



فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

تجربه زیسته والدین در گذر به والد شدن

مرضیه حسن‌زاده^۱، رؤیا رسولی^۲ و مه‌سیما پورشهریاری^۳

۲۵

دوره ۷، شماره ۲، پیاپی ۲۵
تابستان ۱۴۰۳

مقاله علمی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۰۲/۱۷

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۵/۲۱

صص: ۱۱۷-۱۵۶

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

چکیده

مرحله گذر به والد شدن به‌عنوان یکی از مراحل رشد خانواده، با تولد اولین فرزند آغاز می‌شود و بدین‌وسیله همسران یک زیرسیستم والدینی را تجربه می‌کنند و نقش والد را بر عهده می‌گیرند. به همین علت ورود به این مرحله، یک دوره استرس‌زا برای زوج‌ها است و آن‌ها به علت تفاوت در نقش‌هایشان، گذر به والد شدن را تا حدی به‌طور متفاوت تجربه می‌کنند. پژوهش حاضر باهدف بررسی تجربه زیسته والدین در گذر به والد شدن انجام شد. این پژوهش سعی داشت با نگاهی ژرف، پدیده والد شدن را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دوره‌ها در چرخه زندگی خانوادگی موشکافانه بررسی کند. بدین‌منظور با روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی و با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، با ۲۸ تازه‌والد (۱۶ مادر و ۱۲ پدر) دارای کودک ۳ ماه تا ۲ سال که در سال ۱۴۰۲ در شهر شیراز ساکن بودند، مصاحبه‌هایی عمیق و نیمه‌ساختاریافته انجام شد. سپس داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه با روش پدیدارشناسی تفسیری (IPA) مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان منجر به شناسایی ۴۸ کد معنایی اولیه، ۵ مقوله فرعی و ۲ مقوله اصلی «تجارب فردی و تجارب رابطه زوجی» شد. نتایج نشان داد که افراد با ورود به دوره والدینی، تغییراتی را در سبک زندگی فردی خود تجربه می‌کنند و با تجربه احساسات و هیجانات مثبت و منفی متعددی در درون خود مواجه می‌شوند. این مطالعه با بحث در مورد ماهیت پدیده تجربه زیسته والدین در گذر به والد شدن بینش عمیق‌تری از تجارب والدین در ورود به نقش والدینی را به کارشناسان و مشاوران خانواده و ازدواج و دیگر افراد تأثیرگذار بر حوزه خانواده ارائه داد.

کلیدواژه‌ها: تجربه زیسته، گذر به والد شدن، فرزندآوری.

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران، مدرس دانشگاه علمی کاربردی. (نویسنده مسئول)

m.hamraz1980@yahoo.com

۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران. r.rasouli@alzahra.ac.ir

۳. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران. pourshahriari@alzahra.ac.ir

مقدمه

خانواده به‌عنوان یک سیستم یکپارچه، متشکل از افراد و روابط متقابلی است که به‌طور مداوم بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. این نهاد اجتماعی که با پیوند زناشویی زن و مرد شکل می‌گیرد، از فرایندی رشدی و تحولی گذر می‌کند که باعث تغییر روابط میان اعضا در طول زمان می‌شود. مسئله اصلی برای هر خانواده این است که چگونه در فرایند تکامل، سازگاری و تغییر خود، هویت و ساختار خود را نیز حفظ کند (قیناسی و همکاران^۱، ۲۰۲۱).

گذر به والد شدن به مرحله‌ای پس از تشکیل رابطه زوجی اطلاق می‌گردد که اولین فرزند به دنیا آمده و زوجین پذیرای نقش جدید والدینی می‌شوند. در این مرحله والدین با تناقض بزرگی مواجه هستند. آن‌ها هم شادی بسیاری از ورود به این مرحله دارند و هم استرس قابل توجهی را تجربه می‌کنند (قیناسی و همکاران، ۲۰۲۱). انتقال اولیه زوجین به نقش والدینی، به‌عنوان مرحله سازگاری نامیده می‌شود. این دوره حساس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراحل رشد، فرصتی برای تغییرات در افراد و روابط و به‌طور کل سیستم خانواده ایجاد می‌کند و درعین حال زوجین را با وظایف جدید و مسئولیت‌های بزرگ‌تری مواجه می‌سازد. در دیدگاه‌های مختلف، به نظر می‌رسد که هیچ اتفاق نظری در مورد زمان تکمیل فرایند والد شدن وجود ندارد؛ اما به‌طور سنتی تصور می‌شود که تا چند هفته اول پس از تولد کودک، این فرایند کامل می‌شود (لوسکی و همکاران^۲، ۲۰۲۰). برخی از مطالعات پیشنهاد کرده‌اند که پیامدهای این تغییر قابل توجه در شرایط زندگی تا سال اول پس از تولد وجود دارد (ریگز و همکاران^۳، ۲۰۱۸) و برخی دیگر نیز اظهار می‌دارند که این تغییرات تا سال دوم و سوم بعد از تولد کودک ادامه می‌یابد (باریمانی و همکاران^۴، ۲۰۱۷). مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه گذر به والد شدن نشان می‌دهد که شکایت اصلی والدین در دوران پس از فرزندآوری بیشتر حول خستگی و فرسودگی، پریشانی روان‌شناختی و استرس زیاد، گرفتار شدن در بسیاری از وظایف و مسئولیت‌های جدید به‌ویژه زمانی که حمایت اجتماعی نیز وجود ندارد، می‌باشد. همچنین عدم پذیرش درونی نقش جدید والدینی، کاهش زمان ارتباط زوجی و افزایش

1. Ghinassi, Elmi, Fioretti, Smorti & Tani
2. Lévesque, Bisson, Charton & Fernet,
3. Riggs, Worth & Bartholomaeus
4. Barimani, Vikström, Rosander, Forslund Frykedal & Berlin

ارتباطات زوجی منفی و تعارض آمیز، تقویت مشکلات رابطه، کاهش درآمد خانواده، روابط جنسی دردناک یا ناراحت‌کننده پس از تولد و افت کیفیت زناشویی از دیگر موارد منفی تجربه‌شده توسط زوجین بعد از تولد اولین فرزند می‌باشد (قیناسی و همکاران، ۲۰۲۱؛ لوسکی و همکاران، ۲۰۲۰). در عین حال پژوهش‌ها حاکی از این امر است که زوجین زیادی نیز توانسته‌اند به‌خوبی از پس این مرحله انتقالی بر بیایند و با نقش جدید والدینی خود سازگار شوند. گلدن (۲۰۰۱) معتقد است که در طول گذر به والد شدن، نقش‌های نوظهور والدینی زوجین لزوماً به یکدیگر وابسته هستند و این وابستگی متقابل هم دارای مؤلفه رفتاری و هم مؤلفه شناختی یا نمادین است. در مؤلفه رفتاری، زوج‌ها تصمیم می‌گیرند که چه کسی چه وظایفی را انجام دهد و در مؤلفه نمادین، زوج‌ها به آنچه انجام می‌دهند، معنا می‌بخشند. بر همین اساس، میزان انعطاف‌پذیری، هماهنگی، توافق و انتظارات متناسب با واقعیت زوجین، پیش‌بینی‌کننده مثبتی بر نحوه سازگاری و پذیرش نقش والدینی و وظایف همراه آن می‌باشد (ریگز و همکاران، ۲۰۱۸). بر همین اساس، محققان برای اولین بار پس از مطالعه‌ای که توسط لی مسترز^۱ (۱۹۵۷) به‌عنوان یک جامعه‌شناس، در این زمینه انجام شد، به چالش‌های والدین در گذر به والد شدن در چرخه زندگی علاقه‌مند شدند. بنا به نتیجه مطالعات انجام‌شده، ۸۳٪ از والدین جدید در چند سال اول پس از تولد اولین فرزندشان دچار بحران متوسط یا شدید شده‌اند (زارتler و همکاران^۲، ۲۰۲۱). بلسکی و روین^۳ (۱۹۹۰)، با انجام پژوهشی سعی کردند تا کیفیت روابط زناشویی را از اواخر بارداری تا سه سال پس از زایمان بررسی کنند. آن‌ها دریافتند که ۳۰ تا ۵۹ درصد از والدین شرکت‌کننده در پژوهش، معتقد بودند که به دلیل کاهش عشق به همسر، افزایش دوسوگرایی در رابطه و افزایش تعارض، کیفیت زناشویی آن‌ها با فرزندآوری کاهش یافته است در حالی که ۱۰ تا ۳۰ درصد والدین افزایش مثبتی در کیفیت رابطه زناشویی خود را گزارش دادند (لارنس و همکاران^۴، ۲۰۰۸). پس‌از آن، یک مطالعه طولی انجام‌شده بر روی زوج‌ها توسط لارنس و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که گذر به مرحله والد شدن برای زوجین دارای فرزند اول در مقایسه با گروه کنترل همسان که داوطلبانه تصمیم به

1. LeMasters
2. Zartler, Schmidt, Schadler, Rieder & Richter
3. Belsky & Rovine
4. Lawrence, Rothman, Cobb, Rothman & Bradbury

فرزندآوری نداشته‌اند، با کاهش رضایت زناشویی بیشتری همراه است. بر اساس نتایج این پژوهش، اگرچه در زوجین بدون فرزند نیز کاهش رضایت زناشویی دیده شد اما میزان این کاهش در مرحله انتقال به والدینی شدیدتر بوده و در دوره‌ی زمانی کوتاه‌تری رخ داده بود. گذر به مرحله والد شدن یک فرایند قابل یادگیری، پویا، وابسته به فرهنگ و استرس‌زا است. بر همین اساس، با توجه به اصل منحصربه‌فرد بودن تجربه زیسته هر یک از افراد، انتظار می‌رود که تجربه هر یک از والدین در ابعاد مختلف فردی، زوجی، اجتماعی و خانوادگی متفاوت باشد. این در حالی است که مطالعات قبلی انجام‌شده در خصوص حوزه گذر به مرحله والد شدن اغلب به صورت پژوهش‌های کمی و آماری گزارش شده‌اند که نتوانسته است به توصیف‌های عمیق و غنی در این زمینه منجر شود. در بررسی پژوهش‌های پیشین نیز نوعی سردرگمی و یا حتی تناقض در یافته‌های مطالعات دیده می‌شود که این امر می‌تواند ناشی از پیچیده بودن فرایند انتقال به مرحله والدینی برای زوج‌ها باشد. از سویی دیگر، در اکثر مطالعات انجام‌شده، زوج‌های فرهنگ‌های غربی مورد بررسی قرار گرفته‌اند که با توجه به اهمیت نقش فرهنگ بر تجربه زیسته افراد با ورود به مرحله والدینی، تعمیم نتایج آن به زوج‌های ایرانی می‌تواند خالی از اشکال نباشد. بر همین اساس این انگیزه برای محقق ایجاد شد تا با استفاده از روش‌های پژوهش کیفی، مرحله گذر به والد شدن را بر روی والدین ایرانی مورد مطالعه قرار دهد تا از این طریق، تجربه زیسته و ادراکات والدین از نقش‌های جدید والدینی مشخص شوند. در این پژوهش محقق به دنبال پاسخگویی به این پرسش اساسی است که تجربه زیسته والدین در مرحله گذر به والد شدن چیست؟

روش

این پژوهش به صورت کیفی و بر اساس رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان دارای یک فرزند ۳ ماهه تا ۲ سال بود که در سال ۱۴۰۲ در شهر شیراز زندگی می‌کردند و از طریق نمونه‌گیری غیراحتمالی ملاکی هدفمند انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت، یعنی تا زمانی که داده جدیدی در جریان کسب اطلاعات مشاهده نشد. ملاک ورود به پژوهش برای شرکت‌کنندگان شامل والدینی بودند که

برای اولین بار و به خواست خود صاحب فرزند شده‌اند و نوزادشان بین ۳ ماه تا ۲ سال سن داشته باشد؛ بنابراین، شرکت‌کنندگان باید حداقل ۳ ماه تجربه والدینی داشتند. کودک خانواده مشکل حاد سلامتی یا رشدی نداشت، زیرا این امر استرس قابل توجهی را بر والدین در گذار آن‌ها به والد شدن وارد می‌آورد. سن زنان شرکت‌کننده در پژوهش ۲۵ تا ۳۵ سال و سن مردان ۳۰ تا ۴۰ سال بود. والدین دارای تحصیلات حداقل دیپلم بودند و اعتیاد یا بیماری‌های جسمانی-روانی نداشتند. مادران خانه‌دار بودند و محل زندگی زناشویی والدین مستقل بود و کمکی در امور زندگی یا نگهداری از فرزند نداشتند. تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند و در صورت عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش می‌توانستند از مطالعه خارج شوند. داده‌ها به صورت مصاحبه عمیق کیفی و به شیوه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی و حضوری انجام شد. سؤال اصلی پژوهش این بود که «تجربه زیسته شما بعد از فرزندآوری چه بود؟» مصاحبه با ۱۶ مادر و ۱۲ پدر تازه‌والدشده در مدت‌زمان هر مصاحبه ۳۵ تا ۹۰ دقیقه انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از رویکرد پدیدارشناسی تفسیری اسمیت (۲۰۱۵) استفاده شد که شامل شش مرحله خواندن و دوباره خواندن؛ یادداشت‌برداری اولیه؛ توسعه مضامین نمایان شده؛ بررسی روابط میان مضامین؛ تحلیل موارد و یا مشارکت‌کننده بعدی و جست‌وجوی الگو و طرح در میان نتایج تحلیل نمونه‌ها است. با اطمینان دادن به مشارکت‌کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات و رضایت آن‌ها، محتوای مصاحبه‌ها ضبط و به‌طور دقیق مکتوب شد. سپس هر رونوشت چندین بار خوانده شد و عبارات کوتاه، معانی جملات خاص، مضامین توصیفی، کلمات یا عبارات دارای تأکید ویژه و حتی استعاره‌های مورد استفاده شرکت‌کنندگان یادداشت‌برداری شد. در ادامه، تلاش شد تا واحدهای معنایی نوظهور با استفاده از داده‌های موجود توسعه داده شوند. سپس مضامین اولیه در خوشه‌هایی باهم گروه‌بندی شدند. پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه اول، این فرایند برای مابقی رونوشت‌ها نیز انجام شد. متعاقباً به منظور جست‌جوی مضامین مشترک منعکس شده توسط همه شرکت‌کنندگان، مجموعه واحدهای معنایی نوظهور بررسی شدند. پس از آن انتقال معانی از زبان طبیعی مشارکت‌کنندگان به عبارت روان‌شناختی صورت گرفت و با در دست داشتن مضامین جدید، رونوشت‌ها مجدداً بررسی شدند تا گزیده‌هایی که نمایانگر موضوع ذکر شده بودند شناسایی شوند. این گزیده‌ها

تحت مضامین مربوطه فهرست شدند. سپس به‌منظور درک تجربه زیسته شرکت‌کنندگان و فرموله کردن زیر مضمون، الگوها، ارتباطات و روابط درون و میان شرکت‌کنندگان بررسی شد. در مرحله آخر محقق با کاربرد فن تغییر مبتنی بر تخیل به ترکیب کردن واحدهای معنایی در یک کلیت پرداخت که نشان‌دهنده ساختار نهایی تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان از گذر به والد شدن است. به‌منظور افزایش دقت در فرایند تحلیل داده‌ها از بسته نرم‌افزاری تحلیل کیفی مکس کیودا (MAXQDA2020) استفاده شد. بدین ترتیب در مرحله کدگذاری تمامی فرایند تحلیل چندین بار کنترل شد. پژوهشگر از قبل با فرهنگ، محیط اجتماعی و پدیده گذر به والد شدن آشنایی داشت. جهت افزایش اعتبار این پژوهش، پس از مصاحبه به شرکت‌کنندگان فرصتی داده شد تا رونوشت‌ها، دسته‌بندی‌های تحلیلی داده‌ها، تفاسیر و نتیجه‌گیری‌های خود را بررسی کنند. بازخورد از شرکت‌کنندگان به‌دست آمد تا اطمینان حاصل شود که نظرات و تجربیات آن‌ها به‌درستی تفسیر و ارائه شده است و متأثر از دیدگاه‌ها و باورهای پژوهشگر نیست. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، این مطالعه با کد اخلاق IR.ALZAHRA.REC.1402.034 در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه الزهراء تهران به تصویب رسید و پژوهشگر بعد از اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و توضیح اهداف پژوهش، به آن‌ها اطمینان داد که تمام داده‌های این پژوهش به‌صورت محرمانه حفظ‌شده و هرگونه جزئیاتی در نتایج که امکان شناسایی مصاحبه‌شونده را فراهم کند، تغییر داده می‌شود.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، پس از مصاحبه با ۱۶ مادر و ۱۲ پدر تازه‌والدشده، پاسخ‌های افراد به اشباع رسید و انجام مصاحبه متوقف شد. در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی والدین

ماه ۱۳	میانگین سنی کودکان
۷-۱ سال	بازه زمانی فرزندآوری والدین از زمان ازدواج تا تولد اولین فرزند
۴۷ درصد	درصد کودکان دختر

۱۳ ماه	میانگین سنی کودکان
۵۳ درصد	درصد کودکان پسر
۲۸/۴ سال	میانگین سن مادران
۶/۲۵ درصد فوق‌لیسانس	درصد میزان تحصیلات مادران
۵۶/۲۵ درصد لیسانس	
۳۷/۵ درصد فوق‌دیپلم یا دیپلم	
۳۳/۸ سال	میانگین سن پدران
۸/۳۳ درصد دکتری	درصد میزان تحصیلات پدران
۱۶/۶۶ درصد فوق‌لیسانس	
۵۰ درصد لیسانس	
۲۵ درصد فوق‌دیپلم یا دیپلم	
۱۱ میلیون	میانگین درآمد ماهیانه والدین (به‌طور تقریبی)

تجربه زیسته والدین بر اساس مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته با مادران و پدران دارای اولین فرزند موردبررسی قرار گرفت. تفسیر داده‌ها از سطوح مختلفی برخوردار است. ابتدا مصاحبه اولیه به کدهای مقدماتی تقسیم شدند. سپس بر اساس تشابه معنایی، پالایش صورت گرفته و کدهای معنایی اولیه شناسایی شدند. دسته‌بندی این کدها بر اساس تشابه معنایی و موضوع اصلی، شکل‌دهنده مقوله‌هایی بود که توصیف‌کننده کلی از تجربه واقعی بودند. در مجموع ۹۵ کد مقدماتی استخراج شد که از پالایش آن‌ها ۳۸ کد معنایی اولیه به دست آمد. این کدهای معنایی در ۵ مقوله فرعی سازمان‌دهی شدند که از بطن این مقوله‌های فرعی، ۲ مقوله اصلی استخراج شد.

مقوله اصلی تجارب فردی

اولین گروه از مقوله‌های اصلی در حیطه کلی «تجارب فردی»، به تجارب و نگاه فرد به زندگی و مسائل پیرامون خود در قالب نقش والد جدید می‌پردازد. نکات مطرح‌شده توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش در قالب کدهای اولیه آورده شده است که این مضامین در دل سه مقوله فرعی «تغییر سبک زندگی»، «تجربه احساسات و هیجانات منفی» و «تجربه احساسات و

هیجان‌ات مثبت» قرار گرفته است. در جدول ۲ مقوله فرعی و کدهای اولیه مرتبط با این مقوله اصلی ارائه شده است.

جدول ۲. جدول مقوله اصلی تجارب فردی

مقوله اصلی	مقوله فرعی	کدهای اولیه
تجارب فردی	تغییر سبک زندگی	زندگی هدفمندتر و بامعناتر مسئولیت‌پذیرتر شدن برنامه‌ریزی مداوم تلاش مضاعف در اولویت قرار گرفتن فعالیت‌های مربوط به کودک کاهش زمان رسیدگی به امور فردی افزایش حجم کار خانه کاهش میزان و کیفیت خواب خستگی مفرط و ضعف بدنی تغییر نوع ارتباطات و معاشرت‌ها ارتباط بیشتر با خانواده مبدأ توجه بیشتر به آینده
	تجربه احساسات و هیجان‌ات منفی	افسردگی پس از زایمان ناراحتی از ظاهر جسمانی خود احساس گناه از والد خوب و کافی نبودن اضطراب ناشی از تغییر نقش سردرگمی در سبک فرزندپروری ابهام در مرز بین خوددوستی و نقش والدی (سردرگمی هویت) احساس آشفتگی در مدیریت نقش‌ها ناراحتی از دخالت تربیتی دیگران دلخوری از مورد مقایسه منفی قرار گرفتن در نوع والدگری افسردگی از نداشتن فعالیت‌های سابق

مقوله اصلی	مقوله فرعی	کدهای اولیه
	تجربه احساسات و هیجانات مثبت	انزوای اجتماعی ناشی از کاهش مراودات فرسودگی از عدم تعادل کار-خانه حرص خوردن از شیطنتهای کودکانه احساس ناتوانی در حمایت عملی از همسر حسادت به کودک ترس از آسیب وارد شدن به کودک نگرانی نسبت به آینده کودک
		رشد و تکامل درونی بیشتر احساس ارزشمندی درونی احساس خودکارآمدی بیشتر لذت بردن از نقش جدید احساس عشق و تعلق به کودک لذت بردن از مشاهده رشد کودک احساس رضایت از برآورده کردن نیازهای کودک شادی و نشاط درونی امیدواری نسبت به آینده

در مصاحبه‌ها، از نگرش و احساسات درونی والدین نسبت به نقش پدری یا مادری خود پرسیده شد و تغییراتی که در دنیای فردی خود تجربه می‌کنند مورد سؤال قرار گرفت که هر کدام از پدران و مادران از منظر خود به بیان تجربه خویش پرداختند. زنان و مردان از همان ابتدای آغاز دوره والد شدن، با تغییراتی شگرف در سبک زندگی و حالات درونی خود مواجه شدند که نشان از ورود به یک نقش جدید با چالش‌های جدیدی است که نیازمند انعطاف در سبک زندگی قبلی و ایجاد تغییراتی متناسب با تکالیف و وظایف این دوره می‌باشد. برخی از روایت والدین در این مقوله اصلی به شرح زیر می‌باشد.

تغییر سبک زندگی: اکثر والدین، ورود خود به نقش پدری و مادری را به‌مثابه ورود به یک مرحله جدید از رشد و تکامل فردی می‌دانند که به‌واسطه آن زندگی خود را هدفمندتر و

بامعنا تر از قبل ارزیابی می‌کنند. آن‌ها تجربه خود را با چنین تعبیری بیان می‌کنند:
 آرش (پدر ۱۲): «از وقتی پدر شدم زندگی برام قشنگ‌تر و هدفمندتر شده، خیلی با انگیزه‌تر کار می‌کنم».

ریحانه (مادر ۱): «احساس می‌کنم زندگی‌ام معنادارتر از قبل شده».
 برخی از والدین اظهار کردند که نسبت به قبل مسئولیت‌پذیرتر شده‌اند و احساس می‌کنند برای کنار آمدن با سبک جدید زندگی خود نیازمند برنامه‌ریزی کردن مداوم امور زندگی و داشتن تلاشی مضاعف هستند؛ مانند:

ریحانه (مادر ۱): «خیلی بهتر از قبل سعی می‌کنم از پس کارها و مسئولیت‌هام بر بیام».
 محمدحسین (پدر ۷): «اصلاً فکرش هم نمی‌کردم پدر شدن انقدر مسئولیت سنگینی باشه... الان احساس می‌کنم تا آخر عمرم در قبال دخترم مسئولم».

همچنین والدین بیان کردند که توجه به نیازمندی‌های کودکان در اولویت همه برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان قرار گرفته است و بخش زیادی از دغدغه دنیای فردی‌شان مربوط به مسائل مربوط به کودک مانند بازی، تغذیه سالم، مراقبت‌های بهداشتی و غیره است. همین امر نیز در کنار دیگر تغییرات سبک زندگی والدین، باعث کاهش زمان رسیدگی آن‌ها به امور فردی همچون معاشرت با دوستان، ورزش کردن، رفتن به آرایشگاه و غیره شده است. آن‌ها این تجربه را با این تعبیر بیان کردند:

حامد (پدر ۴): «محور همه برنامه‌های زندگی‌م پسر شده... شرایط پسر تعیین می‌کنه که چه موقع بیرون برم تا چه ساعتی بیدار باشم...».

شکوفه (مادر ۱۵): «نمی‌تونم بی مقدمه تصمیم به انجام کاری بگیرم مثلاً یهو تصمیم بگیرم برم بیرون یا مهمون بیاد خونمون... پسر مون شده اولویت زندگی‌م و اول باید شرایط اون رو در نظر بگیرم».

با توجه به اینکه والدین شرکت‌کننده در این پژوهش، هیچ نوع کمکی در امور زندگی یا نگهداری از فرزند نداشتند، همه آن‌ها اظهار کردند که با ورود به نقش والدینی به‌ویژه مادری، با انبوه زیادتری از حجم کارهای خانه مواجه هستند که تمام وقت آن‌ها را درگیر انجام امور جاری خانه کرده است. آن‌ها بیان کردند که:

سحر (مادر ۵): «خیلی حجم کارهام زیاد شده... نمی‌فهمم کی شب میشه».
یاسر (پدر ۱۰): «توی خونه همش باید مشغول به کاری باشیم. خیلی کارها زیادتر از قبل شده».

از دیگر موارد مطرح شده توسط والدین این بود که مشغولیت‌هایی که مراقبت از فرزند تولید می‌کند به ساعات خاصی از شبانه‌روز محدود نبوده و همین باعث کاهش میزان و کیفیت خواب آن‌ها شده است؛ مانند:

سهیل (پدر ۶): «وقتی دخترم برای شیر خوردن بیدار میشه من هم بیدار میشم و خیلی وقت‌ها دوباره خوابیدن سخته برام».

محبوبه (مادر ۱۲): «تا چشم گرم میشه، یا باید پوشکش رو عوض کنم یا شیر می‌خواد».
افزایش حجم کار خانه، کاهش کیفیت خواب و غیره باعث ایجاد خستگی مداوم و مفرط به همراه احساس ضعف بدنی برای والدین است. آن‌ها این موضوع را بدین نحو روایت کردند:

میترا (مادر ۴): «به خستگی توی جونم هست که انگار تمومی نداره».
آرش (پدر ۱۲): «کلاً همش احساس خستگی دارم. سرکار خیلی خسته و خواب آلودم».
گروه دوستان به‌عنوان بخشی از حمایت‌های اجتماعی افراد محسوب می‌شود که بنا به اظهارات والدین شرکت‌کننده در پژوهش، بعد از فرزندآوری، میزان و نوع ارتباط با آن‌ها دستخوش تغییراتی می‌شود. برخی والدین عنوان کردند که ارتباطات مجازی برای آن‌ها در دسترس‌تر و راحت‌تر از معاشرت حضوری است. برخی مادران دوستان جدیدی را در دنیای واقعی یا مجازی پیدا کرده‌اند که شرایط مشابهی با آن‌ها دارند و ارتباط با آن‌ها احساس همانندی، درک و کیفیت بالاتری دارد. همچنین، آن‌ها فرصت کمتری را به دوستان مجرد یا بدون فرزند اختصاص می‌دهند و تصور می‌کنند که از معاشرت با والدینی که دارای فرزند با سنین مشابه با فرزندشان هستند بهره بیشتری خواهند برد. این در حالی است که برای پدران همچنان گروه دوستان فارغ از پدر بودن یا نبودن آن‌ها، می‌تواند به‌عنوان محل حمایتی قلمداد شده و چه بسا معاشرت بیشتر با آن‌ها، به‌عنوان راهی برای کاستن از فشارها و سختی‌های مسئولیت جدید در نظر گرفته شود. همچنین والدین اظهار کردند که دوستان و آشنایان مجرد

یا بدون فرزند نیز تمایل کمتری در مراوده با آنها دارند و از این بابت حضور فرزند را مانعی بر حفظ ارتباطات و معاشرت‌ها به شکل و سیاق قبل می‌دانند. آنها بیان کردند:

راحله (مادر ۱۶): «وقتی با دوستانم صحبت می‌کنم احساس می‌کنم حرف مشترکی نداریم. مشغولیت‌های من نسبت به او نا عوض شده».

محمد (پدر ۹): «با دوستانم که دور هم جمع میشیم یه شوخی‌ها و کارهایی می‌کنن که خستگی آدم کم میشه. بعدش احساس می‌کنم برای زن و بچه‌ام هم باحوصله‌ترم».

مریم (مادر ۸): «چند تا دوست دارم که بچه‌هاشون توی سن پسر منه. ترجیح میدم با او نا بیشتر هم صحبت باشم».

معمولاً والدین بعد از فرزندآوری با چالش‌های جدیدی مواجه می‌شوند که خود را نیازمند حمایت خانواده مبدأ در گذر از این بحران‌ها می‌دانند. از این رو والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر اظهار کردند که بعد از فرزندآوری، ارتباط با خانواده مبدأ افزایش یافته است. به‌طور کل همراهی و حضور با تجربه و مؤثر خانواده مبدأ در کنار تازه والدین می‌تواند برای آنها روحیه‌بخش باشد و تجارب آنها در حل بسیاری از چالش‌های پیش روی والدین راهگشا است. والدین این تجربه را بدین نحو روایت کردند:

فاطمه (مادر ۱۴): «یه موقع‌هایی که خسته میشم و به مادرم تماس می‌گیرم، با حرفاش خیلی حسم رو خوب می‌کنه و دوباره شوق مادری کردنم زیاد میشه».

سعید (پدر ۸): «بعضی وقت‌ها که خیلی خسته‌ام، چندساعتی تنها میرم پیش پدر و مادرم. با حرفاشون خیلی بهم قوت قلب میدن».

به‌طور کل، والدین باید بتوانند امکانات و نیازمندی‌های بعدی فرزند خود را نیز در نظر بگیرند و در جهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی کنند؛ بنابراین، درگیر شدن با آینده و توجه بیشتر به آینده‌نگری نیز از جمله تجارب فردی والدین بود؛ مانند:

سعید (پدر ۸): «دیگه کم‌کم باید به فکر جدا کردن اتاق خواب پسریم... خیلی به تعویض خونه فکر می‌کنم... به یه خونه دو خوابه احتیاج داریم».

تجربه احساسات و هیجانات منفی: دومین مقوله اصلی شناسایی شده از تجربه زیسته والدین

در گذر به والد شدن، تجربه فردی احساسات و هیجانات منفی است. یکی از مهم‌ترین تجارب منفی والدین به‌ویژه مادران، تجربه افسردگی پس از زایمان است. همچنین، مادران ممکن است با تصور بدریختی بدنی و اظهار ناراحتی از ظاهر جسمانی‌شان درگیر باشند. والدین روایت خود در بدین نحو بیان کردند:

زهر (مادر ۱۱): «از بعد زایمان خیلی زودرنج‌تر شدم. تا به اتفاقی می‌افته فوری گریه می‌کنم. الآن دخترم تقریباً یک سالش هست. خیلی بهتر از قبلم ولی هنوزم این حالت‌ها رو دارم».

معمولاً یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین این است که آیا والد خوبی برای فرزند خود هستند؟ از این رو، هر زمان که احساس کنند به اندازه‌ای که باید خوب عمل نکرده‌اند، در آن‌ها تولید احساس گناه می‌شود. والدین این احساس را با این تعبیر بیان کردند:

زهر (مادر ۷): «از اینکه نتونستم شیر خودم رو به بچه‌ام بدم همش احساس گناه دارم». از نظر والدین ورود به نقش جدید، برای آن‌ها اضطراب‌زا بوده و از بابت شیوه صحیح فرزندپروری احساس سردرگمی می‌کنند؛ مانند:

سمیه (مادر ۳): «وقتی به این فکر می‌کنم که من الآن مادرم و در قبال فرزندم همه جوره مسئولم، اضطراب می‌گیرم».

علی (پدر ۲): «...پدر شدن خیلی اضطراب داره».

معمولاً والدین تا قبل از فرزندآوری، در کنار وظایف همسری، شغلی و ...، فرصتی را نیز جهت رسیدگی به امور و علاقه‌مندی‌های شخصی اختصاص می‌دهند و از این بابت نیز احساس خرسندی دارند. با ورود فرزند و پذیرش نقش والدینی، اولویت‌های والدین به سمت فرزند تغییر می‌کند. درعین حال اگر والدین تصمیم بگیرند تا کنار فرزندپروری، به علایق و برنامه‌های شخصی خود نیز بپردازند ممکن است با احساس گناه و عذاب وجدان مواجه شوند؛ بنابراین یکی از دغدغه‌ها و ابهام‌های والدین این است که اگر فرصتی را برای رسیدگی به امور و علاقه‌مندی‌های خود اختصاص دهند آیا نوعی خودخواهی و تحمیل برنامه شخصی خود به فرزند محسوب می‌شود یا خیر؛ مانند:

سمیه (مادر ۳): «دلم نمی‌خواد بچه‌ام که بزرگ شد سرش منت بزارم که از وقتی اومده

توی زندگیم من از همه چیزم عقب موندم... سردرگم که چطور به خودم برسم که به بچه آسیب نرسه».

وقتی تعداد نقش‌ها افزایش پیدا می‌کند، برای انجام درست همه وظایف و جلوگیری از تداخل نقش‌ها با یکدیگر، مدیریت نقش دقیق‌تری نیاز است. با اضافه شدن نقش والدی به نقش‌های قبلی همسری، فرزندی، شغلی و ... یکی از آشفتگی‌های جدی والدین می‌تواند نحوه مدیریت این نقش‌ها باشد به نحوی که مطمئن باشند توانسته‌اند در آن نقش باکیفیت عمل کنند. والدین این چالش را بدین نحو روایت کرده‌اند:

محمدحسین (پدر ۷): «مسئولیت‌های محل کارم زیاده و وقتی میام خونه خیلی خسته‌ام ولی می‌خوام به همسرم هم کمک کنم. دخترم حتماً به بودن مؤثر من نیاز داره. توی مدیریت این وظایف گیج شده‌ام».

معمولاً خانواده‌های مبدأ به واسطه دارا بودن تجارب قبلی در زمینه فرزندآوری، تمایل بالایی دارند تا با در اختیار قرار دادن این تجارب به والدین جدید، یاریگر آن‌ها در گذر از این مرحله پرچالش باشند. از این رو ممکن است به خود اجازه اظهارنظر یا حتی انتقاد از سبک تربیتی یا نحوه نگهداری از کودک بدهند، این در حالی است که والدین تمایل دارند که خود را تربیت‌کننده اصلی فرزندشان بدانند و در این زمینه آزادی عمل داشته باشند و این اظهارنظر خانواده‌ها، می‌تواند برای والدین به معنای دخالت در امور خانوادگی و تربیتی آن‌ها قلمداد شده و نسبت به این موضوع احساس ناراحتی کنند. بیشترین دلخوری والدین به‌ویژه مادران زمانی است که اطرافیان سعی می‌کنند با مقایسه کردن و به رخ کشیدن تربیت، مراقبت یا والدگری دیگران، روش‌های صحیح فرزندپروری را به آن‌ها بیاموزند. والدین دیدگاه خود در این زمینه را با این تعابیر بیان کردند:

نجمه (مادر ۱۳): «پدر و مادرم فکر می‌کنن من هیچی از بچه‌داری بلد نیستم. توی همه کارهاش نظر میدن و میخوان بهم آموزش بدن. این منو عصبانی می‌کنه».

مهدی (پدر ۱۱): «ناراحتم که همه قانون‌هایی که توی خونه برای پسرمون گذاشتیم وقتی میریم خونه مادرخانمم از بین میره».

این در حالی است که والدین گاهی با احساس درک نشدن در جایگاه جدید و

مشغله‌های آن از سوی دیگران مواجه می‌شوند و از بابت مواجه شدن با موقعیت‌ها یا انتظاراتی که با شرایطشان همخوانی و تناسبی ندارد، دچار سرخوردگی می‌شوند؛ مانند:

مریم (مادر ۶): «توقعات اطرافیان خیلی زیاده... من چطور می‌تونم با یه بچه کوچیک همیشه آماده ورود مهمون به خونه‌ام باشم... اونها اصلاً شرایط من رو درک نمی‌کنن».

با ورود به نقش جدید والدینی، سبک زندگی جدید نیازمند تغییراتی است که باعث می‌شود تا مدت‌ها والدین نتوانند فعالیت‌های سابق خود را داشته باشند که این از کنترل خارج شدن برنامه‌های روزمره فردی و تحمیل تکالیف متناسب با نقش جدید می‌تواند عامل بروز افسردگی در والدین شود؛ مانند:

یاسر (پدر ۱۰): «وقتی یادم میاد که قبلاً چقدر راحت می‌تونستم هر کاری که دوست داشتم رو انجام بدم، افسردگی می‌گیرم».

معمولاً والدین ترجیح می‌دهند تا به ثبات نرسیدن موقعیت والدینی و تغییرات رشدی فرزندشان، از حضور در اجتماعات و دوره‌هایی که ممکن است تا قبل از این یکی از اسباب تفریح و سرگرمی و معاشرت والدین قلمداد می‌شد خودداری کنند. همچنین در بسیاری از مواقع دایره دوستان کوچک‌تر شده و به افرادی که خود در شرایط مشابه والدی هستند محدود می‌شود. هرچند در پس چنین انتخابی دلایل محکمی چون آرامش کودک، مدیریت چالش‌ها و فعالیت‌های زندگی و ... وجود دارد اما ممکن است والدین به علت کاهش مراودات، با احساس انزوای اجتماعی مواجهه شوند؛ مانند:

مریم (مادر ۸): «دیگه هر مهمونی‌ای نمی‌تونیم بریم و دیگران هم کمتر ما رو دعوت می‌کنن. می‌فهمم مراعات ما رو می‌کنن ولی از اینکه از شون دور شدم دل‌تنگ میشم».

پذیرش نقش والدینی، به‌نوعی اضافه شدن یک مسئولیت و نقش جدید در کنار دیگر نقش‌های والدین محسوب می‌شود که باعث ایجاد خستگی مفرط در آن‌ها می‌شود. به‌ویژه برای پدران که یکی از نقش‌های جدی آن‌ها در فضای بیرون از خانه و در محیط کار تعریف می‌شود؛ بنابراین ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های محیط کار با تکالیف جدیدی که در خانه برای آن‌ها تعریف می‌شود می‌تواند باعث شکل‌گیری احساس فرسودگی شود. پدران این‌کد اولیه را بدین نحو روایت کرده‌اند:

محمدحسین (پدر ۷): «تا از سرکار میام خونه باید به همسر در بچه‌داری کمک کنم... احساس می‌کنم دارم کم میارم».

با بزرگ‌تر شدن کودک، فعالیت‌ها و نیازمندی‌های او تغییر کرده و خانواده با چالش‌های جدیدی مواجه می‌شوند. افزایش تحرکات کودک، ورود به مرحله استقلال‌خواهی و کنجکاوی‌های زیاد، گاهی والدین به‌ویژه مادران را حرص داده و به واکنش وادار می‌کند. در این مورد والدین می‌گویند:

میترا (مادر ۴): «بس شیطونه... همش دارم از دستش حرص می‌خورم».

زهرا (مادر ۱۱): «حرصم رو در میاره وقتی به حرفم گوش نمی‌ده و کار خودش رو می‌کنه».

نیازهایی مانند شیردادن کودک صرفاً توسط مادر برآورده می‌شود. با این حال معمولاً مادران خود را نقش اول در برآورده کردن نیازهای فرزند خود می‌دانند و همین توجه بیش‌ازحد به کودک و گاهی کم‌توجهی به همسر، در برخی از پدران احساس ناتوانی در حمایت از وظایف اختصاصی همسر و حتی حسادت به کودک را شکل می‌دهد. برخی از پدران این تعبیر را بدین نحو روایت کرده‌اند:

علیرضا (پدر ۵): «خیلی وقت‌ها احساس بی‌کفایتی می‌کنم».

شکل‌گیری احساس تعلق و وابستگی نسبت به فرزند در والدین، باعث می‌شود تا همیشه ترس از آسیب وارد شدن به کودک با آن‌ها همراه باشد؛ بنابراین آن‌ها همواره با نوعی ترس و نگرانی نسبت به حال و آینده فرزندشان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. برخی از والدین در این مورد گفته‌اند:

محمد (پدر ۹): «گاهی نگران می‌شم که نکنه اتفاقی بیفته که فرزند و همسر رو از دست بدم».

تجربه احساسات و هیجانات مثبت: سومین مقوله اصلی شناسایی شده، تجربه فردی احساسات و هیجانات مثبت است. با توجه به اینکه وظیفه مراقبت از کودک یکی از تکالیف اصلی نقش والدینی است، بنابراین والدین وقتی خود را در جایگاهی می‌بینند که به‌عنوان پرورش‌دهنده و مراقب یک انسان محسوب می‌شوند، در درون خود احساس رشد و تکامل و

ارزشمندی می‌کنند. والدین در این مورد این تعابیر را به کار برده‌اند:

ریحانه (مادر ۱): «از اینکه انقدر لایق بودم که بتونم حس ناب مادری رو تجربه کنم خدا رو شکر می‌کنم».

توانایی انجام و مدیریت نقش‌های مختلف به‌ویژه نقش والدی، در والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر باعث افزایش احساس توانمندی درونی و خودکارآمدی شده و آن‌ها از پذیرش و انجام نقش جدید والدینی احساس لذت می‌کنند؛ مانند:

سهیل (پدر ۶): «آدم تا پدر نشه نمی‌فهمه پدر بودن چقدر لذتبخشه».

تنهایی از پس همه کارهای دخترم برمیام. به نظرم خیلی قوی‌تر از تصورم دارم مادری می‌کنم.

مطمئناً خدماتی که والدین به کودک خود ارائه می‌کنند بی‌چشم‌داشت بوده و از احساس عشق و تعلق عمیقی که در درون آن‌ها جاری است نشات می‌گیرد. به همین دلیل است که والدین در کنار تجربه احساس عشق و تعلق به فرزند خود، احساس رضایت از برآورده کردن نیازهای کودک خود را نیز تجربه می‌کنند؛ مانند:

محبوبه (مادر ۱۲): «بعضی وقت‌ها که توی بغلم خوابش برده، به چهره معصومش که نگاه می‌کنم قند توی دلم آب میشه... واقعاً عاشقشم».

تغییرات رشدی کودک در دوران اولیه زندگی، تغییراتی مداوم و با سرعت است. از این رو والدین به‌طور مداوم در معرض تجارب جدیدی از این تحولات و تغییرات هستند که می‌تواند برای آن‌ها هیجان‌انگیز و لذت‌بخش باشد. والدین این‌گونه روایت کردند:

مریم (مادر ۸): «دخترم توی یه سنی هست که تقریباً هر هفته یه کار جدیدی رو داره انجام میده. خیلی برام دیدن این تغییراتش لذتبخشه».

حضور فرزند در خانواده، به‌نوعی معنای جدیدی در زندگی والدین محسوب می‌شود که می‌تواند با خود شادی و نشاط مضاعفی را به همراه داشته باشد و درعین حال نگاه امیدوارانه‌تری را به آینده در پیش روی والدین قرار دهد؛ مانند:

حامد (پدر ۴): «به آینده امیدوارترم... براش خیلی برنامه‌ها و آرزوها دارم».

مقوله اصلی تجارب رابطه زوجی

دومین گروه از مقوله‌های اصلی در حیطه کلی «تجارب رابطه زوجی»، به تجارب و نگاه فرد به زندگی زوجی خود و مسائل ایجادشده در رابطه زناشویی با ورود به نقش والدی اشاره دارد. نکات مطرح‌شده توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش در قالب کدهای اولیه آورده شده است که این مضامین در دل دو مقوله فرعی «تجارب منفی رابطه زوجی» و «تجارب مثبت رابطه زوجی» بیان گردیده است. در جدول ۳ مقوله فرعی و کدهای اولیه مرتبط با این مقوله اصلی ارائه شده است.

جدول ۳. جدول مقوله اصلی تجارب رابطه زوجی

مقوله اصلی	مقوله فرعی	کدهای اولیه
تجارب رابطه زوجی	تجارب منفی رابطه زوجی	کمر شدن اوقات مشترک کاهش کمیت و کیفیت رابطه جنسی ناعادلانه بودن حجم مسئولیت‌ها (عدم ادراک انصاف) ضعیف شدن نقش همسری (عدم تعادل نقش) کاهش عشق و صمیمیت افزایش تعارضات زناشویی ناهماهنگی در سبک فرزندپروری
	تجارب مثبت رابطه زوجی	دریافت حمایت عملی و روانی تمرکز کمتر بر نقاط ضعف یکدیگر هماهنگی در سبک فرزندپروری تقویت صمیمت جسمانی و عاطفی

تجارب منفی رابطه زوجی: اولین مقوله اصلی شناسایی‌شده در تجارب رابطه زوجی والدین، تجارب منفی‌ای است که والدین در روابط زوجی خود با آن مواجه هستند. یکی از تجاربی که اکثر والدین به آن تأکید داشتند، کاهش اوقات مشترک دونفره بعد از ورود فرزند است. تعابیر آن‌ها چنین است:

مریم (مادر ۸): «قبلاً دونفره‌های خیلی قشنگی داشتیم... الآن همیشه یه نفر سومی هم

توی رابطه‌مون حضور داره».

حمید (پدر ۱): «خلوت‌های دونفرمون خیلی کمتر شده... یا وقت نداریم یا خسته‌ایم». معمولاً زوجین با حجم بالایی از تکالیف و وظایف جدید در جایگاه والدینی مواجه می‌شوند که چنانچه زوجی از پذیرش این تکالیف امتناع کند و یا خود را موظف به انجام باکیفیت تکالیف نداند، در طرف مقابل این احساس ایجاد می‌شود که انصاف بین ما رعایت نشده و تعادلی در انجام وظایف و مسئولیت‌های نقش جدید وجود ندارد. تجربه والدین این‌گونه بود:

سمیه (مادر ۳): «مسئولیت‌هام توی خونه خیلی زیاد شده و همسر هم همکاری نمی‌کنه».

سعید (پدر ۸): «مدیریت این همه مسئولیت داخل خونه و کار و مالی و ... خیلی کار سختیه. ولی همسر همش فکر می‌کنه فقط کار اونه که خیلی سخته و اصلاً منو درک نمی‌کنه». مطمئناً ایجاد تعادل میان نقش همسری و نقش والدینی یکی از دشواری‌های رابطه زوجی است؛ زیرا بنا به تجربه والدین، کودک و برآورده کردن نیازهای او در اولویت انتخاب والدین قرار می‌گیرد و بنابراین برای نیازهای همسر و رابطه زوجی، زمان و توان کمتری باقی می‌ماند. تعابیر والدین در این باره چنین است:

مریم (مادر ۶): «می‌دونم گاهی بخاطر مشغله زیاد از همسر غافل میشم، اما همیشه از بچه هم چشم برداشتم، خیلی بچه داری کار سخت و وقتگیریه».

سحر (مادر ۵): «شوهرم وقتی میاد خونه یا داره با بچه‌بازی می‌کنه یا سرش توی گوشی هست... به کل من رو فراموش کرده».

کمی‌بود وقت والدین، کمتر وقت گذاشتن برای یکدیگر و قرار دادن جایگاه یکدیگر بعد از فرزند می‌تواند به مرور باعث کاهش احساس عشق و صمیمیت میان زوجین شده و تنش و تعارض میان آن‌ها را افزایش دهد؛ مانند:

ریحانه (مادر ۱): «قبلاً از خیلی مراعات همسر رو می‌کردم و سعی می‌کردم حتی اگر از رفتارش خوشم نمیاد ولی گیر نداشتم؛ اما الان نمی‌تونم بینم اون رفتارها رو با دخترم داشته باشه و بچتمون میشه».

تغییر ساختار خانوادگی بعد از فرزندآوری، زوجین را با چالش‌ها و تنش‌های جدیدی درگیر می‌کند که سازگاری با شرایط جدیدی را وقت‌گیر و فرسوده کننده می‌کند. از این رو است که والدین معمولاً ملزم به تغییر اولویت‌های خود می‌شوند. از دیدگاه والدین شرکت‌کننده در پژوهش، خستگی و درگیری مداوم با تکالیف نقش باعث کاهش کمیت و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها شده است؛ مانند:

بهاره (مادر ۱۰): «تمایلم به رابطه جنسی کم شده».

علیرضا (پدر ۵): «رابطه جنسی مون شده یه انجام وظیفه. کیفیتش خیلی پایین اومده».

یکی از وظایف مهمی که والدین بعد از فرزندآوری برای خود تعریف می‌کنند، مسئولیت تربیت صحیح کودک به شیوه مورد پسند و مقبول خود است. گاهی والدین با ناهماهنگی و تفاوت دیدگاه در زمینه سبک فرزندپروری مواجه می‌شوند. چالش اساسی زمانی است که هرکدام از والدین با نادیده گرفتن نظر طرف مقابل، بر دیدگاه تربیتی خود تأکید کرده و یا تأثیرپذیر از دیدگاه تربیتی اطرافیان باشند. والدین تجربه خود را در این زمینه این‌گونه بیان کردند:

محبوبه (مادر ۱۲): «من دلم می‌خوار بچه‌مون از الان با برنامه و نظم بزرگ بشه... ولی

همسرم اصلاً همکاری نمی‌کنه و معتقده نباید به بچه سخت گرفت».

علی (پدر ۲): «پدر و مادرامون تجربه بزرگ کردن چند تا بچه دارن. به نظرم خیلی خوبه

از تجربه‌شون استفاده کنیم. ولی همسرم می‌گه دوست ندارم هیچکس توی تربیت بچه‌مون دخالت کنه».

تجارب مثبت رابطه زوجی: معمولاً زوجین با ورود به نقش جدید والدینی، با تغییراتی در سیستم خانواده مواجه می‌شوند که آن‌ها را تحت فشار بار اضافی نقش و تنش‌های روحی قرار می‌دهد. دریافت هرگونه حمایت عملی و عاطفی از جانب یکدیگر، نوعی تجربه مثبت زوجی ادراک می‌شود. والدین در این مورد این‌گونه اظهار کردند:

سمیه (مادر ۳): «واقعاً اینکه می‌گن طرفت رو توی سختی‌ها بشناس حرف درسته... اصلاً

فکرشم نمی‌کردم شوهرم تا این حد توی همه سختی‌های بچه داری باهام همراه باشه».

سهیل (پدر ۶): «هر وقت یکی مون کارش زیاده اون یکی بچه رو نگه میداره». والدین با مشغولیت‌هایی جدیدی از بابت فرزند خود مواجه می‌شوند که همین امر باعث کاهش تمرکز بر نقاط ضعف یکدیگر و در نتیجه کاهش تنش‌های رابطه زوجی از این بابت می‌شود. والدین این‌گونه بیان کردند:

زهرا (مادر ۱۱): «قبلاً خیلی نسبت به همسر حساس بودم و ازش دلخور می‌شدم ... الان راحت‌تر از کنار مسائل می‌گذرم و سخت نمی‌گیرم. برای همین رابطه‌مون بهتر شده». فرزندآوری عاملی برای معنادارتر شدن زندگی مشترک محسوب می‌شود و زوجین با ورود به نقش والدینی، خود را مسئول‌تر و خانواده خود را گسترده‌تر ارزیابی می‌کنند. بر همین اساس اهمیت و انسجام رابطه زوجی افزایش یافته و والدین، صمیمیت جسمانی و عاطفی بیشتری را تجربه می‌کنند. والدین شرکت‌کننده در پژوهش دیدگاه خود را بدین نحو بیان کردند:

ریحانه (مادر ۱): «رابطه‌مون قشنگ‌تر و هدفمندتر شده». علیرضا (پدر ۵): «پدر و مادری کردن کنار هم برامون قشنگ و لذت بخشه». معمولاً یکی از چالش‌های پیش روی والدین، بحث تربیتی فرزند است. زمانی که والدین دیدگاهی مشابه در تربیت فرزند خود دارند، تفاهم تربیتی خود را جزو تجارب مثبت رابطه زوجی دوران والدینی خود قلمداد می‌کنند. والدین، این موضوع را این‌گونه روایت کردند: فاطمه (مادر ۲): «خیلی خوبه که من و همسر سر مسائل کلی بچه باهم تفاهم داریم». مهدی (پدر ۱۱): «ما سر تربیت پسرمون خیلی باهم تفاهم داریم».

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به دنبال توصیف، فهم و تفسیر تجربه زیسته والدین در گذر به والد شدن صورت گرفت. بدین منظور با استفاده از مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته، تجربه زیسته ۲۸ والد (۱۶ مادر و ۱۲ پدر) با پرسیدن سؤال «بعد از تولد فرزندتان و با ورود شما به نقش پدری/مادری، تجربه و احساسات شما از پدر/مادر شدن چیست؟» بررسی شد. نتایج در قالب ۲ مقوله اصلی تجارب فردی و تجارب رابطه زوجی تبیین شدند. این مقوله‌های اصلی از بطن ۵ مقوله فرعی

استخراج شدند که این مضامین نیز چکیده‌ای از ۴۹ کد اولیه است. در ادامه، به بررسی هر مقوله اصلی و برخی از یافته‌های همسو و ناهمسو در تحقیقات پیشین در ارتباط با هر مقوله اصلی پرداخته می‌شود.

مقوله اصلی تجارب فردی

این مقوله اصلی با پرسیدن این سؤال در مصاحبه از والدین که «بعد از پدر/مادر شدن، در دنیای فردی خود چه چیزی را تجربه کردید؟» مورد بررسی قرار گرفت. این مقوله اصلی به کلیه تغییراتی که والدین بعد از فرزندآوری در دنیای فردی خود تجربه می‌کنند، اشاره می‌کند. پس از جمع‌بندی واحدهای معنایی ارائه‌شده توسط والدین، نهایتاً این مقوله اصلی در ۳ مقوله فرعی «تغییر سبک زندگی»، «تجربه احساسات و هیجانات منفی» و «تجربه احساسات و هیجانات مثبت» تقسیم شد و ۳۸ کد اولیه در دل این مضامین قرار گرفت.

در توجیه مقوله فرعی تغییر سبک زندگی می‌توان اذعان داشت با تولد فرزند، زوجین از مرحله دنیای دونفره، به مرحله پذیرش نقش والدینی وارد می‌شوند و باید در رفتار، نگرش و سبک زندگی خود تغییراتی را ایجاد کنند. والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، اظهار کردند که با تولد فرزند، زندگی خود را معنادارتر و هدفمندتر از قبل احساس می‌کنند و از این‌رو انتخاب‌ها، رفتارها و روال سبک زندگی خود را دستخوش تغییراتی می‌بینند. چراکه به همراه ورود به نقش جدید والدینی، تکالیف و مسئولیت‌های جدیدی نیز به مسئولیت‌ها و تکالیف نقش‌های قبلی زندگی‌شان اضافه می‌شود که سبک زندگی قبلی آن‌ها را دچار تغییراتی می‌کند. به‌نحوی که افزایش حجم کار خانه به همراه مسئولیت‌های مراقبتی از کودک، بخش زیادی از روزمرگی والدین را شکل می‌دهد و متقابلاً زمان رسیدگی به امور دیگر زندگی از جمله امور فردی کاهش می‌یابد. از این‌رو، والدین برای کنار آمدن و پذیرش مسئولیت‌های جدیدی که برعهده گرفته‌اند، نیاز به نگاهی رو به آینده، تلاشی مضاعف و برنامه‌ریزی دقیق‌تری در مدیریت نقش‌ها دارند. معنادارتر و هدفمندتر شدن زندگی برای والدین بعد از فرزندآوری و تجربه احساس مسئولیت بیشتر در قبال امور مختلف زندگی که رسیدگی به آن نیازمند تلاشی

مضاعف و برنامه‌ریزی مداوم است در پژوهش استاودال و همکاران^۱ (۲۰۱۹) هم بیان شده که همسو با یافته‌های پژوهش اخیر است.

از جمله تغییرات مهمی که والدین در سبک زندگی خود تجربه می‌کنند، در اولویت قرار گرفتن همه برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان بر اساس نیازمندی‌های کودکشان است به نحوی که بخش زیادی از دغدغه دنیای فردی والدین مربوط به مسائل مربوط به کودک مانند بازی، تغذیه سالم، مراقبت‌های بهداشتی و غیره است. والدین شرکت‌کننده در پژوهش اظهار کردند که راحتی فرزندشان و در نظر گرفتن شرایط مناسب او بر بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها و علاقه‌مندی‌های فردی پیشی گرفته است و از این رو، فرصت آن‌ها در اختصاص زمان برای امور فردی همچون معاشرت با دوستان، ورزش کردن، رفتن به آرایشگاه و غیره کاهش یافته است؛ بنابراین به نظر می‌رسد که انتقال به والدشدن شامل از خودگذشتگی قابل توجهی به نفع آسودگی و مراقبت از کودک است که به نوبه خود باعث ایجاد احساس از دست دادن فردیت می‌شود. همسو با این یافته، در پژوهش ظریف گلبر یزدی و همکاران^۲ (۲۰۲۰) نیز بر این نکته تأکید شد که در طول انتقال به والد شدن، والدین به‌طور یکسان دیگر نیازهای خود را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند و نقش فرزندپروری جدید خود را، هم از نظر سازمانی (مدیریت روزانه) و هم روان‌شناختی (بار کار ذهنی) در اولویت قرار می‌دهند.

بالدوین و همکاران^۳ (۲۰۱۹)، دریافتند که هویت جدید والدینی به معنای تغییر سبک زندگی بود که با مسئولیت‌های متفاوت، اولویت‌ها و طرز فکر تغییر یافته برای بسیاری از زنان و مردان مصاحبه‌شده همراه بود. والدین جدید توضیح دادند که اکنون نیازهای فرزندشان را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهند.

با توجه به اینکه والدین شرکت‌کننده در این پژوهش به‌ویژه مادران، هیچ نوع کمکی در امور زندگی یا نگهداری از فرزند نداشتند، همه آن‌ها اظهار کردند که با ورود به نقش والدینی، با انبوه زیادتری از حجم کارهای خانه مواجه هستند که تمام وقت، آن‌ها را درگیر انجام امور جاری خانه کرده است. متقابلاً پدران نیز که قبل از تولد فرزند، فضای خانه را به‌عنوان مکانی

-
1. Stavdal, Skjævestad & Dahl
 2. Zarif Golbar Yazdi, Aghamohammadian Sharbaf, Kareshki & Amirian
 3. Baldwin, Malone, Sandall & Bick

برای استراحت بعد از ساعت کاری، معاشرت با همسر و رسیدگی به امور فردی قلمداد می‌کردند، اکنون با ورود به خانه، خود را با حجم انبوهی از کارهایی مواجه می‌بینند که لازم در مدیریت و انجام آن‌ها با همسر خود همکاری داشته باشند. این در حالی است که مشغولیت‌هایی که مراقبت از فرزند تولید می‌کند به ساعات خاصی از شبانه‌روز محدود نبوده و همین باعث کاهش میزان و کیفیت خواب والدین نیز شده است. افزایش حجم کار خانه، کاهش کیفیت خواب و غیره باعث ایجاد خستگی مداوم و مفرط به همراه احساس ضعف بدنی برای والدین است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های متعددی همچون پژوهش لوسکی و همکاران (۲۰۲۰) و بلته و میسگان^۱ (۲۰۱۹) همخوان است.

در پژوهشی که دنیس و همکاران^۲ (۲۰۲۰)، باهدف بررسی سیر و پیش‌بینی خستگی زنان در دوره پس از زایمان انجام دادند، آن‌ها اظهار کردند که خستگی والدین بعد از فرزندآوری از یک الگوی غیرخطی پیروی می‌کند. بدین نحو که میزان خستگی از ۱ تا ۶ ماه پس از تولد به‌مرور کاهش یافته و سپس از ۶ تا ۱۲ ماه پس از تولد افزایش می‌یابد. افسردگی و اضطراب، مشکلات خواب نوزاد و همچنین مشکلات شیردهی از عوامل افزایش‌دهنده خستگی والدین هستند. والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر نیز اظهار کردند که با هم‌زمان با شروع تغذیه کودک، شب بیداری و شیردهی کاهش پیدا کرده و خواب کودک در شب بیشتر شده است که در نتیجه آن والدین با بهبود کیفیت خواب و کمتر شدن خستگی روزانه مواجه بوده‌اند؛ اما با بزرگ‌تر شدن کودک و آغاز فعالیت‌های حرکتی بیشتر و کاهش ساعت خواب، خستگی والدین نیز افزایش یافته است.

با تولد فرزند، زوج‌ها به‌صورت هم‌زمان تغییر و ثبات در شبکه اجتماعی‌شان در طی دوره گذار به والد شدن را تجربه می‌کنند. برای نمونه شبکه‌های اجتماعی آن‌ها کوچک‌تر می‌شود. چراکه آن‌ها با دیدگاه‌ها، اولویت‌ها و چالش‌هایی متفاوت از قبل مواجه می‌شود. از این رو ممکن است با بسیاری از معاشرت‌های قبلی از بابت درک مشترک دچار تعارض شوند؛ بنابراین والدین با تغییر نوع ارتباطات و معاشرت‌ها، ارتباط با خانواده‌هایی با موقعیت مشابه را در اولویت قرار دهند تا به‌نوعی با توجه به تجارب و چالش‌های مشابه، از حمایت

1. Belete & Misgan

2. Dennis, Brown, Brennenstuhl, Haddad, Marini & Stremmler

یکدیگر بهره‌مند شوند. برخی والدین عنوان کردند که ارتباطات مجازی برای آن‌ها در دسترس تر و راحت‌تر از معاشرت حضوری است. برخی مادران دوستان جدیدی را در دنیای واقعی یا مجازی پیدا کرده‌اند که شرایط مشابهی با آن‌ها دارند و ارتباط با آن‌ها احساس همانندی، درک و کیفیت بالاتری دارد. همچنین، آن‌ها فرصت کمتری را به دوستان مجرد یا بدون فرزند اختصاص می‌دهند و تصور می‌کنند که از معاشرت با والدینی که دارای فرزندی با سنین مشابه با فرزندشان هستند بهره بیشتری خواهند برد. این در حالی است که برای پدران همچنان گروه دوستان فارغ از پدر بودن یا نبودن آن‌ها، می‌تواند به‌عنوان محل حمایتی قلمداد شده و چه‌بسا معاشرت بیشتر با آن‌ها، به‌عنوان راهی برای کاستن از فشارها و سختی‌های مسئولیت جدید در نظر گرفته شود.

همچنین والدین جدید میزان تماس با اعضای خانواده خود را به‌منظور دریافت حمایت و کسب تجارب از آن‌ها، افزایش می‌دهند. والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر بیان کردند که دریافت حمایت عاطفی از جانب خانواده‌ها و دوستان به آن‌ها قدرت مقابله موفقیت‌آمیزتر و آسان‌تری با تنش‌ها را داده و تحمل مشکلات را برای آن‌ها راحت‌تر کرده است. این یافته‌ها نیز همسو با پژوهش لوسکی و همکاران (۲۰۲۰) می‌باشد. این پژوهش تأکید دارد که بسیاری از مسئولیت‌های جدید والدینی، زوجین را مجبور می‌کند تا زندگی خانوادگی، برنامه‌ها و روال‌های خود را به شیوه‌ای ساختارمندتر برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی کنند و این امر خودانگیختگی و آزادی آن‌ها و همچنین تعداد دفعات فعالیت‌ها و رفت‌وآمدهایشان با دیگران را کاهش می‌دهد.

کریستوفر و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند، والدین با ورود به مرحله والدگری، با تنش‌های متعدد و تغییراتی در کیفیت زندگی روانی و جسمانی خود مواجه می‌شوند. این در حالی است که با ادراک دریافت حمایت از سوی خانواده، اطرافیان و دوستان، میزان سازگاری آن‌ها با تغییرات سبک زندگی افزایش پیدا کرده و می‌توان انتظار افزایش کیفیت زندگی را داشت. نهایتاً اینکه والدین باید بتوانند امکانات و نیازمندی‌های بعدی فرزند خود را نیز در نظر بگیرند و در جهت دستیابی به آن‌ها برنامه‌ریزی کنند؛ بنابراین، درگیر شدن با آینده و توجه بیشتر به آینده‌نگری نیز از جمله تجارب فردی والدین بود.

در توجیه مقوله فرعی تجربه احساسات و هیجانات منفی می‌توان گفت والد شدن نقشی ارزشمند و مطلوب برای بسیاری از مردان و زنان است. هنگامی که زوجها، نقش‌های جدید خود را به‌عنوان والدین آغاز می‌کنند، ترکیبی از احساسات مختلف، از اشتیاق گرفته تا نگرانی در مورد حمایت فیزیکی، عاطفی و مالی را تجربه می‌کنند که می‌توانند این احساسات را به فرزند خود نیز منتقل کنند. هیچ رویدادی در زندگی انسان مانند تولد فرزند نیاز به تغییر سریع در سبک زندگی، برنامه‌ها و عملکرد والدین و خانواده ندارد. والدینی که قادر به تطبیق با موقعیت جدید نیستند، ممکن است به دلیل چالش‌های توسعه‌یافته، با تجربه هیجانات و احساسات منفی مواجه شوند (لارنس و همکاران، ۲۰۰۸).

یکی از شایع‌ترین هیجانات منفی تجربه‌شده بعد از فرزندآوری، تجربه افسردگی پس از زایمان مادر است که برخی از شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر به آن تأکید داشتند. نتایج پژوهش ولز و آرونسون^۱ (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که حدود ۳۳ درصد از مادران و ۱۰ درصد پدران بعد از فرزندآوری، سطوحی از افسردگی را تجربه می‌کنند و این افسردگی ممکن است تا ۱۲ ماه پس از تولد آن‌ها باقی بماند و آن‌ها را در انجام فعالیت‌های اجتماعی، عملکرد فردی و وظایف خانه‌داری خود دچار اختلال کند. افسردگی پس از زایمان مادر، بر تمام ابعاد مربوط به کیفیت زندگی او تأثیر منفی و قابل توجهی دارد. مادرانی که افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند، دچار اختلال در زمینه فعالیت‌های اجتماعی، عملکرد فردی و وظایف خانه‌داری خود می‌شوند.

همچنین، یکی از احساسات منفی همراه با مادران بعد از فرزندآوری، ناراحتی از تغییرات ظاهری و جسمانی خود است. به‌نحوی که برخی از مادران شرکت‌کننده در پژوهش، به دلیل تغییرات فیزیکی زیاد پس از فرزندآوری، دچار تصور بدنی منفی از خود شده و با مقایسه خود با وضعیت قبل از بارداری، نسبت به بدن خود احساس عدم جذابیت دارند. نتایج پژوهش اسدی و همکاران^۲ (۲۰۲۲) نیز همسو با این یافته است.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش اظهار کردند که والد شدن به آن‌ها هویت جدیدی داده که باعث شده تا احساس کنند که در حال انجام نقش خود به‌عنوان والد هستند. والدین اظهار

1. Wells, M. B., & Aronson
2. Asadi, Noroozi & Alav

کردند که هویت خود را هم به‌عنوان یک فرد و هم به‌عنوان یک زوج از دست دادند. در آنچه والدین از نحوه سازمان‌دهی و مدیریت زندگی روزمره خود به تصویر کشیدند، کودک نقش غالب و پررنگی را داشت. در پژوهش باکستر و همکاران^۱ (۲۰۱۴) نیز بیان شد که تغییرات هویتی، عاطفی، سبک زندگی و حجم کاری که به دنبال تولد اولین فرزند رخ می‌دهد، هم مردان و هم زنان را به اولویت دادن به نقش والدینی در مقابل دیگر نقش‌ها به‌عنوان نقش کلیدی سوق می‌دهد. لذا والدین دریافته‌اند که این نقش جدید با اولویت‌ها و مسئولیت‌های تغییر یافته اضطراب‌زایی همراه است که البته از آن استقبال کردند. والدین اظهار کردند که یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های آن‌ها بعد از تولد فرزند، تربیت او مطابق با انتظارات والدین و اجتماع است، به‌نحوی که به‌طور مداوم در مورد آن اندیشیده و برنامه‌ریزی می‌کنند؛ اما همواره با چالش‌ها و مسائل جدیدی مواجه می‌شوند که آن‌ها را از بابت شیوه صحیح فرزندپروری دچار سردرگمی می‌کند و نگران این بودند که آیا والد خوبی برای فرزندشان هستند و کارشان را درست انجام می‌دهند؟ و احساس به‌اندازه کافی خوب عمل نکردن در آن‌ها تولید احساس گناه می‌کرد. لذا اکثر زوج‌ها بیان کردند که از سوی خانواده و دوستان، سایر والدین و حتی غریبه‌ها، توصیه‌ها و نظرات تجویزی متنوع و زیادی در مورد بهترین راه‌های تربیت و رفتار با کودک دریافت کرده‌اند که بسیاری از آن‌ها نیز کمک‌کننده و حمایت‌گرانه بوده است؛ اما این حمایت‌ها به‌ویژه از سمت خانواده‌ها گاهی مشمول دستورات و فشارهایی است که برای والدین معنای دخالت در امور خانوادگی آن‌ها قلمداد شده و نسبت به این موضوع احساس ناراحتی می‌کردند. بیشترین دلخوری والدین بویژه مادران زمانی بود که اطرافیان سعی می‌کنند با مقایسه کردن و به رخ کشیدن تربیت، مراقبت یا والدگری دیگران، روش‌های صحیح فرزندپروری را به آن‌ها بیاموزند. با اینحال برخی از والدین اظهار کردند که خانواده‌های آن‌ها به استقلال تربیتی آن‌ها احترام گذاشته و از قوانین فرزندپروری آن‌ها تبعیت می‌کنند.

نتایج پژوهش‌های لوسکی و همکاران (۲۰۲۰) و فهیمی فر (۱۳۹۶) نیز همسو با یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بخشی از نگرانی‌ها و مختل‌کننده‌های تربیتی ناشی از عواملی چون ناآگاهی از اصول فرزندپروری، هراس از نقش، عدم پذیرش درونی نقش، قدرت

1. Baxter, Buchler, Perales & Western

سازگاری ضعیف و وسواس تربیتی، مقایسه کردن کودک، دخالت‌های تربیتی و تحقیر و تمسخر ظاهر کودک و غیره است.

به‌طور کل، مادران خود را نقش اول در برآورده کردن نیازهای فرزند خود می‌دانند و نیازهایی مانند شیردادن کودک نیز صرفاً توسط مادر برآورده می‌شود. از همین رو ممکن است پدر در حمایت کردن از همسر خود در وظایف اختصاصی احساس ناتوانی کند. بنا بر یافته‌های پژوهش بالدوین و همکاران (۲۰۱۹)، مردان نسبت به مراقبت خوب از شریک زندگی خود احساس مسئولیت می‌کنند، به‌عنوان مثال برخی از کارهای خانه را که همسرشان به‌طور معمول انجام می‌دهد، بر عهده می‌گیرند. برخی از مردان نیز درگیر اثرات فشار مالی اضافی ناشی از بچه‌دار شدن هستند، اما می‌خواهند نقش خود را به‌عنوان یک تأمین‌کننده به‌اندازه کافی خوب ایفا کنند. نگرانی‌های مربوط به سلامت و تندرستی نوزاد و همسرشان در بسیاری از گزارش‌های مردان آشکار است. آن‌ها به‌عنوان یک پدر نگران دانستن کار درست پدری و درست انجام دادن آن هستند. هنگامی که پدران نمی‌توانند با نگهداری و آرام کردن نوزادشان به همسر خود استراحت بدهند، این تجربه را تخریب‌کننده و در خود احساس بی‌انگیزگی و بی‌فایده بودن می‌کنند.

با این حال، از آنجا که به‌طور غریزی، نوزادان نیازمند توجه والدین برای تضمین بقای خود هستند، بنابراین، همان‌طور که توجه مادران و پدران جدید از رابطه خود به مراقبت از نوزاد تغییر می‌کند، والدین ممکن است نسبت به رابطه یکدیگر با کودک حسادت کنند. مثلاً، توجه درک شده به کودک در ازای توجه کمتر به همسر و صمیمیت بین مادر و کودک که در طول شیردهی ایجاد می‌شود، باعث ایجاد حس حسادت در پدران جدید می‌شود که این یافته با نتایج پژوهش اولساوکی و همکاران^۱ (۲۰۲۰) همسو است.

همچنین، با اضافه شدن نقش والدی به نقش‌های قبلی همسری، فرزنددی، شغلی و ... یکی از آشفتگی‌های جدی والدین می‌تواند نحوه مدیریت این نقش‌ها باشد به‌نحوی که مطمئن باشند توانسته‌اند در آن نقش باکیفیت عمل کنند. پارادوکس قابل توجهی که والدین در این زمینه با آن مواجه هستند این است که از یک طرف، فشار خانوادگی و اجتماعی شدیدی بر

1. Olsavsky, Mahambrey, Berrigan, Schoppe-Sullivan

والدین به‌ویژه مادران وجود دارد تا به‌طور کامل در نقش جدید خود سرمایه‌گذاری کنند و همه‌وقت و توان خود را وقف کودک کنند. از سوی دیگر، آن‌ها در مواجهه با فشار اجتماعی شدیدی هستند که نباید نقش‌های دیگر خود را فراموش کنند و باید در سایر حوزه‌های مختلف زندگی مانند زندگی زوجی و اجتماعی نیز به انجام کارهای خود ادامه دهند. این در حالی است که یافته پژوهش لوسکی و همکاران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که تولد یک کودک در ابتدا حدود ۴۰ ساعت کار اضافی را به خانواده و به‌ویژه پدران شاغل تحمیل می‌کند. لذا فعالیت‌های روزمره و میزان رسیدگی به علاقه‌مندی‌ها و معاشرت‌های والدین بعد از فرزندآوری دچار تغییر و چالش‌های جدی می‌شود. چنین تجربه جدیدی می‌تواند احساسات منفی همچون خستگی و فرسودگی، افسردگی یا احساس انزوا و تنهایی را در آن‌ها ایجاد کند. در روایت مردان نیز، تجربه ایجاد تعادل بین تعهدات کاری و زندگی خانوادگی معمولاً فرسوده‌کننده گزارش شده است.

ابهام در مرز میان خوددوستی و نقش والدینی نیز باعث می‌شود تا یکی از دغدغه‌های والدین این باشد که اگر فرصتی را برای رسیدگی به امور و علاقه‌مندی‌های خود اختصاص دهند آیا نوعی خودخواهی و تحمیل برنامه شخصی خود به فرزند محسوب می‌شود یا خیر. لذا اگر والدین تصمیم بگیرند تا در کنار فرزندپروری، به علایق و برنامه‌های شخصی خود نیز بپردازند ممکن است با احساس گناه و عذاب وجدان مواجه شوند. از این‌رو، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که والدشدن به‌طور قابل‌توجهی زمان گردش و فعالیت با خانواده و دوستان را کاهش می‌دهد. این که دیگر قادر نیستند که به میزان دلخواه یا به‌اندازه قبل از تولد کودک، بیرون رفته و با دیگران معاشرت کنند باعث ایجاد احساس انزوا و تنهایی می‌شود. والدین همچنین اظهار کردند که دایره دوستانشان به‌ویژه با دوستانی که فرزند خردسال ندارند کاهش پیدا کرده است و در نتیجه انزوای اجتماعی آن‌ها افزایش یافته است که این یافته در پژوهش چارتون و ژو^۱ (۲۰۱۸) نیز بیان شده است.

همچنین با بزرگ‌تر شدن کودک، فعالیت‌ها و نیازمندی‌های او نیز تغییر کرده و با افزایش تحرکات کودک، ورود به مرحله استقلال‌خواهی و کنجکاوی‌های زیاد، والدین با احساسات

1. Charton & Zhu

منفی‌ای همچون ترس از آسیب وارد شدن به کودک، حرص خوردن از شیطنتهای کودکانه و نگرانی نسبت به تربیت و آینده کودک مواجه می‌شوند. همچنین، یکی از دغدغه‌های مهم والدین، آینده فرزندشان است که تحلیل والدین متأثر از شرایط اجتماعی، سیاسی، فرهنگی حاکم بر خانواده و جامعه، می‌تواند آن‌ها را با نگرانی‌هایی از آینده فرزندشان مواجه کند یا اینکه آن‌ها را نسبت به آینده امیدوار کند. بنا بر نتایج پژوهش هلکر^۱ (۲۰۲۰) که همسو با یافته‌های پژوهش حاضر است، همین احساسات، زمینه‌ساز نوعی آینده‌نگری در این حوزه می‌گردد.

در توجیه مقوله فرعی تجربه احساسات و هیجانات مثبت نیز می‌توان اذعان داشت با توجه به اینکه وظیفه مراقبت از کودک یکی از تکالیف اصلی نقش والدینی است، بنابراین والدین وقتی خود را در جایگاهی می‌بینند که به‌عنوان پرورش‌دهنده و مراقب یک انسان محسوب می‌شوند، در درون خود برجسته شدن صفاتی چون از خودگذشتگی، صبر و ... را روایت می‌کنند که برای آن‌ها به معنای تجربه کردن رشد و تغییر و تحولی درونی همراه با احساس تکامل و ارزشمندی محسوب می‌شود. به‌نحوی که برخی از والدین شرکت‌کننده در پژوهش بیان کردند که بعد از والد شدن، متوجه تغییراتی در شخصیت خود شده‌اند و احساس حساسیت بیشتر و بیشتر اهمیت دادن به دیگران را ذکر کردند. به‌علاوه، برخی از والدین احساس بلوغ می‌کردند و از خود انتظار داشتند که رفتارهای کودکانه خود را تغییر داده و بالغانه‌تر عمل کنند که این یافته، همسو با یافته پژوهش بالدوین و همکاران (۲۰۱۹) می‌باشد.

از سویی دیگر، والد شدن یک رویداد استرس‌زا برای والدین است، زیرا توانمندی آن‌ها را برای مقابله و سازگاری با شرایط جدید را به چالش می‌کشد. بنا به یافته پژوهش پیتو و همکاران^۲ (۲۰۲۰) مبنی بر اینکه احساس خودکارآمدی والدینی پدران و مادران، از سه‌ماهه اول بارداری تا ۶ ماه پس از زایمان افزایش می‌یابد، بر همین اساس، عبور کردن از چالش‌های هر مرحله رشدی کودک، در والدین احساس توانمندتر شدن و خودکارآمدی بیشتری را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود تا آن‌ها از پذیرش و انجام نقش جدید والدینی احساس لذت کنند.

برای بسیاری از والدین شرکت‌کننده در پژوهش، رویای والدگری همیشه همراه با

1. Helker
2. Pinto, Samorinha, Tendais & Figueiredo

احساس لذت و علاقه به داشتن کودک تداعی می‌شده است. بنا به روایت والدین، هرچند این تغییر نقش، والدین را دچار اضطراب رؤیایی با چالش‌های جدیدی می‌کند اما با خود هیجانات مثبتی چون شادی و نشاط درونی را به همراه دارد. اکنون والدین مسئول مراقبت و تربیت از کودکی هستند که نسبت به او احساس عشق و تعلق بالایی دارند. برآورده کردن نیازهای کودک، بر رضایت درونی آن‌ها افزوده و دیدن هر مرحله رشدی او برای والدین تجربه‌ای هیجان‌انگیز و لذت‌بخش قلمداد می‌شود. همسو با این یافته، بالدوین و همکاران (۲۰۱۹) اظهار کردند، اگرچه زوجین، والد شدن خود را چالش‌برانگیز می‌دانستند، اما آن را سرگرم‌کننده، لذت‌بخش و با ارزش توصیف کردند. آن‌ها به‌ویژه از اینکه می‌توانستند با فرزندشان تعامل داشته باشند، نیازهای او را برآورده کنند و رشد آن‌ها را تماشا کنند، لذت می‌بردند. به‌طور کل، حضور فرزند در خانواده، به‌نوعی معنای جدیدی در زندگی والدین محسوب می‌شود که می‌تواند با خود شادی و نشاط مضاعفی را به همراه داشته باشد و درعین حال نگاه امیدوارانه‌تری را به آینده در پیش روی والدین قرار دهد.

مقوله اصلی تجارب رابطه زوجی

این مقوله اصلی با پرسیدن این سؤال در مصاحبه از والدین که «بعد از پدر/مادر شدن، در رابطه زوجی خود چه چیزی را تجربه کردید؟» مورد بررسی قرار گرفت. این مقوله اصلی به کلیه تغییراتی که والدین بعد از فرزندآوری در رابطه زوجی خود تجربه می‌کنند، اشاره دارد. پس از جمع‌بندی واحدهای معنایی ارائه‌شده توسط والدین، نهایتاً این مقوله اصلی در ۲ مقوله فرعی «تجارب منفی رابطه زوجی» و «تجارب مثبت رابطه زوجی» تقسیم شد و ۱۱ کد اولیه در دل این مضامین قرار گرفت. گاتمن و نوتاریوس^۱ (۲۰۰۲) در نتیجه مطالعات متعددی دریافتند که حدود ۶۷ درصد از زوجها در مرحله ورود به والد شدن با افت در سطح رضایت زناشویی‌شان مواجه می‌شوند و این مسئله در ابتدا در مادران رخ می‌دهد. باین‌حال تعداد قابل توجهی از والدین نیز وجود دارند که میزان رضایت زناشویی بعد از والد شدن را مشابه قبل یا حتی بیشتر از آن گزارش

1. Gottman & Notarius,

نموده‌اند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز همسو با این نتایج، تجارب والدین در زمینه رابطه زوجی را در دو مقوله فرعی تجارب مثبت و منفی گزارش کرده است. در توجیه مقوله فرعی تجارب منفی رابطه زوجی می‌توان اذعان داشت تغییر ساختار خانواده از رابطه زن و شوهری به یک خانواده سه نفر همراه با نقش والدینی، می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین دگرگونی‌هایی باشد که زوجین با آن مواجه می‌شوند. یکی از دشواری‌های پیش‌روی والدین، احساس کمبود وقت است. ساعاتی که قبلاً برای معاشرت با یکدیگر، استراحت و انجام کارهای خانه استفاده می‌شد به شدت کاهش پیدا می‌کند و این می‌تواند پویایی یک رابطه را تغییر دهد. چراکه داشتن اوقات مشترک، نقش مهمی در تسهیل ارتباطات، تقویت صمیمیت عاطفی و به اشتراک گذاشتن فعالیت‌های ارزشمند بین همسران ایفا می‌کند. از سوی، خستگی و کم‌خوابی، تأثیرات منفی بر روابط زوجی به‌ویژه از نظر صمیمیت فیزیکی و عاطفی و نحوه تعامل و ارتباط بین زوجین دارد. خستگی ناشی از وظایف فرزندپروری، زمان باهم بودن والدین را به‌عنوان یک زن و شوهر خراب می‌کند، زیرا وقتی ذخایر انرژی آن‌ها کم است، تمایل دارند تا فعالیت‌های کمتری مانند تماشای تلویزیون، مطالعه یا گذراندن وقت در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی انجام دهند که به ضرر فعالیت‌های مشترک والدین همچون رابطه جنسی است. در پژوهش‌های متعددی نیز همچون لوسکی و همکاران (۲۰۲۰) و استاودال و همکاران^۱ (۲۰۱۹) همسو با این یافته تأکید شده است که در سرتاسر مرحله انتقال، میزان کشمکش بین والدین افزایش می‌یابد و این در حالی است که ارتباطات مثبت و فعالیت‌ها و اوقات فراغت مشترک والدین کاهش می‌یابد.

والدین شرکت‌کننده در پژوهش بالدوین و همکاران (۲۰۱۹)، نیز در مورد تغییرات تجربه‌شده در رابطه خود با همسرشان صحبت کردند. از نظر آن‌ها، این تغییرات شامل نداشتن وقت برای گذراندن با همسر خود، مشاجره بیشتر، کاهش صمیمیت از نظر جنسی و افزایش تحریک‌پذیری همسرشان بود. با این حال، اکثر والدین اظهار کردند که این تغییرات به دلیل خستگی یا خواسته‌های جدید والد شدن است و این فقط یک مرحله متفاوت از رابطه آن‌ها است. آن‌ها همچنین در طول مصاحبه با والدین، از زنان به‌طور مستقیم در مورد تغییرات در

1. Stavdal, Skjævestad & Dahl

تمایلات جنسی‌شان سؤال پرسیدند. مادران به‌طور مداوم تأکید کردند که مادر شدن بر زندگی جنسی آن‌ها تأثیر منفی گذاشته است. دلایلی که زنان برای کاهش میل جنسی خود بیان کردند شامل ترکیبی از توضیحات فیزیکی (خستگی، تغذیه با شیر مادر، تغییرات هورمونی) و توضیحات روانی اجتماعی (تطبیق با والد شدن، رنجش از تغییر نقش، ارتباط عاطفی با نوزاد) بود. به نظر می‌رسد که زنان در رابطه با فعالیت جنسی از خود انتظارات بالایی دارند و با دیدن تغییرات در میل جنسی خود با سطح قبل از بارداری، در خود احساس شکست می‌کنند. همچنین، ارتباط عاطفی شدیدی که زنان با فرزند خود احساس می‌کردند، گاهی منجر به عقب‌نشینی رابطه جنسی و صمیمیت می‌شد که پیامدهای بالقوه منفی برای روابط صمیمی بزرگسالان داشت. در این پژوهش، زنان در مورد رابطه دوسویه بین صمیمیت عاطفی و رابطه جنسی اظهار نظر کردند. برخی از زنان احساس می‌کردند که صمیمیت فیزیکی و صمیمیت عاطفی به‌طور جدایی‌ناپذیری باهم مرتبط هستند و صمیمیت در رابطه آن‌ها در نتیجه مشکلات جنسی کاهش یافته است.

یافته پژوهش حاضر نشان داد که والدین ممکن است با تقویت نقش والدی، با ضعف در مدیریت نقش همسری مواجه شوند که این موضوع نیز یکی از دلایل مهم افزایش نارضایتی و تعارضات زناشویی می‌باشد. مردان در پژوهش کریستوفر و همکاران^۱ (۲۰۱۵)، کاهش میزان رضایت زناشویی بعد از فرزندآوری را گزارش کردند، زیرا آن‌ها با افزایش تقاضا برای کمک به نوزاد و کارهای خانه مواجه بودند. از سوی دیگر، اگر زنان نسبت به مشارکت شوهران خود در مراقبت از نوزاد یا وظایف خانه انتقاد داشته باشند، تعارض زوجی هر دو والد ممکن است افزایش یابد و رضایت زناشویی شوهران ممکن است بیشتر کاهش یابد. از سوی دیگر کاهش کیفیت و رضایت زناشویی پدران، کیفیت فرزندپروری پایین‌تر و در نتیجه افزایش تعارضات زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. همین امر باعث می‌شود تا مادران مطابق با فرضیه جبران، به جبران کمبود عشق و صمیمیتی که در روابط زناشویی خود احساس می‌کنند، خود را به‌طور کامل وقف نقش مراقبتی از کودک و کناره‌گیری از وظایف همسری کند. در این پژوهش ذکر شد، اینکه پدران با تجربه تعارض بیشتر در رابطه زناشویی،

1. Christopher, Umemura, Mann, Jacobvitz & Hazen

همکاری کمتری در والدگری مشترک از خود نشان می‌دهند، می‌تواند به دلیل الگوی کناره‌گیری - تقاضا باشد؛ یعنی زن تازه والد شده با بیان این استدلال که شوهرش به اندازه کافی در مراقبت از کودک یا سایر کارهای خانه کمک نمی‌کند، مرد را به کناره‌گیری از فرزندپروری سوق داده و متقابلاً میزان انتقاد و درخواست کمک خواهی زن افزایش یابد.

با توجه به اینکه مادران زمان طولانی‌تری را با نوزاد سپری می‌کنند، بنابراین پیوند قوی‌تری نیز بین مادر و کودک شکل می‌گیرد. از این رو می‌توان برای مادر نقش تخصصی مراقبت از کودک را انتظار داشت. بر همین اساس و با توجه به هنجارهای کلیشه‌ای والدینی، هرگاه مادر زمان بیشتری را به کودک خود اختصاص دهد، به‌عنوان والدی شناخته می‌شود که به بهترین وجه نیازهای کودک را برآورده می‌کند. به همین علت است که مادران بیشتر خود را مسئول مراقبت از کودک دانسته و انتظار دارند که وظایف دیگر امور خانه به‌طور مساوی بین او و همسرش تقسیم شود و برآورده نشدن این خواسته به معنای ادراک عدم انصاف در مسئولیت‌های پذیرفته‌شده بعد از فرزندآوری است. این سافته با پژوهش نیوکریک و همکاران^۱ (۲۰۱۶) همسو است. در این پژوهش، بسیاری از تازه مادران، افزایش در کارهای خانه و مراقبت از کودکان را به‌عنوان عواملی استرس‌زا، ناعادلانه و توهین‌آمیز برای خود تجربه کردند. علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که گذار به مادری با افزایش کارهای خانه برای زنان مرتبط است که به‌نوبه خود با افزایش درک از بی‌عدالتی همبستگی دارد و این درک از بی‌عدالتی رضایت زناشویی آن‌ها را کاهش می‌دهد. به‌طور کل نتایج این پژوهش نشان داد که انصاف درک شده در طول گذر به والد شدن کاهش می‌یابد که در پژوهش حاضر نیز این یافته به دست آمد.

یکی از عوامل مهم ایجادکننده تعارضات زناشویی که ازجمله تجارب منفی والدین شرکت‌کننده در پژوهش حاضر بود، مربوط به تفاوت دیدگاه والدین در سبک تربیتی و فرزندپروری است. به‌عنوان مثال، دعوا بر سر تنبیه فیزیکی و کلامی کودک برای عدم استفاده از پوشک؛ انتقاد شدید از همسر به دلیل رفتار نادرست کودک؛ انتقاد مداوم از یکدیگر و متهم کردن هم به تربیت نادرست کودک. گاهی اوقات، والدین در مورد نحوه تربیت کودک باهم

1. Newkirk, Perry-Jenkins & Sayer

اختلاف نظر دارند که منجر به مشکلات والدینی می‌شود اما گاهی اوقات، تأثیر افراطی دادن دیدگاه تربیتی خانواده‌ها بدون در نظر گرفتن دیدگاه همسر عامل مهم اختلاف و درگیری زوجین در تربیت فرزند است که این یافته در پژوهش سیدکریمی و همکاران^۱ (۲۰۲۱) هم مورد تأکید است.

یافته‌های پژوهش فهیمی فر (۱۳۹۶) نیز نشان داد که بخشی از نگرانی‌ها و مختل‌کننده‌های تربیتی، مرتبط با عملکرد زوجی والدین نظیر تضاد تربیتی زوجین، نگرش متفاوت نسبت به دخالت یا عدم دخالت تربیتی والدین و کشمکش بر سر جذب کودک به خویشتن و غیره است.

در توجیه مقوله فرعی تجارب مثبت رابطه زوجی نیز می‌توان بیان کرد بعد از فرزندآوری و با ورود به مرحله والدینی، حمایت روانی و عملی ادراک‌شده زوجین از یکدیگر، نقش تسهیلگری مهمی در احساس شایستگی والدینی و رضایت از نقش والدی دارد. مادران گزارش می‌کنند که نگرش پذیرنده، تأییدکننده و محترمانه همسرشان نسبت به نقش خود به‌عنوان یک مادر از طریق قدردانی کلامی و ارائه کمک عملی، به آن‌ها کمک می‌کند تا اعتمادبه‌نفس و احساس ارزشمندی خود را بیشتر کنند. همچنین، گوش دادن، صحبت کردن و دریافت بازخورد از همسرشان، به کاهش شک و تردید در زمان‌های عدم اطمینان کمک می‌کند و شوهران می‌توانند با تعریف از مهارت‌ها و دستاوردهای آن‌ها، اعتمادبه‌نفسشان را افزایش دهند. البته از دیدگاه مادران، احساس موردحمایت بودن صرفاً به معنای تعداد انجام وظایف نیست، بلکه به معنای تمایل داشتن، مشارکت کردن و نگرانی واقعی داشتن برای مادر و نوزاد است و این چیزی بود که بیشترین نیاز هم مادران و هم پدران است.

از سویی دیگر، پدرانی که در مسائل مربوط به فرزندپروری، حمایت هم‌والدی را درک می‌کنند، خود را در اجرای وظایف والدی تواناتر می‌بینند؛ بنابراین، ادراک دریافت حمایت از سوی همسر یک نقطه قوت مهم برای توسعه خودکارآمدی والدینی پدران است. در پژوهش‌های کیروا و اسنل^۲ (۲۰۱۸) نیز به این یافته اشاره شده است.

تجربه مثبت هماهنگی در سبک تربیتی و فرزندپروری، ناشی از مدیریت روابط و

1. Seyed Karimi, Khodabakhshi-Koolae & Falsafinejad
2. Kirova & Snell

همکاری مؤثر میان والدین است که بر افزایش سطح رضایتمندی والدین نقش مؤثری را دارد. در پژوهش جنسون^۱ (۲۰۱۱) بیان شد که سبک‌های فرزند پروری هماهنگ، ارتباط خوب و اشتراک‌گذاری مسئولیت‌ها سطح استرس والدین را کاهش می‌دهد و باعث افزایش رضایت زناشویی می‌گردد. این یافته همسو با یافته پژوهش حاضر مبنی بر ادراک تجربه مثبت والدین از تفاهم و هماهنگی تربیتی میان آن‌ها است.

از نظر رابطه زوجی، نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که حضور کودک، زندگی روزمره والدین جدید را متحول می‌کند و وظایف و مسئولیت‌های اضافی متعددی به خانواده تحمیل می‌کند. روال روزانه و نیازهای کودک مستلزم یک سازمان‌دهی مجدد عمده در زمان، مکان، وظایف و مسئولیت‌ها است که همین امر باعث افزایش سطح از خودگذشتگی در خواسته‌های فردی زوجین و کاهش تمرکز آن‌ها بر نقاط ضعف یکدیگر می‌باشد. از این رو، هرچند چالش‌های دوران والدینی ممکن است والدین را با دشواری در حفظ نزدیکی فیزیکی و عاطفی مواجه کند اما برخی از زوج‌ها، راه‌های جدیدی برای ابراز صمیمیت خود به‌عنوان یک زوج پیدا کردند و از این بابت تجربه والدینی را عاملی برای تقویت صمیمیت جسمانی و عاطفی ارزیابی کردند. هم‌راستا با این یافته، در پژوهش چین و همکاران^۲ (۲۰۱۱) بسیاری از والدین تغییرات مثبتی را در رابطه خود تجربه کردند و رابطه‌ای آرام‌تر، عمیق‌تر و قوی‌تری را بعد از فرزندآوری توصیف کردند. علاوه بر این، والدین احساس یکپارچگی بیشتری می‌کردند، آن‌ها احساس کامل بودن را تجربه می‌کردند و نوعی نزدیکی و صمیمیتی جدید را در روابط خود توصیف می‌کردند.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، به کارشناسان و مشاوران خانواده و ازدواج دیگر افراد تأثیرگذار بر حوزه خانواده پیشنهاد می‌گردد که با تعمق و تبیین از یافته‌های این پژوهش، به تهیه بسته‌های آموزشی باهدف غنی‌سازی روابط زوجین قبل و بعد از فرزندآوری مبادرت ورزند. به مؤسسات و مراکز روان‌شناختی و مشاوره پیشنهاد می‌شود تا در زمینه آماده‌سازی زوجین برای انتقال به مرحله والد شدن، بر اساس نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تجربیات مستقیم مادران و پدران بعد از فرزندآوری به‌عنوان منبع اطلاعاتی موثق، خدمات

1. Jensen
2. Chin, Hall & Daiches

مشاوره‌ای و آموزشی را به صورت فردی و گروهی ارائه دهند. در اجرای این پژوهش محدودیت‌هایی بود از جمله این پژوهش در شهر شیراز انجام گرفت؛ بنابراین تعمیم‌پذیری یافته‌های این پژوهش به جوامع دیگر باید با احتیاط صورت پذیرد. محدودیت مهم دیگر در این پژوهش، مغایر بودن جنسیت محقق با پدران بود که به نظر می‌رسید گاهی پدران در به اشتراک گذاشتن اطلاعات عمیق خود با محقق راحت نیستند و به دادن پاسخ‌های کلی بسنده می‌کردند. البته محقق سعی نمود تا با جلب اعتماد پدران از کاملاً محرمانه بودن اطلاعات، آن‌ها را به دادن اطلاعات بیشتر ترغیب کند. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است و هیچ ارگان خاصی از آن حمایت مادی و معنوی نکرده است.

فهرست منابع

فهیمی فر، آمنه (۱۳۹۶). تدوین و اعتباریابی الگوی مشاوره‌ای انتقال به مرحله والدینی مبتنی بر تلفیق تجارب والدین با آموزه‌های دینی بر اضطراب مادران باردار و سختی گذر به والد شدن، رساله دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.

Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2022). Identifying women's needs to adjust to postpartum changes: a qualitative study in Iran. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 115.

Baldwin, Sh., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2019). A qualitative exploratory study of UK first-time fathers' experiences, *mental health, and wellbeing needs during their transition to fatherhood*. *BMJ Open*, 9(9), e030792.

Barimani, M., Vikström, A., Rosander, M., Forslund Frykedal, K., & Berlin, A. (2017). Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood—ways in which health professionals can support parents. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(3), 537-546.

Baxter, J., Buchler, S., Perales, F., & Western, M. (2014). A life-changing event: First births and men's and women's attitudes to mothering and gender divisions of Labor. *Social Forces*, 93(3), 989–1014.

Belete, H., & Misgan, E. (2019). *Determinants of Insomnia among Mothers during Postpartum Period in Northwest Ethiopia*. *Sleep Disorders*, 1–7.

Belsky, J & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*. 52:5–19.

century and a research agenda for a 2 century. *Family Process*, 41,159-197.

Charton, L., & Zhu, N. (2018). Inégalités de genre dans le partage des tâches domestiques au Canada: quelles influences sur le désir d'un (nouvel) enfant? [Gender inequalities in the sharing of domestic tasks in Canada: what influences the desire for a (new) child?]. *Cahiers de recherche sociologique*, 63, 155–183.

- Chin, R., Hall, P., & Daiches, A. (2011). Fathers' experiences of their transition to fatherhood: A metasynthesis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 29(1), 4–18.
- Christopher, C., Umemura, T., Mann, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital quality over the transition to parenthood as a predictor of coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3636–3651.
- Dennis, C., Brown, H. K., Brennenstuhl, S., Haddad, S., Marini, F., Stremler, R. (2020). Trajectory and Predictors Of Fatigue Among Chinese Immigrant And Chinese Canadian-born Women In The Postpartum Period. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 2(49), 167-180.
- Ghinassi, S., Elmi, B., Fioretti, C., Smorti, A., & Tani, F. (2021). Thinking for three: Mothers' and fathers' narratives on transition to parenthood. *The Open Psychology Journal*, 14(1).
- Helker, K. (2020). Non scholae sed vitae!? An exploration of the role of parents' future prospects for parenting practices and their view of the usefulness of school for their child's future. *International Journal of Educational Research*, 103, 101603.
- Jensen, T. J. (2011). The Lived experience of first-time parents of infants.
- Kirova, K., & Snell, T. (2018). Women's experiences of positive postnatal partner support. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 206–218.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. M. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41.
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: Challenges for first-time parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 1938-1956.
- Newkirk, K., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2016). Division of Household and childcare labor and relationship conflict among low-income new parents. *Sex Roles*, 76(5–6), 319–333.
- Olsavsky, A. L., Mahambrey, M. S., Berrigan, M. N., Schoppe-Sullivan, S. J. (2020). Adult Attachment and Jealousy Of The

- Partner–infant Relationship At The Transition To Parenthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(37), 1745-1765.
- Pinto, T. M., Samorinha, C., Tendais, I., & Figueiredo, B. (2020). Depression and paternal adjustment and attitudes during the transition to parenthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(3), 281–296.
- Riggs, D. W., Worth, A., & Bartholomaeus, C. (2018). The transition to parenthood for Australian heterosexual couples: expectations, experiences and the partner relationship. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1-9.
- Seyed Karimi, S., Khodabakhshi-Koolae, A., & Falsafinejad, M. R. (2021). Psychological Challenges of Transition to Parenthood in First-time Parents. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 81-92.
- Stavdal, M. N., Skjævestad, M. L., & Dahl, B. (2019). First-time parents' experiences of proximity and intimacy after childbirth – a qualitative study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 20, 66–71.
- Stavdal, M. N., Skjævestad, M. L., & Dahl, B. (2019). First-time parents' experiences of proximity and intimacy after childbirth – a qualitative study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 20, 66–71.
- Wells, M. B., & Aronson, O. (2021). Paternal postnatal depression and received midwife, child health nurse, and maternal support: A cross-sectional analysis of primiparous and multiparous fathers. *Journal of Affective Disorders*, 280, 127-135
- Zarif Golbar Yazdi, H., Aghamohammadian Sharbaf, H., Kareshki, H., & Amirian, M. (2020). Psychosocial consequences of female infertility in Iran: a meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 11, 518961.
- Zartler, U., Schmidt, E. M., Schadler, C., Rieder, I., & Richter, R. (2021). “A Blessing and a Curse” couples dealing with ambivalence concerning grandparental involvement during the transition to parenthood-a longitudinal study. *Journal of Family*, 42(5), 958-83.