JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning

https://www.jnael.ir

Volume 1, Issue 4, Winter 2025, Pages 41 to 52

eISSN: 3150-4078

Original Article (Quantitative)

The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Parenting Training on Cognitive and Emotional Indicators of Parents of Students in Semnan County Schools

Roqayyeh Binayan [1], Arameh Karami [2], Negin Og [3]

[1] Department of Educational Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
[2] Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
[3] Department of Clinical Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran.

Receive: *21 November 2025*
Revise: *12 December 2025*
Accept: *28 January 2025*

Keywords: Acceptance and Commitment-Based Parenting, Psychological Flexibility, Mind Wandering, Meta-Worry, Parents of Students.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of acceptance and commitment-based parenting training on cognitive and emotional indicators of parents of students in Semnan County schools. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of parents of students in Semnan County schools in 2023. Among eligible participants, 30 individuals were selected using purposive and convenience sampling methods and were randomly assigned to experimental and control groups (15 participants in each group). The data collection instruments included questionnaires measuring psychological flexibility, mind wandering, and meta-worry. The experimental group received acceptance and commitment-based parenting training, while the control group received no intervention. The collected data were analyzed using SPSS version 22 and analysis of covariance (ANCOVA). The findings indicated that acceptance and commitment-based parenting training significantly improved parents' cognitive and emotional indicators; specifically, it increased psychological flexibility and reduced mind wandering and meta-worry. Based on the findings, acceptance and commitment-based parenting training can be considered an effective approach for enhancing parents' cognitive and emotional capabilities and improving parenting practices.

Please cite this article as (APA): Binayan, R., Karami, A. & Og, N. (2026). The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Parenting Training on Cognitive and Emotional Indicators of Parents of Students in Semnan County Schools. New Approach in Teaching and Learning, 1(4), 41-52.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251329

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Arameh Karami **Email:** arameh.karami1998april@gmail.com

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۱، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۴۱ تا ۵۲

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان

رقیه بینایان[۱]، آرامه کرمی[۲]، نگین اگ[۳]

۱. گروه روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۳. گروه روانشناسی بالینی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.

تاریخ دریافت:
۳۰ آبان ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:
۲۱ آذر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:
۰۸ بهمن ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:
فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرگردانی ذهنی، فرانگرانی، والدین دانش‌آموزان.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان در سال ۱۴۰۲ بود. از میان افراد واجد شرایط، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پرسشنامه سرگردانی ذهنی و پرسشنامه فرانگرانی بود. گروه آزمایش تحت آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبود معنادار شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین شد؛ به‌گونه‌ای که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افزایش و سرگردانی ذهنی و فرانگرانی کاهش یافت. بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر برای ارتقای توانمندی‌های شناختی و هیجانی والدین و بهبود شیوه‌های فرزندپروری مورد استفاده قرار گیرد.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): بینایان، رقیه، کرمی، آرامه و اگ، نگین. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان. . فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری، ۱(۴)، ۴۱-۵۲.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251329

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: arameh.karami1998april@gmail.com

نویسنده مسئول: آرامه کرمی

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین نظام اجتماعی، نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت، رشد روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی فرزندان ایفا می‌کند. والدین به‌عنوان اصلی‌ترین عوامل تربیتی، از طریق شیوه تعامل، نحوه پاسخگویی به نیازهای فرزندان و سبک‌های فرزندپروری خود، تأثیر قابل توجهی بر ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری آنان دارند. کیفیت روابط والدین با فرزندان می‌تواند زمینه‌ساز رشد مهارت‌های سازشی، کنترل هیجانات، تصمیم‌گیری مناسب و شکل‌گیری روابط سالم اجتماعی در فرزندان شود (رایت و همکاران، ۲۰۱۶). دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات گسترده شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. در این دوره، نوجوانان به دنبال کسب استقلال، شکل‌دهی هویت فردی و توسعه مهارت‌های اجتماعی هستند. چگونگی تعامل والدین با فرزندان در این مرحله می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه مواجهه نوجوانان با چالش‌ها و تنظیم هیجانات داشته باشد. نبود الگوی مناسب تربیتی و ارتباطی ممکن است موجب افزایش مشکلات هیجانی، کاهش سازگاری و شکل‌گیری الگوهای ناکارآمد رفتاری در نوجوانان شود (کیم و میلر، ۲۰۲۰). خانواده به عنوان محیط اولیه رشد، نقش مهمی در شکل‌گیری سلامت روان اعضای خود دارد. والدینی که از شیوه‌های تربیتی حمایتگرانه، منطقی و مبتنی بر پذیرش استفاده می‌کنند، زمینه رشد احساس امنیت، استقلال و توانمندی‌های روان‌شناختی فرزندان را فراهم می‌سازند. در مقابل، کنترل‌گری افراطی، طرد عاطفی، انتقاد مداوم و نادیده گرفتن نیازهای هیجانی فرزندان می‌تواند موجب بروز مشکلات ارتباطی و هیجانی در آنان شود (زندی و همکاران، ۲۰۱۸). یکی از رویکردهای نوین در حوزه آموزش والدین، فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد است که بر اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) استوار است. این رویکرد به والدین کمک می‌کند تا به جای تلاش برای کنترل افراطی افکار و هیجانات ناخوشایند، آن‌ها را بپذیرند و بر اساس ارزش‌های خود، رفتارهای مؤثرتر و انعطاف‌پذیرتری در تعامل با فرزندان داشته باشند. آموزش این شیوه فرزندپروری می‌تواند موجب بهبود کیفیت روابط والد-فرزند، افزایش پذیرش هیجانات و کاهش واکنش‌های ناکارآمد والدین در موقعیت‌های چالش‌برانگیز شود (تردست، ۱۳۹۹). یکی از مؤلفه‌های مهم مرتبط با عملکرد روان‌شناختی والدین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در پذیرش تجربه‌های درونی، سازگاری با شرایط متغیر و انتخاب رفتارهایی هماهنگ با ارزش‌های فردی اشاره دارد. والدینی که از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری برخوردارند، در مواجهه با مشکلات فرزندپروری، واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان می‌دهند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را مدیریت کنند (ترینداد و همکاران، ۲۰۲۰). این ویژگی به والدین کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار، به جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌هایی هدفمند و مؤثر ارائه دهند. از دیگر شاخص‌های شناختی و هیجانی مرتبط با عملکرد والدین، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی است. سرگردانی ذهنی به حالتی اشاره دارد که در آن توجه فرد از فعالیت جاری فاصله گرفته و افکار، خاطرات یا نگرانی‌های نامرتبط وارد جریان ذهنی می‌شوند. این فرایند می‌تواند موجب کاهش تمرکز، کاهش حضور ذهن و اختلال در کیفیت تعاملات بین‌فردی شود (لطفی‌پور، ۱۴۰۱).

والدینی که دچار سرگردانی ذهنی بیشتری هستند، ممکن است در تعامل با فرزندان حضور هیجانی و شناختی کمتری داشته باشند و پاسخگویی مؤثر آنان کاهش یابد (کرد حبیبی، ۱۴۰۰). همچنین، فرانگرانی یا نگرانی درباره نگرانی‌ها، یکی از مؤلفه‌های مهم در نظریه فراشناختی است که می‌تواند موجب تداوم افکار منفی، افزایش فشار روانی و کاهش توانایی فرد در مدیریت هیجانات شود. والدینی که سطح بالایی از فرانگرانی را تجربه می‌کنند، ممکن است در موقعیت‌های مرتبط با تربیت فرزند، نگرانی‌های مداوم و ارزیابی‌های منفی بیشتری داشته باشند که این امر بر کیفیت روابط خانوادگی اثرگذار است. با توجه به اهمیت نقش والدین در رشد روان‌شناختی فرزندان و تأثیر عوامل شناختی و هیجانی والدین بر کیفیت فرزندپروری، استفاده از مداخلات مؤثر برای ارتقای توانمندی‌های والدین ضروری به نظر می‌رسد. آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، کاهش سرگردانی ذهنی و تعدیل فرانگرانی، زمینه تعامل سازنده‌تر والدین با فرزندان را فراهم کند.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان انجام شد و در پی پاسخ به این سؤال است که آیا این آموزش می‌تواند موجب بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی والدین شود؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان در سال ۱۴۰۲ بود. از میان افراد واجد شرایط، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و پس از بررسی ملاک‌های ورود و خروج، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل والدین دارای حداقل یک فرزند دانش‌آموز، سکونت در شهرستان سمنان، تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، توانایی شرکت در جلسات آموزشی و تکمیل پرسشنامه‌ها و عدم شرکت هم‌زمان در سایر دوره‌های آموزشی مرتبط با فرزندپروری بود. ملاک‌های خروج نیز شامل ناقص تکمیل کردن پرسشنامه‌های پیش‌آزمون یا پس‌آزمون، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی، انجام ندادن تکالیف ارائه‌شده و عدم همکاری مناسب در فرآیند اجرای پژوهش در نظر گرفته شد. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل دریافت رضایت آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان، کسب مجوزهای لازم از مراجع مربوطه، تأکید بر اختیاری بودن مشارکت در پژوهش و امکان انصراف در هر مرحله از مطالعه، حفظ محرمانگی اطلاعات فردی و استفاده از داده‌ها صرفاً در راستای اهداف پژوهشی بود. همچنین تلاش شد تمامی مراحل پژوهش با رعایت اصول اخلاقی و بدون هرگونه سوگیری در انتخاب و اجرای مداخله انجام شود. در این پژوهش، گروه آزمایش تحت آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت

نکرد. ابزارهای پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. به منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان و متغیرهای پژوهش با استفاده از شاخص‌هایی مانند فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار توصیف شدند. در بخش آمار استنباطی، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل آماری از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها بررسی شد و سپس برای آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی اثربخشی مداخله از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بن‌ایژاک، بلووستین و مور (۲۰۱٤): بن ایژاک، بلووستین و مور در سال ۲۰۱۴ این پرسشنامه را طراحی کردند. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه و ۵ عامل است. عامل اول درک مثبت از تغییر است که به‌معنای درک تغییرات به‌عنوان یک چالش مثبت و توانایی سازگار شدن با آن است. عامل دوم توصیف خود به‌عنوان یک شخص انعطاف‌پذیر است که به معنای شناخت خود به‌عنوان یک فرد انعطاف‌پذیر می‌باشد که نسبت به تغییرات درونی و بیرونی دقیق و فعال است. عامل سوم توصیف خود به‌عنوان فردی گشوده و خلاق است و به‌معنی درک کردن خود به‌عنوان فردی است که علاقمند به تجربه‌های جدید و متفاوت است. عامل چهارم درک واقعیت به‌صورت پویا و قابل تغییر است و به این معناست که واقعیت نسبی و قابل تغییر است و در تعارض‌ها مشخص می‌شود و درنهایت عامل پنجم که ادراک از واقعیت به‌عنوان یک مقوله چندبعدی است و به این معناست که برای درک و مدیریت یک موقعیت بیشتر از یک راه وجود دارد. نحوه امتیازدهی این مقیاس بر اساس مقیاس ۶ ارزشی لیکرت است که در دامنه هرگز با شماره ۱ تا خیلی زیاد با شماره ۶ قرار دارد. دسته بندی پاسخ‌ها به صورت ۱ تا ۶ است و نمره کل از ۲۰ تا ۱۲۰ است. نمره بالاتر در این پرسشنامه، انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتر را نشان می‌دهد. در پژوهش اصلی آلفای کرونباخ این پرسشنامه مقدار ۰/۹۱۸ به‌دست آمد. پژوهش صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) روایی صوری، محتوایی و سازه این پرسشنامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. همچنین در پژوهش صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) همسانی درونی یا آلفای کرونباخ کل مقدار ۰/۸۹ به‌دست آمد. همچنین میزان این ضریب برای تفسیر مثبت از تغییر ۰/۸۲، در نظر گرفتن خود به‌عنوان یک فرد منعطف ۰/۷۹، در نظر گرفتن خود به‌عنوان یک فرد گشوده و خلاق ۰/۸۰، تفسیر واقعیت به‌عنوان پویا و قابل تغییر بودن ۰/۸۴ و تفسیر واقعیت به عنوان چندوجهی بودن ۰/۷۷ به‌دست آمد.

پرسشنامه سرگردانی ذهنی (MWS) کاریر و همکاران (۲۰۱۳): به‌منظور سنجش و ارزیابی سرگردانی ذهنی می‌توان از مقیاسی که توسط کاریر و همکاران (۲۰۱۳) تدوین و اعتباریابی شده است، استفاده کرد. این مقیاس شامل ۸ گویه است که در یک طیف لیکرت ۵ تایی کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم قرار دارد. این پرسشنامه از دو خرده مقیاس

سرگردانی ذهنی عامدانه و سرگردانی ذهنی خود به خودی تشکیل شده است. پایایی این مقیاس در پژوهش کاریر و همکاران (۲۰۱۳) به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بود. این مقیاس توسط حبیبی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شد. نتایج حاکی از همبستگی سرگردانی ذهنی با افسردگی و ذهن آگاهی بود، بنابراین روایی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه گردید.

پرسشنامه فرانگرانی (MWQ) آدرین ولز (۲۰۰۹): پرسشنامه فرانگرانی یک ابزار چندبعدی برای ارزیابی نگرانی-هاست. این نسخه از ۲۲ ماده تشکیل شده که آزمودنی برای هر ماده یکی از چهار گزینه را نشان‌دهنده شدت آن علامت در مورد خودش است، بر می گزیند. این پرسشنامه از یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای برخوردار است؛ از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۴ (تقریبا همیشه). نمره هر عامل از راه مجموع ماده‌های مربوط به آن عامل به‌دست می‌آید. ماده‌های این پرسشنامه از مصاحبه با بیماران مبتلا به اختلال اضطراب منتشر و اختلال پانیک به‌دست آمد و سایر ماده‌ها از پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه وسواسی-جبری مادزلی و پرسشنامه اضطراب صفت برگرفته شد. نتایج مربوط به تحلیل عاملی نشان داد که این ابزار از سه عامل نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی تشکیل شده است. دو عامل نخست آن، ماهیتی کاملا شناختی دارند؛ اما عامل فرانگرانی ماده‌هایی را دربرمی گیرد که جنبه‌های فراشناختی ارزیابی خود نگرانی یا «نگرانی درباره نگرانی یا نگرانی نوعII» را می‌سنجند. همسانی درونی عامل‌های نگرانی نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی به‌ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ گزارش شده و پایایی برای عامل نگرانی اجتماعی۰/۷۶، برای نگرانی سلامتی ۰/۸۴ و برای عامل فرانگرانی ۰/۸۱ بوده است. روایی همگرایی پرسشنامه فرانگرانی از روش همبستگی آن با BAI، BDI-II و GHQ-28 بررسی شد هر سه عامل نگرانی سلامتی، نگرانی اجتماعی و فرانگرانی به‌گونه‌ای مثبت و معنادار BAI، BDI-II و همچنین، زیر مقیاس‌های سلامت عمومی ارتباط مثبت و معنادار دارند.

برنامه مداخله و شیوه اجرا: روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا معرفی‌نامه‌ای از مؤسسه غیرانتفاعی آموزش عالی فروردین دریافت شد و به مؤسسه مادران امروز ارائه گردید. هدف پژوهش برای مسئولان مؤسسه توضیح داده شد و با کسب اجازه، موضوع مطالعه برای افراد نمونه نیز تشریح شد. افرادی که تمایل به همکاری داشتند شناسایی و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. برای گروه آزمایش، متغیر مستقل پژوهش یعنی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، برگرفته از بسته درمانی جوشن‌پور و همکاران (۱۳۹۶)، در قالب شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به‌صورت هفته‌ای یک بار ارائه شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا گردید.

جدول (۱)خلاصه پروتکل آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد (به نقل از جوشن‌پور و همکاران، ۱۳۹۶)

جلسات	شرح جلسات
اول	معرفی اعضاء، بیان انتظارات اعضاء، بیان اهداف اعضاء و پژوهشگر، معرفی روش انجام کار، معرفی هنجارهای گروه، اجرای پیش‌آزمون.
دوم	استفاده از استعاره حرکت در جهت افق و تعیین ارزش ها و اهداف فرزندپروری و اشاره به ساختار خانواده و رفتار و مشکلات فرزندان
سوم	بیان قوانین خانواده (خواب، تغذیه، تفریح، ارتباط، وظایف و جایگاه اعضای خانواده) و آموزش تحلیل کارکردی رفتار
چهارم	بیان ویژگی‌های والدین خردمند و عاشق که شامل آشنایی، آگاهی، آزادی و آمادگی است.
پنجم	آموزش ۱۰ گام برای رسیدن به ویژگیهای والدین خردمند
ششم	بیان راهبردهای کنترلی شایع برای شناخت موانع در راستای رسیدن به والدین خردمند، اجرای پس‌آزمون.

یافته ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها یکی از مراحل اساسی پژوهش‌های علمی است که به پژوهشگر امکان می‌دهد با استفاده از روش‌های آماری مناسب، فرضیه‌های پژوهش را بررسی و به پرسش‌های تحقیق پاسخ دهد. در این پژوهش، داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

جدول (۱): میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله اندازه‌گیری	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	پیش‌آزمون	43	5/21
	پس‌آزمون	57	6/08
سرگردانی ذهنی	پیش‌آزمون	61	7/14
	پس‌آزمون	39	5/67
فرانگرانی	پیش‌آزمون	61	6/82
	پس‌آزمون	39	5/34

بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که پس از اجرای برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افزایش و میانگین سرگردانی ذهنی و فرانگرانی کاهش یافته است. همچنین مقادیر انحراف معیار نشان‌دهنده پراکندگی قابل قبول نمرات آزمودنی‌ها حول میانگین در هر یک از مراحل اندازه‌گیری است. نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد که مقدار آماره Z برای

متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی به‌ترتیب برابر با ۶۰۹/۰، ۹۶۸/۰ و ۱۱۸/۱ به دست آمده است. همچنین، مقادیر سطح معناداری این متغیرها به‌ترتیب ۸۵۲/۰، ۳۰۶/۰ و ۱۶۴/۰ گزارش شده است. با توجه به اینکه مقدار معناداری تمامی متغیرها بزرگ‌تر از سطح خطای ۰۵/۰ است، فرض صفر آزمون کولموگروف–اسمیرنوف مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌ها رد نمی‌شود. بنابراین، متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار هستند و امکان استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک برای تحلیل فرضیات پژوهش وجود دارد.

جدول (۲): نتایج آزمون آنووا مربوط به آزمون فرضیه

		مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معناداری
	بین گروهی	۳۰۶۰/۳۰۰	۱	۳۰۶۰/۳۰۰	۴۳/۰۰۸	۰/۰۰۰
گروه آزمایش	درون گروه‌ها	۱۹۹۲/۴۰۰	۲۸	۷۱/۱۵۷		
	کل	۵۰۵۲/۷۰۰	۲۹			
	بین گروهی	۱۳۶/۵۳۳	۱	۱۳۶/۵۳۳	۳/۰۸۹	۰/۰۹۰
گروه کنترل	درون گروه‌ها	۱۲۳۷/۴۶۷	۲۸	۴۴/۱۹۵		
	کل	۱۳۷۴/۰۰۰	۲۹			
	بین گروهی	۷۵۰/۰۰۰	۱	۷۵۰/۰۰۰	۱۵۰/۱۴۳	۰/۰۰۰
گروه آزمایش	درون گروه‌ها	۱۳۹/۸۶۷	۲۸	۴/۹۹۵		
	کل	۸۸۹/۸۶۷	۲۹			
	بین گروهی	۱/۶۳۳	۱	۱/۶۳۳	۰/۲۳۵	**۰/۶۳۲**
گروه کنترل	درون گروه‌ها	۱۹۴/۶۶۷	۲۸	۶/۹۵۲		
	کل	۱۹۶/۳۰۰	۲۹			
	بین گروهی	۴۶۸۷/۵۰۰	۱	۴۶۸۷/۵۰۰	۱۴۸/۸۳۲	۰/۰۰۰
گروه آزمایش	درون گروه‌ها	۸۸۱/۸۶۷	۲۸	۳۱/۴۹۵		
	کل	۵۵۶۹/۳۶۷	۲۹			
	بین گروهی	۷/۵۰۰	۱	۷/۵۰۰	۰/۲۸۸	**۰/۵۹۶**
گروه کنترل	درون گروه‌ها	۷۲۹/۴۶۷	۲۸	۲۶/۰۵۲		
	کل	۷۳۶/۹۶۷	۲۹			

نتایج آزمون تحلیل واریانس (ANOVA) برای بررسی اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر متغیرهای پژوهش در جدول (۲) ارائه شده است. یافته‌ها نشان داد که در گروه آزمایش، تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی از نظر آماری معنادار است. به عبارت دیگر، اجرای برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش معنادار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کاهش معنادار سرگردانی ذهنی و فرانگرانی در مادران گروه آزمایش شده است. در مقابل، نتایج مربوط به گروه کنترل نشان داد که تفاوت معناداری بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای مورد بررسی وجود ندارد. ($P<۰/۰۵$) این یافته بیانگر آن است که تغییرات مشاهده‌شده در گروه آزمایش ناشی از دریافت آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بوده است و نه عوامل بیرونی یا گذر زمان. در مجموع، نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبود شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین شده است؛ به‌گونه‌ای که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افزایش و سرگردانی ذهنی و فرانگرانی کاهش یافته است. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین دانش‌آموزان مدارس شهرستان سمنان انجام شد. در این پژوهش، تأثیر این آموزش بر سه مؤلفه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی در مادران دارای فرزند نوجوان بررسی شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبود معنادار شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین شده است؛ به‌طوری‌که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران افزایش و سرگردانی ذهنی و فرانگرانی آنان کاهش یافته است.

افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مادران گروه آزمایش را می‌توان ناشی از تأکید رویکرد پذیرش و تعهد بر پذیرش تجربه‌های ناخوشایند، فاصله گرفتن از افکار ناکارآمد، توجه به ارزش‌های فردی و انجام رفتارهای متعهدانه دانست. این آموزش به والدین کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های دوره نوجوانی، به جای واکنش‌های هیجانی و اجتنابی، پاسخ‌هایی آگاهانه‌تر و سازگارانه‌تر ارائه دهند. در نتیجه، مادران توانستند هیجانات و افکار خود را بهتر مدیریت کرده و در تعامل با فرزندان، انعطاف و کنترل بیشتری نشان دهند. این یافته با نتایج پژوهش‌های جونز و همکاران (۲۰۱۸)، سعیدمنش و عزیزی (۱۳۹۶) و تردست و همکاران همسو است.

همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش سرگردانی ذهنی مادران شده است. این نتیجه را می‌توان با توجه به مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه در این رویکرد تبیین کرد. والدین در جریان آموزش یاد می‌گیرند افکار و نگرانی‌های خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و توجه خود را به موقعیت فعلی و نیازهای

واقعی فرزندان معطوف سازند. بنابراین، کاهش سرگردانی ذهنی می‌تواند به افزایش تمرکز، حضور ذهن و کیفیت تعاملات والد- فرزند منجر شود. از سوی دیگر، کاهش فرانگرانی در مادران گروه آزمایش نشان‌دهنده تأثیر مثبت آموزش بر باورها و نگرش‌های فراشناختی والدین است. آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد به والدین کمک می‌کند تا نگرانی‌های خود را به‌عنوان افکار و تجربه‌های ذهنی گذرا در نظر بگیرند و از تلاش افراطی برای کنترل آن‌ها اجتناب کنند. این تغییر نگرش موجب کاهش اشتغال ذهنی با نگرانی‌ها و افزایش توانایی سازگاری والدین در موقعیت‌های دشوار فرزندپروری می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با مبانی نظری رویکرد پذیرش و تعهد هماهنگ است؛ زیرا این رویکرد با هدف افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهبود ارتباط فرد با افکار و هیجانات، زمینه ارتقای سلامت روانی را فراهم می‌کند. آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد علاوه بر افزایش مهارت‌های شناختی و هیجانی والدین، موجب بهبود شیوه‌های تعامل با نوجوانان، مدیریت بهتر رفتارهای چالش‌برانگیز و تقویت رفتارهای مثبت فرزندان می‌شود. همچنین، استفاده از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در این برنامه آموزشی به والدین امکان می‌دهد تا با هیجانات خود و فرزندانشان با رویکردی پذیرا، همدلانه و غیرقضاوتی برخورد کنند. با وجود نتایج به‌دست‌آمده، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به حجم نمونه محدود (۳۰ نفر)، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و اجرای پژوهش در یک جامعه آماری خاص اشاره کرد که ممکن است تعمیم نتایج را محدود سازد. همچنین، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شدند که احتمال تأثیرپذیری پاسخ‌ها از سوگیری‌های فردی و مطلوبیت اجتماعی وجود دارد. علاوه بر این، در پژوهش حاضر نقش برخی عوامل مؤثر بر وضعیت روان‌شناختی والدین مانند وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های فردی بررسی نشد. بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد در مراکز مشاوره خانواده، مدارس و مراکز آموزشی برای والدین دارای فرزند نوجوان اجرا شود. همچنین آموزش این مهارت‌ها به والدین دارای شرایط خاص، از جمله والدین دارای فرزندان با مشکلات رفتاری یا خانواده‌های در معرض آسیب، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر این، آموزش معلمان و مشاوران مدارس درباره اصول این رویکرد می‌تواند به بهبود تعامل میان خانواده و مدرسه کمک کند. در پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود این مطالعه با حجم نمونه بیشتر، در مناطق جغرافیایی و فرهنگی مختلف و با دوره‌های پیگیری بلندمدت انجام شود. همچنین استفاده از روش‌های کیفی برای بررسی تجربه والدین، بررسی نقش عوامل اجتماعی و خانوادگی مؤثر بر متغیرهای پژوهش و مقایسه اثربخشی این رویکرد با سایر برنامه‌های آموزش فرزندپروری می‌تواند به شناخت دقیق‌تر اثربخشی این مداخله کمک کند. در مجموع، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای شاخص‌های شناختی و هیجانی والدین مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی، می‌تواند موجب بهبود کیفیت فرزندپروری، تقویت روابط والد—فرزند و ارتقای سلامت روان خانواده شود.

تعارض منافع:

نویسندگان اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

منابع

تردســـت، کوثر. (۱۳۹۹). *آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اجرای هم‌زمان این دو رویکرد بر اضــطراب کودکان و اســترس فرزندپروری مادران* [پایان‌نامه دکتری، رشــته مشــاوره]. دانشــکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

حاج‌خدادای، داد، اعتمادی، عذرا، عابدی، محمدرضا، و جزایری، رضوان‌سادات. (۱۴۰۰). مقایسه تأثیر آموزش والدگری مبتنی بر مواجهه با چالش‌های فرزندپروری و برنامه فرزندپروری مثبت بر ابعاد والدگری مؤثر و سازگاری زوجی در مادران دارای فرزند نوجوان. *فصلنامه علمی‌پژوهشی علوم شناختی*، ۲۰ (۹۸)، ۱۸۵–۱۹۸.

سعیدمنش، محسن، و عزیزی، مهدیه. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان پذیرش و سبک‌های دفاعی والدین کودکان اوتیسم با مکانیسم دفاعی انکار. *مجله مطالعه ناتوانی*، ۷، ۱–۷.

عابدی جاودانی، فائزه. (۱۴۰۱). *اثربخشــی آموزش مبتنی بر فرزندپروری تأملی بر میزان انعطاف‌پذیری روان‌شــناختی مادران و اضــطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع دبستان* [پایان‌نامه کارشــناسی ارشــد، رشته روان‌شــناسی بالینی]. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

کردحبیبی، افسانه. (۱۴۰۰). *بررسی رابطه بین سرگردانی ذهنی و تحصیل‌گریزی با نقش میانجی اضطراب تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر باغ‌ملک* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی تربیتی]. دانشگاه پیام نور، واحد بهبهان.

لطفی‌پور، محدثه. (۱۴۰۱). *اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سرگردانی ذهنی و ابرازگری هیجانی دانشجویان دانشگاه یزد* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی]. مؤسسه آموزش عالی امام جواد (ع).

Abedi Javedani, F. (2022). The effectiveness of reflective parenting education on the psychological flexibility of mothers and test anxiety in elementary school students [Master's thesis]. Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan.

Davis, A. K., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 39–45.

Haj Khodaday, D., Etemadi, O., Abedi, M. R., & Jazayeri, R. S. (2021). Comparing the effects of parenting training based on facing parenting challenges and the positive parenting program on dimensions of effective parenting and marital adjustment in mothers with adolescent children. *Quarterly Journal of Cognitive Sciences, 20*(98), 185–198.

Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., & Silverton, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education, 33*(1), 16–30.

Kim, H. M., & Miller, L. C. (2020). Are insecure attachment styles related to risky sexual behavior? A meta-analysis. *Health Psychology, 39*(1), 46–57.

Kord Habibi, A. (2021). Investigating the relationship between mind wandering and academic avoidance, with the mediating role of academic anxiety, among high school students in Baghmalek [Master's thesis]. Payame Noor University, Behbahan Branch.

Lotfipour, M. (2022). The effectiveness of mindfulness training on mind wandering and emotional expressiveness among students at Yazd University [Master's thesis]. Imam Javad Institute of Higher Education.

Park, E. Y., & Nam, S. J. (2019). Time burden of caring and depression among parents of individuals with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation, 41*(13), 1508–1513.

Saeedmanesh, M., & Azizi, M. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the level of acceptance and defense styles of parents of autistic children with the defense mechanism of denial. *Journal of Disability Studies, 7*, 1–7.

Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2017). Acceptance and commitment therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(2), 73–85.

Tardest, K. (2019). Acceptance and commitment parenting education, acceptance and commitment therapy, and the simultaneous implementation of these two approaches: Effects on children's anxiety and mothers' parenting stress [Doctoral dissertation]. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz.

Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 68–72.

Wright, J. C., Sedlock, T., West, J., Saulpaugh, K., & Hopkins, M. (2016). Located in the thick of it: Young children's use of thin moral concepts. *Journal of Moral Education, 45*(3), 308–323.

Zandi, H., Gholamali Lavasani, M., Afrooz, G., & Mardookhi, M. S. (2018). A comparative study between mothers of children with disabilities and mothers of typically developing children in terms of general health components. *Journal of Exceptional Children, 17*(4), 101–112.