

معرفی مفهوم «نومادری» به عنوان یک مرحله تحولی در مادران: یک مقاله مروری

عاطفه ارزبین^{*۱}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هشتم، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۱۱۳-۱۰۸

چکیده

مادر شدن فرآیندی پیچیده و تحولی است که ابعاد گوناگون زیستی، روان‌شناختی، اجتماعی، اخلاقی، وجودی و معنوی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، این تغییرات در بسیاری از جوامع کمتر به صورت علمی بررسی شده‌اند. مفهوم «نومادری»، که نخستین بار توسط دانا رافائل مطرح شد، تلاشی برای به رسمیت شناختن این دوره تحولی به عنوان مرحله‌ای مشابه با نوجوانی است. این مقاله با مرور ادبیات موجود و تحلیل پژوهش‌های اخیر، نومادری را به عنوان یک دوره گذار طبیعی، همراه با چالش‌ها و فرصت‌های رشد شخصی معرفی می‌کند. در پایان، بر ضرورت انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه، به ویژه در بافت فرهنگی ایران، تأکید شده است.

واژگان کلیدی: نومادری، تحولات مادری، روانشناسی تحولی، سلامت روان، روان‌پزشکی باروری.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هشتم، زمستان ۱۴۰۴

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی

مقدمه

والد شدن تحول بزرگی در زندگی است که چالش‌های جدیدی با خود به همراه می‌آورد و مادران به دلیل تجربه بارداری و زایمان و همچنین به‌عنوان مراقبان اصلی کودک بیشتر در معرض تغییر و آسیب هستند (آگناتورس، بلاه، اسودین و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال در بسیاری از جوامع از جمله ایران، این تجربه پیچیده اغلب یک پدیده طبیعی و بدیهی تلقی می‌شود و تغییرات روان‌شناختی آن کمتر به صورت علمی مورد بحث قرار گرفته است.

کتاب‌ها و مقالات علمی بسیاری وجود دارند که مراحل تحولی مختلف زندگی انسان، از جمله نوجوانی، را به طور صریح و شفاف تشریح می‌کنند و ما برای توصیف و به رسمیت شناختن دوره تحولی مادر شدن نیز نیازمند یک مفهوم علمی هستیم (ساکس، ۲۰۱۸). مفهوم نومادری^۱ یک مفهوم نظری در حوزه روانشناسی است که با الهام از مفهوم نوجوانی^۲ ابداع شده است (اتان، ۲۰۲۴). این مفهوم نخستین بار توسط دانا رافائل، پزشک و مردم‌شناس آمریکایی، در سال ۱۹۷۵ مطرح شد (رافائل، ۱۹۷۵). رافائل در مقاله‌ای با عنوان نومادری: فرآیند مادر شدن، یک آیین‌گذار جدید/کهن نومادری به این نکته اشاره می‌کند که نومادری، یعنی دوره زمانی خاصی که طی آن یک زن به یک مادر تبدیل می‌شود، دوره تحولی بسیار مهمی است ولی در ادبیات علمی و پژوهشی مورد غفلت قرار گرفته است (رافائل، ۱۹۷۵). از نظر رافائل این دوره زمانی به مطالعات و پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد (رافائل، ۱۹۷۵). نومادری را می‌توان تغییرات همه‌جانبه زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی زنان در نظر گرفت (دیویس و اتان، ۲۰۲۳). وجه اشتراک نومادری با نوجوانی در این است که افراد در این دوره‌های گذار دچار ابهام و سردرگمی هویتی شده و در نهایت با تغییر نگرش، خود را با دگرگونی‌های به وجود آمده سازگار می‌کنند (دیویس و اتان، ۲۰۲۳). همچنین تغییرات عمیق محیطی، نوسانات هورمونی و تغییرات عصبی-زیستی مغز طی بارداری و اوایل مادر شدن، این دوره را با دوره نوجوانی قابل قیاس می‌کند (اورچارد، رادفورد، هولمز و همکاران، ۲۰۲۳). زنان در فرآیند بارداری و اوایل مادر شدن دستخوش تغییرات جسمی، نوسانات خلقی و هورمونی، تغییرات هویتی و اجتماعی می‌شوند که از جهاتی شبیه به همان تغییرات دوران نوجوانی است، ولی دوره نومادری هنوز مثل دوره نوجوانی به رسمیت شناخته نمی‌شود (ساکس و بریندورف، ۲۰۱۹). توجه به مفهوم نومادری می‌تواند نقطه عطفی در ادبیات پژوهشی مربوط به روانشناسی بارداری و روانشناسی زنان باشد (اتان، ۲۰۲۴). در دو دهه اخیر، تغییرات عمیقی که زنان طی فرآیند مادر شدن متحمل می‌شوند رسمیت بیشتری یافته و توجه نسبت به مسائل روان‌شناختی باروری و سلامت روان مادرها افزایش پیدا کرده است (اتان، ۲۰۲۴). نومادری علاوه بر اینکه نوعی دوره بحرانی تلقی می‌شود، می‌تواند در برگزیده فرصت‌هایی برای رشد شخصی و اجتماعی نیز باشد (اتان، ۲۰۲۴).

مفهوم نومادری نه تنها در ایران، بلکه در دنیا مفهوم تقریباً ناشناخته‌ای است و در ادبیات پژوهشی فارسی پژوهش‌های مستقلی درباره آن انجام نشده است. از این رو، هدف این مقاله معرفی و تحلیل نومادری به‌عنوان یک دوره تحولی مهم در روانشناسی مادران است. امید است که این بازشناسی گامی مفید در جهت ارتقا سلامت روان مادران در جامعه ایرانی باشد.

¹ matrescence

² adolescence

ابعاد تحولی نومادری

تحولات زیستی: این بعد شامل تجربه بارداری، زایمان و شیردهی می‌شود که با طغیان هورمون‌های پروژسترون، استروژن، پرولاکتین، ریلاکسین، کورتیزول، و اکسی‌توسین همراه است. این هورمون‌ها دقیقاً مانند دوران بلوغ می‌توانند روی مغز، بدن و خودپنداره مادر تأثیر بگذارند (رالت، بورک، دگروت و همکاران، ۲۰۲۳).

تحولات عصبی: تغییر ساختار و عملکرد مغز مادران نوعی انعطاف‌پذیری عصبی را در انسان نشان می‌دهد. عصب‌شناسان این تغییرات را «هرس و تنظیم» می‌نامند؛ فرآیندی که طی آن مغز مؤثرتر و بهینه‌تر می‌شود و فرد کارآمدتر و همدلانه‌تر رفتار می‌کند و هوش اجتماعی را افزایش می‌دهد (پاولوسکی، هوکزما، لیونر و همکاران، ۲۰۲۲). این مفهوم زوال شناختی مادرانه را به چالش می‌کشد (مک‌کورمک، کالاکان و پاولوسکی، ۲۰۲۳).

تحولات روانی: افزایش حساسیت هیجانی، مسئولیت‌های مراقبت از نوزاد و بار روانی می‌تواند مکانیزم‌های مقابله‌ای را تضعیف کند و باعث بروز احساس بی‌کفایتی شود. نشخوار فکری، کمال‌گرایی و گوش‌بزدگی بیش‌ازحد می‌تواند منجر به رفتارهای اخلاک‌گرانه شود. یکپارچه‌سازی تغییرات هویتی و تعیین انتظارات واقع‌بینانه‌تر از جمله مهارت‌های سازگاری است که تاب‌آوری را افزایش می‌دهد (اسپکتور و سینامون، ۲۰۱۷).

تحولات اجتماعی: فرزند دار شدن می‌تواند تغییرات قابل‌توجهی در روابط اجتماعی به وجود بیاورد. مسائل مربوط به مقایسه اجتماعی و تعلق گروهی (مانند رسانه‌های اجتماعی و فشار همسالان) که بر اساس ترجیحات فرزند پروری شکل می‌گیرند اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند و همانند دوران نوجوانی می‌توانند منجر به اضطراب اجتماعی شوند (برندت، ۲۰۱۸).

تحولات اخلاقی: مادر شدن و مراقبت از نوزاد می‌تواند باعث افزایش شفقت و دلسوزی نسبت به دیگران، کاهش تحمل نسبت به خشونت و افزایش همدلی شود (اتان، ۲۰۲۴).

تحولات وجودی: دیدگاه وجودی خودشکوفایی را امری پیوسته و در حال تکامل می‌داند، نه امری ثابت. مسئولیت‌های فرزند پروری باعث ارزیابی مجدد اولویت‌های زندگی، آزادی‌های شخصی و انتخاب‌ها می‌شود. با ایجاد حدود مرزهای عملی می‌توان اخلاق مراقبتی جدیدی تعیین کرد تا مادر و فرزند را در کنار هم در نظر بگیرد و از فداکاری صرف مادر به همبستگی متقابل بین مادر و کودک تغییر جهت دهد (پریندز، هویدت، موگنسن و همکاران، ۲۰۱۴).

تحولات معنوی: مادر شدن می‌تواند ایمان و معنویت را افزایش دهد. به‌کارگیری دیدگاه‌های معنوی می‌تواند اندوه باروری و سوگ ناباروری و سقط‌جنین را تسکین دهد (اتان، ۲۰۲۴).

در منابع فارسی داخلی پژوهش و مطالعه‌ای در خصوص نومادری صورت نگرفته است و آشنایی با این مفهوم می‌تواند نقطه آغاز مهمی برای توسعه فهم تحولی از مادر شدن در ایران باشد. باین‌حال، در سال‌های اخیر چند پژوهش خارجی در این زمینه انجام شده که برخی از آن‌ها به اختصار شرح داده می‌شوند.

اتان در سال ۲۰۲۴ در پژوهشی نیاز ضروری به مفهوم نومادری را در روان‌پزشکی پیرازایمانی بررسی کرده است. او در این پژوهش بیان می‌کند که مفهوم نومادری چالش‌ها و فرصت‌های نومادری را توأم با هم در نظر می‌گیرد و پذیرش این مفهوم در روان‌پزشکی پیرازایمانی منجر به بهبود خدمات سلامت روان و ارتقا مادران در جنبه‌های مختلف می‌شود.

در سال ۲۰۲۳ اورکار، رادفورد، هولمز و همکاران در پژوهشی تأثیرات مادام‌العمر مادری بر شناخت و مغز را بررسی کردند. آن‌ها در این پژوهش دریافتند که اگرچه افزایش بار شناختی در دوران نومادری باعث بروز اختلالاتی در فرآیندهای شناختی می‌شود، ولی پایداری این چالش‌ها در طول زندگی در بلندمدت منجر به افزایش ذخایر شناختی می‌شود.

مکسول و لیت (۲۰۲۳) در یک مطالعه مروری جامع با شناسایی معیارهایی برای سنجش مادری، نوعی ارزیابی را برای دوره گذار به مادری تدوین کردند. یافته‌های این پژوهش معیارهای جامعی برای نومادری معرفی و آن‌ها را در اختیار پزشکان قرار می‌دهد. دیویس و اتان در سال ۲۰۲۳ پژوهشی با عنوان رشد بوم‌روانشناختی و آشنفنگی‌های بوم‌شناختی مادران در طی دوران نومادری انجام دادند. این پژوهش شرح می‌دهد که مادر شدن چطور فرصتی بی‌نظیر برای گذار از جهان‌بینی انسان‌محور به جهان‌بینی زیست محیط محور فراهم می‌کند. همچنین مداخلات مبتنی بر طبیعت را به‌عنوان درمان جایگزین برای تثبیت سلامت روان مادران معرفی می‌کند.

همچنین نتایج پژوهش توماس در سال ۲۰۰۱ با عنوان نومادری به‌مثابه شکل‌گیری معنویت بیانگر این بود که مادر شدن می‌تواند باعث بیداری و گشودگی معنوی و شیردهی و مراقبت از نوزاد می‌تواند باعث ایجاد حس همبستگی جسمانی شود. همچنین نومادری تغییرات اخلاقی را در پی دارد.

در بیان اینکه چرا باید به مطالعه و پژوهش پیرامون مفهوم نومادری اهتمام ورزید می‌توان گفت که پژوهش‌ها عموماً بر جنبه‌های آسیب‌شناسانه مادر شدن، مانند اختلالات خلقی و اضطرابی پیرازایمانی، تمرکز می‌کنند و آن را نوعی دوره تحولی طبیعی تلقی نمی‌کنند؛ در نتیجه، این مفهوم چارچوبی برای چالش‌ها و فرصت‌های مادری فراهم می‌کند و بر جنبه‌های هنجاری رشد شخصی مادران تأکید می‌کند (اتان، ۲۰۲۴). همچنین می‌تواند روند تشخیص اختلالات روان‌پزشکی پیرازایمانی را بهبود ببخشد (اتان، ۲۰۲۴). علاوه بر این، نومادری با تأکید بر رفاه مادران، اهمیت خدمات بهداشتی، روان‌شناختی و آموزشی جامع در حوزه آمادگی‌های پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پس از زایمان را برجسته می‌سازد و به ارتقا خدمات مشاوره‌ای، حمایت‌های روان‌شناختی و برنامه‌های آموزشی برای مادران کمک می‌کند (اتان، ۲۰۲۴). همچنین پذیرش نومادری به‌عنوان یک دوره تحولی اساسی در روانشناسی و روان‌پزشکی می‌تواند به مادران کمک کند که تجربه‌های خود را طبیعی بدانند و آگاهانه‌تر با احساسات متناقض‌شان مواجه شوند؛ در نتیجه، از احساس گناه، احساس ناکافی بودن و انزوای مادران پیشگیری کرده و باعث شکوفایی آن‌ها می‌شود (اتان، ۲۰۲۴). همچنین از آنجایی که مادران مراقبان اصلی نسل آینده هستند، با افزایش آگاهی پیرامون مسائل زیستی و روان‌شناختی طبیعی فرآیند مادر شدن می‌توان شاهد تأثیرات مثبت آن در ایجاد دل‌بستگی و پیوند سالم میان مادر و کودک بود (دیویس و اتان، ۲۰۲۳).

بحث و نتیجه گیری

مفهوم نومادری دوره تحولی مهمی است که چشم‌انداز تازه‌ای برای فهم عمیق‌تر فرآیند مادر شدن فراهم می‌کند. نومادری، مانند نوجوانی، تغییرات گسترده زیستی، عصبی، روانی، اجتماعی، اخلاقی، وجودی و معنوی را در برمی‌گیرد و بیانگر این نکته است که مادری نه تنها یک نقش اجتماعی، بلکه یک مرحله تحول هویتی و روان‌شناختی عمیق است.

تحولات زیستی و عصبی نومادری، از جمله تغییرات ساختاری مغز و نوسانات هورمونی، می‌تواند قابلیت‌های شناختی، همدلی و تنظیم هیجانی را تقویت کند. از سوی دیگر، تغییرات روانی و اجتماعی ناشی از ورود به نقش مادری، ضرورت بازیابی هویت و سازگاری با چالش‌های جدید را برجسته می‌کند. این فرآیند می‌تواند با رشد وجودی و معنوی همراه باشد و نگاه مادران به زندگی، مسئولیت‌پذیری و معنا را دگرگون سازد.

برخلاف دیدگاه‌های آسیب‌شناسانه که صرفاً به اختلالات روان‌شناختی مادران می‌پردازند، نومادری به‌عنوان یک فرآیند طبیعی و بالقوه رشد دهنده معرفی می‌شود. پذیرش این مفهوم می‌تواند خدمات روان‌شناختی، حمایتی و آموزشی در زمینه بارداری و پس از زایمان را بهبود ببخشد و به مادران کمک کند تا احساسات متناقض خود را بهتر درک کنند و در برابر فشارهای روانی تاب‌آورتر شوند.

با توجه به خلأ پژوهشی موجود، ضرورت دارد که مطالعات بیشتری پیرامون ابعاد مختلف نومادری، به‌ویژه در بسترهای فرهنگی متفاوت، انجام شود. شناخت علمی و دقیق این دوره می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان مادران و شکل‌گیری پیوندهای سالم میان مادر و کودک داشته باشد و از این طریق، به ارتقاء سلامت نسل‌های آینده کمک کند.

با توجه به معرفی و تحلیل مفهوم نومادری به‌عنوان یک دوره تحولی قابل‌توجه در روانشناسی مادران، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی به ابعاد زیر پردازند:

۱. پژوهش‌های کیفی با استفاده از ابزار مصاحبه و تحلیل مضمون برای درک عمیق‌تر تجارب شخصی زنان طی دوران نومادری و بررسی تفاوت‌های فرهنگی.

۲. تدوین نظریه‌های منسجم برای تبیین ابعاد مختلف نومادری از جمله تغییرات هویتی با اقتباس از نظریه هویت‌یابی اریکسون و مارسیا.

۳. بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی از جمله مداخلات شناختی-رفتاری، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و مداخلات مثبت‌نگر بر بهبود سازگاری زنان با چالش‌های نومادری.

۴. به‌کارگیری تکنیک‌های تصویربرداری مغزی جهت ارزیابی تغییرات کوتاه‌مدت و بلندمدت ساختار و عملکرد مغز زنان طی دوران بارداری و اوایل مادر شدن.

۵. بررسی نقش حمایت‌های اجتماعی، فشارهای اجتماعی و مقایسه اجتماعی در شکل‌گیری تجربه نومادری.

۶. انجام تحقیقات کیفی یا پیمایشی درباره چگونگی تحول معنویت و نگرش‌های اخلاقی و بازتعریف معنای زندگی در دوران نومادری.

۷. مقایسه تجربه نومادری در گروه‌های مختلف مادران از جمله مادران باتجربه ناباروری و سقط، مادران طبقات اقتصادی و اجتماعی مختلف و ...

منابع

- Agnafors, S., Bladh, M., Svedin, C. G., & Sydsjö, G. (2019). Mental health in young mothers, single mothers and their children. *BMC psychiatry*, 19, 1-7.
- Athan, A. (2024). Matrescence as a Theoretical Space for Renewal: Discussion of the Special Issue on Maternal Subjectivity. *Psychoanalytic Perspectives*, 21(3), 441-447. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2024.2377931>
- Athan, A. M. (2024). A critical need for the concept of matrescence in perinatal psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1364845.
- Berndt, T. J. (2018). Transitions in friendship and friends' influence. In *Transitions through adolescence* (pp. 57-84). Psychology Press.
- Davis, A., & Athan, A. (2023). Ecopsychological development and maternal ecodistress during matrescence. *Ecopsychology*, 15(3), 281-293.
- Gross Spector, M., & Cinamon, R. G. (2017). Identity exploration during the transition to motherhood: facilitating factors and outcomes. *Career Development International*, 22(7), 829-843.
- Maxwell, D., & Leat, S. (2023). Measuring Becoming a Mother: A Scoping Review of Existing Measures of Matrescence. *Best Practices in Mental Health*, 19(1), 1-31.
- McCormack, C., Callaghan, B. L., & Pawluski, J. L. (2023). It's time to rebrand "Mommy brain". *JAMA neurology*, 80(4), 335-336.
- Orchard, E. R., Rutherford, H. J., Holmes, A. J., & Jamadar, S. D. (2023). Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(3), 302-316.
- Orchard, E. R., Rutherford, H. J., Holmes, A. J., & Jamadar, S. D. (2023). Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(3), 302-316.
- Pawluski, J. L., Hoekzema, E., Leuner, B., & Lonstein, J. S. (2022). Less can be more: fine tuning the maternal brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 133, 104475.
- Prinds, C., Hvidt, N. C., Mogensen, O., & Buus, N. (2014). Making existential meaning in transition to motherhood—a scoping review. *Midwifery*, 30(6), 733-741.
- Raphael, D. (1975). Matrescence, Becoming a Mother, A "New/Old" Rite de Passage. In D. Raphael (Ed.), *Being Female: Reproduction, Power, and Change* (pp. 65-72). Berlin, New York: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110813128.65>
- Sacks, A. (2018). *A new way to think about the transition to motherhood*. TED.
- Sacks, A., & Birndorf, C. (2019). *What no one tells you: A guide to your emotions from pregnancy to motherhood*. Simon & Schuster.
- Thomas, T. (2001). Becoming a mother: Matrescence as spiritual formation. *Religious Education*, 96(1), 88-105.
- van Raalte, L. J., Burke, T. J., DeGroot, J. M., & Mellow, A. J. (2023). Examining changes in affection and "Feeling touched out" after the birth of a child. *Journal of Family Communication*, 23(1), 52-62.