فصلنامه

سال بیست‌ویکم/ شماره ۸۱/ بهار ۱۴۰۴

صفحات: ۱۹۲-۱۷۳

Journal of
Family Research
Vol.21(1): 173-192; 2025
https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918

Original Article

Lived Experiences of Men between 40 and 45 Years Old in the Context of Transitioning Challenges to Parenthood

Rozita Amani[1], Mohammad Reza Roshanaei[1]✉, Fatemeh Mirzai[1], Shahryar Yarmohamadi Vasel[1]

1.Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

Received: 2025/02/03 **Revised: 2025/03/22** **Accepted: 2025/04/25**

Doi: 10.48308/jfr.2025.238629.1918

Abstract

The transition to parenthood creates new responsibilities for couples that can always be challenging, especially if this happens at an older age. Therefore, the aim of this study was to examine the lived experiences of men between 40 and 45 years old in the context of transitioning challenges to parenthood. The methodology of this study was qualitative and with a phenomenological approach. The study population was men between 40 and 45 years old in Hamedan who experienced fatherhood for the first time in 2023 or 2024 and whose children were under two years old. A sample of 14 people was selected from them through purposive sampling, and the sampling process lasted until saturation was reached. The data collection method was semi-structured interviews. The collected data were analyzed using member checking, audit trail, and inter-coder reliability methods. After analyzing the data, 12 subthemes and 5 main themes were obtained, including individual barriers to fatherhood experience, differences in parenting approaches, need for social and family support, career challenges, and concerns about the generation gap and relationship with the child. The results of the research, in addition to creating insight and awareness of the challenges of men who have become fathers for the first time between the ages of 40 and 45, can be used to plan to address the problems and challenges of this group of fathers.

Keywords: Transition Challenges, 40 To 45 Years Old Men, Parenthood, Older Fathers

How to cite: Amani, R., Roshanaei, M. R., Mirzai, F., & Yarmohamadi Vasel, S. (2025). Lived experiences of men between 40 and 45 years old in the context of transitioning challenges to parenthood. Journal of Family Research, 21(1), 173–192. https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918

✉Corresponding Author Email Address: m.roshanaei@eco.basu.ac.ir

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the creative commons attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

فصلنامه
خانواده‌پژوهی
سال بیست‌ویکم/ شماره ۸۱/ بهار ۱۴۰۴
صفحات: ۱۹۲-۱۷۳

Journal of
Family Research
Vol.21(1): 173-192; 2025
https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918

مقالهٔ پژوهشی

تجارب زیسته مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی

رزیتا امانی[۱]، محمدرضا روشنائی[۱]✉، فاطمه میرزائی[۱]، شهریار یارمحمدی واصل[۱]

۱. گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ دریافت نسخهٔ اصلاح‌شده: ۱۴۰۴/۰۱/۰۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵

DOI:10.48308/jfr.2025.238629.1918

چکیده: انتقال به مرحله والدینی مسئولیت‌های جدیدی را برای زوج‌ها ایجاد می‌کند که می‌تواند همواره با چالش‌هایی همراه باشد، به‌ویژه اگر این موضوع در سنین بالا اتفاق بیفتد. از این رو، هدف این پژوهش بررسی تجارب زیسته مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی بود. روش‌شناسی این پژوهش، کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی بود. جامعه مورد پژوهش را مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال شهر همدان بودندکه در سال ۱۴۰۲ یا ۱۴۰۳ برای اولین بار پدر شدن را تجربه کرده‌اند و فرزندان آنها زیر دو سال بودند. از بین آنها به روش نمونه‌گیری هدفمند نمونه ۱۴ نفری انتخاب شدند، فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع طول کشید. روش جمع‌آوری داده، مصاحبه نیمه ساختاری یافته بود. تحلیل داده‌های گردآوری شده به روش بازخورد اعضا، ممیزی مسیر و کدگذاری موازی انجام شد. بعد از تحلیل داده‌ها، ۱۲ مضمون فرعی و ۵ مضمون اصلی شامل موانع فردی در تجربه پدری، تفاوت در رویکردهای تربیتی، نیازمندی به حمایت اجتماعی و خانوادگی، چالش‌های شغلی و نگرانی از شکاف نسلی و ارتباط با فرزند به دست آمد. نتایج یافته‌های پژوهش علاوه بر ایجاد بینش و آگاهی نسبت به چالش‌های مردانی که بین ۴۰ تا ۴۵ سال برای اولین بار پدر شده‌اند، می‌تواند جهت برنامه‌ریزی برای رفع مشکلات و چالش‌های این گروه از پدران مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: چالش‌های انتقال، مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال، والدگری، پدران مسن

استناد به این مقاله: امانی، ر.، روشنائی، م.، میرزایی، ف. و یارمحمدی واصل، ش. (۱۴۰۴). تجارب زیسته مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی. خانواده‌پژوهی، ۲۱(۱)، ۱۷۳-۱۹۲.
https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918

✉**نویسنده مسئول:** m.roshanaei@eco.basu.ac.ir

مقدمه

یکی از عوامل اساسی در برنامه ریزی‌های اقتصادی-اجتماعی، جمعیت[۱] است. از این بابت که بسیاری از مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی با موضوع جمعیت پیوند و ارتباط مستقیم پیدا کرده است. بی‌تردید برنامه ریزی‌های توسعه در یک کشور بدون در نظر گرفتن این مقوله امکان‌پذیر نخواهد بود. باروری[۲] یکی از مؤلفه‌های مهم جمعیت شناختی است که در کنار سایر متغیرهای جمعیتی در روند تکوین جمعیت نقش مؤثری دارد. در سال‌های اخیر تحولات جمعیت شناختی چشمگیری در دنیا رخ داده است و می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین این تغییرات، کاهش باروری در تمام دنیا بوده است. طی سه دهه گذشته، میزان باروری در ایران به طرز حیرت انگیزی کاهش یافته است؛ به نحوی که نرخ باروری در ایران از سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۹۷، از ۶/۳ درصد به ۱/۶ رسیده است (نعمتیان و نوغانی دخت بهمنی، ۱۴۰۰).

تصمیم‌گیری درباره‌ی باروری یکی از رویدادهای مهم و سرنوشت‌ساز در زندگی زوج‌ها محسوب می‌شود که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها، از جمله سلامت، شرایط اقتصادی و رفاه خانواده، تأثیرگذار است (سو-راسل و سانر[۳]، ۲۰۲۳). با وجود تحولات گسترده در نگرش‌ها نسبت به مسائل جنسی در قرون اخیر، اهمیت موضوع باروری همچنان در ذهن انسان‌ها جایگاه خود را حفظ کرده است. به گونه‌ای که وجود فرزند به عنوان یکی از عوامل مهم در استحکام و پایداری زندگی زناشویی شناخته می‌شود (روشنائی، محققی، حسینی و یارمحمدی واصل، ۱۴۰۰). این تحولات در افزایش سن ازدواج، افزایش سن در تولد اول و کاهش فرزندآوری زودرس منعکس شده است. امروزه پدیده‌ی کاهشش باروری در اکثر اقشار جامعه نیازمند توجه است. زوج‌ها به خوبی می‌دانند که وقتی پدر و مادر شدند، باید بیشتر وقت خود را به فرزند و مسائل تربیتی او اختصاص دهند؛ بنابراین در بیشتر موارد چند سالی صبر می‌کنند تا تکلیف زندگی‌شان روشن‌تر شود و در اولین سال‌های زندگی گرایش کمتری در ارتباط با فرزندآوری از خود نشان می‌دهند (نعمتیان و نوغانی دخت بهمنی، ۱۴۰۰).

با این وجود، نکته‌ی قابل توجه این است که مطالعات قبلی عمدتا به بررسی دیدگاه‌ها و تمایلات باروری زنان پرداخته‌اند و دیدگاه‌های مردان در این زمینه کمتر لحاظ شده است. این در حالی است که در جوامع مختلف مردان نقش مهمی در اخذ تصمیمات باروری ایفا می‌نمایند. یکی از رخدادهای مهم زندگی هر مرد، والد شدن است چرا که مستلزم تغییرات و بازسازی روابط زوج‌ها می‌باشد. انتقال به مرحله والدینی[۴] یک مرحله رشدی چشمگیر و کلیدی در چرخه خانواده است (مارتینز[۵]، ۲۰۱۹). تولد اولین فرزند اغلب به عنوان لحظه‌ای سرشار از شادی و هیجان در نظر گرفته می‌شود؛ اما این رویداد می‌تواند به عنوان یک موهبت پیچیده نیز تلقی شود؛ چرا که ورود به مرحله‌ی والدینی، با چالش‌هایی همچون مسئولیت‌های سنگین، خستگی و سردرگمی در پذیرش نقش‌های جدید و تغییرات در روابط همراه است (رانتا، بوک، پالونیمی و رونکا[۶]، ۲۰۲۴).

شواهد نشان می‌دهد که انتقال به مرحله والدینی با بار کاری قابل توجه و اختلالات عاطفی همراه است، که ممکن است روی عملکرد روزانه والدین تأثیر بگذارد و در نهایت رشد فرزندان آن‌ها را تهدید کند (گودمن[۷]، ۲۰۱۹؛ مارتینز، ۲۰۱۹). این مساله در عین اینکه لذت و شادی بسیاری به همراه دارد، والدین را با چالش‌های

مهمی مثل مراقبت از نوزاد، تغییر در سبک زندگی، اولویت‌ها و روابطشان مواجه می‌کند که این تغییرات عمده زندگی می‌تواند استرس‌زا باشد (پیسی و شورت[۸]، ۲۰۱۸).

چالش‌های انتقال به مرحله والدینی مردان را به این صورت می‌توان تعریف کرد: «هرگونه دگرگونی که برای مردان در زمان والد شدن در زندگی آن‌ها ایجاد می‌شود و رویه زندگی آن‌ها را متفاوت با مرحله قبل از تولد نوزاد می‌سازد، مانند کاهش صمیمیت در ارتباطات، تغییر در روابط جنسی، زمان تفریح و استراحت، تقسیم وظایف خانه، فعالیت‌های اجتماعی و روابط اجتماعی (کمندلو، ۱۴۰۱)». دوره پری ناتال[۹] (در اینجا اشاره به دوره زمانی بارداری، زایمان و سال پس از زایمان است) می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات عاطفی را برای پدر به همراه داشته باشد. برای بسیاری از پدران این تغییرات مثبت تلقی می‌شوند. با این حال، برای برخی، تحولات عاطفی می‌تواند منجر به مشکلات سلامت روان شود (وزارت بهداشت[۱۰]، ۲۰۰۹). یک فراتحلیل نشان داد که افسردگی در میان پدران جدید بیشتر از جمعیت مردان عادی است (پولسن، شارنیل و بیزمور[۱۱]، ۲۰۱۰). مطالعه‌ی دیگری در سوئد نشان داد که شیوع علائم افسردگی برای پدران، ۲۵ ماه پس از زایمان، ۴/۹ درصد است (جانسون، اسونسون، استنسترون و مسعودی[۱۲]، ۲۰۱۷). در مطالعه‌ای پدران احساس بی‌کفایتی خود را پس از فرزندآوری، ناشی از یک شغل سخت توصیف می‌کردند که ترکیب کار، مراقبت از کودک و برنامه زمانی، بسیار چالش برانگیز بود (جانسون، بندریکس و سونسون[۱۳]، ۲۰۲۰).

در طول سه دهه‌ی گذشته، تغییرات قابل توجهی در نقش‌های اجتماعی و فرهنگی پدران در جوامع غربی مشاهده شده است (مالیگرو-هیچنز و ویلینگ[۱۴]، ۲۰۲۲). امروزه از پدران انتظار می‌رود که در کلاس‌های آموزشی قبل و بعد از زایمان حضور فعال داشته باشند، در پرورش و مراقبت از فرزندان مشارکت کنند، در امور خانه‌داری سهیم باشند و همزمان برای تأمین مالی بهتر خانواده تلاش کنند (مولی[۱۵] و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین مواردی از جمله ترس از زایمان همسر، تولد نوزاد ناهنجار، از دست دادن جذابیت همسر و احساس دوگانه نسبت به نگهداری از نوزاد تازه متولد شده بسیاری از مردان به خصوص مردان بالای ۴۰ سال را دچار چالش می‌کند. با توجه به بالا رفتن میانگین سنی ازدواج و بیشتر شدن بازه زمانی ازدواج تا انتقال به مرحله والدینی این مسئله شیوع بیشتری دارد. با توجه به اهمیت سلامت روانی پدران که نقش بسیار مهمی در بهزیستی سلامت روانی اعضای خانواده دارند، پس نیاز است موسسات و مراکز روان شناختی و مشاوره در زمینه آماده سازی مردان بالای ۴۰ سال برای انتقال به زیر منظومه والدینی، خدماتی را به صورت فردی یا گروهی ارائه نمایند. لازمه اینگونه خدمات شناخت علمی و دقیق چالش‌ها و شناسایی تغییرات پدران در دوره انتقال به مرحله والدینی است. در این مطالعه سعی گردیده تا دیدگاه‌ها و عقاید مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی مورد توجه و بررسی قرار گیرد.

روش

روش پژوهش حاضر کیفی و با رویکرد پدیدار شناسی بود. این رویکرد با توجه به اصول هستی شناختی خود تا حد امکان بر تجربه‌های دست اول یا تجربه زیسته متمرکز شده و از پرداختن به موضوعات ثانویه خودداری می‌نماید. (محمدپور، ۱۳۹۲). جامعه مورد پژوهش را مردانی که در سنین ۴۰ تا ۴۵ سال در شهر همدان در سال ۱۴۰۲ یا ۱۴۰۳ برای اولین بار تجربه پدر شدن را داشته‌اند و فرزندان آن‌ها زیر یک سال بودند، تشکیل

دادند. از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند ۱۴ نفر انتخاب شدند. فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری طول کشید. اشباع نظری، نقطه‌ای در تحقیقات کیفی است که نشان‌دهنده کفایت داده‌های گردآوری شده است و در واقع گواه و مدرک جدیدی از داده‌ها حاصل نمی‌شود به طوری که نمونه‌ها از آن پس مشابه به نظر می‌رسند (ذکایی، ۱۳۸۱). تحلیل داده‌های گردآوری شده به روش کلایزی[۱۶] انجام شد. پدیدار گرایی کلایزی شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌ها از جمله مشخص کردن جملات، استخراج مفاهیم، دسته‌بندی مفاهیم بر اساس تشابهات، پیوند نتایج برای توصیف جامع از پدیده تحت مطالعه، اعتباربخشی یا ارجاع به هر نمونه و پرسیدن درباره یافته‌هاست. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: اولین تجربه پدر شدن، ساکن شهر همدان بودن، تاخیر خود خواسته در فرزندآوری، بیشتر از دو سال از تولد فرزند نگذشته باشد. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: مصرف مواد مخدر و ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمانی و روانپزشکی و زودرس بودن زایمان همسر.

ابزار سنجش

در این پژوهش، داده‌ها به وسیله مصاحبه نیمه ساختاریافته با پرسش‌های باز جمع‌آوری شدند. برای در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی، رضایت‌نامه لازم در مورد استفاده از ضبط صوت، از شرکت کنندگان گرفته شد. سوالات اصلی مصاحبه به قرار زیر است:

۱. برای فرزندآوری چه اقدامات و کارهایی را انجام دادید؟ چه فراز و نشیب‌هایی را تجربه کردید؟ هم نکات مثبت و هم منفی را بیان کنید.

۲. به دوران بارداری همسرتان برگردید:

- از وقتی تصمیم به فرزندآوری گرفتید تا زمانی که متوجه شدید همسرتان باردار است، چطور گذشت؟
- پس از مثبت شدن تست بارداری، چه احساسی داشتید؟
- دوران بارداری همسرتان چطور گذشت؟
- از آن زمان زندگی‌تان چه تغییری کرد؟
- پس از تعیین جنسیت فرزندتون چه احساس داشتید؟

۳. به زمان زایمان همسرتان برگردید:

- زایمان طبیعی بود یا سزارین؟
- تجربه شما حین زایمان همسرتان چگونه بود؟
- احساس شما پس از زایمان؟
- وقتی برای اولین بار فرزندتان را در آغوش گرفتید چه احساسی داشتید؟ (اگر در ذکر جزئیات مقاومت کرد، از او می‌خواهیم که تصاویر و فیلم‌های آن موقع را نگاه کند.)

۴. به روزها و ماه‌های بعد از زایمان همسرتان برگردید:

- تا یک سال پس از زایمان چگونه بود؟
- چه تجاربی داشتید؟

- چه فراز و نشیب‌هایی را تجربه کردیدچه احساساتی را تجربه کردید؟

۵. مقایسه کنید:

- قبل، حین و بعد از زایمان، چه احساسی نسبت به همسرتون و رابطه زناشویی‌تان داشتید؟
- رابطه زناشویی‌تان قبل، حین و بعد از زایمان چگونه بود؟

۶. برای کنار آمدن با تغییرات زندگی چه اقداماتی انجام داده‌اید؟

۷. دیدگاه همسرتان نسبت به شما و پدر شدنتان چگونه بود؟

۸. دیدگاه دیگران نسبت به شما و پدر شدنتان چگونه بود؟

۹. شما چه توقعاتی از خود، همسر و رابطه زناشویی‌تان و دیگران نسبت به نقش جدید پدری خود دارید؟

پس از پاسخ شرکت‌کنندگان به سؤالات مصاحبه و برای درک عمیق‌تر و روشن شدن معنای تجارب آنان، سؤالات دیگری نیز مطرح شد. برای اطمینان از درک صحیح و کامل تجربه ذهنی مشارکت‌کنندگان، از روش بازخورد اعضا[۱۷] استفاده شد. در این روش، خلاصه‌ای از یافته‌های اولیه و تفسیرهای محقق به شرکت‌کنندگان ارائه شد و نظرات و بازخوردهای آن‌ها در مورد صحت و دقت این یافته‌ها جمع‌آوری گردید. این بازخوردها برای بازبینی و اصلاح کدهای اولیه و همچنین تفسیر نهایی یافته‌ها مورد استفاده قرار گرفت. به منظور اطمینان از تفسیر صحیح داده‌ها، متن کامل مصاحبه‌ها همراه با کدگذاری‌ها و طبقات اولیه، در اختیار استاد راهنما و همچنین اساتید دیگر قرار گرفت. نظرات تأییدی و تکمیلی اساتید در تمام مراحل تحقیق، از پیاده‌سازی تا کدگذاری و استخراج طبقات اولیه، مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، به منظور افزایش قابلیت اعتماد، از ممیزی مسیر[۱۸] استفاده شد. در این روش، تمام مراحل تحقیق، از جمع‌آوری داده‌ها تا تحلیل و تفسیر یافته‌ها، به طور دقیق ثبت و مستندسازی شد. این مستندات شامل یادداشت‌های میدانی، رونوشت مصاحبه‌ها، کدهای اولیه و نهایی، یادداشت‌های مربوط به تصمیم‌گیری‌ها و تغییرات اعمال شده در کدها، و بازخوردهای اعضا بود. برای بررسی ثبات داده‌ها در طول زمان و شرایط مختلف، از کدگذاری موازی[۱۹] استفاده شد. این روش، شامل کدگذاری مستقل داده‌ها توسط دو یا چند محقق است و مقایسه نتایج برای اندازه‌گیری میزان توافق بین کدگذاران است. در پژوهش حاضر دو محقق به‌طور مستقل داده‌ها را کدگذاری کردند و سپس نتایج مقایسه گردید. لازم به ذکر است که در تمام طول فرایند پژوهش و مصاحبه‌ها، با اخذ رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان، صدای آن‌ها ضبط شد؛ همچنین پژوهشگر از پرسش‌های تکمیلی استفاده کرد تا اطمینان حاصل شود تجربیات و ادراک‌های افراد به‌درستی درک و تفسیر شده است.

یافته‌ها

تعداد ۱۴ نفر با توجه به معیارهای مورد نظر، در این پژوهش شرکت کردند که میانگین سنی آنها ۴۲/۳۸ سال بود و حداقل سن شرکت کنندگان ۴۰ و حداکثر ۴۵ سال بود. نصف شرکت کنندگان (۵۰ درصد) دارای تحصیلات دکتری، ۲۸/۶ درصد (۴ نفر) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و مابقی (۳ نفر) دارای تحصیلات کارشناسی و پایین‌تر بودند. همچنین ۶۴/۳ درصد (۹ نفر) شرکت کنندگان بیش از ۵ سال و مابقی (۵ نفر) کمتر از ۵ سال از تاریخ ازدواجشان گذشته بود. در ادامه، مضامین مستخرج از مصاحبه‌ها در پاسخ به چالش‌های مردان بالای ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه انتقال به مرحله والدینی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. طبقات، زیرطبقات و کدهای اولیه استخراجی

طبقه اصلی	زیرطبقات	کدهای اولیه استخراجی
چالش‌های فردی و هویتی	محدودیت‌های فیزیکی و نگرانی‌های مربوط به سلامت برای خود و فرزند	فاصله سنی با فرزند، محدودیت توانایی در فعالیت‌های بدنی، افزایش بیماری‌های مرتبط با سن، نیاز به استراحت بیشتر، کاهش انرژی، کاهش انگیزه در فعالیت‌های فیزیکی
	اضطراب و تنش روانی در نقش پدری	اضطراب از آینده، مسئولیت‌های جدید، استرس از تغییرات زندگی، ترس از ناکامی در پدری، حس تنهایی
	بحران هویت و نیاز به بازسازی هویت فردی	تعریف مجدد از نقش پدری، بحران‌های هویت میان‌سالی، مقایسه با دیگران، کاهش تمرکز بر علایق شخصی، اولویت‌های جدید زندگی
چالش‌های ارتباطی و تعارضات با همسر	تعارضات در روش‌های تربیتی	اختلاف در ارزش‌ها و انتظارات، تفاوت در شخصیت‌ها، عدم توافق در تصمیم‌گیری‌های کوچک، افزایش دعواهای کوچک، اولویت‌های متفاوت در تربیت، نگرانی از تاثیر تربیت‌های متضاد، مشاجرات پنهان
	کمبود زمان مشترک و دوری عاطفی	کاهش زمان مشترک، اولویت‌های جدید، افزایش زمان مراقبت از فرزند، کاهش زمان‌های دو نفره، دوری عاطفی
	جابجایی وظایف و احساس فشار	جابجایی نقش‌ها، فشار بیشتر بر پدر، تغییر در وظایف خانه، نیاز به تنظیم مجدد روابط، کاهش استقلال فردی
چالش‌های دسترسی به حمایت و پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی	خستگی و کمبود زمان	خستگی ناشی از سن بالا، نیاز به استراحت و حمایت، کمبود وقت، نیاز به کمک در مواقع بیماری فرزند، درخواست از دوستان برای حمایت، احساس فشار زیاد، اضطراب ناشی از کمبود زمان
	تنهایی و کمبود منابع حمایتی	کمبود منابع حمایتی، نیاز به گروه‌های پشتیبان، دوری از دوستان نزدیک، کمبود تعاملات اجتماعی، احساس تنهایی اجتماعی
چالش‌های مربوط به تعارض کار و خانواده	فشار کاری و کمبود زمان	فشار کاری بالا، نیاز به زمان بیشتر برای فرزند، خستگی از کار و مسئولیت‌های خانوادگی، کمبود فرصت‌های کاری مناسب، تعارضات و فشارهای کاری و خانوادگی
	افت انگیزه برای کار کردن و استرس شغلی	محدودیت‌های زمانی برای کار کردن، نگرانی از ترک فرصت‌های شغلی، کاهش انگیزه شغلی، استرس ناشی از افت شغلی، کاهش استقلال شغلی
چالش‌های مرتبط با شکاف نسلی و ارتباط با فرزند	شکاف نسلی و نگرانی‌های فرهنگی	فاصله فرهنگی، مشکلات در به‌روز نگه داشتن خود، تفاوت در دیدگاه‌ها، نگرانی از درک نشدن توسط فرزند، تمایل به تربیت به سبک سنتی، دشواری در همگامی با فناوری‌ها، نگرانی از تاثیرات فرهنگی و بیرونی
	دشواری در برقراری ارتباط نزدیک با فرزند	ناتوانی در فهم نیازها و علایق فرزند، کمبود زمان برای گفت‌وگو، تفاوت‌های علایق، دشواری در پیدا کردن زبان مشترک، نگرانی از عدم ارتباط نزدیک

با توجه به جدول ۱، به طور کلی پدران ۴۰ تا ۴۵ ساله دارای چالش‌ها و تجارب زیر بودند:

۱) چالش‌های فردی و هویتی

این طبقه به چالش‌ها و نگرانی‌های فردی و هویتی پدران در سنین ۴۰ تا ۴۵ سالگی می‌پردازد که ناشی از تغییرات جسمی و روانی به همراه بازتعریف نقش جدیدشان است.

محدودیت‌های فیزیکی و نگرانی‌های مربوط به سلامت برای خود و فرزند: پدران در این سن با نگرانی‌هایی درباره‌ی فاصله سنی با فرزند و محدودیت‌های بدنی خود مواجه می‌شوند. آن‌ها ممکن است در فعالیت‌های بدنی مثل بازی و ورزش با فرزند خود دچار مشکل شوند و به دلیل نیاز به استراحت بیشتر و کاهش انرژی، احساس ناتوانی کنند.

- *مثال*: پدری گفت: "وقتی پسرم بخواد با من بازی کنه، خیلی خسته می‌شم و دیگه مثل قبل انرژی ندارم." و پدر دیگری گفت: "هر چی که باشه، وقتی بچم ۲۰ سالش بشه، من ۶۰ سالم شده... من نمی تونم مثل بقیه پدرها کنارش باشم... مثلا احتمالا حتی نتونم با پسرم مثلا فوتبال هم بازی کنم چون وقتی اون جوون بشه، من دیگه احتمالا نمی تونم حتی خوب راه برم و کلی آرتروز و زانودرد و اینا دارم." و شرکت کننده دیگری ابراز کرد: "هم خیلی خوشحالم که داریم بچه دار میشیم و هم خیلی نگرانم... چون سن همسرم هم بالاس و می ترسم برای سلامتی بچه بد باشه."

اضطراب و تنش روانی در نقش پدری: مسئولیت‌های جدید و اضطراب از آینده ممکن است باعث ایجاد استرس و حس تنهایی در این پدران شود. ترس از ناکامی در پدری و سوالاتی که درباره عملکرد خود دارند، بر سلامت روانی‌شان اثر می‌گذارد.

- *مثال*: پدری گفت: "گاهی فکر می‌کنم آیا به اندازه کافی پدر خوبی میشم یا نه." و پدر دیگری گفت: "بعضی بُعدها هست که بعد از ورود بچه توی خودت میفهمی...مثلا من نمی دونستم ممکنه اینقدر از آینده بترسم و اضطراب داشته باشم." و شرکت کننده دیگر گفت: "خیلی وقتا می ترسم که نکنه من بزرگ شدن بچمو نتونم ببینم و پدر خوبی نباشم."

بحران هویت و نیاز به بازسازی هویت فردی: پدران با ورود به این نقش جدید، ناچارند نقش خود را بازتعریف کنند و اولویت‌های زندگی‌شان تغییر می‌کند. در این سن و با بحران‌های هویتی میان‌سالی، مقایسه با دیگران و نیاز به تمرکز بر علایق شخصی می‌تواند باعث چالش‌های بیشتری شود.

- *مثال*: پدر ۴۵ ساله‌ای گفت: "قبل از پدر شدن نمی دونستم که اینقدر زمان می خواد و باید همه چیز رو توی زندگی بر اساس بچه تنظیم کنی." و پدر دیگری گفت: "از وقتی پسرم به دنیا اومده، یه جورایی کل اولویت ما شده." و پدر دیگری گفت: "اونقدر اولولیت های زندگیم تغییر کرده که گاهی اوقات حس می کنم دیگه خودم نیستم."

۲) چالش‌های ارتباطی و تعارضات با همسر

ورود فرزند در این سن می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در روابط زوجین شود که در این طبقه به آن پرداخته می‌شود.

تعارضات در روش‌های تربیتی: این تفاوت‌ها به اختلاف نظر در ارزش‌ها و انتظارات مربوط به تربیت فرزند بازمی‌گردد. تفاوت در شخصیت‌ها و نگرانی از اثرات تربیتی متضاد می‌تواند منجر به مشاجرات پنهان شود.

- *مثال*: پدر ۴۳ ساله‌ای گفت: "گاهی اوقات فکر می کنم که هم من و هم همسرم کاملا شخصیت های متفاوتی شدیم و بعضی وقتا خیلی متفاوت برای آینده بچه تصمیم میگیریم." و شرکت کننده دیگری گفت: "بعضی وقتا حتی سر چیزای کوچیک که درباره فرزندم هست با همسرم بحث می

کنیم ولی زود هم فراموش می کنیم." و دیگری گفت: "گاهی بدون اینکه مستقیما حرف بزنیم، ناراحتی های خودمونو از همدیگه توی رفتارمون نشون میدیم."

کمبود زمان مشترک و دوری عاطفی: فرزند تازه متولد شده باعث کاهش زمان‌های دو نفره و اولویت‌های جدیدی می‌شود که رابطه زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- *مثال*: پدر گفت: "دیگه کمتر می تونیم باهم باشیم و همه چیز حول محور دخترمونه." و پدر دیگری گفت: "روابط زناشویی مون کمتر شده ولی ازش نگران نیستیم." و دیگری گفت: "شخصیت همسرم که قبلا قوی تر بود، الان خیلی تغییر کرده و کمتر می تونم باهاش ارتباط بگیرم... البته بیشتر مربوط به نگرانی های بدنی خودش میشه و اون فاصله می گیره."

جابجایی وظایف و احساس فشار: جابجایی نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید می‌تواند فشار بیشتری بر پدر ایجاد کند یا باعث کاهش استقلال فردی پدر شود.

- *مثال*: پدری گفت: "مسئولیت‌های بیشتری بر دوش من افتاده و باید وظایفی رو که قبلاً فقط همسرم انجام می‌داد، من هم برعهده بگیرم." و پدر دیگری گفت: "خانمم توی بارداری نیاز به مراقبت های بیشتری داشت که گاهی فکر می کردم نمی تونم از پسش بربیام." و دیگری گفت: "دیگه نمی تونم هر موقع که دوست دارم برای خودم برنامه بچینم و تمام برنامه ها باید براساس فرزندم باشه... الان دیگه همه چیزم بچه‌مه."

۳) چالش‌های دسترسی به حمایت و پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی

این طبقه به نیاز پدران به حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی در جهت کاهش استرس و فشار ناشی از نقش جدید می‌پردازد.

خستگی و کمبود زمان: سن بالاتر ممکن است باعث خستگی و نیاز به استراحت بیشتر شود و پدران نیاز به حمایت‌های بیشتری از دوستان و خانواده داشته باشند.

- *مثال*: پدری گفت: "گاهی وقتا واقعا دوست داریم که کسی بود که به ما کمک می کرد تا از بچه نگه داری کنیم و دیگری گفت: "کمبود زمان باعث شده که مدام استرس داشته باشم... قطعا اگه کسی بود که یکم بهمون کمک می کرد، بهتر می تونستیم از بچه مراقبت کنیم و به کارای خودمونم برسیم." و یکی دیگر از شرکت کننده ها گفت: "وقتی هر دو موقعیت کاری برامون پیش میاد، واقعا نمی دونیم چی کار کنیم."

تنهایی و کمبود منابع حمایتی: کمبود منابع حمایتی و دوری از دوستان می‌تواند حس تنهایی و کمبود فرصت‌های مشاوره را در پدران ایجاد کند.

مثال: پدری گفت: "گاهی احساس می‌کنم از دوستان و اطرافیانم دور شدم و به حمایت‌های بیشتری نیاز دارم." و پدر دیگری گفت: "بعضی وقتا دوست دارم که یکم با کسی حرف بزنم ولی فکر نمی کنم اونقدرا برای کسی

مهم باشه." و دیگری گفت: "گاهی اوقات حس می‌کنم که دیگه مثل قبل نمی‌تونم با دیگران ارتباط داشته باشم."

۴) چالش‌های مربوط به تعارض کار و خانواده

در این طبقه به چالش‌های مربوط به تعارض کار و خانواده پرداخته می‌شود که با پدری در این سن مرتبط است.

فشار کاری و کمبود زمان: فشارهای کاری و نیاز به زمان بیشتر برای فرزند، پدران را در ایجاد توازن میان کار و خانواده با چالش‌های زیادی مواجه می‌کند.

- *مثال*: پدری بیان می‌کند: "گاهی احساس می‌کنم مجبورم بین کار و خانواده یکی رو انتخاب کنم." و پدر دیگری گفت: "خیلی سعی می کنم که به برنامه های خودم هم برسم. همزمان کار کردن و وقت گذاشتن برای بچه مخصوصا اوایل سخت بود... (با خنده) فکر کنم باید به آقایونم مرخصی بعد از زایمان بدن." و دیگری گفت: کارم خیلی سنگینه و زمان زیادی می بره؛ وقتی به خانه می‌رسم، اونقدر خسته‌ام که نمی‌تونم برای فرزندم وقت بگذارم."

افت انگیزه برای کار کردن و استرس شغلی: محدودیت زمانی و فشارهای کاری، باعث کاهش انگیزه و استقلال شغلی شده و این چالش‌ها منجر به استرس بیشتری برای پدران می‌شود.

- *مثال*: پدری گفت: "بعضی اوقات مجبورم حتی برای کارای مهم مرخصی بگیرم ولی استرس اونام دارم." و پدر دیگری گفت: "بعضی وقتا مخصوصا اون اوایل که بچه‌مون به دنیا اومده بود، خیلی خوابمون بهم ریخته بود و واقعا انگیزه نداشتم برم سرکار. و دیگری گفت: "نمی‌تونم به راحتی مثل قبل برای کارهای مهم شغلی تصمیم بگیرم؛ باید همیشه برنامه‌هامو با خانواده تطبیق بدم."

۵) چالش‌های مرتبط با شکاف نسلی و ارتباط با فرزند

در این طبقه به نگرانی‌های پدران از تفاوت‌های فکری و فرهنگی با فرزندشان و چالش‌های مرتبط با برقراری ارتباط نزدیک پرداخته می‌شود.

شکاف نسلی و نگرانی‌های فرهنگی: پدران نگران هستند که به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و نسل‌ها، نتوانند با فرزند خود ارتباط عمیقی داشته باشند.

- *مثال*: پدری گفت: "نمی‌دانم وقتی فرزندم بزرگ‌تر بشه، می‌تونم او را درک کنم یا نه." و پدر دیگری گفت: "من بعضی وقتا حتی نگرانم که نسل جدید قراره چه طوری باشن؟ نسلای جدید خیلی بی پرواتر شدن." و دیگری گفت: "نگرانم که فرهنگ و ارزش‌های جدیدِ توی جامعه، تأثیر منفی روی تربیت فرزندم داشته باشه."

دشواری در برقراری ارتباط نزدیک با فرزند: ناتوانی در فهم علایق و نیازهای فرزند و کمبود زمان برای گفت‌وگو، باعث دشواری در ایجاد ارتباط نزدیک و نگرانی از درک نشدن توسط فرزند می‌شود.

- *مثال*: پدر ۴۵ ساله‌ای گفت: "گاهی حس می‌کنم که نمی‌توانم با پسرم ارتباط نزدیکی برقرار کنم و درک مشترک باهاش ندارم." و پدر دیگری گفت: "شاید بخاطر اختلاف سنی‌مون نتونیم راحت حرف بزنیم و زبان مشترکی نداشته باشیم." و دیگری گفت: "فکر نمی کنم بتونیم اونقدر بهم نزدیک بشیم."

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی تجارب زیسته مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی بود که نتایج آن نشان می‌دهد این گروه از پدران با تجربه‌ها و چالش‌های متنوعی مواجه‌اند که شامل چالش‌های فردی و هویتی، چالش‌های ارتباطی و تعارضات با همسر، چالش‌های دسترسی به حمایت و پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی، چالش‌های مربوط به تعارض کار و خانواده و چالش‌های مرتبط با شکاف نسلی و ارتباط با فرزند است. دوره بارداری مادران، سخت‌ترین دوره برای سازماندهی مجدد روانی پدران است (بالدوین[۲۰] و همکاران، ۲۰۱۸) و فرصتی را برای مردان فراهم می‌کند تا احساسات و تغییرات بدیعی را تجربه کنند و خود را از مردانگی به پدر شدن سوق دهند (تهرانی و همکاران، ۲۰۱۴). زنان باردار اغلب نگران مشکلات فوری و تغییر نقش بچه دار شدن هستند، در حالی که انتظارات شوهرانشان از پدر و مادر شدن بر روی آینده دور متمرکز شده است (ساتر[۲۱] و همکاران، ۲۰۲۳).

اولین مضمون اصلی بدست آمده در پاسخ به چالش‌های مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در این پژوهش «**چالش‌های فردی و هویتی**» می‌باشد که مضامین فرعی "محدودیت‌های فیزیکی و نگرانی‌های مربوط به سلامت برای خود و فرزند، اضطراب و تنش روانی در نقش پدری و بحران هویت و نیاز به بازسازی هویت فردی" را در برمی‌گیرید. این مضمون به ماهیت در حال تغییر احساسات پدران در مرحله گذار آنها به پذیرش نقش پدری اشاره دارد. به عنوان مثال، در دوران بارداری، برخی از پدران احساس سردرگمی (دراپر[۲۲]، ۲۰۰۳) و سردی (دراپر، ۲۰۰۲) را از این فرآیند توصیف کردند. دراپر (۲۰۰۳) این احساسات را به عنوان ناتوانی مردان در تجربه مستقیم "ماهیت تجسم یافته بارداری" تفسیر می‌کند. نوه[۲۳] (۲۰۲۱) بیان می‌کند که مردان در فرآیند گذار به پذیرش نقش پدری، طیف گسترده‌ای از احساسات از جمله شگفتی، عشق، تعجب و سردرگمی را تجربه می‌کنند. این احساسات متنوع نشان‌دهنده‌ی پیچیدگی و اهمیت این مرحله‌ی انتقالی در زندگی آن‌هاست.

از جمله مفاهیم مطرح شده توسط پدران در زمینه **"محدودیت‌های فیزیکی و نگرانی‌های مربوط به سلامت برای خود و فرزند"** می‌توان به فاصله سنی با فرزند، محدودیت توانایی در فعالیت‌های بدنی، افزایش بیماری‌های مرتبط با سن، نیازمندی به استراحت بیشتر، کاهش انرژی و کاهش انگیزه در فعالیت‌های فیزیکی اشاره کرد. وقتی مردان در سنین بالا پدر می‌شوند، اغلب با نگرانی‌های جسمی مرتبط با سن، هم برای خود و هم برای فرزندانشان، مواجه هستند. پدران بزرگسال ممکن است به دلیل افزایش سن، کاهش سطح انرژی، استقامت و سلامت کلی را از خود نشان دهند. این عوامل می‌تواند بر توانایی آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های سخت فیزیکی با فرزندانشان یا مدیریت مؤثر چالش‌های فرزندپروری تأثیر بگذارد. علاوه بر این، خطرات پزشکی

خاصی در ارتباط با سن پدری بالا وجود دارد که می‌تواند بر سلامت جسمی فرزندان تأثیر بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند که سن بالاتر پدر ممکن است با افزایش خطر اختلالات ژنتیکی یا مسائل رشدی در کودکان مرتبط باشد (ایدرینگ[۲۴] و همکاران، ۲۰۱۴). متعادل کردن این ملاحظات مستلزم آن است که پدران مسن‌تر شیوه‌های زندگی سالم‌تری را اتخاذ کنند و در عین حال توجه داشته باشند که سن آنها نه تنها بر ظرفیت والدینی خود بلکه بر رفاه فرزندانشان نیز تأثیر می‌گذارد.

اضطراب از آینده، مسئولیت‌های جدید، استرس از تغییرات زندگی، ترس از ناکامی در پدری و احساس تنهایی از **"اضطراب و تنش روانی در نقش پدری"** بود. امروزه بزرگ کردن، پرورش و تربیت کردن فرزند، از مهم‌ترین، حساس‌ترین و در عین حال چالشی‌ترین وظایفی است که والدین با آن مواجه می‌شوند (یعقوب‌نژاد، ۱۴۰۱). از این‌رو، والدینی که برای اولین بار صاحب فرزند می‌شوند، با چالش‌هایی مانند از دست دادن فردیت، انزوای اجتماعی و افزایش مسئولیت‌ها مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به احساس خستگی و استرس شود (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱). این چالش‌ها با انتظارات و هنجارهای اجتماعی پیرامون پدر شدن ترکیب می‌شوند، که می‌تواند فشار بیشتری را برای پدران مسن‌تر ایجاد کند و باعث شود احساس آمادگی کمتری برای پذیرش نقش والدینی داشته باشند (لنگ[۲۵]، ۲۰۲۴). این مردان ممکن است با اضطراب مربوط به انتظارات اجتماعی در مورد پدر شدن در سنین بالا دست و پنجه نرم کنند، از جمله ترس در مورد کفایت به عنوان والد یا قضاوت‌های بالقوه همسالان (زودروان-زیجننبرگ[۲۶] و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، نگرانی در مورد اینکه تا چه مدت آنها می‌توانند فعالانه در زندگی فرزندشان شرکت کنند، می‌تواند به میزان قابل توجهی در سطح نگرانی‌های روانی نقش داشته باشد. این پیچیدگی روانی نیازمند شبکه‌ها و منابع حمایتی است که به این چالش‌های منحصربه‌فرد که پدران مسن‌تر با آن‌ها مواجه هستند، رسیدگی کند.

مفهوم **"بحران هویت و نیاز به بازسازی هویت فردی"** در پدران دغدغه‌هایی همچون تعریف مجدد نقش پدری، بحران‌های هویت میان‌سالی، مقایسه با دیگران، کاهش تمرکز بر علایق شخصی و اولویت‌های جدید زندگی را ایجاد می‌کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که لحظات زایمان و تولد با احساسات بسیار مختلط از درماندگی و اضطراب گرفته تا لذت و غرور همراه است. (بالدوین و همکاران، ۲۰۱۸). گذار به پدر شدن یک دوره حیاتی است که می‌تواند به فعلیت بخشیدن به ظرفیت‌های درونی مرد، مانند توانایی عشق ورزیدن، مراقبت و فداکاری برای فرزندش منجر شود (تهرانی و همکاران، ۲۰۱۴؛ کاتلچوک[۲۷]، ۲۰۲۲). انتقال به پدر شدن در سنین بالاتر اغلب باعث می شود که این مردان نیاز عمیقی به بازسازی یا تغییر هویت شخصی خود داشته باشند. برخی از پدران این احساس را تجربه می‌کنند که در درون خود رشد کرده‌اند (ون-وولپن[۲۸] و همکاران، ۲۰۲۱) و به تغییراتی در شخصیت خود اشاره می‌کنند. علاوه بر این، برخی از پدران معتقدند که احساس بلوغ را تجربه کرده‌اند و انتظار دارند که رفتارهایی از خود را که کودکانه می‌دانند، ریشه کن کنند (وایت و جیرویس[۲۹]، ۲۰۲۴). این موضوع منعکس کننده توجه آگاهانه پدران به تربیت خود و توسعه نقش جدید پدری آنها است.

دومین مضمون اصلی بدست آمده از این پژوهش «**چالش‌های ارتباطی و تعارضات با همسر**» می‌باشد که مضامین فرعی "تعارضات در روش‌های تربیتی، کمبود زمان مشترک و دوری عاطفی و جابجایی وظایف و

احساس فشار" را در برمی‌گیرید. از جمله مفاهیم مطرح شده توسط پدران در زمینه **"تعارضات در روش‌های تربیتی"** می‌توان به اختلاف در ارزش‌ها و انتظارات، تفاوت در شخصیت‌ها، عدم توافق در تصمیم‌گیری‌های کوچک، افزایش دعواهای کوچک، اولویت‌های متفاوت در تربیت، نگرانی از تاثیر تربیت‌های متضاد و مشاجرات پنهان اشاره کرد. پدران بزرگسال اغلب رویکردهای تربیتی متفاوتی نسبت به پدران جوان‌تر دارند، که این تفاوت‌ها ریشه در تجربیات گسترده‌تر و دیدگاه‌های زندگی آن‌ها دارد. برخی از پدران نحوه پدر شدن خود را در نظر می‌گیرند (نوه، ۲۰۲۱) و به نظر می‌رسد این بازتاب‌های بین نسلی بر سبک فرزندپروری که می‌خواهند اتخاذ کنند تأثیر می‌گذارد (وایت و جیرویس، ۲۰۲۴). پدران بزرگسال ممکن است ثبات، هوش عاطفی و استراتژی‌های فرزندپروری بالغانه‌تری را بر رفتارهای تکانشی یا واکنشی که ممکن است ویژگی والدین جوان‌تر باشد، در اولویت قرار دهند. آنها همچنین ممکن است رفتار صبورانه‌تری داشته باشند. برعکس، آنها ممکن است بر ارزش‌ها یا شیوه‌های سنتی تکیه کنند، اما می‌توانند با پذیرش ایده‌های معاصر در مورد تربیت کودک تحت تأثیر تحقیقات مدرن یا تغییرات اجتماعی جدید قرار گیرند.

کاهش زمان مشترک، اولویت‌های جدید، افزایش زمان مراقبت از فرزند، کاهش زمان‌های دو نفره و دوری عاطفی از عوامل **"کمبود زمان مشترک و دوری عاطفی"** پدران در سنین بالا بود. کاهش فرصت‌های ارتباطی می‌تواند برای مردان بزرگسال که در مرحله انتقال به نقش والدینی هستند، چالش‌هایی ایجاد کند. از آنجایی که روابط به دلیل سن تغییر می‌کند، پدران بزرگسال ممکن است به سختی با همسالانی ارتباط برقرار کنند که تجربیات یا نگرانی‌های مشابهی دارند (زودروان-زیجننبرگ و همکاران، ۲۰۲۰). این عدم مشارکت می‌تواند دسترسی به دانش مشترک و سیستم‌های پشتیبانی ضروری برای هدایت مؤثر والدین را محدود کند. علاوه بر این، والدین بدلیل درگیر شدن در مسائل فرزند، کمتر برای زمان‌های دونفره وقت اختصاص می‌دهند.

مفهوم **"جابجایی وظایف و احساس فشار"** در پدران دغدغه‌هایی همچون جابجایی نقش‌ها، فشار بیشتر بر پدر، تغییر در وظایف خانه، نیاز به تنظیم مجدد روابط و کاهش استقلال فردی را ایجاد می‌کنند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که چالش‌برانگیزترین زمان برای والدین، دوران پس از زایمان تا یکسالگی فرزند است؛ زیرا پدران مجبورند بین خواسته‌های مختلف از جمله خواسته‌های شخصی و نیازهای مرتبط با کار، نقش جدید آن‌ها به‌عنوان والدین، نیازهای عاطفی و رابطه‌ای خانواده، و فشارهای اجتماعی و اقتصادی تعادل برقرار کنند (بالدوین و همکاران، ۲۰۱۸). از این‌رو، پدران بر اهمیت مشارکت در زندگی فرزندانشان تاکید دارند و اکثرا درگیر مراقبت روزانه فرزندشان می‌باشند (جانسون و همکاران، ۲۰۲۰).

سومین مضمون اصلی بدست آمده از این پژوهش «**چالش‌های دسترسی به حمایت و پشتیبانی اجتماعی و خانوادگی**» می‌باشد که مضامین فرعی "خستگی و کمبود زمان و تنهایی و کمبود منابع حمایتی" را در برمی‌گیرید. **"خستگی و کمبود زمان"** شامل چالش‌های خستگی ناشی از سن بالا، نیاز به استراحت و حمایت، کمبود وقت، نیاز به کمک در مواقع بیماری فرزند، درخواست از دوستان برای حمایت، احساس فشار زیاد و اضطراب ناشی از کمبود زمان برای نمونه این پژوهش بود. مردانی که در سنین بالاتر پدر می‌شوند، اغلب با چالش‌های منحصربه‌فردی در ارتباط با نیاز به کمک و حمایت در مراقبت از کودک مواجه می‌شوند که هم از عوامل فیزیکی و هم از عوامل موقعیتی ناشی می‌شود. این مردان به عنوان والدین مسن‌تر، ممکن است با

خستگی مرتبط با سن یا نگرانی‌های سلامتی مواجه شوند که می‌تواند انرژی و ظرفیت آن‌ها را برای درگیر شدن در جنبه‌های فیزیکی سخت‌تر تربیتی، مانند بازی فعال با فرزندانشان یا همگام شدن با کودکان نوپا، محدود کند. علاوه بر این، آنها ممکن است فاقد شبکه‌های حمایتی خانواده باشند که پدران جوان‌تر معمولاً از آن سود می‌برند؛ مانند پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها که احتمال بیشتری وجود دارد وقتی پدر کم سن‌تر است، در تربیت نوه‌ها مشارکت کنند. این دسترسی محدود به کمک می‌تواند باعث شود که پدران بزرگ‌تر احساس کنند در مسئولیت‌های مراقبت غرق شده‌اند، و برای آنها ضروری است که به دنبال منابع مراقبت از کودک یا برنامه‌های اجتماعی باشند که برای کاهش بار آنها طراحی شده‌اند و در عین حال مطمئن می‌شوند که در زندگی فرزندانشان درگیر هستند و حضور دارند.

کمبود منابع حمایتی، نیاز به گروه‌های پشتیبان، دوری از دوستان نزدیک، کمبود تعاملات اجتماعی و احساس تنهایی اجتماعی از چالش‌های مضمون فرعی **"تنهایی و کمبود منابع حمایتی"** بود. احساس نیاز به حمایت اجتماعی چالش مهمی است که پدران مسن‌تر با آن مواجه هستند. بسیاری ممکن است به دلیل شکاف بین نسلی با همسالانی که یا بچه‌دار نمی‌شوند یا تا سنین نوجوانی بچه دارند، منزوی شوند. این فقدان رفاقت فوری می‌تواند در میان چالش‌های والدینی که اغلب از طریق تجربیات مشترک و توصیه‌های پدران دیگر به بهترین شکل مدیریت می‌شوند، احساس تنهایی و نارسایی ایجاد کند. علاوه بر این، پدران مسن‌تر نیز ممکن است با انتظارات اجتماعی در مورد مردانگی دست و پنجه نرم کنند که آنها را از ابراز آشکار آسیب‌پذیری یا درخواست کمک منصرف کرده و به درونی کردن استرس به جای دستیابی به حمایت سوق می‌دهد. در نتیجه، پرورش ارتباطات، چه از طریق اطرافیان یا انجمن‌های آنلاین، برای این مردان حیاتی می‌شود، زیرا آنها در این مرحله انتقالی زندگی حرکت می‌کنند و در عین حال مشتاق اعتبار و درک جامعه در نقش‌های خود به عنوان والدین هستند.

چهارمین مضمون اصلی حاصل از این پژوهش «**چالش‌های مربوط به تعارض کار و خانواده**» می‌باشد که مضامین فرعی "فشار کاری و کمبود زمان و افت انگیزه برای کار کردن و استرس شغلی" را در برمی‌گیرید. پس از تولد فرزند، پدران چند روزی از محیط کار دور می‌شوند و بازگشت آنها به کار چالش‌های جدیدی را به همراه دارد (وایت و جیرویس، ۲۰۲۴). مردان در مرحله پدر شدن، در مورد احساس استرس در زندگی روزمره و یافتن تعادل بین مسئولیت‌های شغلی و کنار آمدن با نقش جدید والدین صحبت می‌کنند (جانسون و همکاران، ۲۰۲۰). از این‌رو، برخی از مردان برای دستیابی به تعادل رضایت بخش بین کار و گذراندن وقت با شریک زندگی و فرزند خود تلاش می‌کنند (ون-وولپن و همکاران، ۲۰۲۱). برای برقراری توازن میان نیازهای خانواده، شغل، روابط اجتماعی و برنامه‌های شخصی، برخی از پدران ترجیح می‌دهند کارهای خود را بر اساس اولویت‌های جدید سازماندهی کنند و انجام فعالیت‌های دشوارتر را به زمانی دیگر موکول نمایند (لوینگتون، لی و سبار[۳۰]، ۲۰۲۱).

از جمله مفاهیم مطرح شده توسط پدران در زمینه **"فشار کاری و کمبود زمان"** می‌توان به فشار کاری بالا، نیاز به زمان بیشتر برای فرزند، خستگی از کار و مسئولیت‌های خانوادگی، کمبود فرصت‌های کاری مناسب و تعارضات و فشارهای کاری و خانوادگی اشاره کرد. مردانی که در سنین بالاتر صاحب فرزند می‌شوند، اغلب با

چالش‌های قابل توجهی در دستیابی به تعادل بین کار و خانواده به دلیل نیازهای رقابتی مسئولیت‌های شغلی و والدین مواجه می‌شوند. از آنجایی که این پدران مسن‌تر ممکن است در شغل خود تثبیت شده باشند، ممکن است خود را در موقعیت‌های پر استرسی بیابند که مستلزم ساعت‌های طولانی یا مسافرت‌های مکرر است و اختصاص زمان و توجه لازم به فرزندان خردسال خود را دشوار می‌کند. این طناب‌کشی می‌تواند منجر به احساس گناه یا اضطراب شود؛ زیرا آنها تلاش می‌کنند هم انتظارات حرفه‌ای و هم تعهدات خانوادگی را برآورده کنند و نه تنها رفاه ذهنی آنها، بلکه کیفیت زمانی را که با فرزندان خود سپری می‌کنند نیز به خطر می‌اندازد.

محدودیت‌های زمانی برای کار کردن، نگرانی از ترک فرصت‌های شغلی، کاهش انگیزه شغلی، استرس ناشی از افت شغلی و کاهش استقلال شغلی از عوامل **"افت انگیزه برای کار کردن و استرس شغلی"** پدران در سنین بالا بود. برای پدران مسن‌تر، کاهش علاقه به کار می‌تواند به عنوان یک چالش مرتبط با انتقال به مرحله والدینی و تغییر اولویت‌ها پس از والد شدن ظاهر شود. بسیاری از مردانی که در سنین بالاتر پدر می‌شوند، ممکن است آنچه را که واقعاً برای آنها مهم است، دوباره ارزیابی کنند، چراکه ارزش بیشتری برای روابط خانوادگی قائل هستند تا پیشرفت شغلی خود. در نتیجه، آنها ممکن است نسبت به مشاغل سختی که به تعهد یا مسافرت قابل توجهی نیاز دارند، بی‌میل باشند و این باعث می‌شود که موقعیت‌های انعطاف‌پذیرتری داشته باشند که به آنها فرصت بیشتری را با فرزندانشان بدهد. با این حال، اگر این تغییر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به فشار مالی و اقتصادی به خانواده شود. کاهش ساعات کار یا انتقال به نقش‌های کم درآمد ممکن است با تأمین نیازهای خانواده در تضاد باشد و در عین حال رضایت شخصی را از طریق والدین فعال تقویت کند. ایجاد تعادل بین این تمایلات متضاد، یعنی مسئولیت‌های پدرانه و رضایت حرفه‌ای و شغلی در کنار تعهدات خانوادگی، بسیار مهم است.

آخرین مضمون اصلی بدست آمده از این پژوهش «**چالش‌های مرتبط با شکاف نسلی و ارتباط با فرزند**» می‌باشد که مضامین فرعی " شکاف نسلی و نگرانی‌های فرهنگی و دشواری در برقراری ارتباط نزدیک با فرزند" را در برمی‌گیرید. **"شکاف نسلی و نگرانی‌های فرهنگی"** شامل چالش‌های فاصله فرهنگی، مشکلات در به‌روز نگه داشتن خود، تفاوت در دیدگاه‌ها، نگرانی از درک نشدن توسط فرزند، تمایل به تربیت به سبک سنتی، دشواری در همگامی با فناوری‌ها و نگرانی از تاثیرات فرهنگی و بیرونی برای نمونه این پژوهش بود. مردانی که در سنین بالاتر صاحب فرزند می‌شوند، اغلب با چالش‌های منحصر به فردی مواجه می‌شوند که ناشی از تفاوت‌های فکری و فرهنگی بین آنها و فرزندانشان است. از آنجایی که این پدرها در زمینه‌های اجتماعی-فرهنگی کاملاً متفاوتی در مقایسه با دنیایی که فرزندانشان در آن به سرعت در حال رشد هستند، بزرگ شده باشند، ممکن است برای برقراری ارتباط با ارزش‌ها، علایق، زبان و اولویت‌های فناوری فرزندان خود دچار مشکل شوند. به عنوان مثال، والدین مسن‌تر ممکن است مسائل معاصر مانند پویایی رسانه‌های اجتماعی یا تغییر الگوهای آموزشی را به طور کامل درک نکنند، که منجر به سوء تفاهم‌ها یا ارتباطات نادرست می‌شود. این شکاف نسلی می‌تواند موانعی را در سبک‌های فرزندپروری نیز ایجاد کند. در حالی که پدران بزرگتر ممکن است به رویکردهای سنتی که ریشه در نظم و انضباط و اقتدار دارد تمایل داشته باشند، نسل‌های جوان اغلب

از روش‌های مترقی‌تر با تأکید بر استقلال و گفتگوی باز حمایت می‌کنند. در نتیجه، پل زدن بر این شکاف برای ایجاد یک محیط پرورشی که در آن هر دو طرف احساس درک و ارزش دارند، ضروری است.

مفهوم **"دشواری در برقراری ارتباط نزدیک با فرزند"** در پدران دغدغه‌هایی همچون ناتوانی در فهم نیازها و علایق فرزند، کمبود زمان برای گفت‌وگو، تفاوت‌های علایق، دشواری در پیدا کردن زبان مشترک و نگرانی از عدم ارتباط نزدیک را ایجاد می‌کنند. علاوه بر بی‌تجربگی و عدم آگاهی در بچه‌داری برای افرادی که برای اولین بار والد می‌شوند (فلاحت پیشه بابلی، موتابی، مظاهری تهرانی، پناغی و حیدری، ۱۴۰۳)، برقراری رابطه نزدیک با فرزند می‌تواند به دلیل سطوح انرژی فیزیکی و اولویت‌های متفاوت در مراحل مختلف زندگی پدران مسن‌تر چالش برانگیز باشد؛ از جمله ممکن است پدران مسن‌تر هنگام شرکت در فعالیت‌هایی مانند بازی یا ورزش با کودک، سریع‌تر خسته شوند. همچنین این پدران بدلیل اختلاف سنی زیادی که با فرزند خود دارند، همواره نگران این موضوع هستند که در آینده ممکن است نتوانند بدلیل شکاف بین نسلی که وجود دارد، ارتباط مناسبی با فرزند خود داشته باشند و نیازها و علائق آن را درک کنند. از آنجایی که آنها در کنار تلاش برای صمیمیت با فرزندان خود، از این موانع عبور می‌کنند، برای این پدران حیاتی است که به دنبال فرصت‌های عمدی برای تعامل باشند که علیرغم هرگونه مشکل مرتبط با اختلاف سنی موجود، درک و ارتباط را تقویت کند.

در پایان، با وجود تمامی این عوامل، به نظر می‌رسد مردان ۴۰ تا ۴۵ سال از خرد و آمادگی بیشتری برای فرزندآوری برخوردارند و بیشتر می‌توانند با چالش‌های مرتبط با فرزندآوری رو به رو شوند؛ ضمن اینکه چالش‌های مختلف در نهایت به رشد شخصی این افراد می‌انجامد و نتیجه مثبتی را در پی دارد. این پژوهش همانند سایر مطالعات با چالش‌هایی روبه‌رو بود؛ از جمله دسترسی دشوار به مردانی که در سنین بالا پدر شده‌اند و تمایل به مشارکت در تحقیق دارند. به‌طور خاص، جو روانی حاکم بر جامعه در ارتباط با اهمیت پذیرش نقش والدینی توسط مردان و تصورات منفی درباره نقص هویت شخصی در صورت عدم باروری قبل از ۴۰ سالگی، باعث می‌شد که بسیاری از مصاحبه‌شوندگان احساس فشار روانی و عدم راحتی را تجربه کنند. با وجود توضیحاتی درباره حفظ حریم خصوصی و ناشناس ماندن هویت شرکت‌کنندگان، حدود نیمی از مصاحبه‌شوندگان پس از هماهنگی اولیه غیب می‌شدند و تمایلی به پاسخگویی نداشتند؛ تا جایی که برخی مواقع پژوهشگر بعد از گذشت چندین ماه و پیگیری مجدد موفق به تکمیل مصاحبه‌ها می‌شد. همچنین، فرهنگ خانواده‌محور ایران که فرزندآوری را امری مهم تلقی می‌کند، تحت تأثیر تابوهای فرهنگی مختلفی قرار دارد؛ مسائلی چون سلامت جنسی، سلامت سیستم باروری، توانایی باروری و قابلیت تربیت فرزندان همگی حول موضوع عدم بچه‌دار شدن نگرانی‌هایی ایجاد کرده‌اند. در نهایت پیشنهاد می‌شود که آموزش‌های مرتبط با والدگری برای پدرانی که در سنین بالاتر بچه‌دار می‌شوند، ارائه گردد تا زمینه‌ای برای سازگاری بهتر با این نقش‌های جدید فراهم شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Population
2. Fertility
3. Su-Russel & Sanner
4. Parenting stage
5. Martins
6. Ranta, Böök, Paloniemi & Rönkä
7. Goodman
8. Pacey & Short
9. Perinatal period
10. Department of Health
11. Paulson, Sharnail & Bazemore
12. Johansson, Svensson, Stenström & Massoudi
13. Johansson, Benderix & Svensson
14. Meleagrou-Hitchens & Willig
15. Molloy
16. Colaizzi
17. Member Checking
18. Audit Trail
19. Inter-Coder Reliability
20. Baldwin
21. Sæther
22. Draper
23. Noh
24. Idring
25. Lang
26. Zondervan-Zwijnenburg
27. Kotelchuck
28. Van Vulpen
29. White & Jarvis
30. Lewington, Lee & Sebar

References:

Zokaei, S. (2002). Theory and method of qualitative research. *Social Sciences, 9*(17), 41–69. https://dorl.net/dor/20.1001.1.17351162.1381.9.17.2.0 [in Persian]

Roshanaei, M. R., Mohaqeqi, H., Hosseini, H., & Yarmohammadi Vasel, M. (2022). Comparison of marital conflict among infertile couples, couples made fertile through artificial insemination, and naturally fertile couples. *Journal of the Population Association of Iran, 16*(32), 241–273. https://doi.org/10.22034/jpai.2022.556415.1237 [in Persian]

Falahatpisheh Baboli, M., Moutabi, F., Mazaheri Tehrani, M. A., Panaghi, L., & Heidari, M. (2024). Identifying parents' lived experiences of the impact of children on family life. *Journal of Family Research, 20*(2), 1–22. https://doi.org/10.48308/jfr.2024.105061 [in Persian]

Kamnelu, Z. (2022). *A study of the lived experiences of women over 35 regarding the challenges of transition to parenthood and coping strategies* [Master's thesis, Allameh Tabataba'i University]. [in Persian]

Mohammadpour, A. (2013). *Qualitative research method: Anti-method (Logic and design in qualitative methodology)* (Vol. 1). Sociologists Publications. [in Persian]

Nematiyan, S., & Noghani Dokht Bahmani, M. (2022). Couples' decision-making process regarding delayed childbearing and the social conditions involved. *Sociology of Social Institutions, 8*(16), 139–173. https://doi.org/10.22080/ssi.2022.22905.1955 [in Persian]

Yaghoubnezhad Qaen, S. (2022). Phenomenology of parental stress from the perspective of mothers of children with Down syndrome. *Journal of Family Research, 18*(4), 739–754. https://doi.org/10.48308/JFR.18.4.739 [in Persian]

Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first time fathers' experiences. *JBI Evidence Synthesis*, *16(11)*, 2118-2191. https://doi.org/10.11124/jbisrir-2017-003773

Department of Health (2009). Perinatal positive practice guide. Improving access to psychological therapies. London: Department of Health.

Draper, J. (2002). 'It's the first scientific evidence': men's experience of pregnancy confirmation. *advanced nursing*, *39*(6), 563–570. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02325.x

Draper, J. (2003). Men's passage to fatherhood: an analysis of the contemporary relevance of transition theory. *Nursing inquiry*, *10*(1), 66–77. https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.2003.00157.x

Goodman, J. H. (2019). Perinatal depression and infant mental health. *Archives of psychiatric nursing*, *33*(3), 217-224. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.010

Hadzhieva, T. (2017). Conscious and unconscious emotions in alexithymics and repressors. *Psychological Thought,* 10(1), 227-235. https://doi.org/10.23668/psycharchives.1850

Idring, S., Magnusson, C., Lundberg, M., Ek, M., Rai, D., Svensson, A. C., ... & Lee, B. K. (2014). Parental age and the risk of autism spectrum disorders: findings

from a Swedish population-based cohort. *epidemiology*, *43*(1), 107-115. https://doi.org/10.1093/ije/dyt262

Johansson, M., Benderix, Y., & Svensson, I. (2020). Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. *qualitative studies on health and well-being*, *15*(1), 1722564. https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1722564

Johansson, M., Svensson, I., Stenström, U., & Massoudi, P. (2017). Depressive symptoms and parental stress in mothers and fathers 25 months after birth. *Child Health Care, 21*(1), 65–73. https://doi.org/10.1177/1367493516679015

Karimi, S., Koolaee, A., & Falsafinejad, M. (2021). Psychological challenges of transition to parenthood in first-time parents. *Practice in Clinical Psychology*, *9*(2), 81-92. http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.9.2.758.1

Katonah, D., Grafanaki, S., Krycka, K., & McDonald, M. (2018). Transformational focusing experiences: a thematic analysis of memoirs. *Humanistic Psychology, 63*(3), 381-409. http://dx.doi.org/10.1177/0022167818801553

Kotelchuck, M. (2022). The impact of fatherhood on men's health and development. *Engaged fatherhood for men, families and gender equality: Healthcare, social policy, and work perspectives*, 63-91.

Lang, X., Zeng, T., Ni, S., Jiang, L., Qian, P., & Wu, M. (2024). Exploring the first-time transition to parenthood in mainland China: a qualitative study on the experiences of fathers and mothers using the transition shock model. *Frontiers in psychology, 15*, 1249211. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1249211

Lewington, L., Lee, J., & Sebar, B. (2021). "I'm not just a babysitter": Masculinity and men's experiences of first-time fatherhood. *Men and Masculinities*, *24*(4), 571-589. https://doi.org/10.1177/1097184X21993884

Meleagrou-Hitchens, L. A., & Willig, C. (2022). Men's experience of their transition to first-time fatherhood during their partner's pregnancy: an interpretative phenomenological analysis. *Journal of Men's Health*, *18*(1). 1-11. https://doi.org/10.31083/jomh.2021.102

Martins, C. A. (2019). Transition to parenthood: consequences on health and well-being. A qualitative study. *Enfermería Clínica (English Edition)*, *29*(4), 225-233. https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2018.04.007

Molloy, S., Cole, B. P., Dye, A., Singley, D. B., & Ingram, P. B. (2022). Transition to Fatherhood. In *Handbook of the Psychology of Fatherhood* (pp. 73-85). Cham: Springer International Publishing.

Noh, N. I. (2021). First-time fathers' experiences during their transition to parenthood: A study of Korean fathers. *Child Health Nursing Research*, *27*(3), 286-296. https://doi.org/10.4094/chnr.2021.27.3.286

Pacey, F., & Short, S. (2018). Birth of the hydra-headed monster: a unique antipodean model of health workforce governance. In *Professional Health Regulation in the Public Interest* (pp. 201-220). Policy Press. https://doi.org/10.51952/9781447332275.ch011

Paulson, J.F., Sharnail, D., & Bazemore, M.S. (2010) Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: A meta-analysis. *American Medical Association, 303*, 1961–1969. https://doi:10.1001/jama.2010.605

Ranta, M., Böök, M. L., Paloniemi, S., & Rönkä, A. (2024). Constructing co-parenthood: First-time parents' experiences and meanings of co-parental cooperation at four to six months postpartum. *Families, Relationships and Societies*, 1-17. https://doi.org/10.1332/20467435Y2023D000000010

Sæther, K. M., Berg, R. C., Fagerlund, B. H., Glavin, K., & Jøranson, N. (2023). First-time parents' experiences related to parental self-efficacy: A scoping review. *Research in nursing & health*, *46*(1), 101-112. https://doi.org/10.1002/nur.22285

Su-Russel, C., & Sanner, C. (2014). Chinese childbearing decision-making in mainland China in the post-one-child-policy era. *Family process, 62*(1), 302-318. https://doi.org/10.1111/famp.12772

Tehrani, S., Bazzazian, S., & Nayeri, N. (2014). Pregnancy experiences of first-time fathers in iran: a qualitative interview study. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 17*(2), e12271. https://doi.org/10.5812/ircmj.12271

Van Vulpen, M., Heideveld-Gerritsen, M., van Dillen, J., Maatman, S. O., Ockhuijsen, H., & van den Hoogen, A. (2021). First-time fathers' experiences and needs during childbirth: A systematic review. *Midwifery*, *94*, 102921. https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102921

White, C., & Jarvis, K. (2024). Men's experiences of the transition to fatherhood during the first postnatal year: A qualitative systematic review. *British Journal of Occupational Therapy*, *87*(11), 661-672. https://doi.org/10.1177/03080226241258577

Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Veldkamp, S. A. M., Neumann, A., Barzeva, S. A., Nelemans, S. A., van Beijsterveldt, C. E. M., Branje, S. J. T., Hillegers, M. H. J., Meeus, W. H. J., Tiemeier, H., Hoijtink, H. J. A., Oldehinkel, A. J., & Boomsma, D. I. (2020). Parental Age and Offspring Childhood Mental Health: A Multi-Cohort, Population-Based Investigation. *Child development*, *91*(3), 964–982. https://doi.org/10.1111/cdev.13267