



Successful parenting of generation Z from the perspective of experts: A qualitative study

Mahboobeh Bagheri¹ , Abolghasem Isamorad² , Abdollah Motamedi³ , Ahmad Borjali⁴ , Mahdi Khanjani⁵

1. Ph.D Candidate in Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: m_bagheri@atu.ac.ir

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: isamorad@atu.ac.ir

3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: moatamedy@atu.ac.ir

4. Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: borjali@atu.ac.ir

5. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: khanjani_m@atu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 21 May 2025
Received in revised form
07 June 2025
Accepted 16 July 2025
Published Online 21
March 2026

Keywords:
successful parenting,
Generation Z,
adolescents,
parents

ABSTRACT

Background: A significant aspect of modern parenting is addressing the challenges of raising Generation Z adolescents. It is essential to consider the impact of teenagers' digital lives along with parents' roles in monitoring and managing their activities in this age of technology and communication—an element that previous studies on parenting models have often overlooked.

Aims: This study aimed to identify and conceptualize the core components of effective parenting for Generation Z adolescents from the perspectives of experts.

Methods: The research utilized a qualitative, exploratory design with thematic analysis. The study population included all family education specialists (psychologists and family counselors) in Tehran in 2024. A total of 18 experts were selected through purposive sampling until data saturation was achieved. Data were collected through semi-structured interviews developed by the researchers.

Results: The data were analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis method. Following the coding process, eight main themes and 53 subcategories emerged. The findings indicated that successful parenting for Generation Z involves maintaining a positive attitude toward adolescence, establishing effective communication, providing balanced and constructive guidance, strategically utilizing technology, fostering independence and skill development, and challenging restrictive parental beliefs.

Conclusion: Effective parenting in the digital age necessitates an understanding of generational differences, emotional support, flexibility, and the ability to cultivate respectful and open relationships with adolescents. The theoretical implications of this research highlight the need for culturally grounded parenting models tailored to Generation Z in the Iranian context. Practical applications include the development of educational and intervention programs for parents, counselors, educators, and policymakers.

Citation: Bagheri, M., Isamorad, A., Motamedi, A., Borjali, A., & Khanjani, M. (2026). Successful parenting of generation Z from the perspective of experts: A qualitative study. *Journal of Psychological Science*, 25(157), 1-25. [10.61186/jps.25.157.2](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.2)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 157, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.157.2](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.2)



✉ **Corresponding Author:** Abolghasem Isamorad, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

E-mail: isamorad@atu.ac.ir, Tel: (+98) 9121072590

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a crucial developmental stage characterized by significant emotional, social, and behavioral changes. Generation Z, born and raised in a digital era, faces unique challenges and exhibits distinct characteristics, such as a strong inclination toward technology, independence, and openness to social dialogue. These traits often lead to friction between adolescents and their parents, resulting in difficulties in communication, supervision, and mutual understanding.

Traditional parenting models, which typically rely on authority and obedience, are no longer sufficient for effectively guiding this generation. Research has highlighted a generational gap in values, expectations, and lifestyles, leading to increased conflicts between parents and children. Parents of Generation Z often feel overwhelmed and unprepared to address their children's developmental needs due to the rapid changes in society and technology.

Parenting, defined as the system of interactions and feedback between parents and children, encompasses various roles, including emotional support, guidance, protection, and socialization. To be effective with Generation Z, parents must transition from rigid control to flexible, responsive, and informed engagement. This involves understanding Gen Z's digital identity, respecting their autonomy, and developing emotional resilience and communication skills. While international research has examined various parenting styles, there is a notable lack of localized, qualitative studies in Iran that focus on parenting strategies tailored to Generation Z. This study aims to address that gap by exploring expert perspectives on successful parenting practices through thematic analysis. The findings are intended to assist parents, educators, and counselors in adapting their approaches to meet the evolving developmental needs of today's adolescents.

Method

This study employed a qualitative, exploratory research design using thematic analysis to examine expert perspectives on effective parenting of

Generation Z adolescents. The researchers utilized purposive sampling to select 18 participants who possess academic and clinical expertise in child and adolescent psychology, family counseling, and Islamic education. To qualify for inclusion, participants were required to hold at least a master's degree (or equivalent seminary training), have a minimum of five years of professional experience working with adolescents and families, possess relevant publications in the field, and be willing to engage in in-depth interviews.

Data collection was carried out through semi-structured interviews. The interview questions were developed based on the research objectives and refined with input from experts to ensure content validity. Interviews continued until data saturation was reached, which occurred after the 18th interview. To address ethical considerations, informed consent was obtained from all participants, and they were assured of confidentiality.

Thematic analysis followed the six-step framework proposed by Braun and Clarke: familiarization with the data, generating initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. The interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using manual coding. Codes and emerging themes were reviewed and validated by a senior faculty member with expertise in qualitative research. Trustworthiness was ensured through methods such as triangulation, member checking, peer debriefing, and researcher self-reflection. The interviews allowed participants to express their views freely, with the flexibility to explore new ideas as they arose. The research prioritized credibility and depth over generalizability, in line with qualitative research traditions. This approach provided rich, context-sensitive insights into the essential elements of effective parenting for today's adolescents.

Results

A qualitative thematic analysis of interviews with 18 experts in psychology, counseling, and education identified eight major themes and fifty-three conceptual categories that characterize successful parenting for Generation Z adolescents within the Iranian context.

Table 1. Main and Sub-Themes Extracted from Expert Interviews

Main themes	Sub-themes
Positive Attitude Toward Adolescence	understanding the developmental characteristics of Generation Z; recognizing their unique circumstances and needs; balancing freedom with appropriate limitations; enhancing self-awareness and self-acceptance; learning the language of Generation Z while appreciating their perspectives
Effective Communication Styles	fostering and strengthening positive relationships; engaging in active and empathetic listening; being available and responsive to adolescents' needs; demonstrating flexibility and adaptability to change; promoting family resilience; providing unconditional love
Constructive Guidance	providing balanced direction and supervision; reducing excessive monitoring and control; maintaining a rational and reasonable approach; exercising parental acceptance; creating a safe and intimate environment; encouraging creativity and innovation; emphasizing the father's role in upbringing; involving adolescents in rule-setting processes
Strategic Parenting Leadership	utilizing cultural and religious values in child-rearing; enhancing self-confidence and assertiveness; becoming familiar with digital technologies and social media; promoting emotional and mental health skills; practicing imperfectionism (avoiding perfectionism); time management
Optimal Use of Technology	educating about responsible use of technology; maintaining ongoing supervision and guidance; encouraging the use of online educational resources; establishing personal boundaries and rules; promoting focus on digital entrepreneurship projects; discussing the psychological impact of social media; understanding the digital world; raising awareness about emerging virtual environments
Skills Education	preventing feelings of helplessness and inferiority; avoiding overindulgence in parenting; managing emotions (reducing parenting stress); developing digital intelligence; soft skills; skill-based learning
Supporting Autonomy and Personal Growth	providing gradual independence within the framework of family values; engaging in open dialogue about beliefs and values; embracing differences and flexibility; modeling positive behavior; reinforcing responsibility; preserving values through family traditions and rituals; encouraging self-reflection and examination of personal values; offering experiential learning opportunities; providing reasonable support in the face of failure
Managing Negative Parental Beliefs	challenging traditional and authoritarian beliefs; addressing limiting views on gender roles; reducing unrealistic expectations; avoiding overemphasis on parental authority; minimizing controlling behaviors; and striving to strike a balance between tradition and modernity

1. Positive Attitudes Toward Adolescence: Experts emphasized the importance of understanding the unique developmental characteristics of Generation Z. They advised against making generational comparisons and urged parents to maintain a balanced approach that combines autonomy with limits. Recognizing the values, sensitivities, and digital inclinations of this generation is essential.

2. Effective Communication Styles: Successful parenting requires open, honest, and empathetic dialogue. Key subthemes include active listening, emotional availability, flexibility, and unconditional love. Establishing trust and creating a psychologically safe space for adolescents to express themselves are foundational elements.

3. Constructive Guidance: Experts recommended balanced supervision over rigid control, promoting collaborative rule-setting, and encouraging the

involvement of both parents, particularly highlighting the active role of fathers. Encouraging creativity, logical reasoning, and providing emotional security were also important.

4. Strategic Parenting Leadership: This theme focuses on aligning parenting practices with cultural and religious values, fostering self-confidence and assertiveness in adolescents, managing stress, organizing time effectively, and adopting a non-perfectionist approach.

5. Optimal Use of Technology: Experts stressed the need for parents to be digitally literate and to ensure that adolescents use technology responsibly. Continuous supervision and promoting educational and entrepreneurial uses of digital platforms are also crucial.

6. Skills Education: Parents should model and teach emotional regulation, virtual intelligence, and

essential life skills such as communication, problem-solving, and decision-making. It is important to avoid parental helplessness or overindulgence in response to perceived social comparisons.

7. Supporting Autonomy and Personal Growth:

Encouraging independence while adhering to family values, having open discussions about beliefs, positively modeling behavior, and supporting adolescents through their trials and errors are seen as critical aspects of successful parenting.

8. Managing Negative Parental Beliefs: Experts urged parents to steer clear of authoritarian, gender-stereotyped, or overly idealized expectations. Successful parenting is associated with moving beyond rigid power hierarchies towards a more understanding, flexible, and egalitarian approach.

In conclusion, the findings suggest that successful parenting for Generation Z necessitates a paradigm shift from control to connection, from authority to empathy, and from tradition to informed adaptability. These insights offer a framework for developing culturally relevant parenting education and intervention programs.

Conclusion

This study provides a comprehensive qualitative exploration of successful parenting practices for Generation Z adolescents through the insights of Iranian experts. The findings highlight the need for a paradigm shift in parenting—moving away from traditional authoritarian models toward approaches based on empathy, adaptability, and digital competence.

Key principles derived from the results emphasize the importance of understanding generational characteristics, fostering open communication, supporting autonomy, and managing emotional responses in parenting. These insights are particularly relevant in contexts where technological change, cultural transformation, and evolving adolescent needs intersect. However, caution is advised when generalizing these findings beyond the Iranian

cultural context, as parenting norms and family structures differ worldwide.

The study encountered limitations such as reliance on self-reported expert perspectives, the absence of adolescent voices, and cultural specificity. Additionally, as with most qualitative research, the results are not statistically generalizable, but they do offer important conceptual insights.

Theoretically, this research contributes to the expansion of parenting models by incorporating generational awareness and competencies relevant to the digital age. Practically, these themes can inform the development of culturally grounded parenting education programs, workshops, and clinical interventions designed to equip parents with tools for better connecting with Gen Z adolescents.

Future studies should include the perspectives of both adolescents and parents to triangulate findings and test the applicability of the proposed framework across different socio-cultural settings. In conclusion, effective parenting today requires not only emotional intelligence and flexibility but also a conscious effort to bridge the generational gap through respect, dialogue, and mutual growth.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of psychology in the Faculty of Psychology, University of Allameh Tabatabaie. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The authors gratefully acknowledge the participation of all professionals who contributed to this research.



والدگری موفق نسل Z از منظر متخصصان: یک مطالعه کیفی

محبوبه باقری^۱، ابوالقاسم عیسی‌مراد^۲، عبدالله معتمدی^۳، احمد برجعلی^۴، مهدی خانجانی^۵

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۵. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۱

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۵

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها:

والدگری موفق،

نسل Z،

نوجوان،

والدین

زمینه: با توجه به اینکه یکی از ابعاد والدگری در عصر حاضر، والدگری در مواجهه با نوجوانان نسل Z است، توجه به زندگی دیجیتال نوجوانان و نقش مدیریتی و نظارتی والدین در عصر تکنولوژی و فناوری ارتباطی ضروری است که در مطالعات گذشته در زمینه الگوهای والدگری مغفول مانده است.

هدف: هدف این مطالعه شناسایی و مفهوم‌پردازی مقوله‌های اصلی والدگری موفق برای نوجوانان نسل Z، بر اساس دیدگاه‌های متخصصان بوده است.

روش: روش پژوهش حاضر کیفی از نوع اکتشافی که با استفاده از تحلیل مضمون انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه متخصصان حوزه تعلیم و تربیت خانواده (روانشناسان و مشاوران خانواده) شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. نمونه پژوهش ۱۸ نفر از متخصصان که به روش نمونه‌گیری هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته که توسط پژوهشگران تدوین شده بود، استفاده شد.

یافته‌ها: داده‌ها از طریق تحلیل مضمون براون و کلارک مورد بررسی قرار گرفت. به طوری که بعد از کدگذاری، مضامین اصلی به دست آمد. این فرآیند به شناسایی هشت مضامین اصلی و ۵۳ طبقه مضامین فرعی منجر شد. نتایج نشان داد که والدگری موفق برای نسل Z شامل مضامین اصلی؛ داشتن نگرشی مثبت به نوجوانی، برقراری ارتباط مؤثر، هدایت سازنده و متعادل، استفاده راهبردی از فناوری، تقویت استقلال و مهارت‌آموزی، و اصلاح باورهای محدودکننده والدینی است.

نتیجه‌گیری: والدگری مؤثر در عصر دیجیتال مستلزم آگاهی از تفاوت‌های نسلی، حمایت عاطفی، انعطاف‌پذیری، و توانایی ایجاد روابطی محترمانه و باز با نوجوانان است. کاربرد نظری پژوهش در توسعه مدل‌های بومی والدگری نسل Z در بافت فرهنگی ایران و کاربرد عملی نتایج نیز در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای والدین، مشاوران، مربیان و سیاست‌گذاران است.

استناد: باقری، محبوبه؛ عیسی‌مراد، ابوالقاسم؛ معتمدی، عبدالله؛ برجعلی، احمد؛ و خانجانی، مهدی (۱۴۰۵). والدگری موفق نسل Z از منظر متخصصان: یک مطالعه کیفی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۷، ۱-۲۵.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۷، ۱۴۰۳. DOI: [10.61186/jps.25.157.2](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.2)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: ابوالقاسم عیسی‌مراد، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: isamorad@atu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۱۰۷۲۵۹۰

مقدمه

دوره نوجوانی مرحله‌ای اساسی برای رشد و تحول است، چرا که فرزندان با ورود به این دوره تحولی از والدین خود استقلال پیدا می‌کنند (فولکس و همکاران، ۲۰۱۸). در این دوره فرد با چالش‌های بسیاری مواجه است، از یک سو می‌بایست با تغییرات درونی خود و از سوی دیگر با خانواده و گروه همسالان سازگار گردد (ترنت و همکاران، ۲۰۱۹؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۹؛ میتینگ و هائو، ۲۰۲۰). والدین به عنوان یک الگو نقش مهمی در رشد نگرش‌ها و ارزش‌ها، رشد عاطفی و اجتماعی و به طور کلی بر تمام جنبه‌های عملکرد فرزندان ایفا می‌کنند (مینوچین، ریتر و بردا، ۲۰۲۱؛ کاپوزی و استافر ۲۰۲۰؛ ژائو و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها و نیز متخصصان دشواری‌های رابطه با نوجوان است. شواهد و یافته‌ها نشان داده‌اند که والدین و نوجوانان معمولاً درباره وجود یا نبود تعارض خانوادگی (پرز و همکاران، ۲۰۱۶)، اعتقاد درباره اقتدار والدین (روت و اسمتنا، ۲۰۱۶) و نظارت والدین (کیجسوز و همکاران، ۲۰۱۰) اختلاف نظر دارند. آنچه مشخصه والدین امروزی است احساس درماندگی ناشی از نداشتن دانش و مهارت روبه‌رو شدن با فرزندان است که برخلاف گذشته با توجه به ویژگی نسلی، دنیای پیچیده و ناشناخته‌ای دارند (صابری، بهرامپور، قمرانی و همکاران، ۱۳۹۳). لذا والدگری^۱ عاملی تعیین‌کننده است و نقش مهمی در کیفیت رشد فرزندان ایفا می‌کند (ناچوم و همکاران، ۲۰۲۱؛ حسینی کلائی و اسدی، ۱۳۹۹؛ اسدی، ۱۴۰۱). اگرچه پیدا کردن تعریف واحد برای والدگری مشکل است، اما یک توافق عمومی درباره نقش‌های متعددی که والدین در زندگی فرزندان بازی می‌کنند وجود دارد. برای والدین هفت نقش بنیادی فرض شده است: مراقبت‌کننده (مراقب جسمی، رسیدگی به تغذیه و تروخشک کردن)؛ منبع عاطفی بودن (مورد پذیرش قرار دادن، عشق ورزیدن و رشد خودپنداره مثبت)؛ مربی بودن؛ منبع اقتصادی بودن (پرداخت هزینه‌های پزشکی، غذا، لباس و تحصیل)؛ پشتیبانی (محافظت از فرزندان در مقابل آسیب‌ها)؛ ارتقاءدهنده سلامت؛ انتقال‌دهنده آیین‌ها (دونکن و همکاران، ۲۰۰۷). از والدگری به سیستمی از بازخوردهای والدین نسبت به فرزندان (دیسجاردینس، زلنسکی و کاپلان، ۲۰۰۸)، مراقبت فیزیکی، حمایت عاطفی، آموزش و راهنمایی، محافظت از آسیب فرزندان از طرف بزرگسالان اشاره شده است (اسپرا،

۲۰۰۵). در حداقل شکل خود، والدگری به پرورش و رشد فرزندان اشاره دارد که البته این هدف مهم و اساسی یکی از اهداف متعدد والدگری است و از آن جمله می‌توان به رسیدن فرزندان به انواع موفقیت، خودکنترلی، خودمختاری و دستیابی به دیگر جنبه‌های مثبت روانشناختی اشاره کرد (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۵). مولفه‌های والدگری موفق شامل تکریم، محبت، عدالت، صداقت، نظارت و کنترل هستند. برخی از این مولفه‌ها نیز جنبه اختصاصی دارند یعنی مختص برخی مراحل والدگری هستند مانند سیادت، تعلیم، تادیب، اقتدار، پذیرش و اعمال مسئولیت والد در برابر فرزند، مراقبت و هدایت‌گری، تدریجی‌بودن والدگری، درک توان نوجوان، توجه و تامین سلامت جسمی و نیازهای مالی، کمک به کامل شدن هویت (در ابعاد دینی، اخلاقی، اجتماعی، شغلی و جنسی، رابطه عاطفی، عدالت، واگذاری مسئولیت‌ها به نوجوان)، تقویت و تنبیه‌گری، تکریم و احترام، الگودهی و بیان مستدل، جاری بودن، مهربانی با مخلوق، رضایت از زندگی و لذت بردن، شادی، فراشناخت، بخشش و گذشت، فراموشی، آرامش و معنا، امید (مهدوی نیک، ۱۳۹۲؛ ساطوریان و همکاران، ۱۴۰۰؛ خوانساری، ترکان و بهرامی پور، ۱۴۰۲). در مطالعه حاج‌خدادادی و همکاران (۱۴۰۰) الگوی والدگری موفق بر اساس نظریه خودتعیین‌گری شامل سه بعد مشارکت یا ارتباط (به معنای توجه مثبت والدین به کودک و مدت زمانی است که با او سپری می‌کنند و به شکل فعال در فعالیت‌های روزانه با وی همکاری می‌نمایند و به این فعالیت‌های هدفمند آگاهی دارند)، حمایت از خودمختاری (به معنای ارزش گذاشتن و احترام والدین به دیدگاه فرزند و استفاده آنان از فزونی است که انتخاب، خودآغازگری، تصمیم‌گیری و حل مسئله را در کودک بیشتر می‌کند) و مهرورزی (به معنای پاسخگویی، حساس بودن، توجه داشتن، تشویق کردن، استوار و صمیمی بودن والدین با فرزندانشان است) تعیین شده است (حاج‌خدادادی و همکاران، ۱۴۰۰). تعامل بین والدین و فرزندان نخستین معرف دنیای ارتباطات برای فرزندان می‌باشد. کیفیت ارتباط والد-فرزند با هدف ایجاد درگیری‌های مثبت والدین با فرزندان انجام می‌شود که می‌تواند به صورت رابطه‌ای بر مبنای پذیرش، حمایت و گرمی یا رابطه‌ای با کیفیت پایین و با سبک طردکننده بر مبنای سرزنش و مهار فرزندان نمود یابد (استیل و مک کینی، ۲۰۱۹). به طور قطع نمی‌توان مشخص نمود که در

^۱. Parenting

ایجاد تعارض بین والدین و فرزندان چه کسی بیشترین تأثیر را دارد (شان و همکاران، ۲۰۱۹)؛ اما می‌توان گفت عدم آگاهی کافی والدین و فرزندان از مهارت‌های ارتباطی و نداشتن مهارت در حل مسائل بین فردی باعث بروز ناسازگاری‌ها و تعارضات در ارتباط بین آن‌ها می‌شود (لئون و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی روابط والدین با فرزندان صمیمانه و حمایت‌کننده باشد به فرزندان این امکان را می‌دهد تا عقاید و نقش‌های مختلف را بررسی کنند (هادی، قربانی و بشارت، ۱۳۹۸). همچنین کیفیت این روابط به خودمختاری فرزندان کمک کرده و اتکا به خود بالا، شایستگی تحصیلی و عزت نفس مطلوب را در آن‌ها پیش‌بینی می‌کند (ژائو و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات حاکی از آن است که کیفیت روابط والدین با فرزندان ارتباط نزدیکی با رفتارهای فرزندان و سازگاری روانی آن‌ها دارد. هر اندازه میزان تعارض والدین و فرزندان بیشتر باشد، میزان هیجانات منفی و مشکلات رفتاری در فرزندان نیز بیشتر می‌شود (سان و همکاران، ۲۰۲۰؛ کیلدار و میدلمیس، ۲۰۱۷). امروزه با گسترش تکنولوژی و فناوری‌های نوین و رسانه‌های ارتباطی، شاهد گسترش ارتباطات هستیم. با وجود رشد و پیشرفت فناوری اطلاعات و نوین‌شدن ساختار و روابط سازمان اجتماعی، خانواده همچنان به عنوان کوچک‌ترین و بنیادی‌ترین واحد اجتماعی شناخته می‌شود که نقش بارزی در شکل‌گیری و رشد شخصیت فردی و اجتماعی فرزندان دارد. باید اذعان داشت علی‌رغم تمامی این نوآوری‌ها هرگز نمی‌توان نهادی فراتر از خانواده برای رشد و پرورش و رفع نیازهای روانشناختی افراد متصور شد (نومن، ۲۰۲۰). بنابراین درک تفاوت‌های اساسی و تمایز بین نسل‌ها برای والدین در راستای مسائل رشدی و آموزشی فرزندان، اهمیت ویژه‌ای دارد که در نتیجه به شناخت نوجوانان منتهی می‌شود. با توجه به تغییرات نسلی صورت گرفته، والدین باید نوآور بوده و از مهارت‌های لازم برای ارتباط با نوجوانان نسل Z^۱ برخوردار باشند و به منظور شناسایی و تأمین نیازهای نوجوانان، دانستن ترجیحات و انتظارات ناشی از دوره‌ای که در آن پرورش یافته‌اند بسیار مهم است.

امروزه مواجهه با ظهور نسلی جدید که با زبان تکنولوژی صحبت می‌کند، تأثیر شگرف بر محیط خانواده و فضای رشدی دارد و نسل نوظهور همواره موضوع پژوهش‌ها بوده است (دمیر، ۲۰۲۱). هر نسل دارای ویژگی‌های متفاوت هستند که نشان‌دهنده شرایط دوره زمانی است که در آن رشد می‌

^۱. Generation Z

کنند. زندگی در هر دوره و یا افراد با خصوصیات مشابه، در حقیقت یک نسل تعریف می‌شود. این امر مهم است که والدین تفاوت‌های نسلی و ترجیحات فرزندان را بدانند تا بتوانند محیط تربیتی را در دوره امروزه مدیریت کنند (نومن و همکاران، ۲۰۲۰). در این پژوهش، نسل Z به عنوان جمعیت هدف در نظر گرفته شده است. نوجوانان نسل Z ویژگی‌ها و خصوصیتی از قبیل علاقه شدید به ارتباطات مجازی و رسانه‌های دیجیتال دارند، دوست دارند که به همه کارهای خود به صورت آنلاین بپردازند، به کسب و کارهای اینترنتی علاقمند هستند، به صورت آزادانه اظهارنظرها و احساسات خود را ابراز می‌کنند، اعتقاد جدید به گفتگو و مذاکره دارند و سعی می‌کنند دغدغه‌ها، موانع و مشکلات موجود را از طریق تفاهم و مذاکره حل کنند، تمایل دارند که از سوی اطرافیان، والدین و مدیران خود مورد اعتماد قرار بگیرند که بر میزان تعاملات شخصی و اجتماعی و خانوادگیشان تأثیرگذار است (شکوهی یکتا، ۱۳۹۸؛ فرجام نیا، ۱۴۰۱). به عقیده تپسکات (۲۰۰۸) این نسل دارای ویژگی‌های منفی‌ای نیز بوده که برخی از آن‌ها عبارت است از: قابلیت پایین در توجه، ناتوانی در برقراری ارتباط در دنیای واقعی، وابستگی شبکه‌ای، گذراندن زمان در اینترنت به جای ورزش، اجتناب از ارتباط شخصی، اشتیاق به بازی‌های کامپیوتر همانند اشتیاق به مواد مخدر و الکل، نابالغی اجتماعی و عدم توانایی در زندگی مستقل، عدم رعایت کپی رایت، فحاشی و توهین در فضای آنلاین، انگیزش ضعیف، ضعف در تعیین اهداف، خودشیفتگی و خودخواهی و احساس اینکه در مرکز توجه و حمایت اجتماعی قرار دارند.

بررسی پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که اگرچه مطالعاتی در سطح جهانی درباره رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و پیامدهای رشدی نوجوانان انجام شده، اما اکثر این مطالعات از روش‌های کمی و ابزارهای استاندارد استفاده کرده‌اند و به زمینه‌های فرهنگی خاص، مانند جامعه ایران، کمتر توجه شده است. همچنین، بسیاری از این پژوهش‌ها نگاهی ایستا و غیرپویا به والدگری داشته‌اند و نتوانسته‌اند پویایی پیچیده تعاملات والدین و نوجوانان در بستر تحول دیجیتال را بازنمایی کنند.

پژوهش حاضر در پاسخ به این خلأ نظری و کاربردی، با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شده است و هدف آن، شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های والدگری موفق برای نوجوانان نسل Z از منظر متخصصان

راهگشای خانواده‌ها باشد و هم مبنایی نظری برای سیاست‌گذاری‌های تربیتی و طراحی مداخلات فرهنگی و آموزشی آینده.

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و اکتشافی از نوع تحلیل مضمون انجام شد. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه متخصصین در حوزه‌های روانشناسی کودک و نوجوان، مشاوره خانواده، روانشناس دینی در حوزه تعلیم و تربیت اسلامی که تحصیلات مرتبط با روانشناسی و مشاوره خانواده (کارشناسی ارشد و دکتری) و همچنین مشغول تدریس در دانشگاه و یا درمان در مراکز خدمات مشاوره و روانشناسی بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند (با توجه به تخصصی بودن موضوع)، ۱۸ نفر به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. بدین معنا که پژوهشگر به دنبال افرادی بوده است که بیشترین دانش و تجربه را در این حوزه داشته و بتوانند اطلاعات عمیق و معتبری ارائه دهند. پس از انتخاب اعضای نمونه مصاحبه‌های عمیق با آنها انجام شد. نمونه‌گیری تا زمان اشباع مفاهیم در خصوص پدیده مورد بررسی ادامه یافت که در پژوهش حاضر اشباع داده‌ها به وسیله مصاحبه با هجدهمین نفر به دست آمد.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: افراد دارای مدرک تحصیلی حداقل کارشناسی ارشد یا تحصیلات حوزوی معادل کارشناسی ارشد در رشته‌های روانشناسی، مشاوره خانواده یا سایر حوزه‌های مرتبط با تعلیم و تربیت باشند، حداقل ۵ سال سابقه کار در حوزه مشاوره یا روان‌درمانی با نوجوانان و خانواده‌ها داشته باشند، دارای مقالات علمی یا کتاب‌های منتشرشده در حوزه روانشناسی نوجوان، والدگری یا خانواده باشند، دارای تجربه بالینی در زمینه ویژگی‌ها، چالش‌ها و نیازهای نسل Z به ویژه در حوزه والدگری و تعامل والدین با نوجوانان این نسل باشند، به شرکت در مصاحبه و ارائه نظرات تخصصی خود تمایل داشته باشند. در ادامه، تجزیه و تحلیل بر اساس روش شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) که شامل ۱. آشنایی ۲. کدگذاری ۳. تولید مضامین ۴. بررسی مضامین ۵. تعریف و نام گذاری مضامین و ۶. نوشتن است، انجام شد. به طوری که در مرحله اول، ابتدا مصاحبه‌ها چند بار توسط محقق بررسی شد و سپس پیاده‌سازی شدند. در مرحله دوم کدگذاری اولیه انجام گرفت؛ که کدها پدیدار شدند و

حوزه‌های روان‌شناسی، مشاوره خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی است. استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با متخصصان، امکان کشف عمیق و زمینه‌مند داده‌هایی را فراهم کرده که از تجربه زیسته و دانش حرفه‌ای آن‌ها سرچشمه می‌گیرد.

نوآوری این پژوهش در چند سطح مشخص و مبتنی بر خلأهای پژوهشی قابل شناسایی است:

تمرکز بر نسل Z در بافت فرهنگی ایران از دیدگاه متخصصان: برخلاف بسیاری از پژوهش‌های داخلی که یا به صورت کمی به سبک‌های والدگری پرداخته‌اند یا تجربه زیسته والدین یا نوجوانان را بررسی کرده‌اند، این مطالعه با تمرکز بر دیدگاه‌ها و تجارب حرفه‌ای متخصصان (روانشناسان، مشاوران خانواده و مربیان تربیتی) تلاش کرده است چارچوبی تخصصی و بومی از والدگری موفق برای نسل Z ارائه دهد. این رویکرد، تحلیل پدیده والدگری را از سطح تجربی به سطح نظری ارتقاء می‌دهد.

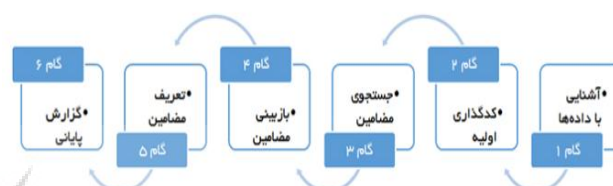
ترکیب رویکرد کیفی و تحلیل مضمون با تأکید بر بوم‌گرایی: در شرایطی که اغلب پژوهش‌ها از پرسش‌نامه‌های استاندارد و مدل‌های غربی استفاده می‌کنند، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون براون و کلارک و با استفاده از مصاحبه‌های عمیق، توانسته است مضامین دقیق و متناسب با بافت فرهنگی و اجتماعی ایران را استخراج کند.

پرداختن به شکاف نسلی در والدگری با رویکرد بین‌رشته‌ای: پژوهش حاضر با تلفیق دیدگاه‌های روان‌شناسی، مشاوره خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی، نگاهی چندلایه به مسئله والدگری دارد. این ترکیب، امکان ارائه چارچوبی را فراهم کرده که نه صرفاً متکی بر آموزه‌های بالینی غربی است، نه محدود به الگوهای سنتی، بلکه برآمده از واقعیت‌های فرهنگی، اجتماعی و دینی خانواده‌های ایرانی است.

ارائه مدلی مفهومی و کاربردی برای مداخلات تربیتی در خانواده‌ها: برخلاف مطالعاتی که صرفاً به توصیف ویژگی‌های نوجوانان یا سبک‌های فرزندپروری بسنده می‌کنند، پژوهش حاضر با شناسایی ۸ مضمون اصلی و ۵۳ زیرمقوله، پایه‌ای تجربی و علمی برای طراحی دوره‌های آموزشی والدین و برنامه‌ریزی‌های مشاوره‌ای فراهم می‌سازد.

در مجموع، پژوهش حاضر تلاشی نوآورانه برای پاسخ به این پرسش کلیدی است که «والدگری موفق برای نسل Z در بافت فرهنگی ایران، چه ویژگی‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌هایی را می‌طلبد؟» پاسخی که می‌تواند هم

سپس کدهایی که دارای معنای مشترک بودند، در کنار هم قرار گرفتند. در مرحله سوم کدهای دارای معنای مشترک در یک زیر طبقه قرار گرفتند؛ که بر چسب اختصاص داده شده به هر زیر طبقه مفهوم کدها را در بر داشت. در مرحله چهارم زیر طبقات به دست آمده بررسی شدند و زیر طبقات دارای معنای مشترک در یک طبقه قرار گرفتند. در مرحله پنجم کدهای اولیه، کدهای هم گروه، زیر طبقات و طبقات حاصل شده مرور شدند و طبقات اصلی برچسب گذاری شدند. در مرحله آخر تمام طبقات حاصل شده برای نوشتن یافته ها به هم ربط داده شدند تا متن موجود پدیدار شد (براون و کلارک، ۲۰۰۶).



نمودار ۱. دیاگرام شش مرحله ای براون و کلارک (۲۰۰۶)

(ب) ابزار

روش جمع آوری داده ها، مصاحبه بود که پرسش های آن بر اساس مساله و رویکرد پژوهش توسط پژوهشگر به شکل مصاحبه های عمیق نیمه ساختاریافته^۱ تدوین شد. این روش مصاحبه شرايطی را به وجود می آورد تا شرکت کنندگان دیدگاه خود را آنگونه که تجربه کرده اند با استفاده از زبان و ادبیات خاص خود تشریح کنند. برای رعایت ملاحظات اخلاقی و محافظت از حقوق مشارکت کنندگان، قبل از شروع مصاحبه از ضبط صدای خود مطلع شدند، مصاحبه با رضایت کامل شرکت کنندگان انجام و آنان از هدف پژوهش مطلع شدند، کلمات و واژگان افراد شرکت کنندگان به طور کامل و بدون دخل و تصرف پیاده سازی و تحلیل شده است، تمام شرکت کنندگان با کدها شماره گذاری شده و اصل محرمانه بودن و رازداری مسائل شخصی زندگی آنان در طول پژوهش رعایت و به مصاحبه شوندگان اطمینان داده شد. مصاحبه با رضایت کامل شرکت کنندگان انجام و آنان از هدف پژوهش مطلع بودند. سؤالات کلی پژوهش نیز بر مبنای مساله، رویکرد و هدف پژوهش تدوین شده و همین طور بر اساس نوع پاسخ های مصاحبه شونده تا حدودی سؤالات بعدی مشخص شد.

^۱. semi- structured interview

با توجه به این که محورهای اصلی پرسش مشخص شد و از قبل در مورد آن تصمیم گیری شد، گاهی با توجه به مباحث مطرح شده از سوی مصاحبه شوندگان، ساختار پرسش های مصاحبه را تا حدی رها کرده و اجازه داده شد تا پاسخگویان از تجربه خود سخن بگویند به منظور محاسبه روایی ابزار این پژوهش که مصاحبه است ابتدا با راهنمایی اساتید و متخصصان در مورد شیوه پرسش های مصاحبه، روایی آن مورد تایید قرار گرفت. سپس از یکی از مصاحبه شونده ها مصاحبه آزمایشی به عمل آمد که توسط اساتید، مورد بررسی قرار گرفت و چارچوب مصاحبه جهت اجرا آماده شد. همچنین برای اطمینان از صحت و برداشت پژوهشگران از اظهارات هر شرکت کننده، در صورت نیاز، مجدد با آنها تماس گرفته و صحت تفسیرها با نظر وی بررسی و در صورت نیاز تغییرات لازم انجام شد. از آنجایی که در مطالعه کیفی تعمیم نتایج مطرح نیست، بحث پایایی نیز موضوعیت نداشت. در نهایت برای رسیدن به اعتبارپذیری، انتقال پذیری و اعتماد یا تایید پذیری سؤالات مصاحبه و پاسخ مشارکت کنندگان از تکنیک هایی همچون استفاده از تکنیک تثلیث^۲ یا مثلث سازی، تکنیک کنترل اعضاء، تکنیک کسب اطلاعات دقیق موازی و خودبازبینی پژوهشگران استفاده شد (عباس زاده، ۱۳۹۱). لازم به ذکر است؛ کدگذاری در پژوهش حاضر با رویکرد قیاسی بر اساس چارچوب نظری و با نظارت یکی از اساتید رشته روانشناسی (دانشیار و متخصص در پژوهش کیفی) صورت گرفت. که شامل فرایند: ۱) کدگذاری اولیه (کدگذاری باز): هدف شناسایی مفاهیم و برچسب گذاری بخش های مهم داده ها است. ۲) دسته بندی کدها: گروه بندی کدهای مشابه برای تشکیل مضامین فرعی. ۳) استخراج مضامین اصلی: ترکیب و پالایش کدها برای شکل گیری مضامین نهایی.

یافته ها

نتایج بدست آمده از آمار جمعیت شناختی مصاحبه شوندگان در خصوص جنسیت نشان می دهد که از گروه متخصصان ۸ نفر (۴۴ درصد) از پاسخ دهندگان مرد و ۱۰ نفر (۵۶ درصد) از پاسخ دهندگان زن بودند. همچنین ۱۳ نفر دارای مدرک دکتری (۷۲ درصد) ۵ نفر کارشناسی ارشد (۲۸ درصد) بودند که در این میان ۴ نفر از آقایان نیز دارای تحصیلات معادل حوزوی بودند.

^۲. Triangulation

در پاسخ به سؤال پژوهش مبنی بر تبیین نظرات متخصصان در مورد والدگری موفق برای نوجوانان نسل Z، پس از بررسی مصاحبه‌ها، پنجاه‌وسه مفهوم و هشت مقوله اصلی استخراج شد:

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش

کد شرکت‌کننده	سن	جنسیت	میزان تحصیلات	سابقه درمانگری
۱	۴۲	زن	دکتری	۱۳
۲	۳۹	مرد	ارشد/حوزوی	۸
۳	۵۰	زن	دکتری	۲۰
۴	۲۹	زن	کارشناس ارشد	۵
۵	۳۸	مرد	دکتری	۱۱
۶	۴۴	زن	دکتری	۱۷
۷	۳۱	زن	کارشناس ارشد	۶
۸	۵۵	مرد	دکتری/حوزوی	۲۵
۹	۴۰	زن	دکتری	۱۲
۱۰	۲۸	زن	کارشناسی ارشد	۵
۱۱	۳۶	مرد	دکتری	۹
۱۲	۴۷	زن	دکتری	۱۹
۱۳	۳۳	زن	دکتری	۷
۱۴	۳۹	مرد	کارشناسی ارشد	۱۰
۱۵	۳۲	مرد	دکتری	۶
۱۶	۴۱	زن	دکتری	۱۵
۱۷	۴۴	مرد	دکتری/حوزوی	۱۸
۱۸	۳۴	زن	ارشد/حوزوی	۷

جدول ۲. مضامین اصلی و فرعی استخراج‌شده از مصاحبه با متخصصان

مضامین اصلی	مضامین فرعی
نگرش مثبت به نوجوانی	شناخت ویژگی رشدی نسل Z، درک شرایط و نیازهای منحصر به فرد نسل Z، تعادل بین آزادی و محدودیت نسل Z، تقویت خودآگاهی و پذیرش خویش و یادگیری زبان نسل Z درک دیدگاه‌ها
سبک‌های ارتباطی کارآمد	ایجاد و تقویت ارتباطات مثبت، گوش دادن فعالانه و همدلانه، در دسترس بودن و پاسخگو بودن به نیازها، انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات، تاب‌آوری خانواده و وجود عشق بی قیدوشرط
هدایت‌گری کارآمد	هدایت و نظارت متعادل، کاهش نظارت و کنترل، برخورد معقولانه و منطقی، پذیرش والدینی، ایجاد فضای امن و صمیمانه، تشویق به خلاقیت و نوآوری، نقش‌پذیری پدر در تربیت و مشارکت دادن در تعیین قوانین
بسترسازی مدیریت راهبرانه	بهره‌گیری از مفاهیم فرهنگی و دینی در تربیت، تقویت اعتمادبه‌نفس و جرات‌مندی، آشنایی با فناوری و رسانه‌های اجتماعی، تقویت مهارت‌های سلامت روانی و عاطفی، ناقص‌گرایی (عدم کمال‌گرایی)، مدیریت زمان
بسترسازی استفاده بهینه از فناوری	آموزش استفاده مسئولانه از فناوری، نظارت و راهنمایی مستمر، تشویق به استفاده از منابع آموزشی آنلاین، ایجاد قوانین و مرزهای شخصی، تشویق به تمرکز بر پروژه‌های کارآفرینی دیجیتال، گفتگو درباره تأثیرات روانی شبکه‌های اجتماعی، درک فناوری و دنیای دیجیتال، علم‌افزایی در مورد فضای های نوین
بسترسازی آموزش مهارت‌ها	جلوگیری از احساس درماندگی و حقارت و سهل‌گیری نسبت به فرزندان، مدیریت هیجان (کاهش استرس والدگری)، مهارت هوش مجازی، مهارت‌های نرم و تقویت مهارت‌آموزی
حمایت از استقلال و رشد فردی	آموزش تدریجی استقلال در چهارچوب ارزش‌های خانوادگی، گفتگوی باز درباره ارزش‌ها و باورها، پذیرش تفاوت‌ها و انعطاف‌پذیری، الگوسازی مثبت، تقویت حس مسئولیت‌پذیری، حفظ ارزش‌ها از طریق سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی، تشویق به خوداندیشی و بررسی ارزش‌های شخصی، ایجاد فرصت‌های تجربه و یادگیری و حمایت معقول در مواقع شکست
مدیریت در نگرش و باورهای منفی والدینی	باورهای سنتی و اقتدارگرایانه، نگرش‌های محدودکننده به نقش‌های جنسیتی، انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم تأکید بیش از حد بر اقتدار والدینی، کنترل‌گری والدینی، ایجاد تعادل بین سنت و مدرنیته

در اثر تحلیل داده‌ها بر اساس روش شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶)، ابتدا مفاهیم کلیدی و پرتکرار در گفت‌وگوهای تخصصی شناسایی و کدگذاری شدند. سپس کدهایی با شباهت معنایی در قالب مقوله‌های فرعی (زیرمضامین) طبقه‌بندی شدند. در مرحله نهایی، با در نظر گرفتن تمایز مفهومی و کارکردی هر گروه از داده‌ها، مضامین اصلی و فرعی والدگری موفق برای نسل Z استخراج شده که به ترتیب به هر یک از آن‌ها می‌پردازیم:

الف) نگرش مثبت به نوجوانی (دارای ۵ زیرمقوله: شناخت ویژگی رشدی نسل Z، درک شرایط و نیازهای منحصر به فرد نسل Z، تعادل بین آزادی و محدودیت نسل Z، تقویت خودآگاهی و پذیرش خویشتن و یادگیری زبان نسل Z و درک دیدگاه‌ها). **ب) سبک‌های ارتباطی کارآمد** (دارای شش زیرمقوله: ایجاد و تقویت ارتباطات مثبت، گوش دادن فعالانه و همدلانه، در دسترس بودن و پاسخگو بودن به نیازها، انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات، تاب‌آوری خانواده و وجود عشق بی قید و شرط). **پ) هدایت‌گری کارآمد** (دارای هشت زیرمقوله: هدایت و نظارت متعادل، کاهش نظارت و کنترل، برخورد معقولانه و منطقی، پذیرش والدینی، ایجاد فضای امن و صمیمانه، تشویق به خلاقیت و نوآوری، نقش‌پذیری پدر در تربیت و مشارکت دادن در تعیین قوانین). **ت) بسترسازی مدیریت راهبرانه** (دارای شش زیرمقوله: بهره‌گیری از مفاهیم فرهنگی و دینی در تربیت، تقویت اعتمادبه‌نفس و جرات‌مندی، آشنایی با فناوری و رسانه‌های اجتماعی، تقویت مهارت‌های سلامت روانی و عاطفی، ناقص‌گرایی (عدم کمال‌گرایی)، مدیریت زمان). **ث) بسترسازی استفاده بهینه از فناوری** (دارای هشت زیرمقوله: آموزش استفاده مسئولانه از فناوری، نظارت و راهنمایی مستمر، تشویق به استفاده از منابع آموزشی آنلاین، ایجاد قوانین و مرزهای شخصی، تشویق به تمرکز بر پروژه‌های کارآفرینی دیجیتال، گفتگو درباره تأثیرات روانی شبکه‌های اجتماعی، درک فناوری و دنیای دیجیتال، علم‌افزایی در مورد فضای های نوین). **ج) بسترسازی آموزش مهارت‌ها** (دارای پنج زیرمقوله: جلوگیری از احساس درماندگی و حقارت و سهل‌گیری نسبت به فرزندان، مدیریت هیجان (کاهش استرس والدگری)، مهارت هوش مجازی، مهارت‌های نرم و تقویت مهارت‌آموزی). **ح) حمایت از استقلال و رشد فردی** (دارای نه زیرمقوله: آموزش تدریجی استقلال

در چهارچوب ارزش‌های خانوادگی، گفتگوی باز درباره ارزش‌ها و باورها، پذیرش تفاوت‌ها و انعطاف‌پذیری، الگوسازی مثبت، تقویت حس مسئولیت‌پذیری، حفظ ارزش‌ها از طریق سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی، تشویق به خوداندیشی و بررسی ارزش‌های شخصی، ایجاد فرصت‌های تجربه و یادگیری و حمایت معقول در مواقع شکست). **خ) مدیریت در نگرش و باورهای منفی والدینی** (دارای هشت زیرمقوله: باورهای سنتی و اقتدارگرایانه، نگرش‌های محدودکننده به نقش‌های جنسیتی، انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم تأکید بیش از حد بر اقتدار والدینی، کنترل گری والدینی، ایجاد تعادل بین سنت و مدرنیته). در زیر شرح مختصری از مفاهیم و مقوله‌های اصلی آورده شده است.

الف) نگرش مثبت به نوجوانی

۱) شناخت ویژگی رشدی نسل Z. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون پذیرش تفاوت‌های نسلی نوجوان با نسل قبل‌تر، مقایسه کردن کمتر نوجوان، آگاهی والدین برای کمتر شوکه شدن برای انجام رفتارهای منطقی و بالغانه و واکنش هیجانی کمتر مشخص شده که منجر به کیفیت روابط والد فرزند می‌شود. در این راستا شرکت‌کننده ۳ بیان می‌کند: "من فکر می‌کنم مهم ترین کاری که باید انجام بشه شناخت نوجوانی و ویژگی‌های این نسل، تفاوتشون با دوره‌های قبلی، تفاوتشون با دوره‌ای که خود والدین نوجوان بودند هست؛ این مقایسه‌ای که بین فرزندانمون و خودمون می‌کنند هیچ پایه و اساسی نداره و به هیچ عنوان درست نیست بلکه دوره‌ای که اینا بزرگ شدن امکاناتی که اینا داشتن و همه چی متفاوت بوده بنابراین از نظر من دوره‌هایی که برای والدین این نوجوانان گذاشته می‌شه باید مبتنی بر شناخت نوجوانی شناخت این دست تفاوت‌هاش و برقراری ارتباط مثبت باشه." شرکت‌کننده ۴: "آگاهی آگاهی آگاهی یعنی باید این آگاهی اتفاق بیفته و هر چقدر والد کمتر شوکه بشه رفتاری هم که از خودش ارائه میده رفتار منطقی‌تر و بالغانه‌تر به خیلی از رفتارهای نابجایی که والدین نسل Z دارن به خاطر اینه که انگار همون لحظه همون آن و فقط در قبال فرزند خودتون همچین چالشی رو اصلاً اسمش رو شنیدن یه همچین موضوعی رو باهاش برخورد کردن. حالا وقتی شما در نظر بگیرید که یک والدی در مورد اون موضوع اطلاعات کافی داشته مطالعه کرده کارگاه رفته طبیعیه که واکنشی که نشون میده واکنشی کمتر هیجانی و بیشتر منطقی خواهد بود."

(۲) درک شرایط و نیازهای منحصر به فرد نسل Z. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون توجه والدین به ویژگی‌های این نسل که شامل گرایش به فناوری‌ها و فضای مجازی، حس تعلق نسبت به فناوری‌های نوین و حساسیت به موضوعات اجتماعی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱ بیان می‌کند: "والدین در نسل امروزی باید به ویژگی‌های منحصر به فرد نسل Z از جمله تمایل به فناوری، توجه به حس هویت و تعلق خاطر، و حساسیت به موضوعات اجتماعی و محیطی آگاه باشند. همچنین شناخت چالش‌های این نسل در عرصه‌های آموزشی، اجتماعی و هیجانی ضروری است. این درک عمیق از شرایط نسل Z، والدین را قادر می‌سازد تا رویکردهای مؤثرتری را در تربیت فرزندان به کار گیرند."

(۳) تعادل بین آزادی و محدودیت نسل Z. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون توجه به استقلال نوجوان در عین حفظ محدودیت‌های ساختاری برای کاهش آسیب مشخص می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۹ بیان می‌کند: "نسل Z به استقلال و آزادی فکر می‌کنند، اما در عین حال نیاز به ساختار و راهنمایی دارند. والدین باید قادر به ایجاد تعادل بین آزادی‌های لازم برای رشد شخصی و محدودیت‌های لازم برای حفظ امنیت و سلامت روانی باشند."

(۴) تقویت خودآگاهی و پذیرش خویش. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون خودآگاهی و خودپذیری، خودارزیابی منظم رفتارها و نگرش‌ها، پذیرش اشتباهات و یادگیری از آنها و تلاش برای بهبود مستمر مهارت‌های والدگری مطرح می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۷ بیان می‌کند: "یکی از چیزهای دیگه‌ای که تو همین بحث فرزندپروری موفق خیلی اهمیت داره خودآگاهی و خودپذیری هست. یعنی خودپذیری به جای خودشیفتگی بشینه. خودپذیری یعنی من نقاط ضعف خودم رو در مقابل نقاط قوت خودم ببینم. یعنی نقاط ضعف دارم نقاط قوت هم دارم. یعنی اگر ما ببینیم یک چیزی که کسی بیاد دیکته کنه زیر بارش نریم یعنی پدر مادر اومدن گردن یک دختر یا پسر رو خرد کنند اون هم متقابلاً داره مراجع قدرت رو خرد می‌کنه."

(۵) یادگیری زبان نسل Z و درک دیدگاه‌ها. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون شناخت خصوصیات رفتاری و روانشناختی نوجوانان، درک تأثیرپذیری نوجوان از شبکه‌های اجتماعی، پذیرش تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی نوجوان مشخص می‌شود. شرکت کننده ۲: "فرزندان نسل Z در

محیطی کاملاً متفاوت از نسل‌های گذشته رشد می‌کنند، محیطی که تحت تأثیر فناوری‌های نوین، شبکه‌های اجتماعی، و تغییرات فرهنگی و اجتماعی. آموزش به والدین کمک می‌کند تا با خصوصیات روانی و رفتاری نسل جدید آشنا بشن و بتوانن از روش‌های تربیتی مناسب استفاده کنن."

(ب) سبک‌های ارتباطی کارآمد

(۱) ایجاد و تقویت ارتباطات مثبت. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون وجود ارتباط باز و آزاد و مبتنی بر تعامل دوطرفه، ارتباط صادقانه، همدلانه و دوستانه مشخص می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۲ معتقد است: "نسل Z به ارتباطات صادقانه و شفاف اهمیت می‌دهد. والدین باید محیطی ایجاد کنند که فرزندانشان احساس راحتی در بیان احساسات و نظرات خود داشته باشند." شرکت کننده ۵: "چیزی که من دیدم ارتباطه فقط. هیچی جزای نیست اصلاً یعنی به همشون هم میگم که ارتباطه رو فقط حفظ کنید ارتباط رو سالم نگه دارید خیلی دوستانه و رفاقتی برید جلو."

(۲) گوش دادن فعالانه و همدلانه. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون توجه به نیازهای و نگرانی‌های نوجوان، ادراک احساسات پیچیده نوجوان و ابراز همدلی، برقراری امنیت روانشناختی، جلب اعتماد نوجوان، وقت گذاشتن برای گفتگوی منظم و بدون قضاوت و ایجاد فضای امن برای بیان احساسات و نظرات مشخص می‌شود. در این راستا، شرکت کننده ۹ بیان می‌کند: "در والدگری موفق در نسل Z، برقراری ارتباط مؤثر و گوش دادن فعال به نیازها و نگرانی‌های فرزندان از اهمیت بالایی برخوردار است. والدین باید بتوانند احساسات پیچیده نوجوانان را درک کرده و ابراز همدلی نمایند. این مهارت‌ها موجب ایجاد جو اعتماد و امنیت روانی در خانواده خواهد شد." همچنین شرکت کننده ۱۲: "یکی از عوامل موفق در والدگری اینه که والد بتونه اعتماد نوجوانش رو جلب بکنه پس این گفتگوی مؤثر و شنونده بودن فعال رو من برای یک والد اگر می‌خواد خودش رو یک والد موفق برای نسل Z بدونه ضروری می‌دونم."

(۳) در دسترس بودن و پاسخگو بودن نیازها. در این طبقه در دسترس بودن در عین حال مرز گذاشتن باز و حساسیت به نیازها در والدگری مطرح می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۳ می‌گوید: "من فکر می‌کنم مهم‌ترین عامل، شناخت ویژگی‌های این دوره است یعنی اگر که والدین بتونن ارتباط بگیرن (به معنای باج دادن به نوجوان یا به معنای اینکه همه نیازهای نوجوانان اولویت باشه نیست به عبارتی باهاش در تعامل باشند نیازهاش رو

سالیان به فرزندش که حالا الان هم نوجوان شده اثبات کرده باشد این خیلی موضوع مهمیه که نوجوان بدونه تحت هر شرایطی و با هر سبک زندگی و با هر انتخابی همچنان محبوب و مقبول و دوست‌داشتنی هست از سمت والد خودش. این همون بند تعلقیه که در مواقعی که حالا تفاوتی وجود داره چالشی وجود داره رفع اون چالش و عبور از اون بحران خیلی راحت‌تر و به نظر من با امکان بهتر و سریع‌تری خواهد بود."

پ) هدایت‌گری کارآمد

۱) هدایت و نظارت متعادل. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون تنظیم حدود و مرزهای مشخص همراه با ارائه منطق، موازنه‌ای بین هدایت و اعطای استقلال مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۱۰ بیان می‌کند: "والدگری موفق در نسل Z نیازمند تنظیم حدود و مرزهای مشخص همراه با توضیح منطقی آن‌ها و نظارت هوشمندانه بر فعالیت‌های فرزندان بدون مداخله بیش از حد. این رویکرد موازنه‌ای بین هدایت و اعطای استقلال ایجاد می‌کند."

۲) کاهش نظارت و کنترل. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون کاهش تعارضات و درگیری، کاهش قوانین محدودکننده، پرورش شخصیت مستقل با تفکرات مستقل مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۱۴: "الان نظارت و کنترل باید کمتر از ارتباط باشه چون می‌پنجون. براشون قانون تعیین کن می‌گن باشه ولی کار خودشونو می‌کنن، دعوای کمتر، تعارض کمتر. یعنی خب هر چقدر دعوای کمتر باشه ارتباطه بهتره. موفقیت اینه که اینا بشینن با هم حرف بزنن. اصلاً تو فکر کن اگر همچین چیزی نباشه همش غیر مستقیمه. این میاد با اون حرف نمی‌زنه کار خودش رو می‌کنه ولی وقتی فضای دیالوگ بدارن تعارضه کمتر میشه و دیالوگه بیشتر. زمانی که با هم می‌گذرونن باید بیشتر باشه. یعنی وقت بگذرونن درست حسابی با هم. فرصت درد و دل باشه. فرصت اعلام نظر باشه. فرصت پیشنهاد باشه. شنیده شدن باشه. اینا همه میشه موفقیت."

۳) برخورد معقولانه و منطقی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون عدم قضاوت، مقایسه، سرزنش و تحقیر، ارائه منطق به همراه خواسته‌های والدینی مطرح می‌شود. در این راستا شرکت‌کننده ۱۰ بیان می‌کند: "قضاوت و سرزنش و اینا نداشته باشی مقایسه نداشته باشی تحقیر و تمسخر نداشته باشی فضا بدی. تیپیکال دوران نوجوانی اینه که مثلاً یه چیزی می‌ندازم ببینن واکنش طرف چیه اصلاً و اون واکنشه باید خیلی معقولانه و

دائم رصد کنند و به اون نیازها پاسخ بدن. مهمترین چیز اینه که نیازهای تعیین‌کننده‌شون شناسایی بشه و به اون‌ها پاسخ داده بشه و والد، والد حساسی باشه یعنی اگر اساس رو دلبستگی قرار بدیم پاسخگویی، در دسترس بودن و در عین حال مرز گذاشتن باز هم زیر نباش میشه حساسیت به نیازها."

۴) انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات. در این طبقه ویژگی‌هایی همچون انعطاف‌پذیری بیشتری در قبول تفاوت‌ها و ایده‌های جدید، انتخاب اصول و ارزش‌هایی که با نیازها و شرایط جدید فرزندان هماهنگ باشند، داشتن مهارت قدردانی به جای انتقاد کردن از نوجوان مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۴: "والدی می‌تونه این موفقیت رو کسب بکنه که بتونه آدم تاب‌آور و منعطفی باشه و در برابر این تفاوت و در برابر این تغییرات بتونه یه جاهایی با مسامحه یه جاهایی با نرمش یه جاهایی با حتی وضع قوانین این پذیرش رو القا بکنه به نوجوانش که من تو رو می‌فهمم تو رو درک می‌کنم و قرار نیستش که سر هر مسئله‌ای که حس بکنیم که ما با هم تفاوت داریم این باعث بشه رابطه ما دچار چالش بشه."

۵) تاب‌آوری خانوادگی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون مقاومت در برابر تغییرات و چالش‌ها از طریق تقویت روابط عاطفی درون خانواده، ایجاد سیستم حمایتی قوی و توسعه مهارت‌های حل مسئله خانوادگی مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۱۴ بیان می‌کند: "یه وقتی با نوجوان‌ها مثل عارضه یک بیماری باید برخورد کرد. یعنی مثلاً این الان نوجوونه اوکی این الان مریضه اصلاً. مریض رو تو یه سری چیزهاشو رعایت می‌کنی دیگه یه سری ویژگی‌هاشو رو می‌دونی مثلاً مادرت پدربت سنش زیاده آلزایمر داره فحشت میدی موقعی که مثلاً میری لگن می‌داری زیرش ولی میگی ای بابا اشکال نداره آلزایمر داره حالا فحش هم بده. حس خاصی شاید بهت دست نده حتی شاید دلت هم بسوزه. ولی توی نوجوونی اینطوری نیست فکر می‌کنن وقتی اینا دارن فاصله می‌گیرن در اصل انگار دارن خونواده رو می‌برن زیر سؤال انگار پدر مادر رو دارن زیر سؤال می‌برن."

۶) وجود عشق بی‌قید و شرط. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون روابط عاطفی عمیق و همبسته بین اعضای خانواده و احساس تعلق بین نوجوان با اعضای خانواده مشخص می‌شود. در این راستا شرکت‌کننده ۹ بیان می‌کند: "والد بتونه عشق بی‌قید و شرط و محبت نامشروط خودش رو در طی

منطقی باشد. الزاماً بازی دادن نیست کاریه که خیلی از نوجوان ها می کنند خیلی تفاوتی ندارند که بگیریم وای نسل نوظهوری اند."

(۴) پذیرش والدینی. در این طبقه با ویژگی هایی همچون پذیرش تغییرات جدید در نوجوانان، انعطاف پذیری نسبت به تغییر و یادگیری مشخص روبه رو هستیم. شرکت کننده ۶: "به نظر من ویژگی والدگری موفق یکی پذیرش بالا یکی انعطاف و چون سرعت تغییر خیلی بالاست این گشودگی نسبت به تجربه بودن هم خیلی مهمه هم نسبت به تغییر هم نسبت به یادگیری."

(۵) ایجاد فضای ایمن و صمیمانه. این طبقه با ویژگی هایی همچون شنونده بودن والدین، ترغیب نوجوان برای صحبت کردن، ایجاد فضای گفتگو بدون ترس از انتقاد یا جریمه مشخص می شود. شرکت کننده ۱۲: "فراهم کردن محیطی که در آن نوجوانان احساس امنیت، پذیرش و تعلق داشته باشند، از دیگر ویژگی های والدگری موفق در نسل Z است. والدین باید ضمن ایجاد محدوده های مشخص، استقلال و خودمختاری فرزندان را نیز تشویق کنند تا آن ها بتوانند به شکوفایی استعدادها و توانمندی های خود دست یابند." همچنین شرکت کننده ۴ بیان می کند: "یکی از مهم ترین فاکتور هایی که باید در نظر بگیریم اینه که بینیم چقدر نوجوان و والد می تونن در یک فضای امن و صمیمی و راحت شنونده همدیگه باشند و والدی موفقه که بتونه شنونده خوبی برای صحبت های نوجوانش باشه و نوجوان اصلاً رغبت صحبت کردن با والد رو داشته باشه."

(۶) تشویق به خلاقیت و نوآوری. این طبقه با ویژگی هایی همچون رشد تفکر و اگر، تشویق نوجوان به جستجوی راه حل های جدید و نوآوری در مقابل مشکلات، تشویق فرزندان به شرکت در فعالیت های خلاقانه مانند هنر، موسیقی، برنامه نویسی و پروژه های علمی مشخص می شود. شرکت کننده ۱۴: "نسل Z در دنیای زندگی می کنه که نیاز به خلاقیت و نوآوری در آن بیشتر از همیشه احساس می شه. والدین باید فرزندان خودشون رو به خلاقیت، جستجوی راه حل های جدید و نوآوری تشویق کنن."

(۷) نقش پذیری پدر در تربیت. این طبقه با ویژگی هایی همچون حضور پر رنگ پدر در تربیت نوجوان مشخص می شود. در این راستا شرکت کننده ۱۸ بیان می کند: "یکی از شاه کلید های تربیت نوجوان نسل Z حضور همه جانبه پدر توی عرصه تربیت دختر و پسر نسل زده. یعنی اگر بخوایم نسل زدی داشته باشیم که آسیب کمتری داشته باشه چاره ای جز این

نداریم که نقش پدر رو پررنگ کنیم. چند مطالعه هم (یه تحقیق دو ساله بوده تو انگلیس و یه تحقیق ۱۲ ساله بوده تو آمریکا یه تحقیق ۲۵ ساله بوده تو آمریکا) نشان دادند که تونوجوانی هرگونه مداخله مادر در تربیت اثر معکوس داره. مادر باید بکشه کنار و پدر بیاد."

(۸) مشارکت دادن در تعیین قوانین. این طبقه با ویژگی هایی همچون متناسب سازی قوانین و مقررات با شرایط و نیازهای نوجوان، انعطاف پذیری در تعیین قوانین خانوادگی، مشارکت دادن فرزندان در تعیین قوانین، تعادل بین مسئولیت پذیری و استقلال مشخص می شود. شرکت کننده ۸: "والدین باید بتوانند قوانین و محدودیت ها را متناسب با شرایط و نیازهای جدید تنظیم کنند. که شامل بازنگری منظم در قوانین خانوادگی، مشارکت دادن فرزندان در تعیین قوانین و ایجاد تعادل بین آزادی و مسئولیت پذیری است."

ت) بستر سازی مدیریت راهبرانه

(۱) بهره گیری از مفاهیم فرهنگی و دینی در تربیت. این طبقه با ویژگی هایی همچون اصول تربیتی منطبق با ارزش های دینی، کنترل گری متعادل و متناسب با مفاهیم دینی مشخص می شود. در این راستا شرکت کننده ۱۷ بیان می کند: "با توجه به مناسبات فرهنگی خودمون چه به لحاظ مذهبی یعنی اسلامی چه به لحاظ اجتماعی من فکر می کنم که بهره گرفتن از برگ برنده های فرهنگی و دینی خودمون می تونه خیلی کمک کننده باشه. یعنی من همیشه مثلاً والدینی که به خصوص ادعای مذهبی خیلی زیاد دارند برای اون ها هم که صحبت می کنم ما اتفاقاً عشق نامشروط و محبت نامشروط که والد قراره به نوجوانش ارائه بده رو در طول عشقی که از سمت خدا دریافت می کنه می بینیم. و یک چیزی به نظر من اصلاً کاملاً مطابق با ارزش های دینی ماست و این موضوع که به نوجوان ها بشه در انتخاب هاشون چه کمک هایی کرد یا اینکه بتونیم چطورری رابطه خیلی مؤثری با هم بسازیم که رابطه خیلی خوبی باشه چیزهایی که به نظر من مفاهیمش واقعاً با مفاهیم عمیق ارزشی و اعتقادی ما انطباق داره اما ما انگار با سلیقه شخصیمون تغییرش دادیم و اونو تبدیلیش کردیم به کنترل گری و من فکر می کنم که اتفاقاً از خطاهایی که باعث میشه که اغلب والدین به خصوص مذهبی درگیرش بشن همین اشتباه گرفتن مراقبت و حمایت با کنترلگریه که باعث میشه خیلایشون از تربیت نسل Z جا بمونند و من فکر می کنم تو این زمینه خیلی زیاد باید آموزش و آگاهی اتفاق بیفته با دست گذاشتن روی همین مفاهیم ارزشی ای که می تونه کمک کننده باشه."

۲) تقویت اعتماد به نفس و جرات‌مندی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون پذیرش و تایید نقاط مثبت و منفی و ابراز وجود در نظام خانواده مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱۸: "والدین باید ضمن تشویق و تقویت نقاط قوت و توانایی‌های فرزندان، به آن‌ها در شناسایی و مقابله با نقاط ضعف نیز کمک کنند. این امر موجب افزایش اعتماد به نفس و جرات‌مندی در نوجوانان خواهد شد و به آن‌ها در طی مسیر زندگی کمک می‌کند."

۳) آشنایی با فناوری و رسانه‌های اجتماعی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون آموزش و استفاده از تکنولوژی‌های جدید، نظارت و راهنمایی بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان، گفتگو درباره خطرات و مزایای فناوری مشخص می‌شود. شرکت کننده ۳: "فناوری و شبکه‌های اجتماعی بخش مهمی از زندگی نسل Z است. والدینی که با این فناوری‌ها آشنا نباشند، ممکن است نتوانند به درستی به فرزندان خود در استفاده از آن‌ها راهنمایی کنند یا از خطرات آن‌ها آگاه باشند."

شرکت کننده ۱۷: "والدین باید خود را با تکنولوژی‌های جدید، اپلیکیشن‌ها و پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی که فرزندان‌شان استفاده می‌کنند، آشنا کنند. این به آنها کمک می‌کند تا به طور مؤثر بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان نظارت داشته و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهند." شرکت کننده ۱۰: "والدین باید بتوانند به فرزندان خود درباره خطرات موجود در فضای مجازی مانند اطلاعات نادرست، سوءاستفاده و قلدری اینترنتی هشدار دهند و در عین حال مزایای استفاده آگاهانه از این ابزارها را نیز توضیح دهند."

۴) تقویت مهارت‌های سلامت روانی و عاطفی. در این طبقه با ویژگی‌هایی همچون گفتگوی باز درباره احساسات، آموزش روش‌های مقابله با استرس و به صورت کلی مهارت‌آموزی روبه‌رو هستیم. در این راستا شرکت کننده ۱۶ بیان می‌کند: "والدین باید به مسائل بهداشت روانی و عاطفی فرزندان توجه ویژه‌ای داشته باشند و به آنها کمک کنند تا با احساسات خود به درستی برخورد کنند. در دنیای امروزی، توجه به سلامت روانی به اندازه موفقیت تحصیلی اهمیت دارد." شرکت کننده ۹: "والدین باید به طور منظم با فرزندان خود درباره احساسات و تجربیات عاطفی آن‌ها گفتگو کنند و فضای امنی برای بیان نگرانی‌ها و مشکلات فراهم کنند." شرکت کننده ۵: "والدین می‌توانند فرزندان را با تکنیک‌های مدیریت استرس، از جمله تمرینات تنفسی، یوگا و مراقبه آشنا کنند تا در مواقع بحران به درستی واکنش نشان دهند." شرکت کننده ۱۳: "والدین نسل Z

برای تربیت موفق فرزندان خود به مجموعه‌ای از مهارت‌ها از جمله ارتباط مؤثر، انعطاف‌پذیری، مدیریت استرس، آشنایی با فناوری، و هوش هیجانی نیاز دارند. تقویت این مهارت‌ها از طریق یادگیری مداوم، تمرین‌های روزانه و پذیرش تغییرات می‌تواند به آنها کمک کند تا فرزندانی متعادل، خلاق و موفق تربیت کنند که در دنیای پیچیده و متغیر امروز به خوبی عمل کنند."

۵) ناقص گرایی (عدم کمال گرایی). این طبقه با ویژگی‌هایی همچون مدیریت کمال‌گرایی و تحمل ناکامی‌ها مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱۵: "بین پدر مادری که واقعاً بخواد نسل Z رو پرورش بده باید ناقص‌گرا باشه. شما اگر خودت کمال‌گرا باشی نمی‌تونی نسل Z رو پرورش بدی. چرا چون از همون ابتدا که بچه به دنیا میاد کله‌ش می‌خوره به دیوار کمال گرایی پدر و مادر و این ضربه مغزی که میشه بچه کلا از مدار خارج میشه."

۶) مدیریت زمان. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون تعیین محدودیت‌های زمانی برای استفاده از گوشی هوشمند یا تبلت، تشویق به فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی و اولویت‌بندی وظایف مشخص می‌شود. شرکت کننده ۷ بیان می‌کند: "نسل Z با استفاده گسترده از فناوری و رسانه‌های اجتماعی در ارتباط است. والدین باید مهارت‌هایی برای مدیریت زمان و تنظیم مرزهای دیجیتال برای فرزندان خود داشته باشند. آن‌ها باید یاد بگیرند که چگونه وقت استفاده از گوشی، کامپیوتر و اینترنت را کنترل کنند. والدین باید قوانینی واضح و معین برای استفاده از فناوری در خانه داشته باشند، مانند زمان‌های محدود برای استفاده از اینترنت یا موبایل و انتخاب محتواهای آموزشی یا سرگرم‌کننده مفید."

ث) بسترسازی استفاده بهینه از فناوری

۱) آموزش استفاده مسئولانه از فناوری. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون آموزش مهارت‌های استفاده آگاهانه و مسئولانه از فناوری، محدودسازی منطقی استفاده از فناوری، ترغیب به انجام فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱۱ بیان می‌کند: "والدین باید به فرزندان خود مهارت‌های استفاده آگاهانه و مسئولانه از فناوری را بیاموزند. محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش و تشویق به انجام فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی می‌تواند کمک‌کننده باشد."

۲) نظارت و راهنمایی مستمر. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون آگاهی‌دادن به فرزندان از خطرات فناوری‌ها در زندگی و نظارت بر فعالیت‌های مجازی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۶: "والدین باید به طور

مداوم بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان نظارت داشته باشند و با آن‌ها درباره محتوای مصرفی در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت گفتگو کنند. این شامل آگاه کردن فرزندان از خطرات آنلاین، مانند هکرها، کلاهبرداری‌ها و محتوای نامناسب است."

(۳) تشویق به استفاده از منابع آموزشی آنلاین. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون ترغیب به آموزش‌های آنلاین و حضوری و شرکت دادن نوجوانان در دوره‌های آموزشی منتج به رشد دانش و مهارت در نوجوان مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱۷: "والدین می‌توانند فرزندان خود را به استفاده از پلتفرم‌های آموزشی آنلاین تشویق کنند. دوره‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف از علوم و فناوری تا هنر و خلاقیت در دسترس هستند و می‌توانند به رشد مهارت‌ها و دانش نوجوانان کمک کنند."

(۴) ایجاد قوانین و مرزهای شخصی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون تعیین قوانین مشخص برای استفاده از فناوری مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱: "والدین باید قوانین مشخصی برای استفاده از فناوری تعیین کنند. به عنوان مثال، ممنوعیت استفاده از گوشی در زمان وعده‌های غذایی یا پیش از خواب می‌تواند به حفظ تعادل سالم در زندگی روزمره کمک کند."

(۵) تشویق به تمرکز بر پروژه‌های کارآفرینی دیجیتال. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون کارآفرینی و کسب‌وکار از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت مشخص می‌شود. شرکت کننده ۲: "با پیشرفت فناوری و پلتفرم‌های دیجیتال، نسل Z می‌تواند از طریق شبکه‌های اجتماعی و اینترنت به فعالیت‌های اقتصادی و کارآفرینی بپردازد. بسیاری از نوجوانان و جوانان از طریق تولید محتوا، تجارت الکترونیک یا ارائه خدمات آنلاین درآمدزایی می‌کنند." شرکت کننده ۴: "والدین می‌توانند فرزندان خود را تشویق کنند تا از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت به عنوان ابزاری برای شروع پروژه‌های کارآفرینی و کسب‌وکارهای دیجیتال استفاده کنند. این فعالیت‌ها می‌تواند به رشد اعتمادبه‌نفس و تقویت مهارت‌های اقتصادی و مدیریتی کمک کند."

(۶) گفتگو درباره تأثیرات روانی شبکه‌های اجتماعی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون گفتگوی مداوم درباره شبکه‌های اجتماعی و گفتگو درباره تأثیرات روانی شبکه‌ها مشخص می‌شود. شرکت کننده ۵: "والدین باید به طور مداوم با فرزندان خود درباره شبکه‌های اجتماعی و محتوایی

که مشاهده می‌کنند گفتگو کنند. این گفتگوها می‌تواند به جلوگیری از مشکلات روانی و اجتماعی کمک کند." شرکت کننده ۹: "والدین باید درباره تأثیرات روانی شبکه‌های اجتماعی، از جمله فشارهای مقایسه اجتماعی و نیاز به تأیید در شبکه‌های اجتماعی با فرزندان خود گفتگو کنند.

تشویق به دیدن شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک ابزار، نه مرجعی برای سنجش ارزش شخصی، می‌تواند به بهبود عزت نفس فرزندان کمک کند."

(۷) درک فناوری و دنیای دیجیتال. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون آشنایی و یادگیری اصول اولیه فناوری‌های نوین و همراهی هوشمندانه والدین در استفاده صحیح از فناوری‌ها مشخص می‌شود. شرکت کننده ۱۲:

"آشنایی با فناوری‌های جدید و درک اهمیت آن در زندگی نسل Z ضروری است. همینطور یادگیری اصول اولیه فناوری‌های روز، گفتگو با فرزندان درباره فضای مجازی و همراهی هوشمندانه در استفاده از فناوری."

(۸) علم‌افزایی در مورد فضاهای نوین. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون به‌روزرسانی اطلاعات در مورد فناوری‌های روانشناسی رشد و مسائل روز تربیتی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۹ بیان می‌کند: "والدین باید اطلاعات خود را درباره مسائل روز، فناوری‌های نوین، روانشناسی کودک و چالش‌های نسل Z به‌روزرسانی کنند."

ج) بستر سازی آموزش مهارت‌ها

(۱) جلوگیری از احساس درماندگی، حقارت و سهل‌گیری نسبت به فرزندان. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون جلوگیری از خودتحقیری در فضای مجازی، احساس عقب‌افتادگی نسبت به دیگران و سهل‌گیری نسبت به فرزندان در فعالیت‌های مجازی مشخص می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۷ بیان می‌کند: "اساساً پدر مادرهای ما خودشان چون تو فضای مجازی هستند خودشان به جورایی احساس حقارت شدید، احساس عقب ماندگی شدید، احساس اینکه ما چیزی نشدیم احساس اینکه ما آدم بدبختی هستیم ما نسل سوخته‌ایم ما نشدیم بذار فرزندانمون بشن." شرکت کننده ۱۵: "بینید یکی از چیزها اینه که پدر مادر ما به دوره بینن بر اساس خودشفقت‌ورزی، بر اساس شکرگزاری، بر اساس آموزه‌های عزت‌نفس و بر اساس چیزهایی که مربوط به اعتمادبه‌نفس هست."

(۲) مدیریت هیجان (کاهش استرس والدگری). این طبقه با ویژگی‌هایی همچون راهبردهای مدیریت استرس در کاهش تنش‌های

والدگری، تقویت هوش هیجانی در شناخت و مدیریت احساسات خود و دیگران و برخورداری از مهارت‌های اجتماعی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۳: "والدین نسل Z با چالش‌های زیادی مانند فشارهای اقتصادی، رقابت تحصیلی و مسائل اجتماعی مواجه هستند. برای تربیت موفق، والدین باید توانایی مدیریت استرس خود را داشته باشند و از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشند تا بتوانند به فرزندان خود کمک کنند که با مشکلات عاطفی و روانی به خوبی کنار بیایند." شرکت کننده ۱۸: "والدین می‌توانند از طریق ورزش، مراقبه، یوگا یا تمرین‌های آرامش‌بخش به کاهش استرس خود کمک کنند. همچنین یادگیری تکنیک‌های مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایف نیز به کاهش استرس کمک می‌کند." شرکت کننده ۱۰: "والدین می‌توانند با تمرین شناخت و مدیریت احساسات خود، همدلی با دیگران و برخورداری از مهارت‌های اجتماعی قوی، هوش هیجانی خود را تقویت کنند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از احساسات فرزندان دست یابند و روابط مؤثرتری برقرار کنند."

(۳) مهارت هوش مجازی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون شناخت و نحوه ارتباط صحیح با فضای مجازی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۸: "مهارت ارتباط و شناخت دنیای مجازی خیلی موضوع مهمیه یعنی در واقع من بهش میگم هوش مجازی و موضوع در واقع میشه گفت خیلی حساس و به درد بخوریه."

(۴) مهارت‌های نرم. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون مهارت ارتباط مؤثر و مذاکره و به‌روزر بودن در استفاده از فناوری‌های نوین مشخص می‌شود. شرکت کننده ۵: "مهارت‌های نرم، مذاکره و ارتباط مؤثر، استفاده از تکنولوژی و به‌روزر بودن خیلی می‌تونه باعث شه اینا روشن حساب کنن. سپردن کار به اونا اصلاً خودش یه مهارته. مهارت اینکه واقعاً بتونی تحمل کنی یکی یه یاد نقدت کنه. اینا مهارته دیگه اینا همش روی والدگری تأثیر داره."

(۵) تقویت مهارت‌های زندگی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، مدیریت تنظیم هیجانات، شرکت در برنامه‌های آموزشی و درمانی مشخص می‌شود. شرکت کننده ۸: "در والدگری موفق در نسل Z، آموزش مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، حل مسئله و مدیریت هیجانات به فرزندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این امر به آنها در کسب استقلال و خودکفایی کمک خواهد کرد."

شرکت کننده ۱۱: "رسانه بیشتر می‌تونه تأثیر داشته باشه تا فناوری و شبکه‌های اجتماعی. رسانه‌ها از طریق برنامه‌های آموزشی و دعوت از متخصصان و روانشناسان باعث افزایش آگاهی و مهارت‌آموزی میشن." شرکت کننده ۷: "بینید همه این‌ها برمی‌گرده به آموزش یعنی قطعاً باید آموزش ببینند دو تا از چیزهایی که خیلی مهمه یکی همین ناکامی بهینه است و یکی دیگه هم مهارت‌های زندگیست. که مهارت‌های زندگی نه از دبیرستان بلکه از دبستان از پیش دبستان یعنی با قصه‌ترایی بازی درمانی بچه‌ها با مهارت‌های زندگی آشنا بشن یعنی ذهن به آمادگی پیدا کنه نسبت به اینکه یک سری قالب‌های رفتاری رو داشته باشه."

ح) حمایت از استقلال و رشد فردی

(۱) آموزش تدریجی استقلال در چهارچوب ارزش‌های خانوادگی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون اجازه‌دادن به نوجوان در تصمیم‌گیری‌ها و مسئولیت‌های مختلف، فرصت تصمیم‌گیری‌های کوچک، افزایش مسئولیت‌پذیری و توضیح در مورد اصول و ارزش‌های خانوادگی مشخص می‌شود. در این راستا شرکت کننده ۶ بیان می‌کند: "یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد توازن بین استقلال فردی و حفظ ارزش‌های خانوادگی، آموزش تدریجی استقلال است. والدین می‌توانند به فرزندان اجازه دهند که در تصمیم‌گیری‌ها و مسئولیت‌های مختلف شرکت کنند، در حالی که همچنان ارزش‌ها و باورهای خانوادگی را به آنها آموزش می‌دهند." شرکت کننده ۱۷: "والدین می‌توانند ابتدا مسئولیت‌های کوچکی به فرزندان خود واگذار کنند (مانند انتخاب لباس یا برنامه‌ریزی روزانه) و سپس به تدریج میزان مسئولیت‌ها را افزایش دهند. در هر مرحله، می‌توانند اصول و ارزش‌های خانوادگی را در چارچوب این تصمیم‌گیری‌ها توضیح دهند."

(۲) گفتگوی باز درباره ارزش‌ها و باورها. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون برقراری ارتباط باز و شفاف درباره ارزش‌ها و باورهای خانوادگی بدون قضاوت و سرزنش مشخص می‌شود. شرکت کننده ۹: "برقراری ارتباط باز و شفاف درباره ارزش‌ها و باورهای خانوادگی به فرزندان کمک می‌کند تا درک بهتری از اهمیت این ارزش‌ها پیدا کنند. وقتی والدین به جای تحمیل ارزش‌ها، درباره اهمیت آنها توضیح می‌دهند، فرزندان بهتر می‌توانند آن ارزش‌ها را در زندگی خود بپذیرند و در عین حال، حس استقلال خود را حفظ کنند." شرکت کننده ۱۱: "والدین می‌توانند به طور

منظم درباره ارزش‌ها و باورهای خانوادگی در فضای باز و بدون قضاوت با فرزندان صحبت کنند. این گفتگوها می‌تواند شامل بیان تجربه‌های شخصی والدین و دلایل آنها برای پایدی به این ارزش‌ها باشد.

(۳) پذیرش تفاوت‌ها و انعطاف‌پذیری. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون پذیرش نظرات و دیدگاه‌های متفاوت در فرآیند استقلال‌طلبی مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۱: "در فرآیند استقلال‌طلبی، فرزندان ممکن است گاهی ارزش‌ها یا نگرش‌هایی متفاوت با والدین داشته باشند. والدین باید این تفاوت‌ها را بپذیرند و انعطاف‌پذیری نشان دهند. این پذیرش باعث می‌شود که فرزندان احساس کنند استقلالشان محترم شمرده می‌شود، و از سوی دیگر همچنان به ارزش‌های خانوادگی پایبند بمانند." شرکت‌کننده ۹: "والدین باید به فرزندان اجازه دهند که دیدگاه‌های خود را بیان کنند و در صورت نیاز، درباره تفاوت‌های موجود با آن‌ها گفتگو کنند. مهم است که فرزندان بدانند حتی اگر نگرش متفاوتی داشته باشند، از جانب خانواده پذیرفته می‌شوند."

(۴) الگوسازی مثبت. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون نشان دادن رفتارهای منطبق با ارزش‌ها و الگو بودن مؤثر مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۵: "والدین می‌توانند با رفتار و عملکرد خود نشان دهند که چگونه می‌توانند هم مستقل و هم پایبند به ارزش‌های خانوادگی باشند. الگو بودن والدین یکی از مؤثرترین روش‌ها برای انتقال ارزش‌ها به فرزندان است. وقتی فرزندان می‌بینند که والدینشان چگونه در زندگی خود ارزش‌ها را رعایت می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که این ارزش‌ها را در زندگی خود بپذیرند." شرکت‌کننده ۱۲: "والدین باید تلاش کنند ارزش‌هایی مانند صداقت، مسئولیت‌پذیری، و احترام به دیگران را در عمل به فرزندان نشان دهند، تا فرزندان به‌طور طبیعی این ارزش‌ها را درک کرده و در زندگی خود به کار بگیرند."

(۵) تقویت حس مسئولیت‌پذیری. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون واگذاری مسئولیت‌های مهم‌تر به نوجوان و استقلال‌پذیری همراه با حفظ ارزش‌های خانوادگی مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۳: "یکی از راه‌های مهم برای ایجاد استقلال و ارزش‌های خانوادگی، تقویت حس مسئولیت‌پذیری در فرزندان است. وقتی فرزندان یاد بگیرند که استقلال همراه با مسئولیت است، بهتر می‌توانند تصمیم‌های آگاهانه بگیرند و در عین حال به ارزش‌های خانوادگی احترام بگذارند." شرکت‌کننده ۹: "والدین

می‌توانند به تدریج وظایف مهم‌تری به فرزندان خود واگذار کنند، مانند مدیریت مالی یا برنامه‌ریزی برای آینده. در این مسیر می‌توانند اهمیت تصمیم‌گیری‌های مسئولانه را در قالب ارزش‌های خانوادگی به آنها آموزش دهند."

(۶) حفظ ارزش‌ها از طریق سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون برگزاری مراسم و آیین‌های خانوادگی جهت حفظ ارزش‌های خانوادگی و حفظ ارتباطات و تقویت ارزش‌های خانوادگی مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۶: "سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی می‌توانند به عنوان راهی برای تقویت ارزش‌های خانوادگی و حفظ ارتباطات بین اعضا عمل کنند. والدین می‌توانند با ایجاد و حفظ این آیین‌ها، ارزش‌های مهم خانوادگی را به شکلی عمیق‌تر و ماندگارتر در فرزندان خود نهادینه کنند." شرکت‌کننده ۱۸: "برگزاری مناسبت‌های خاص خانوادگی یا آیین‌های مذهبی و فرهنگی، به حفظ ارزش‌های خانوادگی کمک می‌کند و به فرزندان یاد می‌دهد که چگونه این ارزش‌ها در زندگی جمعی و فردی قابل استفاده هستند."

(۷) تشویق به خوداندیشی. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون کشف ارزش‌ها و باورهای شخصی، تشویق به تأمل و خودشناسی مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۱: "والدین باید به فرزندان خود کمک کنند تا علاوه بر ارزش‌های خانوادگی، به کشف ارزش‌ها و باورهای شخصی خود بپردازند. این به فرزندان کمک می‌کند که با داشتن استقلال فردی، همچنان به ریشه‌های خانوادگی خود احترام بگذارند و بین این دو هماهنگی ایجاد کنند." شرکت‌کننده ۸: "والدین می‌توانند با کمک به فرزندان در خوداندیشی و پرسیدن سؤالات درباره باورها و ارزش‌هایشان، به آن‌ها کمک کنند که به یک درک عمیق‌تر از ارزش‌های خود و خانواده دست یابند."

(۸) ایجاد فرصت‌های تجربه و یادگیری. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون ترغیب نوجوان در شرکت در فعالیت‌های هنری و خلاقانه مشخص می‌شود. شرکت‌کننده ۴ بیان می‌کند: "والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به شرکت در فعالیت‌های خلاقانه مانند هنر، موسیقی، برنامه‌نویسی و پروژه‌های علمی، خلاقیت آنها را تقویت کنند."

(۹) حمایت معقول در مواقع شکست. این طبقه با ویژگی‌هایی همچون تشویق به ایده پردازی و اجرای آن، همچنین تقویت اعتماد به نفس با

نرسیدن از شکست مشخص می شود. شرکت کننده ۳: "والدین باید محیطی فراهم کنند که در آن فرزندان بدون ترس از شکست، ایده های جدید خود را امتحان کنند. این محیط به آنها کمک می کند که اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند و از شکست های خود درس بگیرند."

خ) مدیریت در نگرش و باورهای منفی والدینی

۱) مدیریت باورهای سنتی و اقتدارگرایانه. این طبقه با ویژگی هایی همچون فقدان باور به الگوهای قدرت محور و اطاعت محور در تربیت فرزندان و توجه به استقلال طلبی نوجوانان مشخص می شود. شرکت کننده ۱۵: "برخی از والدین و جامعه به الگوهای قدرت محور و اطاعت محور در تربیت فرزندان اعتقاد دارند. این باورها با نیاز نسل Z به مشارکت و خودمختاری در تضاد است و می تواند منجر به ایجاد مقاومت و شکاف نسلی شود."

۲) فقدان نگرش های محدودکننده به نقش های جنسیتی. این طبقه با ویژگی هایی همچون فقدان باورهای قالبی و سنتی درباره نقش ها و توانمندی های نوجوان که منجر به بازدارندگی توانمندی نوجوان می شود، مشخص می شود. در این راستا شرکت کننده ۱۶ بیان می کند: "وجود برخی نگرش های سنتی درباره نقش های جنسیتی مردان و زنان در جامعه می تواند مانع شکوفایی استعدادها و علایق متنوع فرزندان نسل Z شود. این باورها گاهی والدین را از حمایت همه جانبه فرزندان، صرف نظر از جنسیت آنها، باز می دارد."

۳) انتظارات معقول در فرزندپروری. این طبقه با ویژگی هایی همچون کاهش آسیب دوره نوجوانی و تداوم رابطه والد-فرزندی مشخص می شود. شرکت کننده ۶: "اگر انتظاراتمون از فرزندپروری رو معقول کنیم، قرار نیست تو خیلی شاخ غول بشکونی، به اتفاق خیلی خاص بیفته. ما می خوایم آسیب های دوره نوجوانی رو به حداقل برسونیم هرچقدرشو تونستیم." شرکت کننده ۵: "ما تو این نسل ها باید کاری کنیم که فرزندپروری ما حداقل براساس تداوم رابطه باشه یعنی هرچی رواز دست میدی رابطه رو از دست ندی." همچنین شرکت کننده ۱۷ اذعان دارد: "برخی والدین و جامعه انتظارات بیش از حدی از موفقیت های تحصیلی و شغلی فرزندان دارند. این انتظارات می تواند بر انگیزه و خودکارآمدی نوجوانان نسل Z تأثیر منفی بگذارد و فشار روانی زیادی بر آنها وارد کند."

۴) عدم تأکید بیش از حد بر اقتدار والدینی. این طبقه با ویژگی هایی همچون نداشتن نگرش اطاعت پذیری بی چون و چرا، پذیرش و درک دیدگاه های فرزندان، گفت و گوی باز و بدون قضاوت و تشویق به تفکر مستقل مطرح می شود. شرکت کننده ۲ بیان می کند: "یکی از این باورها، تأکید بیش از حد بر اقتدار والدین به عنوان تصمیم گیرندگان مطلق است. این باور که والدین باید همیشه در موقعیت فرمان دهنده قرار بگیرند و فرزندان باید بدون پرسش از آنها اطاعت کنند، می تواند در نسل Z با توجه به ویژگی هایی مثل میل به استقلال و آزادی ایجاد اختلاف نظر کند. پذیرش و درک دیدگاه های فرزندان، گفت و گوی باز و بدون قضاوت و تشویق به تفکر مستقل می تواند راهکار خوبی برای حل این چالش باشد."

۵) عدم وجود کنترل گری والدینی (نظام سلسله مراتبی). این طبقه با ویژگی هایی همچون فقدان مسئولیت بیش از حد والدگری و عدم کنترل بیش از حد زمان استفاده از فناوری های و محافظت افراطی در برابر محتواهای آنلاین مشخص می شود. در این راستا شرکت کننده ۳ بیان می کند: "مهم ترین مانع در فرزندپروری اون نظام سلسله مراتبی و اون خود نقش پدر مادر در جامعه سنتی ایران هست که هنوز رده هاش و رگه هاش مونده و اینه که من پدرم من مادرم پس بایستی به من احترام گذاشته بشه و به این جایگاه من احترام گذاشته بشه در حالی که اون جایگاه خودش احترام نیاره بلکه رفتار والدینی که باعث احترام می شه. نوجوان به خاطر ویژگی استقلال طلبی و اون جنگ طلبی که با مراجع قدرت داره نقش اون ها رو زیر سؤال می بره و حاضر نیست که اون ها رو تایید کنه و تصدیق کنه نقششون رو به عنوان والدین و این بزرگترین چالشی هست که والدین این نسل باهاش مواجه اند."

۶) ایجاد تعادل بین سنت و مدرنیته. این طبقه با ویژگی هایی همچون حفظ تعادل بین ارزش های سنتی خانوادگی و پذیرش تغییرات جدید، حفظ اصول اساسی در عین انعطاف پذیری در روش های تربیتی و انطباق روش های تربیتی با شرایط روز مشخص می شود. شرکت کننده ۴: "بله ما هنوز توفرنگمون به جاهایی این باورها وجود داره که والد مسئول تمام انتخاب های فرزندش هست والد مسئول تربیت تام و کامل فرزندش هست و به سری باورهایی که باعث میشه توی انتخاب های نوجوان اثر بذاره اعم از اینکه فلان شغل ها و رشته ها مناسب هستند نیستند فلان ارتباطات مناسب هستند و نیستند در حالی که در نسل جدید دچار تحول در مفاهیم شدیم"

و به جاهایی واقعاً مفاهیم گذشته در مورد موفقیت در مورد شغل در مورد رابطه تغییر کرده و هنوز خیلی از والدین با این تغییرات کنار نیومدن و اصلاً آگاهی نسبت بهش ندارند و من فکر می‌کنم همه این‌ها ذیل اون موضوع کنترل‌گریه حالا ناشی از اینکه والدگری مطلق و انگار مسئول مستقیم بودن و بها دادن به هویت مستقل خود نوجوان خیلی جاها می‌تونه مانع این باشه که هم اون شکوفایی برای نوجوان اتفاق بیفته هم اون ارتباط به شکل مثبت شکل بگیره." شرکت کننده ۱۴: "به نظر من راهکار جدیش اینه که والد‌ها مون در واقع آشنا بشن با این تغییراتی که در مفاهیم ارزشی و مفاهیم ارتباطی و انسانی که در نسل جدید اتفاق افتاده به نظر من آگاهی به باید اتفاق بیفته."

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین مؤلفه‌ها و ویژگی‌های والدگری موفق برای نوجوانان نسل Z انجام شد؛ نسلی که به دلیل رشد در فضای دیجیتال و اجتماعی خاص خود، با نسل‌های پیشین تفاوت‌های بارزی دارد. این پژوهش تلاش کرده است تا از طریق تحلیل عمیق دیدگاه‌های متخصصان حوزه روان‌شناسی، مشاوره خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی، به الگویی بومی شده، واقع‌بینانه و کارآمد از والدگری برای نسل Z دست یابد. پرسش اصلی این بود که مؤلفه‌های اصلی والدگری موفق برای نوجوانان این نسل کدام‌اند؟ مقولات شناسایی شده در پژوهش حاضر شامل: داشتن نگرشی مثبت به نوجوانی، برقراری ارتباط مؤثر، هدایت سازنده و متعادل، استفاده راهبردی از فناوری، تقویت استقلال و مهارت‌آموزی، و اصلاح باورهای محدودکننده والدینی می‌باشد.

در نخستین مقوله، متخصصان بر ضرورت درک دقیق ویژگی‌های رشدی، هیجانی و اجتماعی نسل Z تأکید کردند. آن‌ها باور داشتند که مقایسه این نسل با نسل‌های پیشین، نه تنها نادرست، بلکه مانع شکل‌گیری رابطه‌ای حمایتی و مؤثر است. یافته‌ها با نظریه دسی و رایان (Self-Determination Theory) همسو است که نیاز به خودمختاری و درک فردی را یکی از پایه‌های انگیزش درونی می‌داند. در مقایسه با پژوهش‌های مهدوی‌نیک (۱۳۹۲) و ساطوریان و همکاران (۱۴۰۰) نیز نگرش مثبت به نوجوانی به عنوان نخستین پیش شرط تربیت موفق در فضای متغیر اجتماعی امروز تأیید شده است. این هم‌راستایی نشان می‌دهد که والدگری موفق در نسل

Z با نوعی «بازتعریف نسلی» آغاز می‌شود؛ یعنی والدین باید از نگاه مالکیتی یا دستوری به نوجوان فاصله بگیرند و به جای آن، رویکردی مبتنی بر «درک تفاوت‌های نسلی» اتخاذ کنند. در فرهنگ ایران که معمولاً نوجوانی با بحران تلقی می‌شود، این تغییر نگرش می‌تواند سرمنشأ کاهش تعارض و افزایش همدلی باشد.

دومین مقوله بر اهمیت روابط مبتنی بر احترام متقابل، گفت‌وگوی دوطرفه، و عشق بی‌قید و شرط تأکید داشت. والدگری در نسل Z دیگر به معنای فرمان‌دادن و اطاعت گرفتن نیست؛ بلکه تعامل، شنیدن فعال، در دسترس بودن و ارتباط همدلانه جایگزین روش‌های سنتی شده‌اند. این یافته‌ها با دیدگاه آنتونی و همکاران (۲۰۰۵) همخوان است که روابط امن و پشتیبان والد-فرزند را زمینه‌ساز سلامت روان نوجوانان می‌دانند. ایجاد فضای گفت‌وگوی همدلانه، اساس تعامل مؤثر با نوجوان است؛ به‌ویژه در نسلی که با مفاهیمی چون «شفافیت»، «حق انتخاب» و «بی‌واسطگی» رشد یافته است. نوجوانان نسل Z، در برابر والدینی که صرفاً «دستور» می‌دهند، واکنش دفاعی نشان می‌دهند؛ اما در برابر والدینی که «می‌شنوند» و «می‌فهمند»، به‌مرور اعتماد کرده و همکاری نشان می‌دهند.

سومین مقوله ناظر به مرزبندی رفتاری و نظارت همدلانه والدین بود. نه سخت‌گیری و کنترل افراطی، و نه رهاسازی کامل، راه‌حل مناسبی برای تعامل با نسل Z نیست. والدگری مؤثر به معنای برقراری توازن میان آزادی و محدودیت است. از دید متخصصان، «رهبری رابطه‌محور» جایگزین «اقتدار والدانه» شده است. در این زمینه، یافته‌ها با مدل والدگری مقتدرانه بامریند (۱۹۹۱) و آموزه‌های اسلامی بررسی‌شده در پژوهش ساطوریان و همکاران (۱۴۰۰) تطابق دارد. این موضوع به این معناست که والدگری در عصر حاضر، یعنی توانایی ترکیب «ساختار» و «آزادی» به گونه‌ای که نوجوان احساس کند دیده و درک می‌شود، اما همچنان در یک چارچوب مشخص حرکت می‌کند. این توازن ظریف، مهارتی تربیتی است که نه فقط دانش، بلکه تمرین، خودآگاهی و درک متقابل می‌طلبد.

چهارمین مقوله به حرکت از سطح عملی به سطح شناختی و نگرشی والدین می‌پردازد. متخصصان تأکید داشتند که والدگری موفق مستلزم آگاهی فرهنگی، عزت نفس والد، مدیریت استرس و پرهیز از کمال‌گرایی است. والدینی که خود را در فرایند رشد روان‌شناختی قرار داده‌اند، بهتر می‌توانند با پیچیدگی‌های فرزندپروری امروز روبه‌رو شوند. مطابق با پژوهش

خوانساری، ترکان و بهرامی پور (۱۴۰۲)، والدینی که در نظام تربیتی خود انعطاف و خودآگاهی بیشتری دارند، استرس کمتری تجربه کرده و رابطه عمیق‌تری با فرزندان خود برقرار می‌سازند. در اینجا والد به‌مثابه «رهبر هیجانی خانواده» مطرح می‌شود. نه به‌معنای فرمان‌دهنده، بلکه به‌عنوان کسی که مسیر رشد را با آرامش، عزت‌نفس و پذیرش خطا همراهی می‌کند. در فرهنگی که والد بودن با «کمال‌گرایی» گره خورده، این تفسیر می‌تواند والدین را از احساس فرسودگی نجات دهد.

پنجمین یافته پژوهش، برخلاف بسیاری از پژوهش‌های گذشته که فناوری را صرفاً تهدیدی برای فرزندپروری می‌دانستند، آن را فرصتی برای تعامل خلاق معرفی کرد. والدینی که سواد دیجیتال دارند، می‌توانند نه تنها به‌درستی نوجوان را در فضای مجازی هدایت کنند، بلکه از فناوری برای آموزش، کارآفرینی و حتی تقویت پیوند خانوادگی بهره ببرند. این رویکرد با نگاه نوین پژوهش‌هایی چون دمیر (۲۰۲۱) و نومن (۲۰۲۰) هماهنگ است که از والدگری دیجیتال به‌عنوان مهارتی نوظهور یاد کرده‌اند. طبق این موارد فناوری دیگر تهدید صرف نیست؛ بلکه بستری برای «هم‌زیستی نسل‌ها» شده است. والدینی که در فضای مجازی حضور فعال و نقادانه دارند، نه تنها الگوی استفاده سالم از فناوری هستند، بلکه می‌توانند با نوجوان خود «هم‌زبانی» دیجیتال برقرار کنند؛ چیزی که در دنیای امروز، به‌مراتب ارزشمندتر از موعظه و نصیحت است.

در ششمین مقوله، والدین نه صرفاً راهنما، بلکه الگویی برای رشد مهارت‌هایی چون حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت هیجانی و ارتباط مؤثر معرفی شدند. متخصصان یادآور شدند که والدین امروز باید خود این مهارت‌ها را کسب کرده باشند تا بتوانند به فرزندان منتقل کنند. یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های اسدی و همکاران (۱۳۹۴) مطابقت دارد که بر لزوم ارتقاء مهارت‌های فردی والدین در تعامل با نوجوانان تأکید دارند. نوجوانان امروز بیش از گذشته نیازمند والدینی هستند که «بلد بودن» را نه در نصیحت کردن، بلکه در «زیست تجربه‌شده» خود نشان دهند. مهارت‌هایی مثل تنظیم هیجان، گفت‌وگوی مؤثر و حل مسئله، فقط در فضایی منتقل می‌شوند که والد خود به این مهارت‌ها مجهز باشد.

هفتمین مقوله بیانگر این حقیقت بود که استقلال‌طلبی در نوجوانان نسل Z بسیار پررنگ‌تر از نسل‌های پیشین است. والدگری موفق نه تنها در محدود نکردن این میل، بلکه در هدایت آن در چارچوب ارزش‌های خانوادگی و

فرهنگی معنا پیدا می‌کند. فرایند آزمون و خطا، همراهی والد در شکست‌ها، و اعتماد به تصمیم نوجوانان از جمله ابعاد این مقوله‌اند. این یافته با نظریه خودمختاری دسی و رایان و همچنین آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی درباره رشد درون‌زا هماهنگ است. در مواجهه با نسلی که استقلال‌طلبی بخشی از هویتش شده، مقاومت و کنترل، تنها به تعارض منجر می‌شود. در مقابل، حمایت تدریجی از استقلال، همراه با الگوسازی، اعتمادسازی و پذیرش خطا، نوجوان را برای مسئولیت‌پذیری واقعی آماده می‌کند؛ نه صرفاً پیروی ظاهری.

در آخرین مقوله، نقش باورهای محدودکننده والدین بررسی شد. باورهایی نظیر اینکه نوجوان باید مطیع باشد، پسرها نباید گریه کنند یا فرزندان نباید اشتباه کنند، موانعی جدی در تعامل سالم والد-فرزند ایجاد می‌کند. والدگری مؤثر مستلزم بازنگری در این نگرش‌هاست. این یافته‌ها با مطالعات کیفی حسینی کلائی و اسدی (۱۳۹۹) که باورهای والدینی را متغیر مهمی در سازگاری روان‌شناختی نوجوان دانسته‌اند، همخوانی دارد. والدگری مؤثر با «بازسازی درونی» آغاز می‌شود؛ یعنی والد باید پیش از اصلاح رفتار فرزند، نگاهی به نظام باورهای خود بیندازد. باورهای قدیمی مانند «فرزند باید بی‌خطا باشد» یا «نوجوان باید تابع بی‌چون‌وچرا باشد» نه تنها ناکارآمد، بلکه عامل تخریب رابطه هستند.

در نهایت یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که والدگری موفق در نسل Z مستلزم نوعی تحول بنیادین در رویکرد، نگرش و مهارت‌های والدین است. این تحول از «اقتدار یک‌سویه» به سمت «رهبری همدلانه»، از «کنترل» به «تعامل»، و از «سنت‌محوری» به «سازگاری فرهنگی و فناورانه» حرکت می‌کند. برخلاف برخی از پژوهش‌های پیشین که بیشتر به رفتار نوجوانان پرداخته‌اند، این پژوهش نگاه خود را بر والدین متمرکز ساخته و از آن‌ها به‌عنوان عامل اصلی در مدیریت تحولات نسلی یاد کرده است. همچنین برخلاف مطالعات کمی که بر داده‌های سطحی تأکید دارند، روش کیفی این مطالعه، امکان کشف لایه‌های عمیق‌تر از تجربه متخصصان را فراهم ساخته است. از منظر نظری، این پژوهش چارچوبی بومی و مفهومی برای بازتعریف والدگری در ایران معاصر فراهم می‌کند که می‌تواند در طراحی پرسش‌نامه‌ها، برنامه‌های آموزشی و نظام‌های ارزیابی مورد استفاده قرار گیرد. از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی

دوره‌های آموزشی برای والدین، مشاوران خانواده، و برنامه‌ریزان اجتماعی باشد.

با وجود تلاش پژوهشگران برای رعایت دقت علمی در مراحل مختلف طراحی، اجرا و تحلیل این مطالعه، برخی محدودیت‌ها اجتناب‌ناپذیر بوده‌اند که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرند. نخست، ماهیت کیفی پژوهش و استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با متخصصان، علی‌رغم ارائه بینش‌های عمیق و غنی، قابلیت تعمیم‌پذیری آماری نتایج را محدود می‌سازد. این یافته‌ها بیشتر در سطح نظری و مفهومی قابل بهره‌برداری هستند و در تحلیل‌های کمی یا سیاست‌گذاری‌های کلان، نیازمند اعتبارسنجی در نمونه‌های وسیع‌تر می‌باشند. دوم، این پژوهش صرفاً بر دیدگاه‌های متخصصان بزرگسال متمرکز بوده و صدای نوجوانان، به‌عنوان گروه هدف اصلی والدگری، مستقیماً شنیده نشده است. در نتیجه، ممکن است بخشی از تجربه زیسته نوجوانان نسل Z و ادراک آن‌ها از روابط والد-فرزندی، در نتایج بازتاب نیافته باشد. سوم، محدودیت جغرافیایی و فرهنگی نمونه‌ها - که همگی در چارچوب جامعه ایرانی و فرهنگ غالب آن مورد بررسی قرار گرفته‌اند - تعمیم نتایج به سایر جوامع یا خرده‌فرهنگ‌ها را با احتیاط همراه می‌سازد. ارزش‌ها، ساختار خانواده، و شیوه‌های تربیتی در بافت‌های مختلف متفاوت‌اند و ضروری است یافته‌ها با توجه به بستر فرهنگی تفسیر شوند. بر همین اساس، پیشنهاد می‌شود: پژوهش‌های ترکیبی (کمی - کیفی) با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر انجام شود تا چارچوب‌های استخراج‌شده در این مطالعه از منظر آماری نیز بررسی و اعتبارسنجی شوند. در پژوهش‌های آتی، دیدگاه خود نوجوانان نسل Z درباره والدگری مطلوب و چالش‌های ارتباطی با والدین‌شان مورد بررسی قرار گیرد تا تصویری دوسویه از تعاملات خانواده ترسیم شود. انجام مطالعات تطبیقی میان والدگری در نسل‌های مختلف (مثلاً والدگری نسل

X یا Y در مواجهه با نسل Z) می‌تواند به درک بهتر تفاوت‌های بین‌نسلی کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعاتی با تمرکز بر نقش جنسیت والدین، ساختار خانواده (دو والد، تک‌والد، یا خانواده‌های بازساخته) و تفاوت‌های اقتصادی-اجتماعی در شکل‌گیری سبک‌های والدگری در مواجهه با نسل Z انجام شود. در مجموع، هرچند این پژوهش تلاش کرده تصویری جامع از والدگری موفق برای نوجوانان نسل Z در بافت فرهنگی ایران ارائه دهد، اما توسعه و تعمیق این حوزه نیازمند استمرار پژوهش‌های نظری، تجربی و بین‌رشته‌ای در آینده است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش موارد زیر تا حد ممکن رعایت گردید:

(۱) شرکت‌کنندگان قبل از شروع مصاحبه از ضبط صدای خود مطلع شدند.

(۲) مصاحبه با رضایت کامل شرکت‌کنندگان انجام شده و آنان از هدف پژوهش مطلع بودند.

(۳) کلمات و واژگان افراد شرکت‌کننده به طور کامل و بدون دخل و تصرف پیاده‌سازی و تحلیل شده است.

(۴) تمام شرکت‌کنندگان با کدها شماره‌گذاری شده و اصل محرمانه‌بودن و رازداری مسائل شخصی زندگی آنان در تمامی طول پژوهش رعایت شده و به مصاحبه‌شوندگان در این مورد اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از کلیه متخصصانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

<https://sid.ir/paper/163766/en>

هادی، مریم، قربانی، نیما و بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای فرآیندهای خودشناختی نوجوان در رابطه بین سبک های والدگری و سلامت روانی، *مجله علوم روانشناختی*. ۱۸ (۷۶)، ۴۰۶-۳۹۷.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-253-fa.html>

References

Anthony, L.G., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waanders, C., Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, 14(2), 133-54. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/icd.385>

Asadi, M., Mansourian, Y., Nazary, M. (2015). Exploring indicators of successful parenting of adolescents among Iranian families: A Qualitative Study. *Iran J Health Educ Health Promot*, 3 (3), 219-231. (Persian). <https://journal.ihepsa.ir/article-1-309-fa.html>

Asadi, Masoud. (2022). Construction and validation of a successful parenting scale based on iranian family culture: A research based on fuzzy mathematics. *Cultural Psychology*, 6(2), 106-139. (Persian). https://jcp.samt.ac.ir/article_140105.html

Capuzzi, D., & Stauffer, M. (2020). Foundations of addictions counseling. Hoboken. <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/5/0135166934.pdf>

Demir, B. (2021). Generation Z students' expectations from English language instruction. *Journal of language and linguistic studies*. (1)17, 701 -683. <http://www.jlls.org/index.php/jlls/article/view/2253>

Desjardins, J., Zelenski, J.M., Coplan, R.J. (2008). An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 587-97. <https://psycnet.apa.org/record/2007-19049-007>

Duncan, P.M., Garcia, A.C., Frankowski, B.L., Carey, P.A., Kallock, E.A., Dixon, R.D., et al. (2007). Inspiring healthy adolescent choices: a rationale for and guide to strength promotion in primary care. *Journal of adolescent health*, 41(6), 525-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18023780/>

Farazi, F., Mazloun, H. (2019). The role of perception of parenting styles and attachment to God in predicting anger control among female students, *Quarterly*

اسدی، مسعود (۱۴۰۱). ساخت و اعتباریابی مقیاس والدگری موفق بر اساس فرهنگ خانواده های ایران: پژوهشی مبتنی بر ریاضیات فازی. *روانشناسی فرهنگی*، ۶ (۲)، ۱۰۶-۱۳۹.

https://jcp.samt.ac.ir/article_140105.html

اسدی، مسعود، منصوریان، یزدان و نظری محمد علی (۱۳۹۴). تبیین شاخص های والدگری موفق دوره نوجوانی در نمونه هایی از خانواده های ایرانی؛ یک مطالعه کیفی. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. ۳ (۳)، ۲۱۹-۲۳۱.

<https://journal.ihepsa.ir/article-1-309-fa.html>

حاج خدادادی، داوود، اعتمادی، عذرا، عابدی، محمدرضا، و جزایری، رضوان السادات. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه فرزندپروری مثبت بر والدگری موثر و کیفیت رابطه والد-فرزند در مادران دارای نوجوان. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۹۸)، ۱۸۵-۱۹۷.

<https://sid.ir/paper/368440/fa>

حسینی کلانی، سیده ساناز و اسدی، مسعود. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش والدگری موفق به مادران بر سازگاری عاطفی، تحصیلی و اجتماعی دختران نوجوان فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱ (۴۳)، ۸۹-۱۲۰.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.50638.2340>

خوانساری، زهرا، ترکان، هاجر، و بهرامی پور، منصوره. (۱۴۰۲). مقایسه ی اثربخشی والدگری مبتنی بر نظریه ی انسان سالم با برنامه والدگری مثبت بر تئیدگی والدگری و سرمایه ی روان شناختی مادران کودکان ۶ تا ۱۲ ساله ی مبتلا به اختلالات رفتاری برون سازی شده. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷ (ویژه نامه)، ۱-۱۸.

<https://sid.ir/paper/1134551/fa>

ساطوریان، عباس؛ احمدی، محمد رضا؛ رفیعی هنر، حمید و طهماسیان، کارینه (۱۴۰۰). مولفه های والدگری دوره نوجوانی مبتنی بر منابع اسلامی. *پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۹ (۲۳)، ۸۳-۱۰۸.

<https://www.sid.ir/paper/1053387/fa>

شکوهی یکتا، محسن، اکبری زردخانه، سعید، محمودی، مریم و مهدوی مجتبی. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه مداخله ای روابط والد-نوجوان بر تعاملات بین نسلی خانوادگی. *مجله علوم روانشناختی*. ۱۷ (۶۵)، ۶۰-۴۶.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-107-fa.html>

صابری، جواد؛ بهرامی پور، منصوره؛ قمرانی، امیر و یارمحمدیان، احمد (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه گروهی والدگری مثبت بر کاهش استرس والدگری مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. ۱۵ (۲)، ۶۹-۷۷.

- Journal of Women and Family Studies*, 13 (48), 1-15. (Persian).
https://journals.iau.ir/article_674607.html
- Foulkes, L., Leung, J.T., Fuhrmann, D., Knoll, L.J., & Blakemore, S.J. (2018). Age differences in the prosocial influence effect. *Developmental science*, 03(4), 3-8.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6221149/>
- Hadi M, ghorbani N, Besharat M A. (2019). The mediating role of adolescent self - knowledge processes in the relation between parenting styles and mental health. *Journal of Psychological Science*. 18(76), 397-406. (Persian). <https://psychologicalscience.ir/article-1-253-en.html>
- Hajkhodadadi D, Etemadi O, Abedi M R, Jazayeri R S. (2021). The effectiveness of triple-p (positive parenting program) on effective parenting and quality of child-parent relationship in mothers with adolescents. *Journal of Psychological Science*. 20(98), 185-198. (Persian).
<https://psychologicalscience.ir/article-1-805-en.html>
- Hosseini kalaie, S., Asadi, M. (2020). The effectiveness of successful parenting education to mothers on emotional, educational and social adjustment in adolescent girls. *culter of counseling quarterly and psychotherapy*, (43)11, 89-120. (Persian)
https://qccpc.atu.ac.ir/article_10920.html
- Keijsers, L., Branje, S. J. T., VanderValk, I. E., & Meeus, W. (2010). Reciprocal effects between parental solicitation, parental control, adolescent disclosure, and adolescent delinquency. *Journal of Research on Adolescence*, 20, 88-113.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00631.x>
- Khansari, Zahra., Torkan, H, & Bahramipour, M. (2023). Comparing the effectiveness of parenting based on the healthy human theory (hht) with triple p-the positive parenting program on parenting stress and psychological capital of mothers of children aged 6 to 12 years with extrinsic behavioral disorders. *Islamic Life Style Centered on Health*, 7, 1-18. (Persian). <https://sid.ir/paper/1134551/en>
- Kildare, C.A., Middlemiss, W. (2017). Impact of parent's mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 57, 758-783.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Leon, E., Steele, M., Palacios, J., Román, M., & Moreno, C. (2018). Parenting adoptive children: Reflective functioning and parent-child interactions. A comparative, relational and predictive study. *Children and Youth Services Review*, 95, 352-360.
<https://psycnet.apa.org/record/2018-64496-038>
- Meiting, L., Hua, W. (2020). The dark side of white lies: Parenting by lying in childhood and adolescent anxiety, the mediation of parent-child attachment and gender difference. *Children and Youth Services Review*, 338, 327-332.
 DOI:10.1016/j.childyouth.2020.105635
- Minuchin, S., Reiter, M. D., & Borda, C. (2021). The craft of family therapy. In *The Craft of Family Therapy* (pp. 3-11). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003110996>
- Noman, e. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation, *International Journal of Psychology and Educational Studies*.
<http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017>
- Perez, J. K., Cumsille, P., & Martinez, M. L. (2016). Agreement between parent and adolescent autonomy expectations and its relationship to adolescent Adjustment. *Journal of Adolescence*, 53, 10-15.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.010>
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D.J., Thapar, A.K., Thapar, A. (2038). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders*, 043, 357-393.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.015>
- Rote, W. M., & Smetana, J. G. (2016). Patterns and predictors of mother-adolescent discrepancies across family constructs. *Journal of youth and adolescence*. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-016905151>.
- Saberi, Javad., Bahrami pour, M, Ghamarane, Amir, & Yarmohamadian, A. (2014). The effectiveness of group positive parenting program on parental stress of mothers of children with autism disorder. *Knowledge & research in applied psychology*, 15(2 (56)), 69-77. (Persian).
<https://sid.ir/paper/163766/en>
- Satourian, S., Ahmadi, M, rafiei honar, H, & tahmasian, K. (2021). The components of parenting of adolescence period based on islamic sources. *The Islamic Journal of Women and the Family*, 9(23), 83-108. (Persian). <https://sid.ir/paper/1053387/en>
- Shan, W., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, Y., Cheung, E.F.C., Chan, R.C.K., Jiang, F. (2038). Association between Maltreatment, Positive Parent-Child

- Interaction, and Psychosocial Well-Being in Young Children. *The Journal of Pediatrics*, 033, 392-396.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.06.050>
- Shokoohi-Yekta M, Akbari Zardkhaneh S, Mahmoodi M, Mahdavi M. (2018). Effects of the intervention program of parent - adolescent relationship on Intergenerational Interactions. *Journal of Psychological Science*. 17(65), 46-60. (Persian).
<https://psychologicalscience.ir/article-1-107-en.html>
- Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17(2), 125-46.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10648-005-3950-1>
- Steele, E. H., & McKinney, C. (2019). Emerging adult psychological problems and parenting style: Moderation by parent-child relationship quality. Personality and Individual aggressive behaviors in Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 83, 41-47.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2018.04.048>
- Sun, R., Gao, Q., Xiang, Y., Chen, T., Liu, T., Chen, Q. (2020). Parent-child relationships and mobile phone addiction tendency among Chinese adolescents: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of peer relationships. *Children and Youth Services Review*, 336, 323-327.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105113>
- Trent, E.S., Viana, A.G., Raines, E.M., Woodward, E.C., Storch, E.A., Zvolensky, M.J. (2019). Parental threats and adolescent depression: The role of emotion dysregulation. *Psychiatry Research*. 056, 39-04.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychres.2019.04.009>
- Zhao, F., Liu, M., Li, S. (2020). Paternal coparenting behavior and adolescent prosocial behaviors: Roles of parent-child attachment, peer attachment, and gender. *Children and Youth Services Review*, 338, 323-329.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.childyouth.2020.105629>