

انگوی ساختاری رابطه دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری: بررسی نقش واسطه‌ای بهوشیاری مادر
مریم قسامی^۱، شعله امیری^۲، مهرداد کلانتری^۳، هوشنگ طالبی^۴

Structural model of the relationship between maternal attachment and parenting stress: investigation of the mediating role of maternal mindfulness

Maryam Ghassami¹, Shole Amiri², Mehrdad Kalantari³, Hooshang Talebi⁴

چکیده

زمینه: دلبستگی مادران از عواملی است که می‌تواند تنیدگی را در مادران به وجود بیاورد. اما مسأله اصلی اینست، آیا بین دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری با نقش واسطه‌ای بهوشیاری مادر رابطه وجود دارد؟ **هدف:** بررسی رابطه دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری با نقش واسطه‌ای بهوشیاری مادر بود. **روش:** پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری، شامل مادران کودکان ۳ تا ۶ ساله‌ای بود که از بهمن ماه ۹۵ تا خرداد ۹۶ در مهدهای کودک تحت نظارت بهزیستی شهر جیرفت حضور داشتند. ۲۹۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. بزار عبارتند از: مقیاس تنیدگی والدینی - فرم کوتاه (آبیدین، ۱۹۹۵)، مقیاس دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید (۱۹۹۶) و پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). تحلیل داده‌ها با استفاده از روش بوت استراپ انجام شد. **یافته‌ها:** بهوشیاری در رابطه بین دلبستگی ناایمن و تنیدگی والدگری نقش واسطه‌ای داشت. نتایج نشان داد، رابطه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با تنیدگی معنی‌دار بود ($p < 0/0001$). در مدل واسطه‌ای، دلبستگی اضطرابی بصورت مستقیم و غیرمستقیم بر تنیدگی والدگری اثر داشت ($p < 0/0001$) و دلبستگی اجتنابی اثر مستقیمی بر تنیدگی نداشت، اما بصورت غیرمستقیم (با واسطه‌گری بهوشیاری) بر تنیدگی اثرگذار بود ($p < 0/0001$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان با استفاده از بهوشیاری مادر دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری را کاهش داد.

واژه کلیدها: دلبستگی، تنیدگی والدگری، بهوشیاری

Background: Maternal attachment is one of the factors that can cause stress in mothers. But the key question is, is there a relationship between maternal attachment and parental stress and the mediating role of maternal anger? **Aims:** To investigate the relationship between maternal attachment and parenting stress with the mediating role of maternal anesthesia. **Method:** The research method was descriptive-correlation. The statistical population consisted of mothers of 3 to 6 year old children who attended kindergartens under the supervision of Welfare of Jiroft from February 95 to June 96. 290 individuals were selected by cluster sampling method. Parents include the Parental Stress Scale-Short Form (Abidin, 1995), the Collins and Reed Adult Attachment Scale (1996), and the five-dimensional self-report questionnaire (Bauer et al., 12006). Data were analyzed using Bootstrap method. **Results:** Self-care mediated the relationship between insecure attachment and parenting stress. The results showed that there was a significant relationship between anxiety and avoidance attachment with stress ($p < 0/0001$). In the intermediate model, anxiety attachment had a direct and indirect effect on parental stress ($p < 0/0001$) and avoidant attachment had no direct effect on stress, but indirectly (via mediation) had an effect on stress ($p > 0/0001$). **Conclusions:** Maternal anesthesia can reduce maternal attachment and parenting stress. **Key Words:** Attachment, parental stress, awareness

Corresponding Author: s.amiri@edu.ui.ac.ir

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۱ Ph.D Student in Psychology, Department of Psychology, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

^۲ استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Professor, Department of Psychology, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran (Corresponding Author)

^۳ استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۳ Professor, Department of Psychology, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

^۴ دانشیار، گروه آمار، دانشکده علوم، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۴ Associate Professor, Department of Statistics, School of Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

مقدمه

انتقال به والدگری یک تغییر مهم در زندگی است و مستلزم سازگاری جدی در ابعاد جسمی، روانشناختی و اجتماعی است که می‌تواند با تنیدگی قابل ملاحظه همراه باشد (پارفیت و آریز، ۲۰۱۴). تنیدگی والدگری نوعی اضطراب و تنش افراطی است که به نقش والدین و تعاملات والد - کودک وابسته است (آبیدین، ۱۹۹۵). به نظر می‌رسد تنیدگی والدگری به ویژه زمانی ایجاد می‌شود که میان ادراک والدین از منابع موجود برای مواجهه با نیازهای والدگری و نیازهای ادراک شده از نقش والدگری، ناهماهنگی وجود داشته باشد و والد احساس کند منابع و توانایی کافی برای مواجهه و سازگاری موفق با این نقش را ندارند (دیتر - دکارد، ۱۹۹۸).

احساس تنیدگی توانایی والدین را در شناسایی و درک صحیح پیام‌های کودک کاهش می‌دهد و منجر به ناتوانی در پاسخ‌دهی حساس و اثربخش به نیازهای کودک می‌شود (نیجسنس، بلیز، کاسالین، ولیجن و لوتین، ۲۰۱۸، میلز - کونس، اپلارد، بارت، دنچ، پوتالاز و کس، ۲۰۱۱). تنیدگی با تأثیر بالقوه‌ای که بر سلامت والد و کودک دارد، بهزیستی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (برگدورف، سابو و ابوت، ۲۰۱۹). والدین تنیده، عواطف مثبت کمتر و عواطف منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (دیتر - دکارد، لی و بل، ۲۰۱۶) و رضایت زناشویی پایین‌تری گزارش می‌کنند (رابینسون و نیس، ۲۰۱۵). تنیدگی نه تنها می‌تواند کارایی و صلاحیت والدین را کاهش دهد (چی و هو، ۲۰۱۸) بلکه ممکن است به عواقب جدی‌تری مانند تضعیف سبک‌های والدگری، انضباط سخت، بی‌ثبات و حتی آزارگری نسبت به کودک منجر شود (جکسون و چویی، ۲۰۱۸، ونتا، ولز و لاثو، ۲۰۱۶) پژوهش‌ها نشان داده‌اند تنیدگی والدگری بالاتر با مشکلات بیشتر در کیفیت ارتباط و مراقبت از کودک (مک ماهون و مینز، ۲۰۱۲؛ لئو، لین، هت، زو، دینگ و کین، ۲۰۱۸) و در نتیجه مشکلات رفتاری بیشتر در کودکان همراه است (کاسالین، لوتین، بزر، وترز و ولیجن، ۲۰۱۴، تسوتسی و همکاران، ۲۰۱۹، دکک و همکاران، ۲۰۱۷، فالوکو، آلدراج، گرکو و بلکمور، ۲۰۱۶).

هر چند، به نظر می‌رسد تنیدگی بخش اجتناب‌ناپذیری در تجربه والدگری باشد، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند مادران با دلبستگی ناایمن مستعد تجربه سطوح بالاتری از تنیدگی در بافت رابطه کودک - والد هستند (میلز - کونس و همکاران، ۲۰۱۱، نیجسنس و همکاران، ۲۰۱۸، واسکویس، دوریک و هید، ۲۰۰۲).

بالبی معتقد بود دلبستگی به عنوان یک سازه "گستره زندگی"^۷، افکار، احساسات و رفتارهای فرد را در روابط با دیگران "از گهواره تا گور" تحت تأثیر قرار می‌دهد (بالبی، ۱۹۷۹). او پیش‌بینی کرد احساس امنیت / ناایمنی ناشی از رابطه با مراقب، به آرامی و در طول سال‌های تحول به شکل‌گیری بازنمایی^۸ و انتظارات ذهنی از خود و دیگران یا مدل‌های درون‌کاری^۹ منجر می‌شود. الگوی این روابط، یعنی سبک‌های دلبستگی^{۱۰}، به گستره وسیع روابط بین‌فردی او در آینده تعمیم می‌یابند که در سراسر زندگی نسبتاً بدون تغییر خواهند ماند (برترتون، ۱۹۹۱؛ کسیدی و شیور، ۱۹۹۹).

طبق دیدگاه دلبستگی (بالبی، ۱۹۸۸) به هنگام رویارویی با تنیدگی، سیستم دلبستگی فرد فعال می‌شود و در پویایی‌های فرآیند مقابله مشارکت می‌کند. سبک‌های دلبستگی تعیین‌کننده قواعد عاطفی و شناختی و راهبردهایی هستند که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین‌فردی هدایت می‌کنند. سبک‌های ایمن^{۱۱}، اجتنابی^{۱۲} و دوسوگرا - اضطرابی^{۱۳} برای پردازش اطلاعات هیجانی^{۱۴} و تنظیم هیجانی^{۱۵} راهبردهای متفاوتی بکار می‌گیرند (شیور، کالینز و کلارک، ۱۹۹۶، میکولینسر و فلورین، ۱۹۹۸). افراد ایمن از راهبردهای سازش‌یافته‌ای^{۱۶} سود می‌جویند که تنیدگی را به حداقل برسانند و هیجان‌های مثبت را فعال کنند در مقابل، افراد ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) راهبردهای سازش‌نیافته‌ای^{۱۷} مانند توجه اندک به اطلاعات هیجانی مثبت، سرکوب هیجان‌های منفی و پردازش افراطی هیجان‌ها را بکار می‌گیرند که تنیدگی بیشتر را به دنبال خواهد داشت (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱). بنابراین، هر چند که دلبستگی ناایمن به خودی خود، به عنوان پاتولوژی مطرح نیست، اما نشانگر آسیب‌پذیری نسبت به تنیدگی و مدیریت تنیدگی در فرد است (ویلهلم و

7. avoidant

8. ambivalent- anxious

9. emotion information processing

10. emotion regulation

11. adaptive strategies

12. maladaptive strategies

1. parenting stress

2. lifespan

3. representations

4. internal working model

5. attachment styles

6. secure

همکاران، ۲۰۱۶).

حفظ فاصله عاطفی خود با دیگران هستند (دلبسته اجتنابی)، در بافت ارتباطی با کودک نیز، با بهوشیاری پایین حاضرند و در نتیجه، حساسیت و پاسخ‌دهی پایینی نسبت به نیازهای او نشان می‌دهند (موریرا و کاناوارو، ۲۰۱۵، آدام، گوناوو و تاناکا، ۲۰۰۴، پیننگ و دونج، ۲۰۱۶، کالدول و شیور، ۲۰۱۳، ملن، پیننگ و ادونووان، ۲۰۱۷).

بهوشیاری پایین مادر، از یک‌سو با اثرگذاری منفی بر کیفیت تعامل مادر - کودک زمینه‌ساز مشکلات هیجانی و رفتاری در کودک می‌شود که به نوبه خود می‌تواند والدگری را با چالش‌های دشوارتر و در نتیجه تنیدگی بیشتر همراه کند (بوگلس، هلمنز، دن‌درنسن، رومرز و ون‌درمولن، ۲۰۱۳، نیس، ۲۰۱۴، دانکن، کاستورث و گرینبرگ، ۲۰۰۹)، از سوی دیگر، خود، می‌تواند به عنوان یک عامل بالقوه در شکل‌گیری مشکلات هیجانی از جمله تنیدگی در مادر نقش داشته باشد (موریرا و کاناوارو، ۲۰۱۸).

شواهد تجربی قابل توجهی از بهوشیاری به عنوان یک عامل مؤثر در سلامت روان مادر - کودک حمایت کرده‌اند (بوگلس، ۲۰۱۴). نتایج این پژوهش‌ها، سودمندی‌های بالقوه بهوشیاری والدین بر کاهش تنیدگی، اضطراب، پرخاشگری و دیگر هیجانات منفی والدین، افزایش خوداثرمندی آنها و افزایش هیجانات مثبت در رابطه والد - فرزندی و در نهایت کاهش مشکلات رفتاری کودکان را نشان داده‌اند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹، دیویس، ۲۰۱۲). همچنین پژوهش‌هایی که به منظور بررسی تأثیر برنامه‌های مبتنی بر بهوشیاری انجام شده، نشان داده است که این برنامه‌ها می‌تواند در بهبود روابط بین‌فردی و مقابله کارآمد با تنیدگی در والدین کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری مؤثر باشد (بوگلس، ۲۰۱۴).

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد رابطه بین دلبستگی با تنیدگی والدگری به طور مستقیم و بی‌واسطه مورد مطالعه قرار گرفته است اما نقش سازوکارهای واسطه‌ای مؤثر بر این رابطه مورد بررسی قرار نگرفته است. نتایج پژوهش‌های گذشته در مورد نقش پیش‌بینی‌کننده دلبستگی مادر در تنیدگی والدگری و بهوشیاری او و همچنین، رابطه بین بهوشیاری با تنیدگی، این فرض را مطرح می‌کند که بهوشیاری می‌تواند به عنوان یک سازه مهم در ارتباط بین دلبستگی مادر و تنیدگی والدگری مطرح باشد. مسأله اصلی این پژوهش پاسخ به این

بر اساس دیدگاه دلبستگی (بالبی، ۱۹۸۸)، داشتن یک کودک، تجربه قدرت‌مندی است که سیستم دلبستگی مادر و به طبع آن سیستم رفتاری مرتبط با آن را فعال می‌کند و به این ترتیب، مادران مطابق با سازمان دلبستگی خود با کودک تعامل می‌کنند و با تنیدگی‌ها و دشواری‌های ناگزیر والدگری مواجه می‌شوند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷). پژوهش‌های انجام گرفته در این حوزه نیز، از نقش الگوی دلبستگی مادر در توانایی مواجهه او با تنیدگی و سازگاری با وظایف والدگری حمایت کرده‌اند (نیجسنس و همکاران، ۲۰۱۸، لیونتی، ۲۰۱۵، واسکویس و همکاران، ۲۰۰۲). برای نمونه نتایج پژوهش رلز، سیمسون و فریدمن (۲۰۰۶) نشان داد مادران با سبک دلبستگی اجتنابی در مقایسه با مادران ایمن، سطح تنیدگی والدگری بالاتر و رضایت والدگری پایین‌تری گزارش کردند. نتایج پژوهش نیجسنس و همکاران (۲۰۱۸) نیز، نشان داد والدین با دلبستگی نایمن تنیدگی والدگری بیشتری نشان می‌دهند و به احتمال بیشتری در درک کودک‌شان با شکست مواجه می‌شوند. میلس - کونس و همکاران (۲۰۱۱) گزارش کردند مادران با دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در ارتباط با فرزندشان تنیدگی بالاتری تجربه می‌کنند و کمتر می‌توانند به صورت حساس در فرآیند والدگری حاضر باشند.

از سوی دیگر، پژوهشگران دلبستگی نشان داده‌اند سبک دلبستگی مادر نقش محوری در بهوشیاری^۱ او به هنگام تعامل با کودک دارد (موریرا و کاناوا، ۲۰۱۵). بهوشیاری به عنوان توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت تعریف می‌شود (کابات - زین، ۱۹۹۰). به عبارت دیگر، بهوشیاری اتخاذ نگرشی غیرقضاوتی نسبت به تجربه‌های شخصی است که لحظه به لحظه در جریان است و به فرد اجازه می‌دهد تا واکنشی کمتر و پذیرشی بیشتر نسبت به این تجارب داشته باشد (شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن، ۲۰۰۶). افراد ذهن آگاه تجربه‌های درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی مواجهه سازگاران با دامنه گسترده‌ای از شناخت‌ها، هیجانات و تجارب خوشایند یا ناخوشایند را دارند (براون و رایان، ۲۰۰۳).

مادران دلبسته نایمن که در تعامل با دیگران، با نیازها و نگرانی‌های خود دل‌مشغولند (دلبسته اضطرابی) و یا در حال تقلا برای

^۱ mindfulness

ابتدا اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل توصیفی (میانگین، انحراف معیار و همبستگی میان متغیرها) قرار گرفتند، سپس برازش الگوی پیشنهادی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد واریسی قرار گرفت. پیش از انجام تحلیل ساختاری، پیش فرض‌های این روش شامل: فقدان داده‌های از دست رفته^۱، فقدان داده‌های پرت چند متغیره^۲ و برقراری بهنجاری چند متغیره^۳ (تباچنیک و فیدل، ۲۰۱۳) مورد بررسی قرار گرفت. وجود داده‌های پرت با استفاده از فاصله ماهالانوبیس^۴ بررسی شد و نقطه دور افتاده‌ای در داده‌ها مشاهده نگردید. همچنین، داده از دست رفته نیز، مشاهده نشد. برقراری بهنجاری چند متغیره، که شرط اساسی برای کاربرد روش حداکثر درست‌نمایی است، با محاسبه ضریب مردیاه^۵ و نسبت بحرانی مرتبط با آن بررسی شد. بر اساس مقادیر نسبت بحرانی گزارش شده در جدول ۱، پیش فرض بهنجاری چندمتغیره برای الگوی پیشنهادی تأیید گردید. جدول ۱ نتایج پیش فرض بهنجاری چندمتغیره را نشان می‌دهد.

از آنجا که پیش فرض‌های آماری مربوط به کاربرد SEM برقرار بود، داده‌ها برای تحلیل SEM مناسب تشخیص داده شدند.

برای بررسی اثرات غیرمستقیم (تحلیل میانجی) از روش بوت استرپ^۶ (پریچر و هیز، ۲۰۰۸) استفاده شد. در این روش میزان بازتولید نمونه ۵۰۰۰ بار و فاصله اطمینان ۹۵٪ تعیین شد. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Amos نسخه‌های ۲۳ انجام شد.

ابزار

مقیاس تنیدگی والدینی - فرم کوتاه^۷ توسط آیدین (۱۹۹۵) طراحی و ساخته شد. این مقیاس دارای ۳۶ ماده است که بر اساس فرم بلند شاخص تنیدگی والدگری برای اندازه‌گیری تنیدگی در رابطه کودک - والد و شناسایی منابع تنیدگی روانشناختی آنها طراحی شده است. توصیف رفتارهای قابل مشاهده کودک و تعاملات والد - کودک را بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق)، در سه خرده مقیاس آشفستگی والدین، تعاملات والد - کودک و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین

پرسش است که آیا بین دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری با نقش واسطه‌ای بهوشیاری مادر رابطه وجود دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

بهوشیاری واسطه‌گر رابطه میان دلبستگی مادر و تنیدگی والدگری است.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی بود که در چارچوب یک طرح همبستگی از نوع معادلات ساختاری انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی مادران کودکان ۳ تا ۶ ساله‌ای بود که از بهمن ماه ۹۵ تا خرداد ۹۶ در مهدهای کودک تحت نظارت بهزیستی شهر جیرفت حضور داشتند. نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای انجام شد و حجم نمونه در جامعه مورد نظر و در سطح اطمینان ۹۵٪ براساس فرمول کوکران حدود ۳۰۰ نفر تعیین شد.

$$(Z=1/64, q=0/5, p=0/5, d=0/05, N=1400)$$

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left(\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right)}$$

از آنجا که حداقل تعداد نمونه برای پژوهش‌های معادلات ساختاری، ۲۰۰ تا ۴۰۰ نفر پیشنهاد شده (کلاین، ۲۰۱۱)، این تعداد مناسب به نظر می‌رسد. از میان گروه نمونه، ۱۰ نفر به دلیل ناقص بودن پرسشنامه‌ها از تحلیل کنار گذاشته شدند و در نهایت اطلاعات ۲۹۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱. مادر حداقل تحصیلات دیپلم داشته باشد و ۲. مادر و کودک به دلیل مشکلات روانشناختی تحت درمان دارویی یا روان درمانی نباشند. به منظور رعایت اصول اخلاقی در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد.

با هماهنگی مربیان مراکز، به مادران این کودکان، توضیحاتی راجع به اهداف پژوهش داده شد و پس از کسب رضایت، از آنها درخواست شد که مجموعه‌ای پرسشنامه‌ها شامل: مقیاس تنیدگی والدینی - فرم کوتاه، مقیاس دلبستگی بزرگسالان کولینز و رید و پرسشنامه پنج وجهی ذه آگاهی را تکمیل کنند.

5. Mardia's Coefficient

6. Bootstrap

7. Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF)

1. missing data

2. multivariate Outliers

3. multivariate normality

4. mahalanobis distance

مطلوبی گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در این پژوهش ۰/۷۵ بدست آمد.

پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ)^۴ توسط بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی (۲۰۰۶) طراحی و ساخته شد و شامل ۳۹ ماده و پنج خرده مقیاس است: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. FFMQ بهوشیاری فرد را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری گویه‌های ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵ و ۳۹ به صورت معکوس انجام می‌شود. دامنه نمرات از ۳۹ تا ۱۹۵ است و نمرات بیشتر سطح بهوشیاری بالاتر را نشان می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار و در دامنه ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ بود (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران، احمدوند، شعیری و حیدری‌نسب (۱۳۹۲) اعتبار و پایایی این مقیاس را در نمونه‌ای از دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. نتایج بازآزمایی (۰/۵۷ تا ۰/۸۴) و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای هر پنج خرده مقیاس (۰/۵۵ تا ۰/۸۳) از پایایی مقیاس حمایت کرد. همچنین، نتایج اعتبار همگرا و واگرایی مقیاس را مورد تأیید قرار داد. ضریب همسانی درونی کل مقیاس در این پژوهش ۰/۷۰ بدست آمد.

یافته‌ها

میانگین سنی مادران شرکت‌کننده در این پژوهش ۳۲/۹۲ سال (با انحراف معیار ۵/۴۷) بود. ۵۴/۸ درصد از آنها دارای تحصیلات لیسانس، ۳۴/۵ درصد دیپلم، ۶/۹ درصد فوق لیسانس و ۳/۸ درصد دکتری بودند. میانگین سنی کودکان این مادران ۴/۵ سال (با انحراف معیار ۱/۰۸) بود که ۴۸/۶ درصد از آنها دختر و ۵۱/۴ درصد پسر بودند.

در برای بررسی فرضیه پژوهش درگام نخست، ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، مورد بررسی قرار گرفتند. جدول ۲ یافته‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار و همبستگی میان متغیرها) مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهند. همان‌طور که مشاهده می‌شود همبستگی میان همه متغیرهای پژوهش معنی‌دار و در جهت مورد انتظار است.

ارزیابی می‌شوند. دامنه نمرات از ۳۶ تا ۱۸۰ است و نمرات بیشتر نشان دهنده تنیدگی بالاتر است. SPI-SF همسانی درونی بالا (۰/۷۸) تا ۰/۸۰) و همبستگی بالایی با فرم بلند مقیاس تنیدگی والدین نشان داد (آبیدین، ۱۹۹۵). در ایران، فدایی، دهقانی، طهماسیان و فرهادی (۱۳۸۹) ویژگی‌های روان‌سنجی SPI-SF را مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه، پایایی به دوروش بازآزمایی و محاسبه همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بازآزمایی به فاصله ۱۸ روز (۰/۸۰) تا ۰/۹۰) و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای هر سه خرده مقیاس (۰/۷۱ تا ۰/۸۲)، از پایایی آن حمایت کرد. همچنین در تحلیل عاملی تاییدی الگوی ۳ عاملی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. اعتبار همگرای مقیاس از طریق محاسبه همبستگی میان پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی^۱ (DASS) و چک لیست مشکلات رفتاری کودکان^۲ (CBCL) بررسی شد که نتایج حاکی از اعتبار ابزار بود. ضریب همسانی درونی مقیاس کل مقیاس در این پژوهش ۰/۹۰ محاسبه شد.

مقیاس دلبستگی بزرگسالان (RAAS)^۳، یک ابزار خود ارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است که توسط کولینز و رید (۱۹۹۰) ساخته و در سال ۱۹۹۶ مورد بازنگری قرار گرفت. این مقیاس دارای ۱۸ ماده است که هر گویه بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق)، ارزیابی می‌شود و شامل سه خرده مقیاس وابستگی، نزدیکی و اضطراب است. هر یک از زیر مقیاس‌ها دارای ۶ عبارت است. ضریب پایایی بازآزمایی این آزمون برای هر یک از سه زیر مقیاس نزدیکی، وابستگی و اضطراب به ترتیب، ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۵۲ گزارش شده است. در شیوه دیگری از نمره‌گذاری، این پرسشنامه دارای دو زیر مقیاس اضطراب (با ۶ ماده) و اجتناب (با ۱۲ ماده) است. در این پژوهش از شیوه نمره-گذاری دوم استفاده شد. در این شیوه، گویه‌های ۱، ۵، ۶، ۱۲ و ۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر نشان دهنده سطح دلبستگی اضطرابی و اجتنابی بالاتر است. در ایران نیز، پاکدامن (۱۳۸۰)، زیبا کردار (۱۳۹۲) و سعیدیان، خانزاده، حسنی و ادیسی (۱۳۹۱) روایی و پایایی نسخه فارسی این مقیاس را در حد

3. State Adult Attachment Scale(SAAS)

4. Five fact mindfulness questionair (FFMQ)

1. Depression Anxiety Stress Scales

2. The Child Behavior Checklist

گرفت: خطاهای متغیرهای مشاهده و غیر واکنشی بودن و متغیرهای هوشیاری و غیر قضاوتی بودن با هم همبسته شدند. همچنین مسیر دل بستگی اجتنابی به تنیدگی والدگری که معنی دار نبود، از مدل حذف شد. بعد از اعمال تغییرات، مدل اصلاح شده مورد آزمون قرار گرفت. شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده نیز در جدول ۲ آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود مدل اصلاح شده نسبت به مدل پیشنهادی برازش مناسب‌تری دارد و مقادیر شاخص‌های برازش مدل، از برازش خوب مدل اصلاح شده یا نهایی حکایت دارد. شکل ۲ مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. ضرایب مسیر استاندارد همه مسیرها بر روی شکل درج شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود معنی دار هستند و دل بستگی ناایمن مادر در مجموع ۴۶٪ از واریانس تنیدگی والدگری را تبیین می‌کند.

جدول ۴ برآورد اثرات استاندارد مستقیم، غیرمستقیم و کل را به روش بوت استرپ، نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود نتایج بدست آمده از اثر غیر مستقیم دل بستگی اضطرابی و اجتنابی مادر بر تنیدگی والدگری با میانجی‌گری بهوشیاری حمایت کرد. بنابراین یافته‌ها، فرضیه پژوهش را تأیید می‌کنند.

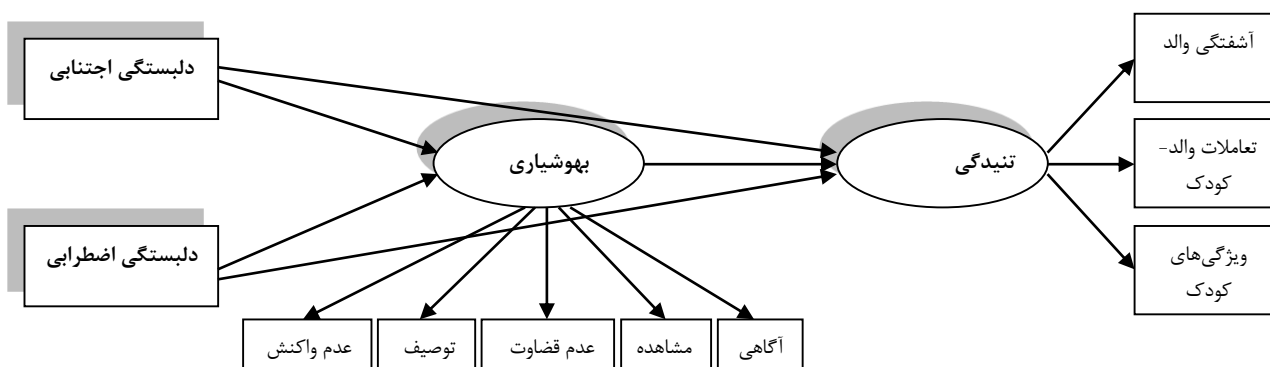
در گام بعدی، بررسی مدل ساختاری مد نظر قرار گرفت. برای بررسی برازش مدل ساختاری از شاخص‌های مجذور کای نرم شده^۱ (χ^2/df)، شاخص برازش تطبیقی^۲ (CFI)، شاخص نکویی برازش^۳ (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده^۴ (AGFI) و ریشه دوم مربعات خطای برآورد^۵ (RMSEA) استفاده شد.

یک شاخص سنتی و رایج در ارزیابی برازش مدل، خی دو است که عدم معناداری آن در سطح ۰/۰۵ نشان دهنده برازش مدل است (بارت، ۲۰۰۷). از آنجا که این شاخص به حجم نمونه حساس است، شاخص مجذور کای نرم شده^۶ (χ^2/df) برای حل این مشکل و کاهش اثر حجم نمونه معرفی شده (ویتون، ۱۹۹۷) در منابع مختلف مقادیر کمتر از ۲ (تباچنیک و فیدل، ۲۰۱۳) و کمتر از ۵ (ویتون، ۱۹۹۷) به عنوان نسبت قابل قبول برای این شاخص معرفی شده است. در شاخص AGFI، GFI مقادیر ۰/۰۹ و بالاتر به عنوان شاخص یک مدل مطلوب و مقادیر ۰/۰۸ تا ۰/۰۹ به عنوان مقادیر قابل قبول معرفی شده‌اند (براون و کادک، ۱۹۹۳). در شاخص RMSEA مقادیر ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ برازش مطلوب و مقادیر ۰/۰۸ تا ۰/۰۹ برازش قابل قبول الگو با داده‌ها را نشان می‌دهد (براون و کادک، ۱۹۹۳).

مقادیر شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی در جدول ۳ نشان داده شده است. برای بهبود برازش مدل پیشنهادی ۳ اصلاح صورت

جدول ۱. نتایج پیش فرض بهنجاری چندمتغیره الگوی پیشنهادی پژوهش

ضریب کشیدگی مردیا	مقدار نسبت بحرانی (CF)	مقدار نسبت بحرانی قابل پذیرش برای بهنجاری چند متغیری	نتیجه در پژوهش حاضر
۱/۵۰۶	۰/۵۰۵	$CF < ۲/۵۸$	قابل قبول



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهشی

4. Adjusted Goodness of fit index

5. Root Mean Square Error of Approximation

6. Normed chi Square

1. Normed chi Square

2. Comparative fit index

3. Goodness of fit index

جدول ۲. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش (همبستگی میان متغیرها، میانگین و انحراف استاندارد)

متغیرهای مدل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. دلبستگی اضطرابی	۱									
۲. دلبستگی اجتنابی	**۰/۴۹	۱								
۳. آشنفگی‌های والد	**۰/۴۴	**۰/۳۸	۱							
۴. تعاملات والد - کودک	**۰/۴۰	**۰/۳۰	**۰/۵۴	۱						
۵. ویژگی‌های کودک مشکل آفرین	**۰/۳۳	**۰/۳۳	**۰/۵۰	**۰/۶۵	۱					
۶. مشاهده	**۰/۱۹	**۰/۱۷	**۰/۱۸	**۰/۲۶	**۰/۲۰	۱				
۷. هوشیاری	**۰/۳۳	**۰/۲۹	**۰/۳۳	**۰/۳۲	**۰/۳۵	**۰/۲۶	۱			
۸. غیر قضاوتی بودن	**۰/۳۰	**۰/۲۲	**۰/۳۲	**۰/۲۷	**۰/۲۵	**۰/۱۳	**۰/۴۶	۱		
۹. توصیف	**۰/۳۸	**۰/۳۷	**۰/۳۲	**۰/۳۸	**۰/۳۳	**۰/۴۵	**۰/۳۹	**۰/۳۴	۱	
۱۰. غیر واکنشی بودن	**۰/۲۷	**۰/۲۲	**۰/۲۲	**۰/۳۲	**۰/۲۹	**۰/۵۷	**۰/۲۵	**۰/۱۶	**۰/۴۷	۱
میانگین	۲/۸۷	۲/۷۹	۳۰/۳۴	۲۴/۴۴	۳۱/۸۷	۲۴/۵۱	۲۷/۲۸	۲۳/۷۰	۲۲/۶۷	۲۰/۸۷
انحراف استاندارد	۰/۸۳	۰/۴۶	۷/۰۹	۷/۶۶	۸/۰۱	۵/۴۶	۴/۷۳	۳/۲۵	۳/۳۰	۴/۰۳

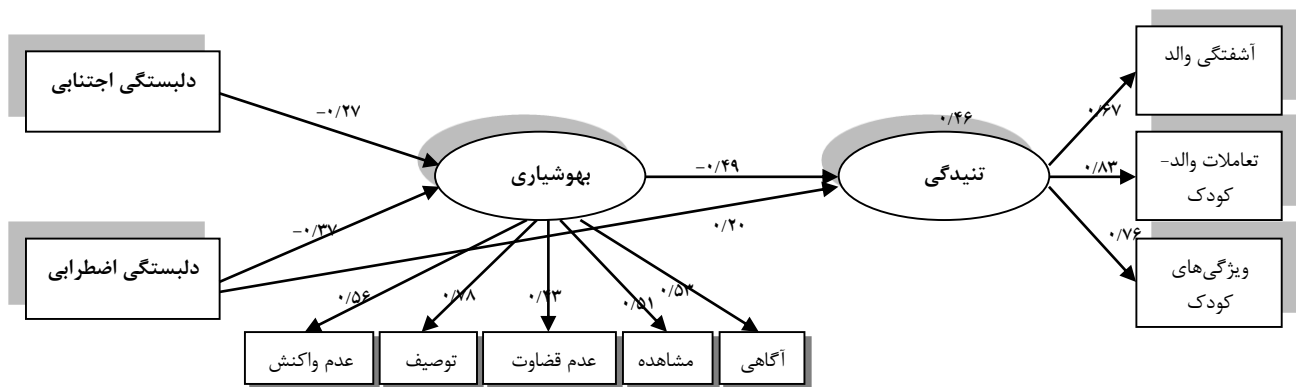
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی و اصلاح شده

RMSEA	AGFI	GFI	CFI	χ^2/df	مدل پیشنهادی
۰/۹۷	۰/۸۵	۰/۹۱	۰/۹۰	۳/۷۳	مدل پیشنهادی
۰/۰۵	۰/۹۳	۰/۹۶	۰/۹۷	۱/۷۷	مدل اصلاح شده

جدول ۴. برآورد اثرات استاندارد مستقیم، غیر مستقیم و کل در مدل ساختاری به روش بوت استرپ

مسیرها	اثر مستقیم	معنی داری	اثر غیرمستقیم	معنی داری	اثر کل	معنی داری
دلبستگی اضطرابی ← تنیدگی والدگری	۰/۲۲	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۰/۰۰۰۱
دلبستگی اجتنابی ← تنیدگی والدگری	-	-	۰/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۶	۰/۰۰۰۱
دلبستگی اضطرابی ← بهوشیاری	-۰/۳۶	۰/۰۰۰۱	-	-	-	-
دلبستگی اجتنابی ← بهوشیاری	-۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	-	-	-	-
بهوشیاری ← تنیدگی والدگری	-۰/۵۳	۰/۰۰۰۱	-	-	-	-



شکل ۲. الگوی نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

دلبستگی ناایمن مادر (دلبستگی اضطرابی و اجتنابی) در تنیدگی والدگری حمایت کرد و نشان داد بهوشیاری مادر واسطه‌گر این ارتباط است. به این معنی که بهوشیاری پایین در مادران دلبسته ناایمن

این پژوهش با هدف بررسی نقش واسطه‌ای بهوشیاری در ارتباط بین دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری انجام شد. نتایج از نقش

داد هر چند اثر کل دلبستگی اضطرابی و اجتنابی بر تنیدگی معنی‌دار است اما ابعاد دلبستگی ناایمن از مسیرهای متفاوتی بر تنیدگی والدگری اثر می‌گذارند. در مدل واسطه‌ای، دلبستگی اضطرابی هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم بر تنیدگی والدگری اثر داشت اما دلبستگی اجتنابی اثر مستقیم معنی‌داری بر تنیدگی والدگری نشان نداد و تنها به صورت غیرمستقیم و با واسطه‌گری بهوشیاری بر تنیدگی والدگری (میانجی کامل) اثر گذار بود. همسو با این نتایج، پژوهش‌ها نشان داده‌اند سبک دلبسته اضطرابی در موقعیت‌های تنیدگی‌زا راهبردهای هم‌خوان با عاطفه را فعال می‌کند. افراد اضطرابی در مواجهه با هیجان منفی درصدد مدیریت یا فاصله گرفتن از آن بر نمی‌آیند، بلکه بر اساس "راهبرد بیش‌فعال‌ساز"^۳ عمل می‌کنند که با احساس آسیب‌پذیری در خود، افزایش برانگیختگی و تشدید نشانگان هیجانی و جسمانی همراه است (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷، کاسیدی و شیور، ۱۹۹۹). در مقابل، افراد اجتنابی با یک الگوی کمینه‌ساز عاطفه‌شناسایی می‌شوند. بدین ترتیب که در تنظیم هیجان، از "راهبردهای غیرفعال‌ساز"^۴ مانند سرکوب یا انکار هیجانات و افکار مرتبط با دلبستگی که احساس آسیب‌پذیری و وابستگی به دیگران را فعال می‌کند، استفاده می‌کنند تا از خود در برابر هیجانات منفی و تجربیاتی که برای‌شان تهدیدآمیز تلقی می‌شود، حفاظت کنند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷، کاسیدی و شیور، ۱۹۹۹)، از این‌رو، آنها در توجه کردن به موضوعات دارای بار هیجانی و درک، بیان و گزارش حالت‌های هیجانی درونی با دشواری روبه‌رو هستند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷). مطالعه کالدول و شیور (۲۰۱۲) نیز نشان داد دلبستگی اجتنابی - در مقابل اضطرابی - به صورت معنی‌دار با سرکوب فعال و توجه کاهش یافته به هیجانات همبسته است و همچنین نشان داد دلبستگی اجتنابی از طریق سطوح بالاتر سرکوب هیجانی و درک غیر واضح‌تر از حالت‌های هیجانی، اشکال در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری پایین‌تر را در این افراد پیش‌بینی می‌کند. هر چند، دلبستگی اجتنابی به واسطه گسست روانی - هیجانی از موقعیت استرس‌زا، به صورت موقت می‌تواند از وقوع پاسخ‌های فیزیولوژیک آشکار به تنیدگی، جلوگیری نماید، اما از آنجا که اجتناب معمولاً با درون‌ریزی و فرونشانی هیجانی همراه است، در طولانی مدت خطر آسیب‌های جسمانی و روانشناختی را افزایش می‌دهد (سواد،

یکی از مکانیسم‌هایی است که می‌تواند سبب ساز تنیدگی والدگری بالاتر در این مادران باشد. نتایج معادلات ساختاری نیز، نشان داد که الگوی پیشنهادی با داده‌های این پژوهش برازش مطلوبی دارند و می‌تواند ۴۶ درصد از واریانس تنیدگی مادر را تبیین کند. در اینجا، یافته‌های این مطالعه در پرتو یافته‌های مطالعات پیشین مورد بحث قرار می‌گیرد.

یافته‌های این مطالعه همسو با مطالعات پیشینی است که از ارتباط میان دلبستگی مادرانه و تنیدگی والدگری حمایت کرده‌اند (به عنوان مثال میلس - کونس و همکاران، ۲۰۱۱، واسکوئیس و همکاران، ۲۰۰۲، نیچسنس و همکاران، ۲۰۱۸، لیونتی، ۲۰۱۵، رلز و همکاران، ۲۰۰۶). بر اساس نظر بالبی (۱۹۸۸ و ۱۹۶۹) نظام دلبستگی به منزله یک نظام انگیزشی در مواجهه با تنیدگی‌ها فعال می‌شود و پاسخ‌های مقابله‌ای ویژه‌ای را راه‌اندازی می‌کند که بنابر کیفیت سیستم دلبستگی که می‌تواند کاهش یا افزایش تنیدگی را به دنبال داشته باشد. در سبک دلبسته ایمن، مدل‌های درون‌کاری مثبت از خود و دیگران که بر اساس ویژگی‌های "پاسخ‌گویی"^۱ و "در دسترس‌پذیری"^۲ تصویر دلبستگی شکل گرفته‌اند، سازمان‌دهی و نظم‌جویی هیجانی را بر عهده دارند و به صورت مؤثر و سازنده در فرآیند مواجهه مداخله می‌کنند (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱). ویژگی "پاسخ‌گویی" که مسئولیت تنظیم شناخت‌ها را بر عهده دارد، راهبردهای مسئله محور را فعال می‌کند و "دسترس‌پذیری" نیز، با نظم‌دهی به هیجان‌ها و بهره‌گیری از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی به مقابله هیجان‌محور مثبت می‌پردازد تا تنیدگی را کاهش دهد. بدین ترتیب، دلبستگی ایمن با مدیریت و مهار توجه به حوادث تنیدگی‌زا، فرد را از غرق شدن در توجه افراطی به تنیدگی‌ها و پیامدهای درمانده‌ساز آنها باز می‌دارد. در مقابل، سبک دلبسته ناایمن در مواجهه با تنیدگی‌ها راهبردهای سازش‌نا یافته‌ای را فعال می‌کند که افزایش تنیدگی را به دنبال خواهد داشت. افراد ناایمن تجربه‌های هیجانی را سرکوب و موقعیت‌ها را تنیدگی‌زاتر تجربه می‌کنند (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱، میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷) و مشکلات بین فردی بیشتر و توانایی کمتری در جلب حمایت‌های عاطفی و اجتماعی دارند (فینی و کیرک پاتریک، ۱۹۹۶؛ بشارت، هدایتی و کرد میرزا نیکوزاده، ۱۳۹۳، بشارت، تاج دین و لواسانی، ۱۳۹۶). نتایج این پژوهش نشان

3. hyperactivating strategies

4. deactivating strategies

1. responsiveness

2. availability

مانند کاهش تنیدگی والدینی، شیوه‌های والدگری سازگارانه‌تر، بهبود کیفیت ارتباط با کودک و در نتیجه کاهش مشکلات رفتاری کودکان همراه بوده است. مادران بهوشیار که می‌توانند در "اینجا و اکنون" باشند، به احتمال کمتری تجارب منفی را نشخوار می‌کنند (دانکن، ۲۰۰۹). داماس (۲۰۰۵) معتقد است این والدین می‌توانند به جای شخصی‌سازی تجربه‌های منفی والدگری یا سرزنش خود، از آنها فاصله بگیرند، آن‌ها را مشاهده و توصیف کنند. آنها قبل از واکنش منفی وقفه‌ای ایجاد می‌کنند، خود را از قید افکار خودآیند رها و بر لحظه اکنون تمرکز می‌کنند. این فاصله به آنها اجازه می‌دهد تا به صورت مؤثری تنیدگی‌ها و عواطف منفی‌شان را کنترل و تنظیم کنند و یک روش منطقی برای رویارویی با موقعیت انتخاب کنند. علاوه بر این، چنین والدینی، می‌توانند به کودکان خود نیز، بیاموزند چگونه از عواطف‌شان آگاه باشند و آنها را تنظیم کنند، که این به نوبه خود، مهارت‌ها و سازگاری کودکان را افزایش و مشکلات رفتاری آنها را کاهش می‌دهد (دانکن، ۲۰۰۹، سو و همکاران، ۲۰۱۶). کاهش مشکلات رفتاری کودکان نیز می‌تواند در کاهش تنیدگی والدگری مؤثر باشد (نیس و همکاران، ۲۰۱۲).

نتایج بررسی نقش واسطه‌ای بهوشیاری در رابطه بین دلبستگی ناایمن مادر و تنیدگی والدگری، هم‌جهت با پیش‌بینی پژوهشگران، از نقش واسطه‌ای بهوشیاری حمایت کرد. این یافته از اهمیت بهوشیاری مادر در تبیین تنیدگی والدگری حکایت دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش و ادبیات پژوهشی، می‌توان گفت بهوشیاری پایین مادر می‌تواند نوعی عامل آسیب‌پذیر برای تجربه تنیدگی در مادران باشد که می‌تواند با عوامل آسیب‌پذیر رده بالاتر مثل دلبستگی ناایمن مادر تقویت شود. همسو با این نتایج، اخوان عبیری، شعیری و فشارکی (۱۳۹۸) در بررسی نقش واسطه‌ای بهوشیاری در رابطه بین سبک دلبستگی و پریشانی‌های روانشناختی نشان دادند بهوشیاری نقش واسطه‌گر در رابطه بین دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با پریشانی‌های روانشناختی دارد. انگلیش (۲۰۱۲) در مطالعه خود به منظور بررسی نقش واسطه‌ای بهوشیاری در رابطه بین اضطراب دلبستگی و نشانه‌های درونی‌سازی^۱، دریافت سطح بالای بهوشیاری نقش محافظت‌کننده در بروز نشانه‌های درونی‌سازی در افراد دلبسته اضطرابی دارد. بولر (۲۰۱۵) نیز، در بررسی رابطه بین دلبستگی

بوسری، مولنار و پریر، ۲۰۰۹). همچنین، نتایج این پژوهش از ارتباط میان دلبستگی مادرانه و بهوشیاری حمایت کرد. نتایج نشان داد هم دلبستگی اضطرابی و هم اجتنابی اثر مستقیم و منفی بر بهوشیاری مادر دارند. به این معنی که دلبستگی ناایمن در مادران با سطح بهوشیاری پایین‌تر در آنها همراه است. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط پیننگ و دونج (۲۰۱۶)، کالدول و شیور (۲۰۱۳)، ملن و همکاران (۲۰۱۷) و منصوره و بشارت (۱۳۹۸) است.

کالد و شیور (۲۰۱۲ و ۲۰۱۳) معتقدند هر دو راهکار فزون‌کاری و غیرفعال‌سازی در دلبسته‌های ناایمن، با مفاهیم زیربنایی بهوشیاری که دلیل عمده رنج انسانی را تمایل / چسبندگی و اجتناب / نادیده گرفتن می‌داند، ارتباط نزدیک دارند. در همین راستا، آنها چنین استلال کردند که الگوهای هیجانی و شناختی که در روابط دلبسته ناایمن شکل می‌گیرند و تقویت می‌شوند در کاهش توانایی برای باز بودن، انعطاف‌پذیر بودن، عدم قضاوت و آگاهی از خود و دیگری مشارکت دارند (کالد و شیور، ۲۰۱۵). پژوهش‌گران معتقدند تجربه تعاملات حمایت‌کننده و مراقبت‌کننده با تصاویر دلبستگی در کودکی، به شکل‌گیری دلبستگی ایمن کمک می‌کند این کودکان اطمینان دارند در مواقع نیاز، می‌توانند حمایت و پاسخ‌گویی لازم را دریافت کنند. احساس امنیت به آنها اجازه می‌دهد به جای نگرانی درباره احتمال ترک یا رها شدن (دلبستگی اضطرابی) یا محتاط بودن برای نزدیکی و صمیمیت با دیگران (دلبستگی اجتنابی)، بتوانند توجه‌شان را به شیوه‌ای باز و بدون قضاوت بر لحظه حاضر متمرکز کنند و با محیط درگیر شوند. به عبارتی، دریافت مراقبت حساس و پاسخ‌گو و شکل‌گیری دلبستگی ایمن در کودکی، ظرفیت لازم برای بهوشیاری را فراهم می‌کند (پیننگ و دونج، ۲۰۱۶؛ کالدول و شیور، ۲۰۱۳). در مقابل، شواهد نشان می‌دهد دلبستگی ناایمن با سطح پایین بهوشیاری در فرد، همبسته است (ملن و همکاران، ۲۰۱۷؛ منصوره و بشارت، ۱۳۹۸).

یافته‌های این مطالعه با یافته‌های پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند بهوشیاری مادر نقش پیش‌بینی‌کننده در تنیدگی والدگری دارد، همسو است. نتایج مداخلات انجام شده توسط بگلس و همکاران، ۲۰۱۴، کاستورث و همکاران، ۲۰۱۵، سین و همکاران، ۲۰۰۶، ۲۰۰۷ و ۲۰۱۰، نشان داده است آموزش بهوشیاری به مادران با نتایج مثبتی

^۱. internalizing symptoms

بالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۲۳۷-۲۲۹.

اخوان عبیری، فاطمه؛ شعیری، محمدرضا و غلامی فشارکی، محمد (۱۳۹۸). رابطه سبک دلبستگی و پریشانی روانشناختی باتوجه به نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی. *دوماه‌نامه علمی - پژوهشی فیض*، ۲۳ (۱)، ۸۹-۱۰۱.

بشارت، محمدعلی؛ تاج دین، ساره و غلامعلی لوسانی، مسعود (۱۳۹۶). نقش میانجی‌گر دشواری نظم‌جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۶ (۶۱)، ۴۴-۲۰.

بشارت، محمدعلی؛ هدایتی، م. و کرد میرزا نیکوزاده، عزت‌الله (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مشکلات بین شخصی در رابطه بین آسیب‌های دلبستگی و نشانه‌های اضطراب. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۰ (۳۹)، ۲۳۶-۲۲۵.

پاکدامن، شهلا (۱۳۸۰). *بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طبی در نوجوانی*. پایان‌نامه دکترای روانشناسی، دانشگاه تهران.

زیباکردار، معصومه (۱۳۹۲). *بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید و رابطه آن با پنج عامل شخصیتی NEO-R*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی.

سعیدیان اصل، محسن؛ خانزاده، مصطفی؛ حسنی، جعفر و ادریسی، فروغ (۱۳۹۱). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس حالت دلبستگی. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۶ (۱)، ۶۶-۷۸.

فدایی، زهرا؛ دهقانی، محسن؛ طهماسیان، کارینه و فرهادی، فاطمه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی اعتبار و روایی فرم کوتاه شاخص استرس فرزند پروری مادران کودکان عادی ۷ تا ۱۲ سال. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، فصلنامه ره آورد دانش*، ۲(۸)، ۹۳-۸۳.

منصوری جمیل، بشارت محمدعلی (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و به‌شیاری. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۷۹)، ۷۹۶-۷۸۵.

Abidin, R. R. (1995). *Parenting stress index*. Florida: Psychological Assessment Resources.

Abidin, R. R. (1997). Parenting stress index: A measure of the parent-child system. Zalaquett & R. J. Wood (Eds). *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 277-291). Lanham, MD: Scarecrow Education.

Adam, E. K., Gunnar, M. R., & Tanaka, A. (2004). Adult attachment, parent emotion, and observed parenting behavior: Mediator and moderator models. *Child Development*, 75(1), 110-122.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report Assessment

پریشانی روانشناختی در قالب یک مدل واسطه‌ای، نقش به‌شیاری در رابطه بین اضطراب دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان را تأیید کرد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود که باید در تفسیر نتایج در نظر داشت: شرکت‌کنندگان در پژوهش از یک شهرستان نسبتاً کوچک انتخاب شده بودند بنابراین، در تعمیم یافته‌های آن باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابه در جامعه آماری بزرگ‌تر، تکرار شود. نظریه‌پردازان دلبستگی معتقدند سبک دلبستگی را نمی‌توان به خوبی از طریق پرسشنامه‌های مداد - کاغذی ارزیابی کرد (براون و وایت ساید، ۲۰۰۸)؛ چرا که پاسخ‌های مطلوب اجتماعی و شخصی ممکن است با بازنمایی‌های درونی روابط دلبستگی تداخل کنند. با این وجود، به دلیل عدم امکان اجرای مصاحبه، از پرسشنامه مداد - کاغذی استفاده شد.

علی‌رغم محدودیت‌ها، پژوهش حاضر دارای تلویدات نظری و بالینی مهمی است. این پژوهش به ارتباط ابعاد دلبستگی مادر با تنیدگی والدینی و بررسی مکانیسم زیربنایی این ارتباط می‌پردازد. یافته‌های پژوهش ضمن کمک به شناسایی بخشی از عوامل و مکانیسم‌های مؤثر بر تنیدگی والدگری، بار دیگر بر نقش بنیادین پیوندهای عاطفی نخستین بین مادر - کودک در سلامت / آسیب روان تأکید می‌کند. شناسایی عوامل زیربنایی، به‌ویژه عواملی که در بافت درمانی قابل تغییر هستند، علاوه بر انگیزت این حوزه از پژوهش، می‌تواند در بهبود و ارتقا برنامه‌های والدگری و سلامت مادران مفید باشد. یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌کنند گنجاندن برنامه‌های به‌شیاری در مداخلات پیشگیرانه والدگری به ویژه در مادران دلبسته نایمن، می‌تواند از سلامت روان مادر و کودک و همچنین تعاملات آنها در برابر تأثیرات مخرب تنیدگی والدگری حفاظت کرد. همچنین، نتایج، رویکرد رفتاری به والدگری را که معتقد است با کاهش مشکلات رفتاری کودکان، تنیدگی والدگری به خودی خود، کاهش خواهد یافت را، به چالش می‌کشد. نتایج این پژوهش نشان داد بخشی از تنیدگی والدگری به خود مادر و به تجربیات اولیه او با تصاویر والدینی مربوط می‌شود که کاهش آن نیازمند مداخلات مستقیم و مناسب بر مادر است.

منابع

احمدوند، زهرا؛ شعیری، محمدرضا و حیدری نسب، لیل (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر

- of child negative affectivity. *Self and Identity*, 13(4), 491–511.
- Cassidy, J., & Shaver PR. (1999). *Handbook of Attachment*. New York: Guilford.
- Chi, L. C., & Xu, H. X. (2018). Parenting Stress and its Associated Factors among Parents Working in Hospitality and Services Industries of Macau. *J Tourism Hospit*, 7(3), 362.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644–663.
- Davis, T.S. (2012). Mindfulness-based approaches and their potential for educational psychology practice. *Educational psychology in practice*, 28(1),31-46.
- de Cock, E. S. A., Henrichs, J., Klimstra, T. A., Maas, A. J. B. M., Vreeswijk, C. M. J. M., Meeus, W. H. J., & van Bakel, H. J. A. (2017). Longitudinal associations between parental bonding, parenting stress, and executive functioning in toddlerhood. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1723–1733.
- de Cock, E. S. A., Henrichs, J., Klimstra, T. A., Maas, A. J. B. M., Vreeswijk, C. M. J. M., Meeus, W. H. J., & van Bakel, H. J. A. (2017). Longitudinal associations between parental bonding, parenting stress, and executive functioning in toddlerhood. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1723–1733.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 314–332.
- Deater-Deckard, K., Li, M., and Bell, M. A. (2016). Multifaceted emotion regulation, stress and affect in mothers of young children. *Cogn. Emo*, 30, 444–457.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin child Fampsychol Rev*, 12 (3), 255-270.
- English, L. (2012). *Investigating childhood emotional maltreatment, adult attachment, and mindfulness as predictors of internalizing symptoms and emotional* methods to Explore Facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barrett, P. (2007). Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit. *Personality and Individual Differences*, 42 (5), 815-24.
- Bögels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Journal of Mindfulness*, 5 (5), 536-551.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bretherton, I. (1991) *The roots and growing points of attachment theory*. In: Parkes, C.M., Stevenson-Hinde, J. and Marris, P., Eds., *Attachment across the Life Cycle*, London/New York: Tavistock/Routledge.
- Brown, A. M. & Whiteside, S.P. (2008). Relations among perceived parental rearing behaviors, attachment style, and worry in anxious children. *Anxiety Disorders*, 22(2), 263–272.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-48.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.). *Testing Structural Equation Models* (Vol. 154, pp. 136–162). Beverly Hills: Sage.
- Buller, C.J. (2015). *Dispositional Mindfulness and Emotion Regulation as Mediators of Attachment*. [Doctoral Dissertation]. University of Newcastle, Sydney.
- Burgdorf, V., Szabó, M.D., & Abbott, M.J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychol.* 10,1336.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2015). Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *J Mindfulness*, 6(3), 624-36.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10 (3), 141–152.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310.
- Casalin, S., Luyten, P., Besser, A., Wouters, S., & Vliegen, N. (2014). A longitudinal cross-lagged study of the role of parental self-criticism, dependency, depression, and parenting stress in the development

- attachment anxiety reduces emotion regulation and mindful attention. *Mindfulness*, 8(1), 136–143.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. A. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mills-Koonce, W. R., Appleyard, K., Barnett, M., Deng, M., Putallaz, M., & Cox, M. (2011). Adult attachment style and stress as risk factors for early maternal sensitivity and negativity. *Infant Mental Health Journal*, 32(3), 277–285.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13–19.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behaviour problems. *J. Appl. Res. Intellect. Disabil*, 27 (2), 174–186.
- Nijssens, L., Bleys, D., Casalin, S., Vliegen, N., & Luyten, P. (2018). Parental Attachment Dimensions and Parenting Stress: The Mediating Role of Parental Reflective Functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 27(6), 2025 – 2036.
- Parfitt, Y., and Ayers, S. (2014). Transition to parenthood and mental health in first-time parents. *Infant Ment. Health J.* 35, 263–273.
- Passino, A. W., Whitman, T. L., Borkowski, J. G., Schellenbach, C. J., Maxwell, S. E., Keogh, D., & Rellinger, E. (1993). Personal adjustment during pregnancy and adolescent parenting. *Adolescence*, 28(109), 97–122.
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136.
- Pinderhughes, E., Dodge, K., Bates, J., Pettit, G., & Zelli, A. (2000). Discipline responses: Influences of parents' socioeconomic status, ethnicity, beliefs about parenting, stress, and cognitive-emotional processes. *Journal of Family Psychology*, 14(3), 380–400.
- Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879- 891.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 275–285.
- Robinson, M., and Neece, C. L. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with *processing* [Doctoral Dissertation]. University of Guelph, Ontario.
- Fallucco, E. M., Aldridge, P., Greco, P., & Blackmore, E. R. (2016). Parenting stress and early childhood behavioral and emotional problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 5 (10), 114.
- Fallucco, E. M., Aldridge, P., Greco, P., & Blackmore, E. R. (2016). Parenting stress and early childhood behavioral and emotional problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 5 (10), 114.
- Feeney, B. C., & Kirkpatrick, L. A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 255-270.
- Foster, C. J., Garber, J., & Durlak, J. A. (2008). Current and past maternal depression, maternal interaction behaviors, and children's externalizing and internalizing symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 527–537.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). *An attachment-theoretical approach to compassion and altruism*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 121–147). London: Routledge.
- Jackson, A. P., & Choi, J. K. (2018). Parenting Stress, Harsh Parenting, and Children's Behavior. *J Family Med Community Health*, 5(3), 1150.
- Kabat – zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kline, R.X. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. 3rd ed. New York: Guilford Press.
- Lionetti, F., Pastore, M., & Barone, L. (2015). Parenting stress: the roles of attachment state of mind and parental alliance in the context of adoption. *Parenting*, 15 (2), 75–91.
- Liu, L., & Wang, M. (2015). Parenting stress and children's problem behavior in China: The mediating role of parental psychological aggression. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 20-28.
- Liu, X., Lin, X., Heath, M. A., Zhou, Q., Ding, W., & Qin, S. (2018). Longitudinal linkages between parenting stress and oppositional defiant disorder (ODD) symptoms among Chinese children with ODD. *Journal of Family Psychology*, 32(8), 1078–1086.
- McMahon, C. A., & Meins, E. (2012). Mind-mindedness, parenting stress, and emotional availability in mothers of preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 27, 245–252.
- McMahon, C. A., & Meins, E. (2012). Mind-mindedness, parenting stress, and emotional availability in mothers of preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 27 (2), 245–252.
- Melen, S., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2017). Social foundations of mindfulness: Priming

- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D.F., & Summers, G. (1977). Assessing Reliability and Stability in Panel Models. *Sociological Methodology*, 8 (1), 84-136.
- Wilhelm, K., Gillis, I., & Parker, G. (2016). Parental Bonding and Adult Attachment Style: The Relationship between Four Category Models. *Int J Womens Health Wellness*, 2(1), 4-7.
- developmental delays. *J. Mental Health Res. Intellect. Disabil*, 8, 23-46.
- Sadava, S. W., Busseri, M. A., Molnar, D. S., Perrier, C. P. K., & Decourville, N. (2009). Investigation of a four pathway model of adult attachment orientation and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (5), 604-633.
- Sadava, S. W., Busseri, M. A., Molnar, D. S., Perrier, C. P. K., & Decourville, N. (2009). Investigation of a four pathway model of adult attachment orientation and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (5), 604-633.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-61). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., et al. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169-177.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., et al. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 33(6), 749-771.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D. et al. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 167-174.
- Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7(3), 577-583.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. 6th ed. London: Pearson education Inc.
- Tsotsi, S., Broekman, B. F. P., Sim, L. W., Shek, L. P., Tan, K. H., Chong, Y. S., & Rifkin-Graboi, A. (2019). Maternal Anxiety, Parenting Stress, and Preschoolers' Behavior Problems: The Role of Child Self-Regulation. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 40(9), 696-705.
- Vasquez, K., Durik, A. M., & Hyde, J. S. (2002). Family and work: Implications of adult attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 874-886.
- Venta, A., Velez, L., and Lau, J. (2016). The role of parental depressive symptoms in predicting dysfunctional discipline among parents at high-risk for child maltreatment. *J. Child Family Stud*, 25, 3076-3082.