگرانی از پشیمانی فرزند از عملکرد خود در آینده - ترس از سرخوردگی فرزند - نگرانی از آسیب دیدن فرزند - نگرانی از حسرت خوردن فرزند - نگرانی از استرس فرزند - نگرانی از تلف شدن

کدهای انتخابی	کدهای محوری	کدهای باز
		استعدادهای فرزند - نگرانی از تکرار تجارب سخت والدین، توسط فرزند - نگرانی از بی‌تفاوت شدن به درس - نگرانی از انتقال استرس خود به فرزند
	ناتوانی در عدم کنترل و مراقبت از فرزند	نگرانی از ناتوانی در نظارت بر فضای مجازی - ترس از عدم آگاهی از ذهنیت فرزند - نگرانی از جستجو در شبکه‌های مجازی - نگرانی از تأثیرات عوامل بیرونی بر تربیت فرزند - تأثیر دوستان بر درس خواندن فرزند - نگرانی از تأثیرپذیر بودن فرزند از اطرافیان - نگرانی از نحوه گذراندن وقت در خارج از خانه - نگرانی از تأثیرات کرونا
	مسائل مربوط به مدرسه	سخت‌گیری مدارس خاص - به رقابت انداختن دانش‌آموزان در مدرسه - استرس ناشی از بازخورد منفی پس از نتایج امتحان - فشار بازخواست خانواده توسط مدرسه - فشار تهدید به اخراج از مدرسه - ترس از محرومیت از تحصیل - فشار ناشی از تهدید به اخراج از مدرسه - استرس ناشی از ناکارآمدی مدرسه - عدم توجه مدرسه به مسائل روانی و تأکید صرف بر درس و کنکور - عدم اجازه‌ی مدرسه به پرداختن به فعالیت‌های ورزشی - بی‌کفایتی مدرسه در تأمین نیازهای تحصیلی
مؤلفه‌های متمرکز بر عوامل بیرونی	کنکور	نگرانی از عدم قبولی در کنکور - گم‌گشتگی در مافیای تجاری کنکور - متفاوت بودن نتیجه کنکور با سایر آزمون‌ها - از دست رفتن فرصت موفقیت در کنکور - نگرانی از سرنوشت سازی کنکور - تعارض میان نحوه خواندن برای کنکور و برای امتحان نهایی - نگرانی از کند بودن در تست‌زنی - اهمیت نوع دانشگاه و رشته
	پیش‌بینی ناپذیری آینده	نگرانی از آینده‌ی فرزند - نگرانی از آینده تحصیلی - نگرانی از آینده مبهم فرزند - نگرانی از آینده شغلی فرزند - پیش‌بینی ناپذیر بودن آینده تحصیلی فرزند
	مشکلات اقتصادی - اجتماعی	نگرانی از وجود تبعیض در جامعه - محدودیت‌های مرتبط با نقش‌های جنسیتی - نگرانی از آسیب‌های اجتماعی - مشکل مالی در تأمین هزینه‌های فرزند

پس از تحلیل و مقوله‌بندی پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان به سؤال اول پژوهش، مجموعاً ۸۳ کد باز، ۱۱ کد محوری و ۳ کد انتخابی استخراج شد؛ و سپس به سؤال دوم پژوهش مبنی

بر اینکه الگوی مدیریت استرس مرتبط با تحصیل فرزندان مبتنی بر تجارب والدین چگونه است؟ پاسخ داده شد که در جدول (۲) به نمایش درآمده است.

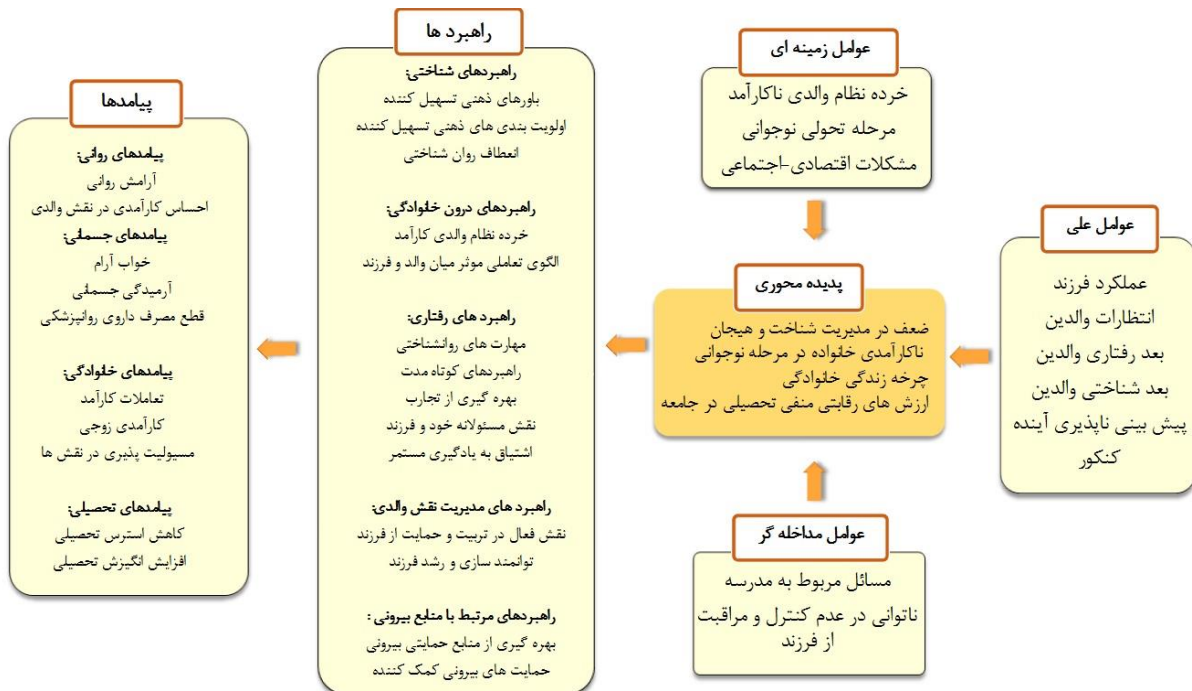
جدول ۲. کدگذاری باز، محوری و انتخابی سؤال دوم پژوهش

کدهای باز	کدهای محوری	کدهای انتخابی
باور به مهم نبودن صرف درس و دانشگاه - باور به حل مسائل به‌مرورزمان - باور به قابل جبران بودن نتایج - باور به بی‌تأثیر بودن امکانات و اهمیت پیدا کردن مسیر، توسط خود فرزند - باور به لزوم مدیریت استرس‌های درونی خود - مقابله با تفکر مبالغه‌آمیز خود - واقعیت‌سنجی موقعیت فعلی، با بدترین اتفاق ممکن - درگیر نکردن ذهن خود به جوانب کنترل ناپذیر آینده	باورهای ذهنی تسهیل‌کننده	راهنمایی شناختی
اولویت دادن به سلامت جسمی و روانی فرزند تا موفقیت تحصیلی - اولویت دادن به پایبندی فرزند به اخلاقیات، تا به وضعیت درسی - اولویت دادن به تلاش فرزند و نه به نتیجه‌ی آن - اولویت دادن به تسهیل مسیر تحصیلی - شغلی	اولویت‌بندی‌های ذهنی تسهیل‌کننده	راهنمایی شناختی
اتخاذ رفتار منعطف در مقابل فرزند - شک به باورهای خود و پذیرفتن تصمیم فرزند - آزاد گذاشتن فرزند به‌جای کنترل کردنش - پذیرش استرس‌ها به‌عنوان یک امر طبیعی - همراهی با نوجوانی به‌عنوان یک امر طبیعی	انعطاف روان‌شناختی	راهنمایی شناختی
پیدا کردن راه‌حل مشکلات توسط همسر - مشارکت دادن همسر در مشکلات مرتبط با فرزند - تعامل و مشورت با همسر - حل مسائل زوجی به‌دوراز فرزندان	خرده نظام والدی کارآمد	راهنمایی شناختی
کسب آرامش به‌وسیله‌ی صحبت کردن زیاد فرزند با والد - گفتگو با فرزند در مورد استرس‌های خود - افزایش گفتگو با فرزند باهدف ایجاد صمیمیت - مهارت هماهنگی موقعیت با گفتگو - صحبت با فرزند در مورد نقاط ضعف وی - گفتگوی فرزند با والد - حمایت از فرزند در موقعیت‌های استرس‌زا	الگوی تعاملی مؤثر میان والد و فرزند	خانوادگی
خودگویی‌های آرامش‌بخش - تلاش برای حفظ دغدغه‌ها در ذهن خود، به‌جای انتقال آن به فرزند - مکتوب کردن استرس‌ها، به‌منظور عینی کردن آن‌ها - صبر و تحمل کافی	مهارت‌های روان‌شناختی	راهنمایی رفتاری

کدهای باز	کدهای محوری	کدهای انتخابی
- استفاده از جدول مزایا و معایب به منظور بررسی تبعات خوب و بد اتفاقات		
درگیر شدن در یک دغدغه فکری دیگر - اختصاص وقت برای آرام شدن - بهره‌گیری از تخلیه هیجان برای کاهش استرس - خود را به بی‌خیالی زدن - مصرف داروی روان‌پزشکی - باورها و رفتارهای معنوی	راهبردهای کوتاه‌مدت	
به کارگیری رفتارهای سازنده خانواده مبدأ - سخت نگرفتن به تحصیل فرزند، به علت تجربه سختی‌های زیاد در گذشته - تمایل به عدم تجربه مشکلات گذشته خود، توسط فرزند - بهره‌گیری از تجربه والدی پیشین	بهره‌گیری از تجارب	
در نظر گرفتن رفتار مسئولانه‌ی فرزند در سایر فعالیت‌هایش - باور به انجام تمامی مسئولیت‌های خود به عنوان والد - تفکیک مسئولیت والد از فرزند - اعتماد به مسئولیت‌پذیری فرزند	نقش مسئولانه خود و فرزند	
تعامل با کادر مدرسه، در جلسات ماهیانه - مشورت با متخصصان در دسترس - یادگیری چگونگی برخورد با هیجانات فرزند - یادگیری نرم‌افزارهای مورد استفاده‌ی فرزند - کسب اطلاعات در مورد مرحله انتقالی نوجوانی - مطالعه کتب مرتبط با مدیریت استرس	اشتیاق به یادگیری مستمر	
به روز کردن خود با فرزند - القای حس درک شدن به فرزند - وقت گذاشتن زیاد برای فرزند - فعالیت‌های مرتبط با علایق مشترک - مراقبت از تأثیر استرس خود بر فرزند - ارتباط با مدرسه در قالب جلسات ماهیانه آموزش والدین - همراهی کردن با فرزند - توجه به استرس فرزند، و تلاش برای آرام‌سازی او - توجه به موقعیت‌های جایگزین تحصیلی (مهاجرت) - اولویت دادن به رضایت فرزند - نظارت غیرمستقیم بر فرزند	نقش فعال در تربیت و حمایت از فرزند	راهبردهای مدیریت نقش والدی
صحبت در مورد الگوهای موفق تحصیلی برای فرزند - انگیزه دهی به فرزند - آموزش خودکنترلی به فرزند - آموزش مهارت‌های یادگیری به فرزند - آگاهی دادن در مورد آسیب‌های احتمالی - آموزش اولویت‌بندی	توانمندسازی و رشد فرزند	

کدهای باز	کدهای محوری	کدهای انتخابی
خواسته‌ها، با مشارکت دادن فرزند در تهیه فهرستی از آن‌ها - فراهم‌سازی امکانات مناسب برای تحصیل فرزند		
بهره‌گیری از کمک اطرافیان - بهره‌گیری از نظارت مشاور تحصیلی - تأمین نیازهای تحصیلی با استفاده از منابع آموزشی کمکی (معلم خصوصی، کلاس یا پکیج آموزشی) - گفتگو با سایر والدین - استفاده از کمک حرفه‌ای مشاور - آموزش‌های مشاور مدرسه - یادگیری نحوه برخورد با فرزند به کمک منابع روان‌شناسی	بهره‌گیری از منابع حمایتی بیرونی	راهبردهای مرتبط با منابع بیرونی
شفافیت و پیگیری در عملکرد مدرسه - مدیریت مؤثر مدیر مدرسه - وجود گفتگو و حمایت عاطفی میان فرزندان - تجربه‌ی کمتر استرس، به علت مشغولیت درسی و کاری والدین - شخصیت آرام همسر	حمایت‌های بیرونی کمک‌کننده	
آرامش روانی - احساس کارآمدی در نقش والدی	پیامدهای روانی	
خواب آرام - آرمیدگی جسمانی - قطع مصرف داروی روان‌پزشکی	پیامدهای جسمانی	
تعاملات کارآمد - کارآمدی زوجی - مسئولیت‌پذیری در نقش‌ها	پیامدهای خانوادگی	پیامدها
کاهش استرس تحصیلی - افزایش انگیزش تحصیلی	پیامدهای تحصیلی	

پس از تحلیل و مقوله‌بندی پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان به سؤال دوم پژوهش، مجموعاً ۹۳ کدباز، ۱۸۱۴ کد محوری و ۶ کد انتخابی منتج شد. درنهایت الگوی پارادایمی حاصل از مؤلفه‌های استرس‌زای مرتبط با تحصیل فرزندان و نیز نحوه مدیریت این استرس‌ها در والدین در شکل زیر به نمایش گذاشته شده است:



الگوی پارادایمی مؤلفه‌های استرس‌های مربوط به تحصیل فرزندان

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که عملکرد فرزند، انتظارات والدین، بعد رفتاری والدین، بعد شناختی والدین، پیش‌بینی ناپذیری آینده، و کنکور از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر استرس والدین است. بدین صورت که هرچقدر عملکرد فرزند در پیگیری درس و مدرسه، و کارآمدی فرزند در نقش دانش آموزی خود کمتر بود، سطح استرس والدین نیز بیشتر بود. به بیان دیگر، در صورتی که ادراک والدین از فرزند خود، فردی موفق، خودبسنده، و دارای مهارت‌های کافی در زمینه تحصیل بود، استرس کمتری در ارتباط با تحصیل فرزند خود تجربه می‌کردند و بالعکس. طبق گفته‌های مصاحبه‌شوندگان، وضعیت عملکرد استرس‌زا با ویژگی‌هایی مانند شب امتحانی بودن، کم کاری و درس نخواندن، نداشتن مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، واقع‌بینی ضعیف در آینده تحصیلی، نبود انگیزه درونی، و بی‌تفاوتی به درس و بی‌ارزش دانستن آن، مشخص می‌شد. برای نمونه والد کد ۸ در این زمینه استرس خود را این گونه ابراز می‌کند: «واقعاً یک وقت‌هایی بچه نمی‌خواهد بخونه. این خیلی سخته. من الآن همه‌ی تلاشم رو دارم می‌کنم. ولی این انگیزه توی خود بچه نیست و

تو به جاش نمی تونی بخونی.» این یافته‌ها با نظریه‌های شناختی درباره ارزیابی رویدادها و واکنش‌های هیجانی سازگار است. والدینی که عملکرد تحصیلی فرزندشان را نشانه‌ای از ناکامی خود تلقی می‌کردند، بیشتر دچار استرس می‌شدند. همچنین، سبک فرزندپروری اقتدارگرا و دخالت‌گرانه با افزایش سطح استرس والدین همراه بود. این نتایج با پژوهش Hammer و همکاران (2018) همسو بود.

یکی دیگر از عوامل مهم استرس‌زای والدین، انتظارات غیرواقعی از فرزندان است که اغلب به صورت کمال‌گرایی خود را نشان می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های Schmid و همکاران (2014) و Topor و همکاران (2010) همسو است. والد کد ۳ می‌گوید: «من بابت دخترم خیلی استرس داشتم و واقعاً احساس می‌کنم داشتیم به سمت کمال‌گرایی فوق‌العاده می‌رفتیم. همش هلش می‌دادیم به سمت کلاس‌های تیزهوشان». درواقع این انتظارات می‌تواند فشار مضاعفی بر والد و به تبع آن، بر فرزند وارد کند که خود موجب چرخه معیوب استرس درون خانواده می‌شود. والدینی که انتظارات بالایی از فرزندان خود دارند، اغلب به دلیل باورهای نامعقول در مورد موفقیت و ناکامی، حساسیت بیشتری نسبت به عملکرد فرزند نشان می‌دهند. این امر با مدل ارزیابی شناختی سازگار است که نشان می‌دهد نحوه تفسیر موقعیت‌ها نقش مهمی در تجربه هیجانات دارد. علاوه بر این، انتظارات والدین می‌تواند با سبک فرزندپروری اقتدارگرا مرتبط باشد که در آن والدین بر کنترل و انضباط شدید تأکید می‌کنند. این سبک فرزندپروری می‌تواند فشار روانی زیادی بر فرزند و والد وارد کند. بااین حال، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شدت تأثیر انتظارات والدین بر استرس، به عوامل دیگری مانند حمایت اجتماعی، سبک مقابله با استرس و شخصیت والدین نیز بستگی دارد.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که استرس والدین در ارتباط با تحصیل فرزندان، ابعاد رفتاری و شناختی متنوعی دارد. از نظر رفتاری، والدین اغلب درگیر فعالیت‌هایی مانند نظارت بیش‌ازحد بر درس خواندن فرزند و شرکت دادن او در کلاس‌های تقویتی می‌شوند. بعد رفتاری با مقوله‌هایی از جمله درگیری‌های مرتبط با کلاس‌های تقویتی، نگرانی مداوم به علت نقش والدی، و نیز فشار ناشی از نظارت بر درس خواندن فرزند، و بعد شناختی که از جمله مهم‌ترین مقوله‌ها در یافته‌ها بود، به مواردی از جمله نگرانی از جبران‌ناپذیر بودن زمان از دست‌رفته در آینده، نگرانی از آسیب دیدن و حسرت خوردن و استرس فرزند، نگرانی از

تلف شدن استعداد های فرزندان، نگرانی از تکرار تجارب سخت والدین، توسط فرزند اشاره می‌کند، که این یافته با پژوهش Singh و همکاران (2014) همسو است. در این راستا والدین به جملاتی مانند: «من فقط دارم حرص می‌خورم که هی داره فرصت هاش رو از دست می‌ده. چون می‌دونم که دیگه بعداً نمیتونه جبران شون کنه. (کد ۹)» و یا «همش داره حسرت می‌خوره که چرا نخوندم باید تجربی می‌رفتم. (کد ۶)» و یا «البته شاید این دغدغه بیشتر نتیجه مشکلاتی بوده که خودم تجربه کردم. من بچه بزرگ خانواده بودم و مامانم ۲۰ سال پیش فوت کرده و توی تنگناهای زیادی بودم و سختی‌هایی که کشیدم، باعث شده فکر کنم نمی‌ارزت که بخوام خیلی بچه‌ام رو اذیت کنم و اینکه حداقل اون مثل من اذیت نشه. (کد ۲)». با توجه به یافته‌های حاصل از این ابعاد می‌توان بیان کرد که باورهای محدودکننده در والدین می‌تواند زمینه‌ساز استرس زیاد در آنها شود. به صورتی که برخی از والدین فضایی برای تجربه کردن در اشتباه کردن برای فرزند خود متصور نمی‌شوند و ترس از ناکامی فرزند دارد. این تصویر در ذهن والد، می‌تواند به شناخت‌های معیوب دیگر در آنها منجر شود و تنش را در آنها افزایش دهد.

در نهایت نگرانی والدین در مورد عدم توانایی در کنترل و مراقبت از فرزندان در دنیای مدرن، به‌ویژه در حوزه فضای مجازی، یک چالش جدی است. والدین نگران هستند که فرزندان شان در معرض محتوای نامناسب قرار بگیرند، از دوستان نامناسب تأثیرپذیرند و تصمیمات نادرستی بگیرند. این نگرانی‌ها ریشه در نظریه‌های روان‌شناسی مانند نظریه اجتماعی شناختی بندورا و نظریه اضطراب دارد. در این مقوله، احساس ناتوانی در زمینه داشتن کنترل بر فرزندان و تأثیرپذیری آنها، از موارد نگران‌کننده در ذهن والدین است. این عوامل علی‌بر روی مدیریت شناخت و هیجان، ناکارآمدی خانواده در مرحله نوجوانی چرخه زندگی خانوادگی، و ارزش‌های رقابتی منفی تحصیلی در جامعه، که بستری برای استرس در والدین هستند، بر روی فرد تأثیر می‌گذارند و پدیده محوری را به وجود می‌آورند.

خرده نظام والدی ناکارآمد، مرحله تحولی نوجوانی، مشکلات اقتصادی-اجتماعی از جمله عوامل زمینه‌ای در استرس تحصیلی بودند. مسائلی مانند عدم مسئولیت‌پذیری همسر، دغدغه عدم ارتباط‌گیری همسر با فرزند، ناهماهنگی سبک تربیت میان والدین از جمله عوامل زمینه‌ساز استرس در والدین است. یافته‌ها نشان داد در خانواده‌هایی که خرده نظام والدی

نقش کارآمدی در ارتباط با فرزند خود ایفا نمی کنند، تجربه استرس بیشتر است. هنگامی که هماهنگی زوجی در خرده نظام والدی وجود ندارد، فشار و تنش بیشتری بر یکی از والدین وارد می شود و نمی توانند در تربیت خود مقابل فرزند به طور مؤثری عمل کنند. همچنین خود مرحله تحولی نوجوانی زمینه ای برای استرس مضاعف در والدین است که برخی از والدین آن را بدین گونه بیان کردند: «چه ها الآن تو این سن، شرایط روحی شون اینجوریه که یک دقیقه آرام آن، یک دقیقه مثل کوه آتش فشان، نمیدونی الآن که آرومه و بیام یک چیزی بهش می گم، در حد چی واکنش نشون می ده. (کد ۶)» و یا «بعضی وقت ها که خیلی استرسش رو دارم، دیگه می رسم به دعوا و درگیری باهاش. (کد ۹)» و یا «دغدغه ی من یکیش اینه که بعد از هر چی بهش بگی کارت اشتباهه، برای خودش دلیل میاره مثلاً من میگم موهات معلوم نباشه بهتره. ولی می گه نه. می گه من اینو می پسندم. شاید تو خوش نیاد، من مقید به حجابم این اینو می گه. نمی گم دختر بی حجابیه، ولی می گم اصلاً موهات معلوم نباشه. می گه نه من اینو این جور می پسندم. ما خودمون هر چی بزرگتر می گفتن، می پسندیدیم. (کد ۱۲)». این یافته را می توان بدین گونه تبیین کرد که والدینی که در مرحله نوجوانی چرخه زندگی خانوادگی اجازه استقلال به فرزند نمی دهند، چالش های استرس زایی برای خود و فرزندان ایجاد می کنند، در صورتی که شرط عبور سالم از این مرحله، پذیرش واقعیت سن نوجوانی و همراهی با آن است که یافته های این پژوهش با نظریه های سیستم های خانوادگی و نظریه رشد نوجوانان همسو است و نشان می دهد که تعامل پیچیده بین عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی بر تجربه استرس والدین تأثیر گذار است. این یافته نیز با یافته حاصل از پژوهش Zimmer و همکاران (2017) و Skinner and Saxton (2019) همسوست. از سوی دیگر یکی از عوامل مؤثر زمینه ساز استرس والدین، مشکلات اقتصادی- اجتماعی است. به گونه ای که تحقیقات بسیاری نشان داده اند که سطح مالی و مشکلات اجتماعی خانواده ها، تأثیر شگرفی بر سلامت روان آن ها و نیز پیشرفت تحصیلی فرزندان می گذارد که همسو با Singh و همکاران (2014) است.

مسائل مربوط به مدرسه، و ناتوانی در عدم کنترل و مراقبت از فرزند نیز از جمله عوامل مداخله گر از دید مصاحبه شوندگان بودند. در واقع یافته های این پژوهش نشان داد که بافت مدرسه، جو حاکم بر آن و وضعیت عملکرد کادر مدرسه می تواند تأثیر به سزایی در کاهش و یا افزایش استرس والدین داشته باشد. یافته ی نیازمند توجه در این پژوهش سخت گیری

مدارس خاص است که در آن دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان، به علت وجود فضای رقابتی تحت فشار و تنش بسیاری قرار می‌گیرند. والدی در این زمینه بدین گونه بیان می‌کند: «مدرسه شون فقط معدل بالاها می‌رن و با بغل‌دستی‌ها همه معدل ۲۰ هستن و استرس بیشتر بهمون وارد شده. (کد ۱۸)»؛ که این یافته با یافته‌های Hammer و همکاران (2018) همسو بود. همچنین به میزانی که والدین ادراک کنترل و مراقبت مناسبی از فرزند خود دارند، به همان میزان سطح استرس افزایش می‌یابد. این امر به دلیل خطای شناختی والدین از کنترل مرزهای شخصی نوجوان و عوامل بیرونی مؤثر بر او مانند دوستان و شبکه‌های اجتماعی است. درواقع یافته‌های این پژوهش نشان داد که سردرگمی در میزان کنترل بر نوجوان مشکلی شایع و استرس‌زا برای والدین است.

راهبردهای مؤثر در مدیریت استرس، موضوع محوری پژوهش حاضر بود. به‌طور کلی راهبردها در قالب پنج مقوله مفهوم‌بندی شد. راهبردهای شناختی والدین جنبه جدیدی از ذهنیت والدی را ارائه می‌کند که خود می‌تواند دید متفاوتی از بلوغ شناختی والدین ارائه دهد. باورهای ذهنی تسهیل‌کننده، اولویت‌بندی‌های ذهنی تسهیل‌کننده، و انعطاف روان‌شناختی در والدین سهم به سزایی در کاهش استرس والدین ایفا کند که این یافته با پژوهش Chang and Lee (2005) همسو است. از دیگر راهبردها، می‌توان به راهبردهای به کار گرفته‌شده در درون خانواده اشاره کرد. خانواده‌هایی که خرده نظام والدی کارآمد داشته و الگوی تعاملی مؤثر میان والد و فرزند (همسو با Ye et al., 2019). برقرار بود پتانسیل زیادی برای مدیریت مؤثر استرس داشتند. راهبردهای رفتاری‌ای مانند مهارت‌های روان‌شناختی، راهبردهای کوتاه‌مدت، بهره‌گیری از تجارب، نقش مسئولانه خود و فرزند، اشتیاق به یادگیری مستمر موجب می‌شود که والدین نقش فعالی در مدیریت استرس برای خود قائل شوند. از دیگر راهبردهای مدیریت استرس در والدین، راهبردهای مدیریت نقش والدی بود. بدین معنی که والد نقش فعالی در تربیت و حمایت از فرزند ایفا می‌کرد، و تلاش بسیاری بر توانمندسازی و رشد فرزند داشت که با یافته‌های حاصل از Kaplan Toren (2013) و طالبی (۱۴۰۰) و Liu و همکاران (2022) همسو است. درنهایت راهبردهای مرتبط با منابع بیرونی شامل بهره‌گیری از منابع حمایتی بیرونی، و حمایت‌های بیرونی کمک‌کننده می‌شد. درواقع این یافته بیانگر نقش مؤثر اجرای راهبردها بر مدیریت استرس والدین است.

درنهایت پیامدهای ناشی از اجرای راهبردها شامل پیامدهای روانی (آرامش روانی، احساس کارآمدی در نقش والدی)، جسمانی (خواب آرام، آرمیدگی جسمانی، قطع مصرف داروی روان پزشکی)، خانوادگی (تعاملات کارآمد، کارآمدی زوجی، مسئولیت پذیری در نقش ها)، و تحصیلی (کاهش استرس تحصیلی، افزایش انگیزش تحصیلی) می شود که می توان با ملاحظه محتوای مقوله ها، به تأثیرات مثبت مدیریت استرس در والدین اشاره کرد که این یافته خود با پژوهش Choi و همکاران (2019) همخوان بود. در این باب والدی بیان کرد: «فکر می کنم این جوری جفتمون (والد و فرزند) آرومتریم. به خودش واگذار می کنم. منم دیگه کاریش ندارم (کد ۸)». والدی دیگر اشاره می کند: «قبلاً خیلی به هم می ریختم؛ اما از وقتی دارم روی خودم کار می کنم، می بینم که اون (فرزند) هم آروم تره. (کد ۱۵)» والد دیگری اظهار داشت: «توی همون مشاوره که در مورد دخترم رفتیم، مشاور ما رو هم خواست و در مورد مشکلاتم با همسر حرف زدم. بعد از اون همسر من خیلی بهتر شد. دیگه مثل قبل نیست که خودش رو توی کارای دخترم دخالت نده. خیلی بیشتر باهاش حرف می زنه. رابطه خودمون هم با هم خیلی بهتره. (کد ۵)». اجرای راهبردهای کاهش استرس در والدین، اثرات مثبتی بر کل خانواده دارد. کاهش استرس در والدین منجر به بهبود آرامش روانی، تعاملات خانوادگی کارآمدتر و کاهش استرس تحصیلی فرزندان می شود.

درنهایت در پاسخ به سؤال سوم پژوهش مبنی بر تعیین روایی محتوایی الگو، روایی محتوایی الگو توسط نظر متخصصان مرتبط با موضوع مورد ارزیابی قرار گرفت. در اعتبارسنجی این پژوهش ۶ متخصص که شامل مشاوران مدارس، روانشناسان تربیتی و سایر افراد فعال در حوزه مشاوره تحصیلی بودند، شرکت کردند. در ابتدا توضیحی در مورد مراحل تدوین سؤالات پژوهش به آنان ارائه و سپس خواسته شد تا به تک تک مؤلفه های الگو بر اساس طیف لیکرت اعلام نظر کنند و سپس امتیازات داده شده به هر یک از عناصر، محاسبه درنهایت طبق جدول لاوشر، شاخص روایی محتوایی (C.V.R) الگو محاسبه شد. نسبت روایی محتوایی الگو در مجموع ۰/۹۴ به دست آمد که نشان دهنده روایی محتوایی بالای الگوی مدیریت استرس والدین است.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که استرس والدین یک پدیده چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی متعددی قرار دارد. مهارت های روانی والدین،

باورهای آن‌ها، محیط اجتماعی و فشارهای فرهنگی همگی در شکل‌گیری و مدیریت استرس آن‌ها نقش ایفا می‌کنند. همچنین هرچقدر محیط پیرامون خانواده غنی‌تر و یاری‌رسان‌تر باشد، ضرورت تلاش فردی در مدیریت استرس کمتر می‌شود. این امر خود گویای اثرگذاری زیاد عوامل اجتماعی در این پدیده است. نیز باورهای فرهنگی حاکم بر جامعه و فشارهای اجتماعی مرتبط با کنکور، بستری برای ارزش‌گذاری تمامی تلاش‌های فرزند بوده، به‌طوری‌که تمامی سرنوشت فرزند، منوط به نتیجه کنکور در نظر گرفته شود. از سمت دیگر، تأثیر فرهنگ را می‌توان در پررنگ بودن نقش مادرها در امور تحصیلی فرزندان مشاهده کرد، که این خود می‌تواند نشأت گرفته از این باور فرهنگی باشد که مادر مسئولیت فرزندان و امور مربوط به آن را بر عهده دارد که خود موجب استرس بیشتر مادر می‌شود.

نتیجه حائز اهمیت در این پژوهش این بود که بررسی استرس والدین از تحصیل فرزندان نشان داد که نبود استرس در والدین به معنای والد خوب یا بد نیست، بلکه مسئله مهم‌تر بررسی کارآمدی والد در نقش خود است. درواقع این آمادگی برای نقش والدی و مهارت‌های والدگری است که تعیین‌کننده میزان چالش‌آمیز بودن نقش والدی است.

در کلام آخر می‌توان گفت که می‌بایست به ماهیت منحصر به فرد بودن تجربه استرس در افراد مختلف، و در زمینه‌های خانوادگی و فرهنگی مختلف توجه نمود. به نظر می‌رسد تا به حال آموزش‌ها در فرهنگ ما تک‌بعدی بوده و به تحصیل و مسائل فرزندان جایگاه ویژه‌ای داده شده و والدین مورد غفلت واقع شده‌اند؛ بنابراین لازم است که مهارت‌های والدگری و آموزش‌های لازم در این زمینه، در همه سنین و مقاطع تحصیلی به آنان آموزش داده شود. نیز یافته‌های این پژوهش ضرورت ورود سازمان‌ها و اسناد بالادستی کشور در حیطه استرس والدین را بیش‌ازپیش برجسته می‌نماید.

تعارض منافع

این پژوهش تعارض منافع نداشت.

سپاسگزاری

از تمامی والدین شرکت‌کننده در مصاحبه‌ها که سخاوتمندانه وقت خود را به انجام این پژوهش اختصاص داده‌اند، و نیز از تمامی اساتید و متخصصانی که با راهبری‌ها و بذل علم خود، بنده را در اجرای بهتر این پژوهش یاری رساندند، کمال تشکر را دارم.

منابع

- حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت شناختی رفتاری استرس بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و انتظارات والدین در دانش‌آموزان. *روانشناسی مدرسه*، ۴ (۲ (پیاپی ۱۴))، ۳۸-۲۲. SID. <https://sid.ir/paper/216739/fa>
- رحمتی، عباس، و سعیدی، مشیت‌اله. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین اضطراب والدین با اضطراب و پیشرفت تحصیل فرزندان آن‌ها در مقطع پیش‌دانشگاهی شهر کرمان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۷ (۴ (۲۹))، ۰-۰. SID. <https://sid.ir/paper/67784/fa>
- طالبی، معصومه. (۱۴۰۰). انگیزش والدین برای مشارکت در امور مدرسه. *رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۶۰، ۴۴-۴۷.
- عینی پور، جواد، و شباهنگ، نیلوفر. (۱۳۹۷). تجارب زیسته‌ی مادران از والدگری موفق در تحصیل: مطالعه پدیدارشناختی. *سلامت روان کودک (روان کودک)*، ۵ (۴)، ۵۲-۶۶. SID. <https://sid.ir/paper/258256/fa>
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۹۰). *کتاب راهنمای عملی پژوهش کیفی*، تهران: سمت.

References

- abibi, M. (2015). The effect of cognitive-behavioral stress management training on reducing academic stress caused by personal expectations and parental expectations in students. *School Psychology*, 4(2), 22-38. <https://sid.ir/paper/216739/fa> [In Persian]
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Bulgakova, O. S. (2020). Sub-level functional organization of the personality on the example of the dynamics of waves of an electroencephalogram in a state of stress excitement. *Vestnik Psikhofiziologii*, 1, 98-99.
- Butcher, P. R., Wind, T., & Bouma, A. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of a child with a hemiparesis: Sources of stress, intervening factors and long-term expressions of stress. *Child: Care, Health and Development*, 34(4), 530-541. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00842.x>
- Choi, C., Lee, J., Yoo, M. S., & Ko, E. (2019). South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. *Children and Youth Services Review*, 100, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2019.02.004>
- Eynipour, J., & Shabahang, N. (2018). Lived experiences of mothers of successful parenting in education: A phenomenological study. *Child Mental Health*, 5(4), 52-66. <https://sid.ir/paper/258256/fa> [In Persian]
- Gougis, R. A. (2020). The effects of prejudice and stress on the academic performance of Black-Americans. In *The school achievement of minority children* (pp. 145-158). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315060187-6>
- Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill Education.

- Gullete, R. (2019). *Parenting styles, parenting stress and parental self-efficacy* [Doctoral dissertation, Capella University].
- Hammer, D., Melhuish, E., & Howard, S. J. (2018). Antecedents and consequences of social-emotional development: A longitudinal study of academic achievement. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1), 105. <https://doi.org/10.1037/arc0000034>
- Hooman, H. A. (2011). *Practical guide to qualitative research*. Tehran: Samt. [In Persian]
- Inam, A., Nomaan, S., & Abiodullah, M. (2016). Parents' parenting styles and academic achievement of underachievers and high achievers at middle school level. *Bulletin of Education and Research*, 38(1), 57–74.
- Kaplan Toren, N. (2013). Multiple dimensions of parental involvement and its links to young adolescent self-evaluation and academic achievement. *Psychology in the Schools*, 50(6), 634–649. <https://doi.org/10.1002/pits.21698>
- Kendler, K. S. (2020). A prehistory of the diathesis-stress model: Predisposing and exciting causes of insanity in the 19th century. *American Journal of Psychiatry*, 177(7), 576–588. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.19111213>
- Kristjansson, A. L., & Sigfúsdóttir, I. D. (2009). The role of parental support, parental monitoring, and time spent with parents in adolescent academic achievement in Iceland: A structural model of gender differences. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 481–496. <https://doi.org/10.1080/00313830903180786>
- Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*, 13(3), 409–424. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9132-0>
- Lambert, M. C., Duppong Hurley, K., January, S.-A., & Huscroft D'Angelo, J. (2021). The role of parental involvement in narrowing the academic achievement gap for high school students with elevated emotional and behavioral risks. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(1), 10634266211020256. <https://doi.org/10.1177/10634266211020256>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2014). Academic stress and positive affect: Asian value and self-worth contingency as moderators among Chinese international students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 20(1), 107. <https://doi.org/10.1037/a0034071>
- Liu, X., Zhao, L., & Su, Y. S. (2022). Impact of parents' attitudes on learning ineffectiveness: The mediating role of parental self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 615. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010615>
- Park, J. A., & Lee, E. K. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 17(3), 267–276. <https://doi.org/10.1111/jkana.2011.17.3.267>
- Rahmati, A., & Saeedi, M. (2011). The relationship between parental anxiety with anxiety and academic achievement of their children in pre-university level in Kerman. *Psychological Studies*, 7(4), 0-0. <https://sid.ir/paper/67784/fa> [In Persian]
- Ross, M. E., & Aday, L. A. (2006). Stress and coping in African American grandparents who are raising their grandchildren. *Journal of Family Issues*, 27(7), 912–932. <https://doi.org/10.1177/0192513X06287167>

- Roy, M., & Giraldo-García, R. J. (2018). The role of parental involvement and social/emotional skills in academic achievement: Global perspectives. *School Community Journal*, 28(1), 29–46.
- Schmit, S., Matthews, H., & Golden, O. (2014). *Thriving children, successful parents: A two-generation approach to policy*. Center for Law and Social Policy (CLASP).
- Singh, A., Mathur, A., & Mahananda, M. (2014). Effect of parental stress on academic performance of children. *Journal of Asian Regional Association for Home Economics*, 21(3).
- Skinner, E. A., & Saxton, E. A. (2019). The development of academic coping in children and youth: A comprehensive review and critique. *Developmental Review*, 53, 100870. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.100870>
- Sointu, E. T., Savolainen, H., Lappalainen, K., & Lambert, M. C. (2016). Longitudinal associations of student-teacher relationships and behavioural and emotional strengths on academic achievement. *Educational Psychology*, 37(4), 457–472. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1165796>
- Talebi, M. (2021). Parental motivation for participation in school affairs. *School Counselor Education Growth*, 60, 44–47. [In Persian]
- Topor, D. R., Keane, S. P., Shelton, T. L., & Calkins, S. D. (2010). Parent involvement and student academic performance: A multiple mediational analysis. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 38(3), 183–197. <https://doi.org/10.1080/10852352.2010.486297>
- Tran, V. D. (2020). Assessing the relationship between perceived crowding, excitement, stress, satisfaction, and impulse purchase at the retails in Vietnam. *Cogent Business & Management*, 7(1), 1858525. <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1858525>
- Tulppo, M. P., Piira, O. P., Miettinen, J. A., & Huikuri, H. V. (2012). Exercise capacity is associated with endothelin-1 release during emotional excitement. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 304*(1), H162–H169. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00902.2013>
- Wang, C. W., & Neihart, M. (2015). How do supports from parents, teachers, and peers influence academic achievement of twice-exceptional students. *Gifted Child Today*, 38(3), 148–159. <https://doi.org/10.1177/1076217515583742>
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2019(163), 81–95. <https://doi.org/10.1002/cad.20265>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Pepping, C. A., Swan, K., Merlo, O., Skinner, E. A., Avdagic, E., & Dunbar, M. (2017). Review: Is parent-child attachment a correlate of children's emotion regulation and coping? *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 74–93. <https://doi.org/10.1177/0165025415618276>