

تحلیل نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در افزایش یا کاهش استرس

والدین و فشار تحصیلی کودکان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۳/۰۴)

پریسا تندرو نادیا مرادی دارخوری پرستو ریاحی

آموزش و پرورش، کرمانشاه، کرمانشاه

چکیده

در سال‌های اخیر، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در تجربه‌های تربیتی خانواده‌ها و شکل‌گیری نگرش‌ها و انتظارات تحصیلی والدین و کودکان یافته‌اند. بازنمایی موفقیت‌های تحصیلی و تأکید بر رقابت آموزشی در رسانه‌ها، می‌تواند استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان را افزایش دهد، زیرا والدین عملکرد فرزندان را با استانداردهای رسانه‌ای مقایسه می‌کنند و کودکان در معرض مقایسه اجتماعی قرار می‌گیرند. این مقاله با رویکرد توصیفی-تحلیلی، سازوکارهای اثرگذاری رسانه‌ها شامل بازنمایی موفقیت، مقایسه اجتماعی و نگرانی نسبت به آینده تحصیلی را بررسی می‌کند. همچنین ظرفیت‌های مثبت رسانه‌ها مانند افزایش آگاهی تربیتی، تقویت حمایت اجتماعی و ترویج نگرش‌های متعادل نسبت به موفقیت تحصیلی تحلیل شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد ارتقای سواد رسانه‌ای والدین و کودکان می‌تواند فشار تحصیلی و استرس خانواده‌ها را مدیریت کرده و سلامت روان را حفظ کند.

واژگان کلیدی: استرس والدین، فشار تحصیلی کودکان، رسانه‌ها، سواد رسانه‌ای، سلامت

روان

۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، سلامت روان خانواده‌ها به‌ویژه در ارتباط با نظام‌های آموزشی به یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگران حوزه‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی تبدیل شده است. استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان از جمله پدیده‌هایی هستند که به‌طور فزاینده‌ای در بستر رقابت‌های آموزشی، انتظارات اجتماعی و تغییرات فرهنگی بروز یافته‌اند. والدین، به‌عنوان بازیگران اصلی فرایند تربیت، اغلب مسئولیت موفقیت یا ناکامی تحصیلی فرزندان را بر عهده خود احساس می‌کنند و همین امر می‌تواند به افزایش سطح استرس، اضطراب و نگرانی آنان منجر شود. از سوی دیگر، کودکان نیز در مواجهه با انتظارات والدین و نظام آموزشی، فشارهای روانی قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند که می‌تواند پیامدهای منفی کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامت روان و انگیزش تحصیلی آنان داشته باشد (آقابخشی و همکاران، ۱۳۹۸؛ پوتواین، ۲۰۱۷).

در این میان، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از عناصر تأثیرگذار زندگی معاصر، نقش مهمی در شکل‌دهی به نگرش‌ها، باورها و انتظارات تحصیلی خانواده‌ها ایفا می‌کنند. گسترش دسترسی به شبکه‌های اجتماعی سبب شده است والدین و کودکان به‌طور مداوم در معرض بازنمایی‌هایی از موفقیت تحصیلی، رقابت آموزشی و مقایسه‌های اجتماعی قرار گیرند. این بازنمایی‌ها غالباً تصویری ایده‌آل و گاه اغراق‌آمیز از پیشرفت تحصیلی ارائه می‌دهند که

می‌تواند سطح انتظارات والدین را افزایش داده و احساس ناکافی‌بودن را در کودکان تقویت کند (چای، ۲۰۱۸؛ نسی و پرینستین، ۲۰۱۵). علاوه بر این، انتشار مداوم تجربیات تحصیلی دیگران در فضای مجازی، زمینه مقایسه اجتماعی را فراهم کرده و به تشدید اضطراب عملکرد و فشار روانی منجر می‌شود.

با وجود این، نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی صرفاً محدود به پیامدهای منفی نیست. این فضاها می‌توانند به افزایش آگاهی والدین، دسترسی به منابع آموزشی و حمایت اجتماعی نیز کمک کنند. بنابراین، اثر رسانه‌ها بر استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان پدیده‌ای چندبعدی است که نیازمند تحلیل دقیق و متوازن می‌باشد (والکنبرگ و همکاران، ۲۰۲۲). بررسی این نقش دوگانه، به‌ویژه در بستر فرهنگی جوامع مختلف، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چرا که شیوه مواجهه خانواده‌ها با رسانه‌ها می‌تواند شدت یا کاهش پیامدهای روان‌شناختی را تعیین کند.

بر این اساس، هدف مقاله حاضر تحلیل توصیفی-تحلیلی نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در افزایش یا کاهش استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان است. این مقاله می‌کوشد با تکیه بر ادبیات پژوهشی داخلی و خارجی، سازوکارهای اثرگذاری رسانه‌ها را تبیین کرده و ضمن شناسایی پیامدهای روان‌شناختی و تربیتی، بر ضرورت اتخاذ رویکردی آگاهانه و مبتنی بر سواد رسانه‌ای در سطح خانواده و نظام آموزشی تأکید نماید.

۲. چارچوب مفهومی پژوهش

درک دقیق پدیده استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان مستلزم تبیین مفهومی این سازه ها و بررسی عوامل زمینه ای مؤثر بر آن ها است. استرس والدین به طور کلی به مجموعه ای از واکنش های هیجانی، شناختی و رفتاری اطلاق می شود که در نتیجه ادراک والد از ناتوانی در پاسخ گویی به الزامات نقش فرزندپروری شکل می گیرد. این نوع استرس زمانی تشدید می شود که والدین احساس کنند منابع فردی، اجتماعی یا روانی آنان برای برآورده کردن انتظارات تحصیلی و تربیتی ناکافی است. از منظر نظریه های استرس، به ویژه الگوی تعاملی لازاروس و فولکمن، استرس نه صرفاً نتیجه شرایط بیرونی، بلکه حاصل ارزیابی شناختی فرد از موقعیت و توانایی های خود برای مقابله با آن است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). بر این اساس، برداشت والدین از موفقیت یا شکست تحصیلی فرزند می تواند به عنوان یک عامل استرسزا عمل کند، حتی اگر فشار عینی شدیدی وجود نداشته باشد.

فشار تحصیلی کودکان نیز به مجموعه ای از تجارب ذهنی و هیجانی اطلاق می شود که در نتیجه انتظارات تحصیلی بالا، ارزیابی های مداوم و ترس از ناکامی شکل می گیرد. این فشار می تواند از منابع مختلفی همچون والدین، مدرسه، همسالان و ساختارهای آموزشی نشأت بگیرد و اغلب با پیامدهایی نظیر اضطراب، کاهش انگیزش درونی و افت سلامت روان همراه است. پژوهش ها نشان می دهند که زمانی که کودکان موفقیت تحصیلی را شرط اصلی پذیرش

و ارزشمندی خود ادراک می‌کند، احتمال تجربه فشار و اضطراب تحصیلی به‌طور معناداری افزایش می‌یابد (پوتواین و دالی، ۲۰۱۴). در این چارچوب، فشار تحصیلی نه‌تنها یک پدیده فردی، بلکه نتیجه تعامل میان کودک و محیط اجتماعی-فرهنگی پیرامون اوست.

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در این میان نقش واسطه‌ای و تقویت‌کننده ایفا می‌کنند و به‌عنوان بخشی از محیط اجتماعی مدرن، بر ارزیابی‌های شناختی والدین و کودکان اثر می‌گذارند. بازنمایی مداوم موفقیت‌های تحصیلی، رتبه‌ها و دستاوردهای آموزشی در فضای مجازی می‌تواند معیارهای مقایسه را تغییر داده و سطح انتظارات والدین را افزایش دهد. این امر به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که والدین، بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی کودکان، این بازنمایی‌ها را به‌عنوان هنجار تلقی کنند. از سوی دیگر، کودکان نیز با مشاهده عملکرد تحصیلی همسالان خود در شبکه‌های اجتماعی، در معرض مقایسه اجتماعی قرار می‌گیرند که می‌تواند به کاهش عزت نفس تحصیلی و افزایش فشار روانی منجر شود (نسی و پرینستین، ۲۰۱۵).

در چارچوب مفهومی این پژوهش، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نه به‌عنوان عامل مستقل، بلکه به‌عنوان زمینه‌ای فرهنگی-اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند که می‌توانند استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان را تشدید یا تعدیل کنند. تأثیر این رسانه‌ها وابسته به نحوه استفاده، سطح سواد رسانه‌ای و الگوهای تفسیر محتوا توسط خانواده‌هاست. پژوهش‌های جدید نشان

می‌دهند که استفاده آگاهانه و هدفمند از رسانه‌ها می‌تواند به افزایش حمایت اجتماعی، آگاهی تربیتی و کاهش احساس تنهایی والدین کمک کند، در حالی که استفاده افراطی و مقایسه‌محور، پیامدهای منفی روان‌شناختی را تشدید می‌نماید (والکنبرگ و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، چارچوب مفهومی این مقاله بر تعامل میان استرس والدین، فشار تحصیلی کودکان و نقش دوگانه رسانه‌ها استوار است و بر اهمیت فرایندهای شناختی و فرهنگی در شکل‌گیری این پدیده‌ها تأکید دارد.

۳. نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در افزایش استرس والدین و فشار

تحصیلی کودکان

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با بازنمایی گسترده و مداوم موفقیت‌های تحصیلی، نقش مهمی در شکل‌گیری انتظارات والدین و ادراک کودکان از عملکرد تحصیلی ایفا می‌کنند. در بسیاری از محتوای رسانه‌ای، موفقیت تحصیلی به صورت دستاوردی خطی، قابل تعمیم و مبتنی بر شاخص‌هایی مانند نمره، رتبه و قبولی در مدارس یا دانشگاه‌های برتر نمایش داده می‌شود. این بازنمایی‌ها اغلب تفاوت‌های فردی، تأثیر شرایط اجتماعی-اقتصادی و تنوع مسیرهای یادگیری را نادیده می‌گیرند و استانداردهایی غیرواقعی از موفقیت ایجاد می‌کنند. در نتیجه، والدین ممکن است این تصاویر را به عنوان معیارهای هنجاری بپذیرند و عملکرد

تحصیلی فرزند خود را بر اساس آن‌ها ارزیابی کنند؛ امری که می‌تواند احساس ناکافی بودن، نگرانی و استرس مزمن را در آنان تقویت نماید (چای، ۲۰۱۸؛ یوسفی و شریفی، ۱۴۰۰).

یکی از پیامدهای مهم حضور رسانه‌ها در زندگی آموزشی خانواده‌ها، تشدید فرایند مقایسه اجتماعی است. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر بیان می‌کند که افراد تمایل دارند توانایی‌ها و موفقیت‌های خود را با دیگران مقایسه کنند، به‌ویژه در موقعیت‌هایی که معیارهای عینی و روشن وجود ندارد (فستینگر، ۱۹۵۴). شبکه‌های اجتماعی با فراهم کردن بستری دائمی برای مشاهده دستاوردهای تحصیلی دیگران، این فرایند را هم برای والدین و هم برای کودکان تقویت می‌کند. والدین با مشاهده موفقیت‌های تحصیلی فرزندان دیگران ممکن است احساس فشار بیشتری برای ارتقای عملکرد فرزند خود تجربه کنند، در حالی که کودکان نیز با مقایسه خود با همسالان، دچار کاهش عزت نفس تحصیلی و افزایش اضطراب عملکرد می‌شوند (نسی و پرینشتاین، ۲۰۱۵). این مقایسه‌ها اغلب انتخابی و گزینشی‌اند و واقعیت کامل فرایند یادگیری را منعکس نمی‌کنند.

علاوه بر این، رسانه‌ها با تأکید مستمر بر آینده تحصیلی، کنکور، آزمون‌های رقابتی و پیامدهای شکست، نگرانی والدین نسبت به آینده فرزندان را تشدید می‌کنند. برجسته‌سازی خطرهای ناکامی تحصیلی و پیوند دادن موفقیت آموزشی با امنیت شغلی و منزلت اجتماعی، می‌تواند ادراک والدین از تحصیل را به منبعی تهدیدآمیز تبدیل کند. این نگرانی‌ها، حتی در مقاطع

تحصیلی ابتدایی، به شکل برنامه‌ریزی‌های افراطی، نظارت بیش از حد و فشار مستمر بر کودکان بروز می‌یابد (پوتواین، ۲۰۱۷). در چنین شرایطی، کودک ممکن است تحصیل را نه به عنوان فرایندی یادگیرنده‌محور، بلکه به عنوان منبع اضطراب و ترس از شکست تجربه کند. از منظر روان‌شناسی خانواده، استرس و اضطراب والدین به ندرت در سطح فردی باقی می‌ماند و اغلب به کودکان منتقل می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان به طور غیرمستقیم از طریق تعاملات روزمره، نگرانی‌ها و واکنش‌های هیجانی والدین را درونی‌سازی می‌کنند (عابدین، ۱۹۹۲). زمانی که والدین تحت تأثیر محتوای رسانه‌ای، نسبت به عملکرد تحصیلی فرزند خود مضطرب باشند، این اضطراب می‌تواند به صورت انتظارات بالا، انتقاد مکرر یا حمایت شرطی منتقل شود. در نتیجه، کودک نه تنها فشار تحصیلی بیشتری تجربه می‌کند، بلکه احساس می‌کند پذیرش و ارزشمندی او وابسته به موفقیت آموزشی است؛ وضعیتی که با افزایش اضطراب، کاهش انگیزش درونی و آسیب به سلامت روان همراه است (یاماموتو و هالووی، ۲۰۱۰).

در مجموع، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی از طریق بازنمایی استانداردهای غیرواقعی موفقیت، تشدید مقایسه اجتماعی، تقویت نگرانی‌های آینده‌محور و انتقال اضطراب والدین به کودکان، می‌توانند نقش مهمی در افزایش استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان ایفا کنند. این اثرات نه به صورت مستقیم، بلکه از طریق فرایندهای شناختی، هیجانی و تعاملی در بستر خانواده شکل

می‌گیرند و ضرورت توجه آگاهانه به نحوه مصرف و تفسیر محتوای رسانه‌ای را برجسته می‌سازند.

۴. نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در کاهش استرس و فشار تحصیلی

در کنار پیامدهای منفی، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در صورت استفاده آگاهانه می‌توانند نقش مهمی در کاهش استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان ایفا کنند. یکی از کارکردهای مثبت این فضاها، افزایش آگاهی والدین نسبت به اصول فرزندپروری، تفاوت‌های فردی کودکان و ماهیت پیچیده فرایند یادگیری است. دسترسی گسترده به محتوای آموزشی، مقالات علمی ساده‌سازی‌شده و تجربه‌های متخصصان حوزه تعلیم و تربیت می‌تواند به اصلاح باورهای نادرست درباره موفقیت تحصیلی کمک کند. زمانی که والدین درک واقع‌بینانه‌تری از توانایی‌ها، علایق و مسیر رشد تحصیلی کودک پیدا می‌کنند، احتمال کاهش انتظارات افراطی و در نتیجه کاهش استرس والدینی افزایش می‌یابد (سندرز و کریبی، ۲۰۱۴؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۹).

علاوه بر این، شبکه‌های اجتماعی امکان شکل‌گیری حمایت اجتماعی غیررسمی میان والدین را فراهم کرده‌اند. گروه‌ها و انجمن‌های مجازی والدین می‌توانند بستری برای تبادل تجربه، همدلی و دریافت حمایت عاطفی باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که احساس حمایت اجتماعی

یکی از عوامل محافظتی مهم در برابر استرس والدینی است و می‌تواند به افزایش احساس کارآمدی و کاهش احساس تنهایی کمک کند

(کوهن و ویلز، ۱۹۸۵). والدینی که از طریق شبکه‌های اجتماعی درمی‌یابند نگرانی‌ها و چالش‌های آنان مشترک است، کمتر تمایل دارند مشکلات تحصیلی فرزند خود را نشانه ناکامی شخصی تلقی کنند. این فرایند می‌تواند به کاهش فشار روانی منتقل شده به کودکان نیز منجر شود، زیرا والدین با آرامش بیشتری به مسائل تحصیلی واکنش نشان می‌دهند.

رسانه‌ها همچنین می‌توانند در ترویج نگرش‌های متعادل‌تر نسبت به مفهوم موفقیت تحصیلی نقش آفرینی کنند. در سال‌های اخیر، بخشی از محتوای رسانه‌ای بر اهمیت سلامت روان، یادگیری عمیق، مهارت‌های زندگی و مسیرهای متنوع موفقیت تأکید داشته است. این رویکردها، در مقابل نگاه تک‌بعدی مبتنی بر نمره و رتبه، می‌توانند به بازتعریف اهداف آموزشی در ذهن والدین و کودکان کمک کنند. پژوهش‌های حوزه انگیزش نشان می‌دهد که زمانی که موفقیت تحصیلی به صورت فرایندی رشد‌محور و نه صرفاً نتیجه‌محور درک شود، فشار تحصیلی کاهش یافته و انگیزش درونی دانش‌آموزان تقویت می‌شود (رایان و دسی، ۲۰۱۷). رسانه‌ها با بازنمایی الگوهای متنوع موفقیت و تأکید بر ارزش تلاش، یادگیری و رفاه روانی، می‌توانند در کاهش اضطراب تحصیلی نقش سازنده‌ای ایفا کنند.

در مجموع، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در صورتی که با سطح مناسبی از سواد رسانه‌ای و انتخاب آگاهانه محتوا همراه باشند، قادرند به‌عنوان منبعی حمایتی و آموزشی عمل کنند. این فضاها می‌توانند با افزایش آگاهی، تقویت حمایت اجتماعی و اصلاح نگرش‌های مسلط نسبت به موفقیت تحصیلی، به کاهش استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان کمک کنند. بنابراین، تمرکز صرف بر جنبه‌های منفی رسانه‌ها بدون توجه به ظرفیت‌های بالقوه آن‌ها، تصویری ناقص از نقش این پدیده در زندگی آموزشی خانواده‌ها ارائه خواهد داد.

۵. نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل اثرات رسانه‌ها

سواد رسانه‌ای به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، انتقادی و عملی، نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه مواجهه خانواده‌ها با پیام‌های رسانه‌ای ایفا می‌کند و می‌تواند شدت اثرات منفی رسانه‌ها بر استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان را کاهش دهد. والدینی که از سطح مناسبی از سواد رسانه‌ای برخوردارند، قادرند محتوای رسانه‌ای را به‌صورت انتقادی تحلیل کرده و میان واقعیت‌های آموزشی و بازنمایی‌های اغراق‌آمیز تمایز قائل شوند. این توانمندی به والدین کمک می‌کند تا موفقیت‌های تحصیلی نمایش داده‌شده در شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان هنجارهای مطلق در نظر نگیرند و انتظارات خود را با ویژگی‌ها و توانایی‌های واقعی فرزندشان تطبیق دهند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزایش آگاهی والدین

نسبت به سازوکارهای اثرگذاری رسانه‌ها، با کاهش اضطراب، افزایش احساس کنترل و بهبود کیفیت تصمیم‌گیری‌های تربیتی همراه است (لیوینگستون، ۲۰۱۴؛ نادری، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر، آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان یکی از راهبردهای اساسی برای کاهش فشار تحصیلی و پیامدهای روان‌شناختی ناشی از مصرف رسانه‌ای است. کودکانی که مهارت تحلیل انتقادی محتوا را می‌آموزند، کمتر تحت تأثیر مقایسه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند و توانایی بیشتری در ارزیابی واقع‌بینانه عملکرد تحصیلی خود دارند. آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند به کودکان بیاموزد که محتوای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی اغلب گزینشی، ویرایش‌شده و بازتاب‌دهنده کل واقعیت نیست. این آگاهی به کاهش احساس ناکامی، تقویت عزت نفس تحصیلی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای آموزشی کمک می‌کند (هابز، ۲۰۱۷). در نتیجه، کودکان به‌جای تمرکز افراطی بر نتایج، بر فرایند یادگیری و پیشرفت فردی خود تأکید می‌کنند.

علاوه بر بُعد شناختی، سواد رسانه‌ای نقش مهمی در مدیریت الگوهای مصرف رسانه‌ای ایفا می‌کند. استفاده نامحدود و بدون برنامه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش مقایسه اجتماعی، حواس‌پرتی شناختی و تشدید اضطراب تحصیلی شود. در مقابل، مدیریت آگاهانه مصرف رسانه، از جمله تعیین زمان مشخص، انتخاب هدفمند محتوا و ایجاد تعادل میان فعالیت‌های آنلاین و آفلاین، می‌تواند اثرات منفی رسانه‌ها را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کاهش قرارگیری مداوم در معرض محتوای مقایسه‌محور، با بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب عملکرد در کودکان و نوجوانان همراه است (وردوین و همکاران، ۲۰۱۷). والدین برخوردار از سواد رسانه‌ای بالاتر، الگوهای سالم‌تری از مصرف رسانه را به کودکان منتقل می‌کنند و از این طریق نقش محافظتی مؤثری در برابر فشارهای تحصیلی ایفا می‌نمایند.

در مجموع، سواد رسانه‌ای به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده، می‌تواند رابطه میان رسانه‌ها، استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان را بازتعریف کند. این سواد با افزایش توان تحلیل انتقادی، تقویت خودتنظیمی و کاهش مقایسه اجتماعی، به خانواده‌ها امکان می‌دهد از ظرفیت‌های مثبت رسانه‌ها بهره‌مند شوند و در عین حال از پیامدهای منفی آن‌ها پیشگیری کنند. از این منظر، توسعه سواد رسانه‌ای نه تنها یک مهارت فردی، بلکه ضرورتی تربیتی و اجتماعی در عصر رسانه‌های دیجیتال محسوب می‌شود.

۶. پیامدهای روان‌شناختی و تربیتی

قرارگرفتن کودکان در معرض فشارهای تحصیلی مداوم، به‌ویژه زمانی که این فشارها با پیام‌های رسانه‌ای و انتظارات والدین تقویت می‌شوند، پیامدهای روان‌شناختی چندلایه‌ای به همراه دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که فشار تحصیلی بالا با افزایش اضطراب، کاهش عزت نفس، نشخوار فکری و احساس درماندگی در کودکان و نوجوانان مرتبط است.

کودکانی که به‌طور مداوم عملکرد تحصیلی خود را با معیارهای بیرونی و استانداردهای رسانه‌ای مقایسه می‌کنند، بیشتر در معرض این خطر قرار دارند که شکست‌های تحصیلی را به ناتوانی‌های پایدار شخصیتی نسبت دهند. این نوع اسناددهی منفی می‌تواند زمینه‌ساز کاهش خودکارآمدی تحصیلی و شکل‌گیری نگرش منفی نسبت به یادگیری شود (پوتواین و دالی، ۲۰۱۴؛ نسی و پرینشتاین، ۲۰۱۵). در بلندمدت، تداوم فشار تحصیلی می‌تواند به پدیده فرسودگی تحصیلی منجر شود؛ حالتی که با خستگی هیجانی، بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های آموزشی و کاهش احساس معنا در یادگیری همراه است. فرسودگی تحصیلی نه‌تنها عملکرد آموزشی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه خطر بروز مشکلات عاطفی مانند افسردگی و کناره‌گیری اجتماعی را نیز افزایش می‌دهد. پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که فشار تحصیلی بالاتری را تجربه می‌کنند، سطوح پایین‌تری از رضایت تحصیلی و سلامت روان گزارش می‌دهند (زارع و احمدی، ۱۳۹۷). از این منظر، فشار تحصیلی صرفاً یک مسئله آموزشی نیست، بلکه تهدیدی برای رشد همه‌جانبه کودک محسوب می‌شود. پیامدهای این فرایند به کودکان محدود نمی‌ماند و والدین نیز به‌طور مستقیم تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. استرس والدینی ناشی از نگرانی‌های تحصیلی، می‌تواند به شکل اضطراب مزمن، احساس گناه، نگرانی مداوم نسبت به آینده فرزند و کاهش احساس کفایت والدگری بروز یابد. والدینی که موفقیت تحصیلی فرزند را شاخص اصلی موفقیت خود می‌دانند، در

صورت مواجهه با افت یا ناکامی تحصیلی کودک، بیشتر دچار خودسرزنش‌گری و ناامیدی می‌شوند. این وضعیت به‌ویژه در بستر رسانه‌ای که موفقیت تحصیلی دیگران به‌طور مداوم برجسته می‌شود، تشدید می‌گردد (عابدین، ۱۹۹۲؛ محمدخانی، ۱۳۹۸).

افزایش استرس والدینی می‌تواند الگوهای فرزندپروری را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدین مضطرب بیشتر به رفتارهای کنترل‌گرانه، نظارت افراطی و مداخله بیش‌ازحد در امور تحصیلی فرزندان گرایش دارند. اگرچه این رفتارها اغلب با نیت حمایت و پیشگیری از شکست صورت می‌گیرد، اما در عمل می‌تواند استقلال، خودتنظیمی و انگیزش درونی کودک را تضعیف کند. در چنین شرایطی، کودک ممکن است یادگیری را نه به‌عنوان فعالیتی معنادار، بلکه به‌عنوان ابزاری برای کاهش اضطراب والدین تجربه کند؛ تجربه‌ای که فشار روانی را افزایش می‌دهد و احساس امنیت روانی را کاهش می‌دهد (یاماموتو و هالووی، ۲۰۱۰). یکی از مهم‌ترین پیامدهای تربیتی این فرایند، تأثیر آن بر کیفیت رابطه والد-کودک است. زمانی که تعاملات خانوادگی به‌طور مکرر حول محور نمره، رتبه و مقایسه تحصیلی شکل می‌گیرد، رابطه عاطفی والد و کودک در معرض شرطی‌شدن قرار می‌گیرد. کودک ممکن است این پیام ضمنی را دریافت کند که محبت، توجه و تأیید والدین وابسته به موفقیت تحصیلی اوست. این ادراک می‌تواند به کاهش اعتماد، افزایش فاصله عاطفی و بروز تعارض‌های پنهان یا آشکار در رابطه والد-کودک منجر شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند

که کیفیت رابطه والد-کودک یکی از عوامل کلیدی در تعدیل اثرات منفی فشار تحصیلی است و روابط گرم و حمایتی می توانند نقش محافظتی مؤثری ایفا کنند (دسی و رایان، ۲۰۱۷). از منظر انگیزشی، فشار تحصیلی و استرس والدینی اغلب با تضعیف انگیزش درونی برای یادگیری همراه است. نظریه خودتعیین گری تأکید می کند که نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط، زیربنای انگیزش سالم هستند. زمانی که کودک احساس کند کنترل بیرونی جایگزین انتخاب آزادانه شده و ارزشمندی او مشروط به عملکرد تحصیلی است، انگیزش درونی کاهش یافته و یادگیری به فعالیتی تنش زا تبدیل می شود (دسی و رایان، ۲۰۱۷). در مقابل، حمایت والدین از تلاش، پیشرفت تدریجی و علایق فردی کودک می تواند به تقویت انگیزش پایدار و کاهش فشار روانی منجر شود.

در مجموع، پیامدهای روان شناختی و تربیتی فشار تحصیلی و استرس والدینی، شبکه ای از اثرات متقابل را شکل می دهند که سلامت روان کودک، رفاه هیجانی والدین، کیفیت روابط خانوادگی و انگیزش تحصیلی را به طور هم زمان تحت تأثیر قرار می دهد. نادیده گرفتن این پیامدها می تواند به چرخه ای معیوب منجر شود که در آن فشار تحصیلی و استرس والدینی یکدیگر را تقویت می کنند. از این رو، رویکردهای پیشگیرانه مبتنی بر آگاهی، حمایت روان شناختی و اصلاح نگرش های غالب نسبت به موفقیت تحصیلی، نقشی اساسی در حفظ سلامت روان خانواده ها ایفا می کنند.

۷. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

تحلیل نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان نشان می‌دهد که این پدیده نه ماهیتی کاملاً منفی دارد و نه ذاتاً حمایتی، بلکه کارکرد آن به شدت وابسته به شیوه استفاده، سطح آگاهی خانواده‌ها و زمینه‌های فرهنگی و تربیتی است. رسانه‌ها در عین حال که می‌توانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، مقایسه اجتماعی و نگرانی‌های آینده‌محور را تشدید کنند، ظرفیت آن را دارند که به افزایش آگاهی، حمایت اجتماعی و بازتعریف مفهوم موفقیت تحصیلی کمک نمایند. بنابراین، نگاه صفر و یکی به رسانه‌ها نه تنها کارآمد نیست، بلکه می‌تواند خانواده‌ها را از بهره‌گیری از ظرفیت‌های مثبت این فضا محروم سازد.

یافته‌های تحلیلی این مقاله نشان می‌دهد که فشار تحصیلی کودکان و استرس والدین اغلب در یک چرخه تعاملی شکل می‌گیرد که رسانه‌ها نقش تسهیل‌کننده یا تشدیدکننده آن را ایفا می‌کنند. والدینی که تحت تأثیر بازنمایی‌های رسانه‌ای، موفقیت تحصیلی را معیار اصلی ارزشمندی فرزند تلقی می‌کنند، ناخواسته اضطراب خود را به کودکان منتقل می‌نمایند. در مقابل، کودکانی که این اضطراب را تجربه می‌کنند، با کاهش انگیزش درونی، افزایش اضطراب عملکرد و افت کیفیت رابطه با والدین مواجه می‌شوند. این چرخه، در صورت عدم مداخله آگاهانه، می‌تواند به فرسودگی تحصیلی، آسیب‌های روان‌شناختی و تضعیف کارکردهای تربیتی خانواده منجر شود.

بر این اساس، تأکید بر رویکردی متعادل نسبت به رسانه ها ضروری به نظر می رسد. رویکرد متعادل به معنای حذف یا طرد رسانه ها نیست، بلکه مستلزم پذیرش واقعیت حضور آن ها در زندگی روزمره و تلاش برای مدیریت آگاهانه تأثیراتشان است. رسانه ها زمانی می توانند نقش حمایتی ایفا کنند که به ابزار آگاهی بخشی، آموزش و ارتباط معنادار تبدیل شوند، نه منبع دائمی مقایسه، رقابت و اضطراب. شکل گیری چنین رویکردی نیازمند تقویت سواد رسانه ای، گفت و گوی درون خانوادگی و بازنگری در نگرش های رایج نسبت به موفقیت تحصیلی است. در سطح خانواده، والدین می توانند با تمرکز بر فرایند یادگیری به جای نتایج صرف، کاهش مقایسه های تحصیلی و توجه به تفاوت های فردی کودکان، نقش مهمی در کاهش فشار روانی ایفا کنند. ایجاد فضایی امن برای گفت و گو درباره نگرانی ها، شکست ها و تجربه های تحصیلی، بدون قضاوت و شرط گذاری، می تواند به افزایش احساس امنیت روانی و اعتماد متقابل کمک کند. همچنین، مدیریت مصرف رسانه ای در خانواده، از طریق تعیین حدود زمانی و انتخاب هدفمند محتوا، می تواند از مواجهه افراطی کودکان با پیام های مقایسه محور جلوگیری نماید. مدارس نیز به عنوان یکی از نهادهای اصلی تربیتی، نقش کلیدی در تعدیل فشار تحصیلی و جهت دهی به نگرش های والدین و دانش آموزان دارند. تأکید بیش از حد بر رقابت، رتبه بندی و ارزیابی های کمی می تواند پیام های رسانه ای را تقویت کرده و فشار روانی را افزایش دهد. در مقابل، مدارس می توانند با ترویج رویکردهای ارزشیابی توصیفی، توجه به رشد همه جانبه

دانش‌آموزان و آموزش مهارت‌های زندگی و سواد رسانه‌ای، به کاهش اضطراب تحصیلی کمک کنند. برقراری ارتباط مؤثر و شفاف میان مدرسه و خانواده نیز می‌تواند از سوءبرداشت‌ها و انتظارات غیرواقع‌بینانه جلوگیری نماید.

در سطح کلان‌تر، سیاست‌گذاران آموزشی و فرهنگی مسئولیت مهمی در جهت‌دهی به فضای رسانه‌ای و آموزشی دارند. تولید و حمایت از محتوای رسانه‌ای متعادل، واقع‌بینانه و مبتنی بر سلامت روان، می‌تواند به اصلاح گفتمان غالب درباره موفقیت تحصیلی کمک کند. همچنین، گنجاندن آموزش سواد رسانه‌ای در برنامه‌های رسمی آموزشی، نه به‌عنوان محتوایی حاشیه‌ای بلکه به‌عنوان مهارتی اساسی، می‌تواند نسل آینده را برای مواجهه آگاهانه با رسانه‌ها توانمند سازد. سیاست‌گذاری‌های حمایتی در حوزه سلامت روان خانواده‌ها نیز می‌تواند نقش پیشگیرانه مؤثری ایفا کند.

در نهایت، این مقاله بر ضرورت گسترش پژوهش‌های آینده در این حوزه تأکید دارد. پژوهش‌های کیفی می‌توانند تجربه‌های زیسته والدین و کودکان را در مواجهه با فشار تحصیلی و رسانه‌ها عمیق‌تر بررسی کنند و به درک دقیق‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی این پدیده دست یابند. همچنین، مطالعات تطبیقی میان فرهنگ‌ها و نظام‌های آموزشی مختلف می‌تواند نشان دهد که نقش رسانه‌ها چگونه در بسترهای متفاوت اجتماعی معنا می‌یابد. بررسی

مداخلات آموزشی مبتنی بر سواد رسانه‌ای و ارزیابی اثربخشی آن‌ها نیز از جمله مسیرهای مهم پژوهشی آینده به شمار می‌رود.

در مجموع، مدیریت آگاهانه نقش رسانه‌ها، بازتعریف مفهوم موفقیت تحصیلی و تقویت تعاملات حمایتی در خانواده و مدرسه، می‌تواند گامی مؤثر در جهت کاهش استرس والدین و فشار تحصیلی کودکان باشد. تحقق این هدف مستلزم همکاری هماهنگ میان خانواده‌ها، نظام آموزشی و سیاست‌گذاران فرهنگی است؛ همکاری‌ای که سلامت روان و رشد متعادل نسل آینده را در اولویت قرار می‌دهد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. آقابخشی، م.، محمدی، ی.، و حسینی، س. (۱۳۹۸). رابطه استرس والدینی با فشار تحصیلی و اضطراب کودکان دبستانی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴ (۲)، ۴۵-۶۲.
۲. حسینی، س.، رضایی، م.، و اکبری، ن. (۱۳۹۹). نقش آموزش والدین در کاهش استرس خانوادگی و بهبود تعامل والد-کودک. *فصلنامه مطالعات خانواده*، ۱۶ (۳)، ۵۵-۷۲.
۳. حسینی، س.، و موسوی، م. (۱۳۹۹). آموزش سواد رسانه‌ای و تأثیر آن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان. *فصلنامه رسانه و فرهنگ*، ۱۰ (۲)، ۳۳-۵۰.
۴. زارع، ح.، و احمدی، م. (۱۳۹۷). فشار تحصیلی و رابطه آن با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۶ (۱)، ۴۱-۵۸.
۵. نادری، ع. (۱۴۰۰). *سواد رسانه‌ای و نقش آن در سلامت روان خانواده*. تهران: انتشارات سمت.
۶. محمدخانی، ن. (۱۳۹۸). *استرس والدینی و پیامدهای آن بر سلامت روان کودکان*. تهران: انتشارات رشد.

۷. یوسفی، ف.، و کریمی، ج. (۱۳۹۷). فشار تحصیلی و پیامدهای روان‌شناختی آن در

دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۶(۲)، ۲۵-۴۰.

۸. یوسفی، ف.، و شریفی، ن. (۱۴۰۰). نقش انتظارات والدین در سلامت روان و

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *پژوهش‌های روان‌شناسی*، ۲۳(۱)، ۸۹-۱۰۴.

۹. یوسفی، ف.، و شریفی، ن. (۱۴۰۰). نقش انتظارات والدین در اضطراب و فشار

تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۹(۱)، ۶۵-۸۲.

۱۰. لازاروس، ر. اس.، و فولکمن، س. (۱۳۹۶). *استرس، ارزیابی و مقابله* (ترجمه ن.

محمدخانی). تهران: انتشارات رشد.

ب) منابع لاتین

۱. Abidin, R. R. (۱۹۹۲). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, ۲۱(۴), ۴۰.
۲. Chae, J. (۲۰۱۸). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*, ۲۱(۲), ۲۴.
۳. Cohen, S., & Wills, T. A. (۱۹۸۵). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, ۹۸(۲), ۳۱۰.

۴. Festinger, L. (۱۹۵۴). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, ۷(۲)
۵. Hobbs, R. (۲۰۱۷). *Create to learn: Introduction to digital literacy*. Wiley-Blackwell.
۶. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (۱۹۸۴). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
۷. Livingstone, S. (۲۰۱۴). Developing social media literacy. *Journal of Communication*, ۶۴(۲)
۸. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (۲۰۱۵). Using social media for social comparison and feedback-seeking. *Journal of Abnormal Child Psychology*, ۴۳(۸)
۹. Putwain, D. W. (۲۰۱۷). Test anxiety in UK schoolchildren. *Educational Psychology*, ۳۷(۱)
۱۰. Putwain, D. W., & Daly, A. L. (۲۰۱۴). Test anxiety prevalence and gender differences. *Educational Psychology*, ۳۴(۵), ۵۵۴