

شناخت، رفتار، یادگیری

واکاوی تجربه زیسته روابط والد-کودک در مادران دارای تک‌فرزند براساس رویکرد پدیدارشناختی

زهرا ملکی نیا، فاطمه اخلاقی یزدی نژاد*

۱. گروه روانشناسی، واحد سیرجان، دانشگاه آزاد اسلامی، سیرجان، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: fm.akhlaghi90@gmail.com

تاریخ چاپ: ۱۴۰۶/۰۲/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۰۳

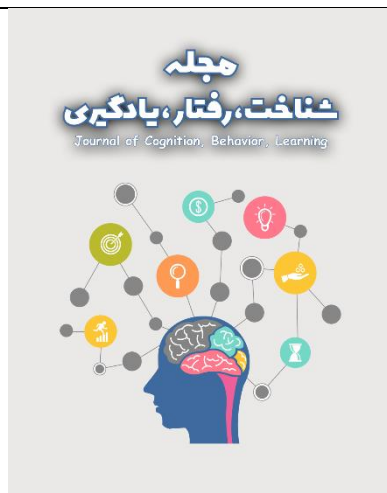
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷

تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۲/۲۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته مادران دارای تک‌فرزند از روابط والد-کودک و تبیین ابعاد عاطفی، مراقبتی، هویتی و چالش‌های مرتبط با صمیمیت، استقلال و مرزهای روان‌شناختی در این رابطه انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناختی انجام شد. جامعه مورد مطالعه شامل مادران دارای تک‌فرزند شهر سیرجان بود که از میان آنان ۱۲ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته گردآوری شدند. مدت هر مصاحبه حدود ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بود و مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط و به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان و بررسی کدها و مضامین توسط صاحب‌نظران استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل هفت‌مرحله‌ای کلایزی و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA ۲۰۲۰ تحلیل شدند. تحلیل تجربه‌های زیسته مادران به شناسایی سه مضمون اصلی منجر شد: «پیوند عاطفی عمیق و تمرکز رابطه بر فرزند»، «مراقبت و حمایتگری افراطی» و «درهم‌تنیدگی هویت مادر و فرزند». مضمون نخست شامل صمیمیت و همدردی، وابستگی عاطفی و تمرکز هیجانی، نایمندی دلبستگی و کشمکش میان نزدیکی و استقلال‌یابی بود. مضمون دوم مسئولیت‌پذیری بیش از حد، نگرانی و اضطراب درباره فرزند، استرس والدینی، فرزندپروری کنترل‌گرا و ترس از آسیب‌پذیری و تنهایی فرزند را دربرگرفت. مضمون سوم نیز گره‌خوردگی خودارزشمندی مادر با عملکرد فرزند، احساس گناه و ناکافی‌بودن، فرسودگی عاطفی، ادغام هویت فردی در نقش مادری و تأثیر فشارها و قضاوت‌های اجتماعی را منعکس کرد. تجربه مادری در خانواده‌های تک‌فرزند با سرمایه‌گذاری عاطفی و روان‌شناختی شدید بر فرزند همراه است و اگرچه می‌تواند صمیمیت و حمایت را تقویت کند، ممکن است با اضطراب، کنترل‌گری، دشواری در پذیرش استقلال فرزند و کمرنگ شدن مرزهای هویتی همراه شود. بنابراین، مداخلات خانواده‌محور با تأکید بر مرزهای عاطفی سالم، تمایز‌یافتگی، کاهش احساس گناه مادری، خودمراقبتی و حمایت از استقلال تدریجی فرزند می‌تواند به بهبود کیفیت این روابط کمک کند.

کلیدواژه‌ها: تجربه زیسته؛ رابطه والد-کودک؛ مادران دارای تک‌فرزند؛ پدیدارشناسی؛ حمایتگری افراطی؛ هویت مادری.



شیوه استناددهی: ملکی نیا، زهرا، و اخلاقی یزدی نژاد، فاطمه. (۱۴۰۶). واکاوی تجربه زیسته روابط والد-کودک در مادران دارای تک‌فرزند براساس رویکرد پدیدارشناختی. *شناخت، رفتار، یادگیری*. ۴(۲)، ۱-۲۰.



Cognition, Behavior, Learning

Exploring the Lived Experience of Parent–Child Relationships Among Mothers of Only Children: A Phenomenological Study

Zahra Malekinia¹, Fatemeh Akhlaghi Yazdinejad^{1*}

1. Department of Psychology, SiC., Islamic Azad University, Sirjan, Iran.

*Corresponding Author's Email: fm.akhlaghi90@gmail.com

Submit Date: 2026-04-24

Revise Date: 2026-07-18

Accept Date: 2026-08-25

Publish Date: 2027-04-21

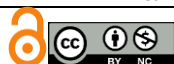
Abstract

This study aimed to explore the lived experiences of mothers of only children regarding parent–child relationships and to elucidate the emotional, caregiving, and identity-related dimensions as well as challenges concerning intimacy, autonomy, and psychological boundaries. This qualitative study employed a phenomenological approach. The study population consisted of mothers of only children in Sirjan, Iran, from whom 12 participants were selected through purposive sampling. Recruitment continued until data saturation was achieved. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews lasting approximately 40–60 minutes. All interviews were digitally recorded after obtaining informed consent and were transcribed verbatim. Participant checking and expert review of the extracted codes and themes were used to enhance the credibility and trustworthiness of the findings. Data were analyzed using Colaizzi's seven-step phenomenological method with MAXQDA 2020 software. Analysis of the mothers' lived experiences yielded three major themes: "deep emotional bonding and child-centered relational focus," "excessive caregiving and overprotection," and "intertwining of maternal and child identities." The first theme encompassed intimacy and companionship, emotional dependency and concentration on the child, attachment insecurity, and conflict between emotional closeness and the child's growing autonomy. The second theme comprised excessive responsibility, persistent anxiety about the child, parenting stress, controlling parenting practices, and fear of the child's vulnerability and loneliness. The third theme reflected the linkage of maternal self-worth to the child's performance, feelings of guilt and maternal inadequacy, emotional exhaustion, integration of personal identity into the maternal role, and the influence of social pressures and judgments surrounding having an only child. Mothering an only child appears to involve intensified emotional and psychological investment in the child. Although such concentration may promote intimacy, companionship, and support, it may simultaneously contribute to anxiety, overprotection, controlling behaviors, difficulty accepting the child's autonomy, and blurred psychological boundaries between mother and child. Family-oriented psychological interventions should therefore emphasize healthy emotional boundaries, maternal self-differentiation, reduction of maternal guilt, self-care, and gradual support for the child's autonomy while preserving a secure and supportive parent–child bond.

Keywords: *Lived experience; Parent–child relationship; Mothers of only children; Phenomenology; Overprotection; Maternal identity.*



How to cite: Malekinia, Z., Akhlaghi Yazdinejad, F. (2027). Exploring the Lived Experience of Parent–Child Relationships Among Mothers of Only Children: A Phenomenological Study. *Cognition, Behavior, Learning*, 4(2), 1-20.



© 2027 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

رابطه والد-کودک یکی از بنیادی‌ترین و پایدارترین روابط انسانی است که بستر اصلی رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و روان‌شناختی کودک را فراهم می‌کند. خانواده نخستین نظام ارتباطی است که کودک در آن تجربه امنیت، تعلق، اعتماد، تنظیم هیجان، پذیرش و استقلال را می‌آموزد و والدین، به‌ویژه در سال‌های اولیه و میانی رشد، مهم‌ترین منابع حمایت عاطفی و تنظیم‌کنندگان محیط روان‌شناختی او به شمار می‌روند. از این‌رو، کیفیت تعاملات والد-کودک نه تنها با وضعیت هیجانی و رفتاری کودک مرتبط است، بلکه شیوه تجربه والدگری، احساس کفایت والدین و ساختار کلی روابط خانوادگی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش در زمینه فرزندپروری نیز نشان داده است که فهم رابطه والد-کودک مستلزم توجه همزمان به رفتارهای آشکار والدین، ویژگی‌های هیجانی رابطه، زمینه خانوادگی و فرایندهای متقابل میان والد و فرزند است؛ زیرا والدگری صرفاً مجموعه‌ای از تکنیک‌های تربیتی نیست، بلکه فرایندی رابطه‌ای و چندبعدی است که تحت تأثیر ویژگی‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرد (Cabrerera & Volling, 2019). شواهد حاصل از مداخلات مبتنی بر رابطه نیز نشان می‌دهند که بهبود کیفیت تعامل میان والد و کودک می‌تواند با بهبود کارکردهای رفتاری، هیجانی و کیفیت زندگی کودکان همراه باشد (Adili et al., 2019) و مداخلاتی که به‌طور مستقیم بر کیفیت تعامل والد-کودک تمرکز دارند، ظرفیت تأثیرگذاری بر ابعاد مختلف کارکرد کودک را دارا هستند (Shiroud Aghaei et al., 2020).

اهمیت رابطه والد-کودک را می‌توان در چارچوب دیدگاه‌های بوم‌شناختی رشد نیز تبیین کرد. بر اساس برداشت‌های برگرفته از نظریه نظام‌های زیست‌بوم‌شناختی، رشد کودک محصول کنش متقابل مستمر میان ویژگی‌های فردی او و محیط‌های نزدیک و دور زندگی است و روابط نزدیک و تکرارشونده با افراد مهم، از جمله والدین، از مهم‌ترین فرایندهای مؤثر بر مسیر رشد به شمار می‌آیند. در این چارچوب، تعاملات روزمره والد و کودک صرفاً رخدادهایی منفرد نیستند، بلکه فرایندهایی هستند که در طول زمان می‌توانند احساس تعلق، امنیت، خودکارآمدی و سازگاری را شکل دهند (El Zaatari & Maalouf, 2022). در نتیجه، هر تغییری در ساختار خانواده، تعداد فرزندان، توزیع منابع عاطفی و میزان تمرکز والدین بر کودک می‌تواند الگوی این فرایندهای نزدیک را دگرگون کند. یکی از تحولات قابل توجه در ساختار خانواده معاصر، افزایش خانواده‌های کم‌فرزند و تک‌فرزند است؛ الگویی که علاوه بر پیامدهای جمعیت‌شناختی، از منظر روان‌شناسی خانواده نیز اهمیت دارد، زیرا با تمرکز بیشتر منابع مادی، زمانی، تربیتی و هیجانی والدین بر یک کودک همراه می‌شود.

پدیده تک‌فرزندی را نمی‌توان صرفاً بر اساس وجود یا نبود خواهر و برادر تبیین کرد، بلکه لازم است آن را در بستری وسیع‌تر از تصمیم‌های باروری، شرایط اقتصادی، تحولات فرهنگی، ترجیحات خانوادگی و تجارب والدین بررسی کرد. یافته‌های پژوهش‌های داخلی درباره عوامل مؤثر بر فرزندآوری نشان می‌دهند که تفاوت میان مادران دارای یک فرزند و چند فرزند با مجموعه‌ای از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و زمینه‌ای مرتبط است و تک‌فرزندی می‌تواند حاصل تعامل پیچیده‌ای از محدودیت‌ها، نگرش‌ها و شرایط زندگی باشد (Makvandi et al., 2023). بنابراین، خانواده تک‌فرزند یک ساختار یکدست و ساده نیست و تجربه مادران در این خانواده‌ها ممکن است تحت تأثیر وضعیت اقتصادی، حمایت اجتماعی، کیفیت رابطه زناشویی، سن والدین، شرایط شغلی و نگرش فرهنگی به مادری قرار گیرد. باین‌حال، یکی از ویژگی‌های مشترکی که در ادبیات مربوط به خانواده‌های تک‌فرزند مورد توجه قرار گرفته، تمرکز بخش عمده منابع خانوادگی بر یک کودک است. نظریه «رقیق‌شدن منابع» نیز در بررسی پیامدهای تعداد خواهر و برادر بر این نکته تأکید دارد که با افزایش تعداد فرزندان، منابع والدینی میان فرزندان بیشتری توزیع می‌شوند؛ در مقابل، تک‌فرزند ممکن است به سهم بیشتری از زمان، توجه و منابع آموزشی والدین دسترسی داشته باشد (Downey & Condron, 2020).

تمرکز بیشتر منابع بر یک فرزند می‌تواند پیامدهای سازنده قابل‌توجهی داشته باشد. مرور ادبیات مربوط به پیامدهای تحصیلی، شخصیتی و جسمانی تک‌فرزندان نشان می‌دهد که بسیاری از کلیشه‌های منفی درباره تک‌فرزندی از حمایت تجربی یکدست برخوردار نیستند و تک‌فرزندان در برخی حوزه‌ها می‌توانند از مزایای ناشی از سرمایه‌گذاری بیشتر والدین بهره‌مند شوند (Falbo & Poston, 2019). در حوزه تحصیلی نیز

مشارکت و درگیری بیشتر والدین می‌تواند فرصت‌های آموزشی و نظارتی بیشتری برای تک‌فرزند فراهم کند و با پیامدهای تحصیلی او ارتباط داشته باشد (Guo et al., 2022). از این رو، تمرکز والدین بر تنها فرزند را نباید فی‌نفسه آسیب‌زا تلقی کرد. زمان بیشتر برای گفت‌وگو، دسترسی گسترده‌تر کودک به حمایت والدین، امکان پاسخ‌دهی دقیق‌تر به نیازهای او و حضور فعال‌تر والدین در زندگی آموزشی و اجتماعی کودک، همگی می‌توانند ابعاد مثبتی از زندگی در خانواده تک‌فرزند باشند. مسئله اساسی، کیفیت این تمرکز و چگونگی برقراری تعادل میان حمایت، صمیمیت و اجازه برای استقلال است.

یکی از مهم‌ترین ابعاد این رابطه، دلبستگی و پیوند عاطفی میان والد و کودک است. شواهد نشان داده‌اند که کیفیت دلبستگی والد-کودک در تک‌فرزندان با سازگاری هیجانی آنان ارتباط دارد و رابطه‌ای ایمن و حمایتگر می‌تواند زمینه مناسبی برای تنظیم هیجان و سازگاری روان‌شناختی فراهم کند (Wang et al., 2022). همچنین، انسجام و صمیمیت خانوادگی می‌تواند با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان تک‌فرزند مرتبط باشد و محیط خانوادگی منسجم نقش مهمی در تجربه امنیت و رضایت آنان ایفا کند (Zhao et al., 2023). در شرایطی که کودک از شبکه روابط خواهر و برادری برخوردار نیست، رابطه با والدین ممکن است سهم بیشتری در تأمین نیازهای هیجانی، گفت‌وگو، تعلق و حمایت داشته باشد. یافته‌های مرتبط با تعامل والد-کودک و احساس تنهایی نیز نشان می‌دهند که کیفیت تعاملات خانوادگی می‌تواند در تجربه تنهایی تک‌فرزندان نقش داشته باشد (Chen et al., 2022). به‌طور مشابه، رابطه میان دلبستگی والد-کودک و تنهایی در تک‌فرزندان نشان می‌دهد که تعاملات خانوادگی می‌توانند بخشی از سازوکار ارتباط میان کیفیت دلبستگی و تجربه اجتماعی کودک باشند (Zhang & Yuan, 2020). با وجود این ظرفیت‌های حمایتی، شدت تمرکز عاطفی بر تنها فرزند ممکن است در برخی خانواده‌ها به شکل‌هایی از حمایت بیش از حد، اضطراب والدینی یا دشواری در واگذاری استقلال بروز پیدا کند. هنگامی که تنها یک کودک مرکز عمده امیدها، نگرانی‌ها و سرمایه‌گذاری روان‌شناختی والدین قرار می‌گیرد، رفتارهای مراقبتی ممکن است از سطح حمایت متناسب فراتر رفته و به نظارت مداوم یا مداخله در تصمیم‌های کودک منتهی شود. پژوهش درباره بیش‌حمایتگری والدین در خانواده‌های تک‌فرزند نشان داده است که حمایت افراطی می‌تواند با استقلال روان‌شناختی کودک ارتباط داشته باشد و فرایند دستیابی به خودمختاری را تحت تأثیر قرار دهد (Wu et al., 2021). از این منظر، حمایت و کنترل دو مفهوم مترادف نیستند؛ حمایت سالم باید با فراهم کردن فرصت تجربه، انتخاب، حل مسئله و پذیرش مسئولیت همراه باشد، در حالی که مراقبت افراطی ممکن است ناخواسته امکان تجربه استقلال را محدود سازد.

سبک فرزندپروری نیز در تبیین پیامدهای این روابط اهمیت اساسی دارد. یافته‌های مقایسه‌ای درباره سبک‌های فرزندپروری و شایستگی اجتماعی تک‌فرزندان نشان داده‌اند که شیوه تعامل والدین با کودک می‌تواند با رشد مهارت‌ها و کفایت اجتماعی او مرتبط باشد (Li & Yang, 2021). همچنین، شواهد میان‌فرهنگی بیانگر آن است که سبک‌های مختلف فرزندپروری با ابعاد رشد اجتماعی-هیجانی تک‌فرزندان پیوند دارند و صرف وضعیت تک‌فرزندی به‌تنهایی نمی‌تواند کیفیت سازگاری کودک را تعیین کند (Liu et al., 2021). بر این اساس، مسئله اصلی ممکن است نه «تک‌فرزند بودن»، بلکه شیوه‌ای باشد که خانواده در مواجهه با این ساختار، رابطه والد-کودک را سازمان‌دهی می‌کند. اگر تمرکز عاطفی با احترام به خودمختاری، مرزهای روشن و پاسخ‌دهی متناسب همراه باشد، ممکن است به پیوندی حمایتی منجر شود؛ اما اگر این تمرکز با اضطراب شدید، نظارت مداوم و ترس از آسیب همراه شود، امکان شکل‌گیری الگوهای کنترل‌گرانه و وابستگی متقابل افزایش می‌یابد. اضطراب والدین یکی دیگر از سازوکارهای مهمی است که می‌تواند کیفیت رابطه والد-کودک را تحت تأثیر قرار دهد. نگرانی والدین درباره سلامت، امنیت و آینده فرزند امری طبیعی است، اما هنگامی که این نگرانی به اضطراب شدید و فاجعه‌سازی تبدیل شود، ممکن است رفتار والد را در موقعیت‌های مرتبط با کودک هدایت کند. یافته‌های مربوط به اضطراب و فاجعه‌سازی والدین در زمینه تجربه‌های پزشکی کودکان نشان داده‌اند که حالات روان‌شناختی والد می‌توانند با فرایندها و پیامدهای مرتبط با کودک ارتباط پیدا کنند (Chen et al., 2025). این موضوع اهمیت توجه به تجربه ذهنی والد، به‌ویژه مادر، را برجسته می‌کند؛ زیرا رفتارهای بیش‌حمایتگرانه یا کنترل‌گرانه ممکن است نه صرفاً از باورهای تربیتی، بلکه از اضطراب، ترس از آسیب، احساس مسئولیت بیش از حد و دشواری در تحمل عدم قطعیت ناشی شوند. اهمیت تنظیم

اضطراب والدین همچنین در پژوهش‌های مداخله‌ای مورد توجه قرار گرفته است و مرور مداخلات والد-محور نشان می‌دهد که حمایت از والدین می‌تواند در کاهش اضطراب کودکان نقش داشته باشد (Rienks et al., 2025).

در خانواده‌های تک‌فرزند، این نگرانی ممکن است با معنای ویژه‌ای که تنها فرزند برای مادر پیدا می‌کند درهم تنیده شود. مادر ممکن است احساس کند تمام مسئولیت موفقیت، امنیت و آینده کودک بر عهده اوست و فرصت جبران اشتباه‌های تربیتی در مورد فرزند دیگر وجود ندارد. در چنین شرایطی، استانداردهای بسیار بالا برای ایفای نقش مادری و تلاش برای جلوگیری از هرگونه شکست یا رنج کودک می‌تواند زمینه افزایش استرس والدینی را فراهم کند. مقایسه خودکارآمدی والدینی، استرس فرزندپروری و سبک‌های فرزندپروری در خانواده‌های تک‌فرزند، چندفرزند و فرزندخوانده نشان داده است که ساختار خانواده می‌تواند با تفاوت‌هایی در تجربه والدگری همراه باشد (Jasem al-Shukri, 2025). چنین یافته‌هایی ضرورت مطالعه مستقیم تجربه مادران را تقویت می‌کنند، زیرا سنجش‌های کمی ممکن است میزان استرس یا سبک فرزندپروری را نشان دهند، اما لزوماً روشن نمی‌کنند مادر این مسئولیت را چگونه معنا می‌کند، چه ترس‌هایی در پس رفتارهای مراقبتی او قرار دارند و چگونه میان حمایت از کودک و واگذاری استقلال به او تعادل برقرار می‌کند.

یکی دیگر از ابعاد مهم این پدیده، فرایند جدایی و استقلال‌یابی کودک است. رشد سالم مستلزم آن است که رابطه والد-کودک به تدریج متناسب با نیازهای تحولی کودک تغییر کند و والد بتواند ضمن حفظ دسترس‌پذیری عاطفی، فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری مستقل را افزایش دهد. در خانواده تک‌فرزند، این گذار ممکن است برای برخی مادران از نظر هیجانی دشوارتر باشد؛ زیرا افزایش استقلال کودک می‌تواند به معنای کاهش حضور او در زندگی روزمره مادر یا تغییر شکل رابطه‌ای باشد که برای سال‌ها مرکز اصلی سرمایه‌گذاری عاطفی بوده است. در همین زمینه، پژوهش درباره سبک‌های دلبستگی، کیفیت تعامل والد-کودک و اضطراب جدایی در دانش‌آموزان تک‌فرزند، بر اهمیت مؤلفه‌های ارتباطی و دلبستگی در تجربه اضطراب جدایی تأکید کرده است (Fattahinia, 2025). بنابراین، کشمکش میان «حفظ نزدیکی» و «پذیرش استقلال» می‌تواند یکی از مؤلفه‌های محوری تجربه مادران دارای تک‌فرزند باشد و نیازمند فهمی عمیق‌تر از معنای ذهنی استقلال فرزند برای مادر است.

در کنار استقلال کودک، نحوه سازمان‌یابی هویت مادر نیز اهمیت دارد. مادری یکی از نقش‌های مهم هویتی در زندگی بسیاری از زنان است، اما میزان ادغام این نقش با سایر ابعاد هویت فردی می‌تواند متفاوت باشد. در شرایطی که تمام توجه تربیتی و عاطفی بر یک فرزند متمرکز است، موفقیت‌ها، مشکلات، خلق‌وخو و روابط اجتماعی کودک ممکن است به‌طور مستقیم با احساس کفایت و ارزشمندی مادر پیوند پیدا کند. از سوی دیگر، مقایسه نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و چندفرزند در متغیرهایی همچون رابطه والد-فرزند، سبک‌های هویت و شفقت به خود نشان می‌دهد که ساختار خانواده می‌تواند در کنار کیفیت روابط، با برخی مؤلفه‌های هویتی و روان‌شناختی همراه باشد (Hajbar Khah et al., 2023). همچنین، تفاوت‌های گزارش‌شده در شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و چندفرزند نشان می‌دهد که تجربه تک‌فرزند باید در بستری چندبعدی و با توجه به کیفیت منابع حمایتی و روابط خانوادگی مطالعه شود (Karimi Zar, 2024). این شواهد اهمیت بررسی همزمان تجربه کودک و تجربه والد را برجسته می‌کنند، زیرا فرایندهای هویتی و هیجانی در خانواده ماهیتی متقابل دارند.

از سوی دیگر، تک‌فرزند در خلأ اجتماعی رخ نمی‌دهد. نگرش اطرافیان، باورهای فرهنگی درباره تعداد مطلوب فرزندان، قضاوت درباره مادران دارای یک فرزند و نگرانی‌های اجتماعی درباره آینده تک‌فرزند می‌توانند تجربه والدگری را تحت تأثیر قرار دهند. مادر ممکن است علاوه بر نگرانی‌های شخصی، با توصیه‌ها یا قضاوت‌هایی مواجه شود که تک‌فرزند را در معرض تنهایی، خودمحوری، وابستگی یا مشکلات اجتماعی فرض می‌کنند. در حالی که مرورهای پژوهشی نشان داده‌اند بسیاری از تعمیم‌های کلیشه‌ای درباره تک‌فرزندان نیازمند احتیاط و توجه به کیفیت محیط خانوادگی هستند (Falbo & Poston, 2019)، وجود همین باورهای اجتماعی می‌تواند به احساس گناه، فشار برای «مادری بی‌نقص»

یا تلاش افراطی برای تضمین موفقیت کودک بینجامد. در نتیجه، تجربه زیسته مادر دارای تک‌فرزند حاصل تعامل میان احساسات شخصی، رابطه واقعی با فرزند، انتظارات فرهنگی و برداشت او از آینده کودک است.

با وجود گسترش مطالعات مربوط به تک‌فرزندی، بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌ها بر مقایسه پیامدهای تک‌فرزندان و فرزندان خانواده‌های چندفرزند یا سنجش متغیرهایی نظیر سازگاری هیجانی، سبک فرزندپروری، تنهایی، موفقیت تحصیلی، بهزیستی و استقلال روان‌شناختی متمرکز بوده‌اند (Guo et al., 2022; Wang et al., 2022; Wu et al., 2021). این مطالعات برای شناسایی روابط میان متغیرها اهمیت زیادی دارند، اما رویکردهای کمی به‌تنهایی نمی‌توانند تمام ظرافت‌های تجربه مادر از داشتن تنها یک فرزند را آشکار سازند. برای مثال، یک رفتار نظارتی ممکن است در مقیاس‌های روان‌شناختی به‌عنوان کنترل والدینی ثبت شود، در حالی که برای مادر معنایی همچون مسئولیت‌پذیری، ترس از تنهایی آینده فرزند، جلوگیری از آسیب یا حفظ پیوند عاطفی داشته باشد. به همین ترتیب، صمیمیت شدید ممکن است همزمان به‌عنوان منبع امنیت و نیز زمینه‌ای برای وابستگی و دشواری در مرزبندی تجربه شود. فهم این تناقض‌ها مستلزم رویکردی است که به روایت‌های شخصی، معناهای ذهنی و ادراک مادران دسترسی پیدا کند.

رویکرد پدیدارشناختی با تمرکز بر چگونگی تجربه و معناگذاری افراد نسبت به یک پدیده، ظرفیت مناسبی برای بررسی این لایه‌های کمتر آشکار دارد. در این رویکرد، مسئله صرفاً آن نیست که مادر چه رفتاری انجام می‌دهد، بلکه این است که رابطه با تنها فرزند خود را چگونه تجربه می‌کند، چه معنایی برای نزدیکی عاطفی قائل است، نگرانی‌های خود را چگونه تفسیر می‌کند، موفقیت یا ناکامی کودک چه تأثیری بر احساس او نسبت به خود دارد و استقلال‌یابی فرزند چه واکنش‌های هیجانی و هویتی در او ایجاد می‌کند. چنین مطالعه‌ای می‌تواند نشان دهد که چگونه صمیمیت و وابستگی، حمایت و کنترل، مراقبت و فرسودگی، و هویت مادری و هویت فردی ممکن است در تجربه مادران دارای تک‌فرزند به‌صورت همزمان و حتی متعارض حضور داشته باشند. این شناخت علاوه بر غنای ادبیات نظری، می‌تواند برای مشاوران خانواده و متخصصان سلامت روان در طراحی مداخلاتی حساس به نیازهای واقعی این مادران و فرزندان آنان سودمند باشد.

بنابراین، با توجه به اهمیت رابطه والد-کودک در رشد و سلامت روان، افزایش توجه به خانواده‌های تک‌فرزند، شواهد مربوط به نقش دلبستگی، سبک فرزندپروری، بیش‌حمایتگری، اضطراب والدینی و کیفیت تعاملات خانوادگی، و همچنین محدودیت پژوهش‌های کمی در آشکارسازی معانی عمیق و چندلایه این تجربه، بررسی پدیدارشناختی تجربه مادران دارای تک‌فرزند می‌تواند به فهم دقیق‌تری از پویایی‌های عاطفی، مراقبتی و هویتی این رابطه منجر شود؛ از این‌رو، هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته روابط والد-کودک در مادران دارای تک‌فرزند بر اساس رویکرد پدیدارشناختی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد، کیفی است. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل مادران دارای تک‌فرزند شهر سیرجان در بهار سال ۱۴۰۵ بود. نمونه‌گیری در این پژوهش به شیوه هدفمند انجام شد؛ به این معنا که مادرانی انتخاب شدند که تجربه مستقیم از پدیده مورد مطالعه، یعنی روابط مادر-فرزند در خانواده‌های تک‌فرزند، داشتند و می‌توانستند اطلاعاتی غنی، عمیق و مرتبط در اختیار پژوهشگر قرار دهند. فرایند نمونه‌گیری با مشارکت ۱۲ مادر دارای تک‌فرزند انجام گرفت و تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت.

معیارهای ورود به پژوهش

- ۱) مادر دارای تنها یک فرزند باشند؛
- ۲) فرزند آنان در زمان انجام پژوهش زنده و تحت مراقبت یا ارتباط مستمر با مادر باشد؛
- ۳) حداقل هفت سال از تولد فرزند گذشته باشد تا مادر تجربه کافی از رابطه مادر-فرزند داشته باشد؛
- ۴) به شرکت داوطلبانه در پژوهش تمایل داشته باشند؛

۵) رضایت آگاهانه خود را برای شرکت در پژوهش و ضبط مصاحبه اعلام کنند.

معیارهای خروج از پژوهش

۱) انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش؛

۲) ناقص بودن بخش قابل توجهی از مصاحبه یا ارائه اطلاعات ناکافی برای تحلیل؛

۳) ابتلای مادر به بیماری جسمانی شدید یا مزمن ناتوان کننده که بر توانایی او برای شرکت مؤثر در مصاحبه یا بیان تجربه‌ها تأثیر بگذارد؛

۴) ابتلای مادر به اختلالات روان پزشکی شدید، تشخیص داده شده یا در مرحله حاد، که مشارکت در مصاحبه را دشوار کند یا موجب افزایش ناراحتی روان شناختی وی شود؛

۵) ابتلای کودک به بیماری جسمانی شدید، مزمن یا ناتوان کننده که به طور چشمگیری بر کیفیت و شرایط معمول رابطه مادر-فرزند اثر گذاشته باشد؛

۶) ابتلای کودک به اختلالات روان پزشکی یا مشکلات شدید روان شناختی و رفتاری تشخیص داده شده که تجربه رابطه مادر-فرزند را به طور اساسی تحت تأثیر قرار دهد.

در این پژوهش، از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار یافته کیفی، مشاهده مستقیم و نیز مطالعه اسناد و مدارک به عنوان ابزار گردآوری استفاده شد، که نقش مؤثری در افزایش اعتبار داده‌ها دارد.

بنابراین سولاتی که در این پژوهش برای مادران مطرح شد به شرح زیر بود:

جدول ۱- سؤالات مصاحبه نیمه ساختار یافته

محورهای پدیدارشناختی	سؤالات مصاحبه
تجربه زیسته مادران	لطفاً برای شروع، کمی از خودتان، فرزندتان و شرایط خانواده تان بگویید. سن فرزند، وضعیت اشتغال، وضعیت زندگی خانوادگی. رابطه خودتان با فرزندتان را چگونه توصیف می کنید؟ اگر بخواهید این رابطه را با چند واژه توصیف کنید، چه واژه هایی انتخاب می کنید؟ چرا؟ - از میان تجربه هایی که در رابطه با فرزندتان داشته اید، کدام تجربه ها برای شما برجسته تر یا به یادماندنی تر هستند؟ می توانید یک یا چند موقعیت مشخص را توضیح دهید؟ در آن موقعیت چه احساسی داشتید؟ - اگر بخواهید تجربه خود از رابطه با تنها فرزندتان را در یک جمع بندی بیان کنید، مهم ترین بخش آن چیست؟ چه چیزی را دوست دارید دیگران درباره تجربه مادران دارای تک فرزند بهتر درک کنند؟
ادراک و معناپردازی در رابطه با فرزند خود	داشتن تنها یک فرزند چه تأثیری بر شیوه ارتباط شما با او داشته است؟ چه تفاوتی میان تصور شما از مادری پیش از تولد فرزند و تجربه کنونی تان وجود دارد؟ - فرزندتان چه جایگاهی در زندگی عاطفی و روزمره شما دارد؟ تا چه اندازه درباره مسائل، نگرانی ها یا احساسات شخصی خود با او صحبت می کنید؟ - موفقیت ها یا دشواری های فرزندتان چه تأثیری بر احساس شما نسبت به خودتان به عنوان مادر دارد؟ وقتی او موفق می شود یا با مشکل مواجه می شود، چه افکار و احساساتی را تجربه می کنید؟ - نقش مادری چه جایگاهی در هویت و معنای زندگی شما دارد؟ آیا نیازها، علایق، روابط یا برنامه های شخصی تان تحت تأثیر این نقش قرار گرفته اند؟
تجربه های عاطفی و مراقبتی	چه تجربه های عاطفی و مراقبتی را در رابطه با فرزند خود تجربه می کنید؟
چالش ها و تعارض ها در حفظ صمیمیت، استقلال و مرزهای رابطه با فرزند خود	استقلال یافتن فرزندتان را چگونه تجربه می کنید؟ برای مثال، تصمیم گیری مستقل، رفت و آمد، دوستی ها، ازدواج، تحصیل یا زندگی مستقل او چه احساسی در شما ایجاد می کند؟ - وقتی میان خواسته شما و تمایل فرزندتان برای استقلال تفاوتی ایجاد می شود، معمولاً چه اتفاقی می افتد؟ یک نمونه را توضیح دهید. چگونه به تصمیم می رسید؟ نتیجه چه بود؟ - واکنش اطرافیان یا جامعه به تک فرزندی شما چگونه بوده است؟ آیا درباره داشتن فرزند دوم، مقایسه با خانواده های دیگر یا آینده فرزندتان نظری شنیده اید؟ این واکنش ها چه اثری بر شما داشته اند؟

با توجه به ماهیت کیفی و پدیدارشناختی پژوهش حاضر، تمرکز اصلی بر کسب درکی عمیق از تجربه زیسته روابط مادر-فرزند در مادران دارای تک فرزند بود؛ بنابراین، غنای داده ها و عمق تجربه های مشارکت کنندگان، نسبت به تعداد نمونه در اولویت قرار گرفت. مشارکت کنندگان به

شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند؛ به این معنا که مادرانی وارد پژوهش شدند که دارای تنها یک فرزند بودند، تجربه مستقیم و مستمر از رابطه با فرزند خود داشتند و تمایل و توانایی بیان تجربه‌ها، ادراک‌ها و احساس‌های خود را دارا بودند.

پس از کسب مجوزهای لازم و ارائه توضیحات کافی درباره هدف پژوهش، محرمانه‌بودن اطلاعات، ضبط مصاحبه و حق انصراف در هر مرحله، رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان دریافت شد. سپس مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق با مادران دارای تک‌فرزند انجام گرفت. مصاحبه‌ها با طرح پرسش‌های باز درباره تجربه مادران از رابطه با فرزند، کیفیت پیوند عاطفی، نگرانی‌ها و شیوه‌های مراقبت، تجربه استقلال فرزند، فشارهای نقش مادری و تأثیر تک‌فرزندبودن بر زندگی آنان آغاز شد. در طول مصاحبه، برای دستیابی به درک عمیق‌تر از تجربه مشارکت‌کنندگان، از پرسش‌های پیگیری مانند «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟»، «در آن موقعیت چه احساسی داشتید؟» و «چه اتفاقی افتاد؟» استفاده شد.

فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها زمانی در نظر گرفته شد که در مصاحبه‌های جدید، کد اولیه، مفهوم، زیرمضمون یا مضمون تازه‌ای استخراج نشد و داده‌های حاصل، تکرارکننده الگوها و مفاهیم پیشین بودند. در این پژوهش، اشباع داده‌ها پس از انجام مصاحبه با ۱۲ مادر دارای تک‌فرزند حاصل شد؛ بنابراین، نمونه‌گیری پس از مصاحبه با دوازدهمین مشارکت‌کننده متوقف گردید.

مدت‌زمان هر مصاحبه، با توجه به شرایط، میزان تمایل و گستردگی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان، حدود ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان به صورت دیجیتالی ضبط و بلافاصله پس از پایان هر مصاحبه، به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. در ادامه، متن مصاحبه‌ها چندین بار مطالعه شد و واحدهای معنایی مرتبط با تجربه زیسته روابط مادر-فرزند شناسایی و کدگذاری اولیه گردید. سپس کدهای مشابه بر اساس ارتباط مفهومی در قالب مضامین فرعی و مضامین اصلی سازمان‌دهی شدند.

به منظور افزایش اعتبار و استحکام علمی یافته‌ها، پژوهشگر تلاش کرد ارتباطی مبتنی بر احترام، همدلی و اعتماد با مشارکت‌کنندگان برقرار کند تا آنان بتوانند تجربه‌های خود را با آزادی و عمق بیشتری بیان کنند. همچنین، برای بازبینی مشارکت‌کنندگان، بخش‌هایی از متن مصاحبه‌ها، برداشت‌های اولیه و کدهای استخراج‌شده در اختیار برخی از آنان قرار گرفت تا میزان همخوانی تفسیر پژوهشگر با تجربه آنان بررسی و ابهام‌های احتمالی برطرف شود. افزون بر این، کدها و مضامین استخراج‌شده با نظر استاد راهنما و صاحب‌نظران حوزه پژوهش بررسی شد.

ثبات و قابلیت اتکای یافته‌ها نیز از طریق پیاده‌سازی سریع و دقیق مصاحبه‌ها، مطالعه مکرر داده‌ها، مقایسه مستمر مصاحبه‌ها با یکدیگر، ثبت مراحل تحلیل و بررسی کدگذاری‌ها تأمین شد. بدین ترتیب، یافته‌های پژوهش بر اساس تجربه‌های واقعی مادران دارای تک‌فرزند و با اتکا به فرایندی نظام‌مند و قابل پیگیری استخراج گردیدند.

برای تحلیل داده‌های برآمده از مصاحبه‌ها از روش تحلیل ۷ مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) و نرم افزار maxqda2020 استفاده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر از مجموع ۱۲ مادر مشارکت‌کننده، بیشترین فراوانی مربوط به طبقه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال بود که شامل ۴ نفر (۳۳/۳۳ درصد) می‌شد. پس از آن، ۳ نفر (۲۵ درصد) در طبقه سنی ۳۶ تا ۴۰ سال قرار داشتند. همچنین، ۲ نفر (۱۶/۶۷ درصد) در طبقه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال و ۲ نفر (۱۶/۶۷ درصد) در طبقه سنی ۴۱ تا ۴۵ سال بودند. کمترین فراوانی نیز مربوط به طبقه سنی ۴۶ تا ۵۰ سال بود که ۱ نفر (۸/۳۳ درصد) را دربر می‌گرفت. میانگین سن مادران مشارکت‌کننده ۲۵/۳۶ سال و انحراف معیار سن آنان ۹/۱۵ بود. از مجموع ۱۲ فرزند مادران مشارکت‌کننده در بخش کیفی، ۳ نفر (۲۵ درصد) در سن ۸ سال و ۳ نفر (۲۵ درصد) در سن ۹ سال قرار داشتند. همچنین، ۲ نفر (۱۶/۶۷ درصد) ۷ ساله، ۲ نفر (۱۶/۶۷ درصد) ۱۰ ساله و ۲ نفر (۱۶/۶۷ درصد) ۱۱ ساله بودند. میانگین سن فرزندان ۸/۹۲ سال و انحراف معیار آن ۱/۳۸ بود.

جدول ۲- مضامین اصلی، مضامین فرعی و کدهای اولیه در پژوهش

مضمون اصلی	مضمون فرعی (درون‌مایه)	کدهای اولیه
پیوند عاطفی عمیق و تمرکز رابطه بر فرزند	صمیمیت و همدم‌پنداری	-احساس دوستی نزدیک با فرزند -محرم اسرار بودن فرزند -درمیان گذاشتن احساسات و مسائل روزمره
	وابستگی عاطفی و تمرکز هیجانی بر فرزند	-احساس خلأ و تنهایی در غیاب فرزند -محوریت تمام برنامه‌ها و فکرها حول فرزند -مشروط بودن آرامش روانی مادر به حضور فرزند
ناایمنی دلبستگی در رابطه مادر-فرزند		-ترس از سرد شدن رابطه عاطفی -حساسیت مفرط به بی‌توجهی فرزند -نیاز مداوم به تایید و ابراز محبت
	کشمکش میان نزدیکی عاطفی و استقلال‌یابی فرزند	-تعارض در پذیرش فاصله‌گیری طبیعی فرزند -نوسان میان تشویق به استقلال و ممانعت از آن -دشواری در واگذاری حق تصمیم‌گیری
مراقبت و حمایت‌گری افراطی	مسئولیت‌پذیری بیش از حد در قبال فرزند	-احساس تعهد مطلق برای خوشبختی فرزند -کمال‌گرایی در وظایف مادری -ناتوانی در تفویض وظایف به کودک
	نگرانی و اضطراب درباره سلامت، تحصیل، روابط و آینده فرزند	-نشخوار فکری درباره آینده کودک -دلواپسی مداوم از خطرات محیطی و بیماری -اضطراب پیرامون موفقیت تحصیلی و شغلی
استرس و فشار والدینی		-خستگی و فرسودگی ناشی از والدگری متمرکز -تنش مزمن روانی در نقش مادری -فشار سنگین ناشی از تنها بودن کانون تمرکز
	فرزند‌پروری ناکارآمد و کنترل‌گرانه	-نظارت مداوم و زیردوره‌بین گذاشتن رفتارها -محدود کردن ارتباطات فرزند -مداخله در انتخاب‌ها و روابط فردی
ترس از آسیب‌پذیری و تنهایی فرزند		-آسیب‌پذیر دانستن فرزند در غیاب همشیر -نگرانی از تنهایی او در سنین بزرگسالی -پناه دادن افراطی به کودک در برابر چالش‌ها
	گره‌خوردگی خودارزشمندی مادر با عملکرد فرزند	-مشروط شدن عزت‌نفس به موفقیت فرزند -ادراک ناکامی فرزند به منزله شکست هویتی -جست‌وجوی تایید فردی از مسیر پیشرفت فرزند
احساس گناه و ناکافی‌بودن در نقش مادری		-سرزنش درونی مداوم در برابر مشکلات فرزند -احساس مقصر بودن در تنهایی کودک -اضطراب ناشی از کامل نبودن
	فرسودگی و تحلیل‌رفتگی عاطفی	-نادیده‌گرفتن نیازها و سلامت فردی -تحلیل‌توان هیجانی در اثر پیوند شدید -استهلاک روانی مادر در فرایند رشد فرزند
فرزند به‌عنوان منبع معنا و هویت مادر		-ادغام کامل هویت فردی در نقش مادری -پوچ شدن زندگی بدون وجود فرزند -تعریف نشدن هیچ هدف مستقل فردی
	تأثیر فشارها و قضاوت‌های اجتماعی درباره تک‌فرزندی	سرزنش‌های اطرافیان پیرامون پیامدهای تک‌فرزندی -احساس فشار برای اثبات بی‌نقص بودن فرزند -مقاومت در برابر باورهای کلیشه‌ای جامعه

براساس یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها و مضامین ارائه‌شده در جدول ۲، تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان در قالب سه مضمون اصلی و مضامین فرعی مرتبط تبیین می‌شود:

مضمون اول: پیوند عاطفی عمیق و تمرکز رابطه بر فرزند

این مضمون بیانگر تجربه‌ای است که در آن فرزند، فراتر از یک نقش خانوادگی، به عنوان محور اصلی سازمان‌یابی هیجانی مادر ادراک می‌شود. در این پیوند، صمیمیت و همدم‌پنداری به شکلی پررنگ بروز می‌کند که فرزند به محرم راز و نزدیک‌ترین همراه روزمره بدل می‌گردد؛ وضعیتی که به‌ویژه در صورت محدودیت شبکه‌های حمایتی دیگر، شدت می‌یابد. این نزدیکی، با ابعاد «وابستگی عاطفی و تمرکز هیجانی» گره می‌خورد، به‌گونه‌ای که ثبات روانی مادر به وضعیت فرزند وابسته شده و مرزهای نیازهای شخصی او کمرنگ می‌شود. به موازات این امر، «ناایمنی دلبستگی» آشکار می‌شود که با حساسیت بالا نسبت به علائم فاصله و نیاز مداوم به تایید عشق تظاهر می‌یابد؛ به طوری که مادر استقلال فرزند را تهدیدی برای پیوند عاطفی می‌بیند. در نتیجه، «کشمکش میان نزدیکی عاطفی و استقلال‌یابی» پدید می‌آید و تعارض مداومی بین تمایل به رشد فرزند و ترس از رهاسازی او شکل می‌گیرد. در تبیین این پویایی‌ها، به عنوان مثال «مشارکت‌کننده شماره ۱: همه‌ش دلشوره دارم که

نکنه بزرگ تر بشه و منو یادش بره یا ازم فاصله بگیره. اگه یه روز کمتر بهم محبت کنه، حس می‌کنم همه‌چیزم رو باختم.» همچنین در راستای همین تجربه، «مشارکت‌کننده شماره ۴: وقتی پسر من خونه نیست، در و دیوار انگار سنگینی می‌کنه و همه‌جا سوت‌وکور می‌شه. حضورش فقط بچه‌بودن نیست، حس می‌کنم یه رفیق و همراه کنارمه.» علاوه بر این، در زمینه همدردی «مشارکت‌کننده شماره ۷: دخترم فقط بچه‌ام نیست؛ بیشتر وقتا اولین کسیه که دلم می‌خواد بدو بدو برم اتفاقای روزم رو واسش تعریف کنم، اصلاً شده همدم.» در خصوص فدا کردن خواسته‌های فردی نیز «مشارکت‌کننده شماره ۸: بیشتر کارا و تصمیمام رو جوری می‌چینم که بینم چی واسه بچه‌ام بهتره. بعضی وقتا به خودم میام می‌بینم اون قدر خواسته‌های خودمو عقب انداختم که اصلاً یادم رفته آخرین بار کی واسه خودم یه کاری کردم.» از سویی دیگر، در اشاره به تعارض استقلال طلبی «مشارکت‌کننده شماره ۱۰: دلم می‌خواد دخترم خودش تصمیم بگیره و رو پای خودش وایسه، ولی وقتی می‌بینم داره کار اشتباهی می‌کنه، طاقت نمی‌ارم و سریع می‌پریم وسط تا دخالت کنیم.» افزون بر این، در بیان دشواری رهاسازی فرزند «مشارکت‌کننده شماره ۱۱: می‌دونم باید بذارم پسر من بعضی چیزا رو خودش تجربه کنه و زمین بخوره، ولی چون تک‌فرزنده‌ام، ترسم از اینکه یه موقع آسیب ببینه نمی‌ذارم آروم بگیرم و همه‌ش می‌خوام راه رو بهش نشون بدم.» و در نهایت، در توصیف اندوه ناشی از فاصله‌گیری طبیعی کودک «مشارکت‌کننده شماره ۱۲: وقتی می‌گه می‌خواد مستقل باشه و کاراشو تنها بکنه، دلم می‌گیره؛ انگار زورکی باید یاد بگیرم که دیگه کمتر توی زندگی و کاراش باشم.»

مضمون دوم: مراقبت و حمایت‌گری افراطی

این مضمون نشان‌دهنده بار سنگین و همه‌جانبه مادری در قبال تنها فرزند است که به شکل رفتارهای حمایتی افراطی متبلور می‌شود. مضمون فرعی «مسئولیت‌پذیری بیش از حد» بیانگر احساس تعهد انحصاری مادر در قبال تأمین همه‌جانبه رفاه و پیشگیری از بروز هرگونه خطا در زندگی فرزند است. این نگرش، زمینه‌ساز «نگرانی و اضطراب مزمن درباره فرزند» می‌شود که با اشتغال ذهنی مداوم پیرامون خطرات محیطی، تحصیل، سلامت و آینده همراه است. پیامد طبیعی این چرخه، «استرس و فشار والدینی» است که به صورت خستگی ذهنی و تحلیل انرژی روانی به دلیل تلاش مداوم برای ایفای بی‌نقص نقش مادری بروز می‌کند. در این بافت، مادران برای تسکین اضطراب خود به «فرزندپروری کنترل‌گرانه» روی می‌آورند که با نظارت شدید و مداخله در تصمیم‌گیری‌ها مشخص می‌شود. این رفتارها ریشه در «ترس از آسیب‌پذیری و تنهایی فرزند» دارد؛ هراسی وجودی از بی‌پناه ماندن کودک در غیاب همشیره‌ها که مادر را وادار می‌کند مانند سپر دفاعی عمل کند. در این خصوص، برای نمونه «مشارکت‌کننده شماره ۱: حس می‌کنم از سلامتی و درسش گرفته تا حتی حال و هوای روحی‌ش همه‌ش رو دوش من و این بار سنگین باعث شده اصلاً آرامش نداشته باشم.» در همین پیوند، در تشریح اشتغال ذهنی مداوم «مشارکت‌کننده شماره ۲: حتی چند دقیقه هم که ازش دور می‌شم، مغزم شروع می‌کنه به ساختن بدترین اتفاقا و تا نبینمش یا صداشو نشنوم دلم آروم نمی‌گیره.» همچنین در توصیف فشار ناشی از کمال‌گرایی والدینی «مشارکت‌کننده شماره ۳: مدام تحت فشارم که یه مادر عالی و بی‌نقص باشم؛ همین که همه‌ش می‌ترسم یه جا تو تربیتش سوتی بدم یا اشتباه کنم، حسایی منو خسته و داغون کرده.» از طرفی، در اشاره به رفتارهای نظارتی مستمر «مشارکت‌کننده شماره ۴: راستش دوست دارم همه‌جا همراهش باشم و مدام چکش کنم تا مطمئن بشم یه وقت کار دست خودش نمیده یا اتفاقی براش نمیفته.» افزون بر این، در بیان نگرانی از آینده و فقدان شبکه همشیره «مشارکت‌کننده شماره ۵: همه‌ش غصه اینو می‌خورم که چون خواهر برادری نداره، نکنه فردا توی جامعه تنها و بی‌پناه بمونه؛ همین ترسم باعث شده بیشتر بهش بچسبم.» در راستای حمایت‌گری افراطی نیز «مشارکت‌کننده شماره ۶: چون فقط همین یه دونه رو دارم، حتی کارایی که خودش از پیش برمیاد رو دلم می‌خواد خودم واسش انجام بدم تا هیچ کم و کسری نداشته باشه.» و در نهایت، در توجیه کنترل‌گری بر مبنای تجربه «مشارکت‌کننده شماره ۹: من سرد و گرم روزگار رو چشیدم و تجربه‌ام بیشتره، واسه همین مجبورم پاپیچش بشم و خودم مسیر درست رو جلو پاش بذارم تا یه وقت سرش به سنگ نخوره.»

مضمون سوم: درهم‌تنیدگی هویت مادر و فرزند

این مضمون نشان‌دهنده مرزهای روان‌شناختی کمرنگ میان والد و کودک است که در آن خودپنداره، ارزش درونی و رضایت از زندگی مادر مستقیماً به وضعیت فرزند پیوند می‌خورد. در مضمون فرعی «گره‌خوردگی خودارزشمندی با عملکرد فرزند»، پیشرفت یا ناکامی فرزند به منزله تایید یا رد کفایت شخصی مادر تجربه می‌شود. این پیوند شدید، به پیدایش «احساس گناه و ناکافی بودن» منتهی می‌گردد؛ جایی که مادر بابت اختصاص وقت به خود یا تک‌فرزند ماندن کودک، دستخوش سرزنش درونی مستمر می‌شود. چنین تنش مستمری سرانجام به «فرسودگی و تحلیل‌رفتگی عاطفی» منتهی شده و فرد را از حیث منابع روانی تهی می‌سازد. در این فرایند، «فرزند به عنوان منبع انحصاری معنا و هویت» تعریف می‌شود و سایر نقش‌های اجتماعی و علایق شخصی در حاشیه قرار می‌گیرند. این پویایی درونی تحت تأثیر «فشارها و قضاوت‌های اجتماعی» پیرامون آسیب‌های تک‌فرزندی تشدید شده و مادر را در موضع دفاعی و ایثار افراطی قرار می‌دهد. در تبیین این وضعیت، به عنوان نمونه «مشارکت‌کننده شماره ۱: وقتی پسر من مدرسه موفقیتی میاره یا نمره خوبی می‌گیره، انگار من برنده شدم و هویت و ارزش من تازه با پیشرفت اون دیده می‌شه». همچنین در توصیف تجربه گناه ناشی از توجه به خویشتن «مشارکت‌کننده شماره ۲: یه وقتایی که می‌خوام نیم ساعت واسه خودم باشم یا به علایقم برسم، یه عذاب‌وجدان سنگین خفهام می‌کنه و حس می‌کنم دارم از حق بچه‌ام می‌زنم». علاوه بر این، در بازنامایی فرسودگی و تهی‌شدگی روانی «مشارکت‌کننده شماره ۳: از صبح تا شب همه انرژی و جونم رو گذاشتم پای این بچه، طوری که حس می‌کنم دیگه از خودم هیچی نمونه و روحم کاملاً خالی شده». در بعد معنابخشی انحصاری به زندگی نیز «مشارکت‌کننده شماره ۴: بچه‌ام کل دلیل نفس کشیدنم و معنای زندگیمه؛ اگه نباشه یا خدای نکرده ازم دور بشه، حس می‌کنم پوچ پوچم و دیگه انگیزه‌ای واسه ادامه زندگی ندارم». از سویی دیگر، در اشاره به قضاوت‌های محیطی «مشارکت‌کننده شماره ۵: حرف و حدیث و نگاه‌های سنگین فامیل و در و همسایه که مدام از تک‌فرزندی ایراد می‌گیرن، کلافهام کرده و باعث شده خودمو بکشم تا نشون بدم بچه‌ام از هر نظر بی‌عیب و نقصه». در تایید درهم‌آمیختگی عزت‌نفس با رفتارهای کودک «مشارکت‌کننده شماره ۶: وقتی توی جمع کار اشتباهی بکنه، حس می‌کنم آبروی من رفته و خودم جلوی بقیه کوچیک شدم؛ انگار رفتار اون عین شخصیت منه». به همین ترتیب، در چرخه سرزنش درونی «مشارکت‌کننده شماره ۷: هر اشکال کوچیکی که تو رفتارم یا کارم پیش میاد، سریع خودمو مقصر می‌دونم و می‌گم حتماً من مادر لایقی نبودم.» و در نهایت، در بیان ادغام کامل هویت فردی در نقش مادری «مشارکت‌کننده شماره ۸: من دیگه خودم نیستم؛ هویتی به اسم خودم ندارم و فقط توی قالب مامانِ فلانی زنده هستم و تعریف می‌شم».

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته روابط والد-کودک در مادران دارای تک‌فرزند و با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی انجام شد. تحلیل تجربه‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که رابطه مادر با تنها فرزند، ساختاری عاطفی، چندلایه و به‌شدت متمرکز بر کودک دارد و سه مضمون اصلی «پیوند عاطفی عمیق و تمرکز رابطه بر فرزند»، «مراقبت و حمایتگری افراطی» و «درهم‌تنیدگی هویت مادر و فرزند» را دربر می‌گیرد. این مضامین نشان می‌دهند که تک‌فرزندی از دیدگاه مادران صرفاً به معنای کوچک‌بودن اندازه خانواده نیست، بلکه می‌تواند کیفیت سرمایه‌گذاری عاطفی، ادراک مسئولیت مادری، نحوه مراقبت، شیوه مواجهه با استقلال کودک و حتی تعریف مادر از هویت شخصی خود را تحت تأثیر قرار دهد. یافته‌ها همچنین نشان دادند که صمیمیت، حمایت و نزدیکی عاطفی در این خانواده‌ها می‌تواند همزمان با اضطراب، کنترل‌گری، دشواری در مرزبندی روان‌شناختی و نگرانی از جدایی همراه باشند. بنابراین، تجربه مادران دارای تک‌فرزند را باید در قالب پیوستاری میان کارکردهای حمایت‌گرانه و پیامدهای احتمالی تمرکز افراطی بر تنها فرزند در نظر گرفت، نه در قالب یک الگوی مطلقاً مطلوب یا آسیب‌زا. نخستین یافته پژوهش نشان داد که «پیوند عاطفی عمیق و تمرکز رابطه بر فرزند» یکی از مهم‌ترین ابعاد تجربه زیسته مادران دارای تک‌فرزند است. این مضمون شامل صمیمیت و همدپنداری با فرزند، وابستگی عاطفی و تمرکز هیجانی بر او، نایمندی دلبستگی و نگرانی از فاصله‌گیری عاطفی، و کشمکش میان حفظ نزدیکی و پذیرش استقلال فرزند بود. مادران در روایت‌های خود نشان دادند که تنها فرزند در بسیاری از موارد

نه فقط عضوی از خانواده، بلکه یکی از اصلی‌ترین منابع همراهی، آرامش و معنای عاطفی زندگی آنان است. این یافته را می‌توان با توجه به ساختار خانواده تک‌فرزند تبیین کرد؛ زیرا هنگامی که منابع عاطفی و زمانی والدین میان چند فرزند توزیع نمی‌شود، بخش بیشتری از توجه و سرمایه‌گذاری روان‌شناختی می‌تواند بر یک کودک متمرکز شود. در همین زمینه، ادبیات مربوط به فرضیه رقیق‌شدن منابع نشان داده است که تعداد فرزندان با نحوه توزیع منابع والدینی ارتباط دارد و تک‌فرزندان معمولاً سهم متمرکزتری از توجه، زمان و امکانات والدین دریافت می‌کنند (Downey & Condrone, 2020). مرور پیامدهای تک‌فرزندی نیز نشان می‌دهد که تمرکز منابع والدینی می‌تواند در بسیاری از حوزه‌ها مزایای تحصیلی، شخصیتی و رشدی برای کودک ایجاد کند و بسیاری از کلیشه‌های منفی درباره تک‌فرزندان از پشتوانه تجربی یکسانی برخوردار نیستند (Falbo & Poston, 2019).

بخش مثبت این پیوند عاطفی را می‌توان در پرتو یافته‌های مربوط به دلبستگی، انسجام خانوادگی و کیفیت تعامل والد-کودک تفسیر کرد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مادران رابطه با فرزند خود را سرشار از صمیمیت، همراهی و ارتباط هیجانی توصیف می‌کنند. این یافته با پژوهش Wang و همکاران همسو است که نشان دادند دلبستگی والد-کودک در تک‌فرزندان با سازگاری هیجانی آنان ارتباط دارد و کیفیت مطلوب پیوند عاطفی می‌تواند نقشی حمایتگر در تحول روان‌شناختی کودک ایفا کند (Wang et al., 2022). همچنین Zhao و همکاران گزارش کردند که انسجام خانوادگی با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان تک‌فرزند مرتبط است و روابط گرم و منسجم خانوادگی می‌تواند یکی از منابع مهم حمایت روانی آنان باشند (Zhao et al., 2023). یافته‌های Chen و همکاران نیز نشان داده است که کیفیت تعامل والد-کودک با تجربه تنهایی در تک‌فرزندان مرتبط است (Chen et al., 2022). به همین ترتیب، Zhang و Yuan نقش تعامل خانوادگی را در ارتباط میان دلبستگی والد-کودک و احساس تنهایی برجسته کرده‌اند (Zhang & Yuan, 2020). بنابراین، صمیمیت و همدردی مشاهده‌شده در پژوهش حاضر می‌تواند از یک سو کارکردی جبرانی برای محدودتر بودن شبکه روابط همشیران داشته باشد و احساس تعلق و حمایت را در کودک افزایش دهد.

با این حال، یافته‌ها نشان دادند که نزدیکی عاطفی شدید در برخی مادران با نایمینی دلبستگی و نگرانی از فاصله‌گیری فرزند همراه است. مادران گاهی استقلال‌یابی طبیعی کودک را به صورت کاهش صمیمیت یا احتمال دورشدن عاطفی تجربه می‌کردند و در نتیجه میان تمایل به رشد و استقلال فرزند و نیاز خود به حفظ نزدیکی دچار تعارض می‌شدند. این یافته با نتایج Fattahinia همسو است که ارتباط میان سبک‌های دلبستگی، کیفیت تعامل والد-کودک و اضطراب جدایی را در دانش‌آموزان تک‌فرزند مورد توجه قرار داده است (Fattahinia, 2025). از این منظر، هرچه ثبات هیجانی مادر بیشتر به حضور، توجه یا تأیید فرزند وابسته شود، فاصله‌گیری رشدی کودک ممکن است برای مادر نه به عنوان نشانه‌ای از رشد، بلکه به شکل تهدیدی علیه امنیت رابطه ادراک شود. بر اساس دیدگاه بوم‌شناختی نیز روابط نزدیک والد-کودک از طریق تعاملات مستمر و متقابل شکل می‌گیرند و کیفیت این تعاملات در طول زمان بر مسیرهای رشدی و احساس تعلق اثر می‌گذارد (El Zaatar, 2022). از این رو، مسئله اصلی در این یافته نه شدت محبت، بلکه توانایی حفظ رابطه‌ای صمیمانه همراه با پذیرش تمایز و استقلال روان‌شناختی کودک است.

دومین یافته اصلی پژوهش، مضمون «مراقبت و حمایتگری افراطی» بود. این مضمون از مؤلفه‌هایی همچون مسئولیت‌پذیری بیش از حد، نگرانی و اضطراب مستمر درباره سلامت، تحصیل، روابط و آینده فرزند، استرس والدینی، رفتارهای کنترل‌گرانه و ترس از آسیب‌پذیری و تنهایی کودک تشکیل شده بود. مادران در تجربه خود نوعی مسئولیت همه‌جانبه در برابر تنها فرزند احساس می‌کردند؛ به گونه‌ای که برخی از آنان خود را مسئول مستقیم پیشگیری از هرگونه خطا، شکست یا آسیب در زندگی کودک می‌دانستند. این ادراک مسئولیت مطلق می‌تواند از این تصور ناشی شود که تنها فرزند، مرکز اصلی سرمایه‌گذاری عاطفی خانواده و در عین حال تنها موضوع تحقق نقش مادری است. چنین شرایطی ممکن است استانداردهای کمال‌گرایانه‌ای برای مادری ایجاد کند و هر مشکل کودک را به نشانه‌ای از ناکامی مادر تبدیل سازد.

این یافته با مطالعه Jasem al-Shukri همسو است که در مقایسه خانواده‌های تک‌فرزند، چندفرزند و فرزندخوانده، به تفاوت‌هایی در خودکارآمدی والدینی، استرس فرزندپروری و سبک‌های فرزندپروری توجه کرده است (Jasem al-Shukri, 2025). نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که استرس والدینی در مادران دارای تک‌فرزند ممکن است نه صرفاً محصول حجم وظایف روزمره، بلکه ناشی از تمرکز شدید مسئولیت ادراک‌شده بر یک کودک باشد. علاوه بر این، Makvandi و همکاران نشان داده‌اند که تصمیم‌ها و شرایط مرتبط با تک‌فرزندی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی قرار دارند (Makvandi et al., 2023). این عوامل می‌توانند بر میزان منابع روانی و حمایتی در دسترس مادر اثر بگذارند و در شرایطی که حمایت اجتماعی کافی وجود ندارد، فشار روان‌شناختی ناشی از مراقبت متمرکز را تشدید کنند.

یکی دیگر از ابعاد مضمون دوم، نگرانی و اضطراب مستمر درباره کودک بود. مادران درباره بیماری، آسیب‌های محیطی، موفقیت تحصیلی، آینده شغلی و اجتماعی و حتی تنهایی فرزند در بزرگسالی نگرانی‌هایی را گزارش کردند. این یافته را می‌توان با شواهدی که نقش حالات روان‌شناختی والدین را در تجربه و رفتار مرتبط با کودک نشان می‌دهند، تبیین کرد. Chen و همکاران نشان دادند که اضطراب و فاجعه‌سازی والدینی می‌تواند با پیامدهای مرتبط با تجربه کودک در موقعیت‌های پزشکی همراه باشد (Chen et al., 2025). این یافته اهمیت سازوکارهای شناختی والد، به‌ویژه بزرگ‌نمایی خطر و پیش‌بینی پیامدهای منفی، را برجسته می‌سازد. در چنین شرایطی ممکن است مادر برای کاهش اضطراب خود، نه الزاماً بر اساس نیاز واقعی کودک، بلکه در پاسخ به نگرانی شخصی، رفتارهای مراقبتی یا نظارتی بیشتری اعمال کند. در تأیید اهمیت این سازوکار، فراتحلیل Rienks و همکاران نیز نشان داد که مداخلات والد-محور می‌توانند در کاهش اضطراب کودکان مؤثر باشند و نحوه پاسخ‌دهی والدین به اضطراب و نگرانی کودک یکی از اجزای مهم مداخلات محسوب می‌شود (Rienks et al., 2025).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که نگرانی و احساس مسئولیت بیش از حد در برخی موارد به فرزندپروری کنترل‌گرانه و حمایت افراطی منجر می‌شود. مادران از نظارت مداوم، محدودکردن برخی ارتباطات، مداخله در تصمیم‌های فرزند و انجام کارهایی سخن گفتند که کودک خود قادر به انجام آنها بود. این یافته به‌طور مستقیم با نتایج Wu و همکاران همسو است که نشان دادند بیش‌حمایتگری والدین با استقلال روان‌شناختی تک‌فرزندان ارتباط دارد و می‌تواند فرایند خودمختاری را تحت تأثیر قرار دهد (Wu et al., 2021). نتایج Li و Yang نیز اهمیت سبک‌های فرزندپروری در شایستگی اجتماعی تک‌فرزندان را نشان داده‌اند (Li & Yang, 2021). همچنین Liu و همکاران در بررسی نمونه‌های میان‌فرهنگی نشان دادند که شیوه‌های فرزندپروری با رشد اجتماعی-هیجانی تک‌فرزندان ارتباط دارند (Liu et al., 2021). بنابراین، آنچه می‌تواند به رشد کودک آسیب وارد کند، صرف میزان توجه مادر نیست، بلکه تبدیل حمایت به کنترل و کاهش فرصت تجربه مستقل است. در واقع، هنگامی که مادر برای پیشگیری از شکست یا آسیب، همه موقعیت‌های دشوار را از مسیر کودک حذف می‌کند، فرصت یادگیری حل مسئله، تحمل ناکامی و کسب احساس کارآمدی شخصی ممکن است محدود شود.

در مقابل، مشارکت والدین در صورتی که ماهیتی حمایتگر و متناسب داشته باشد می‌تواند پیامدهای سازنده ایجاد کند. Guo و همکاران نشان داده‌اند که مشارکت والدینی با پیامدهای تحصیلی تک‌فرزندان مرتبط است (Guo et al., 2022). این یافته نشان می‌دهد که باید میان «مشارکت والدینی» و «کنترل والدینی» تمایز قائل شد. مشارکت می‌تواند شامل حمایت تحصیلی، گفت‌وگو، تشویق و فراهم کردن منابع باشد، در حالی که کنترل افراطی به محدودکردن حق انتخاب و استقلال کودک اشاره دارد. از همین رو، یافته پژوهش حاضر را نباید به این معنا دانست که مراقبت شدید مادران همیشه آسیب‌زا است؛ بلکه کیفیت و مرز مراقبت اهمیت اساسی دارد. پژوهش‌های مداخله‌ای درباره تعامل والد-کودک نیز نشان داده‌اند که ارتقای کیفیت رابطه و آموزش الگوهای سازگارانه تعامل می‌تواند به بهبود کارکرد کودک کمک کند (Adili et al., 2019; Shiroud Aghaei et al., 2020).

سومین مضمون اصلی پژوهش «درهم‌تنیدگی هویت مادر و فرزند» بود. یافته‌ها نشان دادند که در برخی مادران، احساس ارزشمندی و کفایت فردی به میزان زیادی با موفقیت، رفتار و وضعیت روانی فرزند پیوند خورده است. موفقیت کودک به‌صورت موفقیت شخصی مادر و شکست یا

مشکل او به صورت نشانه‌ای از ناکارآمدی مادری تجربه می‌شد. افزون بر این، مادران از احساس گناه هنگام توجه به نیازهای شخصی، تحلیل رفتگی عاطفی، کنار گذاشتن علایق فردی و تعریف بخش بزرگی از معنای زندگی بر اساس نقش مادری سخن گفتند. چنین الگویی بیانگر کمرنگ شدن مرزهای روان‌شناختی میان «خودِ مادر» و «خودِ فرزند» است؛ وضعیتی که در آن هیجان‌ها، دستاوردها و شکست‌های کودک به بخش مستقیمی از ارزیابی مادر از خود تبدیل می‌شوند.

این یافته را می‌توان در پیوند با مطالعات مربوط به هویت و بهزیستی روان‌شناختی در خانواده‌های تک‌فرزند تبیین کرد. Hajbar Khah و همکاران در مقایسه نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و چندفرزند، متغیرهایی همچون رابطه والد-فرزند، سبک‌های هویت و شفقت به خود را مورد توجه قرار داده‌اند (Hajbar Khah et al., 2023). اهمیت این یافته در آن است که روابط خانوادگی و فرایندهای هویتی به صورت متقابل عمل می‌کنند و مرزهای هویتی والد و کودک می‌توانند در کیفیت سازگاری هر دو نقش داشته باشند. همچنین Karimi Zar در مقایسه نوجوانان خانواده‌های تک‌فرزند و چندفرزند، تفاوت‌هایی را در شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری بررسی کرده است (Karimi Zar, 2024). این شواهد نشان می‌دهند که مطالعه تک‌فرزندی باید از سطح تعداد فرزندان فراتر رود و به نحوه سازمان‌دهی روابط، منابع حمایتی و فرایندهای هویتی خانواده توجه کند.

درهم‌تنیدگی هویت مادر و فرزند همچنین می‌تواند بخشی از تعارض مادر با استقلال‌یابی کودک را توضیح دهد. هنگامی که بخش بزرگی از معنا، عزت‌نفس و هویت مادر در رابطه با فرزند تعریف شده باشد، استقلال‌یابی او ممکن است ناخودآگاه به شکل کاهش نقش مادری یا تهدیدی علیه انسجام هویت مادر تجربه شود. در این حالت، تلاش برای حفظ نزدیکی ممکن است از محبت صرف فراتر رود و به مقاومت در برابر جدایی روان‌شناختی تبدیل شود. یافته‌های مرتبط با دلبستگی و سازگاری هیجانی در تک‌فرزندان بر اهمیت رابطه‌ای ایمن و متعادل تأکید دارند (Wang et al., 2022) و پژوهش درباره بیش‌حمایتگری نیز نشان می‌دهد که کنترل افراطی می‌تواند با خودمختاری روان‌شناختی در تعارض قرار گیرد (Wu et al., 2021). بنابراین، یکی از مهم‌ترین چالش‌های رابطه مادر و تک‌فرزند، حفظ صمیمیت بدون ادغام هویتی و حمایت بدون محدودسازی استقلال است.

یافته دیگر در مضمون سوم، تأثیر فشارها و قضاوت‌های اجتماعی درباره تک‌فرزندی بود. برخی مادران احساس می‌کردند در برابر انتقاد اطرافیان درباره نداشتن فرزند دوم یا کلیشه‌های منفی درباره تک‌فرزندان باید از تصمیم خانوادگی یا کیفیت تربیت خود دفاع کنند. چنین فشاری ممکن است مادر را به سمت تلاش برای ارائه تصویری «بی‌نقص» از کودک سوق دهد و در نتیجه، موفقیت یا رفتار فرزند بیش از پیش با ارزش اجتماعی و هویتی مادر پیوند بخورد. این نتیجه از آن جهت اهمیت دارد که ادبیات موجود بسیاری از کلیشه‌های ساده‌انگارانه درباره تک‌فرزندان را تأیید نمی‌کند (Falbo & Poston, 2019). بنابراین، بخشی از فشار تجربه‌شده توسط مادران ممکن است نه از ویژگی‌های واقعی کودک، بلکه از بازنمایی‌های فرهنگی و انتظارات اجتماعی درباره خانواده تک‌فرزند ناشی شود. این مسئله نشان می‌دهد که تحلیل تجربه مادران باید علاوه بر عوامل فردی و خانوادگی، بافت اجتماعی و فرهنگی آنان را نیز در نظر بگیرد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تجربه زیسته رابطه والد-کودک در مادران دارای تک‌فرزند ترکیبی از صمیمیت، سرمایه‌گذاری هیجانی گسترده، احساس مسئولیت بالا، نگرانی، حمایت، کنترل و درهم‌تنیدگی هویتی است. این نتایج با دیدگاهی سازگارند که فرزندپروری را فرایندی رابطه‌ای و متأثر از زمینه می‌داند (Cabrera & Volling, 2019). بر این اساس، تک‌فرزندی به‌تنهایی عامل تعیین‌کننده پیامدهای مثبت یا منفی نیست؛ بلکه چگونگی سازمان‌دهی رابطه، کیفیت دلبستگی، سبک فرزندپروری، میزان اضطراب والد، مرزهای روان‌شناختی و ظرفیت مادر برای پذیرش استقلال کودک تعیین می‌کنند که تمرکز عاطفی موجود به منبعی برای امنیت و رشد یا زمینه‌ای برای وابستگی، کنترل و فرسودگی تبدیل شود. بنابراین، رابطه مادر و تک‌فرزند را می‌توان رابطه‌ای با ظرفیت بالای صمیمیت و حمایت دانست که در صورت فقدان مرزهای متعادل، ممکن است با حمایتگری افراطی، دشواری در تفرد و فرسایش روانی مادر همراه شود.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرند. نخست، مطالعه با مشارکت ۱۲ مادر دارای تک‌فرزند انجام شد و با توجه به ماهیت کیفی و پدیدارشناختی پژوهش، هدف تعمیم آماری نتایج به همه مادران دارای تک‌فرزند نبود. همچنین مشارکت‌کنندگان از یک محدوده جغرافیایی مشخص انتخاب شدند و ممکن است ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی آنان بر تجربه‌های گزارش‌شده تأثیر گذاشته باشد. استفاده از مصاحبه به‌عنوان منبع اصلی داده‌ها نیز یافته‌ها را تا حدی وابسته به توانایی مشارکت‌کنندگان در یادآوری، بیان و معناگذاری تجربه‌های خود می‌کند. علاوه بر این، مطالعه صرفاً بر دیدگاه مادران متمرکز بود و تجربه فرزندان، پدران و سایر اعضای خانواده به‌طور مستقیم بررسی نشد. تفاوت‌های مربوط به سن مادر، سن و جنس فرزند، وضعیت اشتغال، کیفیت رابطه زناشویی و حمایت اجتماعی نیز می‌توانند در شکل‌گیری تجربه مادران نقش داشته باشند که در این پژوهش امکان تحلیل عمیق همه آنها فراهم نبود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌هایی متنوع‌تر از نظر منطقه جغرافیایی، طبقه اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، سن مادر و مرحله تحولی فرزند انجام شوند تا امکان مقایسه تجربه‌ها در بافت‌های متفاوت فراهم شود. انجام مطالعات پدیدارشناختی جداگانه بر روی پدران و تک‌فرزندان نیز می‌تواند تصویری چندجانبه‌تر از پویایی روابط خانواده تک‌فرزند ارائه دهد. همچنین استفاده از طرح‌های چندروشی که مصاحبه کیفی را با ابزارهای کمی سنجش دل‌بستگی، استرس والدینی، تمایز‌یافتگی، حمایت‌گری افراطی و کیفیت رابطه والد-کودک ترکیب می‌کنند، می‌تواند به آزمون گسترده‌تر الگوهای استخراج‌شده از این مطالعه کمک کند. مطالعات طولی نیز برای بررسی تغییرات رابطه مادر-فرزند در گذار از کودکی به نوجوانی و بزرگسالی اهمیت دارند. افزون بر این، بررسی نقش متغیرهایی نظیر حمایت اجتماعی، کیفیت رابطه زناشویی، اضطراب مادر، کمال‌گرایی والدینی، احساس گناه و نگرش‌های فرهنگی درباره تک‌فرزندی می‌تواند سازوکارهای شکل‌گیری حمایت‌گری افراطی و درهم‌تنیدگی هویتی را روشن‌تر سازد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و خدمات روان‌شناختی برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای ویژه‌ای برای والدین دارای تک‌فرزند طراحی کنند که بر حفظ تعادل میان صمیمیت و استقلال تمرکز داشته باشند. آموزش مرزهای روان‌شناختی سالم، کاهش کنترل‌گری، تقویت تحمل والد در برابر اشتباه و ناکامی کودک، واگذاری مسئولیت متناسب با سن و حمایت از تصمیم‌گیری مستقل می‌تواند از محورهای اصلی این برنامه‌ها باشد. همچنین لازم است به مادران کمک شود تا میان هویت فردی و نقش مادری تمایز بیشتری ایجاد کرده، فعالیت‌ها و روابط مستقل خود را حفظ کنند و خودمراقبتی را به‌عنوان بخشی از والدگری سالم در نظر بگیرند. آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب، کاهش احساس گناه، اصلاح باورهای کمال‌گرایانه درباره مادری و افزایش اعتماد به توانایی کودک برای مواجهه با چالش‌های رشدی نیز می‌تواند از حمایت‌گری افراطی بکاهد. در سطح اجتماعی نیز ارائه آموزش‌های عمومی درباره تنوع ساختار خانواده و پرهیز از کلیشه‌سازی درباره تک‌فرزندان می‌تواند فشار و قضاوت اجتماعی وارد بر مادران را کاهش دهد و زمینه شکل‌گیری روابط خانوادگی متعادل‌تر را فراهم سازد.

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

The parent-child relationship is one of the most fundamental interpersonal relationships within the family and constitutes a central developmental context for children's emotional, social, cognitive, and psychological growth. Through repeated interactions with parents, children develop attachment patterns, emotional regulation capacities, perceptions of security, social competencies, and increasingly autonomous patterns of functioning. Parenting, therefore, cannot be understood merely as a set of disciplinary or educational practices; rather, it is a multidimensional relational process shaped by parental emotions, beliefs, expectations, family

structure, and broader sociocultural conditions (Cabrera & Volling, 2019). Evidence from parent–child interventions further indicates that improving the quality of parent–child interactions may contribute to better behavioral, emotional, and health-related outcomes among children (Adili et al., 2019; Shiroud Aghaei et al., 2020).

From a bioecological perspective, proximal and recurring interactions between children and significant people in their immediate environment are among the major mechanisms through which development occurs. Parent–child interactions can thus influence children’s sense of belonging, emotional security, adaptation, and developmental trajectories over time (El Zaatari & Maalouf, 2022). Changes in family structure may consequently alter the nature and intensity of these interactions. One increasingly important family structure is the one-child family, in which parental emotional, educational, financial, and caregiving resources are concentrated on a single child. Decisions surrounding having only one child may themselves reflect the interaction of personal, familial, economic, and social determinants (Makvandi et al., 2023). Accordingly, only-child families should not be regarded as a homogeneous category; nevertheless, concentrated parental investment represents an important characteristic that may distinguish their relational dynamics.

The resource dilution perspective proposes that parental resources are distributed across children, meaning that children in smaller families may receive a larger share of parental time, attention, and educational investment (Downey & Condrón, 2020). Consistent with this perspective, evidence does not uniformly support traditional negative stereotypes concerning only children. Instead, only children may benefit in several developmental domains from greater access to family resources and intensive parental involvement (Falbo & Poston, 2019). Greater parental involvement has also been associated with academic outcomes among only children, suggesting that concentrated parental attention may provide important educational advantages (Guo et al., 2022). Thus, high parental involvement in one-child families should not inherently be interpreted as maladaptive; its implications depend substantially on the quality, boundaries, and emotional meaning of such involvement.

Emotional closeness and attachment represent particularly important aspects of parent–child relationships in only-child families. Secure and supportive parent–child attachment has been associated with better emotional adjustment among only children (Wang et al., 2022), while family cohesion has been linked with greater psychological well-being among only-child adolescents (Zhao et al., 2023). Positive parent–child interactions may also be relevant to experiences of loneliness among only children (Chen et al., 2022). Similarly, family interaction has been identified as an important mechanism linking parent–child attachment with loneliness, highlighting the potential compensatory role of high-quality family relationships when sibling relationships are absent (Zhang & Yuan, 2020). These findings indicate that concentrated emotional investment may promote intimacy, companionship, belonging, and emotional security.

However, intensive emotional investment in a single child may also become associated with parental anxiety, overprotection, controlling behavior, and difficulties supporting psychological autonomy. Parental overprotection has been associated with reduced psychological autonomy among only children, suggesting that attempts to protect a child from risks or distress may unintentionally constrain opportunities for independent functioning (Wu et al., 2021). Parenting styles are likewise related to social competence and socioemotional development among only children (Li & Yang, 2021; Liu et al., 2021). Therefore, the distinction between supportive involvement and excessive control is particularly important in understanding one-child family dynamics. Parental anxiety may further intensify these processes, because heightened anxiety and catastrophizing can shape parental responses to children’s experiences and perceived vulnerability (Chen et al., 2025). Parent-focused interventions also demonstrate the relevance of parental responses in the development and reduction of children’s anxiety (Rienks et al., 2025).

Within only-child families, parental concern may be intensified by the perception that the single child carries the family's concentrated hopes, responsibilities, and emotional investments. Research comparing one-child and multi-child families has highlighted differences in parenting stress, parental self-efficacy, and parenting styles (Jasem al-Shukri, 2025). Attachment processes and the quality of parent-child interaction have also been associated with separation anxiety among only-child students (Fattahinia, 2025), suggesting that psychological separation and growing autonomy may be particularly meaningful relational transitions in these families. Furthermore, studies comparing adolescents from one-child and multi-child families have examined differences in parent-child relationships, identity styles, self-compassion, happiness, psychological well-being, and resilience (Hajbar Khah et al., 2023; Karimi Zar, 2024). Collectively, this literature indicates that only-child family dynamics involve not merely the amount of parental attention but also the quality of attachment, psychological boundaries, parenting stress, autonomy support, and identity processes.

Despite the increasing body of quantitative research on only children and parenting, less attention has been given to how mothers themselves experience and interpret their relationships with their only children. Quantitative measures can identify levels of parental stress, attachment, overprotection, or interaction quality, but they may not fully reveal the meanings underlying maternal behaviors, the emotional tensions associated with the child's independence, or the extent to which motherhood and personal identity become intertwined. A phenomenological approach can provide access to these subjective meanings and illuminate the coexistence of intimacy and anxiety, caregiving and exhaustion, support and control, and emotional closeness and difficulty with separation. Therefore, the present study aimed to explore the lived experiences of parent-child relationships among mothers of only children using a phenomenological approach.

Methods and Materials

The present study employed a qualitative phenomenological design. The study population consisted of mothers of only children living in Sirjan, Iran. Participants were recruited using purposive sampling based on their direct and continuing experience of the phenomenon under investigation and their capacity to provide rich descriptions of their parent-child relationships. Sampling continued until data saturation was achieved, which occurred after interviews with 12 mothers.

Eligibility criteria included being the mother of only one living child, maintaining continuous caregiving or relational contact with the child, having at least seven years of parenting experience following the child's birth, willingness to participate voluntarily, and provision of informed consent for participation and audio recording. Participants could withdraw at any stage. Mothers or children experiencing severe physical or psychiatric conditions that substantially altered the ordinary nature of the mother-child relationship were excluded.

Data were primarily collected through in-depth semi-structured interviews. Interview questions explored participants' overall experiences of their relationships with their children, emotional closeness, caregiving experiences, concerns and worries, perceptions of motherhood, the meaning of having only one child, experiences surrounding the child's growing independence, conflicts concerning relational boundaries, and perceived social reactions toward one-child families. Probing questions were used to obtain richer descriptions and clarify participants' feelings and interpretations.

Each interview lasted approximately 40–60 minutes. With participants' permission, interviews were digitally recorded and subsequently transcribed verbatim. Data collection and analysis proceeded concurrently until no new codes, concepts, subthemes, or themes emerged. The data were analyzed according to Colaizzi's seven-step phenomenological method using MAXQDA 2020. Interview transcripts were read repeatedly, significant statements and meaning units were identified, initial codes were developed, conceptually related codes were organized into subthemes, and subthemes were subsequently integrated into overarching themes. Credibility was strengthened through participant checking, expert review of codes and themes, repeated engagement with transcripts, continuous comparison across interviews, and systematic documentation of the analytical process.

Findings

Analysis of the lived experiences of the 12 participating mothers resulted in three overarching themes: **deep emotional bonding and child-centered relational focus, excessive caregiving and overprotection, and intertwining of maternal and child identities.**

The first theme, deep emotional bonding and child-centered relational focus, reflected the central emotional position occupied by the only child in the mothers' daily lives. This theme consisted of four subthemes: intimacy and companionship, emotional dependence and emotional concentration on the child, attachment insecurity, and conflict between emotional closeness and the child's growing autonomy. Mothers frequently experienced their children not only as offspring but also as intimate companions and major sources of emotional connection. Their emotional states and daily routines were often strongly influenced by the child's presence, mood, and availability. At the same time, some mothers reported heightened sensitivity to perceived emotional distancing and expressed concerns that growing independence might weaken the parent-child bond. This produced an internal tension between encouraging autonomy and wishing to preserve close emotional proximity.

The second theme, excessive caregiving and overprotection, captured the intensified sense of responsibility experienced by mothers toward their only children. Its subthemes included excessive responsibility for the child, persistent worry and anxiety regarding the child's health, education, relationships, and future, parenting stress, controlling parenting practices, and fear of the child's vulnerability and future loneliness. Mothers described feeling responsible for preventing difficulties and ensuring the child's success and well-being across multiple domains. Persistent anticipation of potential dangers or future problems contributed to emotional strain and parenting fatigue. In some cases, anxiety was managed through close monitoring, interference in choices, restriction of activities, or performing tasks that the child could independently accomplish. Concern that the child lacked sibling support also intensified mothers' perceptions of vulnerability and encouraged stronger protective behaviors.

The third theme, intertwining of maternal and child identities, reflected blurred psychological boundaries between mothers' self-evaluations and the experiences of their children. The associated subthemes included linking maternal self-worth to the child's performance, feelings of guilt and maternal inadequacy, emotional exhaustion, perceiving the child as a central source of meaning and identity, and experiencing social pressure and judgment concerning having only one child. Mothers sometimes interpreted their children's achievements as confirmation of their own competence and their children's difficulties as evidence of personal failure. Some reported guilt when allocating time to their own interests or needs and described progressive neglect of personal goals and self-care. For several participants, motherhood had become the dominant organizing component of identity, while social judgments concerning only-child families further intensified pressure to demonstrate successful parenting and an apparently problem-free child.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that mothers' lived experiences of relationships with their only children are complex and characterized by the simultaneous presence of closeness, support, anxiety, responsibility, and challenges surrounding psychological separation. The first major pattern concerned intense emotional bonding. Concentrated relational investment appeared to create substantial opportunities for intimacy, companionship, emotional availability, and mutual closeness. Nevertheless, the same concentration could make ordinary developmental distancing emotionally difficult for mothers. When the child became a primary source of companionship and emotional stability, increasing autonomy could be interpreted not merely as a developmental milestone but also as a potential loss of closeness.

The second major pattern concerned the transformation of caregiving into excessive responsibility and overprotection. Mothers' concerns were generally rooted in a desire to ensure the child's safety and successful

development; however, persistent worry sometimes contributed to close monitoring and intervention in situations the child might otherwise manage independently. This finding highlights a critical distinction between supportive caregiving and protective control. Healthy parental support provides guidance and emotional security while preserving opportunities for problem solving, decision-making, and age-appropriate independence. Excessive protection, in contrast, may restrict those developmental opportunities while simultaneously increasing maternal exhaustion.

The third major pattern concerned the intertwining of maternal identity with the child's functioning. When maternal self-worth became strongly dependent on the child's achievements, emotional state, or social behavior, difficulties experienced by the child could be interpreted as failures of motherhood. Such identity fusion may contribute to guilt, emotional depletion, and neglect of mothers' personal interests and needs. It may also complicate the child's process of individuation because separation can become psychologically threatening to the mother's own sense of purpose and identity.

Overall, only-child status should not be conceptualized as inherently beneficial or detrimental. Rather, its psychological significance appears to depend on how concentrated parental investment is organized within the family. Strong emotional involvement can constitute an important developmental resource when accompanied by secure attachment, healthy boundaries, maternal self-care, and support for autonomy. In contrast, when emotional investment becomes fused with persistent anxiety, excessive responsibility, controlling caregiving, and maternal identity dependence, both maternal well-being and the child's individuation may be challenged. The findings therefore emphasize the importance of maintaining emotional closeness while simultaneously preserving differentiated identities and developmentally appropriate autonomy within mother-only-child relationships.

References

- Adili, S., Mirzaei, R., & Abedi, A. (2019). The Effectiveness of Child-Parent Relationship Therapy on the Quality of Parent-Child Interactions and Health-Related Quality of Life in Children with Behavioral and Emotional Problems. *Quarterly Journal of Exceptional Children*, 19(1), 59-70.
- Cabrera, N. J., & Volling, B. L. (2019). *Advancing Research and Measurement on Fathering and Parenting*. Routledge.
- Chen, T., Siu, J. M., Hubbard, B., Kandasamy, T., Chung, J., Noel, M., Rosenbloom, B. N., Chiang, J., Narang, I., Propst, E. J., & Wolter, N. E. (2025). Effect of Parental Anxiety and Catastrophizing on Post-Tonsillectomy Opioid Consumption in Children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 194, 112374. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2025.112374>
- Chen, Y., Liu, H., & Xu, L. (2022). Parent-Child Interaction and Loneliness among Only Children. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 742-751.
- Downey, D. B., & Condron, D. J. (2020). Fifty Years since the "Resource Dilution" Hypothesis: A Review of the Literature on Sibship Size and Educational Outcomes. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 350-371.
- El Zaatari, W., & Maalouf, I. (2022). How the Bronfenbrenner Bio-Ecological System Theory Explains the Development of Students' Sense of Belonging to School? *Sage Open*, 12(4), 21582440221134089. <https://doi.org/10.1177/21582440221134089>
- Falbo, T., & Poston, D. L. (2019). The Academic, Personality, and Physical Outcomes of Only Children in China: A Review of the Literature. *Annual Review of Sociology*, 45, 57-76.
- Fattahinia, F. (2025). *The Relationship of Attachment Styles, Parent-Child Interaction Quality, and Parental Mentalization with Separation Anxiety in Sixth-Grade Only-Child Students: The Mediating Role of Mindfulness* [Thesis in Educational Psychology, University of Tabriz, Faculty of Education and Psychology].
- Guo, J., Marsh, H. W., Parker, P. D., & Morin, A. J. (2022). Parental Involvement and Academic Outcomes among Only Children. *Learning and Individual Differences*, 94, 102120.
- Hajbar Khah, O., Ghahari, S., Memarian, N., & Lotfi, M. (2023). Comparison of Parent-Child Relationship, Identity Styles, and Self-Compassion among Adolescents from One-Child and Multi-Child Families. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 12(82), 1-10.
- Jasem al-Shukri, M. A. (2025). *Comparison of Parental Self-Efficacy, Parenting Stress, and Parenting Styles in One-Child, Multi-Child, and Adoptive Families* [Thesis in General Psychology, University of Maragheh, Faculty of Humanities].

- Karimi Zar, D. (2024). *Comparison of Happiness, Psychological Well-Being, and Resilience among Adolescents from One-Child and Multi-Child Families* [Thesis in Islamic-Positive Psychology, Arak University, Faculty of Literature and Humanities].
- Li, X., & Yang, Y. (2021). Parenting Styles and Social Competence among Only Children: A Comparative Study. *Child Indicators Research*, 14(6), 2289-2304.
- Liu, K., Cheng, Y., & Qu, Z. (2021). Parenting Styles and Socioemotional Development among Only Children: Evidence from Cross-Cultural Samples. *Journal of Child and Family Studies*, 30(9), 2305-2317.
- Makvandi, Z., Alidousti, M., Shafaeian, M., & Hemmati, F. (2023). Factors Affecting Childbearing among Mothers with One Child and Multiple Children: A Comparative Study. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 21(166), 385-393.
- Rienks, K., Salemink, E., Laas Sigurðardóttir, L. B., Melendez-Torres, G. J., Staaks, J. P. C., & Leijten, P. (2025). Supporting Parents to Reduce Children's Anxiety: A Meta-Analysis of Interventions and Their Theoretical Components. *Behaviour Research and Therapy*, 185, 104692. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104692>
- Shiroud Aghaei, E., Amirfakhraei, A., & Zarei, E. (2020). Comparison of the Effectiveness of Play Therapy and Parent-Child Interaction Therapy on Executive Functions and Parent-Child Interaction in Children with Oppositional Defiant Disorder. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(2), 79-95.
- Wang, X., Zhang, M., & Chen, F. (2022). Parent-Child Attachment and Emotional Adjustment among Only Children. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1023-1034.
- Wu, Q., Zhou, N., & Wang, Y. (2021). Parental Overprotection and Psychological Autonomy among Only Children. *Journal of adolescence*, 89, 72-82.
- Zhang, Y., & Yuan, R. (2020). Parent-Child Attachment and Loneliness among Only Children: The Mediating Role of Family Interaction. *Children and Youth Services Review*, 118, 105377.
- Zhao, S., Li, J., & Wang, L. (2023). Family Cohesion and Psychological Well-Being among Only-Child Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 144, 106730.