Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2025, Volume 23, Issue 2

Designing a Parent Training Program for Enhancing Parent-Child Relationships Based on Mentalization Theory, and Examination of Its Effectiveness on Parental Reflective Functioning, Emotional Regulation, and Parenting Stress

Narges Kermani[1], Kumars Farahbakhsh[2], Mahdi Zare Bahramabadi[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 education plays a vital role in enhancing parental awareness and skills, promoting child development, and fostering mental health in both current and future generations. This study aimed to design and evaluate the effectiveness of a reflective parenting training program based on mentalization theory and characteristics of effective mothers, with a focus on improving key aspects of the parent–child relationship. The eight-session online intervention was developed to enhance parental reflective functioning, improve emotion regulation, and reduce parenting-related stress.

Materials and Methods: A quasi-experimental design with a control group (waitlist) was employed. The experimental group consisted of 13 mothers who participated in weekly training sessions over eight weeks, while the control group included 14 mothers. Both groups were assessed at pre-test and post-test stages. Participants were mothers of children aged 5 to 12 who had visited the Mehrravan Counseling Center in Tehran, primarily due to emotional or behavioral difficulties in their children. Instruments used included the Parental Reflective Functioning Questionnaire, the Parental Emotion Regulation Checklist, and the short form of the Parenting Stress Index.

Findings: ANCOVA results indicated that the mentalization-based training program significantly enhanced mothers' reflective functioning in the parent–child relationship and improved their emotion regulation skills. However, reductions in parenting stress appeared to require additional or complementary interventions.

Conclusions: The findings contribute to the theoretical and practical literature on reflective parenting and highlight the importance of culturally adapted interventions for parenting in Iran.

Keywords: Mentalization, Parenting, emotion regulation, reflective functioning, parenting stress.

Citation: , Kermani Narges, Zare Bahramabadi Mahdi, Farahbakhsh Kumars, Kalantar Hormoz Atusa, Zamanpour Enayatollah, **Designing a Parent Training Program for Enhancing Parent-Child Relationships Based on Mentalization Theory, and Examination of Its Effectiveness on Parental Reflective Functioning, Emotional Regulation, and Parenting Stress.** Res Behav Sci 2025; 23(2): 233-245.

Kumars Farahbakhsh,
Email: fahbakhsh@atu.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

تدوین بسته آموزشی تقویت رابطه والد–کودک بر مبنای نظریه ذهنی سازی و سنجش اثر بخشی آن بر ظرفیت تاملی والدین، تنظیم هیجانی والدین و همچنین استرس فرزند پروری

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

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

۲- (نویسنده مسئول)* دانشیار دانشکده روانشناسی و مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.

۳- دانشیار گروه مشاوره دانشکده روانشناسی 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: آموزش فرزندپروری نقش کلیدی در ارتقای آگاهی، مهارت‌های والدین و کودکان و در نهایت سلامت روان فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف طراحی و ارزیابی اثربخشی یک بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد والدگری تأملی (ذهنی‌سازی) صورت گرفته است؛ رویکردی که با تکیه بر ویژگی‌های مادران موفق و نظریه ذهنی‌سازی، به بهبود ابعاد کلیدی رابطه والد–کودک می‌پردازد. این بسته آموزشی هشت‌جلسه‌ای به‌صورت آنلاین برگزار شد و تمرکز آن بر ارتقای ظرفیت تأملی والدین، بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی، و کاهش استرس والدگری بود.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل (لیست انتظار) بود. گروه آزمایش شامل ۱۳ مادر بود که طی هشت جلسه هفتگی در مداخله شرکت کردند و ۱۴ مادر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان از میان مادران دارای کودکان ۵ تا ۱۲ سال که به مرکز مشاوره مهرروان در تهران مراجعه کرده بودند و با مشکلات رفتاری و هیجانی کودک خود مواجه بودند، انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه ظرفیت تأملی والدین، چک‌لیست تنظیم هیجانی والدین، و نسخه کوتاه شاخص استرس فرزندپروری بود.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس نشان داد که بسته آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی منجر به بهبود معنادار ظرفیت ذهنی‌سازی در رابطه والد–کودک و مهارت‌های تنظیم هیجانی مادران در گروه آزمایش شده است. با این حال، کاهش استرس فرزندپروری به مداخله‌های چندبعدی یا مکمل نیاز دارد.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش گامی مؤثر در جهت توسعه مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی در حوزه فرزندپروری و انطباق آن با بافت فرهنگی ایران محسوب می‌شود، و می‌تواند به غنای ادبیات نظری و کاربردی این حوزه کمک کند.

واژه‌های کلیدی: ذهنی سازی، فرزند پروری، ظرفیت تاملی، تنظیم هیجان، استرس والدگری.

ارجاع: کرمانی نرگس، فرحبخش کیومرث، زارع بهرام آبادی مهدی، کلانتر هرمز آتوسا، زمانپور عنایت‌اله. **تدوین بسته آموزشی تقویت رابطه والد–کودک بر مبنای نظریه ذهنی سازی و سنجش اثر بخشی آن بر ظرفیت تاملی والدین، تنظیم هیجانی والدین و همچنین استرس فرزندپروری**. مجله تحقیقات علوم رفتاری: ۱۴۰۴؛ ۲۳(۲): ۲۳۳–۲۴۵.

*– کیومرث فرحبخش،

رایانامه: fahbakhsh@atu.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

مقدمه

کیفیت رابطه والد–کودک یکی از بنیادی‌ترین عوامل در رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی کودک است و می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت روان حال و آینده کودک اثرگذار باشد. در این میان، توانایی والدین در درک، تنظیم و هدایت هیجانات خود و فرزندشان، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری روابط ایمن، پاسخ‌دهی هیجانی مؤثر و تعادل روانی کودک دارد(۷). آموزش‌های فرزندپروری با رویکردهای نوین، به‌ویژه آن‌هایی که بر خودآگاهی هیجانی و درک ذهنی تأکید دارند، به‌عنوان روشی مؤثر برای بهبود روابط والد–کودک و ارتقاء عملکرد والدگری شناخته می‌شوند. در این میان، نظریه ذهنی‌سازی که توسط فوناگی و همکاران توسعه یافته است(۷). نقطه عطفی در درک نحوه عملکرد روانی والدین در تعامل با فرزند محسوب می‌شود. ذهنی‌سازی به معنای توانایی درک حالات ذهنی خود و دیگران است، که در زمینه فرزندپروری با عنوان والدگری تأملی شناخته می‌شود(۴). ذهنی سازی به عنوان توانایی درک حالات ذهنی خود و دیگران، عاملی تعیین‌کننده در روابط اجتماعی، تنظیم هیجانی، و سازگاری رفتاری کودک است(۱۲،۱۳). این توانایی به والدین امکان می‌دهد تا رفتارهای کودک را نه به‌صورت صرف رفتاری، بلکه به‌عنوان بازتابی از تجربه‌های ذهنی و هیجانی درک کرده، پاسخ‌هایی حمایتی و تنظیم‌گر ارائه دهند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدگری تأملی بستر رشد دلبستگی ایمن، خودتنظیمی هیجانی، همدلی و رشد شناخت اجتماعی کودک را فراهم می‌کند(۲۳،۲۵). توانایی یا مهارت ذهنی سازی والدین که با عنوان «والدگری تاملی» نیز شناخته می‌شود، به آن‌ها امکان می‌دهد تا رفتارهای کودک را به عنوان انعکاسی از حالات ذهنی درک کنند و واکنش‌هایی حمایت‌گر و تنظیم‌گر ارائه دهند(۴).

این فرایند زمینه‌ساز شکل‌گیری سلامت روان، خودتنظیمی هیجانی، حس امنیت و رشد مهارت‌های اجتماعی در کودک است(۲۳). نظریه ذهنی‌سازی بر این نکته تأکید دارد که توانایی تأمل ذهنی والد در مواجهه با هیجانات خود و فرزند، زمانی مؤثر خواهد بود که «انعکاسی» و نه صرفاً واکنشی یا تدافعی باشد. در چنین حالتی، والد می‌تواند ذهن خود و کودک را درک کرده، پاسخ‌هایی منطبق با نیازهای هیجانی واقعی کودک ارائه دهد. مطالعات تجربی متعددی اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی در ارتقاء کیفیت تعامل والد–کودک، کاهش تعارض و بهبود دلبستگی را تأیید کرده‌اند (۱۱،۱۹،۲۳،). بررسی‌های نظام‌مند نشان داده‌اند که در دوران کودکی میانی تأثیر مثبتی بر رشد شناخت اجتماعی کودک دارند(۱۸). مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مداخلات آموزشی مبتنی بر ذهنی سازی می‌توانند بهبود معناداری در تعاملات والد–کودک و رشد هیجانی کودک ایجاد کنند(۱۶،۱۹).

به عنوان مثال، آموزش‌های گروهی والدین با محوریت ذهنی سازی و تنظیم هیجانی، بهبود کیفیت ارتباط، کاهش تعارض، و ارتقای دلبستگی ایمن را نشان داده‌اند(۱۱). مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ نشان داد که ترکیب آموزش‌های مثبت فرزندپروری با رویکرد ذهنی‌سازی‌محور، تأثیر بیشتری بر بهبود روابط مادر–کودک نسبت به آموزش‌های صرفاً رفتاری داشته است(۱۹). همچنین، تحلیل سیستماتیک دیگری تأکید کرد که مداخلات ذهنی سازی محور می‌توانند به‌ویژه در دوره کودکی میانی، مسیر رشد شناخت اجتماعی را بهبود دهند(۲۱).

پژوهشها تاکید میکنند که تنظیم هیجانی مؤثر والدین، در تعامل با ظرفیت‌های شناخت اجتماعی آن‌ها، نقش بنیادینی در سلامت روان کودک دارد .در همین راستا، پژوهش تجربی انوا و همکاران در سال ۲۰۲۲ نشان داد که حتی یک مداخله کوتاه چهارجلسه‌ای، که بر آموزش ذهنی‌سازی والدین تمرکز دارد، می‌تواند باعث بهبود معنادار در بازنگری شناختی و افزایش پاسخ‌دهی هیجانی والدین به موقعیت‌های پیچیده شود .این پژوهش به‌ویژه تأکید دارد که نوع بازنگری مؤثر، باید انعکاسی باشد تا تأثیر واقعی بر تعامل والد-کودک داشته باشد.از سوی دیگر، تنظیم هیجانی والدین به‌عنوان یک فرایند کلیدی در عملکرد روان‌شناختی آن‌ها، تأثیر مستقیمی بر نحوه درک و پاسخ‌دهی آن‌ها به ذهن کودک دارد(۱۰).

پژوهش‌های مروری جدید نیز تأکید می‌کنند که تنظیم هیجانی مؤثر، در تعامل با ظرفیت‌های شناخت اجتماعی والد، پیش‌بینی‌کننده سلامت روان کودک است. همچنین، یافته‌های انوا (۵) نشان داده‌اند که حتی مداخلات کوتاه‌مدت مبتنی بر ذهنی‌سازی می‌توانند منجر به بهبود معنادار در بازنگری شناختی و پاسخ‌دهی هیجانی والدین شوند.

با وجود توسعه‌ی مداخلات فرزندپروری در سال‌های اخیر، اغلب این برنامه‌ها تمرکز محدودی بر فرایندهای درون روانی والد، به‌ویژه ذهنی‌سازی و تنظیم هیجانی دارند. در همین راستا، بسته آموزشی طراحی‌شده در این پژوهش بر پایه مدل نظری

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

فرزند پروری تاملی طراحی شده و با تأکید همزمان بر دو مؤلفه کلیدی ظرفیت ذهنی‌سازی والدین و تنظیم هیجانی در تلاش است پاسخی علمی و عملی به این خلأ ارائه دهد. این بسته بر مبنای نتایج یک پژوهش کیفی پیشین در میان مادران ایرانی طراحی شده است که نشان داد ترکیب توانمندی‌های ذهنی‌سازی و مهارت‌های تنظیم هیجان، از عوامل کلیدی در موفقیت تعامل والد–کودک محسوب می‌شود. برخلاف بسیاری از مداخلات قبلی که به‌صورت منفک به هر یک از این عناصر پرداخته‌اند، این پژوهش با رویکردی تلفیقی به‌دنبال ارتقاء عمیق‌تر و پایدارتر عملکرد والدگری است.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی این بسته آموزشی، تلاش دارد به‌گونه‌ای نظام‌مند و تجربی نشان دهد که چگونه ارتقاء ظرفیت ذهنی‌سازی و تنظیم هیجانی می‌تواند بر بهبود کیفیت تعاملات والد–کودک و کاهش فشارهای روان‌شناختی مرتبط با فرزندپروری اثرگذار باشد.

مواد و روش‌ها

هدف پژوهش حاضر تدوین بسته اموزشی تقویت رابطه والد–کودک بر مبنای نظریه ذهنی سازی و و بررسی اثر بخشی بسته اموزشی بر ظرفیت تاملی والدین، تنظیم هیجانی والد– کودک و همچنین استرس فرزندپروری است. اثربخشی این مداخله با روش نیمه آزمایشی و استفاده از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری در این پژوهش مادران دارای کودک ۵ تا ۱۲ سال بودند که به دنبال استفاده از خدمات مشاوره به مرکز مشاوره مهرروان مراجعه کرده و به پژوهشگر ارجاع داده شدند. این مادران به دنبال بهتر کردن رابطه والد– کودک بودند و شکایاتی تحت عنوان کنترل هیجانی و یا بدرفتاری در کودک را مطرح کردند. برای انتخاب شرکت کنندگان از نمونه گیری هدفمند استفاده شد. نمونه مورد نظر در این مرحله براساس ملاک‌های ذیل انتخاب شدند: ۱) والدین دارای کودک ۵ تا ۱۲سال ۲) داشتن رضایت آگاهانه و تمایل به شرکت در فرآیند آموزش و مراحل سنجش، ۳) تمایل به شرکت در پژوهش ۴)تحت هیچگونه درمان دارویی و غیر دارویی روانشناختی دیگری نبودند. ملاک خروج از پژوهش در بخش آموزش:۱) شرکت نکردن در بیش از دو جلسه از جلسات آموزشی بود.۲) عدم تمایل به ادامه، و یا ۳)شروع درمان روانپزشکی موازی.

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش: ۱) تمایل افراد به شرکت در کارگاه آموزشی ۲) محفوظ بودن نتایج پرسشنامه ها و اسم و مشخصات فردی افراد شرکت کننده ۳) حفظ رازداری در فرآیند گفتگو و یا افشاگری در جلسات از دیگر ملاحظه اخلاقی مهم است.

پرسش‌نامه ظرفیت تأملی والدین[1]: این پرسش‌نامه توسط لویتن و همکاران ۲۰۱۷ (۱۴) 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 موافقم:۵ درجه بندی شده است. و 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 معرف بعد سوم یعنی علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی هستند. سوالات ۱۱ و ۱۸این پرسشنامه به صورت معکوس طراحی شده اند(۱۴).

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. در مطالعه موسوی و بهرامی ضریب 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 ۶۸/ بدست آمده است (۲). به طو رکلی میتوان گفت این آزمون از اعتبار مناسبی برخوردار است و توانایی سنجش ظرفیا تاملی والدین را دارد و در کل مقیاس ۰/۷۰ به‌دست‌آمده است که باتوجه به نتایج تحلیل عاملی اکتشافی اعتبار به‌دست‌آمده قابل استناد است.

سوالات بخش علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی به این ترتیب است که والدینی که توانایی ذهنی‌سازی بالاتری دارند،

[1] The Parental Reflective Functioning Questionnaire (PRFQ)

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

بهتر می‌توانند حالات ذهنی فرزندان خود را درک کرده و واکنش‌های مناسبی نشان دهند.

زیر مقیاس عدم قطعیت در ذهنی‌سازی: نشان‌دهنده ناتوانی در درک حالات ذهنی و گرایش به ابهام یا سردرگمی در تفسیر افکار و احساسات خود و دیگران است. نمرات بالا در این مقیاس به معنای ضعف در مهارت ذهنی سازی است. نمرات پایین‌تر (<۲،۵) نشان‌دهنده توانایی بالاتر در درک حالات ذهنی است. نمرات بالا نشان‌دهنده سردرگمی یا ضعف در ذهنی‌سازی هستند.

قطعیت افراطی در ذهنی‌سازی: این بُعد نشان‌دهنده تمایل افراطی به تفسیر حالات ذهنی با درجه بالای قطعیت است که ممکن است منجر به تفسیر نادرست یا بیش‌ذهنی‌سازی شود. نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده حفظ تعادل در ذهنی‌سازی است، در حالی که نمرات بالا (≤۴) نشان‌دهنده گرایش به بیش‌ذهنی‌سازی است.

چک‌لیست تنظیم هیجانی: توسط شیلد و سیتچی در سال ۱۹۹۵ طراحی شد و از جمله پرسش‌نامه‌هایی است که مراقبان در مورد کودک تکمیل می‌کنند. این پرسش‌نامه دو بعد تنظیم هیجان شامل تنظیم و منفی بودن یا منفی‌گرایی را درمورد کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی از طریق گویه‌های مربوط به توصیف رفتار فرد ارزیابی می‌کند. شامل ۲۴ گویه است که با مقیاس لیکرت ۴تایی درجه‌بندی می‌شود. شامل دو خرده مقیاس تنظیم هیجان و منفی‌گرایی است(۲۹).

شفیعی تبار و همکاران در سال ۱۳۹۹ اعتبار این چک‌لیست را در ایران مورد سنجش و اعتباریابی قرار دادند و الفای کرنباخ برای دو عامل آن به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۶۹ به دست آمد که مطلوب و قابل‌پذیرش است. همچنین تابع آگاهی چک‌لیست نشان داد که عامل بی‌ثباتی/ منفی‌گرایی در محدوده سطح بین ۲- تا ۳ و عامل تنظیم هیجان: بین بازه ۲ تا ۳- ، آگاهی‌دهنده بالا و خطای اندازه‌گیری پایینی کوچک‌تر از ۰/۰۱. داشت. نتایج این پژوهش اهمیت ارزیابی تنظیم هیجانی به‌ویژه در کودکان را نشان می‌دهد و این ابزار مناسب و معتبر برای گزارش والدین در مورد کودکان ۶ تا ۱۲ سال ارزیابی شده است(۲۷).

تنظیم هیجانی: این زیرمقیاس توانایی کودک در مدیریت هیجانات و رفتارهای خود را ارزیابی می‌کند. سؤالات مربوطه : ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱، ۲۳. نمرات بالاتر در زیرمقیاس تنظیم هیجانی نشان‌دهنده توانایی بهتر در تنظیم هیجانات است. بی‌ثباتی هیجانی/نگرش منفی: این زیرمقیاس بی‌ثباتی خلقی و هیجانی کودک، از جمله نوسانات خلقی و واکنش‌های منفی، را ارزیابی می‌کند. سؤالات مربوطه :۶،۲، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۴ . نمرات بالاتر در زیرمقیاس بی ثباتی هیجانی نگرش منفی نشان‌دهنده مشکلات بیشتر در بی‌ثباتی هیجانی یا رفتارهای منفی است. در بررسی اماری جمع نمرات مهم است نه میانگین آنها.

فرم کوتاه شاخص استرس فرزندپروری[1]: این پرسش‌نامه دارای ۳۶ عضو است و نوعی خودگزارشی کوتاه شده برای والدین است.۳۶ گویه ای از شاخص اصلی استرس فرزندپروری است که آبیدین در سال ۱۹۹۵ آن را جهت بررسی کارکرد خانواده در زمینه استرس و با هدف شناسایی منابع و انواع مختلف استرس ناشی از فرزندپروری والدین تهیه کرده است (۱). در این پرسشنامه، والدین میزان توافق خود را با ۳۶ گویه در سه خرده مقیاس آشفتگی والدین، تعاملات ناکارآمد والد–کودک و ویژگیهای کودک مشکل آفرین گزارش میکنند. این خرده مقیاسها به صورت جداگانه و ترکیبی، بر روابط کلی بین والدین و فرزندانشان تاثیر میگذارد. زیر مقیاس آشفتگی والدین، احساس تنش والدین در خصوص فرزندپروری را برحسب استرس‌های شخصی، اندازه می‌گیرد. زیر مقیاس ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین نشانگر رفتارهای کودکان است که باعث آسان‌تر یا مشکل‌تر شدن فرزندپروری می‌گردد. در نهایت، زیر مقیاس تعاملات ناکارآمد والد – کودک به انتظارات والدین از کودکان می‌پردازد. تکمیل پرسشنامه حدودا ده دقیقه زمان میبرد و پاسخها در مقیاس لیکرت پنج سطحی از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم سنجیده شده و از ۱تا ۵ نمره گذاری میگردند. نمرات بالاتر نشان دهنده میزان استرس بیشتر است. نمرات خام بالای ۳۳ در مقیاسهای فرعی آشفتگی والدین و کودک مشکل آفرین و بالاتر از ۲۱ در مقیاس فرعی تعاملات ناکارآمد والد_کودک، در سطح بالینی در نظر گرفته میشوند. همچنین در مقیاس استرس کلی نمرات بین۱۵ تا ۸۰ حاکی از استرس عادی والدین، نمرات بین۹۰ تا ۱۰۰ استرس بالا و نمرات ۹۸ تا ۱۸۸ استرس در سطح بالینی را نشان میدهد(۱). در ایران نیز میزان اعتبار کلی این آزمون ۰/۹۰ گزارش شده است(۶). بررسی روایی و اعتباریابی این فرم توسط شیرزادی

[1] (PSI_SF) Parenting Stress Index-Short Form

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

همکاران در سال ۱۳۹۳ انجامشد. ضریب الفای کرنباخ بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ بود و ضریب اعتبار بازآزمایی در طول ۱۶ روز بعد از اجرای دور اول بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ بود (۶).

بسته آموزشی:

در تدوین این بسته آموزشی از مقاله کیفی واکاوی عوامل دخیل در رابطه والدینی کارآمد از منظر مادران بر اساس نظریه ذهنی سازی استفاده شد. پس از اعتباریابی توسط سه تن از متخصصان و اصلاحات انجام شده، به‌صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار شد. تعداد شرکت کنندگان در شروع جلسات آموزشی ۲۲ نفر بود که در روند جلسات ریزش داشت و عملا ۱۳ نفر به صورت حرفه ای جلسات را بدون غیبت ادامه دادند و پرسشنامه های پیش آزمون و پس آزمون را پر کردند. معادل با آن ۱۴ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. به عنوان گروه رزرو در نظر گرفته شده و در طول مطالعه تحت آموزش قرار نگرفتند. والدین در گروه آزمایش پیش از شروع جلسات و بعد از آخرین جلسه توسط آزمون‌های تعیین شده مورد سنجش قرار گرفتند. همچنین متناسب با همین تعداد گروه کنترل در ابتدا و بعد از دو ماه مورد سنجش قرار می‌گیرند. آموزش به صورت جلسات هفتگی و آن لاین برگزار شد. پروتکل شرح جلسات مداخله به ترتیب زیر است:

جلسه اول: خوشامدگویی، آشنایی با شرکت‌کنندگان و درمانگر، مرور اهداف دوره .معرفی مفهوم ذهنی‌سازی، اهمیت رابطه والد–کودک، نقش تنظیم هیجان در والدگری. تمرین اولیه: شناسایی محرک‌های هیجانی مادر و شناخت واکنش‌های . تنظیم هیجان در مادر

دوم: بازخورد از جلسه قبل، اشتراک تجربیات .آموزش نام گذاری هیجانات، شناخت هیجانات در بدن، بررسی اهداف تربیتی و ارزشها. تمرین: بازنگری در تجربه والدگری شخصی و تأثیر والدین خود.

سوم: تمرکز بر نقش مادر در تنظیم هیجان کودک، بررسی نیازهای زیرین رفتار کودک: نیاز به ارتباط و استقلال، آموزش مسیر همدلی و استفاده از بازی برای تنظیم هیجان. تمرین: مشاهده نیازهای درونی کودک و پاسخ همدلانه.

چهارم: معرفی ظرفیت ذهنی‌سازی :پذیرش ابهام، گشودگی به ذهن کودک، عدم فرافکنی .تمرین نمایش ذهن مادر به کودک. تمرین: پیگیری الگوهای ارتباطی و همدلی فعال با کودک.

پنجم: آموزش سبک‌های دلبستگی و تأثیر تنظیم هیجان والد بر کودک. شناخت رفتارهای والدانه مرتبط با اضطراب، اجتناب یا حساسیت بیش از حد. تمرین: شناسایی سبک دلبستگی در رابطه فعلی با کودک.

ششم: تعمیق در مفهوم ذهنی‌سازی و معرفی موانع آن : اضطراب والد، اسنادهای نادرست، تجارب گذشته و فشارهای اجتماعی تمرین: ارزیابی تمایز بین نیازهای کودک و واکنش های خودکار والد.

هفتم: آموزش مفهوم پیش‌ذهنی‌سازی و ساحت‌های آن: برابری روانی، وانمودسازی، مراقبت افراطی، کنترل‌گری. تمرین: شناسایی الگوهای پیش‌ذهنی‌سازی در تعامل با کودک.

هشتم: بازسازی رابطه بعد از خطاهای ذهنی‌سازی، مدیریت احساس گناه، استفاده از منابع حمایتی .تمرکز بر کیفیت رابطه، توانمندسازی کودک، جمع‌بندی آموخته‌ها، و آماده‌سازی برای پس‌آزمون.

یافته‌ها

سوال اصلی این پژوهش سنجش اثربخشی بسته طراحی شده بر مبنای نظریه ذهنی سازی است. و اینکه چگونه بر متغییرهای: استرس والدین، کنترل هیجان و ظرفیت تاملی در والدین اثر گذار بوده است. ویژگی های توصیفی شرکت‌کنندگان این پژوهش که به صورت کامل جلسات را شرکت کردند و پرسشنامه های پیش آزمون و پس آزمون را در دو گروه آموزش و کنترل پر کردند. از لحاظ مشخصات دموگرافیک به قرار زیر:

جدول۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

		گروه مداخله		گروه کنترل	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۳	۹۲/۹	۱۴	۹۳/۹
تحصیلات مادر	دیپلم	۴	۲۸/۶	۳	۲۰/۰
	کاردانی یا کارشناسی	۴	۲۸/۶	۷	۴۶/۷

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

جدول۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

		گروه مداخله		گروه کنترل	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
	کارشناسی ارشد و با لاتر	۶	۴۲/۹	۵	۳۳/۳
شغل مادر	خانه دار یا دانشجو	۱۲	۸۵/۷	۸	۵۳/۳
	شاغل	۲	۱۴/۳	۷	۴۶/۷
تحصیلات پدر	دیپلم	۸	۵۷/۱	۳	۲۰/۰
	کاردانی یا کارشناسی	۲	۱۴/۳	۶	۴۰/۰
	کارشناسی ارشد و با لاتر	۴	۲۸/۶	۶	۴۰/۰
شغل پدر	شاغل	۱۲	۸۵/۷	۱۱	۷۳/۳
	بیکار-بازنشسته-سایر موارد	۲	۱۴/۳	۴	۲۶/۷

در ادامه به بررسی اثر بخشی بسته آموزشی بر ظرفیت تاملی والدین، کنترل هیجانی و همچنین استرس فرزند پروری در والدین پرداخته‌شده است. ابتدا نتایج آمار توصیفی در جدول ۲ ارائه‌شده است:

جدول۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای مطالعه پیش و پس آزمون در دو گروه

	مرحله	متغیر	گروه آزمایش		گروه گواه	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ظرفیت تأملی والدین	پیش‌آزمون	پیش ذهن	۱۴/۵۷	۵/۰۳	۱۱/۱۳	۳/۰۷
		اطمینان از وضعیت روانی	۲۰/۵۰	۳/۲۳	۲۱/۰۰	۳/۶۱
		علاقه و کنجکاوی	۲۴/۰۰	۲/۶۹	۲۴/۷۳	۲/۷۱
	پس‌آزمون	پیش ذهن	۱۰/۰۷	۱/۳۳	۱۱/۹۳	۴/۰۶
		اطمینان از وضعیت روانی	۱۶/۲۹	۱/۳۸	۲۱/۸۰	۲/۵۱
		علاقه و کنجکاوی	۲۶/۰۰	۲/۸۳	۲۴/۴۰	۳/۷۰
تنظیم هیجانی	پیش‌آزمون	تنظیم هیجانی	۲۷/۸۶	۶/۱۴	۲۷/۷۹	۵/۳۱
		ناپایداری	۳۸/۲۱	۸/۷۹	۲۵/۰۰	۵/۸۷
	پس‌آزمون	تنظیم هیجانی	۳۳/۲۱	۶/۳۹	۲۷/۴۳	۳/۲۹
		ناپایداری	۳۰/۵۷	۳/۱۸	۲۶/۲۹	۵/۱۷
استرس فرزندپروری	پیش‌آزمون	آشفتگی والدین	۳۱/۱۳	۹/۳۱	۳۴/۶۹	۱۱/۰۵
		تعامل ناکارآمد	۲۷/۸۰	۹/۷۰	۲۶/۴۴	۹/۳۶
		ویژگی‌های کودک مشکل آفرین	۳۳/۹۳	۱۰/۰۲	۲۹/۳۷	۱۰/۳۹
	پس‌آزمون	آشفتگی والدین	۳۲/۱۳	۸/۵۶	۳۴/۵۶	۱۰/۰۷
		تعامل ناکارآمد	۲۹/۷۳	۱۰/۵۱	۲۶/۴۴	۸/۹۵
		ویژگی‌های کودک مشکل آفرین	۳۵/۸۷	۱۱/۳۷	۳۰/۱۳	۹/۷۸

نرمال بودن توزیع در تمامی متغیرها در دو گروه با آزمون شاپیرو ویلک موردسنجش قرارگرفته شد. نتایج نشان داد فرض نرمال بودن برقرار برای متغیرهای تمامی متغییرهای ظرفیت تاملی والدین، تنظیم هیجانی و استرس فرزند پروری برقرار است. در ادامه به بررسی اثر بخشی بسته آموزشی بر متغییر های وابسته میپردازیم.

نتایج بررسی اثر بخشی آموزش بر متغیر ظرفیت تأملی والدین:

نتایج آزمون m باکس نیز نشان داد، مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت نشده است($F=3.62, p\text{-value}=0.001$). بنابراین بر روی داده‌ها تبدیل لگاریتمی اعمال شد و نتایج با اعمال این تبدیل بررسی شد و مفروضات بررسی شد. نتایج آزمون لون برای همگنی واریانس در تبدیل

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

لگاریتمی پیش ذهنی سازی، اطمینان از وضعیت روانی و علاقه و کنجکاوی نیز مورد تائید قرار گرفت. نتایج مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد سطح معناداری اثر متقابل در تمامی متغیرهای وابسته معنادار نبوده و فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. نتایج آزمون m باکس نیز نشان داد، مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت شده است(F=2.62,p-value=0.05) با توجه به رعایت مفروضه‌های تحلیل کوواریانس در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بیان خواهد شد.

جدول۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	P	ضریب اتا	توان
اثر پیلایی	۰/۷۸۵	۲۶/۸۳۰	۳	۲۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۸۵	۱/۰۰۰
لامبدا و یکلز	۰/۲۱۵	۲۶/۸۳۰	۳	۲۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۸۵	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۳/۶۵۹	۲۶/۸۳۰	۳	۲۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۸۵	۱/۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳/۶۵۹	۲۶/۸۳۰	۳	۲۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۸۵	۱/۰۰۰

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که F محاسبه‌شده آزمون لامبدای ویلکز [۰/۷۸۵ = η و p<۰/۰۰۱ و ۲۶/۸۳۰= F] معناداراست؛ بنابراین مداخلات درمانی بر روی متغیرها وابسته ظرفیت تاملی در والدین موثر بوده است.

جدول ٤. نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیرهای پیش ذهن، اطمینان از وضعیت روانی و علاقه و کنجکاوی در گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	ضریب اتا	توان
پیش ذهن	اثر پیش‌آزمون	۰/۶۵۴	۱	۰/۶۵۴	۱۲/۷۳۳	۰/۰۰۲	۰/۳۴۷	۰/۹۲۸
	اثر گروه	۰/۳۸۷	۱	۰/۳۸۷	۷/۵۴۲	۰/۰۱۱	۰/۲۳۹	۰/۷۵۰
اطمینان ذهن	اثر پیش‌آزمون	۰/۰۴۹	۱	۰/۰۴۹	۶/۶۵۵	۰/۰۱۶	۰/۲۱۷	۰/۶۹۷
	اثر گروه	۰/۴۷۲	۱	۰/۴۷۲	۶۳/۴۳۰	<۰/۰۰۱	۰/۷۲۵	۱/۰۰۰
علاقه و کنجکاوی	اثر پیش‌آزمون	۰/۰۱۰	۱	۰/۰۱۰	۰/۵۲۵	۰/۴۷۶	۰/۰۲۱	۰/۰۹۱
	اثر گروه	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۳۸۰	۰/۵۴۳	۰/۰۱۶	۰/۱۰۷

نتایج جدول ۴ در بررسی دقیق تر اثر بخشی در زیر مقیاس های متغییر وابسته و اثر گروه تحلیل کوواریانس نشان میدهد که پس از تعدیل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین میانگین گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون در متغیرهای پیش ذهنی سازی و اطمینان از وضعیت روانی وجود دارد. و مداخله انجام شده کاملا اثر بخش بوده است. اما در مورد متغیر علاقه و کنجکاوی بین دو گروه موردمطالعه تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتایج بررسی اثر بخشی آموزش بر متغیر تنظیم هیجانی:

نتایج آزمون لون برای همگنی واریانس در متغییر تنظیم هیجانی مورد تایید بود ولی برای ناپایداری نیز مورد تائید قرار نگرفت. همچنین نتایج آزمون m باکس نیز نشان داد، مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت نشده است(F=2.62,p-value=0.049). با توجه به عدم برقراری رعایت مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، از هر دو متغیر تنظیم هیجانی و ناپایداری تبدیل لگاریتمی انجام شد و آنالیزها برای تبدیل لگاریتمی این دو متغیر انجام شد. نتایج آزمون لون برقراری همگنی واریانس برای لگاریتم تنظیم هیجانی و ناپایداری را نشان داد. نتایج مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد سطح معناداری اثر متقابل در تمامی متغیرهای وابسته معنادار نبوده و فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون m باکس نیز نشان داد، مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها برای لگاریتم این دو متغیر رعایت شده است(F=2.33,p-value=0.072). در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بیان خواهد شد.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

جدول۵. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	P	ضریب اتا
اثر پیلایی	۰/۲۷۰	۴/۲۵	۲	۲۳	۰/۰۲۷	۰/۲۷۰
لامبدا و یکلز	۰/۷۳۰	۴/۲۵	۲	۲۳	۰/۰۲۷	۰/۲۷۰
اثر هتلینگ	۰/۳۷۰	۴/۲۵	۲	۲۳	۰/۰۲۷	۰/۲۷۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۳۷۰	۴/۲۵	۲	۲۳	۰/۰۲۷	۰/۲۷۰

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که F محاسبه‌شده آزمون لامبدای ویلکز [F =۴/۲۵ و p=۰/۰۲۵ و η = ۰/۲۷۰] معنادارنیست؛ بنابراین مداخلات درمانی بر روی متغیرهای وابسته تنظیم هیجانی و ناپایداری هیجانی موثر بوده است. همچنین مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که اثر آموزش ۰/۲۷ درصد از واریانس متغیرهای وابسته را تعیین می‌کند.

جدول ٦. نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیرهای تنظیم هیجانی و ناپایداری در گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	ضریب اتا
تنظیم هیجانی	اثر پیش‌آزمون	۰/۳۰۷	۱	۰/۳۰۷	۲۰/۷۱	<۰,۰۰۱	۰/۴۶۳
	اثر گروه	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	۸/۷۶	۰/۰۰۷	۰/۲۶۷
ناپایداری هیجانی	اثر پیش‌آزمون	۰/۲۷۵	۱	۰/۲۷۵	۱۸/۰۳	<۰,۰۰۱	۰/۴۲۹
	اثر گروه	۰/۰۰۲	۱	۰/۰۰۲	۰/۱۶۱	۰/۶۹۱	۰/۰۰۷

نتایج جدول ۶، در بررسی دقیق تر اثر بخشی در زیر مقیاس های متغییر وابسته نشان می‌دهد که پس از تعدیل اثرات پیش‌آزمون، بین میانگین گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون در متغیر تنظیم هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد (η = ۰/۴۶۳، p=۰/ ۰۰۷) درحالی که بین میانگین گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون متغیر ناپایداری هیجانی تفاوت معناداری در این مطالعه مشاهده نشد.

نتایج بررسی اثر بخشی آموزش بر متغیر استرس فرزند پروری:

نتایج آزمون لون برای همگنی واریانس در زیر مقیاس های: آشفتگی والدین، تعامل ناکارآمد و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین نیز مورد تائید قرار گرفت. نتایج مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد سطح معناداری اثر متقابل در تمامی متغیرهای وابسته معنادار نبوده و فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون m باکس نیز نشان داد، مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت شده است(F=0.750,p-value=0.609). با توجه به رعایت مفروضه‌های تحلیل کوواریانس در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بیان خواهد شد.

جدول۷. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	*P*	ضریب اتا
اثر پیلایی	۰/۰۹۷	۰/۸۵۷	۳	۲۴	۰/۴۷۷	۰/۰۹۷
لامبدا و یکلز	۰/۹۰۳	۰/۸۵۷	۳	۲۴	۰/۴۷۷	۰/۰۹۷
اثر هتلینگ	۰/۱۰۷	۰/۸۵۷	۳	۲۴	۰/۴۷۷	۰/۰۹۷
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۱۰۷	۰/۸۵۷	۳	۲۴	۰/۴۷۷	۰/۰۹۷

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که F محاسبه‌شده آزمون لامبدای ویلکز [F =۰/۸۵۷ و p=۰/۴۷۷ و η = ۰/۰۹۷] معنادارنیست؛ بنابراین مداخلات درمانی بر روی متغیر وابسته استرس والدین و زیر مقیاس های آن موثر نبوده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش حاکی از آن است که بسته آموزشی تدوین‌شده بر مبنای نظریه ذهنی‌سازی توانسته به‌صورت معناداری ظرفیت تأملی والدین را ارتقاء دهد. ظرفیت تأملی، که ناظر بر توانایی والدین در درک، بازنمایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی کودک خود می‌باشد (۳۱). عاملی کلیدی در شکل‌گیری دلبستگی ایمن(۸). و کیفیت تعاملات والد–کودک محسوب می‌شود. یافته‌های حاضر در راستای مطالعات متعددی است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی، به طور قابل توجهی ظرفیت تأملی و پاسخ‌دهی هیجانی والدین را بهبود می‌بخشند(۷،۱۳).

تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که بسته آموزشی فرزندپروری تأثیر معناداری بر ظرفیت تأملی والدین دارد. آزمون لامبدای ویلکز با مقدار اثر بالا ($\eta^2 = 0.785$) و معناداری آماری بسیار قوی ($p < 0.001$) نشان داد که مداخله انجام‌شده تأثیر گسترده‌ای بر ترکیب متغیرهای وابسته دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی چون(۳۱،۲۲). هم‌راستا است که نشان داده‌اند آموزش‌های مبتنی بر ذهنی سازی می‌توانند الگوهای ناکارآمد والدگری را تعدیل کرده و سبک فرزندپروری ایمن‌تری را ارتقاء دهند. همچنین Ordway و همکاران بر نقش ظرفیت تأملی در بهبود تعامل والد–نوزاد تأکید دارند.

زیرمقیاس «عدم قطعیت در ذهنی‌سازی» که در این پژوهش بررسی شد، متشکل از سه عامل است:۱- پیش‌ذهنی‌سازی، گرایش به استفاده از تفاسیر تحریف‌شده یا دفاعی از ذهن کودک؛ ۲- اطمینان از وضعیت روانی –باور به توانایی درک ذهن کودک؛ و ۳- علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی –تمایل فعال والد به شناخت افکار و احساسات کودک. نتایج نشان داد که مداخله در دو مؤلفه نخست مؤثر بود، اما تغییر معناداری در مؤلفه سوم مشاهده نشد.

تغییر معنادار مؤلفه «پیش‌ذهنی‌سازی» با یافته‌های پژوهش‌های چون (۳،۱۷). هم‌راستاست که نشان داده‌اند آموزش‌های شناختی مبتنی بر ذهنی‌سازی در قالب برنامه‌های کوتاه‌مدت مانند فرزند پروری تاملی می‌توانند به‌سرعت الگوهای تفسیر منفی یا غیرمنعطف ذهن والد–کودک را اصلاح کنند. کاهش این الگوهای تحریف‌شده، نخستین شاخص بهبودی در مداخلات ذهنی‌سازی است.

همچنین، بهبود «اطمینان از وضعیت روانی» که به معنای اعتماد والد به درک ذهنی خود از کودک است با مطالعاتی مانند: (۲۴،۳۲). همخوان است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که والدینی که از طریق بازخورد عملی و تعامل مستقیم آموزش می بینند، احساس خودکارآمدی ذهنی بیشتری در رابطه با کودک پیدا می‌کنند. افزایش این حس اعتماد، سنگ‌بنای تعامل حساس و ذهن‌محور با کودک است.

در مقابل، عدم تغییر معنادار در مؤلفه «علاقه و کنجکاوی به حالات ذهنی» نشان می‌دهد که این بعد از ظرفیت تأملی، که بیشتر ریشه در نگرش‌ها و انگیزه‌های عمیق هیجانی دارد، نیازمند مداخلات بلندمدت‌تر و عمیق‌تری است. این موضوع با دیدگاههای (۱۴،۲۳). مطابقت دارد که تأکید می‌کنند تغییر در نگرش‌های ذهنی و کنجکاوی هیجانی، نسبت به آموزش‌های کوتاه‌مدت شناختی، روندی کندتر و پایدارتر دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که این مداخله آموزشی به طور معناداری موجب بهبود تنظیم هیجانی والدین نیز شده است. تنظیم هیجانی، که شامل توانایی شناسایی، مدیریت و تعدیل پاسخ‌های هیجانی در شرایط تنش‌زا است، به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی رفتارهای فرزندپروری مثبت شناخته شده است(۹،۲۰).والدینی که توانایی بیشتری در تنظیم هیجانات خود دارند، در مواجهه با چالش‌های رفتاری کودک واکنش‌های حمایت‌گرایانه‌تری نشان می‌دهند(۲۳). یافته‌های این پژوهش همراستا با نتایج پژوهش‌های قبلی حاکی از آن است که ارتقاء ظرفیت ذهنی‌سازی والدین می‌تواند با بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی آن‌ها همراه باشد، به نحوی که در کنترل واکنش‌های هیجانی افراطی و ارتقاء کیفیت ارتباط عاطفی با کودک مؤثر است (۱۲). مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر، مطالعات متعددی نیز تأکید کرده‌اند که افزایش ظرفیت تأملی والدین می‌تواند باعث بهبود تنظیم هیجانی آن‌ها گردد. برای نمونه فوناگی در نظریه تعامل‌گرای ذهنی‌سازی پیشنهاد می‌کنند که والدین با افزایش آگاهی از فرایندهای ذهنی خود و کودک، بهتر می‌توانند پاسخ‌های هیجانی خود را مدیریت کنند(۸). همچنین رادفورد نشان دادند که در والدینی که سطح بالاتری از ذهنی‌سازی دارند، تنظیم هیجانی مؤثرتر و واکنش‌های هیجانی کنترل‌شده‌تری نسبت به فرزندان خود مشاهده می‌شود(۲۳).

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که مداخله آموزشی تدوین‌شده توانست به‌صورت معناداری منجر به بهبود تنظیم هیجانی در والدین شود. در بررسی زیر مقیاس های کنتلر

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

هیجانی نتایج نشان داد تفاوت معناداری در متغیر تنظیم هیجانی میان گروه‌های آزمایش و کنترل مشاهده شد، در حالی‌که ناپایداری هیجانی به‌طور معناداری تحت تأثیر مداخله قرار نگرفت. این نتایج گویای آن است که آموزش‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی و ظرفیت تأملی بیشتر بر توانمندی‌های خودتنظیمی آگاهانه و شناختی والدین مؤثر بوده‌اند تا بر ابعاد ناپایدارتر و هیجانی‌تر شخصیت. از سوی دیگر، عدم تغییر معنادار در ناپایداری هیجانی قابل انتظار است. این مؤلفه به‌طور معمول با صفات پایدار شخصیت و سوابق دلبستگی اولیه ارتباط دارد و در نتیجه، تغییر در آن نیازمند فرآیندهای عمیق‌تر، بلندمدت‌تر یا درمان‌محورتر است(۲۶،۲۹). این نتیجه با پژوهش‌های نیز هم‌راستاست که نشان دادند برای تأثیر بر ابعاد هیجانی عمیق، مداخلات نیازمند تمرکز بیشتر بر پردازش هیجانی و تجربیات اولیه والدین هستند، نه صرفاً آموزش شناختی(۳۲).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخله آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی، اثربخشی معناداری در کاهش سطوح استرس والدینی نداشته است. به‌رغم تأثیر مثبت آموزش بر ظرفیت تأملی و تنظیم هیجانی والدین، تغییر قابل‌توجهی در مؤلفه‌های مربوط به آشفتگی والد، تعامل ناکارآمد و درک ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین مشاهده نشد.

این یافته می‌تواند به چندین عامل ساختاری و روان‌شناختی نسبت داده شود. نخست آن‌که استرس فرزندپروری برخلاف برخی سازه‌های شناختی مانند ذهنی‌سازی یا خودتنظیمی، مفهومی چندعاملی و متأثر از شرایط محیطی، ادراکات مزمن و منابع حمایتی بیرونی است(۱). بنابراین، صرف مداخلات آموزشی کوتاه‌مدت ممکن است برای ایجاد تحول در این متغیر ناکافی باشد، خصوصاً در والدینی که با عوامل مزمن استرس‌زا مانند فقر، مشکلات زناشویی، دلبستگی نا ایمن یا کمبود حمایت اجتماعی روبه‌رو هستند.به طوری که استرس والدین تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و محیطی قرار دارد که صرفاً از طریق ارتقاء ظرفیت تاملی یا تنظیم هیجانی ممکن است به طور کامل تغییر نیابد(۲۱).

علاوه بر آن، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برای کاهش استرس فرزندپروری، مداخلات باید به‌طور همزمان شامل بهبود حمایت اجتماعی(۱۵). مداخلات سلامت روان(۳) و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای باشند. لذا، عدم کاهش معنادار استرس در والدین ممکن است به دلیل ماهیت تک‌بعدی مداخله یا نیاز به زمان طولانی‌تر برای بروز تغییرات در سطح استرس بوده باشد.

در مجموع، این پژوهش با استناد به شواهد علمی موجود، اهمیت توسعه‌ی مداخلات آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی را در بهبود کارکردهای والدینی از قبیل ظرفیت تاملی، و تنظیم هیجانی تأیید می‌کند. .در نهایت، عدم مشاهده تغییر در استرس والدینی نباید به‌عنوان شکست مداخله تلقی شود، بلکه گویای آن است که برای بهبود این متغیر، مداخلات مکمل و بلندمدت‌تری مورد نیاز است. این یافته همچنین بر ضرورت تدوین بسته‌های آموزشی ترکیبی تأکید دارد که هم به ابعاد درون‌روانی والد و هم به عوامل محیطی و تعاملی تأثیرگذار بر استرس بپردازند.این یافته‌ها می‌توانند راهگشای سیاست‌گذاری‌های پیشگیرانه و درمانی در حوزه سلامت روان والدین و بهزیستی کودکان باشند.

تعارض منافع

پژوهشگران اعلام کردند، یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضادی با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش هیچگونه حمایت مالی از هیچ نهاد یا موسسه‌ای دریافت نکرده 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 شرکت کنندگان، 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

مقاله حاضر برگرفته از رساله‌ی نویسنده اول است. بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان و افرادی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آوریم.

تقدیر و تشکر

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

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 می‌کند. 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. Abidin RR. Parenting Stress Index: Professional Manual. 3rd ed. Psychological Assessment Resources; 1995.
2. Bahrami VM. A preliminary study on the psychometric properties of the Parental Reflective Functioning Questionnaire in an Iranian sample. Tehran Univ Appl Psychol Res Q. 2020:55–68. [In Persian]
3. Barlow J, Bennett C, Midgley N, Larkin S, Wei Y. Parent–infant psychotherapy for improving parental and infant mental health. Cochrane Database Syst Rev. 2016;(12). https://doi.org/10.1002/14651858.CD010534.pub2
4. Camoirano A. Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. Front Psychol. 2017;8:14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00014
5. Enav T, Liberman G, Feldman R. Enhancing reflective parenting: Effects of a short-term intervention on maternal reappraisal and emotional responsiveness. Attach Hum Dev. 2022;24(1):74–91. https://doi.org/10.1080/14616734.2021.1929284
6. Fadaei Z, Dehghani M, Tahmasian K, Farhadi F. Evaluation of factor structure, reliability and validity of the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) in mothers of 7- to 12-year-old typically developing children. J Behav Sci Res. 2010;8(2). Available from: http://rbs.mui.ac.ir/article-1-171-fa.html [In Persian]
7. Fonagy P, Bateman A. Treating parent–child relationship disorders with mentalization-based therapy. Psychoanal Inq. 2019;39(4):278–87. https://doi.org/10.1080/07351690.2019.1585543
8. Fonagy P, Target M. The mentalization-focused approach to self-pathology. J Pers Disord. 2006;20(6):544–76. https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.6.544
9. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychol Inq. 2015;26(1):1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
10. Keleynikov M, Rothenberg J, Slade A. Parental emotion regulation and children's mentalizing development. Dev Psychol. 2024;60(2):120–35. https://doi.org/10.1037/dev0001693
11. Lavender SR, Waters CS, Hobson CW. The efficacy of group delivered mentalization-based parenting interventions: A systematic review of the literature. Clin Child Psychol Psychiatry. 2023;28(2):761–84. https://doi.org/10.1177/13591045221113392
12. Luyten P, Campbell C, Allison E, Fonagy P. The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. Annu Rev Clin Psychol. 2020;16:297–325. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015710
13. Luyten P, Campbell C, Fonagy P. The psychological foundations of parenting: How mentalization influences parenting quality. Curr Opin Psychol. 2020;36:9–13. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.003
14. Luyten P, Mayes LC, Nijssens L, Fonagy P. The Parental Reflective Functioning Questionnaire: Development and preliminary validation. Psychoanal Study Child. 2017;70(1):1–21. https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277901
15. McConnell D, Breitkreuz R, Savage A. From financial hardship to child difficulties: Main and moderating effects of perceived social support. Child Care Health Dev. 2011;37(5):679–91. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01185.x
16. Midgley N, Ensink K, Linnares D, Malberg N. Evaluating the long-term effects of reflective parenting. J Child Fam Stud. 2023;32(5):1123–38. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02710-0

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]

17. Midgley N, Ensink K, Linnares D, Malberg N. Enhancing Reflective Parenting: Clinical applications of mentalization-based interventions. J Child Psychother. 2017;43(2):201–17. https://doi.org/10.1080/0075417X.2017.1323953

18. Midgley N, Ensink K, Linnares D, Malberg N. Mentalization-based parenting interventions: A systematic review. Infant Ment Health J. 2021;42(4):413–27. https://doi.org/10.1002/imhj.21935

19. Mozafari M, Jahanbakhsh R, Amini F. The effectiveness of integrated parenting education: Mentalization and emotional regulation in Iranian mothers. Asian J Psychol. 2024;15(2):55–70. Available from: https://psychologicalscience.ir/article-1-2460-en.pdf

20. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. Soc Dev. 2007;16(2):361–88. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

21. Neece CL, Green SA, Baker BL. Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. Am J Intellect Dev Disabil. 2012;117(1):48–66. https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48

22. Ordway MR, Sadler LS, Dixon J, Slade A. Parental reflective functioning: Understanding the mechanism of change in a parent–infant mental health intervention. Infant Ment Health J. 2014;35(4):336–44. https://doi.org/10.1002/imhj.21440

23. Rutherford HJV, Byrne SP, Crowley MJ, Mayes LC. Parenting and the neural correlates of mentalizing: A review. Dev Rev. 2021;59:100944. https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100944

24. Sadler LS, Slade A, Close N, Webb DL, Simpson T, Fennie K. Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and attachment security in mother–infant dyads. Infant Ment Health J. 2013;34(5):386–99. https://doi.org/10.1002/imhj.21338

25. Shai D, Belsky J, Fonagy P. Parental reflective capacity and child socioemotional outcomes: A longitudinal study. Dev Psychopathol. 2023;35(1):101–17. https://doi.org/10.1017/S0954579422000899

26. Schore AN. The Science of the Art of Psychotherapy. New York: Norton & Company; 2012.

27. Shafiee-Tabar M, Nasiri H, Kiani M. Factorial disorder and psychometric properties of the Emotion Regulation Checklist – Parent Version. Child Ment Health Q. 2020. Available from: https://civilica.com/doc/1276991/ [In Persian]

28. Shafieitabaar M, Nasiri H, Kiani M. Factorial disorder and psychometric properties of the Emotion Regulation Checklist – Parent Version. Q J Child Ment Health. 2020. Available from: https://civilica.com/doc/1276991/

29. Shields A, Cichetti D. Emotion Regulation Checklist. Dev Psychol. 1997. https://doi.org/10.1037/t08132-000

30. Siegel DJ. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 3rd ed. Guilford Press; 2020. ISBN: 978-1462544652

31. Slade A. Parental reflective functioning: An introduction. Attach Hum Dev. 2005;7(3):269–81. https://doi.org/10.1080/14616730500245906

32. Suchman NE, DeCoste C, McMahon TJ, Rounsaville B, Mayes L. Mothering from the Inside Out: A mentalization-based individual therapy for mothers with substance use disorders. Int J Psychoanal. 2010;91(3):601–21. https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00255.x

© 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 2026-11-24]

[DOI: 10.48305/23.2.233]