



Determination of the efficacy of an adapted parental reflective functioning program on the stress of anxious mothers

Bahareh Anjomshoaa¹, Seyed Ali Kimiaei², Parisa Sadat Seyed Mousavi³, Hossein Kareshki⁴

1. Ph.D Candidate in Counseling, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: bahare_anjomshoaa@yahoo.com

2. Associate Professor, Department of Counseling and Education Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: kimiaee@um.ac.ir

3. Assistant Professor, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. E-mail: p_mousavi@sbu.ac.ir

4. Associate Professor, Department of Counseling and Education Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: kareshki@um.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 30 September 2023

Received in revised form 27 October 2023

Accepted 01 December 2023

Published Online 20 April 2024

Keywords:

adapted parental reflective functioning program, stress, anxious mothers

ABSTRACT

Background: One of the variables related to mothers' stress is their reflective action. The act of reflection or mentalization is a clear manifestation of the narration of the capacity of mentalization in people. The important role of the mother as the primary and main caregiver of the child and, following that, the effect of stress on a wide range of the mother's performance, including in the mentalization process between her and the child, it reveals the necessity of reflective parenting programs adapted to mother's mentalization in order to reduce the stress of anxious mothers, But the review of previous studies shows that there is a research gap in this field.

Aims: The present study was conducted with the aim of determining the efficacy of the adapted parental reflective functioning program on the stress of anxious mothers.

Method: The method of the current research was a quasi-experiment of pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the research included all anxious mothers living in Tehran in 2022. Sampling was done by announcing a call in three kindergartens and four psychological clinics in Tehran and using the available purposeful sampling method among volunteer mothers with anxiety symptoms. Finally, 20 anxious mothers (with a minimum average anxiety score in the Beck anxiety test) were selected as a statistical sample and randomly assigned to two experimental and control groups. The main data collection tool included the Parenting Stress Index – short form (Abidin, 1995). During 8 sessions, the experimental group received the adapted parental reflective functioning program to the mentalization of the mother, but the members of the control group did not receive any intervention. Also, covariance analysis method and SPSS-20 software were used for data analysis.

Results: The results of the covariance analysis test in the present study showed that the reflective adapted parental reflective functioning program among the three subscales of parental stress, it significantly reduced parental distress and parent-child dysfunctional interaction ($P < 0.001$), But it was not effective in reducing the subscale scores of difficult child characteristics.

Conclusion: Considering the effectiveness of the adapted parental reflective functioning program on the level of stress of anxious mothers in the present study, it seems that training parents in this field can be one of the most appropriate methods to improve mother-child interactions, the formation of secure attachment in children and subsequently, the reduction of the stress level of anxious mothers.

Citation: Anjomshoaa, B., Kimiaei, S.A., Seyed Mousavi, P.S., & Kareshki, H. (2024). Determination of the efficacy of an adapted parental reflective functioning program on the stress of anxious mothers. *Journal of Psychological Science*, 23(134), 73-88. [10.52547/JPS.23.134.73](https://doi.org/10.52547/JPS.23.134.73)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 134, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.134.73](https://doi.org/10.52547/JPS.23.134.73)



✉ **Corresponding Author:** Seyed Ali Kimiaei, Associate Professor, Department of Counseling and Education Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

E-mail: kimiaee@um.ac.ir, Tel: (+98) 51-38805629

Extended Abstract

Introduction

Parental stress is a term that describes the perception of stress in the parent-child relationship system, which includes both the child's stressful characteristics and the parents' responses to these characteristics (Phillips et al., 2017). Parental stress increases inappropriate behaviors in children, and reciprocally, inappropriate behavior of children increases stress in parents and creates a vicious cycle that continuously damages parent-child interaction (Kozokaria et al., 2016). One of the variables related to mothers' stress is their reflective action. The act of reflection or mentalization is a clear manifestation of the narration of the capacity of mentalization in people (Luyten et al., 2017).

Reflective action is actually another title for the construct of mentalization and "refers to the ability of people to keep the minds of others in their minds" (Luyten et al., 2017). If parents can reflect on the mental states behind their children's behavior and understand them, they will most likely respond appropriately to their needs and behaviors (Gordo et al., 2020).

The reflective action of the mother also refers to her capacity to reflect on the mental and inner experiences of herself and the child (Landy & Menna, 2006). Mothers with high reflective action feel more secure in their role as parents and their ability to reflect improves their children's attachment relationships (Pazzagli et al., 2018).

Previous studies show that reflective action of parents through parenting practices has an effect on the safety of attachment in children. Parenting methods and child attachment in turn affect the child's behavior (Musawi et al., 2019).

Considering the important role of the reflective action of the mother in the process of mother-child relations, among the educational interventions developed in this area, we can mention the Parental Reflective Function Package (PRF). Among the important goals of this package is the development of reflective action in the parent, the development and increase of a safe attachment relationship between the parent and the

child, and strengthening the process of sensitivity and reflection (Maskell-Graham, 2014).

The important role of the mother as the primary and main caregiver of the child and, following that, the effect of stress on a wide range of the mother's performance, including in the mentalization process between her and the child, it reveals the necessity of reflective parenting programs adapted to mother's mentalization in order to reduce the stress of anxious mothers, But the review of previous studies shows that there is a research gap in this field.

According to what has been reviewed, the present study seeks to answer the basic question of whether the adapted parental reflective functioning program is effective on the stress of anxious mothers?

Method

The method of the current research was a quasi-experiment of pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of the research included all anxious mothers living in Tehran in 2022. Sampling was done by announcing a call in three kindergartens and four psychological clinics in Tehran and using the available purposeful sampling method among volunteer mothers with anxiety symptoms. Finally, 20 anxious mothers (with a minimum average anxiety score in the Beck anxiety test) were selected as a statistical sample and randomly assigned to two experimental and control groups. The main data collection tool included the Parenting Stress Index – short form (Abidin, 1995). During 8 sessions, the experimental group received the adapted parental reflective functioning program to the mentalization of the mother, but the members of the control group did not receive any intervention. Also, covariance analysis method and SPSS-20 software were used for data analysis.

The criteria for entering the study included obtaining a minimum average anxiety score (16-25) in the Beck Anxiety Questionnaire and having a child in the age range of 2 to 5 years. Exclusion criteria included non-cooperation in different stages of the research, having a child with developmental disorders such as autism, mental disability and life-threatening chronic medical diseases, being divorced, having acute mental disorders and taking psychiatric drugs.

Results

20 mothers with anxiety symptoms participated in this study. The average age of the experimental and control groups was 35.30 years with a standard deviation of 2.35 and 34.90 years with a standard deviation of 2.60, respectively. The results of the covariance analysis test in the present study showed

that the reflective adapted parental reflective functioning program among the three subscales of parental stress, it significantly reduced parental distress and parent-child dysfunctional interaction ($P < 0.001$). But it was not effective in reducing the subscale scores of difficult child characteristics. The results of the analysis of covariance test for the parental distress subscale are reported in table 1.

Table 1. The results of the analysis of covariance test for the parental distress subscale

Source	Degrees of freedom	mean square	F	P	Effect size
Corrected model	2	410.74	29.90	0.001	0.779
Width from the origin	1	16.80	1.22	0.284	0.067
Pre-test	1	710.43	54.27	0.001	0.762
Group	1	169.36	12.33	0.003	0.420
Error	17	13.73	-	-	-
Total	20	-	-	-	-

Tables 2 and 3 show the results of analysis of covariance for the subscales of parent-child

dysfunctional interaction and difficult child characteristics, respectively.

Table 2. The results of the analysis of covariance test for parent-child dysfunctional interaction subscale

Source	Degrees of freedom	mean square	F	P	Effect size
Corrected model	2	576.63	45.61	0.001	0.843
Width from the origin	1	0.106	0.008	0.928	0.001
Pre-test	1	937.27	76.98	0.001	0.819
Group	1	231.38	18.30	0.001	0.518
Error	17	12.64	-	-	-
Total	20	-	-	-	-

Table 3. The results of the analysis of covariance test for difficult child characteristics subscale

Source	Degrees of freedom	mean square	F	P	Effect size
Corrected model	2	350.71	94.97	0.001	0.918
Width from the origin	1	5.28	1.43	0.248	0.078
Pre-test	1	483.62	130.96	0.001	0.885
Group	1	10.27	2.78	0.114	0.141
Error	17	3.69	-	-	-
Total	20	-	-	-	-

Conclusion

The present study was conducted with the aim of determining the efficacy of the adapted parental reflective functioning program on the stress of anxious mothers. The lack of effectiveness of reflective parenting intervention on the characteristics of problematic children in the present study can be explained by the fact that the said intervention was performed on mothers. While the subscale of difficult child characteristics refers to the child's characteristics. Although several studies show that interventions based on parental reflective functioning program to the mentalization of parents lead to behavioral changes in children (Ensink et al.,

2015; Borelli et al., 2017); However, the child's characteristics and behaviors can be considered as secondary outcomes of treatment, which require a longer period to observe. Due to the fact that the intervention program of the present study was not a long-term program, it can be expected that secondary treatment outcomes will not emerge.

Regarding the explanation of the effectiveness of the parental reflective functioning program in reducing the stress of anxious mothers, it should be said that the content of the program and the assignments and exercises of each session increased the level of awareness and acquired skills to control the child, anxious mothers of the experimental group should

evaluate the characteristics of their children as less stressful.

Considering the effectiveness of the adapted parental reflective functioning program on the level of stress of anxious mothers in the present study, it seems that training parents in this field can be one of the most appropriate methods to improve mother-child interactions, the formation of secure attachment in children and subsequently, the reduction of the stress level of anxious mothers.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the counseling department of Ferdowsi University of Mashhad with the code of ethics IR.UM.REC.1401.139. In this research, all ethical considerations, including maintaining the principles of confidentiality, preserving the information obtained from each of the participants, as well as the possibility of their withdrawal at any stage of the research process, have been observed.

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

Authors' contribution: The first author is the main researcher of this study. The second author is the supervisor and the third and fourth authors are also the advisors of the thesis.

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

Acknowledgments: We would like to express our gratitude to all the mothers who participated in this research.



تعیین اثربخشی برنامه والدگری تأملی تطبیق یافته بر تنیدگی مادران مضطرب

بهاره انجم شعاع^۱، سید علی کیمیایی^۲، پریسا سادات سیدموسوی^۳، حسین کارشکی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۳. استادیار، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸

بازنگری: ۱۴۰۲/۰۸/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۰

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۲/۰۱

کلیدواژه‌ها:

برنامه والدگری تأملی تطبیق یافته،

تنیدگی،

مادران مضطرب

زمینه: یکی از متغیرهایی که با تنیدگی مادران رابطه دارد، کنش تأملی آنان است. کنش تأملی یا ذهنی سازی یک نمود آشکار از روایت ظرفیت ذهنی سازی در افراد است. نقش پراهمیت مادر به عنوان مراقب اولیه و اصلی کودک و به دنبال آن، تأثیر تنیدگی بر گستره وسیعی از عملکرد مادر از جمله در فرآیند ذهنی سازی بین او و کودک، ضرورت برنامه های والدگری تأملی انطباق یافته با ذهنی سازی مادر را جهت کاهش تنیدگی مادران مضطرب آشکار می سازد، ولی مرور مطالعات پیشین نشان می دهد در این زمینه شکاف پژوهشی وجود دارد.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه والدگری تأملی تطبیق یافته بر تنیدگی مادران مضطرب انجام شد.

روش: روش پژوهش حاضر، شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران مضطرب ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. نمونه گیری با اعلام فراخوان در سه مهد کودک و چهار کلینیک روانشناختی در شهر تهران و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از نوع هدفمند از بین مادران داوطلب دارای علائم اضطراب انجام شد. در نهایت، تعداد ۲۰ نفر مادر مضطرب (با کسب حداقل نمره اضطراب متوسط در آزمون اضطراب بک) به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. ابزار اصلی جمع آوری اطلاعات نیز شامل پرسشنامه تنیدگی والدینی - فرم کوتاه (آبیدین، ۱۹۹۵) بود. گروه آزمایش در طی ۸ جلسه، برنامه آموزش والدگری تأملی تطبیق یافته با ذهنی سازی مادر را دریافت کردند، ولی اعضای گروه گواه هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکردند. همچنین برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS-20 استفاده شد.

یافته ها: نتایج آزمون تحلیل کواریانس در پژوهش حاضر نشان داد برنامه مداخله ای والدگری تأملی تطبیق یافته در بین خرده مقیاس های سه گانه تنیدگی والدینی به طور معناداری باعث کاهش آشفتگی والدین و تعاملات ناکارآمد والد - فرزند شد ($P < 0/001$)، اما در کاهش نمرات خرده مقیاس ویژگی های کودک مشکل آفرین اثربخش نبود.

نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی برنامه مداخله ای والدگری تأملی تطبیق یافته بر میزان تنیدگی مادران مضطرب در مطالعه حاضر، به نظر می رسد آموزش والدین در این زمینه می تواند یکی از مناسب ترین روش ها برای بهبود تعاملات مادر - کودک، شکل گیری دلبستگی ایمن در کودکان و متعاقب آن، کاهش سطح تنیدگی مادران مضطرب باشد.

استناد: انجم شعاع، بهاره؛ کیمیایی، سید علی؛ سیدموسوی، پریسا سادات؛ و کارشکی، حسین (۱۴۰۳). تعیین اثربخشی برنامه والدگری تأملی تطبیق یافته بر تنیدگی مادران مضطرب.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۴، ۷۳-۸۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۴، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.134.73](https://doi.org/10.52547/JPS.23.134.73)



© نویسنده گان.

✉ نویسنده مسئول: سید علی کیمیایی، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

رایانامه: Kimiaee@um.ac.ir تلفن: ۰۵۱-۳۸۸۰۵۶۲۹

مقدمه

تنیدگی والدین^۱ اصطلاحی است که مشخص کننده ادراک تنیدگی در نظام روابط والد - کودک است که هم ویژگی‌های تنش‌گر کودک و هم پاسخ‌های والدین به این ویژگی‌ها را در بر می‌گیرد (فیلیس و همکاران، ۲۰۱۷). تنیدگی والدین نه تنها آثار منفی بر سلامت مادر دارد، بلکه تأثیرات مخربی بر کودک نیز می‌گذارد و موجب رفتارهای پرخاشگرانه، نافرمانی، اختلال رفتار هنجاری و رفتارهای ضداجتماعی در کودکان می‌شود. تنیدگی والدین موجب افزایش رفتارهای نامناسب در کودک شده و به طور متقابل رفتار نامناسب کودک باعث بالا رفتن تنش در والدین می‌شود و یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که پیوسته به تعامل والد - کودک آسیب می‌رساند (کوزوکر و همکاران، ۲۰۱۶). سطوح بالای تنیدگی والدین باعث می‌شود که آن‌ها گرایش بیشتری به استفاده از شیوه‌های انعطاف‌ناپذیر، تهدیدآمیز و پرخاشگرانه والدگری داشته باشند و کمتر از برنامه‌های آموزشی - درمانی و خدمات ارائه شده برای کودکان بهره ببرند (قاسمی‌پور و روشن، ۱۳۹۸).

یکی از متغیرهایی که با تنیدگی والدین رابطه دارد، کنش تأملی والدین^۲ (PRF) است. کنش تأملی یا ذهنی‌سازی یک نمود آشکار از روایت ظرفیت ذهنی‌سازی در افراد است (لیتون و همکاران، ۲۰۱۷). کنش تأملی والدین یک توانایی مهم بر اساس حساسیت و هم‌تنظیمی^۳ مادرانه تلقی می‌شود. این توانایی والد به کودک اجازه می‌دهد تا تصویری از خودش که آن هم از انعکاس حالت ذهنی والدش در او شکل گرفته، در ذهن والد ایجاد کند تا والد بتواند فراتر از رفتارهای کودک را ببیند و در عوض بر هیجانات، حالت‌های ذهنی و انگیزه‌هایی که ممکن است از طریق این رفتارها بیان شوند، تمرکز کنند (فوناگی و لویتن، ۲۰۰۹). کنش تأملی والدین یکی از جلوه‌های اصلی و کاربردی نظریه ذهنی‌سازی است که تمرکز بر آن در تدوین مداخلات درمانی برای ارتقای کیفیت روابط والد - کودک بسیار مفید است. کنش تأملی والدین به توانایی والدین برای در نظر گرفتن افکار، هیجانات و احساسات خود و فرزندان‌شان اشاره دارد که در تعامل آن‌ها با کودکان بسیار کمک کننده است (راترفورد و همکاران، ۲۰۱۷). کنش تأملی در واقع عنوان دیگری برای سازه ذهنی‌سازی^۴ است

و "اشاره به توانایی افراد برای نگهداری ذهن دیگران در ذهن خود دارد" (لیتون و همکاران، ۲۰۱۷). در صورتی که والدین بتوانند بر حالت‌های ذهنی پشت رفتار کودکان خود تأمل کنند و آن‌ها را درک کنند، به احتمال زیاد به نیازها و رفتارهای آنان پاسخ مناسبی خواهند داد (گوردو و همکاران، ۲۰۲۰).

کنش تأملی مادر نیز به ظرفیت او برای تأمل در تجارب ذهنی و درونی خود و کودک اشاره دارد. مادرانی که از کنش تأملی بالایی برخوردار هستند، برداشت‌های واقعی‌تر و مثبت‌تری از رفتار فرزندان خود دارند و کمتر به شکلی منفی و سرزنش‌آمیز با آن‌ها رفتار می‌کنند و در نتیجه رفتارهای مراقبتی آن‌ها سازگارانه است (لندی و منا، ۲۰۰۶). مادران با کنش تأملی بالا، در نقش خود به عنوان والد احساس امنیت بیشتری کرده و توانایی آن‌ها در تأمل، روابط دلبستگی محور فرزندان‌شان را بهبود می‌بخشد (پازاگلی و همکاران، ۲۰۱۷).

بر اساس مطالعات جدید در حوزه دلبستگی، اضطراب به عنوان یک پیشاینده و پیامد رشد دلبستگی می‌تواند کنش تأملی در افراد را دستخوش تغییر کند (مک‌ماهون و برنیر، ۲۰۱۷). به عبارتی، اضطراب به عنوان پاسخی ضروری به هنگام احساس خطر یا تنیدگی، فرد را برای کنش و واکنش آماده می‌سازد، اما در صورت ناتوانی در مدیریت آن، توانایی شخص مراقبت‌کننده (مادر) را برای کنترل اوضاع تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به طوری که اگر والد بر اساس فرض‌های نادرست خود در مورد حالت‌های ذهنی کودک عمل کند و یا نتواند واکنش یا حالت‌های هیجانی خودش و کودک را به صورت جداگانه از هم تشخیص دهد، خطر برقراری ارتباط نادرست وجود دارد و حتی می‌تواند فضای تأملی بین آن دو را بر هم زند، که نتیجه آن، پاسخ‌های تنیدگی و مشکلات رفتاری شدیدتر است (اردوی و همکاران، ۲۰۱۴).

ظرفیت تأملی پایین در مادران می‌تواند کودکان را با مشکلاتی از قبیل اختلالات اضطرابی و مشکلات برونی‌سازی شده (کامپیرانو، ۲۰۱۷)، دشواری در تنظیم هیجانات (فوناگی و همکاران، ۲۰۰۲؛ فوناگی، جرجلی و تارگت، ۲۰۰۷) و سواستفاده جنسی (بورلی و همکاران، ۲۰۱۹) مواجه کند.

3. Attunement

4. mentalization

1. Parental stress

2. parental reflective functioning

گزارش کردند. هدف اولیه در هر برنامه تأملی، ایجاد یک موضع تأملی در والدین است؛ یعنی به جای توجه صرف به رفتارهای کودک، کنجکاوی و تفکر در مورد دنیای درونی کودک تقویت می شود (اسلید، ۲۰۰۷).

نقش پراهمیت مادر به عنوان مراقب اولیه و اصلی کودک و به دنبال آن تأثیر اضطراب بر گستره وسیعی از عملکرد مادر از جمله در فرآیند ذهنی سازی بین او و کودک و همچنین نیاز هر چه بیشتر به انجام مطالعات پژوهشی درباره اثربخشی برنامه والدگری تأملی منطبق بر ذهنی سازی، از دلایل اهمیت پرداختن به موضوع پژوهش حاضر است. با توجه به آنچه که مرور شد، مطالعه حاضر در پی پاسخ گویی به این سؤال اساسی است که آیا برنامه والدگری تأملی تطبیق یافته بر تنیدگی مادران مضطرب مؤثر است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: طرح پژوهش حاضر، شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران مضطرب ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از نوع هدفمند با اعلام فراخوان در سه مهد کودک و چهار کلینیک روانشناختی در شهر تهران، نمونه گیری از بین مادران داوطلب دارای علائم مضطرب انجام شد و در نهایت، تعداد ۲۰ مادر مضطرب به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و گواه گمارش شدند. ملاک های ورود به پژوهش حاضر شامل کسب حداقل نمره اضطراب متوسط (۲۵-۱۶) در پرسشنامه اضطراب بک (بک و همکاران، ۱۹۹۰) و داشتن فرزند در دامنه سنی ۲ تا ۵ سال بود. ملاک های خروج نیز شامل عدم همکاری مادر شرکت کننده در مراحل مختلف پژوهش، داشتن فرزند دارای اختلالات تحولی از جمله اختلال اوتیسم، ناتوانی ذهنی و بیماری های مزمن پزشکی تهدید کننده زندگی، مطلقه بودن، داشتن اختلالات حاد روانی و مصرف داروهای روان پزشکی بود.

از سوی دیگر، اثر مثبت کنش تأملی بالا در والدین فقط محدود به روابط دلبستگی محور با کودک نمی شود. یافته های پژوهشی نشان داد که والدینی که ظرفیت بالایی برای کنش تأملی دارند، از آمادگی بیشتری برای مواجهه مؤثر با شرایط تنش زا برخوردارند. مقابله کارآمد با شرایط تنش زا می تواند ناشی از این باشد که چنین والدینی ادراک بیشتری از شایستگی های خود در نقش والد دارند. شایستگی هایی که حوزه های مراقبت از فرزندان، آموزش و حفاظت از آن ها را در بر می گیرد (گوردو و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات پیشین نشان می دهد که کنش تأملی والدین از طریق شیوه های والدگری بر ایمنی دلبستگی در کودک اثرگذار است. شیوه های والدگری و دلبستگی کودک نیز به نوبه خود بر رفتار کودک اثر می گذارند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۹). وانگ و همکاران (۲۰۱۷) نیز در مطالعه خود به این یافته رسیدند که رابطه بین عواطف منفی نوزاد و مشکلات رفتاری آتی آن ها با کنش تأملی مادران تعدیل می شود. این اثر تعدیل کننده به گونه ای است که در سطوح پایین کنش تأملی والدین، عاطفه منفی رابطه معناداری با مشکلات رفتاری کودکان دارد؛ اما در سطوح بالای کنش تأملی، این رابطه، معناداری خود را از دست می دهد. مطالعات متعددی در جهت بررسی اثربخشی برنامه های آموزشی در کاهش میزان تنیدگی والدین انجام شده است (آناستاپولوس و همکاران، ۱۹۹۳؛ بارلو و استوارت - براون، ۲۰۰۰؛ طهماسیان و همکاران، ۱۳۹۱؛ حیدری و همکاران، ۱۴۰۱).

با توجه به نقش مهم کنش تأملی مادر در فرآیند روابط مادر - کودک، از جمله مداخله های آموزشی تدوین شده در این حیطه می توان به بسته کارکرد تأملی والدینی (PRF) اشاره کرد. از جمله اهداف مهم این بسته، رشد کنش تأملی در والد، رشد و افزایش رابطه دلبستگی محور ایمن بین والد و کودک و تقویت کردن فرایند حساسیت و تأملی بودن است (ماسکل - گراهام، ۲۰۱۴). در واقع، کنش تأملی (RF) در جهت آشکار کردن و عملیاتی کردن مفهوم ذهنی سازی یا همان ابزار کلامی ذهنی سازی است که در مبحث روابط دلبستگی محور، به وفور به رابطه قوی بین این ظرفیت در مادر و رشد دلبستگی ایمن در کودکان اشاره شده است (لویتن و همکاران، ۲۰۱۷). در یک مطالعه مرتبط، اردوی و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که مادرانی که در مداخله ای شرکت کردند که کنش تأملی والدگری را هدف قرار داده بود (از حاملگی تا ۲ سالگی)، اختلالات رفتاری و برونی سازی شده کمتری را در سن ۳-۵ سالگی کودکان خود

(ب) ابزار

شاخص استرس والدینی - فرم کوتاه^۱: این پرسشنامه توسط آبی‌دین (۱۹۹۵) به منظور ارزیابی میزان استرس والدینی تدوین شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال است و همان عبارت‌های فرم بلند ۱۰۱ سؤالی است و شامل ۳ خرده‌مقیاس آشفستگی والدینی (سؤالات ۱ تا ۱۲)، تعاملات ناکارآمد والد - فرزند (سؤالات ۱۳ تا ۲۴) و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین (سؤالات ۲۵ تا ۳۶) است. شیوه نمره‌گذاری در این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت بر حسب پاسخ‌های ۱ تا ۵ کاملاً موافق تا کاملاً مخالف است. نمره بیشتر در این پرسشنامه به این معنی است که آزمودنی، استرس والدینی کمتری را تجربه می‌کند. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه توسط آبی‌دین (۱۹۹۵) بررسی شد و میزان اعتبار استرس کلی و خرده مقیاس‌های آشفستگی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد - فرزند و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۷۸ به دست آمد و همچنین همبستگی بالایی بین فرم کوتاه و بلند این پرسشنامه

گزارش شد. در ایران نیز ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه برای والدین کودکان سنین پیش از دبستان توسط شیرزادی و همکاران (۱۳۹۳) مورد بررسی قرار گرفت و آنان ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ و همچنین ضریب اعتبار بازآزمایی در طول ۱۶ روز بعد از اجرای دور اول را بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ گزارش کردند.

برنامه آموزشی والدگری تأملی از پژوهش ناطقیان (۱۳۹۹) اخذ شده و سپس در پژوهش کیفی انجم‌شعاع و همکاران (۱۴۰۲) با مؤلفه‌های ذهنی‌سازی مادران مضطرب تطبیق پیدا کرد. لازم به ذکر است تمامی جلسات مداخله مذکور در نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی مورد تأیید ده نفر از متخصصان حوزه ذهنی‌سازی قرار گرفت.

برنامه آموزشی والدگری تأملی تطبیق‌یافته در طی ۸ هفته و هر هفته یک جلسه (۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای) برای گروه آزمایش برگزار شد، اما اعضای گروه گواه در طول این پژوهش، هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. خلاصه جلسات مداخله آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله آموزش برنامه والدگری تأملی تطبیق‌یافته با ذهنی‌سازی مادر (ناطقیان، ۱۳۹۹؛ انجم‌شعاع و همکاران، ۱۴۰۲)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و محتوای جلسه	تکالیف و تمرین
جلسه اول	فرآیند آشنایی با اهداف دوره، مفاهیم اصلی و چارچوب جلسات	آشنایی با مادران: خوش‌آمدگویی و معرفی مدرس و اعضا به یکدیگر، توضیح قوانین گروه و فرآیند برگزاری جلسات، آشنایی با مفهوم اضطراب و تأثیر آن در رابطه والد کودک، آشنایی با مفهوم ظرفیت تأملی در رابطه والد - کودک.	تا جلسه بعدی به رابطه خود و فرزندان نگاه کنید و یکی از چالش‌هایی که برای شما پیش آمده و موجب اضطراب شما شده است را در نظر بگیرید که فرزندان در آن موقعیت چه احساسی داشته و چرا این رفتار را انجام داده است؟ علاوه بر آن، به این مورد هم توجه کنید که شما در آن موقعیت چه احساسی داشتید و چه واکنشی از خود نشان دادید؟
جلسه دوم	آشنایی با روند شکل‌گیری ظرفیت تأملی والدینی	مرور مفاهیم آموزش داده شده و پیگیری تکلیف جلسه قبل، توصیف رابطه ایمن و نقش آن در شکل‌گیری ظرفیت تأملی والدینی، تأثیر برانگیختگی والد بر از دست رفتن ظرفیت تأملی والدینی.	تا جلسه بعد به تعامل بین خود و فرزندان دقت کنید که در آن موقعیت با توجه به آموزه‌های این جلسه ببینید آیا قادر بوده‌اید از ظرفیت تأملی برای فهم دنیای دورنی فرزندان استفاده کنید و اگر موفق نبوده‌اید، در آن موقعیت چه چیزی شما را تحریک کرده و چه احساسی را از این که نتوانسته‌اید از این ظرفیت استفاده کنید، تجربه کردید؟
جلسه سوم	آشنایی با عوامل مؤثر بر دنیای درونی خودمان و تأثیر آن بر چگونگی تعامل ما با فرزندان	خلاصه‌سازی مطالب جلسه پیش و بررسی تکلیف، آشنایی با تأثیر آگاه بودن از حالت درونی خودمان و تأثیر آن بر رابطه خودمان با فرزندان، آشنایی با تأثیر تجربیات دوران کودکی خودمان و انتقال آن به رابطه با فرزندان، آشنایی با تأثیر شرایط و روابط کنونی بر رابطه ما با فرزندان.	موقعیت چالش‌زای اخیر یا پرچالش‌ترین موقعیت با فرزندان را در نظر بگیرید و در یک جدول به موارد زیر جواب دهید: - چه احساسی داشتم؟ - چه چیزی باعث این احساس شد؟ - تجارب گذشته من چه تأثیری داشتند؟ - وضعیت کنونی من چه تأثیری دارد؟
جلسه چهارم	اضطراب و نقش آن بر دنیای درونی والد و تعاملاتش با فرزندش	بحث و بررسی مطالب و تکلیف جلسه قبل، آشنایی با اضطراب و مؤلفه‌های آن، تأثیر اضطراب بر دنیای درونی والد و تعاملاتش با فرزندش، مهارت‌های کاهش سطح اضطراب.	- آخرین باری که اضطراب شدیدی را تجربه کردید را به یاد آورید و در جدول داده شده به نشانه‌های بدنی، احساسی، فکری و رفتاری خود در زمان اضطراب پاسخ دهید.

1. Parenting Stress Index - short form

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و محتوای جلسه	تکالیف و تمارین
			- تمرین روش‌های رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها و تنفس عمیق - اجرای روش‌های آرام‌سازی در منزل و پیشنهاد انجام آن به صورت روزانه (دو الی سه بار در روز). تا جلسه بعد به طور دلخواه از یکی از موقعیت‌های تعاملی با فرزندتان، فیلم کوتاه چند دقیقه‌ای بگیرید مثل غذا خوردن، کتاب خواندن یا بازی کردن و ... سپس به تعاملات‌شان در فیلم دقت کرده و به سؤالات زیر پاسخ دهند: - در این مدت چه هیجان‌هایی را در خود تجربه کردید و چگونه آن‌ها مدیریت کردید؟ - این نحوه مدیریت کردن هیجان‌ها چه تأثیری بر رابطه شما با کودک‌تان داشت یا می‌توانست داشته باشد؟ - حال به کودک‌تان توجه کنید و بگویید چه هیجان‌هایی را در وی مشاهده کردید و فرزندتان چطور هیجانات خود را مدیریت کرد؟
جلسه پنجم	مدیریت هیجانات در والدین	مرور مطالب و پاسخ به سؤالات مادران، توضیح هیجان و تقسیم‌بندی آن، شرح دماسنج هیجانی، ارائه راهکارهایی جهت مدیریت هیجانات.	
جلسه ششم	به کارگیری تکنیک‌هایی جهت ایجاد یا افزایش ظرفیت تأملی والدینی	تکرار خلاصه از آموخته‌های جلسه قبل و پیگیری تکلیف، تماشای یک یا دو فیلم از مادران، توجه کردن به چه معناست و چه تأثیری دارد؟ بینش نسبت به درک دیدگاه کودک هم‌دلی کردن و اثرات آن، والد به اندازه کافی خوب	اجرای بازی نقش بین دو نفر از مادران به صورت داوطلبانه (یکی در نقش مادر و دیگری در نقش فرزند) به منظور تمرین تکنیک‌های افزایش ظرفیت تأملی والدینی
جلسه هفتم	فهم و مدیریت احساسات کودک	مرور مطالب جلسه قبل، اهمیت مدیریت احساسات و ارائه راهکارهایی جهت مدیریت احساسات کودک	در یک جدول از مادران خواسته می‌شود تا با توجه به راهکارهای آموزش داده شده در این جلسه، یادداشت کنند که قبلاً از کدام یک از این روش‌ها استفاده می‌کردند و در حال حاضر از کدام راهکار جدید استفاده می‌کنند؟
جلسه هشتم	به کارگیری ظرفیت تأملی در مواقع بدقلقی یا پریشانی کودک	مرور اجمالی مطالب جلسات پیشین و پیگیری تکلیف، فهم دیدگاه متفاوت والد و فرزند نسبت به یک موضوع، حفظ ارتباط در حین تعارض با فرزند، روش دو دست: والد مقتدر باشید نه سلطه‌جو	قدردانی از اعضا برای حضور در جلسات و شنیدن نظرات آن‌ها درباره دوره آموزشی برگزار شده.

ج) روش اجرا

پیش از آغاز پژوهش حاضر، با هر کدام از شرکت‌کنندگان به شکل فردی یک مصاحبه کوتاه انجام شد. در طی این مصاحبه، روند جلسات و فرآیند مداخله برای آن‌ها تشریح شد و برای همکاری در طی مطالعه ترغیب شدند. تمامی شرکت‌کنندگان قبل از شروع پژوهش به پرسشنامه اضطراب بک پاسخ دادند و بر اساس ملاک ورودی نمره اضطراب (اضطراب متوسط: ۱۶-۲۵) وارد مطالعه شدند. مداخله آموزش والد‌گری تأملی تطبیق‌یافته با ذهنی‌سازی مادر بر اساس مضامین و الگوهای استخراج شده از پژوهش کیفی انجم‌شعاع و همکاران (۱۴۰۲) بر روی گروه آزمایش انجام شد. افراد گروه گواه در طی پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. پرسشنامه اصلی پژوهش (شاخص تنیدگی والدینی - فرم کوتاه) در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مورد هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد.

یافته‌ها

تعداد ۲۰ مادر دارای علائم اضطرابی در مطالعه حاضر شرکت کردند. میانگین سنی گروه آزمایش و گواه به ترتیب برابر با ۳۵/۳۰ سال با انحراف استاندارد ۲/۳۵ و ۳۴/۹۰ سال با انحراف استاندارد ۲/۶۰ بود. از نظر اشتغال، ۶ نفر (۶۰ درصد) از شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش خانه‌دار و ۴ نفر (۴۰ درصد) نیز شاغل بودند و در گروه گواه، ۷ نفر خانه‌دار و ۳ نفر شاغل بودند. از نظر میزان تحصیلات در گروه آزمایش، ۱ نفر (۱۰ درصد) دیپلم، ۶ نفر (۶۰ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۳۰ درصد) فوق لیسانس بودند و در گروه گواه نیز ۳ نفر (۳۰ درصد) دیپلم، ۵ نفر (۵۰ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۲۰ درصد) فوق لیسانس بودند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیر اصلی پژوهش حاضر (تنیدگی والدینی) و خرده مقیاس‌های سه گانه آن به تفکیک دو گروه پژوهش (آزمایش و گواه) ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) خرده مقیاس‌های تنیدگی والدینی

متغیر	خرده مقیاس	مرحله	گروه			
			گروه آزمایش		گروه گواه	
			SD	M	SD	M
آشفته‌گی والدین		پیش‌آزمون	۷/۹۳	۴۳/۷۰	۸/۷۹	۴۱/۱۰
		پس‌آزمون	۷/۹۰	۳۵/۶۰	۶/۸۰	۳۹/۵۰
تنیدگی والدینی	تعاملات ناکارآمد والد - فرزند	پیش‌آزمون	۸/۲۴	۴۱/۰۰	۸/۰۰	۴۰/۱۰
		پس‌آزمون	۷/۸۶	۳۳/۳۰	۸/۳۸	۳۹/۳۰
ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین		پیش‌آزمون	۴/۸۱	۳۳/۶۰	۶/۸۴	۳۹/۳۰
		پس‌آزمون	۵/۰۳	۳۲/۰۰	۵/۹۴	۳۸/۶۰

برای ارزیابی اثربخشی مداخله والدگری تأملی انطباق یافته بر متغیر اصلی پژوهش و خرده مقیاس‌های آن (آشفته‌گی والدین، تعاملات ناکارآمد والد - فرزند و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین) از روش تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. در این تحلیل نمرات مربوط به خط پایه به عنوان کووریت وارد تحلیل شدند و نمرات مربوط به پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه مقایسه شدند. تحلیل کواریانس به عنوان یک روش آماری، ترکیبی از تحلیل واریانس و رگرسیون است. بدین ترتیب در تحلیل کواریانس، ابتدا به وسیله رگرسیون، تفاوت‌های اولیه شرکت کنندگان که در همان مرحله پیش‌آزمون وجود دارد (عامل کووریت) محاسبه و تعدیل می‌شود و سپس بر روی داده‌های تعدیل شده تحلیل واریانس صورت

می‌گیرد. برای گرفتن آزمون تحلیل کواریانس نیاز است که ابتدا مفروضه‌های این آزمون بررسی شود و تنها در صورت برقراری مفروضه‌ها، مجاز به استفاده از این آزمون خواهیم بود. بنابراین ابتدا پیش فرض‌های این آزمون بررسی شده و سپس به تحلیل پرداخته می‌شود. مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات به عنوان یکی از مفروضه‌های اصلی تحلیل کواریانس، با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک به طور جداگانه برای هر گروه بررسی شد. مندرجات جدول ۳ نتایج مربوط به این آزمون را نشان می‌دهد. همان گونه که مشاهده می‌شود آزمون برای همه خرده مقیاس‌ها معنی‌دار نشده است که حاکی از تحقق این مفروضه است.

جدول ۳. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی مفروضه نرمال بودن خرده مقیاس‌های تنیدگی والدینی

متغیر	مرحله اجرا	مداخله		لیست انتظار	
		آماره	معنی‌داری	آماره	معنی‌داری
آشفته‌گی والدین	پیش‌آزمون	۰/۹۰۲	۰/۲۲۸	۰/۹۲۶	۰/۴۱۴
	پس‌آزمون	۰/۹۷۶	۰/۹۴۰	۰/۹۵۵	۰/۷۲۵
تعاملات ناکارآمد والد - فرزند	پیش‌آزمون	۰/۸۹۵	۰/۱۹۳	۰/۹۶۶	۰/۸۵۷
	پس‌آزمون	۰/۹۵۳	۰/۷۰۰	۰/۹۷۰	۰/۸۸۷
ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین	پیش‌آزمون	۰/۹۸۵	۰/۹۸۶	۰/۸۹۵	۰/۱۹۴
	پس‌آزمون	۰/۹۳۷	۰/۵۱۹	۰/۹۲۴	۰/۳۹۱

مفروضه همگنی واریانس نیز به وسیله آزمون معناداری لوین محاسبه شد. نتایج این آزمون به عنوان یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس و کواریانس به کار می‌رود. بر اساس نتایج آزمون لوین، فرض همگنی واریانس برای تمامی خرده مقیاس‌های متغیر اصلی به جز خرده مقیاس "تعاملات ناکارآمد والد - فرزند" برقرار بود. نتایج آزمون لوین حاکی از

همگنی واریانس نمرات آشفته‌گی والدین ($F=0.505$)، ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین ($F=0.52$) بود ($p>0.05$). برای خرده مقیاس "تعاملات ناکارآمد والد - فرزند" نیز با توجه به این که تحلیل کواریانس در شرایطی که حجم گروه‌ها برابر یا نزدیک به هم باشد، نسبت به تخطی از پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها مقاوم است؛ نتایج مربوط به تحلیل

نشان از تحقق این مفروضه دارد. نتایج پیش فرض همگنی شیب رگرسیون برای خرده مقیاس های تنیدگی والدینی نشان داد، اثر تعامل گروه با پیش آزمون خرده مقیاس های آشفتگی والدین ($F=0/241$)، تعاملات ناکارآمد والد - فرزند ($F=1/31$)، ویژگی های کودک مشکل آفرین ($F=0/805$) در سطح $0/05$ معنادار نبود؛ بنابراین مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برقرار بود.

پس از بررسی مفروضه های تحلیل کواریانس، این روش آماری برای ارزیابی اثرات مداخله والدگری تأملی تطبیق یافته بر تنیدگی مادران مضطرب به کار برده شد. برای هر کدام از خرده مقیاس های سه گانه تنیدگی والدینی به طور جداگانه تحلیل کواریانس انجام شد که نتایج مربوط به هر کدام در ادامه گزارش ارائه شده است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای خرده مقیاس آشفتگی والدین در جدول ۴ گزارش شده است.

کواریانس برای این خرده مقیاس ($F=6/71$) نیز گزارش شد. مفروضه خطی بودن بیانگر آن است که متغیر کوویت (پیش آزمون) باید با متغیر وابسته (پس آزمون) در سطوح متغیر مستقل (گروه) دارای رابطه خطی باشد. بررسی خطی بودن این روابط با استفاده از آزمون F انجام شد. اگر F محاسبه شده دارای سطح معنی داری کمتر یا مساوی $0/05$ باشد، نشانگر خطی بودن روابط است. نتایج مربوط به این پیش فرض در مورد خرده مقیاس آشفتگی والدین ($F=47/96$)، تعاملات ناکارآمد والد - فرزند ($F=53/18$) و ویژگی های کودک مشکل آفرین ($F=57/95$) نشان دهنده تحقق این پیش فرض است. یکی دیگر از مفروضه های مهم تحلیل کواریانس، همگنی شیب رگرسیون است که این پیش فرض را بررسی می کند که آیا شیب های رگرسیون دو گروه همگن و برابر هستند یا خیر؟ این پیش فرض با بررسی تعامل متغیر مستقل (گروه) و متغیر کوویت (پیش آزمون) بررسی می شود. در صورتی که تعامل این دو معنی دار نباشد،

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای نمرات خرده مقیاس آشفتگی والدین

منبع	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۲	۴۱۰/۷۴	۲۹/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۷۷۹
عرض از مبدأ	۱	۱۶/۸۰	۱/۲۲	۰/۲۸۴	۰/۰۶۷
پیش آزمون	۱	۷۴۵/۴۳	۵۴/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۶۲
گروه	۱	۱۶۹/۳۶	۱۲/۳۳	۰/۰۰۳	۰/۴۲۰
خطا	۱۷	۱۳/۷۳	-	-	-
کل	۲۰	-	-	-	-

مداخله برابر $35/60$ و برای گروه گواه برابر $39/50$ است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که نمرات خرده مقیاس آشفتگی والدین در گروه آزمایش به شکل معنی داری بعد از مداخله نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کرده است. در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای خرده مقیاس تعاملات ناکارآمد والد - فرزند آمده است.

همان طور که نتایج جدول ۴ نشان می دهد مقدار F برای تفاوت گروه ها برابر $12/33$ است که در سطح $P < 0/001$ معنی دار است. نتایج این آزمون نشان می دهد که نمرات پس آزمون خرده مقیاس آشفتگی والدین در دو گروه، بعد از کنترل اثر نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری دارند. میانگین نمرات پس آزمون خرده مقیاس آشفتگی والدین برای گروه

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای نمرات خرده مقیاس تعاملات ناکارآمد والد - فرزند

منبع	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۲	۵۷۶/۶۳	۴۵/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴۳
عرض از مبدأ	۱	۰/۱۰۶	۰/۰۰۸	۰/۹۲۸	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۱	۹۳۷/۲۷	۷۶/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۸۱۹
گروه	۱	۲۳۱/۳۸	۱۸/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۱۸
خطا	۱۷	۱۲/۶۴	-	-	-
کل	۲۰	-	-	-	-

داده‌های جدول ۵ نشان می‌دهد، مقدار F برای گروه با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون برابر ۱۸/۳۰ است که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که نمرات پس‌آزمون تعاملات ناکارآمد والد - فرزند در دو گروه بعد از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری دارند. میانگین نمرات پس‌آزمون تعاملات ناکارآمد والد - فرزند گروه مداخله

برابر ۳۳/۳۰ و برای گروه لیست انتظار برابر ۳۹/۳۰ است. می‌توان نتیجه گرفت که نمرات خرده‌مقیاس تعاملات ناکارآمد والد - فرزند در گروه آزمایش به شکل معنی‌داری بعد از مداخله نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کرده است. در جدول ۶ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای خرده‌مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین نشان داده شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای نمرات خرده‌مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین

منبع	درجه‌آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح‌شده	۲	۳۵۰/۷۱	۹۴/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۹۱۸
عرض از مبدأ	۱	۵/۲۸	۱/۴۳	۰/۲۴۸	۰/۰۷۸
پیش‌آزمون	۱	۴۸۳/۶۲	۱۳۰/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۸۸۵
گروه	۱	۱۰/۲۷	۲/۷۸	۰/۱۱۴	۰/۱۴۱
خطا	۱۷	۳/۶۹	-	-	-
کل	۲۰	-	-	-	-

همان‌گونه که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد مقدار F برای گروه با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون برابر ۲/۷۸ است که در سطح $P < ۰/۵$ معنی‌دار نیست. بنابراین نمرات پس‌آزمون ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین در دو گروه بعد از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری ندارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمرات خرده‌مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین در گروه آزمایش بعد از مداخله نسبت به گروه گواه کاهش پیدا نکرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی والد‌گری تأملی تطبیق‌یافته با ذهنی‌سازی مادر بر تنیدگی مادران مضطرب انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، برنامه مداخله‌ای والد‌گری تأملی تطبیق‌یافته در بین خرده‌مقیاس‌های سه‌گانه تنیدگی والدینی باعث کاهش آشفتگی والدین و تعاملات ناکارآمد والد - فرزند می‌شود. همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که برنامه مداخله‌ای تطبیق‌یافته در کاهش نمرات خرده‌مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین اثربخش نیست.

یافته‌های پژوهش حاضر به طور غیرمستقیم با نتایج مطالعات آناستاپولوس و همکاران (۱۹۹۳)، بارلو و استوارت-براون (۲۰۰۰)، طهماسبی و همکاران (۱۳۹۱)، حیدری و همکاران (۱۴۰۱) و به طور مستقیم با نتایج مطالعه

اردوی و همکاران (۲۰۱۴) مبنی بر اثربخشی کنش تأملی والد‌گری بر عملکرد مادران و کاهش اختلالات رفتاری و برونی‌سازی شده در کودکان همسو است.

فقدان اثربخشی مداخله برنامه والد‌گری تأملی تطبیق‌یافته بر ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین در مطالعه حاضر را از این جهت می‌توان تبیین کرد که مداخله مذکور بر روی مادران انجام شده است، درحالی‌که خرده‌مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین، اشاره به خصایص کودک دارد. اگرچه مطالعات متعددی نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر برنامه والد‌گری انطباق‌یافته با ذهنی‌سازی که روی والدین انجام می‌شود، منجر به تغییرات رفتاری در فرزندان می‌شود (انسینک و همکاران، ۲۰۱۵؛ بورلی و همکاران، ۲۰۱۷)؛ با این حال ویژگی‌ها و رفتارهای کودک را می‌توان به عنوان پیامدهای ثانویه درمانی در نظر گرفت که مشاهده آن‌ها، نیازمند دوره طولانی‌تری است. با توجه به این که برنامه مداخله‌ای پژوهش حاضر یک برنامه بلندمدت نبود، می‌توان انتظار داشت که پیامدهای ثانویه درمانی ظهور پیدا نکنند.

در مورد تبیین اثربخشی برنامه والد‌گری تأملی تطبیق‌یافته در کاهش تنیدگی مادران مضطرب نیز باید گفت محتوی برنامه و تکالیف و تمرین هر جلسه با ارتقای سطح آگاهی و دستیابی به مهارت‌هایی جهت کنترل کودک باعث شد، مادران مضطرب در گروه آزمایش، ویژگی‌های

اقتصادی تقریباً همگن بودند. حجم نمونه کم می تواند توان آماری مطالعه را کاهش دهد. بنابراین لازم است که پژوهش حاضر در بازه زمانی طولانی مدت و با نمونه های بزرگ تر و ناهمگن تر تکرار شود. همچنین تمرکز این مطالعه بر تنیدگی مادران مضطرب، تعمیم پذیری نتایج به سایر مشکلات و گروه پدران را دشوار می کند.

با توجه به اثربخشی برنامه والدگری تأملی انطباق یافته در کاهش تنیدگی والدینی مادران مضطرب، پیشنهاد می شود با کمک مشاوران در فضاهای آموزشی رسمی مانند مدارس، مهدکودک ها و حتی ادارات از برنامه مذکور به صورت جلسات گروهی برای کاهش تنیدگی مادران مضطرب و بهبود تعاملات مادر - کودک و شکل گیری دلبستگی ایمن در کودکان استفاده شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد با کد اخلاق IR.UM.REC.1401.139 است. در این مطالعه، تمامی ملاحظات اخلاقی از جمله حفظ اصول رازداری، محفوظ ماندن اطلاعات به دست آمده از شرکت کنندگان و همچنین امکان خروج آزادانه آنها در هر مرحله از فرآیند پژوهش، رعایت شده است.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام شد.
نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول پژوهشگر اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم، استاد راهنما و نویسندگان سوم و چهارم نیز استاد مشاور رساله می باشند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منفعی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی نمایند.
تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمامی مادران شرکت کننده که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می نمائیم.

کودکان خود را کمتر استرس آور ارزیابی کنند. همچنین در طول برنامه آموزشی مذکور با تصحیح بازخوردها و ادراک هایی که مادران نسبت به رفتارهای کودک خود داشته اند، توانایی مقابله و رویارویی با وظایف و تکالیف مادری افزایش پیدا کرده و کاهش تنیدگی مادران را در خرده مقیاس های آشفتگی والدین و تعاملات ناکارآمد والد - فرزند را به دنبال داشته است.

از طرف دیگر، به نظر می رسد آشنایی مادران با ماهیت مشکلات رفتاری و افزایش آگاهی آنها در زمینه مدیریت هیجانات مادران، فهم و مدیریت احساسات کودک، نحوه برقراری تعامل با کودک شان و تغییر الگوهای نامطلوب و ناکارآمد والد - فرزندی به الگوهای مطلوب و کارآمد و از طرفی کاهش مشکلات رفتاری که با اجرای برنامه والدگری تأملی در آنها مشاهده شده است، باعث شد تا مادران شیوه رفتار خود نسبت به فرزندشان را تغییر داده و ضمن درک بهتر علل انجام رفتارهای او با توجه به ماهیت مشکلی که دارد، با او ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار کنند که این امر در کاهش میزان تنیدگی مادران شرکت کننده در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تأثیر گذاشته و توانسته است نقش مهمی را در این زمینه ایفا کند. همچنین مقابله کارآمد مادران با شرایط تنش زا می تواند ناشی از این باشد که چنین والدینی ادراک بیشتری از شایستگی های خود در نقش والد دارند. شایستگی هایی که حوزه های مراقبت از فرزندان، آموزش و حفاظت از آنها را در بر می گیرد (گوردو و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش حاضر با محدودیت هایی مواجه بود. یکی از محدودیت های این پژوهش، مقطعی بودن آن به دلیل محدودیت زمانی بود. تغییر در سطح تنیدگی مادران مضطرب، تغییر و وابسته به زمان است و به طور کلی هنگامی که از تغییرات وابسته به زمان سخن به میان می آید، باید به نتایج مطالعات مقطعی با دیده احتیاط نگریست، زیرا این نتایج در واقع این را نشان می دهند که وضعیت کنونی افراد در مقایسه با سایرین چگونه است و این یافته ها به طور دقیق نمی توانند نمایانگر تغییرات در طول زمان باشد. همچنین نمونه پژوهش حاضر در هر گروه ۱۰ نفر و از نظر اجتماعی -

منابع

- انجم شعاع، بهاره؛ کیمیایی، سید علی؛ سید موسوی، پریسا سادات؛ و کارشکی، حسین (۱۴۰۲). شناسایی مؤلفه‌های ذهنی‌سازی مادران مضطرب. *دوفصلنامه علمی روانشناسی فرهنگی* (در حال چاپ).
- حیدری، صوفیا؛ مشکید حقیقی، محسن و شجاعی، علی اصغر (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش زندگی خانواده در کاهش تنیدگی والدینی مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۹(۱)، ۳۱-۱۵.
<https://doi.org/10.52547/jcmh.9.1.3>
- شیرزادی، پرستو؛ فرامرز، سالار؛ قاسمی، مسلم و شفیعی، میثم (۱۳۹۳). بررسی روایی و اعتبار فرم کوتاه شاخص استرس فرزندپروری (PSI-SF)، *رویش روانشناسی*، ۳(۴)، ۹۱-۱۱۰.
<http://frooyesh.ir/article-1-54-fa.html>
- طهماسیان، کارینه؛ خرم‌آبادی، راضیه و چیمه، نرگس (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مدیریت رفتار بر تنیدگی والدینی مادران کودکان درخودمانده. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۸(۳۱)، ۲۶۹-۲۷۷.
https://jip.stb.iau.ir/article_512255.html
- قاسمی‌پور یداله و روشن، بهناز (۱۳۹۸). نقش ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی سلامت‌روان مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۶(۱)، ۱۷۶-۱۸۷.
<https://doi.org/10.29252/jcmh.6.1.15>
- موسوی، ولاء؛ بهرامی احسان، هادی؛ رستمی، رضا و سرافراز، مهدی رضا (۱۳۹۹). مروری بر مداخلات مبتنی بر ذهن‌سازی و کارکرد تأملی والدینی (PRF)؛ مقدمه‌ای بر معرفی روش‌های نوین. *رویش روانشناسی*، ۹(۲)، ۱۵-۲۶.
<http://frooyesh.ir/article-1-1917-fa.html>
- ناطقیان، آذین (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه والدگری تأملی بر کاهش مشکلات رفتاری - هیجانی کودکان پیش دبستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی.

References

- Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Index (PSI) manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
<https://www.worldcat.org/title/parenting-stress-index-professional-manual/oclc/1015927239>
- Anastopoulos, A. D., Shelton, T. L., DuPaul, G. J., & Guevremont, D. C. (1993). Parent training for attention-deficit hyperactivity disorder: Its impact on parent functioning. *Journal of abnormal child*

- psychology*, 21(5), 581-596.
<https://doi.org/10.1007/BF00916320>
- Anjomshoaa, B., Kimiaei, S.A., & Seyed Mousavi, M., Kareshki, H (2023). Identifying the mentalization components of anxious mothers. *Cultural Psychology*, (). [Persian]
- Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2000). Behavior problems and group-based parent education programs. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 21(5), 356-370.
<https://doi.org/10.1097/00004703-200010000-00006>
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 191.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.2.191>
- Borelli, J. L., Cohen, C., Pettit, C., Normandin, L., Target, M., Fonagy, P., & Ensink, K. (2019). Maternal and child sexual abuse history: An intergenerational exploration of children's adjustment and maternal trauma-reflective functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, 1062.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01062>
- Borelli, J. L., Hong, K., Rasmussen, H. F., & Smiley, P. A. (2017). Reflective functioning, physiological reactivity, and overcontrol in mothers: Links with school-aged children's reflective functioning. *Developmental Psychology*, 53(9), 1680-1693.
<https://doi.org/10.1037/dev0000371>
- Camoirano, A. (2017). Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. *Frontiers in psychology*, 8, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00014>
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcana, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3-19.
<https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1064357>
- Ensink, K., Normandin, L., Plamondon, A., Berthelot, N., & Fonagy, P. (2016). Intergenerational pathways from reflective functioning to infant attachment through parenting. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 48(1), 9-18.
<https://doi.org/10.1037/cbs0000030>
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder.

- Development and psychopathology*, 21(4), 1355-1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>
- Fonagy, P., Gergely, G., & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of child psychology and psychiatry*, 48(3-4), 288-328. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York, NY: Other Press. <https://doi.org/10.4324/9780429471643>
- Ghasemipour, Y., & Roshan, B. (2019). Investigating the relationship between mindfulness and social support with mental health of mothers with mentally retarded child. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(1), 176-187. [Persian] <https://doi.org/10.29252/jcmh.6.1.15>
- Gordo, L., Martínez-Pampliega, A., Iriarte Elejalde, L., & Luyten, P. (2020). Do parental reflective functioning and parental competence affect the socioemotional adjustment of children? *Journal of Child and Family Studies*, 29, 3621-3631. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01840-z>
- Heidari, S., Moshkbid Haghighi, M. M. H., & Shojae, A. A. (2022). The Effectiveness of Family Life Education in Reducing Parenting Stress of Mothers of Children with Intellectual Disability. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 9(1), 15-31. [Persian] <https://doi.org/10.52547/jcmh.9.1.3>
- Landy, S., & Menna, R. (2006). *Early intervention with multi-risk families: An integrative approach*. Paul H Brookes Publishing. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03174-000>
- Luyten, P., Mayes, L. C., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017). The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. *PloS one*, 12(5), e0176218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176218>
- Luyten, P., Nijssens, L., Fonagy, P., & Mayes, L. C. (2017). Parental reflective functioning: Theory, research, and clinical applications. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 70(1), 174-199. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277901>
- Maskell-Graham, D. (2014). *Peep Reflective Parenting Programme (Pilot)*. <https://www.peeple.org.uk/sites/www.peeple.org/pdf>
- McMahon, C. A., & Bernier, A. (2017). Twenty years of research on parental mind-mindedness: Empirical findings, theoretical and methodological challenges, and new directions. *Developmental Review*, 46, 54-80. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.07.001>
- Musawi, W., Bahrami Ehsan, H., Rostami, R., & Sarafraz, M. (2020). A Review of mentalization and parental reflective function (PRF) based interventions, Introduction to Innovative Methods. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 9(2), 15-26. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-1917-en.html>
- Nateghian, A. (2020). *The effectiveness of reflective parenting program on reducing behavioral-emotional problems of preschool children*. Master's thesis, Family Research Institute, Shahid Beheshti University. [Persian]
- Ordway, M. R., Sadler, L. S., Dixon, J., Close, N., Mayes, L., & Slade, A. (2014). Lasting effects of an interdisciplinary home visiting program on child behavior: Preliminary follow-up results of a randomized trial. *Journal of pediatric nursing*, 29(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2013.04.006>
- Pazzagli, C., Delvecchio, E., Raspa, V., Mazzeschi, C., & Luyten, P. (2018). The parental reflective functioning questionnaire in mothers and fathers of school-aged children. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 80-90. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0856-8>
- Phillips, B. A., Conners, F., & Curtner-Smith, M. E. (2017). Parenting children with down syndrome: An analysis of parenting styles, parenting dimensions, and parental stress. *Research in developmental disabilities*, 68, 9-19. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.06.010>
- Rutherford, H. J., Booth, C. R., Luyten, P., Bridgett, D. J., & Mayes, L. C. (2015). Investigating the association between parental reflective functioning and distress tolerance in motherhood. *Infant Behavior and Development*, 40, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.04.005>
- Shirzadi, P., Framarzi, S., Ghasemi, M., & Shafiee, M. (2015). Investigating Validity and reliability of Parenting Stress Index-short form among Fathers of normal child under 7 years old. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 3(4), 91-110. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-54-fa.html>
- Slade, A. (2007). Reflective parenting programs: Theory and development. *Psychoanalytic Inquiry*, 26(4), 640-657. <https://doi.org/10.1080/07351690701310698>
- Tahmassian, K., Khorram Abadi, R., & Chimeh, N. (2012). The effectiveness of behavior management training on perental stress of autistic children, s

- mothers. *Journal Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 8(31), 269-277. [Persian]
https://jip.stb.iau.ir/article_512255.html?lang=en
- Wong, K., Stacks, A. M., Rosenblum, K. L., & Muzik, M. (2017). Parental reflective functioning moderates the relationship between difficult temperament in infancy and behavior problems in toddlerhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 63(1), 54-76.
<https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.63.1.0054>