

اثربخشی آموزش فرزندپروری انعکاسی بر دلبستگی و استرس والدینی مادران صاحب کودکان ۳ تا ۶ سال

مریم مصباحی^{۱*}، سیمین حسینیان^۲ و رؤیا رسولی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری انعکاسی بر دلبستگی و استرس والدینی مادران دارای کودکان ۳ تا ۶ سال بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران صاحب فرزند ۳ تا ۶ سال مراجعه کننده به سراهای محله منطقه چهار شهر تهران بود، که با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر از آنها انتخاب شده و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش علاوه بر برگه جمعیت شناختی شامل پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسال کولینز و رید (RASS) و شاخص استرس فرزندپروری - فرم کوتاه (PSI-SF) بود. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه تحت آموزش فرزندپروری انعکاسی قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. نتایج از طریق تحلیل کوواریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که تفاوت بین گروهی در دلبستگی ایمن ($F=7/23$ و $p=0/01$) و دلبستگی اجتنابی ($F=4/33$ و $p=0/05$) معنادار است، ولی برای دلبستگی دوسوگرا ($F=0/52$ و $p=0/47$) معنادار نیست. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره نشان داد که تفاوت بین گروهی در استرس والدینی معنادار است ($F=9/31$ و $p=0/006$). به عبارتی نتیجه به دست آمده این بود که آموزش والدگری انعکاسی بر بهبود دلبستگی ایمن و اجتنابی و همچنین کاهش استرس والدینی مادران اثربخشی معناداری دارد. بنابراین، می‌توان از آموزش فرزندپروری انعکاسی در جهت ترمیم دلبستگی مادر و کاهش استرس والدینی استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: دلبستگی، ایمن، اجتنابی، دوسوگرا، فرزندپروری انعکاسی

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
m.mesbhai@student.alzahra.ac.ir

۲. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
hosseinian@alzahra.ac.ir

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
r.rasouli@alzahra.ac.ir

DOI: 10.22051/JONTOE.2020.29774.2939

https://jontoe.alzahra.ac.ir/article_5185.html

مقدمه

والدین در قالب نقش والدگری و فرزند پروری مهم‌ترین نقش اجتماعی خود را ایفا می‌کنند. به دلیل همین اهمیت بارز است که به فرزندپروری به عنوان یک مهارت توجه شده است (هاگن و اوگدن^۱، ۲۰۱۷). فرزندپروری نقش مهمی در رشد روانی - اجتماعی کودکان دارد (رز، رومن، مابا و اسماعیل^۲، ۲۰۱۷) و اهمیت خانواده با محوریت والدین به عنوان مهم‌ترین پایگاه رشد، توسعه، بهزیستی کودکان و سلامت جامعه در مرکز توجه قرار دارد (لی و مک لناهان^۳، ۲۰۱۵؛ کاتس، واسلدر و مندلسون^۴، ۲۰۱۶). پیوند عاطفی عمیقی که بین والدین به ویژه مادر و کودکان در خانواده جاری است، بیش‌تر به عنوان دلبستگی^۵ شناخته می‌شود. بالبی^۶ (۱۹۶۹)، دلبستگی را پیوند هیجانی قوی و پایدار بین دو فرد بیان می‌کند؛ به طوری که یکی از طرفین در تلاش است نزدیکی یا مجاورت را با نماد دلبستگی حفظ کرده و به گونه‌ای عمل کند تا مطمئن شود که ارتباط ادامه می‌یابد. عموماً در خانواده کودکان به دنبال منبع دلبستگی هستند که همان مادر است. سبک دلبستگی مادر که ریشه در تجارب دلبسته‌مدار او دارد بر مدل فرزندپروری و سایر تعاملات او با افراد مهم زندگی مؤثر است (لایکنبروک و برونگارت - ریکرت^۷، ۲۰۱۵). سبک‌های دلبستگی در مواردی مانند روابط بین فردی، روابط درون فردی (خودپنداره)، مهارت‌های اجتماعی، مقابله با استرس، سازگاری زناشویی، تحمل اضطراب و تجارب اضطرابی و برخی موارد دیگر اثرگذار هستند (اسروف و واترز^۸، ۲۰۱۷؛ کوهن، اردلان، تانیس، هالمی، گالینکر، ون وایل و هنگارتن^۹، ۲۰۱۷؛ جانسون، تمبلینگ، مننگا، کترینگ، اوکا، اندرسون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶). والدین با سبک دلبستگی ایمن، کم‌تر استرس والدینی را تجربه می‌کنند و آسان‌تر به حل مسأله اقدام می‌کنند، اما والدین نایمن عکس این

1. Hagen and Ogden
2. Rose, Roman, Mwaba and Ismail
3. Lee and McLanahan
4. Cates, Weisleder and Mendelsohn
5. attachment
6. Bowlby
7. Lickenbrock and Braungart-Rieker
8. Sroufe and Waters
9. Cohen, Ardalan, Tanis, Halmi, Galynker, Von Wyl and Hengartner
10. Johnson, Tambling, Mennenga, Ketring, Oka and Anderson

شرایط را تجربه می کنند. در عین حال نایمینی در سبک دلبستگی والدین می تواند به فرزندان نیز انتقال یابد و به سبک دلبستگی آنها شکل دهد (زاک^۱، ۲۰۰۹). به عبارتی دلبستگی، یکی از عوامل مهم در پیش بینی رفتارهای والدین است تا جایی که والدین ایمن بیشتر متمایل به سبک فرزندپروری مقتدرانه هستند و نسبت به نیازهای کودک، پاسخگو و با حساسیت عمل می کنند، در حالی که بر طبق تحقیقات والدین نایمن اعم از دوسوگرا و اجتنابی نسبت به نیازهای کودک حساسیت کمتری دارند و بیشتر به سبک های فرزندپروری مستبدانه و سهل گیرانه متمایل هستند (دوینیتا، ماریا^۲، ۲۰۱۵؛ کوهن و کرنز^۳، ۲۰۱۸). والدین ایمن در وظایف والدینی خود احساس خود کارآمدی بیشتری دارند، ولی این احساس در والدین با سبک دلبستگی نایمن بسیار ضعیف است و معمولاً رضایت والدینی این سبک از دلبستگی بسیار پایین است و احتمالاً از فرزندپروری کمتر لذت می برند و کم تر به مدیریت رابطه والد - کودک قادر هستند (کالوو و بیانکو^۴، ۲۰۱۵).

یکی از مسائل مهم که رفتار والدین و متقابلاً رشد روان شناختی کودک را تحت تأثیر قرار می دهد، استرس والدینی است که عاملی مرتبط با سبک دلبستگی است؛ به این معنی که در تحقیقات به اثبات رسیده که کسانی که دلبستگی ایمن دارند، کم تر استرس والدینی را تجربه می کنند و احتمالاً در مواجهه با عوامل تنش زا بیش تر توانمند هستند؛ اما دلبستگی نایمن اجتنابی و دو سوگرا پیش بینی کننده استرس والدینی است و معمولاً افراد نایمن در مقابل استرس والدینی مقاومت کمتری دارند (از تارک، مورتای و بارون^۵، ۲۰۱۹). همچنین استرس والدینی می تواند بر دلبستگی کودک و والد تأثیرات منفی بر جای گذارد و بر طبق پژوهش ها، والدینی که سطح بالایی از استرس را تجربه می کنند، کودکانی نایمن دارند به علاوه چنین والدینی در عملکرد انعکاسی و ذهنیت سازی ضعیف تر عمل می کنند (سیمونس^۶؛ ۲۰۱۴). هرچه میزان این استرس بالاتر و توانایی والد برای مقابله با آن کم تر باشد، انرژی بیشتری از والد می گیرد و او را در وظایف والدینی ضعیف و شکننده می سازد (ده ویگا-برانکو، ریبارو،

1. Zuck
2. Doinita and Maria
3. Koehn and Kerns
4. Calvo and Bianco
5. Ozturk, Moretti and Barone
6. Simmons

آنتو و آناستاسیو^۱، ۲۰۱۸). در نتیجه توجه و هشیاری نسبت به عوامل استرس‌زا و شیوهٔ مقابله با آن‌ها ضروری است، زیرا استرس کنش‌وری فرد در قلمرو اجتماعی، روان‌شناختی، جسمانی و خانوادگی را دچار اختلال می‌کند. استرس والدینی به عنوان یک عامل مستقل می‌تواند بر متغیرهای دیگری مثل رضایت از زندگی، رفتارهای کودک و دلبستگی کودک اثرگذار باشد (ازتارک و همکاران، ۲۰۱۹؛ شاولر و سالیوان^۲، ۲۰۱۷؛ لو، وانگ، لای، شی، زانگ و جاینگ^۳، ۲۰۱۸)

فرزندپروری یکی از وظایف سنگین در چهارچوب خانواده است که والدین را موظف می‌سازد تا برای کودک امنیت ایجاد کنند؛ بسیاری از متخصصان معتقدند که والدین برای مراقبت مؤثر از کودکان نیازمند دانش خاص، نگرش‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های فردی هستند و این دانش به وسیلهٔ آموزش‌های فرزندپروری حاصل می‌شود (هاگن و اوگدن، ۲۰۱۷). شواهد حاکی از آن است که رفتارها و دنیای روان‌شناختی کودکان با تعاملات والد-فرزندی مرتبط است و برنامه‌های آموزشی و حمایتی از والدین دارای سابقهٔ طولانی از اثربخشی در کاهش تعاملات منفی والد-فرزندی و بهبود روان‌شناختی کودکان است (چن، دو، گائو، ما، بان^۴ و دیگری، ۲۰۱۷؛ مک‌آدامز، ریجسدیجک، ناروسایت، گانیبان، رایس^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). فرزندپروری انعکاسی^۶ یکی از سبک‌های جدید فرزندپروری است که با هدف فوق و در جهت بهبود دلبستگی و افزایش آگاهی والد طراحی شده و هستهٔ اصلی آن عملکرد انعکاسی یا ذهنیت‌سازی است. عملکرد انعکاسی یا ذهنیت‌سازی، یعنی توانایی فرد برای اینکه رفتار خود و دیگران را از لحاظ افکار، احساسات، انگیزه‌ها، و مقاصد زیربنایی تفسیر کند (کوپر و ردفرن^۷، ۲۰۱۵). از این‌رو، فرزندپروری انعکاسی به والدین آموزش می‌دهد که در فکر کردن به وضعیت‌های ذهنی کودکان، به جای تمرکز بر رفتارهای ابراز شده کودک، یک موضع

1. de Veiga Branco, Ribeiro, Antão and Anastácio
2. Shawler and Sullivan
3. Lu, Wang, Lei, Shi, Zhu and Jiang
4. Chen, Du, Gao and Ma, Ban
5. McAdams, Rijdsdijk, Narusyte, Ganiban and Reiss
6. Reflective Parenting
7. Cooper and Redfern

تأملی اتخاذ کنند (اسکولتایس، مایس و راترفورد^۱، ۲۰۱۹). مهم‌تر اینکه ذهنیت‌سازی می‌تواند یک قوای ذهنی حائز اهمیت برای مراقبت همراه با حساسیت و پاسخ‌دهی در والدین باشد، چرا که سطوح بالای ذهنیت‌سازی، خودتنظیمی مضاعفی را برای پاسخ به عواطف کودک در مادر ایجاد می‌کند (ردفرن، وود، لاسری، کایرسالو، وست، آستربری^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). در نتیجه، والدینی که بهتر درک می‌کنند که رفتارهای کودکشان با وضعیت‌های ذهنی زیربنایی او در ارتباط است، بهتر می‌توانند به طور حساس به او پاسخ دهند و حساس بودن و پاسخ‌دهی مادرانه نیز پیش‌بینی‌کننده دلبستگی ایمن در کودک است (جونز، کسیدی و شاور^۳، ۲۰۱۵). به عبارتی، درک دنیای ذهنی کودک و پاسخگو بودن به نیازهای او، مواردی هستند که در والدگری انعکاسی می‌تواند به بهبود دلبستگی کودک منجر شود (بورخارت، بورلی، راسموسن، برودی، سبارا^۴)؛ چرا که آموزش فرزندپروری انعکاسی با هدف کمک به مادران در جهت فهم کودکانشان، مدیریت رفتار آنها و آموزشی غنی برای سازمان دادن به ارتباط مؤثر میان خود و کودکان است (کوپر و ردفرن، ۲۰۱۶؛ بورلی، است جان، کو و ساچمن^۵، ۲۰۱۶). همچنین زمانی که مادران با تغییر شیوه فرزندپروری، به طور حساس به نیازهای کودکانشان پاسخ دهند، در پی آن دلبستگی ایمن در کودک شروع به رشد و تحکیم شدن می‌کند (بورلی، سامرز، وست، کافی، ریس و اشمولی‌گوتز^۶، ۲۰۱۵). همچنین ظرفیت انعکاسی والدین متغیری همبسته با استرس والدینی است به طوری که با افزایش ظرفیت انعکاسی والد، استرس والد کاهش می‌یابد (کووس و سانتلیسز^۷، ۲۰۲۰؛ اسلید و همکاران، ۲۰۲۰؛ روستاد و ویتاکر^۸، ۲۰۱۶). به علاوه اینکه با استفاده از فرزندپروری انعکاسی، والدین می‌توانند با بهبود ذهنیت‌سازی، دنیای کودک، رفتار خود و کودک را اندکی بیشتر درک کرده و در ارتباطات بین خود و کودک به درک پخته‌تری برسند و در نتیجه استرس کم‌تری متحمل شوند (اسلید و

1. Schultheis, Mayes and Rutherford
2. Redfern, Wood, Lassri, Cirasola, West and Austerberry
3. Jones, Cassidy and Shaver
4. Burkhart, Borelli, Rasmussen, Brody and Sbarra
5. Borelli, St John, Cho and Suchman
6. Borelli, Somers, West, Coffey, De Los Reyes and Shmueli-Goetz
7. Cowes and Santelices
8. Rostad and Whitaker

همکاران، ۲۰۲۰؛ بامنس، ادکینس و بادجر^۱، ۲۰۱۵؛ کوپر و ردفرن، ۲۰۱۶).

با توجه به این که هرچه مداخلات آموزشی و درمانی در این زمینه سریع‌تر انجام شود، رشد کودکان در جهت صحیح‌تری شکل می‌گیرد (کامویرانو^۲، ۲۰۱۷)، این پژوهش بر آن شد تا تأثیرات فرزندپروری انعکاسی را بر دو متغیر مرتبط بر روی مادرانی بسنجد که کودکان خردسال زیر سن دبستان دارند با توجه به اینکه عملکرد انعکاسی مفهومی نوپاست و حدوداً ۲۰ سال از طرح آن می‌گذرد و پژوهش‌های محدودی در رابطه با عملکرد انعکاسی انجام شده و همچنین با توجه به تأثیر مثبت آموزش فرزندپروری به شیوه‌های مختلف بر کاهش استرس والدین (کبیری و کلاتری، ۱۳۹۷؛ شیرالی‌نیا، عبدالهی موسوی، خجسته مهر، ۱۳۹۶؛ رفیعی، فتحی، سلیمانی، ۱۳۹۲) و تأثیر مثبت مداخلات، بر کیفیت دلبستگی (یارگر، برونمن، کارلسون و دوزیر^۳، ۲۰۲۰)، به خصوص تأثیر مثبت آموزش فرزندپروری انعکاسی، بر کیفیت دلبستگی (اسلید و همکاران، ۲۰۲۰) و کاهش استرس (ویسمارا، سچی و لوکارلی^۴، ۲۰۲۰)، بررسی تأثیر فرزندپروری انعکاسی ضروری به نظر می‌رسید. بنابراین، سؤال پژوهش حاضر این است که آیا آموزش فرزندپروری انعکاسی بر کیفیت دلبستگی و استرس والدینی مادر مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری کلیه مادران مراجعه‌کننده به سراهای محله منطقه چهار (سرای محله کوهک و سرای محله مجیدیه) شهر تهران بودند که کودکان ۳ تا ۶ ساله داشتند. از طریق نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ مادر دارای کودک ۳ تا ۶ سال که در شاخص استرس والدینی، نمره متوسط به بالا و در سبک دلبستگی ایمن نمرات پایین داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند. پیش از اجرای آموزش رضایت افراد برای شرکت در پژوهش جلب شد و به آنها اطمینان داده شد که اصل رازداری رعایت خواهد شد و اطلاعات گروه

1. Bammens, Adkins and Badger
2. Camoirano
3. Yarger, Bronfman, Carlson and Dozeir
4. Vismara, Sechi and Lucarelli

محرمانه خواهد ماند و در صورت عدم تمایل هر زمان که خواستند می‌توانند از ادامه دریافت آموزش صرف‌نظر کنند. سپس ۱۲۰ ساعت آموزش به گروه آزمایش ارائه داده شد، در حالیکه گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

ابزار پژوهش علاوه بر برگه جمعیت‌شناختی، خوداظهاری و رضایت‌نامه، شامل دو پرسشنامه بود که عبارت‌اند از:

پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسال کولینز و رید (RASS) (۱۹۹۰)

این پرسشنامه شامل خود ارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ گویه است که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت از کاملاً مخالفم (۰) تا کاملاً موافقم (۴) سنجیده می‌شود. این پرسشنامه سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را گزارش می‌دهد. گویه‌های ۱، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۷ و دلبستگی ایمن را می‌سنجند. گویه‌های ۲، ۵، ۷، ۱۴، ۱۶ و ۱۸ دلبستگی اجتنابی و گویه‌های ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۵ دلبستگی دوسوگرا را می‌سنجند. گویه‌های ۵، ۶، ۸، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان آزمون پایایی پرسشنامه دلبستگی و زیر مقیاس‌های دلبستگی ایمن، اضطرابی و دوسوگرا را در فاصله زمانی ۲ ماه و ۸ ماه، به صورت پایدار گزارش کرده‌اند. همچنین، میزان آلفای کرونباخ را برای هر زیر مقیاس در دو نمونه ۱۷۳ و ۱۰۰ نفری از دانشجویان به ترتیب برای زیرمقیاس دلبستگی ایمن ۰/۸۱، ۰/۸۲، دلبستگی دوسوگرا ۰/۷۸، ۰/۸۰ و دلبستگی اضطرابی ۰/۸۵، ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در ایران پاکدامن (۱۳۸۰) میزان اعتبار آزمون با استفاده از آزمودن مجدد در مورد ۱۰۰ دختر و پسر کلاس دوم دبیرستان بررسی شد که به طور تصادفی انتخاب شده بودند و نتایج حاصل از دوبار اجرای این پرسشنامه با فاصله زمانی یک ماه از یکدیگر بیان‌کننده آن بود که این آزمون در سطح ۰/۹۵ دارای اعتبار است. همچنین در پژوهش حسینی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ سبک‌های دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ سبک‌های دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۳ و ۰/۸۱ به دست آمد.

شاخص استرس فرزندپروری - فرم کوتاه (PSI-SF)

ابزار پژوهش شامل نسخه کوتاه ۳۶ سؤالی از شاخص اصلی استرس فرزندپروری (PSI) است که توسط ابدین (۱۹۵۵) تهیه شده است. این شاخص شامل سه زیر مقیاس آشفتگی والدین، تعاملات ناکارآمد والد-کودک و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین است که محقق از نمره کل استرس والدینی در پژوهش خود استفاده کرده است. این شاخص به صورت طیف لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) است. نمره خام بالای ۸۵ به معنی استرس والدینی و نمره بالای ۹۰ استرس بالینی جالب توجه است. در پژوهش شیرزادی و همکاران (۱۳۹۳) که به منظور برآورد پایایی انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۹ الی ۰/۸۶ برای نمره کل پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن به دست آمد. ضریب اجرای بازآزمایی با فاصله ۱۶ روز ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین در پژوهش فدایی و همکاران (۱۳۸۸) میزان اعتبار نمره کل استرس والدین ۰/۹۰ و برای مادران دارای پسر ۰/۸۹ و مادران دارای فرزند دختر ۰/۹۱ به دست آمد. ضریب اعتبار بازآزمایی با فاصله ۱۸ روز بعد از اجرای اول، برابر ۰/۷۵ به دست آمد که این مقدار بیان‌کننده ثبات نمره استرس والدینی در طی زمان است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و همچنین از تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین از آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها، از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها و از نمودار جعبه‌ای برای بررسی داده‌های پرت استفاده شد.

آموزش فرزندپروری انعکاسی شامل ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای بود که براساس آموزش فرزندپروری انعکاسی کوپر و ردفرن (۲۰۱۶) ترجمه و سپس محتوای آن با در نظر گرفتن مشکل دل‌بستگی و منطبق با ویژگی‌های فرهنگی، عنوان‌بندی شد و اهداف اصلی جلسات تعیین شد، از طریق مکاتبه با مؤلف، مدل طراحی شده، تأیید شد، به علاوه روایی محتوایی جلسات توسط ۴ متخصص تأیید شد. پس از اجرای جلسات از هر دو گروه کنترل و آزمایش پس از آزمون گرفته شد و نتایج حاصل از آن پس از تحلیل گزارش داده شد. شرح جلسات مداخله که به صورت گروهی اجرا شد در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات مداخله گروهی

جلسه	اهداف	محتوای جلسه	تکالیف
اول	آشنایی مادران با سبک دلبستگی و اهمیت آن و تلاش در تغییر سبک‌های اضطرابی به سمت سبک ایمن	معرفی و آشنایی اعضای گروه، تعریف دلبستگی و بیان اهمیت آن، معرفی طبقه بندی‌های دلبستگی، نمایش فیلم ویدیویی موقعیت ناآشنا "Strange Situation" و آزمایش صورت بی حرکت "Still Face Experiment"، بررسی انتظارات از برنامه، خلاصه نمودن جلسه و تکالیف	اندیشه درباره سبک دلبستگی فرد و کودکش و یادآوری و یادداشت تجارب دلبستگی
دوم	درک اهمیت عملکرد انعکاسی در روابط بین فردی و رابطه با کودک	مرور خلاصه‌ای از جلسه قبل، آشنایی با عملکرد انعکاسی و بیان اهمیت آن، بررسی اصول فرزندپروری انعکاسی، آشنایی با تهیه نقشه والد (خواسته‌های والد با توجه به تجارب گذشته خود و آینده پیش روی کودک)، آگاهی والدین از وضعیت ذهنی فعلی خود و کاربرد آن در تهیه نقشه، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	تمرین جملات انعکاسی و تمرکز و حساسیت درباره رفتار کودک و نوشتن نقشه والد
سوم	اهمیت تجارب دلبستگی افراد در سبک‌های فرزندپروری	مرور خلاصه‌ای از جلسه قبل، بررسی تأثیر تجارب گذشته والدین بر نحوه فرزندپروری و کاربرد آن در تهیه نقشه، بررسی تأثیر روابط، رویدادها و باورهای فعلی والدین بر نحوه فرزندپروری و کاربرد آن در تهیه نقشه، معرفی موانع در تهیه نقشه والد، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	تمرکز بر خواسته‌های والد در تهیه نقشه والد و بررسی و اصلاح آن
چهارم	شناخت هیجان خود و کودک و انتقال آموزش هیجانی به کودکان	بررسی تکالیف، معرفی دماسنج هیجانی، آشنایی با ماشه چکان‌های فردی و ماشه چکان‌های کودک، تعیین وضعیت هیجانی والدین توسط خودشان، آشنایی والدین با روش‌هایی جهت مدیریت احساساتشان، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	تمرین شناخت هیجانی بر اساس ابزار ارائه شده برای مادر و کودک و تمرین یک گام به عقب برای کنترل هیجانی
پنجم	اهمیت توجه و حساسیت والدین بر دنیای ذهنی کودک و پاسخ‌گویی مناسب به او	بررسی تکالیف، معرفی سه ضلع مهم والد، بررسی چگونگی تأثیر هر ضلع بر کودک، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	یادداشت کردن رفتار کودک و علت‌های زیربنایی آن و واکنش‌های مادر به کودک
ششم	توانمندسازی کودک در توجه به رفتار و انعکاس صحیح به او	بررسی تکالیف، مدیریت احساسات کودکان توسط خودشان از طریق بازی و تمرین با مادر و بررسی مزایای آن، معرفی راهبردهایی به والدین جهت کمک	تمرین مادر در برخورد انعکاسی با کودک و پذیرش هیجانات کودک و ارائه

جلسه	اهداف	محتوای جلسه	تکالیف
	برای اصلاح رفتار به سمت درست	به کودکان در مدیریت احساساتشان، آشنایی با نحوه اعتبار بخشی به تجارب کودک و دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	همدلی
هفتم	آشنایی والدین با سبک‌های فرزندپروری و بهترین شیوه فرزندپروری کودک، اهمیت اصلاح روابط زوجی.	بررسی تکالیف، معرفی رویکرد دو دست در جهت تعادل توجه کافی به کودک و در عین حال آموزش قانون‌مندی به او، معرفی دو مدل فرزندپروری (مستبدانه و مقتدرانه)، تعریف تجارب آسیب‌زا و شیوه‌های کمک به کودکان با تجارب آسیب‌زا، ارائه باید و نباید‌های رفتار با کودک هنگام تعارضات زوجین، بررسی مشکلات زناشویی و تأثیر آن در تعامل با کودک و دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	تهیه لیست قوانین ارائه شده به کودک و تهیه گزارش از مدل انعکاس و ارائه قانون توسط والد
هشتم	آشنایی با مفهوم استرس و تأثیرات آن	بررسی تکالیف، تعریف استرس والدینی و تأثیرات آن بر کودک، ارائه فیلم مرتبط با استرس والدینی "this video may prevent parental stress today"، تشریح تأثیر روابط زوجی بر کودک، تشریح تأثیر روابط با خواهر و برادر و دوستان، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	تمرین ریلکسیشن در طی هفته و ارائه بازخورد
نهم	آموزش نحوه عملکرد والد در شرایط مطلوب برای ارائه آموزش انعکاسی به کودک	بررسی تکالیف، بررسی و آموزش مهارت‌های فرزندپروری انعکاسی در شرایط مطلوب، آموزش بازی با کودک به والدین برای انتقال مفاهیم تفکر انعکاسی و دریافت بازخورد و ارائه تکالیف	انجام بازی‌های انعکاسی با کودک
دهم	جمع‌بندی مهارت‌های آموخته شده	بررسی تکالیف، پرسش و پاسخ، پر کردن پرسشنامه و پذیرایی و اتمام جلسات آموزش	-

یافته‌ها

در ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه‌ها بررسی شد. سطح تحصیلات دیپلم در گروه آزمایش ۳ نفر و گروه کنترل ۵ نفر بود و سطح تحصیلات لیسانس و بالاتر در گروه آزمایش ۱۲ و در گروه کنترل ۱۰ نفر بود. برای تعداد فرزند فراوانی یک فرزند و دو فرزند و

بیشتر در گروه آزمایش به ترتیب ۱۳ و ۲ و برای گروه کنترل به ترتیب ۱۲ و ۳ نفر بود. برای وضعیت اشتغال ۱۳ نفر از گروه آزمایش شاغل ۲ نفر بیکار و برای گروه کنترل ۱۲ نفر شاغل و ۳ نفر بیکار بودند. برای بررسی همگونی متغیرهای یاد شده در دو گروه پژوهش از آزمون فیشر استفاده شد که نتایج آزمون نشان دهنده همگونی متغیرهای مذکور در گروه مداخله و کنترل بود ($P > 0.05$). همچنین نتایج نشان داد که میانگین سنی گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۱/۷۳ و ۳۱/۸ بود که نتایج آزمون t مستقل نشان داد دو گروه از لحاظ سنی تفاوت معناداری ندارند ($p = 0.041$ و $p = 0.97$). در ادامه و در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی ابعاد دلبستگی ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی سبک دلبستگی مادران در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه‌های پژوهش

متغیر	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
ایمن	میانگین	۱۵/۶	۱۷/۴	۱۲/۲۷	۱۲/۴۵
	انحراف معیار	۳/۳۹	۲/۲۹	۳/۰۶	۳/۰۴
اجتنابی	میانگین	۱۲/۶۶	۹/۲۶	۱۱/۰۹	۱۰/۶۳
	انحراف معیار	۴/۱۶	۴	۲/۸۷	۳/۸۲
دوسوگرا	میانگین	۱۳/۸۶	۱۴/۳۳	۱۵/۲۷	۱۴/۴
	انحراف معیار	۲/۸۹	۲/۴۹	۱/۶۱	۲/۱۳
استرس والدینی	میانگین	۱۰۸/۴۶	۹۱/۴	۹۹/۴۵	۱۰۰/۱۸
	انحراف معیار	۱۷/۸۱	۱۴/۶۲	۷/۵۶	۱۲/۶۴

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار برای ابعاد دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) و استرس والدینی به تفکیک گروه‌های پژوهش (آزمایش و کنترل) و مرحله آزمون (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) ارائه شده است. برای بررسی سؤال پژوهش ابتدا پیش فرض‌های لازم بررسی شد. به همین دلیل از نمودار جعبه‌ای به منظور بررسی داده‌های پرت استفاده شد، که نتایج نشان داد داده پرتی وجود ندارد. همچنین از آزمون کلموگرف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها استفاده شد که سطح معناداری

به دست آمده برای متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ بود که بیان‌کننده نرمال بودن توزیع متغیرها بود. همچنین از آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها استفاده شد که سطح معناداری به دست آمده برای متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ بود که بیان‌کننده همگنی واریانس‌های متغیرها در گروه‌های پژوهش بود. همچنین از آزمون ام باکس برای بررسی پیش فرض همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس استفاده شد که نتایج آن با توجه به سطح معناداری به دست آمده (sig=۰,۰۸) بیان‌کننده همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس بود. همچنین مقادیر به دست آمده نشان داد که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است (F=۰/۳۸ و Sig=۰/۸۴). با توجه به رعایت پیش فرض‌های لازم از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی اثربخشی آموزش والدگری انعکاسی بر بهبود دلبستگی مادران استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره جهت بررسی اثربخشی مداخله بر متغیر وابسته

آزمون	مقدار آزمون	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
آزمون پیلای	۰/۴۰	۴/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۰	۰/۷۸
لامبادای ویلکز	۰/۵۹	۴/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۰	۰/۷۸
اثر هتلینگ	۰/۶۸	۴/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۰	۰/۷۸
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۸	۴/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۰	۰/۷۸

جدول ۳ نشان می‌دهد، سطوح معناداری در هر چهار آزمون کم‌تر از ۰/۰۱ است که نشان می‌دهد که میان گروه آزمایش و کنترل در حداقل یک مورد از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره (آنکوا) در متن مانکوا برای بررسی تفاوت متغیرهای وابسته بین گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره (آنکوا) در متن مانکوا برای بررسی تفاوت پس آزمون متغیرهای وابسته بین گروه کنترل و آزمایش با کنترل پیش آزمون‌ها

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی اول	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
دل بستگی ایمن	۲۲/۶۲	۱	۲۲/۶۲	۷/۲۳	۰/۰۱	۰/۲۵
دل بستگی دوسوگرا	۱/۹۳	۱	۱/۹۳	۰/۵۲	۰/۴۷	۰/۰۲
دل بستگی اجتنابی	۲۸/۹۸	۱	۲۸/۹۸	۴/۳۳	۰/۰۵	۰/۱۷

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تفاوت بین گروهی در دل بستگی ایمن ($F=7/23$) و $p=0/01$ و دل بستگی اجتنابی ($F=4/33$ و $p=0/05$) معنادار است، ولی برای دل بستگی دوسوگرا ($F=0/52$ و $p=0/47$) معنادار نیست. همچنین مندرجات جدول ۲ بیان‌کننده این است که میانگین نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون دل بستگی ایمن گروه آزمایش به ترتیب ۱۵/۶ و ۱۷/۴ و در گروه کنترل ۱۲/۴۵ و ۱۲/۲۷ است که نشان‌دهنده افزایش پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پس آزمون گروه کنترل است. همچنین میانگین نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون دل بستگی اجتنابی گروه آزمایش به ترتیب ۱۲/۶۶ و ۹/۲۶ و در گروه کنترل ۱۰/۶۳ و ۱۱/۰۹ است که نشان‌دهنده کاهش پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پس آزمون گروه کنترل است. بنابراین، نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که در پژوهش حاضر آموزش والدگری انعکاسی بر بهبود دل بستگی ایمن و اجتنابی مادران اثربخشی معناداری دارد، ولی بر بهبود دل بستگی دوسوگرا اثربخشی معناداری ندارد.

همچنین برای بررسی اثربخشی آموزش والدگری انعکاسی بر استرس والدینی از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت استرس والدینی در پس‌آزمون دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۴۳۱/۰۱	۱۵/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴	۰/۹۶
گروه	۸۶۴/۷۵	۹/۳۱	۰/۰۰۶	۰/۲۸	۰/۸۳
خطا	۹۳/۸				

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که میزان F به دست آمده در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون و با توجه به اثر گروه ۹/۳۱ با سطح معناداری $\text{sig}=0/006$ است که نشان می‌دهد، این تفاوت در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی تأثیر آموزش فرزندپروری انعکاسی بر دل‌بستگی و کاهش استرس والدینی به مادران دارای کودک ۳-۶ ساله انجام شد. بر اساس نتایج به دست آمده از طریق تحلیل کوواریانس یک متغیره، مشخص شد که آموزش فرزندپروری انعکاسی، می‌تواند بر بهبود دل‌بستگی ایمن ($F=7/23$) و کاهش دل‌بستگی اجتنابی ($F=4/33$) مادران اثربخشی معناداری داشته باشد. بر این اساس پژوهش حاضر با پژوهش بوچارد^۱ و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر روایت‌های دل‌بستگی بزرگسالان و ذهنی‌سازی، اسلید، گرینبرگر، برنیچ، لوی و بکر^۲ (۲۰۰۵) مبنی بر عملکرد انعکاسی مادرانه، دل‌بستگی و فاصله بین نسلی، مبتنی بر رابطه مستقیم دل‌بستگی ایمن و عملکرد انعکاسی و رابطه معکوس دل‌بستگی نایمن و عملکرد انعکاسی همسو است؛ همچنین با پژوهش سدلر^۳ و همکاران (۲۰۱۳)، مبنی بر مراقبت از کودک، افزایش انعکاس برای بهبود سلامت و روابط اولیه همسو است که بیان‌کننده اثربخشی والدگری انعکاسی بر بهبود دل‌بستگی به سمت ایمن است. در تبیین نتایج فوق می‌توان این‌طور گفت که همان‌طور که پژوهش‌ها نشان می‌دهند عملکرد انعکاسی مفهومی مرتبط با سبک دل‌بستگی فرد

1. Bouchard
2. Slade, Grienberger, Bernbach, Levy and Locker
3. Sadler

است و به‌منظور سنجش عملکرد انعکاسی فرد یکی از ابزارهای پرکاربرد مصاحبه دل‌بستگی بزرگسال^۱ است که کمک می‌کند سبک دل‌بستگی را از روی بازنمایی خاطرات دل‌بسته‌مدار والد به‌دست آورد و از آن طریق به نمرات عملکرد انعکاسی نیز دست پیدا کرد (دجکو- ونزیک، جنوسز و جوزفیک، ۲۰۲۰). از آن‌جا که در جلسات فرزندپروری انعکاسی، تجارب گذشته والدین توسط تسهیلگر گروه مورد بررسی، تأیید و همدلی قرار گرفت و چگونگی دریافت پاسخ برای نیازهای دل‌بسته‌مدار به آن‌ها آموزش داده شد و همچنین از آن‌جایی که عملکرد انعکاسی متغیری همبسته با دل‌بستگی ایمن است، احتمالاً با افزایش مهارت‌های انعکاسی، نمرات دل‌بستگی به سمت ایمن تغییر داشته است. همچنین سعی شد در جلسات مداخله، ماشه چکان‌های هیجانی که ممکن است بر مادران تأثیر بگذارد نیز بررسی و مشخص شد و بینش مادران نسبت به آن‌ها بیشتر و تأثیرپذیری از آن‌ها کمتر شود. از جمله ماشه چکان‌های هیجانی که می‌تواند به رشد دل‌بستگی ناایمن اجتنابی منجر شود مواردی همچون ترس از طرد شدن و نادیده گرفته شدن است، در نتیجه احتمالاً هر نوع مداخله درمانی یا آموزشی می‌تواند سبب تغییر در سبک دل‌بستگی و عملکرد انعکاسی شود.

در کنار این مداخلات، با توجه به یافته‌های بروگنرا^۳ و همکاران (۲۰۲۰)، موینیهان^۴ (۲۰۱۴) و لوبیوسکا و دریس (۲۰۱۶) مبنی بر اینکه بین عملکرد انعکاسی و دل‌بستگی ایمن والد ارتباط مثبت وجود دارد، می‌توان گفت که آموزش عملکرد انعکاسی با بهبود درک احساسات، نیازها و خواسته‌های والد و فرزند در نهایت منجر به تغییرات دل‌بستگی در فرد را فراهم آورد. به‌عبارتی با اصلاح و ترمیم روابط میان فردی مهم با توجه به نیازها و احساسات خود و دیگری می‌توان تغییراتی در دل‌بستگی را به‌وجود آورد که بیان‌کننده مجموعه‌ای نیازها و هیجاناتی مانند دیده شدن، درک‌شدن، پذیرش، تجربه صمیمیت است (موینیهان، ۲۰۱۴). یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که آموزش فرزندپروری انعکاسی تأثیر معناداری بر بهبود دل‌بستگی دوسوگرا ندارد. این عدم معناداری را می‌توان اینطور توجیه کرد که دل‌بستگی دو سوگرا همزمان دو سطح اضطراب و اجتناب در سطح بالایی قرار دارد، بنابراین،

1. AAI
2. Dejko-Wańczyk, Janusz and Józefik
3. Brugnera et al
4. Moynihan



ایجاد تغییر در آن نیازمند جلسات مداخله بیشتر و طولانی‌تری است. با توجه به اینکه تغییرات میانگین دلبستگی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون مقداری کاهش داشته است. بنابراین، می‌توان احتمال داد که در صورت مداخلات طولانی مدت‌تر این نمرات معنادار شوند.

همچنین نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک متغیره نشان داد که آموزش فرزندپروری انعکاسی تأثیر معناداری بر کاهش استرس والدینی دارد. این یافته پژوهش حاضر با یافته‌های روستاد و ویتاکر (۲۰۱۶)، کوپر و ردفرن (۲۰۱۶)، ردفرن و همکاران (۲۰۱۸)، چن و همکاران (۲۰۱۷)، مک‌آدامز و همکاران (۲۰۱۷)، بامنس و همکاران (۲۰۱۵) و بورلی و همکاران (۲۰۱۶) هم‌سو است. از آن جایی که نمرات عملکرد انعکاسی بالا به طور قوی با نمرات پایین در استرس والدینی هم بسته است (سیمونس، ۲۰۱۴) می‌توان اینطور تبیین کرد که در نتیجه دریافت آموزش انعکاسی از سوی والد و انتقال آن به الگوی فرزندپروری خود، عملکرد انعکاسی بهبود یافته و در نتیجه بر کاهش استرس والد اثر می‌گذارد به علاوه از آن جایی که یکی از دلایل استرس والدینی ناآگاهی نسبت به الگوی مناسب فرزندپروری است، می‌توان این طور ادعا کرد که افرادی که در جریان مداخلات آموزشی قرار می‌گیرند و آگاهی بالاتری نسبت به وظایف خود به دست می‌آورند و در جلسات در برخورد با والدین دیگر مشکلات و مسائل مشابه با مشکلات خودشان را می‌بینند به مرور توانمندتر شده و قدرت بیشتری در حل مسائل مربوط به تربیت فرزند به دست می‌آورند و بخشی از دغدغه‌های فرزندپروری برایشان عادی‌سازی می‌شود، در نتیجه همه این حالات احتمالاً سطح استرس والدینی آن‌ها نسبت به گروهی کاهش می‌یابد که هیچ مداخله‌ای دریافت نکرده‌اند. همچنین درک افکار، احساسات، تمایلات، باورها و خواسته‌های خود و فرزند در فرزندپروری انعکاسی یک مورد دیگر است که برای آموزش آن تلاش می‌شود (کوپر و ردفرن، ۲۰۱۶). این فرآیند به معنای کسب آگاهی و توانمندی بالاتر است که می‌تواند از استرس‌ها ناشی از ناآگاهی از فرزند، نیازها و احساسات او بکاهد.

به‌طور خلاصه در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش فرزندپروری انعکاسی به عنوان شیوه‌ای جدید در آموزش والدین بر بهبود سبک دلبستگی مادران به عنوان منبع اصلی دلبستگی برای کودکان بررسی شد. نتایج پژوهش حاضر بیان‌کننده آن بود که آموزش

فرزندپروری انعکاسی به مادر می‌تواند به طور معناداری به بهبود دلبستگی ایمن و اجتنابی منجر شود. بنابراین، به نظر می‌رسد می‌توان آموزش فوق را به عنوان روش مؤثری در جهت ترمیم دلبستگی به کار بست و موجبات آرامش روانی مادر و در نتیجه بهبود روابط مادر - کودک را فراهم آورد. با این حال یکی از محدودیت‌های پژوهشی عدم امکان کنترل عوامل بیرون از محیط آموزشی مانند رابطه بین زوجین، تعاملات و ارتباطات اعضا با افراد مهم دیگر بود که امکان داشت بر دلبستگی تأثیرگذار باشند. همچنین یکی دیگر از محدودیت‌های محقق انتخاب گروه نمونه به صورت دردسترس بود، اگرچه نمونه‌گیری تصادفی بهترین فرصت برای به‌دست آوردن نمونه‌های بدون سوگیری فراهم می‌آورد، اما این امکان به دلیل لزوم توافق اعضا برای شرکت در کلاس‌های آموزش فرزندپروری انعکاسی و معلوم نبودن تعداد معین مراجعه‌کننده به سراهای محله منطقه ۴ و عدم امکان انتخاب تصادفی بدون در نظر گرفتن تقاضا و نیاز والدین به شرکت در جلسات آموزشی فراهم نبود. بنابراین، برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود که پژوهشی مشابه در یک گروه نمونه تصادفی اجرا شود و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود. از آن جایی که در برخی پژوهش‌ها ادعا می‌شود که عملکرد انعکاسی در والد پدر کم‌تر از والد مادر است (کوک^۱ و همکاران، ۲۰۱۷) به جاست این ادعا در ایران سنجیده شود و در صورت صحت دوره‌های آموزش برای پدران اجرا شود. هم‌چنین به جاست آموزش فرزندپروری انعکاسی در مهدهای کودک و سراهای سلامت برای والدین کودکان پیش دبستانی به کار رود تا ارتباط مطلوبی بین والد و کودک در نتیجه این آموزش ایجاد شود.

تقدیر و تشکر

از تمامی کسانی که در تهیه و تنظیم این پژوهش همکاری داشته‌اند صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

- شیرالی‌نیا، خدیجه، عبدالهی موسوی، حدیث و خجسته مهر، رضا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر استرس فرزندپروری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران کودکان دارای اختلال طیف اتیسم. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۷(۲۸)، ۲۱-۴۴. doi: 10.22054/jpe.2018.26885.1695
- شیرزادی، پرستو، فرامرزی، سالار، قاسمی، مسلم و شفیعی، میثم (۱۳۹۴). بررسی اعتبار و پایایی شاخص استرس والدین - شکل کوتاهی در بین پدران کودک عادی زیر ۷ سال. *رویش روان‌شناسی*، ۳(۹۳)، ۱۱۰-۱۱۰.
- Adkins, T., Luyten, P. and Fonagy, P. (2018). Development and Preliminary Evaluation of Family Minds: A Mentalization-based Psychoeducation Program for Foster Parents, *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2519-2532.
- Bammens, A. S., Adkins, T. and Badger, J. (2015). Psycho-educational intervention increases reflective functioning in foster and adoptive parents. *Adoption & Fostering*, 39(1), 38-50.
- Bark, ch., Baukhage, L. and Cierpka, M. (2016). A mentalization-based primary prevention program for stress prevention during the transition from family care to day care, *Mental Health & Prevention A*(1), 49-55.
- Borelli, J. L., Somers, J., West, J. L., Coffey, J. K., De Los Reyes, A. and Shmueli-Goetz, Y. (2016). Associations between attachment narratives and self-report measures of attachment in middle childhood: Extending evidence for the validity of the Child Attachment Interview. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1235-1246.
- Borelli, J. L., St John, H. K., Cho, E. and Suchman, N. E. (2016). Reflective functioning in parents of school-aged children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86(1), 24.
- Bouchard, M.-A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L.-M., Schachter, A. and Stein, H. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology*, 25(1), 47-66.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). Random House. Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 470-478.
- Brugnera, A., Zarbo, C., Compare, A., Talia, A., Tasca, G. A., de Jong, K., Greco, A., Greco, F., Pievani, L., Auteri, A. and Lo Coco, G. (2020). Self-reported reflective functioning mediates the association between attachment insecurity and well-being among psychotherapists. *Psychotherapy Research. Advance online publication*.

- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Brody, R. and Sbarra, D. A. (2017) . Parental mentalizing as an indirect link between attachment anxiety and parenting satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 203-213.
- Calvo, V. and Bianco, F. (2015). Influence of adult attachment insecurities on parenting self-esteem: the mediating role of dyadic adjustment. *Frontiers in psychology*, 6, 1461.
- Camoirano, A. (2017). Mentalizing Makes Parenting Work: A Review about Parental Reflective Functioning and Clinical Interventions to Improve It. *Frontiers in Psychology*. 8(14).
- Cates, C. B., Weisleder, A. and Mendelsohn, A. L. (2016). Mitigating the effects of family poverty on early child development through parenting interventions in primary care. *Academic pediatrics*, 16(3), S112-S120.
- Chen, Q., Du, W., Gao, Y., Ma, C., Ban, C. and Meng, F. (2017). Analysis of family functioning and parent-child relationship between adolescents with depression and their parents. *Shanghai archives of psychiatry*, 29(6), 365.
- Cohen, L. J., Ardan, F., Tanis, T., Halmi, W., Galynker, I., Von Wyl, A. and Hengartner, M. P. (2017). Attachment anxiety and avoidance as mediators of the association between childhood maltreatment and adult personality dysfunction. *Attachment & human development*, 19(1), 58-75.
- Collins, N. L. and Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-663.
- Cooke, D., Priddis, L., Luyten, P., Kendall, G. and Cavanagh, R. (2017). Paternal and maternal reflective functioning in the Western Australian Peel child health study. *Infant mental health journal*, 38(5), 561-574.
- Cooper A and Redfern S (2016) *Reflective parenting: A guide to understanding what's going on in your child's mind*. London, UK: Routledge.
- Cowes, E. and Santelices, M. (2020). Preschool theory of mind: it's relation with mother's parental stress and reflective function. *Early child development and care*. 189(4), 460-477.
- Cronin, S., Becher, E., Christians, KS. and Debb, S. (2015) Parents and Stress: Understanding Experiences, Context, and Responses. St. Paul: *University of Minnesota*.
- De Veiga Branco, M. A. R., Ribeiro, M. I. B., Antão, C. D. C. M. and Anastácio, Z. C. (2018). Relationship between Parental Stress and the socioeconomic characteristics of parents of children with special needs. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicologia*, 3(1), 219-228.
- Dejko-Wańczyk, K., Janusz, B. and Józefik, B. (2020). Understanding the Externalizing Behavior of School-Age Boys: The Role of a Mother's

- Mentalization and Attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 155–166.
- Doinita, N. E. and Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
- Ensink, K., Normandin, L., Plamondon, A., Berthelot, N. and 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.
- Fadaei, Z., Dehghani, M., Tahmasian, K. and Farhadei, M. (2010). Investigating reliability, validity and factor structure of parenting stress- short form in mothers of 7-12 year-old children. *Journal of research in behavioral science*, 2(16), 81-91. (Text in Persian).
- Hagen, K. A. and Ogden, T. (2017). Predictors of changes in child behaviour following parent management training: Child, context, and therapy factors. *International Journal of Psychology*, 52(2), 106-115.
- Håkansson, Y., Watten, R., Söderström, K. and Glenne Øie, M. (2018). The association between executive functioning and parental stress and psychological distress is mediated by parental reflective functioning in mothers with substance use disorder. *Stress and Health*, 35, 407–420.
- Hosseini, S.M.D., Mollazadeh, J., Afsar Kazerouni, P. and Amini Lari, M. (2012). The relationship between attachment styles and religious coping styles with mental health among HIV+ patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 14(53), 6-15. (Text in Persian).
- Hosseinian, S., Mesbahi, M., Ghafari, S. and Sayadi, M. (2020). *Mentalization based therapy from theory to treatment*. Roshde Farhang. Tehran. Iran. (Text in Persian).
- Johnson, L. N., Tambling, R. B., Mennenga, K. D., Ketring, S. A., Oka, M., Anderson, S. R., ... and Miller, R. B. (2016). Examining attachment avoidance and attachment anxiety across eight sessions of couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 195-212.
- Jones, J. D., Cassidy, J. and Shaver, P. R. (2015). Parents self-reported attachment styles: A review of links with parenting behaviors, emotions, and cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44-76.
- Kabiri, A. and Kalantari, M. (2018). The effectiveness of of group positive parenting program on parents stress and mother- child interaction of mother children with nocturnal enuresis. *Knowledge and research in applied psychology*, 19(2), 115-124. (Text in Persian).
- Koehn, A. J. and Kerns, K. A. (2018). Parent–child attachment: Meta-analysis of associations with parenting behaviors in middle childhood and adolescence. *Attachment & human development*, 20(4), 378-405.



- Lee, D. and McLanahan, S. (2015). Family structure transitions and child development: Instability, selection, and population heterogeneity. *American sociological review*, 80(4), 738-763.
- Lickenbrock, D. M. and Braungart-Rieker, J. M. (2015). Examining antecedents of infant attachment security with mothers and fathers: An ecological systems perspective. *Infant Behavior and Development*, 39, 173-187.
- Lu, M. H., Wang, G. H., Lei, H., Shi, M. L., Zhu, R. and Jiang, F. (2018). Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(4), 1181-1188.
- Lubiewska, K. and Derbis, R. (2016). Relations between parenting stress, attachment, and life satisfaction in mothers of adolescent children. *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(2), 87-112.
- McAdams, T. A., Rijdsdijk, F. V., Narusyte, J., Ganiban, J. M., Reiss, D., Spotts, E., ... and Eley, T. C. (2017). Associations between the parent-child relationship and adolescent self-worth: a genetically informed study of twin parents and their adolescent children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(1), 46-54.
- Moynihan, M. (2014). *Maternal Attachment in Close Relationships, Mother-Infant Postpartum Bonding, and Mentalization*. Villanova University. Pennsylvania. United states.
- Ozturk, Y., Moretti, M. and Barone, L. (2019). Addressing Parental Stress and Adolescents' Behavioral Problems through an Attachment-Based Program: An Intervention Study. *International journal of psychology and psychological therapy*, 19(1), 89-100.
- Pakdaman, Sh. (2001). *Investigating the relationship between attachment and socialism in adolescents*. PhD Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran. Iran. (Text in Persian).
- Rafiee, M., Fathiashtiyani, A. and soleymani, A. A. (2013). The effectiveness of a positive parenting program on the parenting stress of mothers of mentally retarded children. *Psychological research*. 19(5). (Text in Persian).
- Redfern, S., Wood, S., Lassri, D., Cirasola, A., West, G., Austerberry, C., ... and Midgley, N. (2018). The Reflective Fostering Programme: background and development of a new approach. *Adoption & Fostering*, 42(3), 234-248.
- Rose, J., Roman, N., Mwaba, K. and Ismail, K. (2017). The relationship between parenting and internalizing behaviours of children: A systematic review. *Early Child Development and Care*, 188, 1468-1486.
- Ross, A. M., DeVoe, E. R., Steketee, G., Emmert-Aronson, B. O., Brown, T. and Muroff, J. (2020). Outcomes of a reflective parenting program among military spouses: The moderating role of social support. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 402-413.



- Rostad, W. L. and Whitaker, D. J. (2016). The association between reflective functioning and parent-child relationship quality. *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), 2164-2177.
- Rutherford, H. J., Goldberg, B., Luyten, P., Bridgett, D. J. and Mayes, L. C. (2013). Parental reflective functioning is associated with tolerance of infant distress but not general distress: Evidence for a specific relationship using a simulated baby paradigm. *Infant Behavior and Development*, 36, 635-641.
- Sadler, L., Slade, A., Close, N., Webb, E., Simpson, T., Fennie, K. and Mayes, L. (2013). Minding the Baby: Enhancing reflectiveness to improve early health and relationship outcomes in an interdisciplinary home visiting program. *Infant Mental Health Journal*. 34(5).
- Schultheis, A. M., Mayes, L. C. and Rutherford, H. J. (2019). Associations between Emotion Regulation and Parental Reflective Functioning. *Journal of child and family studies*, 28(4), 1094-1104.
- Shai, D., Dollberg, D. and Szepeswol, O. (2017), The importance of parental verbal and embodied mentalizing in shaping parental experiences of stress and co-parenting. *Infant Behavior and Development*, 49 (17) 87-96.
- Shawler, P. M. and Sullivan, M. A. (2017). Parental stress, discipline strategies, and child behavior problems in families with young children with autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 32(2), 142-151.
- Shiralinia, Kh., Abdolahi Musavi, H. and Khojastehmehr, R. (2017). The effectiveness of of group acceptance and com-mitment therapy (act)-based training on parenting stress and psychological flexibility in mothers of children with autism spectrum disorder. *Psychology of exceptional individuals*, 28(7), 21-44. (Text in Persian).
- Shirzadi, P., Framarzi, S., Ghasemi, M. and Shafiee M.(2015). Investigating Validity and reliability of Parenting Stress Index – short form among Fathers of normal child under 7 years old. *frooyesh*; 3 (4) :91-110. (Text in Persian).
- Simmons, T. M. (2014). *Reflective functioning, repair and parenting stress*. Doctoral dissertation. Palo Alto University. California. United states.
- Slade, A., Grienberger, J., Bernbach, E., Levy, D. and Locker, A. (2005). Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: A preliminary study. *Attachment & Human Development*, 7(3), 283-298.
- Slade, A., Holland, M., Ordway, M., Carlsons, E., Jeon, S., Close, N., Mayes, L. and Sadler, L. (2020). Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program. *Development and Psychopathology*, 23(1), 123-137.
- Sroufe, L. A. and Waters, E. (2017). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48(4), 1184-1199.

- Suchman, N., Ordway, M., Heras, L. and McMahon, T. (2016). Mothering from the Inside Out: results of a pilot study testing a mentalization-based therapy for mothers enrolled in mental health services. *Attach Hum Dev.* 18(6), 596-617.
- Vismara, L., Sechi, C. and Lucarelli, L. (2020). Reflective parenting home visiting program: A longitudinal study on the effects upon depression, anxiety and parenting stress in first-time mothers. *Heliyon*, 6(7).
- Yarger, H., Bronfman, E., Carlson, e. and Dpzier, M. (2020). Intervening with Attachment and Biobehavioral Catch-Up to decrease disrupted parenting behavior and attachment disorganization: The role of parental withdrawal. *Development & psychology*, 23(3), 1139-1148.
- Zuck, G. A. (2009). *The relationship among adult-attachment style, adult personality, and parenting stress in adults who adopt maltreated children.* Doctoral dissertation, Northcentral University. California. United states.

The Effectiveness of Reflective Parenting Education on Attachment and Mothers' Parenting Stress of Children 3 to 6 Years

Maryam Mesbahi^{*1}, Simin Hosseinian² and Roya Rasouli³

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of parenting education on attachment and mothers' Parenting Stress. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design with control group. The statistical population consisted of all mothers with 3 to 6 years old children who referred to Saraye Mahale of the 4 district of Tehran, 30 mothers selected by available sampling and they were randomly divided into experimental and control groups. and they answered Collins and Reed Adult Attachment Questionnaire (RASS) and Parenting Stress Index - Short Form (PSI-SF). The experimental group, received 10 reflective parenting training sessions, but the control group received no training. The results of covariance analysis showed that there was significant difference between group in secure attachment ($F = 7.23$ and $p = 0.01$) and avoidant attachment ($F = 4.33$ and $p = 0.05$), but it was not significant for ambivalent attachment ($F = 0.52$, $p = 0.47$). Also the results of univariate analysis of covariance showed that there was a significant difference between groups in parental stress ($F = 9.31$ and $p = 0.006$). In other words, the result was that reflective parenting education has a significant effect on improving mothers' secure and avoidance attachment as well as parental stress. Therefore, reflective parenting education can be used to repair mother attachment and reduce parental stress.

Keywords: attachment, secure, avoidant, ambivalent, Reflective Parenting

1. Corresponding Author: M.A. Department of counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. m.mesbahi@student.alzahra.ac.ir

2. Professor, Department of counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. hosseinian@alzahra.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. r.rasouli@alzahra.ac.ir

DOI: 10.22051/JONTOE.2020.29774.2939

https://jontoe.alzahra.ac.ir/article_5185.html