

شناخت، رفتار، یادگیری

اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی بر تنظیم هیجان و استرس والدگری در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی

آیناز شهریور سوسه‌اب^۱، محمد نریمانی^۲، سارا تقی‌زاده هیر^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. استاد ممتاز، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: narimani@uma.ac.ir

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

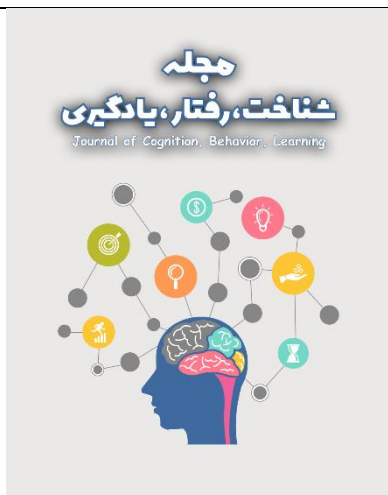
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۱/۱۸

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی بر تنظیم هیجان و استرس والدگری بر مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی انجام شد. روش پژوهش از نوع مطالعات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به مراکز روان‌شناسی شهر اردبیل مراجعه کرده بودند. از بین آن‌ها با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. جلسات مبتنی بر ذهنی‌سازی هر هفته دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در مورد گروه آزمایش اجرا شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه استرس والدگری - فرم کوتاه (PSI-SF)، آیدین (۱۹۹۵) فرم و پرسش‌نامه تنظیم هیجان (ERQ، گراس و جان، ۲۰۰۳) و مقیاس اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (CPRS-۲۶)، کانرز و همکاران، ۱۹۶۰) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره و تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون استرس والدینی، تنظیم هیجان، بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح $P < 0.05$ وجود داشت. بر این اساس می‌توان گفت استفاده از آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی می‌تواند بر بهبود استرس والدینی، تنظیم هیجان، بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی مادران دارای نقص توجه/بیش‌فعالی، مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: استرس والدگری، تنظیم هیجان، نقص توجه/بیش‌فعالی، ذهنی‌سازی.



شیوه‌نامه استاندارد: شهریور سوسه‌اب، آیناز، نریمانی، محمد، و تقی‌زاده هیر، سارا. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی بر تنظیم هیجان و استرس والدگری در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی. شناخت، رفتار، یادگیری، ۲(۲)، ۱-۱۲.



The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Emotion Regulation and Parenting Stress in Mothers of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

Aynaz. Shahrivar Sosahab¹, Mohammad. Narimani^{2*}, Sara. Taghizadeh Hir³

1. Master's student in Psychology of Exceptional Children, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

2. Distinguished Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

3. PhD in Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

*Corresponding Author's Email: narimani@uma.ac.ir

Submit Date: 2025-04-07

Revise Date: 2025-06-30

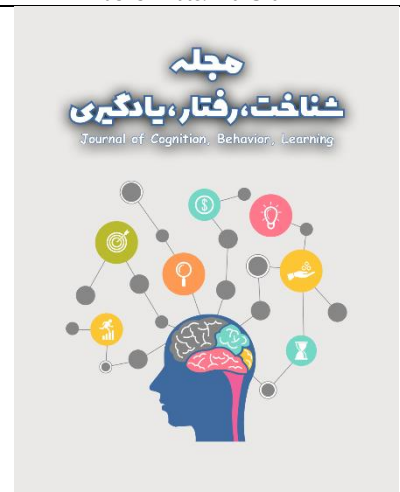
Accept Date: 2025-07-17

Publish Date: 2025-07-17

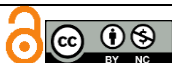
Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of mentalization-based training on emotion regulation and parenting stress in mothers of children diagnosed with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of all mothers of children with ADHD who had referred to psychology centers in Ardabil during the 2024–2025 academic year. Using purposive sampling, 30 participants were selected and randomly assigned to experimental and control groups (15 in each). The mentalization-based intervention was administered to the experimental group twice a week in 45-minute sessions. Data were collected using the Parenting Stress Index – Short Form (PSI-SF; Abidin, 1995), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003), and the Conners' Parent Rating Scale–26 (CPRS-26; Conners et al., 1960). Data analysis was conducted using multivariate and univariate analysis of variance (MANOVA and ANOVA). The results showed that, after controlling for pretest scores, there were significant differences between the experimental and control groups in the posttest scores for parenting stress, emotion regulation, emotional suppression, and cognitive reappraisal at the $p < .05$ level. Based on these findings, it can be concluded that mentalization-based training is effective in improving parenting stress, emotion regulation, emotional suppression, and cognitive reappraisal in mothers of children with ADHD.

Keywords: *parenting stress, emotion regulation, attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), mentalization.*



How to cite: Shahrivar Sosahab, A., Narimani, M., Taghizadeh Hir, S. (2025). The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Emotion Regulation and Parenting Stress in Mothers of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Cognition, Behavior, Learning*, 2(2), 1-12.



مقدمه

اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) یکی از شایع‌ترین اختلال‌های عصب‌تحوالی در دوران کودکی است که سه مؤلفه اصلی بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تکانشگری را در بر می‌گیرد. این اختلال، به‌طور گسترده‌ای در سراسر جهان و در بسترهای فرهنگی گوناگون مورد شناسایی قرار گرفته و چالش‌های زیادی را برای نظام‌های آموزشی، بهداشتی و خانوادگی ایجاد کرده است (Claussen et al., 2024). شیوع ADHD در جمعیت کودکان مدرسه‌ای تخمین زده شده بین ۵ تا ۱۲ درصد است که در برخی کشورها به مراتب بالاتر نیز گزارش شده است (Di Trani et al., 2020). این کودکان اغلب دارای مشکلات قابل‌توجهی در خودتنظیمی رفتاری، هیجانی و شناختی هستند که منجر به بروز مشکلات تحصیلی، تعارضات خانوادگی و تعاملات اجتماعی ناسازگار می‌شود (Peng, 2024).

در بستر خانواده، این وضعیت فشارهای فزاینده‌ای را بر والدین وارد می‌کند، به‌ویژه بر مادرانی که نقش اصلی در مراقبت و پرورش کودک را بر عهده دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مادران دارای کودک مبتلا به ADHD نسبت به دیگر والدین میزان بالاتری از استرس والدگری، فرسودگی هیجانی و تنیدگی روانی را تجربه می‌کنند (Ali et al., 2020; Amro, 2024). این فشارها نه‌تنها بر سلامت روانی مادران اثرگذار است، بلکه می‌تواند منجر به کاهش کیفیت رابطه والد-فرزند و بروز چرخه‌ای از تعارض و نارضایتی در خانواده شود (Fang et al., 2024). از جمله مؤلفه‌هایی که نقش بنیادینی در این زمینه ایفا می‌کند، توانمندی تنظیم هیجان در مادران است.

تنظیم هیجان، مفهومی کلیدی در روان‌شناسی رشد و بالینی است که به توانایی فرد برای شناخت، پذیرش و مدیریت هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد (Richmond et al., 2020). ناتوانی در تنظیم هیجان با پیامدهایی همچون افسردگی، اضطراب، رفتارهای پرخاشگرانه و مشکلات در روابط بین‌فردی همراه است. در مادران دارای فرزندان با اختلالات رشدی مانند ADHD، این دشواری‌ها می‌تواند تشدید شود (Lotto et al., 2024; Simões et al., 2022). در این راستا، تمرکز بر مداخلاتی که بتواند همزمان هم بر استرس والدگری و هم بر تنظیم هیجان تأثیرگذار باشد، ضرورتی جدی برای مداخلات روان‌شناختی محسوب می‌شود.

یکی از رویکردهای مداخله‌ای نوظهور که توجه بسیاری از پژوهشگران و درمانگران را به خود جلب کرده است، درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی (Mentalization-Based Treatment – MBT) است. ذهنی‌سازی به توانایی فرد برای درک و تفسیر رفتار خود و دیگران بر اساس حالات ذهنی نادیدنی مانند نیت، باورها و هیجانات اطلاق می‌شود (Schwarzer et al., 2021; Sharp et al., 2020). پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که تقویت این توانایی می‌تواند به بهبود تعاملات اجتماعی، کاهش واکنش‌های هیجانی منفی و ارتقاء کیفیت رابطه والد-فرزند منجر شود (Featherston et al., 2024; Rivera et al., 2022).

بر اساس مدل‌های نظری، اختلال در ذهنی‌سازی نه‌تنها با تنظیم هیجانی ضعیف مرتبط است، بلکه می‌تواند منجر به الگوهای ناسازگار فرزندپروری و افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی شود (Parada Fernández et al., 2021). این موضوع به‌ویژه در والدینی که با کودکانی با نیازهای خاص مانند ADHD سروکار دارند، از اهمیت بالایی برخوردار است. مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی می‌تواند موجب کاهش قابل‌توجهی در استرس والدگری شود و سطح خودآگاهی هیجانی والدین را ارتقاء بخشد (Gervinskaitė-Paulaitienė et al., 2023; Ramezani-Rand et al., 2023).

همچنین، درمان‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی به مادران این امکان را می‌دهند که در شرایط چالش‌برانگیز، واکنش‌های هیجانی‌شان را شناسایی کرده و با درک بهتر هیجانات کودک، تعاملی مؤثرتر و همدلانه‌تر را برقرار کنند (Passaquindici et al., 2024; Schwarzer et al., 2021). این فرایند، نه‌تنها کارکردهای والدینی را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند نقش حفاظتی در برابر بروز مشکلات روان‌شناختی در کودکان داشته باشد. تحقیقات گسترده‌ای اثربخشی این رویکرد را در والدین کودکان دارای اوتیسم، دیابت نوع یک، اختلال تیک و ADHD تأیید کرده‌اند (Enav et al., 2019; Ghaffari Cherati et al., 2023; Madanifar et al., 2024).

شواهد نشان می‌دهند که مداخله‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی با تمرکز بر تعاملات ذهنی و هیجانی بین والد و کودک، می‌توانند در کاهش استرس والدگری، بهبود تنظیم هیجانات و افزایش انسجام روانی والدین بسیار مؤثر باشند (Elgendy et al., 2021; Santelices & Cortés, 2022; Volkert et al., 2019). این مداخلات، با ایجاد فضایی امن برای بازاندیشی، به والدین این امکان را می‌دهند که به‌جای واکنش‌های شتابزده و هیجانی، پاسخ‌هایی متفکرانه و تنظیم‌شده ارائه دهند (Toprak et al., 2023). از سوی دیگر، در خانواده‌هایی که استرس والدگری بالا است، افزایش توان ذهنی‌سازی می‌تواند به‌عنوان یک عامل تعدیل‌گر مهم برای کاهش بار روانی و عاطفی عمل کند (Heidari, 2021; Riany & Ihsana, 2021; Izadi, 2024).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی بر بهبود تنظیم هیجان و کاهش استرس والدگری در مادران دارای کودک مبتلا به ADHD طراحی شده است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی مادران دارای فرزند مبتلا به ADHD بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به مراکز روان‌شناسی شهر اردبیل مراجعه کردند. که از میان آن‌ها، ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از دامنه سنی ۲۶ تا ۴۳ سال، داشتن کودک مبتلا به ADHD و نبود سایر اختلالات هیجانی و رفتاری. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم تمایل به ادامه پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه و عدم تکمیل صحیح پرسش‌نامه‌ها. آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی در ۱۰ جلسه به مدت ۴۵ دقیقه و ۲ بار در هفته روی گروه آزمایشی اجرا شد. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان جلسه آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در ابتدا براساس ملاک‌های اخلاقی کمیته اخلاق دانشگاه محقق اردبیلی IR.UMA.REC.1404.021 فرم رضایت‌نامه به مادران داده شد تا در صورت رضایت برای شرکت در پژوهش آن را پر کنند و به آن‌ها اطمینان داده شد که فرایند تحقیق بدون ذکر نام محرمانه خواهد بود.

مقیاس اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی (CPRS-26): این مقیاس توسط کانرز و همکاران (۱۹۹۷) طراحی شده است. نمره‌گذاری این مقیاس طبق لیکرت ۴ درجه‌ای است این پرسشنامه توسط والدین تکمیل می‌شود. برای ارزشیابی در این آزمون، میانگین نمره ۱/۵ یا بالاتر نشان‌دهنده وجود اختلال ADHD است. این پرسش‌نامه شامل ۲۶ سؤال است و نمره کل آزمون در دامنه‌ای از ۲۶ تا ۱۰۴ قرار دارد. اگر نمره کودک بالاتر از ۳۴ باشد، این موضوع نشان‌دهنده اختلال نقص توجه است؛ بنابراین، هر چه بالاتر برود، میزان اختلال کودک نیز بیشتر خواهد بود و برعکس. کانرز و همکاران (۱۹۹۷) پایایی و روایی محتوای این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نموده است. در پژوهش لطفی و همکاران (۱۴۰۱) ضمن تایید روایی محتوا پرسشنامه توسط چند متخصص، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۸ گزارش شد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان (ERQ): این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) به‌منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان در افراد طراحی شده است. پرسشنامه شامل دو خرده مقیاس است: ارزیابی مجدد که ۶ گویه و سرکوبی که ۴ گویه دارد. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه با مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای است. برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک تک گویه‌های مربوط به آن زیرمقیاس باهم جمع می‌شوند. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه‌ها با هم جمع می‌شود. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۷۰ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده‌ی میزان بیشتر تنظیم هیجانی بود و بالعکس. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد

1. Conners' rating scales

2. emotion regulation

3. Reassessment

4. Repression

۰/۷۹ گزارش شده است، در حالی که این ضریب برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی پس از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ اعلام گردیده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). همچنین، در تحقیقات انجام شده در ایران، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ارزیابی مجدد ۰/۷۹ گزارش شده و نیز آلفای کرونباخ را برای این خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۳ برای ارزیابی مجدد و ۰/۷۹ برای سرکوبی به دست آورده‌اند (بیگدلی و همکاران ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۸۰ و برای نمره کل ۰/۷۹ گزارش شد.

پرسش‌نامه استرس والدگری - فرم کوتاه (PSI-SF): این ابزار به منظور ارزیابی استرس والدینی توسط آبیدين (۱۹۹۵) تدوین شده است. پرسش‌نامه شامل ۳۶ سؤال است و به سه مؤلفه اصلی شامل آشفتگی والدینی (سؤال‌های ۱ تا ۱۲)، تعاملات ناکارآمد بین والد و کودک (سؤال‌های ۱۳ تا ۲۴)، و ویژگی‌های چالش برانگیز کودک (سؤال‌های ۲۵ تا ۳۶) است. نمره گذاری پرسشنامه با استفاده از طیف لیکرت پنج درجه‌ای از "به شدت مخالفم" تا "به شدت موافقم" انجام می‌شود. دامنه‌ی امتیاز این پرسشنامه بین ۳۶ تا ۱۸۰ است. هر چه امتیاز حاصل شده بیشتر باشد، نشان دهنده‌ی میزان بیشتر استرس والدینی است و بالعکس. حاصل جمع نمرات تمامی زیرمقیاس‌ها نمره کل استرس والدینی را نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر نمره‌ی کل استرس والدینی لحاظ شده است. در مطالعه‌ی آبیدين (۱۹۹۵) زیرمقیاس‌ها دارای همسانی درونی مناسبی بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ بودند و همبستگی بین نمره‌ی نهایی فرم‌های کوتاه و بلند در این نمونه‌ها بسیار بالا بود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد. ضرایب خرده مقیاس‌ها در محدوده‌ی ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده و همسانی درونی با شاخص ضریب ۰/۷۹ اعلام گردیده است. از دیدگاه روایی، در پژوهش شیرزادی و همکاران (۱۳۹۳) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش‌نامه مناسب ارزیابی شده است. همچنین این پژوهشگران در بررسی روان سنجی این ابزار در ایران نشان دادند که ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ قرار دارد. همچنین در پژوهش حاضر میزان پایایی آلفای کرونباخ برای نمره کل استرس والدینی ۰/۹۰ بدست آمد.

در این پژوهش، پروتکل مداخله‌ای ذهنی‌سازی (MBT) مبتنی بر مدل درمانی باتمن و فوناگی (۲۰۰۱) در قالب ۱۰ جلسه آموزشی به صورت نیمه ساختاریافته، طی پنج هفته و به صورت دو جلسه در هفته (هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه) توسط پژوهشگر برای گروه آزمایش اجرا شد. در جلسه اول، معرفی پژوهش، آموزش مفاهیم پایه ذهنی‌سازی، تکمیل پرسشنامه‌های اولیه و مصاحبه کوتاه پیرامون روابط مادر-کودک صورت گرفت. جلسات دوم تا نهم به ترتیب به آموزش شناخت هیجانات و مهارت‌های کنترل آن‌ها، تمرین‌های شناختی برای کاهش اضطراب والدگری، تقویت توانایی درک افکار و احساسات خود و کودک، تمرین‌های دلبستگی و اعتمادسازی، آموزش والدگری مثبت و مدیریت خشم، خودمراقبتی و کنترل استرس، حل مسئله و افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی، و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و ذهنی‌سازی در روابط بین فردی اختصاص یافت. جلسه دهم نیز به جمع‌بندی، ارزیابی نهایی، مرور پیشرفت‌ها، تکرار پرسشنامه‌ها و تدوین برنامه‌ای برای تثبیت مهارت‌های آموخته شده در محیط خانواده و ادامه مسیر درمان اختصاص داده شد. این جلسات با هدف بهبود توانایی‌های ذهنی‌سازی، کاهش استرس والدگری، ارتقاء تنظیم هیجان، و تقویت تعامل مثبت مادر-کودک طراحی شده‌اند.

داده‌های گردآوری شده در این پژوهش با بهره‌گیری از ابزارها، یافته‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف معیار و یافته‌های استنباطی مانند آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره، با استفاده از نرم‌افزار SPSS-25 تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۳۳/۶ سال با انحراف معیار ۵/۴ و در گروه کنترل ۳۴/۲ سال با انحراف معیار ۶/۶ بود. دامنه سنی شرکت کنندگان در هر دو گروه بین ۲۶ تا ۴۳ سال قرار داشت. نتایج جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های آن و استرس والدگری گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

^۱. Parenting Stress Index- short (PSI-SF)

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجان، خرده مقیاس‌های آن و استرس والدگری

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم هیجان (نمره کل)	پیش آزمون	۳۷/۶۳	۷/۷۲	۳۵/۵۳	۶/۰۶
	پس آزمون	۴۹/۷۳	۵/۸۳	۳۴/۷۳	۵/۷۵
بازداری هیجانی	پیش آزمون	۱۷/۸۷	۳/۰۹	۲۱/۱۷	۴/۵۶
	پس آزمون	۳۱/۸۶	۳/۴۵	۱۷/۱۶	۲/۴۲
ارزیابی مجدد شناختی	پیش آزمون	۱۹/۷۶	۴/۹۷	۱۴/۳۶	۳/۳۳
	پس آزمون	۲۳/۵۸	۵/۶۷	۱۷/۵۷	۲/۶۵
استرس والدگری	پیش آزمون	۵۰/۱۳	۹/۰۵	۴۹/۴۰	۸/۰۴
	پس آزمون	۳۲/۱۰	۴/۳۸	۴۸/۱۸	۱۲/۰۲

نتایج این جدول نشان می‌دهد که میانگین تنظیم هیجان، بازداری هیجانی، ارزیابی مجدد شناختی و استرس والدگری در گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهبود یافته است. به طور کلی، هر دو گروه نشان‌دهنده بهبود در مقیاس‌های مورد بررسی هستند، با این حال، گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش قابل توجه‌تری را نشان می‌دهد.

در این پژوهش، علاوه بر آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد از آمار استنباطی نیز برای آزمودن فرضیه‌ها استفاده گردید. در این پژوهش برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شد. از این‌رو ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها نشان می‌دهد که واریانس‌ها در گروه‌ها برای همه متغیرها تأیید شده‌اند. ضریب F برای تنظیم هیجان ۱/۴۸۲، بازداری هیجانی ۱/۵۶۰، ارزیابی مجدد شناختی ۱/۴۰۳ و برای استرس والدگری ۱/۳۳۰ به دست آمد که سطوح معناداری نیز به ترتیب ۰/۲۰۸، ۰/۱۰۳، ۰/۱۹۴ و ۰/۲۸۷ دارند. از آنجایی که این سطوح بیشتر از ۰/۰۵ هستند، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که واریانس‌ها در گروه‌ها همگن بوده و تحلیل داده‌ها بدون نگرانی از عدم همگنی واریانس‌ها امکان‌پذیر است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه میانگین‌های تنظیم هیجان، خرده مقیاس‌های آن و استرس والدگری در پس‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلای	۰/۳۱	۴/۰۹۳	۱۲	۱۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۰
لامبدای ویلکز	۰/۶۹	۴/۶۰۴	۱۲	۱۴۰	<۰/۰۰۱	۰/۶۸
اثر هنتلینک	۰/۴۱	۴/۷۰۳	۱۲	۱۵۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۴۷	۵/۱۰۷	۴	۵۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۲

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که آماره لامبدای ویلکز معنادار است؛ یعنی با کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت دو گروه از لحاظ متغیر ترکیبی معنی‌دار است ($P < ۰/۰۵$). مجذور اتا نیز نشانگر این است که ۳۹ درصد از واریانس ترکیب نمره‌های پس‌آزمون تنظیم هیجان، خرده مقیاس‌های آن و استرس والدگری توسط آموزش ذهنی‌سازی تبیین می‌شود.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس تک متغیره برای مقایسه میانگین‌های تنظیم هیجان (و خرده مقیاس‌های آن) و استرس والدگری

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	sig	اندازه اثر
مداخله آموزشی	تنظیم هیجان	۵۳/۴۰۰	۳	۱۷/۸۰۰	۱۷/۹۴۷	<۰/۰۰۱	۰/۴۵
	بازداری هیجانی	۳۲/۲۸۰	۳	۱۰/۷۶۰	۱۲/۸۴۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۸
	ارزیابی مجدد شناختی	۶۱/۴۵۰	۳	۲۰/۱۵۰	۲۱/۱۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۹
	استرس والدگری	۴۵۸۷۸/۳۱۷	۳	۱۵۲۹۲/۷۷۲	۱۱/۰۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۱
	تنظیم هیجان	۱۲۴۹۹/۲۶۷	۳	۱۲۴۹۹/۲۶۷	۱۳۴۷/۸۰۳	<۰/۰۰۱	۰/۲۴
	بازداری هیجانی	۸۵۶۰/۸۹۰	۳	۲۸۵۳/۶۳۰	۹۸۷/۴۵۲	<۰/۰۰۱	۰/۱۸
پیش‌آزمون	ارزیابی مجدد شناختی	۱۵۰۲۰/۳۴۰	۳	۵۰۰۶/۷۸۰	۱۱۰۲/۹۲۱	<۰/۰۰۱	۰/۲۲
	استرس والدگری	۱۹۵۰۱۲۴/۸۱۷	۳	۱۹۵۰۱۲۴/۸۱۷	۴۸/۲۷۱	<۰/۰۰۱	۰/۱۹

همان طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های آن ($F=21/125$) همان طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های آن در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهنی‌سازی بر افزایش تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های آن مورد تأیید است. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون استرس والدگری و خرده مقیاس‌های آن ($F=11/045$) وجود دارد ($P=0/05$) که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش ذهنی‌سازی بر کاهش استرس والدگری در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهنی‌سازی بر کاهش استرس والدگری مورد تأیید است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده از این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهنی‌سازی به‌طور معناداری باعث افزایش تنظیم هیجان و کاهش استرس والدگری در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال نقص‌توجه/بیش‌فعالی شد. همچنین، در خرده‌مقیاس‌های بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی نیز تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون مشاهده گردید. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی، که بر افزایش توانایی والد در درک، تفسیر و پاسخ مناسب به حالات ذهنی خود و فرزندانشان متمرکز است، می‌تواند راهکاری اثربخش برای بهبود عملکرد والدینی به‌ویژه در شرایط پرچالش باشند.

در تبیین این یافته‌ها، می‌توان گفت که آموزش ذهنی‌سازی به مادران کمک می‌کند تا ظرفیت خود را برای فهم احساسات، افکار و نیات درونی افزایش داده و واکنش‌های هیجانی خود را با آگاهی و خودتنظیمی بیشتری مدیریت کنند (Sharp et al., 2020). از آنجا که مادران کودکان مبتلا به ADHD به‌طور مداوم با رفتارهای تکانشی، بی‌نظمی و نافرمانی کودکان خود مواجه هستند، تجهیز آن‌ها به مهارت‌هایی نظیر ذهنی‌سازی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کاهش تنش‌های روانی آن‌ها داشته باشد (Claussen et al., 2024).

مطالعات مختلفی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی را در کاهش استرس والدگری تأیید کرده‌اند. برای نمونه، مطالعه‌ای توسط (Ramezani-Rand et al., 2023) نشان داد که این رویکرد در کاهش استرس مادران کودکان دارای نشانه‌های اختلال تیک تأثیرگذار است. همچنین پژوهش (Madanifar et al., 2024) نیز بر نقش مؤثر برنامه ارتقاء ذهنی‌سازی در کاهش استرس والدینی والدین کودکان مبتلا به دیابت نوع یک تأکید داشته است. یافته‌های مطالعه حاضر در همین راستا قرار دارد و نشان می‌دهد که آموزش ذهنی‌سازی نه‌تنها برای اختلالات جسمانی مزمن مفید است بلکه در شرایط اختلالات رفتاری نظیر ADHD نیز می‌تواند کارآمد باشد.

از سوی دیگر، تأثیر آموزش ذهنی‌سازی بر تنظیم هیجان مادران نیز با یافته‌های پیشین همسو است. در پژوهش (Ghaffari Cherati et al., 2023) اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در کاهش دشواری‌های تنظیم هیجانی در نوجوانان دختر مبتلا به افسردگی تأیید شد. همچنین، مطالعه (Toprak et al., 2023) نشان داد که والدین کودکان دچار شب‌اداری به دلیل ناتوانی در ذهنی‌سازی، توانایی ضعیف‌تری در مدیریت هیجانات دارند که این امر موجب افزایش فشار روانی می‌شود. به نظر می‌رسد ارتقاء ذهنی‌سازی به‌طور مستقیم به بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی در والدین منجر می‌شود و از این مسیر می‌تواند در موقعیت‌های روزمره تنش‌زا نیز اثربخش باشد.

از منظر نظری، می‌توان اثربخشی این آموزش را در پرتو نظریه دلبستگی و بازتاب‌گری ذهنی تحلیل کرد. به‌طور خاص، فرض بر آن است که ذهنی‌سازی نقش واسطه‌ای میان سبک‌های دلبستگی و کیفیت تنظیم هیجانات ایفا می‌کند (Parada Fernández et al., 2021). همچنین، پژوهش (Schwarzer et al., 2021) در یک نمونه غیربالینی نشان داد که توانایی‌های ذهنی‌سازی با تنظیم هیجانی سالم‌تر و پایین‌تر بودن سطوح اضطراب و افسردگی رابطه دارد. یافته‌های این مطالعه نیز بر همین الگو صحت می‌گذارد و نشان می‌دهد که آموزش ذهنی‌سازی می‌تواند به‌عنوان ابزار ارتقاء سلامت روانی در والدین مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین، یافته‌ها همسویی قابل توجهی با مطالعاتی دارند که به بررسی تأثیر ذهنی‌سازی در بهبود روابط والد-کودک پرداخته‌اند. برای مثال، مطالعه (Gervinskaitė-Paulaitienė et al., 2023) نشان داد که برنامه گروهی مبتنی بر ذهنی‌سازی در پیشگیری از بدرفتاری کودک مؤثر بوده و منجر به بهبود تعاملات خانوادگی شده است. در پژوهش (Ataran et al., 2024) نیز ترکیب آموزش ذهنی‌سازی با فرزندپروری مثبت توانست کیفیت رابطه مادر-کودک را ارتقاء دهد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهنی‌سازی در زمینه ADHD نیز می‌تواند تأثیر مشابهی در ارتقاء تعاملات ایمن و همدلانه میان والد و کودک داشته باشد.

در همین راستا، پژوهش (Featherston et al., 2024) بر مؤثر بودن برنامه‌های فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی و ذهنی‌سازی برای بهبود پیامدهای روانی-اجتماعی والدین و کودکان تأکید می‌کند. همچنین، در مطالعه‌ای توسط (Rivera et al., 2022) مشخص شد که والدینی که آموزش ذهنی‌سازی دیده‌اند، تعاملات رفتاری سالم‌تری با کودکان خود برقرار کرده و علائم هیجانی کودکانشان کاهش یافته است. علاوه بر یافته‌های کمی، مشاهدات کیفی حاکی از آن است که مادران شرکت‌کننده در جلسات ذهنی‌سازی، از تمرینات تأملی، یادگیری تکنیک‌های خودتنظیمی، و شناخت بهتر از حالات ذهنی کودک خود بهره‌مند شده‌اند؛ فرآیندی که در نهایت به کاهش هیجانات منفی و افزایش پذیرش شرایط منجر شده است. این فرآیند توسط (Passaquindici et al., 2024) نیز مورد تأکید قرار گرفته که نشان می‌دهد کنترل هیجانی نقش میانجی در تأثیر ذهن آگاهی والدین بر رابطه با کودک ایفا می‌کند.

در مجموع، نتایج این مطالعه ضمن تأیید یافته‌های پیشین، شواهد جدیدی درباره اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی در زمینه اختلال نقص‌توجه/بیش‌فعالی ارائه می‌دهد. این مداخله نه تنها موجب کاهش استرس والدگری و بهبود مهارت‌های هیجانی مادران می‌شود، بلکه زمینه‌ساز بهبود کیفیت روابط والد-فرزند و رشد روانی سالم‌تر در کودک خواهد بود. چنین یافته‌هایی می‌تواند در توسعه برنامه‌های حمایتی برای والدین دارای کودک با نیازهای خاص نقش مؤثری ایفا کند.

یکی از محدودیت‌های مهم این پژوهش، تمرکز صرف بر مادران ساکن شهر اردبیل بود که باعث کاهش قابلیت تعمیم نتایج به دیگر بافت‌های فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی می‌شود. همچنین، در پژوهش حاضر تنها از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده که ممکن است منجر به انتخاب نمونه‌ای با ویژگی‌های خاص و غیرنماینده گردد. محدودیت دیگر به عدم کنترل بر شدت علائم ADHD در کودکان و وضعیت سلامت روانی کلی مادران مربوط می‌شود که ممکن است در نتایج دخیل بوده باشند. همچنین، اثربخشی بلندمدت مداخله در پیگیری‌های بعدی بررسی نشده است.

پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، از طرح‌های طولی با پیگیری میان‌مدت و بلندمدت استفاده شود تا پایداری اثرات آموزش ذهنی‌سازی بر تنظیم هیجان و استرس والدگری مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، بررسی این آموزش در گروه‌های مختلفی از والدین (پدران، مادران بزرگ‌ها، مراقبان جایگزین) می‌تواند به درک عمیق‌تری از کاربردپذیری این مداخله منجر شود. پژوهشگران می‌توانند نقش واسطه‌ای متغیرهایی همچون خودشفقتی، حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی را نیز در رابطه بین ذهنی‌سازی و سلامت روانی والدین بررسی کنند. استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) نیز می‌تواند در تحلیل تجربیات والدین از جلسات درمانی مؤثر باشد.

بر اساس یافته‌های این مطالعه، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهنی‌سازی به‌عنوان بخشی از مداخلات حمایتی در مراکز مشاوره خانواده، درمانگاه‌های روان‌شناسی کودک و مراکز آموزشی والدین گنجانده شود. آموزش‌دهندگان، روان‌شناسان بالینی و مشاوران خانواده می‌توانند این برنامه‌ها را با رویکرد گروهی، فردی یا آنلاین پیاده‌سازی کنند تا به والدین در شناخت هیجانات خود و فرزندانشان کمک نمایند. همچنین، توسعه منابع چندرسانه‌ای و راهنماهای کاربردی برای والدینی که امکان شرکت حضوری در جلسات را ندارند، می‌تواند گامی مؤثر در افزایش دسترسی و کارآمدی این مداخلات باشد. توجه به ملاحظات فرهنگی و اجتماعی در طراحی محتوا، عاملی تعیین‌کننده در موفقیت این برنامه‌ها خواهد بود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) is a prevalent neurodevelopmental condition that significantly impacts children's emotional, behavioral, and cognitive functioning. Characterized by symptoms of inattention, impulsivity, and hyperactivity, ADHD is commonly diagnosed between the ages of 6 and 12 and is associated with broad impairments in academic performance, peer relationships, and family dynamics (Claussen et al., 2024). The global prevalence of ADHD in school-aged children ranges from 5% to 12%, with similar patterns observed in various cultural and socioeconomic contexts (Di Trani et al., 2020). Within the family system, the presence of a child with ADHD often results in elevated stress levels among caregivers, particularly mothers, who frequently serve as the primary attachment figures and daily behavioral regulators for their children (Ali et al., 2020; Amro, 2024).

The heightened psychological burden experienced by mothers of children with ADHD includes emotional fatigue, parenting stress, and difficulties in emotional regulation. These challenges are intensified by the child's behavioral dysregulation and resistance to parental guidance, which may lead to ineffective parenting practices and emotional distancing (Fang et al., 2024). Emotional regulation, defined as the capacity to monitor, evaluate, and modify emotional reactions in adaptive ways, plays a critical role in managing parenting demands and maintaining mental health. Research suggests that deficits in this domain can result in heightened anxiety, depression, and hostile parent-child interactions (Lotto et al., 2024; Richmond et al., 2020). Thus, improving emotional regulation in mothers of children with ADHD has become a primary objective in preventive and therapeutic interventions.

In recent years, Mentalization-Based Therapy (MBT) has emerged as a promising intervention for enhancing self-awareness and emotional regulation capacities in parents. Rooted in attachment theory and psychodynamic principles, MBT refers to the capacity to interpret one's own and others' behaviors in terms of underlying mental states such as feelings, intentions, and beliefs (Schwarzer et al., 2021; Sharp et al., 2020). Mentalization is essential for empathic parenting and for fostering secure parent-child attachments. Evidence indicates that individuals with underdeveloped mentalizing abilities often struggle with affect regulation and exhibit maladaptive relational patterns (Parada Fernández et al., 2021).

Studies have shown that enhancing parental mentalization leads to improved emotion regulation, reduced parenting stress, and more constructive responses to child misbehavior. For instance, Gervinskaitė-Paulaitienė et al. demonstrated that a 12-week mentalization-based group program led to significant reductions in negative parenting outcomes among mothers at risk for child maltreatment (Gervinskaitė-Paulaitienė et al., 2023). Similarly, Ramezani-Rand et al. found that MBT improved parent-child interaction quality and reduced parenting stress in mothers of children with tic disorder (Ramezani-Rand et al., 2023). Mentalization has also been positively linked with more adaptive emotion regulation strategies and lower emotional suppression among parents in both clinical and non-clinical samples (Passaquindici et al., 2024; Peng, 2024).

Given the complex interplay between parental mentalization, emotional regulation, and parenting stress—especially in families affected by ADHD—further empirical investigation is warranted. Despite a growing body of evidence supporting MBT, few studies have explored its application among parents of children with ADHD. The present study aims to fill this gap by evaluating the effectiveness of a structured mentalization-

based training program in enhancing emotion regulation and reducing parenting stress in mothers of children with ADHD.

Methods and Materials

This study adopted a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all mothers of children diagnosed with ADHD who referred to psychological centers in Ardabil during the 2024–2025 academic year. A purposive sampling method was employed to recruit 30 eligible participants who met the inclusion criteria (e.g., age range of 26 to 43 years, no comorbid psychological conditions). These participants were then randomly assigned into an experimental group ($n = 15$) and a control group ($n = 15$). The experimental group received 10 sessions of Mentalization-Based Training (MBT), delivered over five weeks (two 45-minute sessions per week), following the Bateman and Fonagy protocol (2001). The control group did not receive any intervention. Outcome measures included the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and John (2003), the Parenting Stress Index – Short Form (PSI-SF) by Abidin (1995), and the Conners' Parent Rating Scale (CPRS-26). All assessments were administered before and after the intervention. Data analysis was conducted using SPSS version 25. Descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential analyses (multivariate and univariate analysis of covariance) were used to evaluate the effectiveness of the intervention.

Findings

Demographic analysis indicated that the age range of mothers in both groups was 26–43 years, with no significant differences between the groups in baseline characteristics. The descriptive statistics revealed improvements in emotion regulation (overall score), emotional suppression, cognitive reappraisal, and parenting stress in the experimental group compared to the control group after the intervention.

Results from the multivariate analysis of covariance showed a statistically significant group effect on the combined dependent variables (Wilks' Lambda = 0.69, $F = 4.60$, $p < 0.001$). Univariate analyses indicated significant improvements in the experimental group for overall emotion regulation ($F = 17.94$, $p < 0.001$), emotional suppression ($F = 12.84$, $p < 0.001$), cognitive reappraisal ($F = 21.12$, $p < 0.001$), and parenting stress ($F = 11.04$, $p < 0.001$). Effect sizes were moderate to large, indicating meaningful clinical significance.

These findings support the hypothesis that mentalization-based training significantly enhances emotion regulation abilities and reduces parenting stress in mothers of children with ADHD.

Discussion and Conclusion

The findings of this study confirm the significant impact of mentalization-based training on improving psychological functioning in mothers of children with ADHD. The observed increase in cognitive reappraisal and reduction in emotional suppression among participants in the experimental group align with existing literature on the mechanisms through which MBT enhances emotional processing and flexibility. These results underscore the idea that when mothers learn to understand their own and their children's mental states, they are better equipped to manage emotional challenges and maintain more consistent and supportive parenting practices.

The reduction in parenting stress observed in the experimental group also reflects broader evidence supporting the role of mentalization in stress regulation. Mentalization fosters reflective rather than reactive parenting and facilitates a sense of emotional coherence in the parent-child dyad. These effects are particularly valuable for mothers managing the persistent and unpredictable behavioral patterns associated with ADHD. The findings suggest that even a relatively short intervention, when grounded in a robust theoretical framework, can yield meaningful benefits for both emotional regulation and perceived stress.

Moreover, this study contributes to the growing empirical foundation supporting the use of MBT beyond clinical populations with personality disorders. It extends its applicability to parenting contexts, particularly where child psychopathology creates additional relational burdens. The findings complement those of prior

studies, reinforcing the cross-contextual utility of MBT as a transdiagnostic intervention targeting emotion regulation difficulties.

Importantly, the intervention may also have indirect benefits for the children of these mothers. Improved parental emotional regulation and reduced stress are known to create a more stable and nurturing home environment, which in turn promotes adaptive emotional development in children. While not measured in this study, such outcomes represent a promising area for future research.

This study illustrates the promise of mentalization-based interventions in enhancing parental capacities among high-stress populations and highlights the relevance of such programs in community-based mental health services. By fostering awareness of internal psychological processes, MBT equips parents with the tools needed to navigate the emotional demands of caregiving more effectively, particularly in the context of developmental disorders like ADHD.

References

- Ali, N., Hejair, R., Alekri, E., & Jahrami, H. (2020). Psychological distress and life satisfaction in mothers of attention-deficit/hyperactivity disorder children. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 9(9). <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2020.09150202013092020>
- Amro, N. A. A. (2024). What are the challenges of mothers with Attention Deficit Hyperactivity Disorder children in Hebron district: Cross-sectional study. *RGSA - Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(7), 1-16. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n7-180>
- Ataran, N., Mozafari, M., Ghorban Jahromi, R., & Amini Manesh, S. (2024). The efficacy of positive parenting training and parenting based on mentalization on improving the mother-child relationship. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 2629-2648. <http://psychologicalscience.ir/article-1-2460-en.html>
- Claussen, A. H., Holbrook, J. R., Hutchins, H. J., Robinson, L. R., Bloomfield, J., Meng, L., & Kaminski, J. W. (2024). All in the family? A systematic review and meta-analysis of parenting and family environment as risk factors for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children. *Prevention Science*, 25(2), 249-271. <https://doi.org/10.1007/s11212-022-01358-4>
- Di Trani, M., Ballarotto, G., Renzi, A., Sogos, C., Romani, M., Vigilante, M., & Tambelli, R. (2020). From emotional mutual to self-regulation in attention deficit/hyperactivity disorder: a pilot study on a sample of preschool-age children and their parents. *Psychology Hub*, 37(3), 55-62. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17231>
- Elgendy, R., I El Malky, M., & M Ebrahim, S. (2021). Effect of mindful parenting training for parents with children having attention deficit hyperactivity disorder on parenting stress. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1), 16-29. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.135119>
- Enav, Y., Erhard-Weiss, D., Kopelman, M., Samson, A. C., Mehta, S., Gross, J. J., & Hardan, A. Y. (2019). A non-randomized mentalization intervention for parents of children with autism. *Autism Research*, 12(7), 1077-1086. <https://doi.org/10.1002/aur.2108>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Featherston, R., Barlow, J., Song, Y., Haysom, Z., Loy, B., Tufford, L., & Shlonsky, A. (2024). Mindfulness enhanced parenting programmes for improving the psychosocial outcomes of children (0 to 18 years) and their parents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012445.pub2>
- Gervinskaitė-Paulaitienė, L., Byrne, G., & Barkauskienė, R. (2023). Mentalization-based parenting program for child maltreatment prevention: A pre-post study of 12-week lighthouse group program. *Children*, 10(6), 1047. <https://doi.org/10.3390/children10061047>
- Ghaffari Cherati, M., Mohammadi-Pour, M., & Azizi, A. (2023). The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Emotion Regulation Difficulties and Aggression in Depressed Adolescent Girls. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*, 18(17), 169-178. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.54765.5349>
- Heidari, M., & Izadi, F. (2024). Investigation of structural pattern of relationship between FOMO syndrome with nomophobia by mediating parenting stress in adolescents of Isfahan. *Clinical Psychology and Personality*, 22(1), 51-64. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18196.1415>
- Lotto, C. R., Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2024). Maternal emotional and behavioral regulation/dysregulation and parenting practices: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(5), 3515-3533. <https://doi.org/10.1177/15248380241253036>

- Madanifar, T., Seyed Mousavi, P. S., Hashemipour, M., Tabrizi, M., & Koohi Esfahani, M. (2024). The Effectiveness of the Mentalization Promoting Program for Parents of Children with Type I Diabetes on Parental Stress: A Single-Subject Study. *Journal of Diabetes Nursing*, 12(2), 2424-2437. <http://jdn.zbmu.ac.ir/article-1-618-en.html>
- Parada Fernández, P., Herrero Fernández, D., Oliva Macías, M., & Rohwer, H. (2021). Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation. *Scandinavian journal of psychology*, 62(3), 312-320. <https://doi.org/10.1111/sjop.12717>
- Passaquindici, I., Nardoza, O., Sperati, A., Lionetti, F., D'Urso, G., Fasolo, M., & Spinelli, M. (2024). Maternal dispositional mindfulness and mother-child relationship: the mediating role of emotional control during parenting. *Child: Care, Health and Development*, 50(3), e13264. <https://doi.org/10.1111/cch.13264>
- Peng, X. (2024). The impact of family of origin on attachment relationships and emotional regulation ability. *Communications in Humanities Research*, 51(1), 135-140. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/51/20242515>
- Ramezani-Rand, F., Heshmati, R., & Hashemi Nosratabadi, T. (2023). The Effectiveness of Mentalization-Based Therapy on Parent-Child Interaction and Parenting Stress: A Randomized Controlled Trial on Children with Tic Disorder Symptoms and Their Mothers. *Applied Family Therapy*, 17(4), 199-213. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.3.13>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Journal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Richmond, J. R., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2020). The roles of emotion regulation difficulties and impulsivity in the associations between borderline personality disorder symptoms and frequency of nonprescription sedative use and prescription sedative/opioid misuse. *Journal of Contextual Behavioral Science* - 16, 62-70. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.03.002>
- Rivera, C. E., Coyne, L. W., Daigle, K. M., Guzik, A., Reid, A., & Shea, S. (2022). Mindfulness, parenting behavior, and children's mental health: An investigation among diverse, low-income mothers of preschool aged children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.003>
- Santelices, M. P., & Cortés, P. A. (2022). Mentalization and parental stress: How do they predict mother-child interactions? *Children*, 9(2), 280. <https://doi.org/10.3390/children9020280>
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., & Fonagy, P. A. U. G. S. (2021). Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample. *International forum of psychoanalysis*, 30(1), 34EP - 45. <https://doi.org/10.1080/0803706X.2021.1873418>
- Sharp, C., Shohet, C., Givon, D., Penner, F., Marais, L., & Fonagy, P. (2020). Learning to mentalize: A Mediatonal Approach for Caregivers. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 27(3), e12334. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12334>
- Simões, S. C., Inácio, F., & Espirito-Santo, H. (2022). Children's social and emotional behavior: Role of maternal emotion regulation, psychopathological symptomatology, and family functioning. *Análise Psicológica*, 40(1), 117-131. <https://doi.org/10.14417/ap.1905>
- Toprak, T., Ayribas, B., Degirmentepe, R. B. A. U. O. M. O., Yilmaz, M., & Verit, A. (2023). Mentalization and emotion regulation abilities in parents of children with nocturnal enuresis and its relationship with perceived caregiver burden. *Northern Clinics of Istanbul*, 10(3), 281-288. <https://doi.org/10.14744/nci.2021.40225>
- Volkert, J., Georg, A., Hauschild, S., Herpertz, S. C., Neukel, C., Byrne, G., & Taubner, S. (2019). Strengthening Attachment Competencies in Parents with Mental Illness: Adaptation and Pilot Testing of the Mentalization-Based Lighthouse Parenting Program/Bindungskompetenzen psychisch kranker Eltern stärken: Adaptation und Pilottestung des mentalisierungs-basierten Leuchtturm-Elternprogramms. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 68(1), 27-42. <https://doi.org/10.13109/prkk.2019.68.1.27>