Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2025, Volume 23, Issue 3

Exploring The Factors Involved In An Effective Parenting Relationship From The Mothers' Perspective Based On The Mentalization Theory, A Qualitative Study

Narges Kermani[1], Mahdi Zare Bahramabadi[2], Kumars Farahbakhsh[3], Atusa Kalantar Hormoz[4], Enayatollah Zamanpour[5]

1. PhD student in counseling, Department of Psychology and counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
2. (Corresponding author)* Assistant professor, Department of Psychology and counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Assistant professor, Department of Psychology and counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
4. Assistant professor, Department of Psychology and counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
5. Associate professor, Department of Psychology and counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

Aim and Background: Parenting plays a pivotal role in shaping the mental health of both parents-children and society. The quality of the parent-child relationship serves as a foundational element influencing a child's academic, social, and psychological well-being in the long term. This study aims to explore how successful mothers access their children's inner worlds and to analyze the key factors of the parent-child relationship through the lens of mentalization theory.

Methods and Materials: The study involved mothers of children aged 5 to 12 years residing in Tehran. A purposive sample of 10 successful mothers was selected based on observational criteria and their scores on the Parenting-Reflection Test. Semi-structured interviews, structured by the theory of mentalization, were conducted and continued until data saturation was achieved. The data were analyzed using content analysis, a qualitative method chosen to ensure adherence to rigorous qualitative research standards.

Findings: The analysis revealed that successful mothers excel in two core domains: emotion regulation and mentalization skills. Emotion regulation refers to the ability of parents to manage both their own emotions and their children as well. Mentalization skills were identified as encompassing four primary subthemes: reflective parenting, overcoming mentalization barriers, fostering secure attachment, and recognizing pre-mentalization dimensions. These themes were further subdivided into 36 subthemes, providing a deeper understanding of the subject.

Conclusion: The findings of this study offer valuable insights for the development of a mentalization-based training program tailored to the cultural context of Iranian mothers. Such a program could contribute significantly to enhancing parenting practices, with particular attention to factors that resonate with the unique experiences of Iranian mothers.

Key worlds: Mentalization, parenting, reflective parenting, emotion regulation

Citation: Kermani N, Zare Bahramabadi M, Farahbakhsh K, Kalantar Hormoz A, Zamanpour E. **Exploring The Factors Involved In An Effective Parenting Relationship From The Mothers' Perspective Based On The Mentalization Theory, A Qualitative Study**. Res Behav Sci 2025; 23(3): 428-442

* **Mahdi Zare Bahramabadi,**
Email: zare@samt.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

واکاوی عوامل دخیل در رابطه والدینی کارآمد از منظر مادران بر اساس نظریه ذهنی سازی یک پژوهش کیفی

نرگس کرمانی[۱]، مهدی زارع بهرام آبادی[۲] ، کیومرث فرحبخش[۳]، آتوسا کلانتر هرمز[۴]، عنایت اله زمانپور[۵]

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.

۲- نویسنده مسئول)* دانشیار گروه مشاوره دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

۳-دانشیار دانشکده روانشناسی و مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.

۴-دانشیار گروه مشاوره دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

۵-استادیار گروه سنجش دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

چکیده

زمینه و هدف: کیفیت رابطه والدین-فرزند به عنوان یک عنصر اساسی در درازمدت بر سلامت تحصیلی، اجتماعی و روانی کودک تأثیر می‌گذارد. هدف این مطالعه بررسی چگونگی دسترسی مادران موفق به دنیای درونی فرزندانشان و تجزیه و تحلیل عوامل کلیدی رابطه والدین-فرزند از طریق دیدگاه نظریه ذهنی‌سازی بوده است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش کیفی، جامعه مورد مطالعه مادران دارای کودک ۵ تا ۱۲ سال، ساکن شهر تهران بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته مبتنی بر نظریه ذهنی‌سازی گردآوری شد. مشارکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند و بر اساس معیارهای مشاهده‌ای و آزمون والدگری تأملی انتخاب شدند. .داده‌های حاصل با استفاده از روش تحلیل مضمون بررسی و تحلیل شدند تا استانداردهای کیفی پژوهش رعایت شود.

یافته‌ها: تحلیل یافته های حاصل از مصاحبه ها نشان داد که والدین موفق در دو مضمون هسته ای عملکرد برجسته‌ای دارند: تنظیم هیجان و مهارت ذهنی‌سازی. تنظیم هیجان به توانایی والدین در مدیریت هیجانات خود و فرزندانشان مرتبط است. مهارت ذهنی‌سازی شامل چهار زیرمضمون اصلی: والدگری تأملی، تمایز از موانع ذهنی‌سازی، دلبستگی ایمن، و آگاهی به ابعاد پیش‌ذهنی‌سازی است. هر یک از این مضامین اصلی زیر مضمون های فرعی دارند که به درک عمیق تر مطلب کمک میکنند. در مجموع ۳۶ زیر مضمون فرعی استخراج و طبقه بندی شد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش میتواند نشان دهد که مادران موفق چگونه کودکان خود را درک میکنند و مسیر ذهنی سازی را در ارتباط با کودکان خود طی میکنند. این نتایج میتواند در تهییه بسته های آموزشی ذهنی سازی به والدینی که در ارتباط با فرزند خود چالش دارند مورد استفاده قرار گیرد.

واژه های کلیدی: فرزندپروری، ذهنی‌سازی، والدگری تأملی، تنظیم هیجان، پیش‌ذهنی‌سازی

ارجاع: کرمانی نرگس، زارع بهرام آبادی مهدی، فرحبخش کیومرث، کلانتر هرمز آتوسا، زمانپور عنایت اله. **واکاوی عوامل دخیل در رابطه والدینی کارآمد از منظر مادران بر اساس نظریه ذهنی سازی،یک پژوهش کیفی**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۴؛ ۲۳(۳): ۴۲۸-۴۴۲.

* **مهدی زارع بهرام آبادی،**

رایانامه: zare@samt.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

مقدمه

فرزندپروری یکی از بنیادی‌ترین و پیچیده‌ترین وظایف انسانی است که تأثیر مستقیمی بر رشد روانی، هیجانی و اجتماعی کودکان دارد. کیفیت رابطه والد–فرزند نه‌تنها در دوران کودکی، بلکه در سراسر زندگی فرد، به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده برای موفقیت تحصیلی، اجتماعی و سلامت روانی آینده کودک در نظر گرفته می‌شود (۱). این رابطه تنها به تأمین نیازهای فیزیکی کودک محدود نمی‌شود، بلکه توانایی والدین در درک و پاسخ‌گویی به نیازهای هیجانی و روانی کودک را نیز در بر می گیرد. شیوه ارتباطی والدین با فرزندان، نقش کلیدی در شکل‌گیری شخصیت، مدل‌های کاری درونی، دلبستگی ایمن، مکانیزم‌های دفاعی و خودتنظیمی هیجانی دارد(۲). علاوه بر این، نحوه تعامل والدین با فرزندان، مدلی را برای روابط اجتماعی فرد در آینده فراهم می‌کند و در شکل‌دهی الگوی ارتباطی او با جهان نقش اساسی ایفا می‌کند(۳،۴).

بدون شک، کیفیت تربیت والدین در دوران کودکی می‌تواند مسیر زندگی و آینده فرد را تحت تأثیر قرار دهد و در پیشگیری از آسیب‌های روانی، مشکلات شغلی و روابط عاطفی و اجتماعی ناسالم در بزرگسالی نقش مهمی ایفا کند. (۱) در این راستا، بالبی (۳) بر اهمیت رابطه مادر و کودک تأکید کرده و معتقد است که تجربه یک ارتباط گرم، صمیمی و مداوم با مادر یا جانشین دائم او، برای سلامت کودک ضروری است. او بیان می‌کند که بسیاری از اختلال‌های شخصیت و مشکلات روانی، نتیجه محرومیت کودک از مراقبت اولیه مادر و یا عدم ثبات در رابطه دلبستگی هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکانی که به اختلال‌هایی مانند نافرمانی–مقابله‌ای، اختلال سلوک و یا استرس پس از سانحه مبتلا هستند، معمولاً تاریخچه‌ای از بدرفتاری، غفلت یا آسیب‌های اولیه دوران کودکی دارند .(۵)علاوه بر این، سبک‌های فرزندپروری مستبدانه، که بدون توجه به نیازهای کودکان و همراه با رفتارهای تنبیهی اجرا می شوند، خطر بروز رفتارهای پرخاشگرانه، تضادورزانه و افزایش احتمال ابتلا به اختلال نافرمانی–مقابله‌ای را به‌شدت افزایش می‌دهند(۶).

مطالعات نشان داده که آموزش والدین در کیفیت رابطه والدگری موثر است . پژوهشگران دریافتند که ارائه اموزش به والدین میتواند مشکلات رفتاری کودکان را کاهش دهد و از سوی دیگر موجب ایجاد نگرش مثبت در والدین نسبت به فرزندانشان می شود. و آموزش مادران میتواند به بهبود عملکرد کودکان دارای نقص توجه و بیش فعال کمک کند. در مطالعه دیگر(۷) به بررسی تاثیر آموزش به خانواده های دارای کودک با مشکلات رفتاری پرداخت و نشان داد که آموزش روش های مدیریت رفتار به والدین موجب بهبود سبک فرزند پروری، کاهش استرس والدین، و کاهش مشکلات رفتاری کودکان می شود. تحقیقلات فراتحلیلی در مورد مداخلات دلبستگی، نشان دادند که بسیاری از این آموزش ها باعث افزایش حساس بودن مادرانه و و افزایش دلبستگی ایمن می شود. اثر بخشی مداخلات دلبستگی محور در پژوهش های مختلف نشان دهنده کاهش مشکلات دوران کودکی بوده است، از قبیل مشکلات مرتبط با دلبستگی ناایمن (۸)، مشکلات اضطرابی کودکان مشکلات برونی سازی و یا درونی سازی شده(۹)، رشد و تحول هیجانی کودک، اختلالات رفتاری(۱۰) بهبود سلامت روان کودکان مبتلا به شرایط خاص پزشکی و نشان داده شده است. همگی این پژوهش ها این امر را تایید میکنند که آموزش میتواند در فرزند پروری و مشکلات مروبط به آن تاثیرگذار و کمک کننده به والدین باشد. این روش با هدف بهره‌گیری از استانداردهای کیفی برای تحلیل دقیق‌تر داده‌ها انتخاب شده است.

در مسیر یافتن بهترین و اثربخش‌ترین شیوه آموزشی به والدین، پژوهش‌ها نشان داده اند مداخلاتی که به صورت ریشه ای به کیفیت رابطه والد_فرزند تاکید دارند ماندگاری بیشتری دارند. بررسی پویایی‌های رابطه می‌تواند به ریشه یابی بنیادی مسائل منجر شود و باعث شود که مداخلات از اثربخشی و ماندگاری بالاتری برخوردار شوند (۱۱). یکی از جدیدترین نظریات از میان مطالعات انجام شده در رابطه والد – فرزند که به‌طور خاص بر این جنبه از فرزندپروری تمرکز دارد، نظریه ذهنی‌سازی میباشد. این حقیقت که مهارت ذهنی‌سازی و ظرفیت تأملی والدین در شکل‌گیری شخصیت و رفتار کودک تأثیر مستقیم دارد توسط این نظریه به‌خوبی تبیین شده است. مفهوم ذهنی سازی از روانکاوی سرچشمه می‌گیرد به معنی توانایی تمرکز بر فرآیندهای ذهنی خود و دیگران، به ویژه به عنوان راهی برای درک زیربنای رفتار است(۱۲). یک راه کوتاه و آسان‌تر برای تعریف ذهنی سازی نگه داشتن ذهن در ذهن است. عوامل موثر بر رفتار عبارت از هیجانات، نیازها، اهداف، دلایل و افکار، فرآیندهای ذهنی هستند(۱۳).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

این نظریه تأکید دارد که والدینی که از ظرفیت بالای منتالیزیشن برخوردارند، بهتر می‌توانند نیازهای هیجانی و شناختی فرزند خود را شناسایی کرده و به شیوه‌ای پاسخ دهند که رابطه‌ای امن و حمایتی با کودک ایجاد کند. ظرفیت تاملی، بازتاب توانایی والدین برای درک وضعیت‌های ذهنی فرزندشان است، به‌طور مستقیم با کیفیت رابطه والد–کودک و پیامدهای مثبت روان‌شناختی برای هر دو طرف مرتبط است(۱۴).

والدین با توانایی بالاتر در والدگری تاملی قادر هستند ناراحتی را در کودکان خود بهتر تحمل کنند، ارتباط بهتری با فرزندان خود می‌گیرد، و مهارت‌های فرزندپروری مثبت‌تری دارد و بهتر می‌تواند موقعیت‌های استرس زا را با کودک خود بدون توسل به رفتار کنترل گرایانه و یا بیش از حد حمایت گرانه مدیریت کند(۱۵). توانایی ذهنی سازی، یعنی توانایی درک و تفسیر رفتار خود و دیگران با توجه به حالات مختلف روحی، چند مطالعه تجربی و همچنین کارهای نظری و بالینی موجود نشان می‌دهد که یک عنصر مشترک در کودکان آسیب دیده از آسیب شناسی‌های روانشناختی مختلف وجود دارد: کمبود در سطح توانایی ذهنی سازی. این نقص در این کودکان مشکلاتی در زمینه‌های اجتماعی و رابطه ای و همچنین مشکلاتی در تنظیم احساسات آنها ایجاد می‌کند(۱۶). فردی که از توانایی ذهنی سازی برخوردار است. در مورد موضع ذهنی دیگران، کاملاً با اطمینان وارد نمی‌شود. بلکه فرضیاتی را در نظر می‌گیرد و به دنبال یافتن درستی یا نادرستی فرضیه‌های خود خواهد بود(۲). پروفسور میگلی پیشنهاد می‌کند که ذهنی سازی را نوعی شناخت اجتماعی تصور کنیم که به طور خاص در بستر روابط دلبستگی والدین و کودک شکل می‌گیرد(۱۷).

با وجود پژوهش‌های متعدد در حوزه والدگری، تاکنون هیچ مطالعه‌ای به طور مشخص فرایند ذهنی‌سازی در والدین ایرانی، به‌ویژه مادران، و تأثیر آن بر فرزندپروری تأملی را بررسی نکرده است. همچنان جای این پرسش باقی است که والدین موفق ایرانی چگونه به ذهن کودک خود دسترسی پیدا می‌کنند و این ارتباط چگونه شکل می‌گیرد.

میرزابیگی در رساله دکتری خود بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر فرهنگ ایرانی را طراحی کرد که بر سازمان تربیتی ایران باستان استوار بود؛ اما این پژوهش به کیفیت ارتباط ذهنی میان والد و فرزند و نقش ذهنیات مادر توجهی نداشته است. همچنین، رضایی (۱۴۰۱) در پژوهش کیفی خود به عوامل توانمندسازی رابطه والد و کودک در دوران نوجوانی پرداخت، اما همچنان بررسی جزئیات ذهنی‌سازی بین اذهانی مادر – کودک در این رابطه از سنین کودکی مغفول مانده است.

ایران به‌عنوان جامعه‌ای با ساختار فرهنگی خاص، ویژگی های منحصربه فردی در سبک‌های فرزندپروری ارائه می‌دهد. این تحقیق بر آن است تا نه‌تنها به غنای ادبیات نظری در این زمینه کمک کند، بلکه کاربردهای عملی برای طراحی مداخلات و آموزش‌های مبتنی بر ظرفیت تاملی در جامعه ایران فراهم سازد. انتظار می‌رود نتایج این مطالعه، راهنمایی برای متخصصان حوزه سلامت روان، مشاوران و والدین باشد تا بتوانند نقش ظرفیت تاملی را در بهبود روابط والد–کودک درک و تقویت کنند. در این پژوهش، با بهره‌گیری از روش کیفی، تلاش می شود تا عوامل موفقیت مادران در برقراری رابطه باکیفیت با فرزندانشان بر اساس نظریه ذهنی سازی شناسایی و تحلیل شود. این روش با هدف بهره‌گیری از استانداردهای کیفی برای تحلیل دقیق‌تر داده‌ها انتخاب شده است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که ظرفیت تاملی والدین می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله تجربه‌های زندگی، استرس، و فرهنگ قرار گیرد. زمینه فرهنگی و اجتماعی والدین نقشی محوری در نحوه فرزندپروری دارد(۲).

پژوهش کیفی حاضر با هدف بررسی چگونگی وقوع فرایند ذهنی‌سازی در رابطه میان مادران موفق در فرهنگ ایرانی انجام شده است. این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که مادران ایرانی چگونه به ذهن کودک خود دسترسی پیدا می‌کنند و چه عواملی بر کیفیت رابطه ذهنی میان والد و فرزند تأثیرگذارند.

مواد و روش‌ها

در این تحقیق از تحلیل مضمون استفاده شده است. این نوع تحلیل مبتنی بر استقرای تحلیلی است که در آن پژوهشگر از طریق طبقه بندی داده ها و الگویابی درون و بروندادها به یک سنخ شناسی تحلیلی برای تحلیل دقیق داده ها دست می یابد. روش تحلیل تماتیک با تحلیل دادههای متنی بر اساس رویکرد استقرا برای تشخیص پیام دادهها و الگویابی در داده ها با حمایت مضمونی حاصل از نظم مفهومی در داده ها است(۱۹). جامعه مورد پژوهش مادران دارای کودک ۵ تا ۱۲سال هستند که ساکن شهر تهران هستند. و از خدمات آموزشی مناطق ۲ و ۵ تهران برای فرزند خود استفاده کرده اند. در این پژوهش

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

والدینی که رابطه موفق با کودک خود دارند مد نظر بود به همین دلیل از روش گلوله برفی استفاده شد و نمونه ها بعد از انجام مصاحبه به انتخاب نمونه بعدی کمک میکردند. به این ترتیب از که مادرانی مصاحبه میشدند پرسیده میشد چه کسی را با توجه به معیارها تحقیق معرفی میکنند. واجدین شرایط برای شرکت در مصاحبه افرادی بودند که جهت بررسی رابطه موفق از طریق مشاهده درمانگر، گزارش مادر، پدر و کودک به صورت هدفمند انتخاب شدند. و سپس در پرسشنامه فرزند پروری تاملی نمره قابل قبولی گرفتند.

ملاک‌های ورود به پژوهش برای والدین شامل موارد ذیل بود: ۱) دریافت نمره بالاتر از میانگین در آزمون فرزند پروری تاملی ۲) بررسی ۳۶۰ درجه رابطه والد-کودک از طریق خود اظهاری والد، کودک و همچنین والد دیگر بدست آمد. ۳) تمایل به همکاری در انجام پژوهش، ۴)تحت هیچگونه درمان دارویی و غیر دارویی روانشناختی دیگری نباشد. ۵) دارای رضایت آگاهانه و زمان کافی جهت انجام مصاحبه بوده اند. در این پژوهش اصول و ملاحظات اخلاقی از قبیل رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و عدم انتشار اطلاعات شخصی شرکت کنندگان، نداشتن بار مالی و آسیب جانی رعایت شده است .

ابزار سنجش برای واجدین شرایط شرکت در مصاحبه: در پژوهش حاضر برای سنجش توانایی ذهنی‌سازی والدین از دو روش استفاده شده است،اول مشاهده بیرونی خانواده و پرسشگری از والدین و فرزند. دوم استفاده از پرسشنامه ظرفیت تاملی والدین .

پرسش‌نامه ظرفیت تأملی والدین: این پرسش‌نامه توسط لویتن و همکاران ۲۰۱۷ طراحی شده و توسط موسوی در سال ۹۹ اعتباریابی شده است. طراحی آن ساده، مختصر و قابل فهم است و شامل ۱۸ گویه میباشد. این ابزار خود گزارشی، به صورت طیف ۵ درجه ای لیکرت از کاملا مخالفم=۱ تا کاملا موافق=۵ درجه بندی شده است. دیرو و همکاران نشان داده اند که برای کودکان تا دوازده سال قابل استفاده است. هر کدام از سه مقیاس این پرسشنامه ۶ سوال دارد. و یک بعد از ظرفیت تاملی را بررسی میکند. بعد پیش ذهنی سازی، شامل سوالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، است و بعد اطمینان به حالات ذهنی در برگیرنده سوالت ۲، ۵، ۸، ۱۱،۱۴، ۱۷ میباشد. سوالات ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ نیز سازنده ی بعد سوم یعنی علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی هستند. سوالات ۱۱ و ۱۸این پرسشنامه به صورت معکوس طراحی شده اند(۲۰).

چندین مطالعه در ایران به بررسی ویژگی های روانسنجی این پرسشنامه پرداخته اند . روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و سه عامل پیش ذهنی سازی، اطمینان از وضعیت روانی، و علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی از آن استخراج شده. ضریت اعتبار خرده مقیاس های حالت پیش ذهنی سازی اطمینان از وضعیت روانی و علاقه مندی وکنجکاوی درباره وضعیت روانی که از طریق الفای کرنباخ محاسبه شده ، به ترتیب در سه عامل ۰/۶۸ و ۰/۷۲ و ۰/۶۸ (۲۱). به طورکلی میتوان گفت این آزمون از اعتبار مناسبی برخوردار است و توانایی سنجش ظرفیت تاملی والدین را دارد و در کل مقیاس ۰/۷۰ به‌دست‌آمده است که باتوجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی اعتبار به‌دست‌آمده قابل استناد است .

تعداد ده نفر از واجدین شرایط وارد مصاحبه عمیق و نیمه ساختار یافته شدند و مصاحبه ها بعد از ۸ مصاحبه به اشباع رسید و دو مصاحبه برای اطمینان از نتایج ادامه پیدا کرد. سوالات مصاحبه برگرفته از مفاهیم بنیادی نظریه ذهنی سازی در رابطه والد_کودک بود و از مفاهیم دو ابزار مصاحبه استاندار استفاده شد: مصاحبه ارزیابی ظرفیت تاملی (۲۲) و مصاحبه رشد والد(۲۳) هر مصاحبه بین ۳۶ تا ۴۸ دقیقه به طول انجامید. سوالات به صورت کاووشی و پیش رونده بود و هدف از طراحی سوالات این بود که والدین موفق چگونه به ذهن کودک خود دست پیدا میکنند، موقعیت های هیجانی را در مورد خود و کودک خود چگونه مدیریت میکنند. ذهنی سازی و عدم ذهنی سازی در رابطه والد-کودک چگونه است و ظرایف رابطه موفق چیست. مشخصات دموگرافیک افرادی که مورد مصاحبه قرار گرفتند در جدول(۱) آمده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش

کد مصاحبه شونده	رشته تحصیلی	سن	شغل	تعداد فرزندان	سن فرزند مورد نظر
۱	کارشناس ارشد فلسفه	۳۷	کارمند	۱	۸
۲	کارشناس ارشد زبان فرانسه	۳۷	خانه دار	۲	۹
۳	کارشناس ارشد فلسفه	۴۶	خانه دار	۳	۷
۴	دکترای روانشناسی	۳۸	مشاور	۳	۱۱
۵	کارشناس ارشد نقاشی	۳۶	معلم	۳	۹
۶	کارشناس ارشد معماری	۳۵	خانه دار	۱	۷
۷	ارشد مکانیک	۳۸	خانه دار	۲	۷
۸	کارشناسحسابداری	۴۰	خانه دار	۱	۷
۹	کارشناس فلسفه	۳۸	خانه دار	۲	۷
۱۰	کارشناس حقوق	۴۲	خانه دار	۴	۶

یافته‌ها

به منظور تحلیل داده ها در این پژوهش از تحلیل مضمون که روشی کارآمد و محبوب جهت استخراج مضامین از داده های کیفی است، استفاده شده. مراحل تحلیل داده ها و دست یابی به مضمون در این پژوهش روش ۵ مرحله ای براوون و کلارک است. به ترتیب طراحی، گرد آوری داده ها، تجزیه و تحلیل داده ها، ایجاد کدهای اولیه، جستجو و شناخت مضامین، ترسیم شبکه مضامین، تحلیل شبکه، نتیجه گیری و گزارش و ارزیابی انجام شده است (۲۴).

از بررسی مصاحبه های به دست آمده در مجموع حدود ۳۸۰ کد اولیه شناسایی شد. از بین کد های اولیه ۳۳ کد فرعی شناسایی شد که در۶ دسته مضمون اصلی و دو دسته مضمون هسته ای طبقه بندی شدند. مضامین استنباط شده از تجارب زیسته شرکت کنندگان پژوهش در مورد دست یابی به ذهن کودک خود در جدول ۲ ذکر شده است. همچنین نمایش گرافیکی روابط بدست آمده از بین مضمونهای هسته ای، اصلی و فرعی، برای درک بهتر در دو نمودار ترسیم شده اند. بررسی ادبیات نظریه ذهنی سازی و شاخص های این نظریه و راهنمایی از تحقیقات گذشته در رابطه با این نظریه در اعتبار بخشی به نتایج بسیار کمک کننده بود.

بر اساس نتایج بدست آمده، دو عامل موثر و تاثیر گذار که در کیفیت رابطه موفق والد کودک و ذهنی سازی موثر تاثیر گذاراند. کیفیت تنظیم هیجان و ظرفیت ذهنی سازی در مادر. این دو مضمون هسته ای در کیفیت رابطه والد فرزند نقش اساسی ایفا میکنند. مهارت تنظیم هیجان کمک میکند والد–کودک بتوانند با همدلی به ذهن یکدیگر دست پیدا کنند.

و به یک سطح ثبات و پایداری و یا ترمیم رابطه برسند. این دو مهارت به صورت مکمل یکدیگر کمک کننده در تنظیم هیجان و ذهنی سازی مادر در دستیابی مادر و کودک به ذهن یکدیگر است. خصوصا در زمان هایی که به سبب تنش های به وجود آمده ذهنی سازی از دست میرود و یا رو به افول است. این دو مضمون هسته ای هر یک زیر شاخته هایی از مضامین اصلی و فرعی دارند که از دارند که از این رو میتوانند بر کیفیت رابطه والد–کودک تاثیر گذار باشند.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

جدول ۲: مقادیر اصلی و فرعی موثر بر کیفیت والد کودک

مضمون هسته ای	مضمون اصلی	مضمون فرعی
تنظیم هیجانی	تنظیم هیجانات مادر	آشنایی مادر با ظرفیت هیجانی خود
		استفاده مادر از روش های مختلف کنترل هیجان برای خود تنظیمی
		آگاهی مادر به عدم درک متقابل در خود
		استفاده مادر برای بازیابی مجدد رابطه بعد از قطع
	همراهی مادر جهت تنظیم هیجانات کودک	درک افکار و احساسات کودک از مشاهده رفتار غیر کلامی
		توسعه خود آگاهی و کمک به کودک برای درک بهتر احساسات خود
		توجه به نیاز و احساس زیر بنایی رفتار کودک
		همراهی، صبوری و ارزش گذاری به هیجانات کودک برای کنترل آن
		همدلی با کودک
		استفاده از بازی و نمایش و راههای خلاقانه
مهارت ذهنی سازی	مهارت والدگری انعکاسی	ارتباط موثر، باز و حمایت گر والدین
		بازتاب انعکاسی به رفتارها و احساسات کودک
		کنجکاوی و عدم قطعیت، همراهی با کودک بدون پیش داوری
		عدم فرافکنی مادر به درونیات خود
		گشودگی و پیدا کردن نیاز کودک به کاووش یا ارتباط
		نشان دادن نیاز یا چالش درونی خود به کودک بدون سانسور
		توانمند سازی، پرورش استقلال، خود مختاری و اعتماد به نفس در کودک
	تمایز یافتگی از موانع ذهنی سازی	آگاهی مادر به نیازهای تامین نشده خود
		تاثیرات رسانه ها مانند اینستاگرام و کانال ها
		خانواده گسترده عامل ایجاد اختلال در ذهنی سازی
		زمانی که رفتار کودک موجب برانگیختن درونی مادر است
		چالش مادر شاغل بودن یا نبودن
	دلبستگی ایمن	تمرکز متناسب بر هیجانات یا شناخت ها
		به اندازه کافی حساس، در دسترس و پیش بینی پذیر بودن مادر
		ترمیم بعد از چالش
	آگاهی مادر از ساحت های بیش ذهنی سازی	اولویت قرار دادن بیش از حد خود یا کودک
		واکنش های بیش از حد کنترل شده و یا خودکار در مواجه با استرس
		انتساب رفتار و واکنش های کودک به درونیات خود یا بر عکس

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

		تخصیص افکار و درونیات خود به کودک
		در نظر نگرفتن درونیات کودک و تمرکز بر شواهد عینی
		بیش مراقبتی یا کنترل گری

مضمون هسته ای اول: مهارت تنظیم هیجان والد و فرزند است. والد هر چه قدر که مهارت قوی تری در تنظیم هیجانات خود مانند: غم، خشم، ترس و غیره داشته باشد و از طرفی بتواند به فرزندش کمک کند در مواقع برانگیختگی به آرامش و تنظیم هیجان درست دست پیدا کند. فرآیند ذهنی سازی در بین آنها روان تر رخ خواهد داد و رابطه والد و فرزند ازکیفیت و قدرت بالاتری برخوردار خواهد بود.

(مضمون اصلی۱-۱: مهارت مادر تنظیم هیجانات خود): اولین نتیجه به دست آمده از مصاحبه عمیق با مادران آن است که توانایی مادر در آگاهی هیجانی و مدیریت و تنظیم هیجانات خود بسیار مهم و حائز اهمیت است. مادران موفق قبل از هر چیز خودآگاهی هیجانی دارند، میدانند که چه زمانی تحت استرس، فشار و عدم تعادل هیجانی هستند و در این راستا از راهکارهای مختلف برای آرام سازی خود استفاده میکنند. مادران آگاه ممکن است در مواقع انگیختگی ظرفیت ذهنی سازی خود را از دست بدهند. و نسبت به ترمیم رابطه در این مواقع کوشا هستند.

به عنوان مثال " گاهی اعلام میکنم که من نیاز دارم که زمانی را تنها باشم و میرم تو اتاق و بیرون نمیام. وارد شبکه های اجتماعی یا گوشی نمیشم. فقط حدود نیم ساعت ذهنم را خالی میکنم تا بتونم آرامش پیدا کنم."(مصاحبه ۲)

"زمان های هست که احساس میکنم از طرف کارم یا شرایط زندگی یا بچه، بسیار تحت فشار بوده ام. در این زمان ها، سعی میکنم با کسی حرف بزنم، خواهرم سنگ صبور خیلی خوبی

است در این جور مواقع، حمایت میگیرمم حرف میزنم، شنیده میشم تا خودم را باز یابی کنم." (مصاحبه ۳)

(مضمون اصلی ۱-۲: نقش مادر در تنظیم هیجانی کودک): مادر نقش کلیدی در شناخت و تنظیم هیجانات کودک دارد. بر اساس نتایج به دست آمده مادران موفق تلاش میکنند با توجه به رفتار ها و نشانه های ظاهری در رفتار کودک، به درونیات وی دست پیدا کنند. کنجکاوی میکند و در این مسیر خود را کنجکاو و مشتاق نشان میدهد تا به ابعاد احساسی و افکار کودک خود دست پیدا کند. سپس با ارزش گذاری با احساسات کودک و همراهی و صبوری در کنار او میماند تا بتواند احساسات خود را بشناسد و سپس هیجاناتش را تنظیم کند. و از همدلی و همراهی، بازی و راههای خلاقانه در این راه استفاده میکنند.

" گفت صبحانه نمیخوام. منم هیچی نگفتم. به نظرم رسید که از چیزی ناراحته، فقط مداد آوردم و شروع کردم رو تخم مرغ ها، شکل کشیدن، متوجه شدم از دست باباش عصبانیه، اونم همراه شد، به نقاشی روی تخم مرغ ها ادامه داد، حالش عوض شد و یک و نیم تا تخم مرغ را صبحانه خورد."(مصاحبه ۷)

"وقتی که میبینم مثلا صبحه و هم خوابش میاد و هم استرس کلاس جدید را داره، با نگرانی میگه من دیرم شده و بعد میگه من اصلا نمیرم، متوجه میشم که رفتن به کلاس جدید براش نگران کننده است باهاش همراه میشم. و پدرش را هم همراه میکنم تا بتونه آروم بشه."(مصاحبه ۲)

مضمون هسته ای دوم: (توانایی یا مهارت ذهنی سازی در مادر)

این عامل نقش مهم و اساسی در کیفیت رابطه والد-کودک دارد. ذهنی سازی ظرفیت روانی برای درک و تفسیر رفتار خود و دیگری و نسبت دادن این رفتار به حالات ذهنی هدفمندی مثل احساسات، افکار، امیال و باورها است. تاکید و بررسی جزییات کیفیت این مهارت و آگاهی بر موانعی که بر سر این راه وجود دارد در رابطه واالد- کودک حیاتی است:

(مضمون اصلی۲-۱ : مهارت والدگری انعکاسی): والدگری انعکاسی یا والدگری تاملی، توانایی مادر در مشاهده خود از درون و مشاهده کودک از بیرون و درک دلایل زیر بنایی رفتار کودک است. این که چه قدر مادر به طور طبیعی و کنجکاوانه با کودک خود در رابطه است و این کنجکاوی همراه با عدم قطعیت و بدون پیش داوری و فرافکنی همراه است. مادر مشتاق درک ذهن کودک است که نیاز کنونی او را تشخیص دهد. در عین حال اجازه میدهد که کودک نیز به ذهن مادر دست پیدا کند.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

اعتماد به توانمندی، پرورش استقلال، خود مختاری و در نتیجه ایجاد اعتماد به نفس در کودک در راستای این مهارت تاملی است.

مثال: " از اولین جلسه کلاس تابستونه برگشت و گفت دیگه نمیرم. میدونستم که دلیلی زیر بنای حرفش هست. پذیرفتم، احساسش را رسمیت دادم. بعد رسیدیم به باب گفتگو یه جایی من حدس زدم که دلیلش چیه؟ گفت: آره درسته! بعد یه جایی رسید که گفت:این نیست، نه مامان بیا بهت بگم، این بود. و تونستیم با کمک هم راه حل جدید طراحی کنیم.." (مصاحبه ۴)

"توی مدرسه شون یه دونه سرسره بادی آورده بودند که خیلی می ترسید سوار بشه. من یک هفته باهاش همراهی کردم، بهش حق دادم که میترسه . تا ذره ذره ترسش بریزه و آخر سر با همراهی مدرسه تونست آنجامش بده و حسابی لذت برد و براش یک موفقیت بود." (مصاحبه ۵)

(مضمون اصلی ۲-۲: تمایز یافتگی از موانع ذهنی سازی)

از یافته های با اهمیت این پژوهش یافتن موانع ذهنی سازی در بافت فرهنگی مادران ایرانی است. مادران موفق در مواجه با موانع ذهنی سازی از این آگاهی بر خوردار هستند که چگونه ظرفیت تاملی را در خود حفظ کنند و تمایز یافتگی خود را نگه دارند. به این معنا که ممکن است مادر به واسطه رابطه سالم با کودک خود به ذهنی سازی درستی دست پیدا کرده باشد. ولی عوامل خارجی ذهنی سازی او را تحت تاثیر قرار میدهند. و این مادر است که با قدرت تمایز یافتگی میباست خود را ذهنی ساز نگه دارد. از جمله این عوامل در بافت فرهنگی مادر ایرانی این عوامل هستند:

تمایز یافتگی از نیاز های درونی خود. مادر آگاه میداند که در مواقعی نیازهای تامین نشده ممکن است رفتار کودک موجب برانگیختگی وی شود. و این انگیختگی نه به خاطر کودک بلکه به خاطر نیاز ها و درونیات خود وی است. و میتواند با این آگاهی در جهت مدیریت خود گام بردارد.

تمایز یافتگی از مواجه با خانواده گسترده، در ایران روابط خانوادگی با اقوام بسیار گسترده است. و احتمال اینکه در این معاشرت ها اقوام دور و نزدیک به نکاتی درباره اخلاق و رفتار کودک اشاره کنند، بسیار زیاد است. ممکن از برخی افراد نزدیک تر در نظر نادرست خود پافشاری کنند. و این مادر است که میتواند با بینش درست مانع تاثیر گذاری این نظرات بر روی خود و کودک خود شود.

اثرات فضای مجازی در شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام و کانالها، ممکن است در اثر اغراق، توصیه های بیش از حد و یا مقایسه و ایدال سازی الگو ها یا آموزش های نامناسب، موجب نگرانی و نا امیدی مادران را فراهم کنند. مادران موفق میتوانند واقعیت نیازهای خود و کودک خود را از نمونه های فضای مجازی متمایز کنند.

اشتغال، رشد اجتماعی و درآمد مالی امروزه یکی از دغدغه های اساسی مادران جوان است. فرای اینکه شاغل باشند یا نه این وقت گذاری میتواند در تضاد و تعارض با نگهداری از کودک به خصوص در سالهای اولیه او باشد. چگونگی مواجه با این چالش و حل و فصل درونی آن و اتمام عذاب وجدان ها و تمایز یافتگی از نیاز های رشدی خود در رابطه با اشتغال از نکات مهمی است که مادران موفق از عهده آن برآمده اند.

مادر آگاه در تمامی این موارد ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد. ولی به درونیات خود آگاه است و میتواند اثرات بیرونی را از رابطه واقعی و نیاز های اساسی بین خود و کودکش متمایز کند.

مثال:"من اگه حال خودم خوب باشه و نیاز های اولیه ام تامین شده باشه و خودم سرحال باشم. از چیزی شاکی نباشم. خودم بیشتر نیاز نداشته باشم که کسی من را دریابه. اون وقته که من واقعا درمیابم."(مصاحبه ۲)

مثال: " دختر من خیلی گرمایی هست و لباس زیاد دوست نداره، هوا معتدل بود و ما رفتیم پارک، مادر بزرگش گفت لباس کم پوشیده و چرا کلاه سر نذاشته. من سعی میکنم اجازه ندم، کودکم به کاری که دوست نداره وادار کنند." (مصاحبه ۹)

"من قبل از تولد دختر دومم پاره وقت کار میکردم، ولی بعد از اون دیگه نتونسته بودم بر سر کار و مادر تمام وقت بودم، احساس کردم این موضوع داره روی کیفیت مادری ام اثر میذاره، با خودم فکر کردم اثر گذاری اجتماعی بیشتر از درآمد برام مهمه، کاری پیدا کردم که بتونم دو روز آخر هفته از همسرم کمک بگیرم و برم سرکار، خیلی حالم را بهتر کرد" (مصاحبه ۶)

(مضمون اصلی ۲-۳ : آگاهی مادر از بیش ذهنی سازی):

توانایی ذهنی سازی یک توانایی زمینه ای در رابطه سالم است و مواقع استرس، انگیختگی هیجانی و تنش ممکن است از دست برود. مادر آگاه به ساحت های پیش ذهنی سازی آگاه است. میداند که زمان هایی هست که ذهنی سازی از دست میرود و لازم است که به بازیابی بپردازد. بیش مراقبتی و کنترل گری در رفتار خود ندارند. از تحمیل ذهنیات درونی خود به

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

کودک اجتناب میکند. واکنش های بیش از حد کنترل شده یا خودکار ندارند. بیش از حد به کودک و یا به خود متمرکز نیستند. میدانند که گاهی اوقات احساسات ما نه از آنچه برای کودک رخ داده بلکه درونیات خودمان نشات میگیرند.

"وقتی که من خیلی اصرار دارم که کمی درس تمرین کنه، ولی نمیخونه. ولی وقتی رها میکنم و باهاش همراه میشم. خودش پیشنهاد میده. که برم دوره کنم." (مصاحبه ۸)

"من میدونم که روی رفتارهای بچه اولم حساسم، دومی برام خیلی راحت تره که اشتباه بکنه یا هر جوری باشه. ولی اولی اگر مثلا اتاقش نا مرتب باشه، یا خودش سر حال نباشه من به شدت به خودم میگیرم، چون زمانی که بچه بود من درس میخوندم و کارم سخت بود میگم: من نتونستم از عهده تربیت او خوب بر بیام . و باید به خودم یاد آوری کنم که واقعیت رفتار بچه را ببینم. نه احساسات اضافه خودم را " (مصاحبه ۱۰)

"پسرم را ثبت نام کرده بودیم کلاس تابستونی، یک روز رفت و اومد گفت نمیرم، همون روز همسرم تو کارش روز خیلی بدی داشت و تحملش برای مسئله جدید پایین بود. عصبانی شد و گفت: این بچه داره بازی در میاره و لج بازی میکنه و نمیشه کلاس نره. من ولی فهمیدم که یک مسئله ای در کلاس اذیتش کرده. زمانی که هر دو شون آروم تر شدند سعی کردم از واقعیت ماجرا سر دربیارم."(مصاحب ۱)

(مضمون اصلی ۲-۴: مهارت دلبستگی ایمن):

گزارش والدین در پژوهش چند نکته داشت که می تواند حاکی از چگونگی بقراری دلبستگی ایمن در رابطه والد-کودک باشد. این والدین تمرکز به اندازه کافی خوب در رابطه دارند. به این معنی که نه حساسیت بی جا و وسواس گونه و نه اینکه دچار غفلت و بیتفاوتی هستند. همچنین این والدین بعد از اینکه متوجه شدند که چالش جدی و عدم ذهنی سازی رخ داده به ترمیم رابطه اقدام میکنند.

مثال:

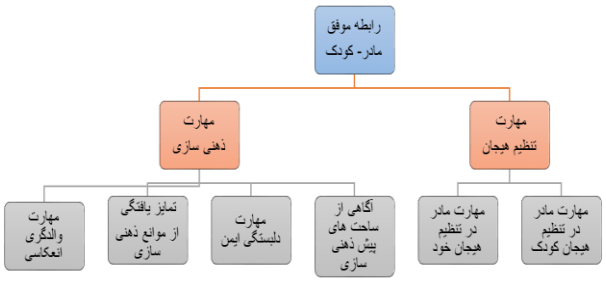
" وقت خواب بود، و همگی خیلی خسته بودیم. دخترم اومد داخل اتاق و شروع کرد به نق زدن که من دلم میخواست امروز برم پیش دوستام و دیر شده. من خیلی خسته بودم و کلا به نق زدن او حساسم، دعواش کردم و نتونستم هیچ کمکی در آروم کردنش بکنم. بعد یک لحظه به خودم اومدم. گفتم: آلا صبر کن. برو از اتاق بیرون و دوباره بیا تو. وقتی اومدی من خیلی تند برخورد کردم. میخوام از اول شروع کنیم. دخترم تعجب کرد. و همین کار و کرد. و با همدلی و همراهی آرومش کردم". (مصاحبه ۴)

یا والد دیگری میگفت:

"گاهی پسرم در جمع از چیزی ناراحته که دلش نمیخواد همه متوجه بشوند، ولی میبینم که نمیتونه تنهایی خودش را آروم کنه، طوریکه بقیه متوجه نشوند میبرمش کنار و ازش میپرسم چی شده و میذارم که یکم تو بقلم گریه کنه." (مصاحبه ۵)

" پیش میاد که بحث جدی و حتی دعوا کنیم، ولی مرحله ترمیم برای ما خیلی مهمه. حتما با هم بعدش حرف میزنیم و من بهش میگم که من حتی وقتی عصبانی هستم هم دوستت دارم. اینو بدون." (مصاحبه ۳)

"وقتی که من کوچک بودم اگر ناراحت و گریان میشدم ، والدینم میگفتند که چیز مهمی نشده گریه نکنم و تمومش کن. منم یاد گرفته بودم که به بچه بگم زود گریه را تموم کن. ولی بعد از آموزش ها و شرکت در دوره روشم را تغییر دادم و الان حواسم هست همین کاری با پسرم نکنم." (مصاحبه ۱۰)



شکل ۱: نمودار عوامل تاثیر گذار در موفقیت رابطه مادر- کودک مبتنی بر ذهنی سازی براساس داده های روابط موفق

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی این بود که والدینی که رابطه موفقی با فرزند خود دارند، چگونه به ذهن کودک خود دسترسی پیدا می‌کنند و چه عواملی به‌عنوان تسهیل‌گر، پیشران یا بازدارنده در شکل‌گیری روابط کارآمد میان والد و کودک نقش دارند .این مطالعه، با تکیه بر نظریه ذهنی‌سازی، تلاش کرده است تا عوامل مؤثر بر کیفیت رابطه مادر و فرزند را شناسایی و تحلیل کند.این مطالعه کیفی نشان داد که والدین موفق که ارتباط مؤثری با کودکان خود دارند، از چند ویژگی کلیدی برخوردارند که به کیفیت بالای تعامل آن‌ها منجر می‌شود:

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

۱- خودآگاهی هیجانی و تنظیم خود.

والدین موفق خودآگاهی هیجانی دارند. آن‌ها می‌دانند که چه زمان‌هایی دچار نوسان یا قطع ارتباط هستند و در این زمینه به‌صورت آگاهانه و فعالانه عمل می‌کنند. این والدین هنگام تجربه حالات هیجانی شدید از روش‌هایی مانند خودآرام‌سازی، فاصله گرفتن، زمان‌بندی مناسب برای تعامل و بهره‌گیری از تکنیک‌های شناختی مانند بازنگری افکار استفاده می‌کنند. این یافته با نظریه گراس درباره تنظیم هیجان همخوانی دارد و همچنین به‌روزرسانی‌های جدید نشان داده‌اند که تنظیم هیجانات به‌عنوان یک مهارت قابل یادگیری نقش مهمی در بهبود تعاملات والد–کودک دارد(۲۵). پژوهش‌های اخیر تأکید دارند که حضور آگاهانه نقش کلیدی در تنظیم هیجانات و الگوسازی رفتارهای سالم برای کودکان دارد(۲۶). همچنین سیگل در کتاب خود بر اهمیت حضور آگاهانه و تنظیم هیجانی والدین در ایجاد احساس امنیت در کودکان تأکید کرده‌اند(۲۷). مطالعات نشان داده‌اند والدینی که از استراتژی‌های شناختی استفاده می‌کنند، در ایجاد فضای امن و عاطفی مناسب برای فرزندان موفق‌ترند(۲۸). پژوهش‌های جدید بیانگر آن است که تنظیم هیجانی والدین به‌عنوان الگویی مستقیم برای یادگیری کودکان عمل کرده و ظرفیت تاب‌آوری روانی آن‌ها را تقویت می‌کند(۲۹). مطالعات اخیر بر اهمیت خودآگاهی هیجانی والدین تأکید می‌کنند. به‌عنوان مثال، تحقیقی نشان داده است که والدین با خودآگاهی هیجانی بالا، توانایی بهتری در مدیریت هیجانات فرزندان خود دارند و این امر به بهبود روابط والد–فرزند و رشد عاطفی وسلامت روان کودکان کمک شایانی می‌کند(۳۰). همچنین، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهند که خودتنظیمی هیجانی والدین بر کیفیت روابط فرزندان و تاب‌آوری روانی آنان تأثیر مثبت دارد(۳۱).

۲- کمک والدین در مدیریت هیجانات فرزندان.

والدین نقش فعال و مسئولانه‌ای در مدیریت هیجانات فرزندان خود دارند و از روش‌های متنوعی برای شناخت، همراهی، ارزش گذاری و تنظیم هیجانی کودک، صحبت درباره احساسات، و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای فرزندان استفاده می‌کنند. این مضمون با مدل "مربی‌گری هیجانی" که توسط گاتمن مطرح شده، مطابقت دارد(۳۲). این مدل نشان می‌دهد که والدینی که تعاملات هیجانی هدفمند دارند، در پرورش خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی فرزندان موفق‌تر هستند. این روش با هدف بهره‌گیری از استانداردهای کیفی برای تحلیل دقیق‌تر داده‌ها انتخاب شده است. مطالعات جدید نیز بر اهمیت نقش والدین در مدیریت هیجانات فرزندان تأکید می‌کنند. به‌عنوان مثال، تحقیقی نشان داده است که والدین با استفاده از روش‌های مؤثر در مدیریت هیجانات، می‌توانند به بهبود سلامت روانی و اجتماعی فرزندان خود کمک کنند. این روش‌ها شامل آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، تقویت همدلی و ایجاد ارتباط مؤثر با فرزندان است (۲۷).

یافته‌های اخیر نیز نشان می‌دهند والدینی که به صحبت درباره هیجانات و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به فرزندان می‌پردازند، تأثیر مثبت بلندمدتی بر توسعه هوش هیجانی آن‌ها دارند(۳۳). علاوه بر این، پژوهش‌های جدید بر اهمیت تعاملات هیجانی هدفمند تأکید دارند. این تعاملات نه تنها خودتنظیمی کودکان را تقویت می‌کند، بلکه باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله نیز می‌شود(۳۴).

۳- آگاهی از ظرفیت تاملی و استفاده از استراتژی‌های ترمیم.

والدین موفق اهمیت ظرفیت تاملی را درک کرده و به زیرساخت‌های ذهنی و هیجانی رفتار کودک توجه دارند. در ذهن خود دارند که تحت شرایط استرس‌زا یا هیجانات شدید، ظرفیت تاملی کاهش می‌یابد. اما آن‌ها با پذیرش این مضمون و استفاده از روش‌هایی مانند تمایز یافتگی و ترمیم رابطه، این ظرفیت را بازمی‌گردانند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت تاملی نقش مهمی در درک احساسات و نیازهای فرزندان دارد و والدین با ظرفیت تاملی بالا، احتمال بیشتری دارند که روابط امن‌تری با کودکان خود برقرار کنند(۳۵). اسلید تأکید می‌کند که خودآگاهی والدین در رابطه با توانایی‌شان در تحمل استرس و بازیابی کنترل هیجانی، پایه‌گذار دلبستگی ایمن در کودکان است (۱۴).

مطالعات اخیر نیز نشان می‌دهند که ظرفیت تاملی والدین تأثیر مستقیم بر کیفیت دلبستگی کودک دارد و والدینی که از این ظرفیت برخوردارند، روابط امن‌تری با فرزندان خود ایجاد می‌کنند(۳۶). همچنین، پژوهش‌های جدید به تأثیر استراتژی‌های ترمیم رابطه در بهبود اعتماد و ایجاد محیط امن‌تر تأکید دارند(۳۵).

۴- رویکرد کنجکاوانه و مسئولانه به چالش‌ها

والدین موفق به چالش‌های زندگی به‌عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری نگاه می‌کنند. آن‌ها با مسئولیت‌پذیری و کنجکاوی، به تحلیل عوامل تنش‌زا پرداخته و از آن‌ها برای بهبود روابط استفاده می‌کنند. نگرش رشد به والدین کمک

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

می‌کند که به‌جای اجتناب از مشکلات، از آن‌ها به‌عنوان فرصت‌هایی برای تقویت رابطه استفاده کنند. این رویکرد با مفهوم "نگرش رشد" که در تحقیقات مربوط به فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مورد تأکید قرار گرفته، همخوانی دارد(۳۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدینی که به چالش‌ها با دیدگاه رشد نگاه می‌کنند، انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری ایجاد می‌کنند(۳۸). همچنین، این نگرش باعث می‌شود والدین به‌جای اجتناب از مشکلات، آن‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای تقویت رابطه والد–کودک ببینند.

۵– آگاهی از موانع ذهنی سازی، و تمایز یافتگی از عوامل فرهنگی

شناخت و درک موانع ذهنی‌سازی، به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت رابطه والد–کودک ایفا می‌کند. فرهنگ‌هایی که بر جمع‌گرایی تأکید دارند، می‌توانند ذهنی‌سازی را پیچیده‌تر کنند. علاوه بر این، شناخت پیش‌ذهنی‌سازی در شرایط استرس‌زا می‌تواند به والدین کمک کند تا با آگاهی بیشتری به فرزندان خود کمک کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند والدینی که از این آگاهی برخوردارند، می‌توانند در موقعیت‌های تعارضی به بهبود رابطه بپردازند(۳۹).

یافته‌های این مطالعه بر اهمیت دو مهارت اساسی که میتواند در رابطه والد فرزند نقش کلیدی ایفا کند تاکید میکنند. اول مهارت خودآگاهی هیجانی، به معنی مدیریت و تنظیم هیجان در والدین برای خود و فرزندانشان است. و دوم مهارت ظرفیت تاملی در تعاملات والد–کودک. داشتن این ظرفیت و نگهداری از آن در برهه های تنش زایی که ممکن است از دست برود نقش تاثیر گذاری در رابطه والد– فرزند دارد. والدینی که در رابطه با کودکان خود دچار چالش هستند، میتوانند از این مسیر در جهت اصلاح روابط خود بهره ببرند. به علاوه این مفاهیم می‌توانند به‌عنوان چارچوبی برای طراحی برنامه‌های آموزشی والدین و مشاوره‌های خانواده مورد استفاده قرار گیرند این دو نکته اساسی میتواند در تهیه بسته های آموزش والدین مورد توجه قرار گیرد. ارائه راهکارهایی برای افزایش ظرفیت تاملی و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی والدین می‌تواند نقش مهمی در بهبود روابط خانوادگی ایفا کند.

پژوهش حاضر مانند بسیاری از پژوهشهای دیگر با محدودیتهایی همراه بود که ابتدا میتوان به احتیاط در تعمیم یافته های کیفی این پژوهش اشاره کرد. یافته های این پژوهش محدود به مادران منطقه دو و پنج ساکن در شهر تهران است که از تحصیلات و امکانات رفاهی نسبتا خوبی برخوردار هستند. پیشنهاد میشود جهت تعمیم نتایج به مناطقی که تحصیلات والدین پایین تر و از امکانات اقتصادی– اجتماعی پایین تری برخوردار هستند، پژوهش های بیشتری انجام شود.

پیشنهاد میشود در سایر شهرها پژوهشی های دیگری با موضوعات نزدیک به موضوع پژوهش حاضر انجام شود. به طور کلی یافته های این پژوهش نشان داد که والدین نقش بسیار جدی و اساسی در رشد شناختی و هیجانی فرزندان خود دارند. و مداخلات متخصصان در توجه به جنبه های سلامت روان خود والدین و همچین آموزش ذهنی سازی به والدین میتواند در حوزه مداخلات موثر طرح ریزی شود. پژوهش های بعدی می توانند نشان دهند که تاثیرات بالینی این آموزش به والدین در چه ابعادی است. پیش بینی می شود با توجه تاثیر گذاری آموزش های والدین در زمینه ذهنی سازی در زمینه تنظیم هیجانی کودکان، بهبود توجه و تمرکز، و اختلالت مربوط به رابطه مانند بد رفتاری و لجبازی تاثیر گذار باشد.

تعارض منافع

پژوهشگران اعلام کردند، یافته های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی هیچ نهاد خاصی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش اصول و ملاحظات اخلاقی از قبیل رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و عدم انتشار اطلاعات شخصی شرکتکنندگان، نداشتن بار مالی و آسیب جانی رعایت شده است. همچنین این پژوهش با کد اخلاق IR/ethics.2024.80116.1111 در کمیته اخلاق در پژوهش معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی به ثبت رسیده است.

مشارکت نویسندگان

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

این مقاله برگرفته از رساله ی دکتری نویسنده اول است و نویسنده دوم و سوم در این مقاله نقش استاد راهنمای اول و دوم را به ترتیب ایفا میکنند و نویسنده چهارم و پنجم نیز نقش استاد مشاور را به عهده داشته اند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران این مقاله از مادرانی که با همکاری و صبر فراوان در انجام مصاحبه‌ها مشارکت کردند و تجربیات ارزشمند خود را در اختیار ما قرار دادند، صمیمانه قدردانی می‌کنند. همچنین، از اساتید محترم که با راهنمایی‌ها و نقدهای سازنده‌شان در طول این پژوهش ما را هدایت کردند، کمال تشکر را دارم. بدون حمایت علمی و مشورت‌های ارزشمند آن‌ها، این تحقیق به این مرحله نمی‌رسید. از تمام کسانی که در این مسیر همراه ما بودند، سپاسگزاریم.

References

1. Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B. Raising a Secure Child: How Circle of Security Parenting Can Help You Nurture Your Child's Attachment, Emotional Resilience, and Freedom to Explore. 2016, Guilford Press.
2. Hudson J, Pulla V. Emotion regulation in children: Towards a resilience framework. In Perspectives on coping and resilience 2013 (pp. 100-121). Authors Press.
3. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic books; 2008 Aug 1.
4. Powell B, Cooper G, Hoffman K, Marvin B. The circle of security intervention: Enhancing attachment in early parent-child relationships. Guilford publications; 2013 Sep 26.
5. Ghanbari S, Khodapanahi M, Gholamali Lavasani M, Mazaheri M, Rezapour Faridian R. The effectiveness of attachment-based parent training method in anxiety syndrome of preschool children. International Journal of Behavioral Sciences. 2018 May 1;12(1):9-17.
6. Ensink K, Normandin L, Plamondon A, Berthelot N, Fonagy P. Intergenerational pathways from reflective functioning to infant attachment through parenting. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement. 2016 Jan;48(1):9.
7. Maaskant AM, van Rooij FB, Overbeek GJ, Oort FJ, Hermanns JM. Parent training in foster families with children with behavior problems: Follow-up results from a randomized controlled trial. Children and youth services review. 2016 Nov 1;70:84-94.
8. Jahanbakhsh, M, Bahadori, MH, Amiri, S, Asgari MK. Effect of attachment-based therapy on behavioral disorders in girls with attachment problems. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 2014; 16(9): 12-18.
9. Tang Y, Li S, Ma L, Zheng Y, Li Y. The effects of mother-father relationships on children's social-emotional competence: The chain mediating model of parental emotional expression and parent-child attachment. Children and Youth Services Review. 2023 Dec 1;155:107227.
10. Dervishi E, Canollari-Baze A, Ibrahimaj F. Exploring the impact of parental attachment and communication on adolescent mental health: trusting bonds and open dialogues. Análisis y Modificación de Conducta. 2023 Dec 20;49(181).
11. Lee, Daniel, "PARENT-PROMPTED DYSREGULATION: DO PARENTS SERVE AS CUES FOR DYSREGULATION IN SOME CHILDREN?" (2022). Pitzer Senior Theses. 158.
12. Bateman A, Fonagy P. Mentalization based treatment for borderline personality disorder. World psychiatry. 2010 Feb;9(1):11.
13.Allen JG, Fonagy P, editors. The handbook of mentalization-based treatment. John Wiley & Sons; 2006 Aug 4.
14. Slade A. Parental reflective functioning: An introduction. Attachment & human development. 2005 Sep 1;7(3):269-81.
15. Midgley N, Irvine K, Rider B, Byford S, Cirasola A, Ganguli P, Katangwe-Chigamba T, Murdoch J, Pond M, Pursch B, Redfern S. The Reflective Fostering Programme—improving the wellbeing of

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]

children in care through a group intervention for foster carers: a randomised controlled trial. Trials. 2021 Dec;22:1-23.
16.Fonagy P, Luyten P, Moulton-Perkins A, Lee YW, Warren F, Howard S, Ghinai R, Fearon P, Lowyck B. Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The reflective functioning questionnaire. PloS one. 2016 Jul 8;11(7):e0158678.
17. Midgley N, Sprecher EA, Sleed M. Mentalization-based interventions for children aged 6-12 and their carers: A narrative systematic review. Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy. 2021 Apr 3;20(2):169-89.
18. Rezayi Z, AminYazdi S A. Analysis of Empowerment Factors in the Mother-Child Relationship during Emerging Adolescence: A Study Based on Grounded Theory. Rooyesh. 2022;11(6), 127-138.[in Persian]
19. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology. 2006 Jan 1;3(2):77-101.
20. Luyten P, Mayes LC, Nijssens L, Fonagy P. The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. PloS one. 2017 May 4;12(5):e0176218.
21. Musawi W, Bahrami ehsan H. Introduction and Development of Short-Term Dynamic Therapy Based on Mentalization (SDTBM);An Inovative Treatment of Children Disorders. Rooyesh. 2020;9(9):1-14.[in Persian]
22. Fonagy P, Target M, Steele H, Steele M. Reflective-functioning manual version 5 for application to adult attachment interviews.1998, manual, University College London (UCL).
23. Aarnes IE. Parental Reflective Functioning, Personality Traits and Parenting Stress in Mothers with Substance Use Disorders (Master's thesis).2018, University of Oslo, Norway.
24. Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. Choosing qualitative data analysis software. In Applied Thematic Analysis (pp. 217-240). 2012, Thousand Oaks, CA: Sage PUBLICATION INCORPORATION.
25. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology. 2002 May;39(3):281-91.
26.Siegel DJ, Bryson TP. The power of showing up: How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired. Ballantine Books; 2021 Jan 5.
27. Sanders MR, Turner KM, Metzler CW. Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. Clinical child and family psychology review. 2019 Mar 15;22:24-42.
28. Rose J, Gilbert L, McGuire-Snieckus R. Emotion Coaching-a strategy for promoting behavioural self-regulation in children/young people in schools: A pilot study. The European Journal of Social & Behavioural Sciences. 2015 Apr 1;13:1766-90.
29. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment. 2004 Mar;26:41-54.
30. Kochanska G, Coy KC, Murray KT. The development of self-regulation in the first four years of life. Child development. 2001 Aug;72(4):1091-111.
31. Gottman JM, DeClaire J. The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child. (No Title). 1997.
32. Aras A, Fonagy P, Campbell C, Rosan C. What do we know about parental embodied mentalizing? A systematic review of the construct, assessment, empirical findings, gaps and further steps. Attachment & Human Development. 2024 Nov 1;26(6):588-624.
33. Smith MR, Parrish KH, Shimomaeda L, Zalewski M, Rosen ML, Rodman A, Kasparek S, Mayes M, Meltzoff AN, McLaughlin KA, Lengua LJ. Early-childhood temperament moderates the prospective associations of coping with adolescent internalizing and externalizing symptoms. Frontiers in psychology. 2022 Nov 10;13:1011095.
34. Midgley N, Ensink K, Lindqvist K, Malberg N, Muller N. Mentalization-based treatment for children. A time-limites approach. American Psychological Association. 2017.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/23.3.428]

35. Zitzmann J, Rombold-George L, Rosenbach C, Renneberg B. Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology: A Systematic. Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. Clinical Child and Family Psychology Review,2023; 27(1): 1–22.
36. Barlow J, Sleed M, Midgley N. Enhancing parental reflective functioning through early dyadic interventions: A systematic review and meta-analysis. Infant Mental Health Journal. 2021 Jan;42(1):21-34.
37.Felton JW, Oddo LE, Cinader M, Maxwell T, Yi R, Chronis-Tuscano A. Parental future orientation and parenting outcomes: Development and validation of an adapted measure of parental decision making. Personality and Individual Differences. 2023 Jul 1;208:112181.
38. Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H., Zeelenberg, M., Van den Heuvel, M. I. Mindful parenting and its role in enhancing children's emo-tional regulation and cognitive flexibility. Journal of Child and Family Studies. 2019; 28(7), 1-12.
39. Medrea FL, Benga O. Parental mentalization: A critical literature review of mind-mindedness, parental insightfulness and parental reflective functioning. Cognition, Brain, Behavior. 2021 Mar 1;25(1):69-105.

© 2025 The Author(s). Published by Isfahan University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-06]

[DOI: 10.48305/.23.3.428]