

تحلیل مضمون تجارب مادران از حفظ آرامش روانی در مواجهه با فرزندپروری چالش برانگیز

تاریخ ارسال: ۶ آبان ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۰ آذر ۱۴۰۳

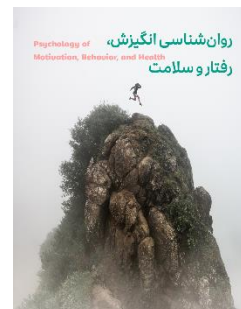
تاریخ پذیرش: ۲ دی ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۳ دی ۱۴۰۳

۱. مینا یوسفی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۲. حمیدرضا مرادی*: گروه روانشناسی اجتماعی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: hr076.moradi@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی و تحلیل راهبردهای روان‌شناختی مادران برای حفظ آرامش روانی در شرایط فرزندپروری چالش برانگیز است. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت کنندگان شامل ۱۵ مادر ساکن تهران بودند که تجربه فرزندپروری دشوار (نظیر مشکلات رفتاری، هیجانی یا شناختی کودک) را داشتند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت یافته صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و روش تحلیل مضمون براون و کلارک انجام شد. فرایند جمع‌آوری اطلاعات تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. یافته‌ها نشان داد که مادران از سه دسته راهبرد اصلی برای حفظ آرامش روانی خود بهره می‌برند: (۱) راهبردهای درونی‌سازی آرامش (پذیرش، ذهن‌آگاهی، گفت‌وگوی درونی مثبت، معنابخشی، تنظیم شناختی هیجان)، (۲) حمایت‌طلبی و تعاملات اجتماعی (حمایت عاطفی، همدلی همسر، تعامل با گروه‌های والدگری، مشاوره تخصصی)، و (۳) بازسازی سبک زندگی (مراقبت از خود، مدیریت زمان، تنظیم محیط خانه، تعیین مرزهای رفتاری با کودک). نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آرامش روانی مادران در مواجهه با فرزندپروری چالش برانگیز، امری چندبعدی و پویا است که نیازمند حمایت‌های روانی، اجتماعی و آموزشی است. یافته‌ها می‌توانند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر تجربه‌های واقعی مادران فراهم آورند.

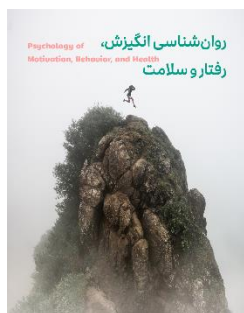
کلیدواژه‌گان: فرزندپروری چالش برانگیز، آرامش روانی، مادران، تحلیل مضمون، راهبردهای مقابله‌ای

شیوه استناددهی: یوسفی، مینا، و مرادی، حمیدرضا. (۱۴۰۳). تحلیل مضمون تجارب مادران از حفظ آرامش روانی در مواجهه با فرزندپروری چالش برانگیز. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۴)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Thematic Analysis of Mothers' Experiences in Maintaining Psychological Calmness During Challenging Parenting



1. Mina Yousefi: Department of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. Hamidreza Moradi*: Department of Social Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

*Corresponding Author's Email: hr076.moradi@gmail.com

Submit Date: 27 October 2024

Revise Date: 30 November 2024

Accept Date: 22 December 2024

Publish Date: 3 January 2025

Abstract

This study aimed to explore and analyze the psychological strategies employed by mothers to maintain psychological calmness during challenging parenting experiences. This qualitative study utilized thematic analysis. Fifteen mothers from Tehran who had experience with challenging parenting situations (e.g., children with behavioral, emotional, or cognitive difficulties) participated in the study. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured individual interviews and analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis method with the assistance of NVivo software. Theoretical saturation guided the sampling process. Thematic analysis revealed three main categories of strategies used by mothers to maintain calmness: (1) Internal strategies (acceptance, mindfulness, positive self-talk, meaning-making, emotional regulation); (2) Social support and interaction (emotional support, spousal empathy, peer parenting groups, professional counseling); and (3) Lifestyle restructuring (self-care, time management, home environment regulation, setting behavioral boundaries with children). The findings highlight that psychological calmness in the face of parenting challenges is a multidimensional and dynamic process requiring emotional, social, and structural support. These insights offer a basis for developing psychological interventions tailored to the real-life experiences of mothers.

Keywords: *Challenging parenting, psychological calmness, mothers, thematic analysis, coping strategies*

How to cite: Yousefi, M., & Moradi, H. (2024). Thematic Analysis of Mothers' Experiences in Maintaining Psychological Calmness During Challenging Parenting. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(4), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

فرزندپروری یکی از بنیادی‌ترین، پیچیده‌ترین و پرچالش‌ترین نقش‌هایی است که افراد در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. مادران، به‌عنوان محور اصلی فرآیند تربیت فرزندان، نقشی کلیدی در شکل‌دهی به رشد روانی، عاطفی و اجتماعی کودکان دارند. با این حال، این نقش به‌ویژه در شرایطی که فرزند با مشکلات رفتاری، هیجانی یا شناختی مواجه است، می‌تواند منبعی از تنش‌های مداوم، اضطراب مزمن و فرسودگی روانی برای مادران باشد (Cnic & Low, 2002). این فشارهای مضاعف، در صورت فقدان منابع حمایتی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، می‌تواند منجر به کاهش تاب‌آوری روانی و اختلال در عملکرد والدگری شود (Östberg & Hagekull, 2000).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به نقش استرس والدگری و عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر کیفیت فرزندپروری پرداخته‌اند. یافته‌ها حاکی از آن است که استرس والدگری نه تنها بر سلامت روان والدین، بلکه بر رشد هیجانی و رفتاری کودک نیز تأثیرگذار است (Deater-Deckard, 2004). در میان عوامل مؤثر بر تجربه‌ی والدگری، متغیرهایی همچون حمایت اجتماعی، خودتنظیمی هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای، معنایابی و ذهن‌آگاهی به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده شناخته شده‌اند (Feldman et al., 2007; Goodman et al., 2011). با این وجود، آنچه کمتر مورد توجه قرار گرفته، تجربه زیسته‌ی مادران در مواجهه با این چالش‌ها و راهبردهای درونی آنان برای حفظ آرامش روانی است.

حفظ آرامش روانی در فرآیند والدگری نه تنها نوعی ظرفیت درونی، بلکه مهارتی پویا و زمینه‌مند است که در بستر تجربه، معنا، فرهنگ و منابع محیطی شکل می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مادرانی که دارای سطح بالاتری از تنظیم هیجانی و ذهن‌آگاهی هستند، در برخورد با رفتارهای دشوار کودکان، واکنش‌های حمایتی‌تری از خود نشان می‌دهند و سطح کمتری از فرسودگی روانی را تجربه می‌کنند (Bögels et al., 2010). از سوی دیگر، نقش معنابخشی در تجربه مادری، به‌ویژه در شرایط دشوار، می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار روان‌شناختی مؤثر در حفظ تاب‌آوری عمل کند (Park, 2010).

مطالعات کیفی در حوزه والدگری نیز نشان داده‌اند که تجربه مادری فراتر از یک نقش وظیفه‌محور است و شامل لایه‌های عمیقی از هویت، عاطفه، ارزش‌ها و تفسیرهای ذهنی است (Laney et al., 2005). مادران به‌صورت فعال با چالش‌های تربیتی مواجه می‌شوند و با بهره‌گیری از منابع درونی و بیرونی، برای حفظ سلامت روان خود تلاش می‌کنند. با این حال، فهم این تلاش‌ها تنها از طریق رویکردهای کمی ممکن نیست و نیازمند کاوشی عمیق در تجارب زیسته و معناهای ذهنی مشارکت‌کنندگان است.

از سوی دیگر، چالش‌های فرزندپروری می‌تواند از منابع مختلفی مانند اختلالات رشدی کودک، مشکلات اقتصادی، فقدان حمایت اجتماعی، یا فقدان آمادگی روانی برای نقش والدگری ناشی شوند (Murray et al., 2015). در این زمینه، مطالعه بر تجارب مادران به‌ویژه در محیط‌های شهری پر فشار مانند تهران، می‌تواند ابعاد جدیدی از نحوه‌ی مدیریت روانی این چالش‌ها را آشکار سازد.

در پژوهشی که توسط Leigh & Milgrom (۲۰۰۸) انجام شد، مشخص گردید که سطح اضطراب مادران رابطه مستقیمی با ادراک آن‌ها از توانمندی‌هایشان در مدیریت رفتارهای فرزند دارد. همچنین، در پژوهشی دیگر، نشان داده شد که مادرانی که از حمایت عاطفی همسر یا گروه‌های والدگری بهره‌مند هستند، سطح بیشتری از رضایت از نقش مادری و آرامش روانی را گزارش می‌کنند (Cooper et al., 2007). چنین یافته‌هایی ضرورت پرداختن به تجربه‌های فردی مادران را تقویت می‌کنند، چرا که این تجربه‌ها می‌تواند حاوی راهبردها و سازوکارهایی باشند که به‌صورت بالقوه قابل آموزش و بسط به سایر والدین‌اند.

علاوه بر این، توجه به فرهنگ و زمینه اجتماعی در فهم تجربه‌های والدگری اهمیت فراوان دارد. مفاهیمی چون آرامش، حمایت، مادری و حتی استرس در فرهنگ‌های مختلف معناهای گوناگونی دارند و صرف تکیه بر مدل‌های غربی بدون تحلیل بومی، نمی‌تواند تصویر دقیقی از تجربه مادران ایرانی به دست دهد (Bornstein, 2012). از این رو، استفاده از روش‌های کیفی به‌ویژه تحلیل مضمون، ابزار مناسبی برای ورود به جهان ذهنی و عاطفی مادران محسوب می‌شود.

روش تحلیل مضمون، با فراهم‌سازی امکان شناسایی الگوهای معنادار درون داده‌های متنی، قابلیت کشف مضامین تکرارشونده در روایت‌های مشارکت‌کنندگان را دارد و از این حیث برای فهم راهبردهای حفظ آرامش روانی در شرایط پرتنش بسیار مناسب است (Braun & Clarke, 2006). این روش امکان می‌دهد تا پژوهشگر، در تعامل با داده‌ها، به مفاهیم ضمنی و ساختارهای معنایی پیچیده دست یابد که در رویکردهای کمی قابل شناسایی نیستند.

با توجه به آنچه گفته شد، مطالعه حاضر با هدف تحلیل مضمون تجارب مادران در زمینه حفظ آرامش روانی در شرایط فرزندپروری چالش‌برانگیز طراحی شده است. تمرکز این پژوهش بر راهبردهای درونی، اجتماعی و سبک زندگی است که مادران برای مواجهه با فشارهای روانی به کار می‌گیرند. این پژوهش درصدد است تا ضمن ارائه تصویری غنی از تجربه‌های زیسته مادران، زمینه‌ای برای توسعه مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر روایت‌ها و نیازهای واقعی مادران فراهم آورد.

روش‌شناسی

این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون، به منظور واکاوی تجارب مادران در حفظ آرامش روانی در مواجهه با شرایط فرزندپروری چالش‌برانگیز انجام شد. این روش به محققان امکان می‌دهد تا از طریق بررسی عمیق تجربیات زیسته، به مفاهیم و مضامین اصلی پنهان در گفتار مشارکت‌کنندگان دست یابند.

طراحی پژوهش به صورت کیفی و مبتنی بر تحلیل مضمون بود. مشارکت‌کنندگان این مطالعه شامل ۱۵ نفر از مادران ساکن شهر تهران بودند که تجربه‌ی فرزندپروری چالش‌برانگیز (اعم از مشکلات رفتاری، عاطفی یا شناختی فرزند) را داشتند. انتخاب مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت و ملاک ورود به مطالعه شامل داشتن حداقل یک فرزند با شرایط دشوار تربیتی و آمادگی برای شرکت در مصاحبه عمیق بود. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که پس از مصاحبه با پانزدهمین نفر، اطلاعات جدیدی به دست نیامد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته‌ی انفرادی گردآوری شد. مصاحبه‌ها با استفاده از راهنمای مصاحبه طراحی شده توسط تیم پژوهشگر انجام گرفت که شامل سؤالات باز درباره تجربه‌های شخصی، راهبردهای مقابله‌ای و احساسات مادران در طول فرآیند تربیت فرزندانشان بود. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه طول کشید و در محیطی آرام و با رضایت مشارکت‌کننده ضبط گردید. تمامی مصاحبه‌ها به صورت کامل پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شد.

داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار NVivo و به روش تحلیل مضمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. فرایند تحلیل شامل مراحل کدگذاری اولیه، شناسایی زیرمضامین، و استخراج مضامین اصلی بود. جهت اعتباربخشی به داده‌ها، از تکنیک‌های بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان (member checking) و بازبینی همکار پژوهشگر استفاده شد. همچنین برای افزایش قابلیت اعتماد و اتکاپذیری تحلیل، مراحل تحلیل توسط دو پژوهشگر به صورت مستقل انجام و در نهایت با هم تطبیق داده شد.

یافته‌ها

تم اول: راهبردهای درونی‌سازی آرامش

پذیرش واقعیت‌های فرزندپروری

مادران شرکت‌کننده به این نکته اشاره داشتند که اولین گام در مسیر حفظ آرامش، پذیرش واقعیت‌های فرزندپروری و دوری از ذهنیت کمال‌گرایانه بوده است. آن‌ها با پذیرش محدودیت‌های خود و ویژگی‌های منحصر به فرد کودک، بار هیجانی کمتری را تجربه کرده‌اند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «قبول کردم که بچه‌م مثل بقیه نیست و قرار نیست همه‌چیز ایده‌آل پیش بره... این خیلی کمکم کرد که آرام‌تر باشم.»

تمرین ذهن‌آگاهی و توجه به حال

ذهن‌آگاهی یکی از راهبردهای پررنگ در میان مادران بود. آن‌ها از تمرین‌هایی مانند تنفس آگاهانه، تمرکز بر لحظه حال و مدیتیشن برای کاهش نشخوارهای ذهنی و افزایش حضور ذهن استفاده می‌کردند. به گفته یکی از مادران: «هر وقت خیلی کلافه‌م، یه نفس عمیق می‌کشم و فقط به الان فکر می‌کنم... تمرکز روی حال باعث می‌شه کمتر غرق افکار منفی بشم.»

گفت‌وگوی درونی مثبت

مادران در تلاش برای مدیریت فشارهای روانی از گفت‌وگوی درونی حمایتی بهره می‌بردند. آن‌ها با تکرار جملات انگیزشی، کاهش خودسرزنشی و یادآوری ارزش‌های مادری، آرامش روانی بیشتری را تجربه کرده‌اند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «به خودم می‌گم که داری بهترین تلاشتو می‌کنی، این طبیعیه که گاهی خسته بشی... این حرفا باعث می‌شه کمتر خودمو سرزنش کنم.»

معنابخشی به چالش‌ها

معنا دادن به دشواری‌های فرزندپروری، به عنوان یک راهبرد روانی، برای بسیاری از مادران مهم بود. آن‌ها این موقعیت‌ها را فرصت‌هایی برای رشد شخصی و بلوغ عاطفی تلقی می‌کردند. یکی از آن‌ها بیان داشت: «من یاد گرفتم صبر، عشق و قوی بودن رو از بچه‌م... سختی‌ها باعث شدن که خودم رو بهتر بشناسم.»

تنظیم شناختی هیجانات

مادران از راهبردهایی چون بازسازی شناختی، اولویت دادن به افکار منطقی و فاصله گرفتن از احساسات منفی برای حفظ آرامش استفاده می‌کردند. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «سعی می‌کنم موقع عصبانیت، اول فکر کنم بعد واکنش نشون بدم... با خودم می‌گم الان وقت تحلیل منطقه، نه دعوا.»

تم دوم: حمایت‌طلبی و تعاملات اجتماعی

جست‌وجوی حمایت عاطفی

مادران برای کاهش فشارهای روانی ناشی از فرزندپروری، به گفت‌وگو و همدلی با اطرافیان روی می‌آوردند. حمایت دوستانه و همدلی نزدیکان نقش مهمی در تخلیه هیجانی آنان داشت. یکی از مادران گفت: «وقتی با دوستانم حرف می‌زنم و می‌فهمم تنها نیستم، یه حس سبکی بهم دست می‌ده.»

تعامل با گروه‌های والدگری

برخی از مشارکت‌کنندگان به تعامل با دیگر والدین از طریق گروه‌های مجازی یا حضوری اشاره کردند. تبادل تجربه و یادگیری از یکدیگر به آن‌ها احساس امنیت و همدلی می‌داد. یکی از شرکت‌کنندگان چنین توضیح داد: «توی گروه مادران خاص عضو شدم... حرفای بقیه خیلی به دردم خورد، احساس کردم توی مسیرم تنها نیستم.»

بهره‌گیری از حمایت همسر

مشارکت‌کنندگان تاکید داشتند که نقش همسر در آرام‌سازی روانی مادران انکارناپذیر است. مشارکت در مسئولیت‌ها و همدلی همسران، به‌ویژه در شرایط بحرانی، موجب کاهش فشارهای روانی می‌شد. یکی از مادران اظهار داشت: «وقتی همسرم می‌گه "خسته‌ای؟ من امشب کارا رو انجام می‌دم"، حس می‌کنم یکی پشتمه.»

مشاوره تخصصی

برخی از مادران برای مدیریت بهتر هیجانات و چالش‌های تربیتی به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کرده بودند. این مشاوره‌ها در بازنگری رفتارها، آموزش راهبردهای مقابله‌ای و تقویت آرامش نقش مؤثری داشت. به گفته یک مشارکت‌کننده: «رفتن پیش روان‌شناس باعث شد بفهمم من مقصر همه‌چیز نیستم و باید از خودم هم مراقبت کنم.»

تم سوم: بازسازی سبک زندگی

مدیریت زمان و اولویت‌بندی

مادران تلاش می‌کردند با زمان‌بندی مناسب و حذف فعالیت‌های غیرضروری، فضایی برای استراحت و آرامش ایجاد کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبلاً همه‌چیز رو با هم انجام می‌دادم ولی الان اولویت‌هامو مشخص کردم؛ آرامشم مهم‌تر از تمیز بودن خونه‌ست.»

مراقبت از خود

مراقبت‌های فردی نظیر خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، به مادران کمک می‌کرد تا تعادل روانی خود را حفظ کنند. به گفته یکی از آنان: «وقتی هفته‌ای یه بار می‌رم پیاده‌روی یا کتاب می‌خونم، انرژی می‌گیرم و بهتر می‌تونم با بچه‌ام کنار بیام.»

ایجاد محیط آرام در خانه

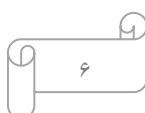
مادران به‌طور فعال در تلاش بودند تا فضای خانه را از تنش‌های اضافی دور نگه دارند. تنظیم صدا، نظم محیط و پرهیز از درگیری‌های خانوادگی در این زمینه مهم تلقی می‌شد. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: «سعی کردم خونه‌مون یه پناهگاه باشه... نه جایی برای بحث و دعوا.»

تعیین مرزهای رفتاری با کودک

مادران با تعیین حدود مشخص و رفتار قاطعانه ولی آرام، توانسته بودند از بروز تنش‌های بیشتر جلوگیری کنند. به گفته یکی از مادران: «قبلاً یا کوتاه می‌اومدم یا داد می‌زدم، ولی الان قانون گذاشتم، آرام ولی قاطع... این خیلی جواب داده.»

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مادران برای حفظ آرامش روانی در شرایط فرزندپروری دشوار، از سه راهبرد اصلی بهره می‌گیرند: راهبردهای درونی‌سازی آرامش، حمایت‌طلبی و تعاملات اجتماعی، و بازسازی سبک زندگی. هر یک از این راهبردها شامل زیرمقوله‌هایی بود که به‌طور معناداری با تجربه زیسته مادران در شرایط فشار روانی و تربیتی درهم‌تنیده بود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که آرامش روانی مادران در مواجهه با چالش‌های فرزندپروری، یک فرآیند پویا، چندوجهی و بافت‌مند است که تحت تأثیر عوامل درونی، بین‌فردی و محیطی قرار دارد.



در دسته اول یعنی راهبردهای درونی‌سازی آرامش، مادران با پذیرش محدودیت‌های خود و کودک، تمرین ذهن‌آگاهی، معنابخشی به موقعیت‌ها و گفت‌وگوی درونی مثبت، تلاش می‌کردند تا از منابع روانی درونی برای مقابله با استرس استفاده کنند. این یافته هم‌راستا با نتایج پژوهش Bögels و همکاران (۲۰۱۰) است که نشان دادند ذهن‌آگاهی والدین می‌تواند منجر به تنظیم بهتر هیجانات، افزایش همدلی با کودک و کاهش رفتارهای واکنشی شود. به‌علاوه، مفهوم پذیرش به‌عنوان یک سازوکار روان‌شناختی مؤثر در مطالعات مربوط به رفتارهای مقابله‌ای نیز مورد تأیید قرار گرفته است (Hayes et al., 2006). مادرانی که به جای تلاش برای کنترل کامل موقعیت، با انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی به شرایط نگاه می‌کنند، توان بیشتری در حفظ تعادل روانی دارند.

همچنین گفت‌وگوی درونی مثبت، که در این پژوهش به‌عنوان یکی از ابزارهای مقابله‌ای مؤثر شناخته شد، در پژوهش‌هایی مانند Goodman و همکاران (۲۰۱۱) نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های محافظت‌کننده در برابر افسردگی مادران پس از زایمان معرفی شده است. مادرانی که با خود با مهربانی صحبت می‌کنند، خودسرزنی کمتری دارند و در مواجهه با خطاهای والدگری، انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کنند.

دسته دوم یافته‌ها به تعاملات اجتماعی و حمایت‌طلبی اختصاص داشت. مادران از منابع حمایتی گوناگون از جمله دوستان، گروه‌های والدگری، همسر و مشاوران متخصص بهره می‌بردند. این یافته با مطالعات Cooper و همکاران (۲۰۰۷) و Leigh و Milgrom (۲۰۰۸) هم‌راستا است که نشان دادند حمایت اجتماعی نقش کلیدی در کاهش استرس والدگری و افزایش تاب‌آوری هیجانی ایفا می‌کند. در فرهنگ ایرانی که خانواده و شبکه‌های اجتماعی جایگاه ویژه‌ای دارند، تعامل با دیگر والدین یا اعضای خانواده می‌تواند احساس تعلق، همدلی و درک متقابل را تقویت کند. این موضوع با دیدگاه‌های فرهنگی مطرح‌شده در پژوهش Bornstein (۲۰۱۲) نیز هم‌خوانی دارد که بر لزوم تحلیل بافتی مفاهیم والدگری در بستر فرهنگی خاص تأکید دارد.

همچنین نقش همسر به‌عنوان یکی از منابع حمایتی قابل اتکا، در بسیاری از روایات مشارکت‌کنندگان برجسته بود. تقسیم مسئولیت‌ها و دریافت همدلی از سوی همسر، نه تنها بار هیجانی مادران را کاهش می‌داد بلکه موجب بازسازی اعتماد به‌نفس در نقش مادری می‌شد. این نتیجه با یافته‌های Feldman و همکاران (۲۰۰۷) قابل مقایسه است که نشان دادند حمایت همسر یکی از عوامل کاهش افسردگی پس از زایمان و افزایش دلبستگی ایمن مادر-کودک است.

در تم سوم یعنی بازسازی سبک زندگی، مشارکت‌کنندگان به ضرورت بازتعریف برنامه روزانه، اولویت‌بندی فعالیت‌ها، مراقبت از خود و تنظیم محیط زندگی اشاره داشتند. این یافته با رویکردهای خودمراقبتی در روان‌شناسی مثبت و سلامت روان سازگار است (Seligman, 2011). مراقبت از خود، نه یک عمل خودخواهانه، بلکه پیش‌شرطی برای حفظ توانایی مراقبت از دیگران است. مادرانی که برای استراحت، تغذیه سالم، خواب کافی و فعالیت‌های لذت‌بخش برنامه‌ریزی داشتند، آرامش روانی بیشتری را گزارش می‌کردند. همچنین، تنظیم محیط خانه به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر آشفتگی‌های بیرونی عمل می‌کرد و موجب ایجاد حس کنترل و پیش‌بینی‌پذیری در مادران می‌شد؛ مفهومی که در نظریه‌های روان‌شناسی محیطی نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Evans, 2003).

یکی دیگر از نکات برجسته در یافته‌های پژوهش حاضر، تأکید بر تعیین مرزهای رفتاری با کودک به‌عنوان راهبردی برای کاهش تنش‌های روزمره بود. مادران با ایجاد قوانین مشخص، واکنش‌های هیجانی شدید را کاهش داده و رابطه‌ای متعادل‌تر با فرزند برقرار کرده بودند. این یافته با ادبیات مربوط به شیوه‌های فرزندپروری قاطع-حمایتی (authoritative parenting) مطابقت دارد که در مطالعات متعدد، مؤثرترین سبک در کاهش تعارض والد-کودک معرفی شده است (Baumrind, 1991).

در مجموع، نتایج این پژوهش بر این نکته تأکید دارند که آرامش روانی مادران در مواجهه با فرزندپروری دشوار، نه یک ویژگی فردی ایستا، بلکه مجموعه‌ای از توانمندی‌های درونی، روابط حمایتی و تنظیم سبک زندگی است. این فرآیند در بستر معنا، فرهنگ و تجربه شکل می‌گیرد و نیازمند شناخت دقیق‌تر از سوی متخصصان سلامت روان، سیاست‌گذاران حوزه خانواده و برنامه‌ریزان آموزشی است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12(2-3), 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cooper, P. J., Tomlinson, M., Swartz, L., Woolgar, M., Murray, L., & Molteno, C. (2007). Post-partum depression and the mother-infant relationship in a South African peri-urban settlement. *The British Journal of Psychiatry*, 190(6), 588–593. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.029934>
- Crnic, K. A., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* (Vol. 5, pp. 243–267). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Feldman, R., Granat, A., Pariente, C., Kanety, H., Kuint, J., & Gilboa-Schechtman, E. (2007). Maternal depression and anxiety across the postpartum year and infant social engagement, fear regulation, and stress reactivity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(9), 919–927. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e3181b21651>
- Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., & Heyward, D. (2011). Maternal depression and child psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(1), 1–27. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0080-1>
- Laney, E. K., Carruthers, L., Hall Melby, J. N., & Marshall, E. S. (2005). Becoming a mother: The influence of motherhood on women's identity development. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5(3), 281–294. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0503_4
- Leigh, B., & Milgrom, J. (2008). Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-24>
- Murray, L., Halligan, S. L., & Cooper, P. J. (2015). Effects of postnatal depression on mother-infant interactions and child development. In *Handbook of Infant Mental Health* (3rd ed., pp. 192–220). New York: Guilford Press.
- Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2904_13
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>