



The Effectiveness of Parent – Child Relational Savoring of Conflict and Confusion Mothers with Children under 5 Years old in Isfahan

Nasim Ansarifar¹ , Zabihollah Kaveh Farsani^{2*}

1. Department of Counseling, Faculty of School of Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran. Email: nasim.ansarifar7075@gmail.com
2. Corresponding Author, Department of Counseling, Faculty of School of Literature, Shahrekord University, Shahrekord, Iran. Email: KavehFarsani@sku.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article History:

Received: 10 Nov 2024

Revised: 14 Dec 2024

Accepted: 06 Jan 2025

First Published: 24 May 2025

Keywords:

Conflict and Confusion, Maternal Caregiving Quality, Mothers, Relational Savoring.

ABSTRACT

The objective of the current study was to the effectiveness of parent – child relational savoring on conflict and confusion of mothers with children under 5 years old in Isfahan. The research method was quasi-experimental, utilizing a control group, pre-test, post-test and follow-up design. The statistical population of the present study consisted of all mothers with children under 5 years of age in Isfahan in the second half of 2021. In this study, 100 mothers were selected by convenience sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups (50 mothers in each group) and responded to the Maternal Care Quality Questionnaire by Ghanbari et al. (2011) in the pre-test, post-test, and follow-up stages. The experimental group underwent training in enjoying the relationship with the child during 4 one-hour sessions once a week. The research data were analyzed using multivariate covariance analysis with SPSS23 software. The results showed that there was a significant difference between the mothers of the two experimental and control groups in the variable of conflict and confusion, and the research hypothesis was confirmed ($P < 0.001$). Based on the findings of this research, it can be concluded that this short-term training can be effective in improving the mother-child relationship, in addition, they strengthen the mother's capabilities, which may improve the physical, psychological and social condition of the child.

Cite this article: Ansarifar, N., & Kaveh Farsani, z. (2025). The Effectiveness of Parent – Child Relational Savoring of Conflict and Confusion Mothers with Children under 5 Years old in Isfahan, *Journal of Applied Psychological Research*. Articles in Press / Accepted Manuscript. doi: 10.22059/japr.2025.384378.645043



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.384378.645043>

© The Author(s).



اثربخشی آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک بر تعارض و سردرگمی مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان

نسیم انصاری فر^۱، ذبیح الله کاوه فارسانی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران. رایانامه: nasim.ansarifar7075@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: دانشیار گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران. رایانامه: KavehFarsani@sku.ac.ir

اطلاعات مقاله چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۷

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۳/۰۳

کلیدواژه‌ها:

فونت و سایز کلیدواژه‌ها:

تعارض و سردرگمی،

کیفیت مراقبت مادرانه، مادران، لذت بردن

از روابط والد-کودک.

بیخشد.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک بر تعارض و سردرگمی مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان انجام گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای فرزند زیر ۵ سال شهر اصفهان در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. در این پژوهش ۱۰۰ مادر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند (هر گروه ۵۰ مادر) و به پرسشنامه کیفیت مراقبت مادرانه (QMCS) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند. گروه آزمایش طی ۴ جلسه‌ی یک ساعته و یک بار در هفته تحت آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک قرار گرفتند. داده‌های پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم‌افزار SPSS^{۲۳} تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین مادران دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر تعارض و سردرگمی تفاوت معناداری وجود داشت و فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت ($P < ۰/۰۰۱$). براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت این آموزش کوتاه‌مدت می‌تواند در بهبود ارتباط مادر و فرزند مؤثر باشد علاوه بر این توانمندی‌های مادری را تقویت می‌کند که این امر ممکن است وضعیت جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی کودک را بهبود

استناد: انصاری فر، ن. و کاوه فارسانی، ذ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک بر تعارض و سردرگمی مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان.

فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده / آماده انتشار). doi: 10.22059/japr.2025.384378.645043

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.384378.645043>

۱. مقدمه

کیفیت مراقبت مادرانه^۱، یکی از مفاهیم حوزه دلبستگی است. نظریه دلبستگی مبتنی بر روابط اولیه‌ای است که بین مراقب و کودک شکل می‌گیرد و به عنوان طرحواره‌های کلی از روابط با دیگران مهم زندگی عمل می‌کند (ویدوم و همکاران^۲، ۲۰۱۸). همچنین این ویژگی، یکی از ویژگی‌های مهم مادر است که از طریق توانایی او در مراقبت از کودکش و حمایت از رشد سالم و مطلوب آنان تعیین می‌شود. پژوهش‌های طولی پائولوس و همکاران^۳ (۲۰۱۸)؛ هارتر^۴ (۲۰۱۵) و ورشورن و همکاران^۵ (۲۰۱۲) نشان دادند که مراقبت‌های حساس مادری که با حمایت زیاد، پرخاشگری، خصومت و دخالت کم همراه است چه در اوایل دوران کودکی و چه در اواسط دوران کودکی رشد خودپنداره مثبت، شایستگی اجتماعی و افزایش عزت‌نفس را پیش‌بینی می‌کند. نتایج سایر پژوهش‌ها هم از کاهش درماندگی، افزایش خودتنظیمی هیجانی، کنار گذاشتن نیازهای خود به نفع کودک، کاهش سطوح پریشانی کودکان، تلاش برای یافتن راه حل در مشکلات حاکی بود (ویلیامز و برتلسن^۶، ۲۰۱۷؛ آیزنبرگ و همکاران^۷، ۲۰۱۹؛ کولومب و یتس^۸، ۲۰۲۲).

پژوهش قنبری و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد کیفیت مراقبت مادرانه دارای سه مؤلفه‌ی حساس بودن و پاسخدهی^۹، در دسترس‌پذیری^{۱۰} و تعارض و سردرگمی^{۱۱} است. مؤلفه تعارض و سردرگمی روابط منفی مادر و کودک را نشان می‌دهد و به نوعی در مقابل مؤلفه حساس بودن و پاسخگو بودن قرار می‌گیرد که توانایی دریافت نشانه‌های رفتاری کودک به منظور بیان نیازهای جسمی، روانی و رفع این نیازها با رفتار متناسب تعریف می‌شود. در این پژوهش ما بر روی مؤلفه تعارض و سردرگمی متمرکز شده‌ایم.

تعارض و سردرگمی در واقع در برگیرنده‌ی ناتوانی در کشف علل زیربنایی رفتار مشکل‌ساز در کودک و عدم پاسخدهی مؤثر به نیازهای کودکان، عصبانی شدن والدین در مقابل کودک، احساس فرسودگی و نارضایتی از نقش مادری و تهدید به ترک کردن است (قنبری و همکاران، ۱۳۹۰). رفتارهای منفی مادر مانند مداخله گری (به عنوان مثال، مداخله در تلاش‌های کودک برای به دست آوردن خود مختاری، نگرانی بیش از حد) و خصومت (یعنی طرد، خشم، تحقیر) احساس امنیت کودکان را تضعیف می‌کند (بوث-لافورس و آکسفورد^{۱۲}، ۲۰۰۸). همچنین مراقبت خصمانه یا متعارض منجر به کاهش عزت نفس کودک می‌شود (لیم و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۲ و ویکهام و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۵). کاهش تعارض و سردرگمی والدین تأثیر عمیقی بر بهزیستی آن‌ها در نقش والدینی و همچنین بر روی سلامت فرزندان دارد (قنبری و همکاران، ۱۳۹۰). کودکان در این شرایط، این اطمینان را به دست می‌آورند که می‌توان احساسات خود (و دیگران) را شناخت، درک و مدیریت کرد.

1. maternal caregiving quality
2. Widom et al.
3. Paulus et al.
4. Harter
5. Verschueren et al.
6. Williams & Berthelsen
7. Eisenberg et al.
8. Coulombe & Yates
9. sensitivity and responsiveness
10. availability
11. conflict and confusion
12. Booth-LaForce & Oxford
13. Lim et al.
14. Wickham et al

اگر از مادران کودکان خردسال در مورد تجربه‌ی آنها پرسید، معمولاً اینگونه پاسخ می‌دهند که فرزندپروری تجربه‌ی منحصر به فردی است که با اوج و فرودهای احساسی زیادی همراه است (هاجال و پالی^۱، ۲۰۲۰). با توجه به این تنوع تجربیات عاطفی والدین، می‌توان دریافت که چگونه برخی از والدین تحت تأثیر تجربیات منفی قرار می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بتوانند مزایای تجربیات احساسی مثبت را به حداکثر برسانند. یکی از مهارت‌هایی که در این زمینه به والدین کمک می‌کند تا بتوانند روی نقاط مثبت و اثربخشی که در رابطه‌ی خود با کودک‌شان دارند متمرکز شوند، مهارت لذت بردن از رابطه با کودک^۲ است. لذت بردن^۳ به عنوان یک تمرین روان‌شناختی ابتدا در زمینه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا مطرح شد و به عنوان فرایند حضور، تشدید و طولانی‌شدن تجربیات مثبت تعریف می‌شود. انسان‌ها می‌توانند از تجربیاتی که در گذشته رخ داده‌است، تجربیاتی که در حال وقوع هستند، یا در آینده رخ خواهد داد، لذت ببرند (برایانت و وروف^۴، ۲۰۱۷). در این میان لذت بردن از رابطه با کودک، نوع خاصی از لذت بردن مبتنی بر نظریه‌ی دلبستگی، مدل گسترش و ایجاد احساسات مثبت و رویکرد هیجان‌مدار می‌باشد که شامل تمرکز عمدی بر روی لحظات احساس امنیت با شخص دیگر است. این تمرین به عنوان وسیله‌ای برای تقویت احساسات مثبت مرتبط با تجربه‌ای است که با فرد دیگر داشته‌ایم (بورلی و همکاران^۵، ۲۰۱۴). فرض اصلی لذت بردن از رابطه با کودک این است که در زندگی روزمره اکثر مردم لحظات کوچکی از امنیت نهفته است. بنابراین مردم می‌توانند لحظات مثبتی را که غالباً تحت الشعاع نگرانی‌های روزمره یا تجربیات منفی و هیجانی شدید قرار می‌گیرند برجسته کنند (بورلی و همکاران، ۲۰۲۰).

لذت بردن از روابط والد-کودک^۶ به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان، می‌تواند به والدین کمک کند تا به مزایای تعبیه شده در تعاملات روزمره والد-کودک برای کاهش عواطف منفی، افزایش عواطف مثبت و معنایی که از روابط خود با فرزندان‌شان می‌گیرند، دست یابند. مشارکت در لذت بردن از رابطه با کودک به والدین کمک می‌کند تا از وظایف والدینی عقب‌نشینی کنند و در مورد آنچه که لحظه‌ای را با فرزندشان خاص می‌کند، فکر کنند. این موضوع فرصتی را برای والدین فراهم می‌کند که لحظات کوچک و در عین حال قدرتمند ارتباطی را که با فرزندان‌شان به اشتراک می‌گذارند، ارزشمند بدانند (باند و بورلی^۷، ۲۰۱۷).

پیامدهای دیگر لذت بردن از روابط والد-کودک عبارتند از دلبستگی ایمن، واکنش حساس‌تر در تعاملات بین فردی رضایت بیشتر در روابط، سطوح بالای بهزیستی بین فردی (شامل افزایش احساسات مثبت، افزایش معنای برگرفته از روابط، روان‌سازی، آگاهی از رفتارهای حساس و آگاهی از آسیب‌پذیری عاطفی) و سطوح پایین علائم آشفتگی روانی نیز از مزایای این تکنیک هستند (بورلی و همکاران، ۲۰۲۰).

ممکن است رویدادهای مثبت زیادی در زندگی یک فرد وجود داشته باشد، اما وقوع رویدادهای مثبت به تنهایی تضمین‌کننده خوشبختی یا رفاه نیست، بلکه لذت بردن آگاهانه از احساسات مثبت مربوط به آن رویدادهای مثبت است که باعث افزایش شادی در زندگی می‌شود (سینگ و تریپاتی^۸، ۲۰۱۸).

1. Hajal & Paley
2. Relational Savoring
3. Savoring
4. Bryant & Veroff
5. Borelli et al.
6. Parent-child relational savoring
7. Bond & Borelli
8. Singh & Tripathi

همچنین نیومن تیلور و همکاران^۱ (۲۰۲۱، به نقل از [بوسمنز و بورلی، ۲۰۲۲](#)) نشان دادند که به یادآوری خاطرات دلبستگی ایمن می‌تواند علائم آسیب شناسی روانی را در مادر و کودک کاهش دهد. این نتایج با یافته‌های سایر مداخلات مبتنی بر دلبستگی، مانند پژوهش [بورلی و همکاران \(۲۰۲۰\)](#) که هدفشان کمک به مراجعان برای یادآوری خاطرات تجربیات مثبت رابطه و پردازش عاطفی و شناختی عمیق این خاطرات بوده است هم‌راستا است. براساس پژوهش آن‌ها لذت بردن از روابط والد-کودک عاطفه مثبت، رضایت از رابطه، و عملکرد بازتابی را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر نیز آسیب‌شناسی روانی را در والدین و کودکان کاهش می‌دهد ([بورلی و همکاران، ۲۰۲۰](#)). نتایج پژوهشی دیگر از [بورلی و همکاران \(۲۰۲۴\)](#) بیانگر این بود که علائم افسردگی و عملکرد بازتابی والدین با لذت بردن از لحظات مثبت ارتباط عاطفی با کودک مرتبط است.

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد روابط اولیه‌ی والدین و فرزندان پایه و اساس موفقیت و کیفیت روابط بعدی را در طول عمر ایجاد می‌کنند. علت این امر را می‌توان به اهمیت اساسی روابط مادر-کودک در فراهم کردن شرایط لازم برای رشد و رسیدن به توازن جسمی، روانی و اجتماعی کودکان دانست. علاوه بر این، مشکلات و دشواری‌های نقش والدینی و برچسب‌های مربوط به دریافت کمک والدین مانع از مشارکت والدین در برنامه‌های مداخله‌ی موجود می‌شود. همانطور که در بالا اشاره شد مداخلاتی که درحوزه لذت بردن بر روی نمونه‌های مختلف از جمله مادران و زوجین انجام شده است نشان‌دهنده‌ی اثربخشی این آموزش بر روی طیف زیادی از جمعیت بود. آموزش لذت بردن از رابطه با کودک می‌تواند به عنوان یک مداخله‌ی در دسترس، مقرون‌به‌صرفه و قابل اجرا برای والدین بکار رود تا وضعیت عاطفی والدین و روابط آن‌ها با کودکشان را ارتقا دهد. همچنین با توجه به اینکه فرزندپروری فرزندان خردسال با استرس بیشتر و رضایت کمتر از روابط والد-فرزندی همراه است ([بورخارت و همکاران، ۲۰۱۵](#))، تمرکز بر مداخلاتی که افزایش دهنده‌ی سلامت عاطفی و ارتباطی والدین است، اهمیت زیادی دارد. تقریباً همه‌ی پژوهش‌هایی که تاکنون در ارتباط با لذت بردن از روابط والد-کودک صورت گرفته است در کشورهای غربی بوده است و هیچ پژوهشی اثربخشی این مدل را در ایران با توجه به فرهنگ و مسائل فرهنگی کشور ما بررسی نکرده است. امید است این پژوهش بتواند سهم کوچکی در ارتقای سطح علمی کشور عزیزمان ایران داشته باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش لذت بردن از رابطه با کودک بر تعارض و سردرگمی مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان بود و در پی آزمودن فرضیه پژوهش زیر است: آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک بر تعارض و سردرگمی مادران اثربخش است.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین ترتیب طی فراخوانی در محیط‌های عمومی شهر اصفهان ۱۱۰ نفر به صورت داوطلبانه ثبت نام کردند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۵۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در گروه‌های ۵ تا ۷ نفره جای‌گذاری شدند تا با توجه به فرمت آموزشی حاضر، بتوان جلسات را با تعامل تمام اعضا پیش برد. فرمت آموزش لذت بردن از رابطه با کودک از طریق مکاتبه با بنیان‌گذار این مداخله به دست آمد و گروه آزمایش ۴ جلسه یک ساعته آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک براساس فرمت در هر هفته یک جلسه دریافت و گروه کنترل در معرض هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. لازم به ذکر است در طول جلسات آموزشی و بعد از اتمام آن، به دلیل

عدم شرکت ۵ نفر از مادران در برخی از جلسات از گروه آزمایش حذف شدند. به همین دلیل به صورت تصادفی ۵ نفر دیگر از گروه کنترل هم حذف شد و در نهایت هر دو گروه آزمایش و کنترل با ۵۰ نفر (جمعاً ۱۰۰ نفر) نتایجشان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. قبل و بعد از اجرای آموزش و همچنین دو ماه بعد به منظور پیگیری، آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه مرتبط را تکمیل نمودند. معیارهای ورود عبارتند از: ۱) مادران دارای فرزند زیر ۵ سال باشند؛ ۲) عدم دریافت درمان فردی یا گروهی دیگر به طور همزمان؛ ۳) نداشتن سابقه اختلالات مزمن؛ ۴) عدم مصرف دارو و ۵) تکمیل فرم رضایت آگاهانه مادران برای شرکت در آموزش. همچنین معیارهای خروج از پژوهش عبارت بودند از: ۱) غیبت در یک جلسه؛ ۲) عدم تکمیل اکثر سوالات پرسشنامه؛ ۳) عدم تکمیل پرسشنامه پس از آزمون یا پیگیری. دو ماه بعد از هر دو گروه مرحله پیگیری انجام شد. لازم به ذکر است که به منظور رعایت مسائل اخلاقی پس از اتمام پژوهش گروه کنترل در کارگاه یک روزه آموزش لذت بردن از رابطه با کودک شرکت کردند.

۲-۲. روند اجرای مداخله آموزشی

در مداخله لذت بردن از رابطه با کودک هر جلسه با تمرین ذهن‌آگاهی برای افزایش تمرکز حواس و ایجاد گشودگی برای مداخله آغاز شد. سپس در مورد مفاهیمی مانند دلبستگی و ذهن‌آگاهی (که از پایه‌های نظری آموزش مورد نظر هستند) با بیانی ساده صحبت شد تا مادران با روند و مبانی و هدف کار آشنا شوند. در ادامه طبق فرمت آموزشی دو مرحله زیر دنبال شد:

۲-۲-۱. مرحله انتخاب خاطره^۱: در این مرحله خاطرات به شرح زیر اولویت‌بندی می‌شوند: الف) خاطرات غنی از محتوای دلبستگی (پایه امن) ب) لحظات ارتباط مثبت یا با هم بودن

۲-۲-۲. مرحله بازتاب خاطره^۲: که شامل پنج گام است: گام اول: تجربه‌ی مجدد خاطره با تمام جزئیات؛ گام دوم: بازتاب احساسات (شناسایی احساس، نامگذاری و توصیف شفاهی احساس) و بیان احساسات بدنی مرتبط با خاطره و سپس بیان احساسات کلی‌تر (خوب، شاد، ناراحت و غیره) و موارد مرتبط با دلبستگی؛ گام سوم: یافتن معنایی لذت‌بخش برای خاطره؛ گام چهارم: بازتاب آینده‌نگر (تشویق شرکت‌کنندگان برای گسترش احساس نزدیکی و مرتبط کردن آن با موقعیت‌های آینده) و گام پنجم: بارش فکری (بیان هرچه به ذهن فرد می‌رسد با صدای بلند و با هدف پردازش عمیق‌تر). در پایان هر جلسه به شرکت‌کنندگان تکلیف داده شد که برای جلسه بعد این تمرین را در خانه به تنهایی انجام دهند. همچنین از آنان خواسته شد در طول هفته به لحظاتی توجه کنند که احساس می‌کنند با کودک خود ارتباط نزدیک دارند. سپس، اگر با لحظاتی مانند آنچه گفته شد برخورد کردند که احساس کردند برجسته است، آن را به یاد داشته باشند تا هفته آینده در مورد آن صحبت شود. به همین صورت ابتدای هر جلسه دقایقی به بیان تجربه، افکار و احساسی که در طول آن هفته با فرزند خود داشتند اختصاص می‌یافت و از شرکت‌کنندگان نسبت به این تمرین بازخورد گرفته می‌شد. آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک براساس پروتکل **بورلی و همکاران (۲۰۲۰)** تنظیم شده است. اعتبار این پروتکل در پژوهش‌های **بورلی و همکاران (۲۰۲۳)**، **پیرا و همکاران^۳ (۲۰۲۱)** و **بورلی و همکاران (۲۰۲۴)** مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر، ابتدا نسخه کامل پروتکل لذت بردن از روابط والد-کودک از طریق مکاتبه با سازنده اصلی بدست آمد و سپس توسط یک فرد مسلط به زبان انگلیسی به فارسی برگردانده و توسط پژوهشگران مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفت. این نسخه در اختیار ۳ فرد متخصص مشاوره خانواده (اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها) قرار گرفت و بعد از گرفتن نظرات و رفع اصلاحات و تأیید محتوی این پروتکل توسط متخصصین داخل کشور، این نسخه دوباره به انگلیسی ترجمه شد و برای تأیید نهایی به سازنده تست برگردانده شد. بعد از تأیید این نسخه، کار اجرا این پروتکل انجام گرفت.

1. memory selection stage
2. memory reflection stage
3. Pereira et al

جدول ۱. خلاصه‌ی مداخلات آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک

جلسه	هدف	محتوا
اول	معارفه مجری پژوهش و آشنایی با شرکت کنندگان، توضیح درمورد روند و تعداد جلسات، چگونگی روند مداخله، انجام ذهن آگاهی و آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک	معرفی اجراکننده جلسات، ارتباط گیری با اعضای گروه، توضیح درباره اهداف پژوهش و سپس، ارائه توضیحاتی در مورد تاثیر ذهن آگاهی بر روی افزایش توجه و تمرکز برای شروع، تمرین ذهن آگاهی، آموزش تمرین لذت بردن از رابطه با کودک، تعیین تکلیف جلسه بعد مبنی بر جستجوی تجربیات مثبت و نزدیک مرتبط با فرزند و تمرین و تکرار روش لذت بردن از روابط والد-کودک در منزل
دوم	پرسش و پرداختن به تجربه گروه آزمایش، توضیح در مورد اهمیت روابط بین مادر و کودک و نقش آن در سلامت آن‌ها، انجام ذهن آگاهی و آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک	به اشتراک گذاشتن تجربیات گروه باهم، بررسی تغییرات در رابطه بین مادر و کودک، بررسی احساسات مختلف مادران و نگهداشتن تمرکز بر روی تجربیات مثبت، ارائه توضیحاتی در مورد نقش روابط بین مادر و کودک و تاثیرات مثبت و منفی آن بر روان کودک و خود مادر، تمرین ذهن آگاهی، تمرین لذت بردن از روابط والد-کودک با خاطرات جدید و بحث و به اشتراک گذاری تجربیات با دیگران، مشخص کردن تکلیف منزل
سوم	پرسش و پرداختن به تجربه گروه آزمایش، توضیح درباره مفهوم دلبستگی، انجام ذهن آگاهی و آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک	بحث در مورد تکالیف هفته قبل و به اشتراک گذاری تجربیات قبلی از انجام تمرین، بیان مفهوم و معنای دلبستگی و تاثیر آن در آینده کودک، تمرین ذهن آگاهی، تمرین لذت بردن از روابط والد-کودک با خاطرات جدید و بحث و به اشتراک گذاری تجربیات با دیگران، مشخص کردن تکلیف منزل
چهارم	پرسش و پرداختن به تجربه گروه آزمایش، آموزش درباره انواع دلبستگی، انجام ذهن آگاهی و آموزش لذت بردن از روابط والد-کودک، هماهنگی با اعضای گروه برای جلسه پیگیری	بحث در مورد تکالیف هفته قبل و به اشتراک گذاری تجربیات قبلی از انجام تمرین، ارائه توضیحاتی مختصر درمورد انواع دلبستگی، نحوه ایجاد دلبستگی ایمن و نایمن و نقش مادر در شکل گیری آن، تمرین ذهن آگاهی، تمرین لذت بردن از روابط والد-کودک با خاطرات جدید و بحث و به اشتراک گذاری تجربیات با دیگران، جمع بندی و به کارگیری تجارب از مهارت مورد نظر در زندگی، مشخص کردن جلسه پیگیری

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. پرسشنامه کیفیت مراقبت مادرانه^۱

پرسشنامه کیفیت مراقبت مادرانه توسط قنبری و همکاران (۱۳۹۰) به منظور سنجش کیفیت مراقبت مادرانه طراحی و تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۳۲ گویه و سه مؤلفه (۱) تعارض و سردرگمی (۲) حساس بودن و پاسخدهی و (۳) دسترس پذیری می باشد و بر اساس طیف لیکرت از ۱ (اصلاً درست نیست) تا ۵ (همیشه درست است) با سوالاتی مانند: "وقتی عصبانی است نمی توانم او را آرام کنم" به سنجش کیفیت مراقبت مادرانه می پردازد. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر با توجه به هدف، فقط از مؤلفه‌ی تعارض و سردرگمی استفاده شد. قنبری و همکاران (۱۳۹۰)، برای بررسی روایی این پرسشنامه از روش های آزمون-بازآزمون و روایی پیش بین استفاده کردند. در روش آزمون-بازآزمون که با فاصله ۲۰ روز به انجام گرفت نتایج حاکی از ثبات

نمره‌ها در یک بازه زمانی ۲۰ روزه برای این مؤلفه ۰/۸۳ بود. همچنین روایی پیش‌بین این پرسشنامه با مقیاس اضطراب کودک مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان‌دهنده همبستگی بین اضطراب تعمیم یافته، اضطراب اجتماعی و وسواس بی‌اختیاری با مؤلفه تعارض و سردرگمی به ترتیب ۰/۴۹، ۰/۲۹ و ۰/۳۰ بود که نشان‌دهنده روایی مناسب این پرسشنامه بود. برای بررسی پایایی این پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ در مؤلفه تعارض و سردرگمی را پژوهشگران ۰/۸۲ گزارش کردند. همچنین **شعبانی و نعمت طاوسی (۱۴۰۰)** در پژوهشی پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ گزارش دادند. در پژوهش حاضر نیز پایایی مؤلفه‌ی (تعارض و سردرگمی) این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ به دست آمد.

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در سطح آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف^۱، آزمون لوین^۲ به منظور بررسی برابری واریانس‌ها و همچنین از تحلیل کوواریانس چند متغیره^۳ برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

نتایج توصیفی بدست آمده نشان داد میانگین سن کودک ۳/۲۴ سال و میانگین سن مادر ۳۳/۰۴ سال است. همچنین کمترین و بیشترین سن برای کودکان به ترتیب ۱ و ۵ سال بود. کمترین و بیشترین سن برای مادران به ترتیب ۲۲ و ۴۷ سال گزارش شد. ۵۵ درصد شرکت‌کنندگان دارای ۲ فرزند بودند. نتایج نشان داد که از بین پاسخ‌دهندگان، ۷۸ درصد در وضعیت اقتصادی متوسط قرار داشتند. از طرفی دیگر در بین مادران، مدرک لیسانس (با ۴۲ درصد) و در بین پدران، مدرک دیپلم (با ۴۵ درصد) بیشترین فراوانی بود، که گزارش شد.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

جدول ۲ آمار توصیفی نمونه را برای متغیر تعارض و سردرگمی به تفکیک پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تشریح می‌کند.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیر تعارض و سردرگمی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پیگیری میانگین	انحراف معیار
تعارض و سردرگمی	آموزش	۳۵/۷۶	۹/۲۵	۲۸/۹۶	۸/۱۵	۲۹/۲۲	۷/۰۷
	کنترل	۳۶/۸۴	۷/۶۸	۳۸/۶۸	۷/۱۰	۳۷/۹۲	۷/۶۹

1. Kolmogorov-Smirnov test

2. Levine test

3. multivariate analysis of covariance

در جدول ۲ اطلاعات میانگین، انحراف معیار متغیر تعارض و سردرگمی ملاحظه می‌شود. نتایج نشان می‌دهد، برای گروه آموزش، میانگین تعارض و سردرگمی برای پس‌آزمون و پیگیری کمتر از پیش‌آزمون بوده است. از این رو می‌توان حدس زد آموزش تأثیر مثبتی بر روی کاهش متغیر تعارض و سردرگمی داشته است. در ادامه به بررسی فرضیه این پژوهش پرداخته شده است.

فرضیه این پژوهش عبارت بود از آموزش لذت بردن از رابطه با کودک بر کاهش تعارض و سردرگمی موثر است، بدین منظور پیش‌فرض‌های اولیه مورد بررسی قرار گرفته است.

۳-۳. بررسی مفروضه‌های آزمون‌های پارامتریک

برای بررسی مفروضه‌های نرمال بودن خطاهای مدل از آزمون کلموگراف-اسمیرنف، برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس از آزمون لوین، مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون از مقدار F تعادلی و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس نیز با آزمون باکس استفاده شده است. نتایج حاصل شده در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. جدول مفروضه‌های مدل

نوع مفروضه	متغیر وابسته	آماره آزمون	P-مقدار
نرمال بودن	پس‌آزمون تعارض و سردرگمی	۰/۰۸۸	۰/۰۶۸
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۰/۰۷۵	۰/۱۵۳
همگنی واریانس‌ها	پس‌آزمون تعارض و سردرگمی	۰/۰۹۶	۰/۷۵۷
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۲/۸۶۹	۰/۰۹۳
همگنی شیب خط رگرسیون	پس‌آزمون تعارض و سردرگمی	۲/۸۶۱	۰/۰۹۳
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۳/۰۱	۰/۰۸۶
همگنی ماتریس کوواریانس مدل تعارض و سردرگمی		۱/۹۷۲	۰/۱۱۶

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود در تمامی آزمون‌ها P -مقدار بیشتر از ۰/۰۵ بوده است. از این رو می‌توان مفروضه‌های تحقیق را پذیرفت.

۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

با برقرار بودن پیش‌فرض‌های مدل آنالیز کوواریانس، نتایج مدل مطابق جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس و خطی بودن مدل تعارض و سردرگمی

نوع آزمون	مقدار آماره آزمون	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
آماره پیلای	۰/۵۶۰	۱۳۰/۴۶۷	۲	۹۶	۰/۰۰۰
آماره ویلک	۰/۴۴۰	۱۳۰/۴۶۷	۲	۹۶	۰/۰۰۰
آماره هتلینگ	۱/۲۷۴	۱۳۰/۴۶۷	۲	۹۶	۰/۰۰۰
روی	۱/۲۷۴	۱۳۰/۴۶۷	۲	۹۶	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود: سطح معناداری (۰/۰۰۱) از ۰/۰۵ کمتر بوده و همچنین مقدار آماره F در هر یک از آماره‌های پیلای، ویلک، هتلینگ و روی، نشان می‌دهد همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و گروه آموزشی وجود دارد؛ بنابراین اثر خطی بودن گروه آموزشی مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین مقدار آماره F در همه آماره‌های پیلای، ویلک، هتلینگ و روی و سطح معناداری (۰/۰۰۱) در آن‌ها حاکی از معنی‌دار بودن متغیر گروه‌های آموزشی در کاهش تعارض و سردرگمی دارد. از این رو می‌توان از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی تأثیر گروه استفاده نمود. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۵ نشان

می‌دهد نمره پیش‌آزمون تعارض و سردرگمی بر نمرات پس‌آزمون و پیگیری آن سهم معناداری دارد. با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت آموزش پس از تعدیل اثر پیشین، به ترتیب ۷۷/۱ و ۷۶/۹ درصد از واریانس نمرات پس‌آزمون و پیگیری را تبیین می‌کنند.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس اثربخشی آموزش بر مدل تعارض و سردرگمی

اثر	نوع آزمون	مجموع مربعات	F	درجه آزادی	P-مقدار	ضریب اتا
مدل	پس آزمون تعارض و سردرگمی	۶۲۳۶/۸۹۷	۱۶۲/۹۹۱	۲۱	۰/۰۰۰	۰/۷۷۱
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۵۵۶۴/۳۹۱	۱۶۱/۲۰۳	۲۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۹
	پس آزمون تعارض و سردرگمی	۲۴۸/۳۵۶	۱۲/۹۸۱	۱	۰/۰۰۰	۰/۱۱۸
پیش‌آزمون	پیگیری تعارض و سردرگمی	۲۸۲/۳۳۰	۱۶/۳۵۸	۱	۰/۰۰۰	۰/۱۴۴
	پس آزمون تعارض و سردرگمی	۱۹۸۱/۶۰۴	۱۰۳/۵۷۲	۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۶
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۱۵۶۲/۷۲۸	۹۰/۵۴۶	۱	۰/۰۰۰	۰/۴۸۳
گروه	پس آزمون تعارض و سردرگمی	۳۸۷۴/۹۳۷	۲۰۲/۵۳۰	۱	۰/۰۰۰	۰/۶۷۶
	پیگیری تعارض و سردرگمی	۳۶۷۲/۱۴۱	۲۱۲/۷۶۷	۱	۰/۰۰۰	۰/۶۸۷
	پس آزمون تعارض و سردرگمی	۱۸۵۵/۸۶۳	۹۷			
خطا	پیگیری تعارض و سردرگمی	۱۶۷۴/۱۱۹	۹۷			

۴. بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با تکیه بر پژوهش‌های قبلی مبنی بر لذت بردن از روابط والد-کودک به عنوان یک مداخله و آموزش تقویت روابط و با هدف بررسی اثربخشی آموزش لذت بردن از رابطه با کودک بر تعارض و سردرگمی مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان انجام شد. نتایج نشان داد که پس از اجرای جلسات آموزش لذت بردن از رابطه با کودک بین مادران گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر میزان تعارض و سردرگمی مادران، تفاوت معناداری وجود داشت که تأییدی بر اثربخشی این آموزش در کاهش تعارض و سردرگمی مادران و بهبود وضعیت عاطفی آنان است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد تغییرات مثبت گروه آزمایش در طول زمان (بازه‌ی دو ماهه پیگیری) باقی مانده است. هر چند تاکنون هیچ پژوهشی به بررسی آموزش لذت بردن از رابطه با کودک فرزندی بر تعارض و سردرگمی مادران نپرداخته، اما یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های [بورلی و همکاران \(۲۰۲۴\)](#)، [بورخارت و همکاران \(۲۰۱۵\)](#)، [پریرا و همکاران \(۲۰۲۱\)](#)، [سلیگمن و همکاران^۱ \(۲۰۰۶\)](#) به نوعی هماهنگ است.

[بورلی و همکاران \(۲۰۲۴\)](#) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که والدینی که با علائم افسردگی یا مشکل تنظیم هیجان و عملکرد بازتابی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند از مداخلاتی که بر مهارت‌های لذت بردن از روابط والد-کودک و تنظیم هیجان تمرکز دارند، بهره‌مند شوند. در پژوهش دیگری [بورخارت و همکاران \(۲۰۱۵\)](#) به این نتیجه رسیدند که هم شرایط لذت بردن از رابطه با کودک و هم در شرایط لذت بردن شخصی برای همه والدین تأثیر مثبتی به همراه داشت و رضایت از رابطه والد-فرزندی و افزایش احساسات مثبت را به همراه داشت. در پژوهشی دیگر [سلیگمن و همکاران \(۲۰۰۶\)](#) گزارش دادند که لذت بردن به عنوان یک تکنیک مداخله روانشناختی مثبت، منجر به کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی و شادی در شرکت کنندگان

شد. **پیرا و همکاران (۲۰۲۱)** در پژوهش خود دریافتند که لذت بردن از رابطه با کودک می‌تواند مادران را به یادآوری و لذت بردن از دستاوردهای گذشته تشویق کند و موجب شد بر لحظاتی تمرکز کنند که آن‌ها در محافظت، حمایت یا کمک به رشد فرزند خود موفق بوده‌اند. این امر به نوبه خود، خودکارآمدی مادران را افزایش و عاطفه منفی آن‌ها را کاهش داد.

در پژوهش‌های داخل کشور اگرچه بطور صریح پژوهشی که اثربخشی این مداخله را بر تعارض و سردرگمی مادران بررسی کند وجود ندارد، اما با توجه به مبانی نظری روش لذت بردن از روابط والد-کودک که یکی از آن‌ها نظریه‌ی دلبستگی است، می‌توان به پژوهش **قنبری و همکاران (۱۳۹۰)** اشاره کرد. آن‌ها در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش دلبستگی محور والدین با افزایش حساس بودن و پاسخ دهی والدین، دسترس پذیری مادران را افزایش داده است و با کاهش تعارض و سردرگمی در مادران همراه بوده است. این نتایج در طول پیگیری ۳ ماه مداخله پایدار به دست آمدند. نتایج پژوهش آن‌ها با پژوهش حاضر همسو می‌باشد.

مادران هنگام انجام تمرینات لذت بردن از روابط والد-کودک بیان می‌کردند که متوجه شده‌اند، می‌توانند در مواقعی که تنها هستند یا مشغول انجام کارهای خانه هستند، بجای فکر کردن در مورد اتفاقات بدی که قبلاً پیش آمده، تعارضات آشکار و پنهانی که با فرزند خود دارند و یا نگرانی برای رابطه‌ی خود با کودک، به مواردی فکر کنند که به آنها "حس خوب" و "همدلی" و "عشق" انتقال می‌دهد و گزارش می‌دادند که این حس خوب در زندگی و رابطه‌ی آن‌ها با فرزند نیز نمود پیدا کرده است. تمرین لذت بردن از رابطه با کودک همچنین با پیوند زدن تجربیات گذشته با تجربه‌ها و رویدادهای حال و آینده و درک تأثیرگذاری آن و افزایش احساس غرور و قدردانی مادران نسبت به رابطه باعث معنادار شدن به زندگی و ایجاد امید در زندگی می‌شود که در نتیجه‌ی آن می‌تواند سبب کاهش سردرگمی مادر شود. مکانیسم‌های لذت بردن، اثرات استرس بر سلامت روان را کاهش می‌دهند و سبب افزایش بهزیستی افراد می‌شود (**فورد و همکاران^۱، ۲۰۱۷؛ هو و همکاران^۲، ۲۰۱۷**).

مداخله‌ی لذت بردن از روابط والد-کودک طوری طراحی شده است که توجه والدین را به لحظاتی جلب کند که در آن نقش یک مراقب حساس را در زندگی فرزند خود بازی کرده‌اند و احساسات و اهمیت این تجربه را برای کودک و مادر برجسته و تحلیل کند. با توجه به این موضوع، این مداخله به مادران کمک می‌کند تا آگاهی خود را از نحوه مراقبت به عنوان مراقبان حساس و آگاهی آن‌ها از اهمیت این نقش در زندگی فرزندان‌شان افزایش دهند. با جلب توجه والدین به این نقش مهم به شیوه‌ای بدون قضاوت، مداخله لذت بردن به والدین کمک می‌کند تا خود را با این دیدگاه از نقش والدینی خود هماهنگ کنند و از آنجا که نقطه مقابل سردرگمی و تعارض مادر، حساسیت بالای مادر در رابطه خود با کودک است، در نتیجه‌ی افزایش حساسیت و نزدیکی به فرزند، سردرگمی و تعارض مادران کاهش می‌یابد (**انصاری فر، ۱۴۰۱**).

لذت بردن از روابط والد-کودک همچنین ممکن است والدین را برای درک کردن لحظات تعارض و سردرگمی که با کودک خود دارند مجهز کند (**جورج و سولومون^۳، ۲۰۰۸**). در ضمن انجام این تمرین مادران تفاوت تمرکز بر لحظات حاوی احساس امنیت و لحظات منفی را متوجه می‌شدند. رسیدن به بینش در مورد این تفکر انتخابی، به مادر کمک می‌کند تا بتواند در آینده بصورت آگاهانه دست به انتخاب و لذت بردن از خاطرات مثبتی که با فرزندش دارد بزند و از مزایای آن بهره‌مند شود. از سویی دیگر به دلیل اینکه در مداخله‌ی لذت بردن از رابطه با کودک از مفاهیم ذهن آگاهی و اهمیت بودن در زمان حال استفاده می‌شود، ممکن است به مادران در درک حالات روحی خود و نیز تعاملات بین حالات خود، رفتارهای کودک و محیط کمک کند. این موضوع باعث می‌شود مادر هنگام احساس سردرگمی در مواجهه و رفتار با کودک، احساس خود را نامگذاری و شناسایی کند و سعی در تقلیل و

جایگزین کردن آن داشته باشد. در نظر گرفتن یک تجربه‌ی لذت‌بخش و فکر کردن درباره‌ی آن ممکن است برای مادران فرزندان خردسال، که به دلیل مشغله‌ی زیاد زمان کمی برای دنبال کردن لحظات لذت‌بخش دارند، بسیار سودمند باشد (دوگان و بارنز-فارل^۱، ۲۰۲۰؛ نلسون و همکاران^۲، ۲۰۱۴).

از آنجا که مطالعه‌ی حاضر پایه‌ای برای تحقیقات آینده و پژوهش بر مداخلات لذت بردن از روابط والد-کودک جهت تقویت رابطه فراهم می‌کند، یافته‌ها همچنین بیانگر پیامدهایی برای رفاه کودکان هستند. بدین صورت که پس از فراگیری لذت بردن از رابطه با کودک، هنگامی که مادران فرزند خود یا خود را از منظر حالات روانی که زیربنای رفتارها و انتخاب‌های آنهاست بشناسند، احتمالاً بهبودهایی در رفتار والدین به دنبال خواهد داشت که می‌تواند مستقیماً محیط مراقبت از کودکان را بهبود بخشد و منجر به ایجاد دلبستگی ایمن و رشد مثبت، هم در زندگی و هم در آینده کودکان شود. مادران پس از یادگیری این تمرین، می‌توانند به جای احساسات منفی مانند تعارض با کودک، احساسات مثبت بیشتری را از تجربه‌ی لذت‌بخش بازتجربه کنند، که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با فرزندان خود به روش‌هایی تعامل داشته باشند که مثبت‌گرایی مشترک را تقویت کند و در نتیجه ماریج‌های رو به بالا در رابطه والد-کودک ایجاد شود.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی رو به رو بوده است که می‌توان به این موارد اشاره کرد. این پژوهش بر روی نمونه‌ای از مادران شهر اصفهان انجام شده است و تعمیم آن به مادران سایر استان‌ها و شهرهای کشورمان (ایران) به دلیل مسائل فرهنگی بایستی با احتیاط صورت بگیرد. همچنین این پژوهش تنها بر روی مادران دارای کودکان زیر ۵ سال انجام شد و سایر کودکان با سنین بالاتر را شامل نمی‌شد. از سوی دیگر استفاده تنها از ابزارهای خودگزارشی خود می‌تواند محدودیت دیگری در این پژوهش باشد. عدم کنترل ویژگیهای شخصیتی مادران شرکت‌کننده در این پژوهش (به عنوان مثال درونگرایی در مقابل برونگرایی؛ احساسی در مقابل حسی بودن) نیز از محدودیت دیگر پژوهش حاضر است.

بر مبنای یافته‌ها و محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، هر دو والد همزمان در آموزش لذت بردن از رابطه با کودک شرکت کنند. همچنین مشابه این پژوهش در شهرهای دیگر هم اجرا و نتایج با هم مقایسه شود. به پژوهشگران بعدی پیشنهاد می‌شود این پژوهش را روی والدین دارای فرزندان با گروه سنی بالاتر انجام دهند. همچنین انجام یک پژوهش طولی بر اساس این مداخله‌ی آموزشی و بررسی اثربخشی آن در طول مدت چند سال اول دوران کودکی می‌تواند مفید باشد.

۵. ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت مادران برای شرکت در برنامه اخذ و تمامی مراحل آموزشی اطلاع رسانی شد. همچنین به گروه گواه اطمینان داده شد که در صورت تمایل به تکمیل فرایند تحقیق، این آموزش را دریافت خواهند کرد. به دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه است و هیچ نامی از آنها درخواست نشد. این مقاله برگرفته شده از پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده است. پژوهش حاضر با کد اخلاق IR.SKU.REC.1400.057 در دانشگاه شهرکرد ثبت شده است.

۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله در دانشگاه شهرکرد بود. از تمامی مادران که در این پژوهش همکاری کاملی داشتند قدردانی می‌شود. هیچ سازمان دولتی و خصوصی ای از این پژوهش حمایت مالی نکردند.

۷. تعارض منافع

در این پژوهش هیچ تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- انصاريفر، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش لذت بردن از رابطه بر احساس صلاحیت والدینی، نزدیکی به کودک و حساسیت مادران دارای کودک زیر ۵ سال شهر اصفهان. *پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده*. دانشکده ادبیات و علوم انسانی. دانشگاه شهرکرد، ایران.
- شعبانی، غ. و نعمت طاوسی، م. (۱۴۰۰). مقش واسطه‌ای کیفیت مراقبت مادرانه در رابطه بین حرمت خود مادر و اختلال‌های هیجانی و رفتار کودک. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۵)، ۴۵-۵۶. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.5.6.4>
- قنبری، س.، خدایانه‌ی، م. ک.، مظاهری، م. ع.، و غلامعلی لوانسانی، م. (۱۳۹۰). ساخت، اعتباریابی و رواسازی مقدماتی مقیاس کیفیت مراقبت مادرانه. *روانشناسی*، ۱۵(۴)، ۴۰۷-۴۲۶. <https://www.sid.ir/paper/480742/fa>

References

- Ansarifar, N. (2022). the effectiveness of relational savoring education on sense of parental competence, closeness to the child and sensitivity of mothers with children under 5 years old in Isfahan. Master's thesis in family counseling. Faculty of Literature and Humanities. Shahrekord University, Iran. (InPersian)
- Bond, D. K., & Borelli, J. L. (2017). Maternal attachment insecurity and poorer proficiency avoring memories with their children: The mediating role of rumination. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(7), 1007-1030. <https://doi.org/10.1177/0265407516664995>
- Booth-LaForce, C., & Oxford, M. L. (2008). Trajectories of social withdrawal from grades 1 to 6: prediction from early parenting, attachment, and temperament. *Developmental psychology*, 44(5), 1298-1313. <https://doi.org/10.1037/a0012954>
- Borelli, J. L., Hong, K., Kazmierski, K. F., Smiley, P. A., Sohn, L., & Guo, Y. (2024). Parents' depressive symptoms and reflective functioning predict parents' proficiency in relational savoring and children's physiological regulation. *Development and psychopathology*, 36(1), 121-134. <https://doi.org/10.1017/S095457942200102X>
- Borelli, J. L., Kazmierski, K. F., Gaskin, G. E., Kerr, M. L., Smiley, P. A., & Rasmussen, H. F. (2023). Savoring interventions for mothers of young children: Mechanisms linking relational savoring and personal savoring to reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 44(2), 200-217. <https://doi.org/10.1002/imhj.22038>
- Borelli, J. L., Sbarra, D. A., Snavely, J. E., McMakin, D. L., Coffey, J. K., Ruiz, S. K., Wang, B. A., & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 478. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037780>
- Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., Falasiri, E., Cervantes, B. R., & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, 57(3), 340-351. <https://doi.org/10.1037/pst0000284>
- Bosmans, G., & Borelli, J. L. (2022). Attachment and the development of psychopathology: Introduction to the special issue. *Brain Sciences*, 12(2), 174. <https://doi.org/10.3390/brainsci12020174>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>

- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22(4), 692-711. <https://doi.org/10.1111/pere.12104>
- Coulombe, B. R., & Yates, T. M. (2022). Maternal caregiving, prosocial behavior, and self-esteem in middle childhood. *Social Development*, 31(3), 639-655. <https://doi.org/10.1111/sode.12576>
- Dugan, A. G., & Barnes-Farrell, J. L. (2020). Working mothers' second shift, personal resources, and self-care. *Community, Work & Family*, 23(1), 62-79. <https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1449732>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Taylor, Z. E., & Liew, J. (2019). Relations of inhibition and emotion related parenting to young children's prosocial and vicariously induced distress behavior. *Child Development*, 90(3), 846-858. <https://doi.org/10.1111/cdev.12934>
- Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017). Savouring and self-compassion as protective factors for depression. *Stress and Health*, 33(2), 119-128. <https://doi.org/10.1002/smi.2687>
- George, C., & Solomon, J. (2008). The caregiving system: A behavioral systems approach to parenting. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 833-856). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2008-13837-036>
- Ghanbari, S., Khodapanahi, M. K., & Lavasani, M. G. (2012). Development and preliminary evaluation of the reliability and validation the maternal caregiving quality scale. *Journal of Psychology*, 15(4), 322-335. www.sid.ir/paper/480742/fa (InPersian)
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental psychology*, 56(3), 403. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- Harter, S. (2015). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. Guilford Publications. <https://www.amazon.com/Construction-Self-Second-Developmental-Sociocultural/dp/1462522726>
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Lim, B. H., Adams, L. A., & Lilly, M. M. (2012). Self-worth as a mediator between attachment and posttraumatic stress in interpersonal trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(10), 2039-2061. <https://doi.org/10.1177/0886260511431440>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
- Paulus, M., Licata, M., Gniewosz, B., & Sodian, B. (2018). The impact of mother-child interaction quality and cognitive abilities on children's self-concept and self-esteem. *Cognitive Development*, 48, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.07.001>
- Pereira, A. S., Azhari, A., Hong, C. A., Gaskin, G. E., Borelli, J. L., & Esposito, G. (2021). Savouring as an intervention to decrease negative affect in anxious mothers of children with autism and neurotypical children. *Brain sciences*, 11(5), 652. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050652>
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Singh, U., & Tripathi, A. (2018). Savoring Beliefs, Relationship Satisfaction and Subjective Wellbeing among married couples. *International Journal of Movement Education and Social Science*, 7, 315-323. http://www.ijmess.org/assets/front_end/uploads/gallery/ICSSSR324_SS.pdf

- Shabani, G., & Nemattavousi, M. (2021). The Mediating Role of Maternal Caregiving Quality in the Relationship Between Mother's Self-Esteem and Children's Emotional and Behavioral Disorders. *Rooyesh*, 10(5), 45-56. <http://frooyesh.ir/article-1-2593-en.html> (InPersian)
- Verschueren, K., Doumen, S., & Buyse, E. (2012). Relationships with mother, teacher, and peers: Unique and joint effects on young children's self-concept. *Attachment & Human Development*, 14(3), 233-248. <https://doi.org/10.1080/14616734.2012.672263>
- Wickham, S., Sitko, K., & Bentall, R. (2015). Insecure attachment is associated with paranoia but not hallucinations in psychotic patients: the mediating role of negative self-esteem. *Psychological Medicine*, 45(7), 1495-1507. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002633>
- Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse & Neglect*, 76, 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.002>
- Williams, K. E., & Berthelsen, D. (2017). The development of prosocial behaviour in early childhood: Contributions of early parenting and self-regulation. *International Journal of Early Childhood*, 49, 73-94. <https://doi.org/10.1007/s13158-017-0185-5>

The Effectiveness of Parent – Child Relational Savoring of Conflict and Confusion Mothers with Children under 5 Years old in Isfahan

Extended Abstract

Aim

The mother is the first person with whom the child communicates, therefore, she has the most important role in developing the psychological and emotional characteristics of the child and is considered as the focus of the child's health or illness (Pikse et al., 2010). With their behavior, mothers create situations that provoke certain behaviors in their children, provide them with role models, and encourage certain types of behaviors (Self-Brown et al., 2011). Therefore, the quality of maternal care during childhood is very important. Ghanbari et al.'s research (2013) showed that the quality of maternal care has three components: sensitivity and responsiveness, accessibility, and conflict and confusion. The component of conflict and confusion actually includes the inability to discover the underlying causes of problematic behavior in children and failure to effectively respond to children's needs, parents becoming angry with the child, feeling exhausted and dissatisfied with the role of mother and threatening to leave (Ghanbari et al., 2013) when the mother's emotional and emotional state is disturbed, she suffers from psychological disturbance, the mother's ability to manage tensions decreases (Kobak et al., 2004). Challenging mother-child relationships put children at risk for insecure attachment, cognitive and developmental problems, and reduced resilience to stress in the future. Reducing the conflict and confusion of parents has a profound effect on their well-being in the role of parents and also on the health of their children (Ghanbari et al., 2013). One of the skills that helps parents to focus on the positive and effective points in their relationship with their child is the skill of relational savoring. relational savoring involves intentionally focusing on moments of feeling safe with the other person. This practice serves as a means of enhancing positive emotions associated with experiences we have had with another person (Borelli et al., 2014). The premise of relational Savoring is that there are small moments of safety in most people's everyday lives. Therefore, people can highlight positive moments that are often overshadowed by everyday worries or negative and intense emotional experiences (Borelli et al., 2020). The initial relationships between parents and children create the foundation for the success and quality of subsequent relationships throughout life. The reason for this can be attributed to the fundamental importance of mother-child relationships in providing the necessary conditions for children's growth and physical, mental and social balance. In addition, the problems and difficulties of the parental role and the labels related to receiving parental help prevent parents from participating in existing intervention programs. The interventions that have been done in the field of enjoyment on different samples, including mothers and couples, showed the effectiveness of this training on a wide range of the population. Therefore, relational Savoring Education can be used as an accessible, affordable and applicable intervention for parents to improve the emotional state of parents and their relationship with their child.

This study was conducted based on previous research on relational savoring with the child as an intervention and training to strengthen relationships, and aimed to investigate the effectiveness of training relational savoring with the child on conflict and confusion among mothers with children under 5 years old in Isfahan.

Methodology

The present research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control and follow-up group. In this research, the maternal care quality questionnaire of Ghanbari et al. (2013) was used to collect data. This questionnaire was designed and developed to measure the quality of maternal care. It also has 32 items and three components: 1) conflict and confusion, 2) sensitivity and responsiveness, and 3) accessibility, and it measures the quality of maternal care based on the Likert scale. It should be noted that in the present study, due to the purpose, only the conflict and confusion component was used. the statistical population was all mothers with children under 5 years old in Isfahan city in 2022. A total of 100 mothers were randomly assigned to the experimental and control groups, each consisting of 50 mothers, using the available sampling method and their results were analyzed. The experimental group received 4 one-hour sessions of learning to relational savoring based on the format (Borelli & et al, 2020), one session per week, and the control group was not exposed to any interventions. To investigate the hypothesis that teaching how to relational savoring has an effect on the conflict and confusion of mothers, The research data were analyzed using multivariate covariance analysis with SPSS23 software. Data analysis was performed at two levels of descriptive and inferential statistics. At the descriptive statistics level, mean and standard deviation were used, and at the inferential statistics level, Kolmogorov-Smirnov test was used to examine the normality of the distribution of variables, Levine test was used to examine the equality of variances, and multivariate analysis of covariance was used to examine the research hypothesis.

Results

The table below shows the mean and standard deviation of the conflict and confusion variable. The results show that for the training group, the mean of conflict and confusion for the post-test and follow-up was lower than the pre-test. Therefore, it can be assumed that training had a positive effect on reducing the conflict and confusion variable.

The table 1 mean and standard deviation

Variable	Group	Pre-test		Post-test		Follow-up	
		M	SD	M	SD	M	SD
conflict and confusion	RS	35.76	9.25	28.96	8.15	29.22	7.07
	Control	36.84	7.68	38.68	7.10	37.92	7.69

The results showed that after the implementation of the training sessions on relational savoring between the mothers of the experimental group and the control group in terms of the amount of conflict and confusion of the mothers, there was a significant difference, which confirms the effectiveness of this training in reducing the conflict and confusion of mothers and improving their emotional state. Also, the results of the research showed that the positive changes of the experimental group remained over time (a two-month follow-up period).

Conclusion

The practice of relational savoring by linking past experiences with present and future experiences and events and their impact, and mothers' feelings of pride and gratitude towards the relationship, gives meaning to their lives and creates hope for life, which can reduce maternal confusion. The findings of this study are somewhat consistent with the studies of Borelli et al. (2024), Burkhart et al. (2015), Pereira et al. (2021), Seligman et al. (2006). Mechanisms of savoring reduce the effects of stress on mental health and increase well-being of individuals (Ford et al., 2017; Hu et al., 2017). The findings of this study also show implications for children's well-being. Therefore, after relational savoring, when mothers understand their child or themselves in terms of the psychological states that underlie their behaviors and choices, it is likely to lead to improvements in the behavior of parents who directly care for the child, leading to secure attachment and positive development, both in the child's life and in the future.

Ethical considerations

This research has received the code of ethics under number IR.SKU.REC.1400.057 from the Ethics Committee of the University of Shahrekord. The authors have observed the principles of ethics in conducting and publishing this scientific research, and this is confirmed by all of them.

Acknowledgment and financial support.

All mothers who fully cooperated in this study are gratefully acknowledged. This article was derived from the master's thesis of the first author at Shahrekord University and was supervised by the thesis supervisor. No government or private organization provided financial support for this study.

Conflict of interest

In this study, no conflict of interest was reported by the authors.