



واکاوی الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه در فرزندان: مطالعه‌ای با رویکرد کیفی

افشینه شیخ الاسلامی کندلوسی^۱، معصومه اسمعیلی^۲ و کیومرث فرحبخش^۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۸/۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۹/۱۲



پاییز و زمستان ۱۴۰۳
دوره پنجم، شماره دهم



چکیده

زمینه: احساس گناه انتقالی یا احساس گناه انتقال یافته از والدین، یکی از عوامل مهم مرتبط با فرزندپروری منفی و ناکارآمد است که پیامدهای منفی زیادی را در زندگی شخصی و خانوادگی فرد به همراه دارد. از این رو پرداختن به این پدیده و ارائه راهکارهای مناسب، به عنوان یک ضرورت محسوب می‌شود. **هدف:** هدف از پژوهش حاضر، واکاوی الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه در فرزندان بود.

روش: رویکرد مورد مطالعه در این پژوهش کیفی و از نوع تحلیل مضمون بود. جمعیت مورد مطالعه شامل ۱۳ نفر از نوجوانان و جوانان ساکن تهران بودند که با در نظر گرفتن معیارهای ورود، در پژوهش شرکت داده شدند. با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته، داده‌ها جمع‌آوری گردید و به منظور تحلیل داده‌ها از روش براون و کلارک استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل حاصل از داده‌های مصاحبه به صورت کلی در چهار مضمون اصلی شامل

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. (مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی است.) afshinex@gmail.com

۲- عضو پیوسته فرهنگستان علوم، استاد گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) m.es-maeili@atu.ac.ir

۳- دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. farahbakhsh@atu.ac.ir

مسئولیت پذیری و نقش پذیری متعادل والدین، ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت کننده، تشویق به بالندگی و پرورش عزت نفس و تکریم کودک به دست آمد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصله ضمن افزایش بینش نسبت به مؤلفه‌های فرزندپروری بدون احساس گناه، می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های بعدی و نیز طراحی برنامه‌های آموزشی با هدف ارتقاء توانمندی روان‌شناختی والدین شود.

واژه‌های اصلی: احساس گناه، احساس گناه انتقالی، الگوی فرزندپروری، تحلیل مضمون، رابطه والد-فرزند.

مقدمه و بیان مسئله

فرزندپروری یک رفتار اجتماعی بسیار مهم و تعیین‌کننده است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر شکل‌گیری شخصیت، سلامت روانی و رفتارهای اجتماعی کودکان داشته باشد (کاستا، سیرنو، لارکن و کوزوکیا، ۲۰۱۹ و اسمیت و جونز، ۲۰۲۰). در این راستا، رشد عاطفی و شناختی کودکان نیز به شدت تحت تأثیر تعاملات والدین قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که فرزندان که در محیط‌های حمایتی و امن تربیت می‌شوند، به طور کلی از رشد روانی بهتری برخوردار هستند و در برابر مشکلات روان‌شناختی همچون اضطراب و افسردگی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند (میلر^۱، ۲۰۲۱؛ رادین و جاکوب، ۲۰۲۳) و محیط‌های پر تنش و بدون حمایت والدین می‌تواند به شکل‌گیری اختلالات روانی و اجتماعی در کودکان بینجامد (جانسون و لی^۲، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سبک‌های فرزندپروری مانند سبک‌های دموکراتیک، مقتدرانه و محبت‌آمیز می‌توانند موجب افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی در کودکان شوند، در حالی که سبک‌های کنترل‌گرانه و سخت‌گیرانه معمولاً به ایجاد اضطراب و افسردگی منجر می‌شوند (پراون و همکاران^۳، ۲۰۱۹). نکته حائز اهمیت دیگر این است که سبک‌های فرزندپروری غیرمنطقی و یا تنبیه‌آمیز نه تنها بر سلامت روانی کودکان اثرات منفی دارند، بلکه موجب کاهش توانایی‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنها نیز می‌شود (گارسیا و پرز^۴، ۲۰۲۰؛ ریباس و ویلار^۵، ۲۰۲۴ و بوشن و رابرتز^۶، ۲۰۲۳).

احساس گناه انتقالی^۷ یا احساس گناه انتقال یافته از والدین، یکی از عوامل مهم مرتبط با فرزندپروری منفی و ناکارآمد است که پیامدهای منفی زیادی را در زندگی شخصی و خانوادگی فرد به همراه دارد. زمانی که والدین در برنامه‌های فرزندپروری خود از گفتمان‌هایی مبنی بر منت‌گذاری، گله‌گذاری از والد دیگر، بازگویی رنج‌ها، خود نادیده‌انگاری و ... استفاده می‌کنند احساس سربار



1- Costa, S., Sireno, S., Larcán, R., & Cuzzocrea, F.

3- Miller, S

5- Brown et al

7- Ribas, L. H., & Villar, R

9- Transmitted guilt

2- Smith, A., & Jones, B

4- Johnson, K., & Lee, H

6- Garcia, M., & Perez, L

8- Böschén, S. & Roberts, N

بودن، مزاحم بودن، آسیب‌زننده بودن و... به فرزندان خود می‌دهند و فرزندان احساس می‌کنند که موجب درد و غم و رنج والدین شده‌اند و گاهی حتی آرزوی نیستی خود را دارند چون وجود خود را دلیل رنج و سختی والدین می‌بینند به خصوص اگر توانایی جبران آن را نداشته باشند، از وجود خود احساس گناه می‌کنند که این احساس از طریق گفتار و رفتار والدین به وجود آمده است (اسمعیلی، شیخ الاسلامی و سلیمی، ۱۳۹۹). شواهد حاکی از این است که راهبردهای تربیت فرزند نقش بسیار مهمی در بسط احساس گناه در فرزندان دارد (کلاسانته، ژاو و مالتی،^۱، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین احساس گناه و مؤلفه‌های سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، اختلال وسواس فکری- عملی، اضطراب اجتماعی و خود تنبیهی رابطه مستقیم وجود دارد (نیلسن،^۲، ۲۰۱۲؛ اوتاوانی، کلازونی، دی اولمپیو، مورتا و مانچینی،^۳، ۲۰۱۹ و جونز و هریس،^۴، ۲۰۲۲). والدین مداخله‌جو با استفاده از تاکتیک‌های پنهان و دست‌کاری، مانند القاء احساس گناه، دریغ کردن عشق و دست‌کاری امنیت هیجانی، سعی می‌کنند از نظر روانی «خود» فرزندانشان را کنترل کرده و آنها را تحت فشار قرار دهند تا معیارها، خواسته‌ها و نیازهای والدین را برآورده کنند (باربر و هارمون، ۲۰۰۲). این نوع فرزندپروری نوعی بی‌احترامی به کمال و فردیت فرزندان است (باربر، شیبا، اولسن، مک نیلی و بوز،^۵، ۲۰۱۲)؛ زیرا به معنای نادیده گرفتن مرزهای روانی-هیجانی «خود» فرزندان است (باربر، استولز و اولسن،^۶، ۲۰۰۵).

در حالی که تمرکز بر احساس گناه در فرزندان و رفتارها و راهبردهای گناه‌آفرین در والدین مهم است، در عین حال به همان اندازه اهمیت دارد که بتوانیم الگوهای فرزندپروری که مانع از ایجاد احساس گناه در فرزند می‌شود را نیز مورد بررسی قرار دهیم تا بتوانیم راهنماهای فرزندپروری را طراحی و در اختیار والدین قرار دهیم. این در حالی است که مرور تحقیقات انجام شده در خصوص احساس گناه انتقال یافته از والدین، حاکی از آن است که بیشتر تحقیقات انجام شده، متمرکز بر مقوله احساس گناه (تیبک، آقابابایی و فتحی آشتیانی، ۱۳۹۴؛ ربانی، بیگدلی و نجفی، ۱۳۹۴؛ هاشمی، درتاج، سعدی‌پور و اسدزاده، ۱۳۹۸؛ استوارت^۷ و همکاران، ۲۰۲۳؛ فوروکاوا و همکاران^۸، ۲۰۲۱ و لاسرنزا^۹ و همکاران، ۲۰۲۰) و یا فهم و ادراک احساس گناه انتقال یافته از والدین (اسمعیلی، شیخ الاسلامی و سلیمی بجستانی، ۱۴۰۰؛ قره داغی، رحیمی و هم‌رنگ، ۱۴۰۰؛ دوسانتوس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰) و یا متمرکز بر احساس گناه والدینی بوده است (امیرپور، عسگرپور و احمدی‌فر، ۱۴۰۳؛ شالو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳؛ کیم، جئون و پارک^{۱۲}، ۲۰۲۳ و طباطبایی و سرافرازی، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌هایی با هدف افزایش شایستگی والدین می‌توانند روابط سالم والد-کودکی را تقویت کنند



1- Colasante, T., Gao, X., & Malti, T.

2- Nelissen, R. M

3- Ottaviani, C., Collazoni, A., D'Olimpio, F., Moretta, T., & Mancini, F.

4- Jones & Harris

5- Barber, B. K., Xia, M., Olsen, J. A., McNeely, C. A., & Bose, K..

6- Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A.

7- Stewart, C

8- Furukawa, Y

9- Lacerenza, C

10- dos Santos, M

11- Shalev, I.,

12- Kim, A., Jeon, S., & Park, I

و سلامت روانی کودکان را ارتقا دهند (فروتا و همکاران، ۲۰۲۳). از این رو پژوهش حاضر درصدد است تا براساس تجربه زیسته نوجوانان و جوانانی که احساس گناه انتقالی را تجربه نکرده‌اند، مضامین و شاخصه‌های والدگری و فرزندپروری کارآمد با محوریت احساس گناه انتقالی را استخراج نماید و به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که مضامین الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه در فرزندان چیست؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:

پژوهش حاضر به لحاظ روش شناسی کیفی و با روش تحلیل مضمون^۱ انجام پذیرفت. روش تحلیل مضمون یک روش کیفی است که برای شناسایی، تحلیل و گزارش مضامین موجود در داده‌ها به کار می‌رود. این روش به محققان این امکان را می‌دهد که داده‌های کیفی را به شکلی سیستماتیک بررسی کنند و الگوها یا مضامین معنادار را استخراج نمایند و بدین طریق، درک عمیق‌تری از تجربیات، باورها و نگرش‌های افراد فراهم می‌کند (براون و کلارک، ۲۰۰۶).

جامعه پژوهش در این بخش را نوجوانان و جوانان ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. برای انتخاب مشارکت‌کنندگان، پس از یک فراخوان عمومی و معرفی پژوهش، هماهنگی‌های لازم با افرادی که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند، صورت پذیرفت و سپس در پژوهش شرکت داده شدند. معیارهای پژوهش عبارت بودند از: حداقل دارای مدرک تحصیلی سیکل باشد، در پرسشنامه احساس گناه انتقالی شیخ الاسلامی و علی بیگی (۱۴۰۲) نمره لازم را کسب نموده باشند، از عملکرد خود به عنوان یک فرزند رضایت بالایی گزارش کرده باشند و مایل به شرکت در پژوهش باشند. منطق به‌کارگیری پرسشنامه احساس گناه انتقالی، شناسایی افرادی بود که تحت تأثیر احساس گناه ناشی از سبک‌های فرزندپروری والدین قرار نگرفته بودند. این انتخاب به ما امکان را می‌داد تا نمونه‌ای بدون سوگیری از پیامدهای منفی احساس گناه داشته باشیم و تأثیرات خالص الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه را با دقت بیشتری مطالعه کنیم. از این رو، ابتدا پرسشنامه احساس گناه انتقالی اجرا گردید و افرادی که نمره پایینی در آن کسب کرده بودند، به عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند تا از آن طریق، الگوهای فرزندپروری حاکم بر خانواده که مانع ایجاد و انتقال احساس گناه در فرزندان می‌شوند را کشف کنیم.

برای گردآوری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته با پرسش‌های باز پاسخ استفاده شد. همچنین با رضایت افراد، در طول مصاحبه صدای افراد ضبط و قبل از شروع فرایند ضبط به آنها از محرمانه ماندن هویتشان اطمینان کامل داده شد. لازم به ذکر است که به دلیل سختی دسترسی



به برخی از مشارکت‌کنندگان، ۵ مصاحبه به صورت تلفنی انجام گرفت فرایند گردآوری داده‌ها تا اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت. از آنجا که در تحقیقات کیفی حجم نمونه از پیش مشخص نیست، پژوهشگر مصاحبه‌ها را تا زمانی که پاسخ‌های تکراری به سؤالات مصاحبه داده شد ادامه داد. در این پژوهش مصاحبه‌ها تا ۱۳ نفر برای رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

برای تحلیل داده‌ها از روش پنج مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) استفاده شد. مراحل شامل: آشنایی با داده‌ها، ایجاد کدهای اولیه، جستجوی مضامین، بازبینی و نام‌گذاری مضامین بودند. در نهایت، مضامین فرعی و اصلی مرتبط با الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه استخراج شدند و جدولی از یافته‌ها شامل کدهای باز و مضامین اصلی و فرعی تهیه شد. در این پژوهش تلاش شد تا حد ممکن اصول اخلاقی رعایت شود. برخی اصول اخلاقی شامل موارد زیر بود:

- ۱- مصاحبه‌شوندگان قبل از شروع مصاحبه از ضبط صدای خود مطلع می‌شدند.
- ۲- کلمات و واژگان افراد مصاحبه‌شونده به طور کامل و بدون دخل و تصرف پیاده‌سازی و تحلیل شده است.
- ۳- مصاحبه با رضایت کامل مصاحبه‌شوندگان انجام و آنان از هدف پژوهش مطلع بودند.
- ۴- تمام مصاحبه‌شوندگان با کدها شماره‌گذاری شده و اصل محرمانه بودن و رازداری مسائل شخصی زندگی آنان در طول پژوهش رعایت شده است.



ب) ابزار

پرسشنامه احساس گناه انتقال یافته از والدین (TGM)

این پرسشنامه توسط شیخ الاسلامی و علی بیگی (۱۴۰۲) ساخته شد که هدف آن بررسی میزان احساس گناه انتقالی پاتولوژیک در بافت رابطه والد-فرزندی بود. آزمون مذکور دارای ۳۳ سؤال است و ۲ بعد کلی ادراک احساس گناه و القاء احساس گناه را مورد بررسی قرار می‌دهد که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود که نمره بالا نشانگر احساس گناه بالاتر می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۲ سؤال اعتباریاب (سؤالات شماره ۱۸-۲۷) می‌باشد. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه با رجوع به نظر متخصصین مورد بررسی قرار گرفت و روایی آن مطلوب گزارش شد. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه نیز برابر با ۰/۹۴ بود که مطلوب ارزیابی می‌شود. نقطه برش این پرسشنامه عدد ۸۲/۵ بود؛ این بدان معناست که افرادی که نمره‌ای بالاتر از نقطه برش کسب می‌کنند، احساس گناه پاتولوژیک را تجربه می‌کنند و اثرات آن در ابعاد مختلف زندگی فرد، قابل مشاهده و نیازمند مداخله است.

مصاحبه نیمه ساختاریافته

در این پژوهش همچنین به منظور گردآوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. بدین صورت که ابتدا توضیحاتی از چیستی احساس گناه انتقالی و ابعاد آن به مشارکت‌کنندگان ارائه می‌شد و سپس سؤالات کلی طراحی شده، به فراخور گفتگو از آنها پرسیده می‌شد. برخی از سؤالات مورد استفاده عبارت بودند از: سؤال کلی: (چه چیزی در فضای کلی رابطه شما با والدینتان باعث می‌شد که احساس گناه انتقالی در شما ایجاد نشود؟) و پس از آن سؤالات اکتشافی شامل (۱) انتظارات والدینتان از شما چه بود و چگونه به آنها پاسخ می‌دادید؟ (۲) مسئولیت‌پذیری و مسئولیت‌بخشی در منظومه خانوادگی شما چگونه بود؟ (۳) والدین شما چه باورها و اعتقاداتی در خصوص تربیت فرزند داشتند و چگونه اعمال می‌کردند؟

یافته‌ها

در جدول شماره ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان آورده شده است. دامنه سنی آنها بین ۱۸ تا ۳۳ سال بوده و به جز ۳ نفر، مابقی مجرد بودند.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کننده	جنسیت	سن	تعداد همشیرها	تحصیلات	وضعیت تأهل
کد ۱	آقا	۲۲	۱ برادر ۳ خواهر	کارشناسی	مجرد
کد ۲	خانم	۱۹	۱ برادر	دیپلم	مجرد
کد ۳	خانم	۲۷	۱ برادر ۱ خواهر	دیپلم	مجرد
کد ۴	خانم	۲۹	۱ خواهر	دانشجوی کارشناسی	متاهل
کد ۵	خانم	۳۳	۱ خواهر	دیپلم	مجرد
کد ۶	آقا	۲۰	۱ خواهر	دیپلم	مجرد
کد ۷	آقا	۲۴	۲ خواهر	لیسانس	مجرد
کد ۸	خانم	۲۵	۱ خواهر	لیسانس	متاهل
کد ۹	آقا	۲۶	۱ خواهر ۱ برادر	لیسانس	مجرد
کد ۱۰	آقا	۲۹	۱ خواهر	دیپلم	مجرد
کد ۱۱	خانم	۱۸	تک فرزند	دیپلم	مجرد
کد ۱۲	خانم	۳۱	۱ برادر	لیسانس	متاهل
کد ۱۳	آقا	۲۵	۱ خواهر ۱ برادر	دیپلم	مجرد
کد ۱۴	خانم	۲۲	۱ برادر	دانشجوی کارشناسی	مجرد

در جدول ۲ کدهای یافت شده در کدگذاری به همراه شماره مصاحبه‌ها گزارش شده است. در مجموع در پژوهش فعلی در کدگذاری اولیه، ۱۲۷ مفهوم و کد اولیه یافت شد که این کدها در نهایت به ۴۷ خرده مضمون، ۹ مضمون فرعی و ۴ مضمون اصلی کاهش داده شد.



جدول ۲. مضامین مربوط به فرزندپروری فاقد احساس گناه انتقالی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	خرده مضامین
مسئولیت‌پذیری و نقش‌پذیری متعادل والدین	پذیرش مسئولیت‌های والدینی	درک و شناخت نقش والدینی
		آگاهی از مراحل رشد کودک
		تأثیر رفتارهای والدین بر کودک
		ارزیابی و کسب آمادگی مستمر
		پذیرش اشتباهات و تلاش برای بهبود
ایجاد تعادل بین نیازهای خود و فرزندان	ایجاد تعادل بین نیازهای خود و فرزندان	توجه به سلامت روانی و جسمی خود
		اولویت‌بندی کارآمد میان نیازهای خود و فرزند
ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده	پذیرش و امنیت‌بخشی	اختصاص زمان کافی برای تعامل با فرزندان
		ارزش‌دهی به بیان احساسات و افکار
		گوش دادن بدون قضاوت
		استقبال از بازخوردهای سازنده
		نشان دادن همدلی و فهم احساسات فرزندان
		گفتگو درباره مسائل مختلف بدون هرگونه تنش آسیب‌زا
		ابراز محبت و علاقه بدون قید و شرط
		پذیرفتن فرزند همان‌طور که هست
		توجه به نیازهای عاطفی و روانی فرزند
		فضای امن و حمایت‌کننده
تشویق به بالندگی و خودمختاری	مسئولیت‌بخشی متناسب	استفاده از زبان مثبت و سازنده
		تنظیم وظایف متناسب با سن و توان و نقش
		ایجاد فرصت‌های لازم برای مسئولیت‌پذیری فرزندان
		تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری
تأیید و تشویق مسئولیت‌پذیری	تأیید و تشویق مسئولیت‌پذیری	حمایت از فرزندان برای اتخاذ تصمیمات مستقل
		حمایت از انتخاب‌های شخصی حتی مغایر با نظر والدین
		تمرکز بر نقاط قوت
پرورش عزت نفس و تکریم کودک	احترام و ارزش‌گذاری	تشویق به تلاش و پشتکار
		تمرکز بر فرایند به جای نتیجه
		حمایت از تلاش‌ها و موفقیت‌های کوچک
		تأکید بر ارزش ذاتی فرزند
		ابراز محبت و توجه مداوم
		به رسمیت شناختن علایق و استعداد‌های کودک
ایجاد انتظارات واقع‌بینانه	ایجاد انتظارات واقع‌بینانه	تمرکز هدفمند بر سرمایه‌های درونی کودک
		تشویق دستاوردها و پیشرفت‌های فرزند
		خطاب قرار دادن فرزند با القاب و اسامی نیک
		پرهیز از مقایسه‌گری
		توجه به اقتضائات زمان و بافت در تربیت

خرده مضامین	مضمون فرعی	مضمون اصلی
انعطاف پذیری و تعدیل انتظارات	مواجهه سازنده با خطاها و اشتباهات	
حمایت عاطفی و روانی در مواجهه با چالش‌ها		
حمایت از هویت فردی		
پرهیز از مقایسه		
تأیید واقع‌بینانه توانمندی‌ها		
اجتناب از تنبیه بدنی		
اجتناب از رفتارهای ناپسند (تحقیر و توهین و..)		
اجتناب از مقصرجویی		
اجتناب از کلی‌گویی و زیر سؤال بردن شخصیت فرزند		
تأکید بر یادگیری از هر شکست		
تشویق به یافتن راه‌حل‌های جایگزین		
ارائه بازخورد سازنده		

از تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، ۴ مضمون اصلی شامل مسئولیت پذیری و نقش پذیری متعادل والدین، ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده، تشویق به بالندگی و خودمختاری و پرورش عزت نفس و تکریم کودک به دست آمد. وزن بندی و رتبه بندی مضامین براساس تحلیل فراوانی و اهمیت محتوایی هر یک در مصاحبه‌ها بدین صورت بود که مضمون "مسئولیت پذیری و نقش پذیری متعادل والدین" بیشترین تأثیر و تکرار را در پاسخ‌های شرکت‌کنندگان داشته و بنابراین به عنوان اصلی‌ترین عامل در پرورش سالم روانی-عاطفی فرزندان شناخته شده است. پس از آن، "ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده" به دلیل فراهم آوردن پایه‌ای برای شکل‌گیری اعتماد و حمایت عاطفی به عنوان دومین مضمون کلیدی شناخته شده است. تشویق به بالندگی و خودمختاری "نیز به واسطه اهمیت آن در رشد خودکارآمدی و خودمختاری فرزندان در رتبه سوم قرار گرفته و در نهایت، "پرورش عزت نفس و تکریم کودک" که باعث تقویت ارزشمندی و احترام به شخصیت کودک می‌شود، در رتبه چهارم و به عنوان عاملی مکمل در نظر گرفته شده است. این ترتیب نشان‌دهنده تأثیر نسبی و اولویت بندی مضامین براساس داده‌های جمع‌آوری شده است. در بخش زیر، به تفکیک به تبیین هر یک با استناد به یک الی دو گویه شاهد پرداخته می‌شود.

مضمون اصلی: مسئولیت‌پذیری و نقش‌پذیری متعادل والدین

مضمون فرعی: پذیرش مسئولیت‌های والدینی

مسئولیت‌پذیری والدین به معنای قبول وظایف مرتبط با پرورش و رشد فرزندان است. این شامل فراهم کردن نیازهای عاطفی، جسمانی و روانی کودکان، آموزش ارزش‌ها و ایجاد محیطی امن و پایدار برای رشد سالم است. والدین مسئول از نقش خود در قامت والدین، مراحل رشد کودک و تأثیر رفتارهای



خود بر کودکشان درک و شناخت کافی دارند، به طور دائم خود را ارزیابی می‌کنند و آمادگی‌های خود را ارتقا می‌دهند و همچنین در صورت اشتباه، آن را می‌پذیرند و جهت رفع آن تلاش می‌کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان تجربه خود را این‌گونه روایت می‌کند: "(من می‌گم پدر و مادری بدون و بخوان بدونن که کارهایی که می‌کنن و حرفایی که می‌زنن روی بچه شون چه تأثیر می‌ذاره، خیلی از بقیه والدین جلوتر هستند. همین موضوعی که شما دارین راجع بهش پژوهش می‌کنین. درسته خودم تا حالا تجربه‌اش نکردم ولی این قاعده برای همه موضوعات کاربرد داره. اینکه بدونن این حرف‌شون یا کارشون داره با روح و روان بچه چکار می‌کنه، من همه جسارتم رو برای کارام از مادرم گرفتم، چون مادرم خودش زن جسوریه و همیشه مشوق ما بوده (مشارکت کننده ۹)" و "(یه اخلاق خیلی خوب داره و اونم آینه که اگر بفهمه که ما رو ناراحت کرده یا بهمون هر جور آسب زده، قبول می‌کنه و عذرخواهی می‌کنه یا می‌گه مثلاً الان چجوری جبران کنم همین برای ما خیلی حس خوبی یعنی اینجوری نبوده که ما هیچ وقت از مامانمون ناراحت نشدیم ولی هر وقت ناراحت شدیم وقتی بهش گفتیم پذیرفته (مشارکت کننده ۵)".

مضمون فرعی: ایجاد تعادل بین نیازهای خود و فرزندان

ایجاد تعادل بین نیازهای خود و فرزندان به معنای توجه هم‌زمان به خواسته‌ها و نیازهای شخصی والدین و نیازهای فرزندان است. این تعادل اهمیت زیادی در سلامت روان والدین و کیفیت رابطه با فرزندان دارد. والدینی که بیش‌ازحد نیازهای خود را نادیده می‌گیرند، ممکن است دچار فرسودگی یا ناکامی شوند که این احساسات به‌طور ناخودآگاه به فرزندان منتقل می‌شود و می‌تواند احساس گناه را در آنها تقویت کند. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، این والدین به سلامت جسمی و روانی خود توجه کافی داشتند و بین نیازهای خود و فرزندان، اولویت بندی کارآمدی داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان در این راستا اظهار داشت: "پدر و مادر من همیشه حواسشون به خودشون و سلامتیشون هست من هیچ نگرانی راجع به این ندارم و خیالم راحت بابتشون الان که حدوداً پنجاه و خرده‌ای سالشونه چک‌آپ سالیانه می‌رن، همیشه با هم پیاده‌روی می‌رن و به خودشون حساسی می‌رسن (مشارکت کننده ۱۳)" و "تو خونه ما همه چی اولویت بندیه، این طوری نبود که من چون بچه خانواده اولویت نیاز من باشه یا برعکس، بستگی داره که نیاز کدوم مهمتره (مشارکت کننده ۲)".

مضمون اصلی: ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده

مضمون فرعی: پذیرش و امنیت بخشی

پذیرش و امنیت بخشی والدین نقش کلیدی در جلوگیری از انتقال احساس گناه به فرزندان دارد. والدینی که فرزندان خود را بدون قید و شرط می‌پذیرند و آنها را همان‌طور که هستند دوست دارند، احساس امنیت روانی و عاطفی را به آنها منتقل می‌کنند. این پذیرش به کودک کمک می‌کند تا خود را ارزشمند بداند و اشتباهات یا ضعف‌هایش را بدون ترس از قضاوت یا سرزنش تجربه کند.

وقتی والدین در موقعیت‌های مختلف به جای سرزنش کردن یا ایجاد حس گناه، به فرزندان خود با مهربانی پاسخ می‌دهند، آن‌ها یاد می‌گیرند که اشتباهات بخشی از فرایند یادگیری است و لازم نیست برای اشتباهاتشان احساس گناه کنند. این باعث می‌شود که کودک اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند، احساس مسئولیت شخصی را درک کند و از ترس از انتقاد یا طرد شدن، به دور باشد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، این مضمون شامل اختصاص زمان کافی برای تعامل با فرزندان، ارزش‌دهی به بیان احساسات و افکار، گوش دادن بدون قضاوت، استقبال از بازخوردهای سازنده، نشان دادن همدلی و فهم احساسات فرزندان و گفتگو درباره مسائل مختلف بدون هرگونه تنش آسیب‌زا بود. در این خصوص، مشارکت‌کننده‌ای اظهار داشت: "من خودم به شخصه آدمی‌ام که ناراحتی و خوشحالی‌ام روئه، یعنی آدم رکی هستم و در عین حال خیلی هم به مامانم وابسته‌ام. همه حرفام رو بهش می‌زنم. کلاً خیلی با هم صمیمی هستیم. آدمیه که می‌شه باهاش حرف زد و نترسید. مثل بعضی‌ها نیست تا حرف می‌زنی صد تا انگ و تهمت پشتش بهت می‌زنن. (مشارکت‌کننده ۸)" و "اینکه ما تنش نداریم نه این جوری نیست ولی وقتی تنشی ایجاد می‌شه دیگه بابا هر چیزی نمی‌گه یا هر کاری نمی‌کنه یعنی برامون قانون گذاشته می‌گه بحث بکنین ولی توهین و تحقیر و کتکاری نداریم یعنی این قدر اینو گفته از بچگی‌مون که دیگه همون می‌دونیم (مشارکت‌کننده ۱)".

مضمون فرعی: محبت و حمایت نامشروط

حمایت و محبت نامشروط والدین به معنای ارائه عشق، توجه و حمایت به فرزندان بدون قید و شرط و بدون وابستگی به عملکرد یا رفتار خاص آنهاست. والدینی که به فرزندان خود محبت نامشروط نشان می‌دهند، به کودک این پیام را منتقل می‌کنند که ارزشمند و دوست‌داشتنی هستند، صرف‌نظر از اشتباهات یا ناکامی‌هایشان. به‌طور کلی، محبت نامشروط پایه‌گذار عزت‌نفس و خودپذیری در کودکان است و از انتقال احساس گناه و سرزنش درونی به آنها جلوگیری می‌کند. این مضامین شامل ابراز محبت و علاقه بدون قید و شرط، پذیرفتن فرزند همان‌طور که هست، توجه به نیازهای عاطفی و روانی فرزند، فضای امن و حمایت‌کننده و استفاده از زبان مثبت و سازنده بود. مشارکت‌کننده‌ای تجربه خود را این‌گونه روایت می‌کند: "خب الان یه مقدار گذشته از اون روزا ولی اگر بخوام یه مورد رو بگم که برای همیشه ازشون ممنونم، آینه که هیچوقت نخواستن من رو یه مدلی تغییر بدن که بعدش دوست داشتنی بشم. چه درسش باشه و چه رفتارم باشه. یعنی من این حس رو می‌گرفتم که خود من رو دوست دارن و ارزش می‌دن بهم. صادقانه بگم منم یه جاهایی اذیت شون کردم ولی الان می‌فهمم که چقدر بزرگ بودند و چقدر دوستم داشتند. (مشارکت‌کننده ۱۲)" و "خب من الان دارم رفتار پدر و مادرم رو با خواهر کوچیکم می‌بینم. حتی یه وقتایی صحبت می‌شه یا مثلاً یه ناراحتی پیش میاد می‌بینم که چقدر حساسن بهش. مراقبت می‌کنن یا میگن دختر بچه تو این سن به فلان چیز نیاز داره. یعنی می‌فهمم که فقط نباید به فکر خرید لباس و کتاب و اینها باشن. (مشارکت‌کننده ۱۳)" و "خب بین



پدر و مادر این جوریه که خیلی خیلی بهم احترام می‌ذارن و خیلی همو دوست دارن من تا حالا ندیدم به هم بی احترامی کنن خب طبیعتاً با من هم همین جورین، اصولاً با احترام با ما حرف می‌زنن کلاً یه جوری حرف نمی‌زنن که من گارد بگیرم، یا بخوان زور بگن یا هر چی... (مشارکت کننده ۱۱)"

مضمون اصلی: تشویق به بالندگی و خودمختاری

مضمون فرعی: مسئولیت بخشی متناسب

مسئولیت بخشی مناسب والدین به معنای تفویض درست و متناسب مسئولیت‌ها به فرزندان براساس سن، توانایی‌ها و شرایط آنهاست. این نوع مسئولیت بخشی باید به گونه‌ای باشد که فرزند را به یادگیری مهارت‌های زندگی و استقلال تشویق کند، بدون آنکه بار سنگین یا نامتناسبی بر دوش او گذاشته شود. اهمیت این موضوع در جلوگیری از انتقال احساس گناه به فرزندان این است که اگر والدین مسئولیت‌های نامتناسب یا زیادی را به فرزند محول کنند، ممکن است فرزند در صورت ناتوانی در انجام آنها احساس گناه کند. همچنین، والدینی که خودشان مسئولیت‌های فرزندی را به درستی انجام نمی‌دهند و کودکان را برای کاستی‌ها مقصر می‌دانند، این احساس گناه را به فرزندان منتقل می‌کنند. با مسئولیت بخشی متعادل و حمایتی، والدین به فرزند کمک می‌کنند تا خودپنداره‌ای مثبت و واقع‌بینانه داشته باشد، از احساس گناه بی‌جا جلوگیری کنند و توانایی‌هایش را به درستی بشناسد و توسعه دهد. این کد شامل تنظیم وظایف متناسب با سن و توان و نقش، ایجاد فرصت‌های لازم برای مسئولیت‌پذیری فرزندان، تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، حمایت از فرزندان برای اتخاذ تصمیمات مستقل و حمایت از انتخاب‌های شخصی حتی مغایر با نظر والدین بود. مشارکت‌کننده‌ای تجربه خود را این‌گونه روایت می‌کند: "مثلاً من یادمه برادرم که بزرگ‌تر شده بود مسئول خرید نون برادرم بود. بعدها مسئولیت بیشتر یا مسئولیت بردن زباله‌ها، یا مثلاً دو روز در هفته من باید غذا درست می‌کردم، کوچیک‌تر که بودم تا کردن لباس‌ها یا گردگیری رو انجام می‌دادم یعنی تو خونه ما همیشه کار بود و هر چی بزرگ‌تر شدیم وظایفمون تغییر کرد به نسبت سنمون (مشارکت کننده ۱۴)" و "من یه مادر قوی دارم و همیشه هم به خاطر مستقل بودن تشویق شدم یعنی هر جا ضروری باشه کمک می‌کنه ها و هی لوس بازی در نیمازه مثل مامانای دوستانم و تا جایی که خودم بتونم هیچ کاری رو برام انجام نمی‌ده و همیشه به خاطر مستقل بودنم تشویق شدم (مشارکت کننده ۱۱)".

دو فصلنامه
پاییز و زمستان ۱۴۳۳
دوره پنجم، شماره دهم



مضمون فرعی: تأیید و تشویق مسئولیت‌پذیری

تأیید و تشویق مسئولیت‌پذیری در فرزندان نقش بسیار مهمی در تقویت عزت نفس و رشد شخصیتی آنها دارد. وقتی والدین مسئولیت‌های کوچک و مناسب با سن فرزندان را به آنها محول می‌کنند و سپس تلاش‌هایشان را تأیید و تشویق می‌کنند، به فرزندان می‌آموزند که تلاش و مشارکت ارزشمند است. این فرایند به فرزندان کمک می‌کند تا خود را کارآمد و با ارزش ببینند. از طرفی، تشویق مسئولیت‌پذیری به

فرزندان یاد می‌دهد که اشتباهات بخشی از یادگیری است و مسئولیت‌پذیری به معنای پذیرش خطاها و تلاش برای اصلاح آنهاست. در این مسیر، والدین با تشویق مسئولیت‌پذیری به جای سرزنش یا ایجاد احساس گناه، می‌توانند از انتقال این احساسات منفی به فرزندان جلوگیری کنند. احساس گناه زمانی به کودکان منتقل می‌شود که آنها احساس کنند مسئول تمام مشکلات و انتظارات بزرگسالان هستند، اما با تربیت مبتنی بر تأیید و تشویق، کودک می‌آموزد که مسئولیت‌ها را متناسب با توانایی‌هایش بپذیرد و بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، در مسیر رشد خود گام بردارد. این کد شامل تمرکز بر نقاط قوت، تشویق به تلاش و پشتکار، تمرکز بر فرایند به جای نتیجه و حمایت از تلاش‌ها و موفقیت‌های کوچک بود. مشارکت‌کننده‌ای در این راستا اظهار داشت: "ببینید پدر ما همیشه نقاط مثبت ما رو می‌دید و اصلاً آدم خوش بینیه. پدرم و ما هم همین جور بزرگ شدیم. این قدر بولد می‌کرد هر ویژگی خوبمونو ما پنج تامون اعتماد به نفس ما تو کار بالاست همونم تو کارمون موفقیم. (مشارکت‌کننده ۱)" و "پدرم من رو زیاد درگیر نتیجه و اینا نمی‌کرد مثلاً وقتی یه موقع‌هایی ناراحت می‌شدم از نمره یا هر کار دیگه ای می‌گفت تلاش کردی؟ می‌گفتم آره می‌گفت پس ناراحت نباش. همون مهم بوده و این جمله‌ش مثل آب روی آتش بوده همیشه (مشارکت‌کننده ۱۱)".

مضمون اصلی: پرورش عزت نفس و تکریم کودک

مضمون فرعی: احترام و ارزش‌گذاری

احترام و ارزش‌گذاری والدین به فرزندان نقش مهمی در کاهش احساس گناه فرزندان دارد. وقتی والدین به نیازها، افکار و احساسات فرزندان توجه و ارزش‌گذاری می‌کنند، حس ارزشمندی و پذیرش در آنها تقویت می‌شود. این رویکرد باعث می‌شود فرزندان کمتر خود را مسئول مشکلات یا نارضایتی‌های والدین بدانند، زیرا در فضایی قرار می‌گیرند که تلاش‌ها و خطاهایشان مورد درک و احترام قرار می‌گیرد. این کد شامل تأکید بر ارزش ذاتی فرزند، ابراز محبت و توجه مداوم، به رسمیت شناختن علایق و استعدادهای کودک، تمرکز هدفمند بر سرمایه‌های درونی کودک، تشویق دستاوردها و پیشرفت‌های فرزند و خطاب قرار دادن فرزند با القاب و اسامی نیک بود. مشارکت‌کننده‌ای تجربه خود را این‌گونه روایت می‌کند: "حالا نمی‌دونم به خاطر نگرش‌های مذهبی پدر و مادرم اینا هستش یا نه منتها کلاً نگاهشون به بچه فرق می‌کنه و اون رو خیلی بارزش می‌دونن. می‌گن بچه ذاتش از خدا گرفته شده و خیلی بارزشه. کلاً بچه کوچیک می‌بینن ذوق می‌کنن (با خنده). بخاطر همین خیلی مراعات بچه‌شون رو می‌کنند و به بقیه هم سفارش می‌کنن و کلاً معروفون توی فامیل. (مشارکت‌کننده ۲)" و "بابام از بچگی این جور بود که هر چی دوست داری بخون هر کلاسی دوست داری برو و واقعاً هر کاری تونست کرد برام نه اینکه بگم ما وضع مالیمون خیلی خوب بود متوسط بودیم اگر نمی‌تونست هم می‌گفت صبر کن تا مثلاً پس‌انداز کنم تا ببری فلان کلاس (مشارکت‌کننده ۱۰)" و "من خیلی وقتاً دقت کردم مامانم مثلاً میاد دست می‌ذاره روی خصلت‌های خوبی که داداشم داشت و اون رو توجه می‌کرد.



حالا شما فکرش رو بکنین داداش من خیلی شر و شیطون بود و هست ولی با اون مدل توجه کردن مامانم خیلی از رفتاراش کم می شد. (مشارکت کننده ۱۴).

مضمون فرعی: ایجاد انتظارات واقع بینانه

ایجاد انتظارات واقع بینانه توسط والدین در مورد توانایی‌ها و محدودیت‌های فرزندان، نقش بسیار مهمی در کاهش احساس گناه فرزندان دارد. زمانی که والدین از فرزندان انتظاراتی خارج از ظرفیت‌ها و توانایی‌های آنها دارند، فرزند ممکن است احساس ناکامی و گناه کند زیرا قادر به برآورده کردن این انتظارات نیست. در مقابل، اگر والدین انتظاراتی مطابق با مراحل رشد فرزند و ویژگی‌های فردی او داشته باشند، فرزند احساس پذیرش بیشتری خواهد داشت و این به افزایش اعتماد به نفس و کاهش فشار روانی و گناه منجر می‌شود. این کد شامل پرهیز از مقایسه‌گری، توجه به اقتضائات زمان و بافت تربیت، انعطاف پذیری و تعدیل انتظارات، حمایت عاطفی و روانی در مواجهه با چالش‌ها، حمایت از هویت فردی، پرهیز از مقایسه و تأیید واقع بینانه توانمندی‌ها بود. در این راستا مشارکت کننده‌ای اظهار داشت: "آگه بخوام بگم واقعاً یکی از چیزهای مهم مقایسه‌گرده و ما اینو خیلی کم داشتیم خدا رو شکر به خاطر همین ما اصلاً خانواده رقابتی نبودیم، مامان و بابام این جور نبودن و ما هم نیستیم و فکر می‌کنم راز آرامش ما همینیه. علی‌رغم اینکه مشکلات زیادی مثل بیماری برادرم، یا مشکلات مالی داشتیم ولی هیچ وقت اهل مقایسه نبودن پدر و مادرم، به ما هم از این لحاظ کاری نداشتن (مشارکت کننده ۳)". همچنین "یه چیزی الان خیلی‌ها می‌کن شکاف نسلی. راستش من همچین چیزی رو قبول ندارم. یعنی اصلاً تجربه نکردم. فکر کنم مهم‌ترین دلیلش هم آینه‌که مطابق با جامعه و روز سعی می‌کنن رفتار کنن. یعنی مثلاً درک می‌کنن که بچه‌های الان خیلی از رفتارهاشون لزوماً بی‌احترامی نیست و فقط درگیر خودشون هستن. من الان رفتاراشون رو با خواهرم که نوجوونه می‌بینم خیلی باهش کنار میان. با من همین بودن (مشارکت کننده ۱۲)" و "ببینید بابام این جور بود که الکی هی می‌گفت شما خیلی توانمندین و اینا و بجوری تعریف می‌کرد که غیر قابل باوره ولی مامانم برعکس یه نگاه واقعی داشت به پتانسیل‌های ما، به نظرم این بهتره و به من حس بهتری می‌داد و مسئولیت اضافه رو دوش ما نمی‌داشت (مشارکت کننده ۴)".

مضمون فرعی: مواجه سازنده با خطاها و اشتباهات

مواجهه سازنده با خطاها و اشتباهات، به معنای پذیرفتن آنها به عنوان بخشی از فرایند رشد و یادگیری است. وقتی والدین به جای سرزنش یا انتقاد بیش از حد، به فرزندان کمک می‌کنند که اشتباهاتشان را به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و بهبود ببینند، احساس گناه در آنها کاهش می‌یابد. در این نوع برخورد، به جای ایجاد احساس شرم، کودک تشویق می‌شود که مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرد و راه‌حل‌هایی برای بهبود آن بیابد. این کد شامل اجتناب از تنبیه بدنی، اجتناب از رفتارهای ناپسند



(تحقیر و توهین و...)، اجتناب از مقصرجویی، اجتناب از کلی‌گویی و زیر سؤال بردن شخصیت فرزند، تأکید بر یادگیری از هر شکست، تشویق به یافتن راه‌حل‌های جایگزین و ارائه بازخورد سازنده بود. مشارکت‌کننده‌ای تجربه خود را این‌گونه روایت می‌کند: "تو خونه ما هر اتفاقی بیفته دیگه کسی دنبال مقصر نیست، می‌گیم حالا این جوری شده دیگه باید الان چی کار کنیم، من یادمه یه بار امتحان داشتم مادرم چند بار بهم گفت فردا امتحان داری برو بخون. من تازه کامپیوتر خریده بودم و توش برام بازی ریخته بودن، ذوق داشتم خیلی و اصلاً برای اون امتحان درس نخوندم. خلاصه نمره اون امتحانو خیلی خیلی کم شدم باور می‌کنید مادرم هیچی بهم نگفت، کلاً ما یاد گرفتیم وقتی اتفاقی افتاد دیگه دنبال مقصر نباشیم، چون اون کاری رو پیش نمی‌بره (مشارکت‌کننده ۹) و "من یه مقدار که کوچیک‌تر بودم مثلاً ۱۶-۱۵ ساله بودم، بهم برمی‌خورد و اصلاً نمی‌تونستم قبول کنم. ولی الان که خودم دارم رشته مشاوره می‌خونم می‌بینم نکاتی که بهم می‌گفتند اتفاقاً اگر غرورم رو کنار می‌ذاشتم خیلی هم بهم کمک می‌کرد. چه در مورد درس باشه چه در مورد دوستانم و یا کارهای شخصی‌ام. ولی خب زمان گذشت تا بفهمم می‌تونسته کمک‌کننده باشه (مشارکت‌کننده ۱۰).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، واکاوی الگوهای فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه در فرزندان بود. مضامین اصلی به دست آمده شامل مسئولیت‌پذیری و نقش‌پذیری متعادل والدین، ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده، تشویق به بالندگی و پرورش عزت نفس و تکریم کودک بود که در ادامه به تفکیک مورد بحث قرار می‌گیرد.

یکی از یافته‌های پژوهش حاضر، مسئولیت‌پذیری و نقش‌پذیری متعادل والدین بود که هم بر ارتقاء آگاهی والدین از نقش خود و رشد کودک و ارتقاء سطح عملکرد خود تأکید دارد و هم به مسئولیت‌پذیری و مسئولیت‌بخشی متناسب و رسیدگی به خود می‌پردازد. والدینی که مسئولیت‌پذیری متعادلی دارند، نقش خود را به گونه‌ای ایفا می‌کنند که فرزندان نه تنها احساس گناه نمی‌کنند، بلکه توانایی پذیرش مسئولیت‌های خود را به شکلی سالم‌تر یاد می‌گیرند. این والدین با تأکید بر خودمختاری فرزندان و ارائه حمایت بدون فشار، از ایجاد احساس گناه و بار روانی در کودکان جلوگیری می‌کنند. به این ترتیب، فرزندان در فضایی رشد می‌کنند که در آن احساس امنیت و اعتماد به نفس دارند، بدون اینکه بار عاطفی والدین را حمل کنند. این یافته، یا پژوهش‌های شیفرین و لیس^۱ (۲۰۱۷)؛ نلسون و همکاران^۲ (۲۰۱۴) و پین کوارت^۳ (۲۰۱۷) همسو می‌باشد که در آن نشان می‌دهند که والدین با الگوهای فرزندپروری مسئولانه و متعادل می‌توانند تأثیر مثبتی بر رشد اخلاقی



1- Schiffrin, H. H., & Liss, M
3- Pinquart, M

2- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S.

کودکان خود داشته باشند و از شکل‌گیری احساس گناه منفی جلوگیری کنند. در تبیین این یافته می‌توان این‌طور گفت که ایجاد تعادل بین نیازهای والدین و فرزندان و اجتناب از قربانی‌سازی، به فرزندان نشان می‌دهد که هر فرد می‌تواند به نیازهای خود و دیگران توجه کند، بدون ایجاد احساس گناه. این رویکرد از انتقال بار عاطفی والدین به فرزندان جلوگیری کرده و خودتنظیمی و اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند. در نتیجه، فرزندان در فضایی امن و بدون احساس مسئولیت بیش از حد رشد می‌کنند.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر، ایجاد فضای ارتباطی و عاطفی امن و حمایت‌کننده بود که محیطی حمایت‌کننده در حوزه‌های مختلف عاطفی و روانی ایجاد می‌کند. این یافته، با پژوهش‌های مانچاک و همکاران^۱ (۲۰۱۶)؛ کوچانسکا و همکاران^۲ (۲۰۰۹)؛ شیمپان و زمان^۳ (۲۰۰۱) و هاشمی، درتاج، سعدی پور و اسدزاده (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه گفت که این نوع محبت موجب ایجاد حس امنیت و اعتماد به نفس در کودکان می‌شود و به آنها این امکان را می‌دهد که خود را ارزشمند و قابل قبول بدانند. در چنین محیطی، احساس گناه ناشی از اشتباهات یا عدم برآورده کردن انتظارات والدین کاهش می‌یابد، زیرا فرزندان می‌دانند که محبت والدین به آنها وابسته به عملکرد یا رفتار خاصی نیست. علاوه بر این، حمایت نامشروط به فرزندان کمک می‌کند تا اشتباهات خود را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد در نظر بگیرند، نه دلیلی برای قضاوت منفی. این رویکرد نه تنها موجب تقویت خودپنداره مثبت آنها می‌شود، بلکه زمینه‌ای برای پرورش احساس مسئولیت و استقلال فراهم می‌آورد. این یافته، با یافته‌های پژوهش راکو^۴ و همکاران (۲۰۱۱)؛ اسپارکس، بوفرد و کلین^۵ (۲۰۱۷) و روته و اسمتانا (۲۰۱۷) همسویی و مشابهت دارد که در آنها، اقدام مسئولانه والدین در خصوص کسب آگاهی و انجام وظایف والدینی، می‌تواند تا حد زیادی مانع از ایجاد احساس گناه در فرزندان شود.

از دیگر یافته‌های پژوهشی حاضر، تشویق به بالندگی و خودمختاری بود که بر مسئولیت‌بخشی مناسب و توانمندسازی فرزندان تأکید دارد. این یافته با پژوهش‌های والتر و برنافورد^۶ (۲۰۰۶)؛ شرودر و مک نیل^۷ (۲۰۱۸)؛ موریس، میستر و ون دن هاوت^۸ (۲۰۰۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مسئولیت دادن مناسب والدین به فرزندان، به تقویت احساس خودپنداره مثبت و حس استقلال آنها کمک می‌کند. این امر موجب می‌شود که فرزندان توانایی‌های خود را شناسایی کرده و از اشتباهات خود بیاموزند، که در نتیجه احساس گناه ناشی از عدم برآورده کردن انتظارات کاهش می‌یابد. با واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن و توانایی‌هایشان، والدین به فرزندان این امکان



1- Manczak et al

3- Shipman, K. L., & Zeman, J.

5- Parisette-Sparks, A., Bufferd, S. J., & Klein, D

7- Schroeder, K. A., & McNeal, J. U

2- Kochanska et al

4- Rakow, A

6- Walter, J. L., & Burnaford, S. M

8- Muris, P., Meesters, C., & van den Hout, M

را می‌دهند که بر روی انتخاب‌های خود کنترل بیشتری داشته باشند. به این ترتیب، احساس گناه کمتری در آنها ایجاد می‌شود و به رشد سالم روانی آنها کمک می‌کند.

از دیگر یافته‌های این پژوهش، پرورش عزت نفس و تکریم کودک بود. همسو با پژوهش حاضر، یافته‌های پژوهش یانگ و شانینگر^۱ (۲۰۱۰)؛ هولمستروم و همکاران^۲ (۲۰۲۱)؛ سعیدی و همکاران (۲۰۱۳) همسویی دارد. همچنین پترسون^۳ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که والدینی که به طور مؤثر و سازنده درباره شکست‌ها و اشتباهات صحبت می‌کنند، می‌توانند به کودکان کمک کنند تا درک دقیق‌تری از احساس گناه و پیامدهای آن پیدا کنند. این ارتباط می‌تواند ترس از شکست را که اغلب از والدین به فرزندان منتقل می‌شود، کاهش دهد. پژوهش میسایلیدی و همکاران^۴ (۲۰۲۱) نیز نشان داد که مداخلاتی که گفتگوهای مربوط به احساس گناه و حالات روانی را تسهیل می‌کنند درک اخلاقی-عاطفی فرزندان را افزایش می‌دهد. دانیلا و همکاران^۵ (۲۰۲۳)، شالو و همکاران (۲۰۲۳) و پناهی (۱۳۹۹) نیز نشان دادند که انتظارات غیرواقع‌بینانه می‌تواند منجر به رفتارهای منفی در کودکان شود، مانند اضطراب و افسردگی، که اغلب با احساس گناه والدین تشدید می‌شوند. در تبیین این یافته می‌توان گفت وقتی والدین انتظارات خود را براساس توانایی‌ها، سن و شرایط خاص فرزند تنظیم می‌کنند، به کاهش فشار روانی و احساس گناه در فرزندان کمک می‌کنند. انتظارات واقع‌بینانه باعث می‌شود که فرزند از سوی والدین به عنوان فردی که نیازها، مهارت‌ها و محدودیت‌های منحصر به خود دارد، دیده شود. این نوع نگاه حمایتی به فرزند کمک می‌کند تا در مقابل خطاها و اشتباهات خود، احساس گناه یا عدم کفایت نداشته باشد، بلکه آنها را بخشی از فرایند رشد و یادگیری بداند. همچنین والدینی که در مواجهه با اشتباهات فرزند به جای سرزنش یا تنبیه، به او فرصت رشد و یادگیری می‌دهند، از احساس گناه و ترس از شکست جلوگیری می‌کنند. این روش به فرزند یاد می‌دهد که اشتباهات جزئی از زندگی هستند و می‌توانند به عنوان فرصتی برای رشد و بهبود در نظر گرفته شوند. به جای تمرکز بر نتیجه، والدین با تأکید بر تلاش و پیشرفت، به فرزندان کمک می‌کنند که از تجربیات خود بیاموزند، بدون اینکه از اشتباهات خود احساس گناه کنند.

در انتها می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که جان‌مایه اصلی فرزندپروری بدون ایجاد احساس گناه، احترام توأمان والدین به وجود، استقلال، نیازها و دنیای ذهنی و نگرشی خویشتن و فرزندان و همچنین حرکت به سمت سهم‌گذاری مسئولانه و متعادل و امنیت بخشی در حوزه فردی و خانوادگی است که باعث می‌شود افراد، حد مناسبی از احساس گناه که لازمه درک اخلاقی و عاطفی است را توسعه دهند.



1- Yang, Z., & Schaninger, C. M.
3- Peterson, E
5- Dănilă et al

2- Holmstrom et al.
4- Misailidi et al

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکترا و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکترای نویسنده چهارم و به راهنمایی نویسنده اول و دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و نوجوانانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

۱. اخوان تفتی، مهناز و حاج حسینی، منصوره (۱۳۸۲). مقایسه سبک اسناد (مدل درماندگی آموخته شده) در جوانان معتاد و غیرمعتاد شهر یزد. فصلنامه اعتیاد پژوهشی، (۳۱)، ۱۴۸-۱۳۳.
۲. اسمعیلی، معصومه؛ شیخ‌الاسلامی کندلوسی، افشینه و سلیمی بجستانی، حسین (۱۴۰۱). ادراک احساس گناه انتقال‌یافته از والدین: یک پژوهش زمینه‌ای. فصلنامه "مشاوره و روان‌درمانی خانواده". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. امیرپور، بزرو؛ عسگرپور، زهرا و احمدی فر، مهرداد (۱۴۰۳). کاربست درمان مبتنی بر شفقت در کاهش خودانتقادی و احساس گناه والدینی مادران دارای فرزند با نشانگان فنیل کتونوری: یک مطالعه نیمه تجربی، مجله تحقیقات سلامت در جامعه، ۱۰(۲)، ۶۰-۷۳.
۴. پناهی، علی احمد (۱۳۹۹). اهمیت آشنایی با فرایند فرزندپروری با تأکید بر توقعات تربیتی. روان‌شناختی حداقلی اسلام از والدین. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۴(۲۷)، ۱۴۱-۱۶۲.
۵. تبیک، محمدتقی؛ آقابابایی، ناصر و فتحی آشتیانی، علی (۱۳۹۴). رابطه احساس گناه و شرم با دینداری و سلامت روان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۱۱(۱)، ۱۶۰-۱۷۶.
۶. ربانی، زینب؛ بیگدلی، ایمان‌الله و نجفی، محمود (۱۳۹۴). رابطه مذهب با سلامت روان: نقش میانجی احساس شرم و گناه، مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۱)، ۱۳۴.
۷. سعید رضایی، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی روش مداخله حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازسازی شناختی (EMDR) بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش احساس گناه والدین کودکان با اختلال اتیسم عملکرد پایین، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۳(۵)، ۴۶۱-۴۷۵.
۸. طباطبایی، سمانه السادات و سرفرازی، الهه (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت تاب‌آوری اسلامی بر نگرش



- والدینی و احساس گناه مادران دارای فرزند نابینا، نشریه مطالعات اسلامی - ایرانی خانواده، ۲(۲)، ۵۸-۷۲.
۹. قره‌داغی، علی؛ رحیمی، سلام و هم‌رنگ، ایرج (۱۴۰۰). مطالعه کیفی احساس گناه و شرم انتقال یافته از والدین به نوجوانان پسر دارای سابقه خودزنی، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۲(۸۴)، ۱۱۴-۱۰۱.
۱۰. هاشمی، سعداله؛ درتاج، فریبرز؛ سعدی‌پور، اسماعیل و اسدزاده، حسن (۱۳۹۸). تدوین مدل احساسات شرم و گناه براساس شیوه‌های فرزندپروری: نقش واسطه‌ای اسناد علی منفی، فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۰(۳۵)، ۱۵۹-۱۷۳.

References

- Barber, B. K. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents/ *American Psychological Association*.
- Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method: IV. Assessing relevance across time: US analyses and results. *Monographs of the Society for Research in Child Development*.
- Barber, B. K., Xia, M., Olsen, J. A., McNeely, C. A., & Bose, K. (2012). Feeling disrespected by parents: Refining the measurement and understanding of psychological control. *Journal of Adolescence*, 35(2), 273-287.
- Bosch, A., Riebschleger, J., & van Loon, L. (2017). Dutch youth of parents with a mental illness reflect upon their feelings of guilt and shame. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(3), 159-172.
- Brown, C., Davis, T., & Richards, E. (2019). The effects of authoritative parenting on children's mental health outcomes. *Developmental Psychology Review*, 52(1), 45-62.
- Colasante, T., Gao, X., & Malti, T. (2019). Aware and tuned to care: Children with better distress recognition and higher sympathy anticipate more guilt after harming others. *British journal of developmental psychology*, 37(4), 600-610.
- Costa, S., Sireno, S., Larcán, R., & Cuzzocrea, F. (2019). The six dimensions of parenting and adolescent psychological adjustment: The mediating role of psychological needs. *Scandinavian journal of psychology*, 60(2), 128-137.
- Dănilă, I., Balazsi, R., Tăut, D., Băban, A., & Foran, H. (2023). Development and validation of the Parental Expectations Scale (PES) in parents from Romania. *European Journal of Psychological Assessment*.
- de Moura Frota, S. D., Pinto, N. V., da Costa Daniele, T. M., Martins, M. C., Rolim, K. M. C., & Frota, M. A. (2023). INTERVENÇÕES NA PARENTALIDADE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL INFANTIL MEDIADAS PELA BIBLIOTERAPIA. *Psicologia e Saúde em debate*, 9(2), 249-270.
- Donohue, M. R., & Tully, E. C. (2019). Reparative prosocial behaviors alleviate children's guilt. *Developmental psychology*, 55(10), 2102.
- dos Santos, M. A., de Freitas e Castro, J. M., & de Freitas Lino Pinto Cardoso, C. S. (2020). The moral emotions of guilt and shame in children: Relationship with parenting and temperament. *Journal of child and family studies*, 29(10), 2759-2769.
- Furukawa, Y., Nakashima, K. I., Tsukawaki, R., & Morinaga, Y. (2021). Guilt as a signal informing us



- of a threat to our morality. *Current Psychology*, 40, 2122-2132.
13. Garcia, M., & Perez, L. (2020). Impact of punitive parenting on academic and social performance. *Journal of Educational Psychology*, 67(2), 98-110.
14. Haslam, D., Filus, A., & Finch, J. (2020). The Guilt about Parenting Scale (GAPS): Development and initial validation of a self-report measure of parenting guilt, and the relationship between parenting guilt and work and family variables. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 880-894.
15. Hirsch, M. (2001). Guilt and subjective feelings of guilt in the context of separation and divorce. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 50(1), 45-58.
16. Holmstrom, A. J., Shebib, S. J., Mazur, A. P., Mason, A. J., Zhang, L., Allard, A., & Boumis, J. K. (2021). Self-conscious emotions and esteem support: The effectiveness of esteem support in alleviating state shame and guilt. *Human Communication Research*, 47(2), 105-131.
17. Johnson, K., & Lee, H. (2022). Parental influence on child mental health: A longitudinal study. *Child and Adolescent Psychiatry Research*, 29(4), 210-224.
18. Kim, A., Jeon, S., & Park, I. (2023, June). Influence of Parenting Guilt on the Mental Health among Single-Parent Women: Multiple Additive Moderating Effect of Economic Well-Being and Level of Education. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 13, p. 1814). MDPI.
19. Kochanska, G., Barry, R. A., Jimenez, N. B., Hollatz, A. L., & Woodard, J. (2009). Guilt and effortful control: two mechanisms that prevent disruptive developmental trajectories. *Journal of personality and social psychology*, 97(2), 322.
20. Lacerenza, C. N., Joseph, D. L., & Cassisi, J. E. (2020). Are we assessing guilt correctly? An investigation of the psychometric properties of a prominent guilt measure. *Motivation and Emotion*, 44(4), 567-582.
21. Lin, Y., Lewis, F. M., Kantowitz-Gordon, I., Carrougher, G. J., Qiao, L., & Whitney, J. (2020). 566 Representation and Consequences of Guilt in Parents of Young Children with Unintentional Burns. *Journal of Burn Care & Research*, 41(Supplement_1), S124-S124.
22. Makwana, H., Vaghia, K. K., Solanki, V., Desai, V., & Maheshwari, R. (2023). Impact of Parenting Styles and Socioeconomic Status on the Mental Health of Children. *Cureus*, 15(8).
23. Manczak, E. M., DeLongis, A., & Chen, E. (2016). Does empathy have a cost? Diverging psychological and physiological effects within families. *Health Psychology*, 35(3), 211.
24. Miller, S. (2021). The role of emotional support in child cognitive development. *International Journal of Developmental Studies*, 38(2), 89-97.
25. Moré, A. (2013). Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen. *Journal für Psychologie*, 21(2).
26. Muris, P., Meesters, C., & van den Hout, M. (2005). Negative parenting and children's anxiety: A longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 747-759.
27. Nelissen, R. M. (2012). Guilt-induced self-punishment as a sign of remorse. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 139-144.
28. Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. *Psychological bulletin*, 140(3), 846.
29. Ottaviani, C., Collazzoni, A., D'Olimpio, F., Moretta, T., & Mancini, F. (2019). I obsessively clean because deontological guilt makes me feel physiologically disgusted!. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 20, 21-29.
30. Parisette-Sparks, A., Bufferd, S. J., & Klein, D. N. (2017). Parental predictors of children's shame and guilt at age 6 in a multimethod, longitudinal study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 721-731.



31. Peterson, E. R., Sharma, T., Bird, A., Henderson, A. M., Ramgopal, V., Reese, E., & Morton, S. M. (2024). How mothers talk to their children about failure, mistakes and setbacks is related to their children's fear of failure. *British journal of educational psychology*.
32. Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, 53(5), 873.
33. Rakow, A., Forehand, R., Haker, K., McKee, L. G., Champion, J. E., Potts, J., ... & Compas, B. E. (2011). The association of parental depressive symptoms with child internalizing problems: The role of parental guilt induction. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 25(1), 147.
34. Ribas, L. H., & Villar, R. S. (2024). The role of Parental Emotional Health and Parenting Practices in Offspring Mental Health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, (AheadOfPrint), 0-0.
35. Rote, W. M., & Smetana, J. G. (2017). Situational and structural variation in youth perceptions of maternal guilt induction. *Developmental Psychology*, 53(10), 1940.
36. SAEEDI, ZOHA, GHORBANI, NIMA, SARAFRAZ, MAHDI REZA, & SHARIFIAN, MOHAMMAD HOSEIN. (2013). THE EFFECT OF INDUCING SELF-COMPASSION AND SELF-ESTEEM ON THE LEVEL OF THE EXPERIENCE OF SHAME AND GUILT. *CONTEMPORARY PSYCHOLOGY*, 8(1), 91-102.
37. Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2017). The effects of helicopter parenting on academic motivation. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1472-1480.
38. Schroeder, K. A., & McNeal, J. U. (2018). The role of parental involvement in the development of children's empathy: A systematic review. *Child Development Perspectives*, 12(4), 227-232.
39. Shalev, I., Sharon, N., Uzefovsky, F., & Atzaba-Poria, N. (2023). Parental guilt and children's internalizing and externalizing behavior: The moderating role of parental reflective functioning. *Journal of Family Psychology*.
40. Shipman, K. L., & Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Development and psychopathology*, 13(2), 317-336.
41. Smith, A., & Jones, B. (2020). Parenting styles and their impact on child development. *Journal of Child Psychology*, 45(3), 123-135.
42. Stefan, Bösch., Nigel, (Nigel, David), Roberts. (2023). 4. The influence of parental mental health on child health & development. doi: 10.1016/b978-0-
43. Stewart, C. A., Mitchell, D. G., MacDonald, P. A., Pasternak, S. H., Tremblay, P. F., & Finger, E. (2023). The psychophysiology of guilt in healthy adults. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 23(4), 1192-1209.
44. Walter, J. L., & Burnaford, S. M. (2006). Developmental changes in adolescents' guilt and shame: the role of family climate and gender. *North American Journal of Psychology*, 8(2).
45. Yang, Z., & Schaninger, C. M. (2010). The impact of parenting strategies on child smoking behavior: The role of child self-esteem trajectory. *Journal of Public Policy & Marketing*, 29(2), 232-247.
46. Zohra, El, Qonita, Rusdin., François, Jacob. (2023). Parenting and mental health. 720-727.

