

تدوین بسته‌ی آموزش روابط والد- فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد و تعیین اثربخشی آن بر خودکارآمدی دانش آموزان

مهر علی بابائی میاردان^۱

سید داود حسینی نسب^۲

علی نقی اقدسی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۲

چکیده

تعیین اثربخشی آموزش روابط والد-فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی فرزندان با استفاده از بسته‌ی آموزشی تدوین شده هدف این مطالعه بود که به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. ۴۲ نفر از دانش آموزان پسر دوره اول دبیرستان و مادران آن‌ها با توجه به هدف مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل قرار داده شدند. مادران گروه آزمایش، مداخلات آموزشی را بر اساس بسته‌ی آموزشی تدوین شده طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طول ۱۰ هفته دریافت کردند. قبل از شروع فرایند مطالعه و پس از پایان جلسات آموزشی، خودکارآمدی دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه خودکارآمدی بندورا موردسنجش قرار گرفت. پکیج آموزشی با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای/ اسنادی به روش سنتز پژوهی تدوین و روایی آن به روش روایی محتوایی، مدل لاوشه (۱۹۷۵)، نظر جمعی گروه خبرگان تعیین شد. CVI محاسبه شده بین ۰/۹ تا ۱ به دست آمد که نشان از قابلیت اعتبار بسته‌ی آموزشی است. نتایج نشان داد که مداخلات آموزشی روابط والد- فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از بسته‌ی آموزشی تدوین شده بر خودکارآمدی دانش آموزان به‌طور معناداری مؤثر بوده است ($P \leq 0/01$). در نتیجه می‌توان از مداخلات آموزش روابط والد- فرزند با کمک فن‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افزایش و ارتقای خودکارآمدی دانش آموزان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: پذیرش و تعهد، خودکارآمدی، روابط والد- فرزند

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. mehralibabaei@yahoo.com

۲. استاد، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول) d.hosseininasab@gmail.com

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. alinaghei. aghdasi@yahoo.com

مقدمه

خانواده سالم با فرزندان موفق اساس پیشرفت هر ملت و جامعه‌ای است (اعزاز، ۱۴۰۱). اولین گام برای بار آوردن فرزندان موفق و توانمند، شناسایی مؤثرترین شیوه‌های فرزند پروری و عوامل متأثر از آن است (ساتیر، ۱۳۹۸). یکی از این عوامل می‌تواند «خودکارآمدی» فرزندان باشد. خودکارآمدی یعنی باور به توانایی‌های درک شده فرد برای سازمان‌دهی و اجرا در مراحل موردنیاز برای رسیدن به دستاوردهای معین می‌باشد و قضاوت شخصی از چگونگی انجام کارهایی است که تأثیر آن‌ها به آینده فرد مرتبط می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). قضاوت فرد از توانائی خویش برای پیش‌بینی از کفایت خود در تلاش مستمر برای انجام تکالیف و استفاده از راهکارهای موردنیاز برای دستیابی به اهداف می‌باشد (گولائو، ۲۰۱۴). نتایج مطالعه‌ی باهدف ارائه درکی از مفهوم خودکارآمدی با استفاده از چندین پایگاه داده با جستجوی الکترونیکی ادبیات منتشرشده از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۹ نشان داده است که خودکارآمدی مفهومی چندبعدی، پویا و زمینه‌ای است که با توجه به تجربیات قبلی، دانش کسب‌شده، حضور توانمند خانواده، وضعیت عاطفی و حمایت حرفه‌ای شکل می‌گیرد (چان^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات نشان داده که تجارب اولیه خانواده بر شکل‌گیری خودکارآمدی در فرزندان تأثیر می‌گذارد (وی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵). بااین‌حال، همه اشکال ارتباطات خانوادگی، منجر به رشد خودکارآمدی نمی‌شود. شواهد نشان می‌دهد که جهت‌گیری اطاعت و پیروی با خودکارآمدی رابطه منفی دارد (انواری^۶ و همکاران، ۲۰۱۴)، سطح پایین عزت‌نفس (شرودت و لیدبتر، ۲۰۰۷)، سطح پایین توانایی‌های ارتباطی (بانوسینوا، لویکا^۷؛ ۲۰۱۵)، سطح بالایی اطاعت و پیروی در تداخل با احساس تسلط شخصی و شرایط مطلوب فیزیولوژیکی، عاطفی و اجتماعی ممکن است، مانع پیشرفت خودکارآمدی شود (بندورا، ۱۹۷۷)، همچنین رابطه منفی ممکن است تحت تأثیر کنترل روان‌شناختی باشد. کنترل روان‌شناختی والدین می‌تواند فردیت، صلاحیت و شکل‌گیری خودکارآمدی کودکان را با مشکل روبرو کند (گیوریز و سگرین^۹؛ ۲۰۱۴). نتایج مطالعات بر اهمیت توانایی مادران در تعامل با

-
1. Satire
 2. Bandura
 3. Goulao
 4. Chan
 5. Wei
 6. Anvari
 7. Schrod & Ledbetter
 8. Banovcinova & Levicka
 9. Givvertz & Segrin

فرزندان خود به روش عاطفی در یادآوری وقایع عاطفی برای رشد شناختی و اجتماعی کودکان تأکید کرده‌اند (فیووش^۱ و همکاران، ۲۰۰۶). مهارت‌های مؤثر در تنظیم احساسات (لایبل^۲، ۲۰۱۱)، تصویر مثبت از خود (گودوین و رومدال^۳، ۲۰۱۳)، داشتن دیدگاه واقع‌بینانه در مورد چگونگی ارتباط با دیگران و جهان (فیووش، ۲۰۰۷)، مکانیسم‌های مقابله‌ای مؤثر (گودوین و رومدال، ۲۰۱۳)، برآیند ارتباط عاطفی والدین با فرزندان است. باگ^۴ و همکاران (۲۰۲۰)، گزارش کردند، کودکانی که در روابط خود با والدین مورد غفلت قرار می‌گیرند، به‌طور قابل توجهی عزت‌نفس پایین‌تری داشته‌اند. همچنین، بی و وانگ^۵ (۲۰۲۱)، عقیده دارند وجود یک خط ارتباطی سالم بین والدین و فرزندان برای درک کودک، کیفیت ارتباط، پس از برقراری ارتباط، اعتبار والدین و میزان تأثیرگذاری اطلاعات ارائه‌شده توسط والدین ضروری است. مطالعات انجام‌شده وجود همبستگی بین شیوه‌های فرزند پروری والدین و خودکارآمدی فرزندان نشان دادند (هایک^۶ و همکاران، ۲۰۲۲؛ شهسواری^۷ و همکاران، ۲۰۲۱؛ پاوایس و ویچ^۸ و همکاران، ۲۰۲۱).

حمایت نظری و تجربی در مورد رابطه آموزش روابط والد-فرزند با خودکارآمدی فرزندان وجود دارد. از لحاظ نظری، روابط مادر-فرزند در میان روابط انسانی منحصربه‌فرد بوده و یکی از مهم‌ترین تعاملات دوران شکل‌گیری شخصیت کودکان محسوب می‌شود (ماکوبی^۹، ۲۰۰۷). پژوهشگران، روابط و تعاملات مادر-فرزند را در مراحل تحولی مختلفی از جمله نوزادی، کودکی، نوجوانی و بزرگسالی مورد مطالعه قرار داده‌اند. مطالعات به روش‌های گوناگون تأثیرپذیری فرزندان توسط جنبه‌های مختلف روابط و تعاملات مادر-فرزند تمرکز داشته‌اند، آن‌ها بر این اصل اتفاق نظر دارند که کیفیت روابط و تعاملات مادر-فرزند، نقش و سهم مهمی در رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری فرزندان ایفا می‌کند (کاکس و هارتر^{۱۰}، ۲۰۰۳). این تعاملات علاوه بر رشد فرزندان در دوران کودکی و نوجوانی بر موفقیت اقتصادی، اجتماعی و سلامت روانی آن‌ها در کل دوران زندگی اثرگذار هستند (دبوراکار، ۲۰۰۹). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که رابطه والدین با فرزندان منبع مهمی برای رفاه بهتر نوجوانان

1. Fivush
2. Laible
3. Goodvin & Rmdall
4. Baeg
5. Bi & Wang
6. Hayek
7. Shahsavari
8. Pavicevic
9. Maccoby
10. Cox & Harter

در بزرگسالی است (زوکاوسکین^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین مطالعات نشان می‌دهد که ارائه مداخله‌های آموزشی برای والدین بر متغیرهای واکنش‌پذیری هیجانی، تحول مثبت، مسئولیت‌پذیری و شادی نوجوانان (جلالی و همکاران، ۱۴۰۲). بر بهبودی روابط والد-کودک در کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای (سلکی و همکاران، ۱۴۰۱). بهبودی و ارتقای رابطه‌ی بین والدین و فرزندان (فیرلوس^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) مؤثر بوده است. کانپو-سونیته و زوکاوسکین^۳ (۲۰۱۸)، نشان دادند که رابطه والدین و فرزندان نقش بسیار مهمی در روند رشد سالم در طول زندگی ایفا می‌کند. احمدزاده^۴ و همکاران (۲۰۲۲)، دریافتند که درمان رابطه‌ی والد-فرزندی مداخله‌ای مؤثر در کاهش تعارضات موجود بین والدین و فرزندان است. از سوی دیگر، بی‌توجهی و فقدان ارتباط مناسب بین والدین با فرزندان، به سلامت و امنیت محیط روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان لطمه می‌زند و فرزندان را با کمبودهای عاطفی، انگیزشی و مشکلات روانی روبرو می‌سازد و مانع موفقیت آنان می‌شود (گولدنبرگ و گولدنبرگ^۵؛ ۱۴۰۲).

علیرغم تأکید صاحب‌نظران و نتایج مطالعات انجام‌شده بر اهمیت آموزش مهارت‌های موردنیاز والدین برای فرزند پروری اغلب والدین بر استفاده از روش‌های اشتباه و ناکارآمد اصرار دارند و در جهت بهبودی مهارت‌های خویش همتی نشان نمی‌دهند، شاید کمبود امکانات و مشکلات اجازه نمی‌دهد و یا مکن است آموزش‌های ارائه‌شده را مفید ندانسته به دنبال روش بهتری هستند. دلیل آن هر چه باشد، آموزش والدین خصوصاً مادران یک نیاز اساسی و شاید بهترین گزینه کمک‌کننده باشد. در این میان شناسایی مؤثرترین شیوه آموزش روابط والد-فرزندی با برنامه‌ای مدون که بتواند به چالش‌ها و مسائل گوناگون تربیتی به والدین کمک کند، ضرورت انکارناپذیر است.

یکی از روش‌ها جدید در این حوزه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۶ ACT به عنوان نسل سوم از رویکردهای شناختی رفتاری است که ریشه در رفتارگرایی دارد و بر نظریه فلسفی عمل‌گرایی استوار است (فلکسمن^۷ و همکاران، ۱۳۹۳). زیربنایی نظری این رویکرد،

۱). Zukauskien

2. Fierloos

3. Kaniu_sonyte. & Zukauskien

4. Ahmadizadeh

5. Goldenberg & Goldenberg

6. acceptance and commitment therapy (ACT)

7. Flaxman

نظریه چهارچوب ارتباطی^۱ است که به وسیله فرایندهای شناختی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد (هیز و همکاران^۲، ۲۰۱۳). هدف اصلی ACT، بهبودی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (هیز و همکاران، ۲۰۰۶). این امر با تمرکز بر پذیرش افکار و احساسات ناخواسته در زمان حال بودن و همچنین انجام کارهای که در راستای ارزش‌های شخصی است به دست می‌آید (فلچر و هیز^۳، ۲۰۰۵)؛ این رویکرد با استفاده از استعاره‌ها، جمله‌های متناقض نما و مهارت‌های توجه و آگاهی، طیف گسترده‌ای از تمرین‌های تجربی و مداخلات رفتاری هدایت‌شده، برافزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی متمرکز است (هیز و همکاران، ۲۰۰۶)؛ و به افراد می‌آموزد که با پذیرش احساسات خود و خودداری از اجتناب تجربی و مقابله مؤثر با چالش‌های روزمره در لحظه حال زندگی کند (اسموت^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). اصول این نظریه در حوزه‌های آموزش، اختلالات تحولی رفتارهای مربوط به سلامت و ایمنی، بهبود عملکرد، افزایش صمیمیت در رابطه، مدیریت سازمانی و تغییرات اجتماعی و فرهنگی با موفقیت به کار گرفته شده است (ویلیت^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد، موجب افزایش پذیرش، ذهن آگاهی و حرکت در جهت ارزش‌های فرزند-پروری والدین و کاهش اضطراب کودکان (تردست و همکاران، ۱۳۹۹)، موجب افزایش سطح تاب‌آوری روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (تکماز آدیلوغلو و یلدریم کورتولوش^۶، ۲۰۲۳)، شده است. همین‌طور اثرات غیرمستقیم قابل‌توجهی از طریق بهبودی در بهزیستی و مهارت‌های ذهن آگاهی والدین بر روابط خانوادگی، بهزیستی عاطفی و عملکرد تحصیلی فرزندان داشت است (لاپ پالاین^۷ و همکاران، ۲۰۲۱؛ سائران^۸ و همکاران، ۲۰۲۲)، علاوه بر این، آموزش روابط والد-کودک مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبودی مشکلات عاطفی-رفتاری نوجوانان و مداخلات مفیدی برای بهبود احساسات و باورهای منفی فرزندان نسبت به والدین و مشکلات عاطفی-رفتاری آن‌ها بوده است (قوچانی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین بر بهبودی ارتباط والد-نوجوان و تنظیم احساسات و کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش کیفیت زندگی (بیرن^۹ و همکاران، ۲۰۲۱؛ راسکین^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱)،

1. relational frame theory (RFT)

2. Hayes & et al

3. Fletcher & Hayes

4. Smout

5. Villatte

6. Takmaz Adiloğlu & Yıldırım Kurtuluş

7. Lappalainen

8. Sairanen

9. Byrne

10. Ruskin

بهبودی مهارت‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (لاپ پلایین و همکاران، ۲۰۲۴؛ تامپسون^۱ و همکاران ۲۰۲۱)، مؤثر بوده است.

با عنایت به مطالب عنوان‌شده و با توجه به اهمیت موضوع نیازهای آموزشی والدین و انجام مطالعات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روی برخی از مسائل و کمبود بررسی اثربخشی این رویکرد نوین بر روی مواردی که می‌تواند مفید باشد بیشتر جلب‌توجه می‌کند علیرغم اینکه پژوهش‌های مختلفی به مشکلات روابط بین والدین و فرزندان و روش‌های آموزش والدین پرداخته‌اند؛ اما در جستجوهای به‌عمل‌آمده از منابع علمی و مراکز پژوهشی تحقیق مشابه که به‌طور مستقیم به روش‌های آموزش والدین و عوامل تأثیرپذیر از این آموزش‌ها در باب خودکارآمدی فرزندان به کمک رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد نپرداخته است. لذا با توجه به ضعف تحقیقات انجام‌شده در کشور و عدم تطابق یافته‌های تحقیقات خارجی با مسائل کشورمان انجام این تحقیق لازم و ضروری بوده است. لذا مطالعه حاضر در جهت شناسایی و بهبودی کیفیت آموزش والدین و رسیدن به روش‌های تربیتی مؤثر و کارآمد ساختن مهارت‌های والدین باهدف تدوین بسته آموزش روابط والد-فرزندی مبتنی بر پذیرش و تعهد و تعیین اثربخشی آن بر خودکارآمدی فرزندان انجام شد. در ضمن دو سؤال زیر مطرح بود: ۱- آیا بسته‌ی آموزشی تدوین‌شده از روایی قابل‌قبول و کافی برخوردار است؟ ۲- آیا آموزش روابط والد-فرزندی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس بسته‌ی آموزشی تدوین‌شده بهبودی و افزایش خودکارآمدی فرزندان را میسر می‌سازد؟

روش پژوهش

جامعه، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری: این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان ناحیه یک تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و مادران آن‌ها بود؛ که در مرحله اول دبیرستان شیخ عطار با ۵۸۴ نفر دانش‌آموز به‌قیدقرعه در نمونه قرار گرفت. شرکت‌کنندگان از بین دانش‌آموزان این آموزشگاه و مادران آن‌ها به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با توجه به در دسترس نبودن اطلاعات با بررسی پرونده تحصیلی و تربیتی دانش‌آموزان جهت رسیدن به نمونه موردنظر دانش‌آموزانی که از نظر تربیتی و تحصیلی، متوسط و پایین‌تر تشخیص داده شدند، برای

مادرانشان جهت شرکت در برنامه مطالعه دعوت‌نامه کتبی ارسال شد. در متن دعوت‌نامه شرایط حضور در مطالعه اعلام شده بود. اعلام آمادگی و تکمیل رضایت‌نامه کتبی، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم و حضور مرتب در جلسه‌های آموزش ملاک‌های ورود مادران به مطالعه بود. از میان مادرانی که آماده حضور در برنامه مطالعه بوده و ملاک‌های ورود به مطالعه را داشتند، ۴۲ نفر به‌عنوان اعضاء نمونه آماری انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و گروه شاهد قرار داده شدند و ۴۲ دانش‌آموز، فرزندان همین مادران انتخاب و به پیروی از مادرانشان در گروه‌های تجربی و شاهد قرار داده شدند.

بعد از آماده شدن بسته آموزشی در این مرحله با طی روال اداری و کسب مجوز لازم، با تصویب شورای مدرسه و شناسایی دانش‌آموزان شرکت‌کننده، دانش‌آموزان با کمک و همراهی مادران پرسشنامه خودکارآمدی را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. در کل از میان داوطلبان حضور در برنامه آموزشی ۴۶ نفر از مادران که ملاک‌های ورود به مطالعه را داشتند در گروه‌های نمونه قرار داده شدند. مادران گروه آزمایش مداخلات آموزشی را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طول ۱۰ هفته با استفاده از بسته‌ی تدوین شده دریافت کردند. گروه شاهد تا پایان فرایند تحقیق در هیچ برنامه آموزشی شرکت داده نشد. بعد از پایان جلسات آموزشی، دانش‌آموزان هر دو گروه با مشورت و همراهی مادران پرسشنامه خودکارآمدی را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. اعضاء گروه کنترل بعد از پایان برنامه مطالعه مداخله آموزشی را دریافت کردند. داده‌های تحقیق با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویراست ۲۳ با انجام تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه خودکارآمدی بندورا: پرسشنامه‌ای خودکارآمدی بندورا که مرکب از ۲۵ سؤال است که به شکل طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت تدوین شده است. نمره‌گذاری سؤالات از ۱ الی ۵ (خیلی زیاد ۵ و خیلی کم ۱) می‌باشد، کسب نمره بالاتر نشانگر خودکارآمدی بالا است که شامل ابعاد تجربه‌های موفق، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های کلامی و حالات عاطفی-فیزیکی می‌باشد (بندورا، ۲۰۰۰). این پرسشنامه یک وسیله استاندارد بوده و به‌دفعات مورد استفاده قرار گرفته است. در تحقیق ماسوکی و ماسوکی^(۲۰۱۶) قابلیت اطمینان این مقیاس در بخش‌های مختلف آن بر اساس آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۹ به‌دست آمده است. در این مطالعه برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ

استفاده شد که ضریب به دست آمده در بخش های مختلف (خرده مقیاس ها) بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ و برای مقیاس کلی ۰/۸۳ شده است.

فرایند ساخت و روا سازی بسته ی آموزشی

این مطالعه در دو مرحله اجرا شد در مرحله نخست پژوهش برای طراحی و تدوین بسته ی آموزشی از روش توصیفی - تحلیلی با رویکرد سنتز پژوهی^۱ از نوع سنتز پژوهی آمیخته^۲ استفاده شد. این نوع سنتز عبارت از مرور سیستماتیک است؛ که از نتایج مطالعات کیفی و کمی حوزه ای مشترک از پژوهش های تجربی را ترکیب می کند و. داده های آن از یافته های مطالعات کمی و کیفی اولیه از پژوهش های تجربی به دست می آید (سندلوفسکی^۳ و همکاران، ۲۰۰۶).

از نظر کوپر^۴ سنتز پژوهی گاهی مترادف با فرا تحلیل کیفی بکار می رود. در این حالت سنتز پژوهشی ترکیب مشخصه های ویژه ای از ادبیات پژوهش است؛ که در گام نخست منابع مرتبط با موضوع شناسایی شده و داده های اصلی و نتایج مطالعات به دقت مورد بررسی قرار می گیرد. این گام کمک می کند تا پژوهشگر به صورتی فراگیر و نظام مند یک بازنگری دقیق انجام دهد و یافته های پژوهشی به نوعی یکپارچه شده تا از پدیده مورد بررسی نتیجه جامعی حاصل شود. گام بعدی دسته بندی کدهای شناسایی شده است؛ که این کدها، مقوله ها و مفاهیم به صورت یکپارچه و تلخیص و ترکیب می شوند تا به صورت روشن برای فهم بهتر پدیده مورد مطالعه منجر شوند (کوپر^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). اگرچه این روش بیشتر با مرور سیستماتیک یا فراترکیب انجام می شود اما در برخی منابع شش یا هفت مرحله از جمله: تعیین معیارهای ورود، جستجو، غربالگری، کدگذاری، ارزیابی و سنتز برای آن مطرح شده است. سنتز همان هدف نهایی این شیوه از تحلیل است که همه کوشش های پژوهشگر با ایجاد و ساخت یک مفهوم گسترده و فراگیر به منصفه ظهور می رسد.

در بررسی اولیه برای انتخاب منابع مرتبط و مطالعه در زمینه اصول و مبانی نظری و فنون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از جمله، باخ و موران (۱۳۹۹)، فلکسمن و همکاران (۱۳۹۳)، هیز و استروسال (۱۳۹۸) و بررسی چندین مورد از بسته های آموزشی استفاده شده در مطالعات قبلی مثل جوشن پوش

1. Research synthesis
2. mixed research synthesis
3. Sandelowski
4. Cooper
5. Cooper

و همکاران (۱۳۹۶)، امینی ناغانی و همکاران (۱۳۹۹) و همچنین مطالعه منابع مرتبط به فرزند پروری و روابط والدین و فرزندان و تجارب آموزشی پژوهشگر بسته آموزش روابط والد-فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد به روش کتابخانه‌ای/ اسنادی تدوین گردید. بسته‌ی آموزشی به شکل دفترچه‌ای شامل اهداف، محتوا، تکالیف هفتگی، تمرینات شرکت‌کنندگان و روش اجرا برای هر یک از جلسه‌های آموزشی می‌باشد.

برای اطمینان از روایی مطلوب بسته‌ی آموزشی از روایی محتوایی^۱ مدل لاوشه^۲ (۱۹۷۵) نظر جمعی گروه خبرگان و ضریب کمی شاخص روایی محتوایی CVI استفاده شد. در این روش ضریب روایی محتوایی بین ۱- تا ۱+ است که روایی ۰/۷۹ روایی قابل قبول تلقی می‌شود. برای به دست آوردن ضریب روایی محتوایی بسته آموزشی از ۵ نفر متخصصین این حوزه (روانشناسی تربیتی و روانشناسی بالینی) خواسته شد تا محتوای برنامه طراحی شده را با توجه به مقیاس چهاردرجه‌ای ۱- غیر مرتبط ۲- نیاز به بازبینی اساسی ۳- مرتبط اما نیاز به بازبینی ۴- کاملاً مرتبط، اعلام نظر کنند. در این مرحله ۱۰۰ درصد پاسخ‌ها در گزینه‌های ۳ و ۴ بود و در مجموع ۱۲ درصد پاسخ‌ها در گزینه ۳ بود که نیاز به بازبینی اعلام شده بود. بعد از اعمال پیشنهادهای که از طرف متخصصین در مورد محتوا و روش‌ها ارائه شده بود، ضریب شاخص روایی محتوایی CVI بین ۰/۹ تا ۱ به دست آمد که نشان از قابلیت اعتبار بسته‌ی آموزشی تهیه شده است.

پس از تدوین بسته‌ی آموزشی و انجام اصلاحات بر اساس نظرات و پیشنهادهای متخصصین و روا سازی آن و کسب اطمینان از تناسب محتوای بسته‌های آموزشی با مخاطبان و دریافت‌کنندگان آموزش، بسته‌ی آموزشی در یک گروه با ۵ نفر داوطلب به شکل مقدماتی به صورت فشرده اجرا شد و پس از بررسی نتایج مقدماتی، رفع نواقص آماده اجرا بر روی گروه نمونه تحقیق شد. خلاصه رئوس مطالب مداخله آموزشی در جدول ۱ آمده است.

جدول شماره ۱- خلاصه‌ی محتوای برنامه مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد

روش اجرا / فعالیت‌ها

جلسه اول: معارفه و بیان اهداف، آشنایی با مفهوم‌سازی مشکلات در روابط والدین و فرزندان، ایجاد ناامیدی سازنده با استفاده از استعاره گیرکردن در شن زار، ارائه فهرستی از فعالیت‌های مربوط به آموزش روابط والد - فرزند. **جلسه دوم:** بررسی تکالیف، آموزش آشنای با تولیدات ذهن، آگاهی از دستورات ذهن، با نا هم‌آمیزی شناختی با استفاده از استعاره مسافران اتوبوس، آموزش انواع الگوهای ارتباطی خانواده و نقش آن در روابط والد-فرزند، ارائه تکلیف.

جلسه سوم: آموزش ذهن آگاهی با استفاده از تمثیل خوردن کشمش و سایر تمرین‌های ذهن آگاهی، آموزش اصول روابط والد- فرزند با طرح استعاره مرتب کردن اشیاء کهنه و مثال در رابطه با عدم آمیختگی.

جلسه چهارم: آموزش پذیرش افکار و احساسات منفی به‌جای کنترل، با استفاده از استعاره میهمان در جهت رسیدن به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تأکید بر روش‌های ارتباط مؤثر، آموزش درک احساس فرزندان در روابط والد- فرزند.

جلسه پنجم: آموزش ارزش‌ها با استفاده از استعاره قطب‌نما، در جهت انجام رفتاری‌های ارزشمند، آموزش مشاهده و توصیف رویدادها و مهارت‌ها و تمرکز بدون قضاوت، تمرین توجه کردن به ارزش‌ها، آموزش مهارت‌های موردنیاز فرزند پروری.

جلسه ششم: آموزش مفهوم خود مشاهده‌گر و خود مفهوم‌سازی شده با استفاده از استعاره شطرنج و تمرینات ذهن آگاهی، کنار آمدن با افکار و احساسات ناخوش آیند، آموزش ادامه مهارت‌های موردنیاز مادران در روابط والد- فرزندی.

جلسه هفتم: آموزش پذیرش برای کمک به اجرای پابندی‌ها باوجود موانع روان‌شناختی، برای مقابله و تشخیص موانع نه غلبه و مقابله، آموزش استفاده از الگوهای صحیح ارتباطی، تمرین مشخص ساختن اقدام‌های عملی.

جلسه هشتم: آموزش واکنش به هیجانات و افکار خود آیند به‌عنوان شایع‌ترین و قدرتمندترین مانع اجرایی عمل متعهدانه، آموزش شیوه‌های اصلاح رفتار، آموزش ارتباط مؤثر، پیامدهای رفتاری، ترس از شکست، احساس آسیب‌پذیری اضطراب

جلسه نهم: آموزش ارزش‌ها با استفاده از استعاره سنگ‌قبر، تفاوت ارزش با اهداف و انتظارات، آموزش عمل متعهدانه، با استفاده از استعاره راه پرفرازونشیب برای کمک به عمل متعهدانه در روابط والد-فرزند، آموزش مهارت‌های بین فردی

جلسه دهم: مرور مباحث جلسات، خلاصه و جمع‌بندی با تمرین یک روز در زندگی فرزندان، افزایش کارآمدی بین فردی (حفظ و تداوم روابط والد- فرزند، علاقه‌مندی و غیره)، قدردانی و سپاسگزاری از حضور در جلسات و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

برای داشتن تصویری روشن از یافته‌های تحقیق اطلاعات جمعیت‌شناسی گروه نمونه در جدول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲- اطلاعات افراد نمونه آماری مادران برحسب تحصیلات و سن

گروه / شاخص	گروه شناختی - رفتاری		گروه کنترل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
تحصیلات	دیپلم	۱۸	۸۵/۷۱	۱۹
	فوق دیپلم	۲	۹/۵۳	۲
	لیسانس	۱	۴/۷۶	۱
گروه سنی	۳۵-۳۹	۵	۲۳/۸۱	۶
	۴۴-۴۰	۶	۲۸/۵۷	۷
	۴۹-۴۵	۸	۳۸/۱۰	۶
	۵۴-۵۰	۲	۹/۵۳	۲

همان‌طوری که جدول ۲- نشان می‌دهد مادران عضو گروه‌های نمونه آماری اغلب دارای تحصیلات دیپلم بودند، افراد زیر دیپلم با توجه نحوه اجرا نمی‌توانستند در این مطالعه شرکت کنند، رده سنی مادران حداقل ۳۵ سال و حداکثر ۵۴ سال بود، میانگین سنی آن‌ها ۴۲ سال بود.

جدول ۳- توصیف اطلاعات جمعیت‌شناسی نمونه آماری فرزندان

پایه تحصیلی	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
هفتم	۱۰	۴۷/۶۲	۱۲	۵۷/۱۴
هشتم	۱۱	۵۲/۳۸	۹	۴۲/۸۶
کل	۲۱	۱۰۰	۲۱	۱۰۰

به‌طوری‌که جدول ۳- نشان می‌دهد اعضاء گروه‌های آزمایش و کنترل فرزندان، دانش‌آموز پایه هفتم و هشتم بودند و در گروه‌بندی به پیروی از مادران خود در گروه آزمایش و یا کنترل قرار گرفته بودند.

جدول ۴- شاخص های توصیفی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل متغیرهای وابسته					
متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
خودکارآمدی	گروه	پیش آزمون	۶۱/۲۲	۸/۰۹	۲۱
	تجربی	پس آزمون	۷۸/۰۵	۱۰/۱۶	۲۱
	گروه	پیش آزمون	۶۱/۸۱	۸/۸۳	۲۱
	کنترل	پس آزمون	۶۳/۳۳	۷/۷۰	۲۱
تجربیات موفق	گروه	پیش آزمون	۱۵/۹۱	۱/۹۶	۲۱
	تجربی	پس آزمون	۲۰/۵۷	۳/۴۱	۲۱
	گروه	پیش آزمون	۱۶/۹۵	۲/۸۱	۲۱
	کنترل	پس آزمون	۱۶/۶۲	۳/۳۸	۲۱
تجربیات جانشینی	گروه	پیش آزمون	۱۸/۴۷	۳/۷۲	۲۱
	تجربی	پس آزمون	۲۳/۱۴	۳/۶۲	۲۱
	گروه	پیش آزمون	۱۸/۹۹	۳/۸۵	۲۱
	کنترل	پس آزمون	۱۹/۳۸	۳/۴۹	۲۱
ترغیب های کلامی	گروه	پیش آزمون	۱۶/۸۵	۳/۱۲	۲۱
	تجربی	پس آزمون	۲۰/۵۲	۳/۰۸	۲۱
	گروه	پیش آزمون	۱۶/۳۳	۲/۱۹	۲۱
	کنترل	پس آزمون	۱۷/۲۳	۲/۳۸	۲۱
حالات عاطفی - فیزیکی	گروه	پیش آزمون	۱۰/۳۳	۲/۹۹	۲۱
	تجربی	پس آزمون	۱۳/۸۹	۲/۸۹	۲۱
	گروه	پیش آزمون	۱۰/۳۰	۳/۵۲	۲۱
	کنترل	پس آزمون	۱۰/۰۹	۳/۰۳	۲۱

با توجه به جدول ۴- میانگین نمرات خودکارآمدی در گروه تجربی در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون تغییرات مثبت داشته است. این تغییرات مؤید آن است که در گروه آزمایش نمرات پس آزمون شرکت کنندگان افزایش داشته است. جهت بررسی این تفاوت ها و ارزیابی دقیق تر نتایج اثربخشی آموزش روابط والد- فرزندی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی فرزندان از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. استفاده از این تحلیل، مستلزم رعایت پیش فرض های است که پیش از اجرای آزمون موردبررسی قرار گرفتند.

برای بررسی نرمال بودن توزیع پراکندگی داده ها از آزمون شاپیروویلک^۱ استفاده شد که نتایج آزمون سطح معنی داری نمرات خودکارآمدی در پیش آزمون، $p = ۰/۱۱$ و پس آزمون $p = ۰/۹۴$ شده است. با توجه به اینکه سطح معنی داری بزرگ تر از $۰/۰۵$ است. فرض نرمال بودن توزیع داده ها تأیید گردید. به منظور بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لون^۲ استفاده شد نتایج این

1. Shapiro-Wilk
2. Leven's test

آزمون برای نمرات خودکارآمدی در پیش‌آزمون $p=0/76$ و پس‌آزمون، $p=0/94$ شد، با توجه به اینکه در سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از $0/05$ است. فرض همسانی واریانس داده‌ها برقرار است. همچنین در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون نتایج نشان داد آزمون برای تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروه‌بندی در مراحل پس‌آزمون برای مؤلفه‌های پژوهش معنی‌دار نبود. نمرات خودکارآمدی $0/17$ (38) و $F(1)$ ، $p=0/85$ ، با توجه به اینکه مقادیر در سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از $0/05$ است فرض همگنی شیب‌های خط رگرسیون داده‌ها برقرار است. برای بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس کوواریانس داده‌ها در مؤلفه‌های خودکارآمدی از آزمون آم‌باکس استفاده‌شده نتایج آزمون ام‌باکس، همگن بودن ماتریس واریانس کوواریانس تمام مؤلفه‌های متغیر وابسته (خودکارآمدی) در سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) را با $p=0/39$ ، $M.Box_S=11/92$ مورد تأیید قرارداد. با برقراری پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس استفاده از این آزمون بلامانع است و انجام تحلیل کوواریانس معتبر خواهد بود.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی برای گروه آزمایش و کنترل بر خودکارآمدی فرزندان

متغیر / مؤلفه	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	اندازه اثر	توان آزمون
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۱۹۶۳/۱۲	۱	۱۹۶۳/۱۲	۵۹/۴۰	۰/۰۰	۰/۶۰	۱/۰۰
کلی	گروه	۲۳۲۱/۹۹	۱	۲۳۲۱/۹۹	۷۰/۲۸	۰/۰۰	۰/۶۴	۱/۰۰
	خطا	۱۲۸۸/۵۰	۳۹	۳۳/۰۴				
تجربیات	پیش‌آزمون	۵۷/۰۲	۱	۵۷/۰۲	۶/۵۵	۰/۰۱۵	۰/۱۵	۰/۸۹
موفق	گروه	۱۸۵/۴۱	۱	۱۸۵/۴۱	۲۱/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۳۷	۱/۰۰
	خطا	۳۱۳/۲۷	۳۶	۸/۷۰				
تجربیات	پیش‌آزمون	۲۴۷/۶۱	۱	۲۴۷/۶۱	۴۷/۱۹	۰/۰۰۰	۰/۵۷	۱/۰۰
جانشینی	گروه	۱۱۰/۳۴	۱	۱۱۰/۳۴	۲۱/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۳۷	۱/۰۰
	خطا	۱۸۸/۸۹	۳۶	۵/۲۵				
ترغیب‌های کلامی	پیش‌آزمون	۱۰۰/۸۳	۱	۱۰۰/۸۳	۲۲/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۳۹	۱/۰۰
	گروه	۹۰/۹۲	۱	۹۰/۹۲	۲۰/۵۸	۰/۰۰۰	۰/۳۶	۱/۰۰
	خطا	۱۵۹/۰۳	۳۶	۴/۴۲				
حالات عاطفی - فیزیکی	پیش‌آزمون	۲۱۰/۴۶	۱	۲۱۰/۴۶	۱۰۸۱۱۰	۰/۰۰۰	۰/۷۵	۱/۰۰
	گروه	۱۲۷/۶۶	۱	۱۲۷/۶۶	۶۶/۷۸	۰/۰۰۰	۰/۶۵	۱/۰۰
	خطا	۶۸/۸۲	۳۶	۱/۹۱				

نتایج ارائه شده در جدول ۵- نشان می دهد که اثر گروه بر متغیر خودکارآمدی ($\eta^2 = ۰/۶۴$)، ($F=۲۱/۳۱$ ، $P \infty 0/01$ ، $\eta^2 = ۰/۳۷$) و مؤلفه های تجربه های موفق ($F=۲۰/۲۸$ ، $P \infty 0/01$) تجربه های جانشینی، ($F=۲۱/۰۳$ ، $P \infty 0/01$ ، $\eta^2 = ۰/۳۷$)، ترغیب های کلامی ($F=۲۱/۰۳$ ، $P \infty 0/01$ ، $\eta^2 = ۰/۳۶$)، حالات عاطفی-فیزیکی ($F=۲۰/۵۸$ ، $P \infty 0/01$)، در فرزندان معنی دار است؛ یعنی اینکه تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودکارآمدی و مؤلفه های آن در کل معنی دار است؛ و این تفاوت در جامعه با توجه به مقدار اندازه اثر گزارش شده برای خودکارآمدی ۶۴ درصد برای مؤلفه های تجربه های موفق ۳۷ درصد، تجربه های جانشینی ۳۷ درصد، ترغیب های کلامی ۳۶ درصد، حالات عاطفی-فیزیکی ۶۵ درصد است. به این ترتیب مداخله آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبودی و افزایش خودکارآمدی و مؤلفه های آن در فرزندان تأثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف بررسی و تعیین اثربخشی آموزش روابط والد- فرزندى به شیوه مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی فرزندان بر اساس بسته ی آموزشی تدوین شده انجام شده است. نتایج نشان داد که بسته ی آموزشی تهیه شده روایی محتوایی در سطح قابل قبول دارد و آموزش روابط والد - فرزندى مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس بسته ی آموزشی تدوین شده بر خودکارآمدی دانش آموزان مؤثر بوده است.

این مطالعه، با الهام از منابع جدید در زمینه ی آموزش والدین و با ایده گرفتن از برنامه های بروز کشورهای پیشرفته بر اساس نظریه های روان شناختی، در جهت رفع نیازهای آموزشی والدین، برای بهبودی توانمندی های مادران در فرزند پروری انجام شده است. برای این منظور بسته ی آموزشی تحت عنوان «آموزش روابط والد- فرزندى مبتنی بر پذیرش و تعهد» تدوین گردید. بررسی ها نشان داد که پکیج آموزشی تدوین شده روایی قابل قبول را دارد، با توجه به نتایج حاصل از روایی محتوایی و دیگر نتایج تحقیق می توان گفت که این بسته ی آموزشی به عنوان برنامه جامع و مورد تأیید برای بهبودی تعاملات والدین و فرزندان در محیط های آموزشی، مشاوره ای و خصوصاً در کمک به خانواده ها مؤثر خواهد بود.

در مورد این یافته که آموزش روابط والد - فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس بسته‌ی تهیه‌شده بر خودکارآمدی فرزندان مؤثر بوده است. این یافته‌ها با نتایج مطالعات قبلی همسو و سازگار است. چنانکه، تردست و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که مداخلات آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد، موجب افزایش پذیرش، ذهن آگاهی و حرکت در جهت ارزش‌های فرزند- پروری والدین و کاهش اضطراب کودکان شده است. همچنین، تکماز آدیلوغلو و یلدریم کورتولوش (۲۰۲۳)، نشان دادند که مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش سطح تاب‌آوری روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شده است. همین‌طور مطالعات نشان داده که ACT اثرات غیرمستقیم قابل‌توجهی از طریق بهبودی در بهزیستی و مهارت‌های ذهن آگاهی والدین بر عزت‌نفس، روابط خانوادگی، بهزیستی عاطفی و عملکرد تحصیلی فرزندان داشته است (لاپ پالاین و همکاران، ۲۰۲۱؛ سیران و همکاران، ۲۰۲۲)، علاوه بر این، آموزش روابط والد-کودک مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب بهبودی مشکلات عاطفی- رفتاری نوجوانان و مداخلات مفیدی برای بهبود احساسات و باورهای منفی فرزندان نسبت به والدین و مشکلات عاطفی- رفتاری آن‌ها بوده است (قوچانی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین ACT برای بهبودی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (لاپ پالاین و همکاران، ۲۰۲۴؛ تامپسون و همکاران، ۲۰۲۱)، مؤثر بوده است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت یادگیری مهارت‌های ارائه‌شده در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد مثل توجه و آگاهی و عدم آمیختگی شناختی منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران سبب می‌شود که مادران رفتاری عاطفی توأم با درک و احساس عمل کنند که در عمل منجر به رشد شناختی-عاطفی و سایر توانمندی‌های فرزندان خواهد شد. به‌طوری‌که حجت خواه و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که ACT روش کارآمدی در بهبود روابط والد- فرزند در مادران بوده است. همچنین شناسایی ارزش‌ها و انجام عمل متعهدانه، در جهت ارزش‌های شخصی موجب بهبودی عملکرد برقراری ارتباط با اعضاء خانواده خواهد بود. ارزش‌های والدین و آسیب‌پذیری آن‌ها، نقش بسیار مهمی در تعیین رفتارهای آن‌ها دارد و بهبودی مهارت‌ها، مطمئناً نقش کلیدی در تربیت مناسب فرزندان ایفا می‌کنند. از نظر هیز و استروسال (۱۳۹۸)، رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، در زمینه‌های کلامی ابزارهای زیادی را که در آن روابط والد-فرزند رخ می‌دهد، ارائه می‌کند. مداخله‌های درمانی که برای والدین به اجرای درمی‌آیند در ارتباط با برنامه‌های آموزش مهارت‌ها به کار گرفته می‌شوند. در این صورت مادران آموزش‌دیده یاد می‌گیرند با پذیرش

وضع موجود در جهت کنار آمدن با مشکلات، پذیرش احساسات خود و دیگران با انعطاف پذیری لازم در جهت کنار گذاشتن افکار قدیمی و غیر منعطف و برقراری ارتباط صحیح خانوادگی زمینه‌ی رشد ویژگی‌های شخصیتی از جمله خودکارآمدی فرزندان را فراهم می‌آورند. نومیدی خلاق، مادران را در ارتباط تجربه مستقیم با نومیدی حاصل از کنترل و اجتناب که مبتنی بر فعالیت‌های فرزند پروری است، قرار می‌دهد. مادران یاد می‌گیرند، هنگام برخورد با مسائل و مشکلات عاطفی و روابط دشوار با کودکان از راهبردهای عدم آمیختگی شناختی، برای حفظ آگاهی از افکار، ارزیابی‌ها و عواطف استفاده کنند، بدون آنکه به آن‌ها پاسخ دهند. مداخله‌های درمانی مانند پذیرش، توانایی والدین را برای انجام آنچه باید در لحظات خاص صورت گیرد، افزایش می‌دهد و عمل اجتناب از مضامین دردناک را که توسط فرزندان برانگیخته می‌شود، کاهش می‌دهد. درنهایت راهبردهای عمل متعهدانه، به تقویت و افزایش پیروی از اصول آموخته‌شده و تشویق الگوهای رفتاری مسئولانه و انعطاف‌پذیر نسبت به کودکان، کمک می‌کند. هنگام برخورد با رفتارهای جدید و نامناسب، ممکن است دقیقاً ندانند که چه کاری باید انجام دهد، در صورتی که برای رسیدن به هدف‌های والدگری خود پای بند باشند، بعید است که از روش‌های فرزند پروری غلط قبلی استفاده کنند. در این رویکرد تلاش بر آن است که افراد بتوانند با ذهن و فرآیندهای ذهنی خود آشنا شوند و با افزایش ظرفیت شناختی خود رفتاری مناسب و هماهنگ داشته باشند. به‌رغم وجود مشکلات حاصل از روابط با دیگران آگاهی خود را افزایش دهند. این آگاهی کمک می‌کند پیش از افتادن در چرخه افکار منفی، از افکار و شناخت‌ها خود تمرکززدایی کرده و یاد می‌دهد که هیجانات و افکار خود را مشاهده نموده و کشف کنند که چگونه آن افکار و هیجانات با واقعیت مرتبط هستند (هیز و استروسال، ۱۳۹۸). این نگرش به مادران کمک می‌کند تصویری بسازند که بیشتر با واقعیت منطبق باشد. همچنین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به افراد می‌آموزد که با پذیرش احساسات خود و خودداری از اجتناب تجربه‌ای و مقابله مؤثر با چالش‌های روزمره در لحظه حال زندگی کند (اسموت^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). اجتناب تجربه‌ای در مادران با فرزندان مشکل‌دار، موجب احساس افسردگی، کنترل کمتر در نقش مادری، نظم و انضباط متناقض و نظارت ضعیف می‌شود (کوپن و تامپسون^۲، ۲۰۱۱). یادگیری فنون مبتنی بر پذیرش و تعهد به کاهش اجتناب تجربه‌ای منجر می‌شود بدین معنی که هرگونه تلاش برای کنترل تجارب درونی کاهش می‌یابد پیامد

^۱. Smout

^۲. Coyne & Thompson

آن نیز افزایش پذیرش محتوای ذهن از طریق فنون مرتبط با گسلش است که کاهش میزان تعارض بین مادر و فرزندان نوجوان را در پی خواهد داشت. در این روش به علت سازوکارهای نهفته‌اش مانند پذیرش، ذهن آگاهی، حساسیت‌زدایی، حضور در لحظه حال، مشاهده گری بدون قضاوت، رویارویی و رهاسازی، می‌تواند ضمن کاهش مشکلات، اثربخشی را افزایش دهد (فلکسمن و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین آموزش روابط والد-فرزند مبتنی بر مادران توأم با افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در جهت به وجود آمدن محیطی آرام برای رشد همه اعضاء خانواده کمک کند.

به‌طوری‌که اشاره‌شده پژوهش حاضر به بررسی و تعیین اثربخشی آموزش روابط والد-فرزند با بهره گرفتن از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از بسته‌ی آموزشی تدوین‌شده، بر خودکارآمدی دانش آموزان پرداخته است. فرض ما این بود، دانش‌آموزانی که در مسائل تحصیلی-تربیتی مشکل دارند با والدینی زندگی می‌کنند که در روابط با فرزندان دچار مشکل‌اند، عدم آگاهی و نداشتن دانش و مهارت کافی ضمن تداوم مشکلات خودکارآمدی کودکان و نوجوانان را نیز مختل می‌سازد. به‌احتمال زیاد آموزش روابط والد-فرزند موجب بهبودی روابط مادران و فرزندان شده و ترکیب مداخله آموزشی با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به اثربخشی بالاتری شده است. با توجه به اینکه خودکارآمدی یک شاخص مهم در زندگی افراد بخصوص کودکان و نوجوانان است. به همین سبب مطالعه این موضوع با این روش بیانگر جنبه تازگی و نتایج آن دستاورد جدیدی است. با توجه به اثربخش بودن مداخله آموزش روابط والد-فرزند مبتنی بر پذیرش و تعهد به کمک بسته‌های آموزشی تدوین‌شده استفاده از این رویکرد در قالب برنامه‌ی کارگاه‌های آموزش والدین و مشاوره خانواده به‌منظور بهبود کیفیت رابطه والد-فرزند و افزایش خودکارآمدی فرزندان در محیط خانه و مدرسه توصیه می‌شود.

محدودیتی که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش حاضر را کاهش دهد مختص بودن نمونه آماری به مادران و دانش آموزان پسر دوره اول دبیرستان و بررسی نشدن برخی شاخص‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بوده است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده انجام پژوهش مشابه بر روی سایر گروه‌های سنی با کنترل جنسیت و دانش آموزان با نیازهای ویژه مدنظر قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی: در این مطالعه ضمن کسب مجوز لازم، شرکت کنندگان با آگاهی کامل فرم رضایت نامه را تکمیل کرده اند.

حامی مالی: این پژوهش حامی مالی نداشته است.

سیاسگزاری: نویسندگان این مقاله لازم می دانند از زحمات کسانی که به نحوی در اجرایی تحقیق همکاری داشتند و یا به عنوان شرکت کننده حضور داشتند تشکر و قدردانی نماید.

منابع

- اعزازی، شهلا (۱۴۰۱). جامعه شناسی خانواده: ساختار و کارکرد خانواده در دوران معاصر، تهران: روشنگران.
- امینی ناغانی، شهریار؛ نجار پوریان، سمانه و سماوی، سید عبدالوهاب. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش فرزند پروری مثبت با فرزند پروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پرخاشگری مادران و نشانه های اختلال نافرمانی مقابله ای در کودکان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. ۱۲۸(۱): ۶۷-۷۷.
- باخ، پاتریشیا. موران، دنیل. ج. (۱۳۹۹). *ACT در عمل: مفهوم پردازی در مورد درمان پذیرش و تعهد*. ترجمه: سارا کمالی و نیلوفر کیان راد، تهران: انتشارات ارجمند.
- تردست، کوثر، امان الهی، عباس، رجبی، غلامرضا، اصلانی، خالد و شیرالی نیا، خدیجه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزند پروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب کودکان و استرس فرزند پروری مادران. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۶ (۵۹): ۱۴۲-۱۱۷.
- جلالی، اعظم و بهرامی پور اصفهانی، منصوره (۱۴۰۲). اثربخشی بسته آموزش والدین مبتنی بر براون در واکنش پذیری هیجانی، تحول مثبت نوجوانی، مسئولیت پذیری و شادی نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ سال خارج از کنترل والدین. *فصلنامه علمی پژوهش های یاددهی و یادگیری دانشگاه آزاد واحد بجنورد*، ۱۹ (۷۷).
- جوشن پوش، شریفه؛ فضیلت پور، مسعود و رحمتی، عباس (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش روابط والد - فرزند مبتنی بر ACT بر تعارض والد - نوجوان مادران دارای فرزند مصروع. *مجله علوم شناختی و رفتاری*، ۷ (۱۳): ۵۰-۳۹.
- ساتیر، ویرجینیا (۱۳۹۸). *آدم سازی در روانشناسی خانواده*، ترجمه: بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد.
- سلگی، رحیم، باقری، فریبرز و احدی، حسن (۱۴۰۱). مقایسه میزان ماندگاری آموزش مبتنی بر رابطه والد کودک با آموزش مدیریت والدین بر بهبود روابط والد کودک (مورد مطالعه: کودکان با اختلال نافرمانی مقابله ای). *فصلنامه علمی پژوهش های یاددهی و یادگیری دانشگاه آزاد واحد بجنورد*، ۱۸ (۷۳): ۱-۲۴.

- فلکسمن، پل. ا؛ بلکلج، ج. ت و باند، فرانک. (۱۳۹۳). *درمان مبتنی بر پذیرش و پای بندی*. ترجمه: مصلح میرزایی و سامان نونهال، تهران: انتشارات ارجمند.
- گولدنبرگ، هربرت و گولدنبرگ، آیرین. (۱۴۰۲). *خانواده درمانی*. ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- هیز، استیون و استروسال، د. کریک. (۱۳۹۸). *راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی*. ترجمه: اکرم خمسه، تهران: انتشارات ارجمند.

Ahmadizadeh R, Zenoozian S, Rezaei M, Mohammadi J, Motahhari Z. (2022). Effect of Child-Parent Relationship Therapy on the Severity of Separation Anxiety Disorder in Children: A *Clinical Trial with a Parallel Groups Study Design*. PCNM. 12 (1):20-28, DOI:10.52547/pcnm.12.1.20

Ahola Kohut, S. Martincevic, I. Turrell, S. L. Church, P. C. Walters, T. D. Weiser, N. & Iuliano, A. (2021). online acceptance and commitment therapy and nutrition workshop for parents of children with inflammatory bowel disease: Feasibility, acceptability, and initial effectiveness. *Children*, 8(5), 396. <https://doi.org/10.3390/children8050396>

Anvari, M. H. Kajbaf, M. B. Montazeri, M. S. & Sajjadian, P (2014). Relationship among dimensions of family communication patterns and locus of control with self-efficacy. Zahedan, *Journal of Research in Medical Sciences*, 16(5), 86-88

Bai BY, Wang ZF, Zhang RP. (2022). Childhood neglect and academic performance in Chinese adolescents: A serial mediation model. *Child Abuse Negl.* Jul;129:105642. doi: 10.1016/j.chiabu.2022.105642.

Baeg, S. Lee, B. & Park, H. J. (2020). The effect of supervisory neglect on adolescent peer victimization: Mediating role of self-esteem and internalizing problems. *Children and Youth Services Review*, 111, 104839. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104839>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*. 9(3)75–78. <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.00064>

Banovcinova, A. Levicka, K. (2015). The Impact of the Financial Income on the Family Communication. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 7(2), 35-46. DOI:10.18662/rrem/2015.0702.03

Byrne, G. Ghráda, Á. N. O'Mahony, T. & Brennan, E. (2021). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy in supporting parents. *Psychology and Psychotherapy*, 94(S2), 378-407. <https://doi.org/10.1111/papt.12282>

Chan, C. W. Au Yeung, E. & Law, B. M. (2019). Effectiveness of physical activity interventions on pregnancy-related outcomes among pregnant women: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1840. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101840>

Coyne, L. & Thompson, A. (2011). Maternal depression, locus of control, and emotion regulatory strategy as predictors of child internalizing problems. *Journal of Children & Family Studies*, 20 (6): 873-883. DOI:10.1007/s10826-011-9455-2

Cooper, H. Hedges, L. V. & Valentine, J. C. (2009). *The handbook of research synthesis and meta-analysis*. Russell Sage Foundation.

Cox, M. J. & Harter, K. S. M. (2003). Parent-child relationships. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 191-204). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Debora Carr, D. S. (2009). *Encyclopedia of the life course and human development*. Macmillan Reference USA

Fivush, R. Haden, C. A. & Reese, E. (2006). Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing style in cognitive and socioemotional development. *Child Development* 77(6), 1568-1588. doi:10.1111/j.1467-8624.2006.00960.x

Fivush, R. (2007). Maternal reminiscing style and children's developing understanding of self and emotion. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 37-46. Doi:10.1007/s10615-006-0065-1

Fierloos IN, Windhorst DA, Fang Y, Mao Y, Crone MR, Hosman CMH, Jansen W, Raat H. (2022). Factors associated with media use for parenting information: A cross-sectional study among parents of children aged 0-8 years. *Nurs Open*. 2022 Jan;9(1):446-457. doi:10.1002/nop2.1084. Epub 2021 Oct 21

Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>

Givertz, M. & Segrin, C. (2014). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111–1136. <https://doi.org/10.1177/0093650212456392>

Goodvin, R. & Romdall, L. (2013). Associations of mother–child reminiscing about negative past events, coping, and self-concept in early childhood. *Infant and Child Development*, 2 (4), 383–400. doi:10.1002/icd.1797

Goulao, M. F. (2014). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners. *Athens Journal of Education*, 1 (3), 237-246

Hayek, J. Schneider, F. Lahoud, N. & Tueni, M. (2022, March). Authoritative parenting stimulates academic achievement, also partly via self-efficacy and intention towards getting good grades. PloS one. Retrieved February 8, 2023, from, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35353817>

Hayes, S. C, Luoma, J. B. Bond, F. W. Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S.C. Levin, M.E. Plumb-Villardaga, J. Villatte, J.L. & Pistorello, J (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*. 44: 180-196. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002

Kaniu_sonyte, G. & Zukauskien_e, R. (2018). Relationships with parents, identity styles and positive youth development during the transition from adolescence to emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(1): 42–52. <https://doi.org/10.1177/2167696817690978>

Laible, D. (2011). Does it matter if preschool children and mothers discuss positive vs. negative events during reminiscing? Links with mother-reported attachment, family emotional climate, and socioemotional development. *Social Development*, 20(2), 394–411. doi:10.1111/j.1467-9507.2010.00584.x

.Lappalainen, P. Pakkala, I. Strömmer, J. Sairanen, E. Kaipainen, K. & Lappalainen, R. (2021). Supporting parents of children with chronic conditions: A randomized controlled trial of web-based and self-help ACT interventions. *Internet Interventions*. 24, 100382. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100382>

Lappalainen,P; Gallego ,A; Keinonen ,K; Lappalainen ,AL; Tolvanen,A & Lappalainen,A (2024). Online and Self-Help Acceptance and Commitment Therapy for Parents of Children with Chronic Conditions and Developmental

Disabilities: What Happens after the Intervention? *Child & Family Behavior Therapy*, 46:1, 1-26, DOI: [10.1080/07317107.2023.2233949](https://doi.org/10.1080/07317107.2023.2233949)

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28 (4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>

Lotfi Azimi, A (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Group Therapy on Students' Cognitive Flexibility and Emotional Self-Regulation. *Quarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 10(18): 247-269. DOI: [10.22084/J.PSYCHOLOGY.2021.24788.2361](https://doi.org/10.22084/J.PSYCHOLOGY.2021.24788.2361)

Maccoby, E. E. (2007). Historical overview of socialization research and theory. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (13–41). New York: Guilford Press

Mohd Suki, N. & Mohd Suki, N. (2016). Library patrons' emotions after information retrieval: effects of perceived self-efficacy. *Program*, 50 (3), 288-302. Retrieved February 20, 2018, from <https://doi.org/10.1108/PROG-07-2014-0045>

Padilla-Walker, L. M. & Nelson, L. J. (2019). Parenting emerging adults. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (3rd ed. pp. 168–190). <https://doi.org/10.4324/9780429440847-5>

Pavicevic, M. & Zivkovic, T. (2021). Parenting styles as predictors of adolescents' self-efficacy and subjective well-being. *The New Educational Review*, 65(3), 29–39. <https://doi.org/10.15804/tner.21.65.3.02>

Quchani, M, Haji Arbabi, F & Sabur Smaeili, N (2021). A comparison of the effectiveness of Clark and ACT parenting training on improving the emotional-behavioral problems of the child with divorced single mothers. *Learning and Motivation*, 76, November, 101759, <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2021.101759>

Ruskin, D. Young, M. Sugar, C. & Nofech-Mozes, J. (2021). Mindfulness and acceptance interventions for parents of children and adolescents diagnosed with chronic medical conditions: A systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(2), 120–135. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0191>

Sandelowski M, Voils CI, Barroso J (2006). Defining and designing mixed research synthesis studies. *Res Sch*. 13(1):29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20098638/>

Sairanen, E, Lappalainen, R, Lappalainen, P & Hiltunen, A (2022). Effects of an Online Acceptance and Commitment Therapy Intervention on Children's Quality of Life, *Journal of Child and Family Studies* (2022) 31:1079–1093. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02234-z>

Schrodt, P. & Ledbetter, A. M. (2007). Communication processes that mediate family communication patterns and mental well-being: A mean and covariance structures analysis of young adults from divorced and nondivorced families. *Human Communication Research*, 33(3), 330–356. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00302.x>

Smout M. F. Longo, M. Harrison, S. Minniti, R. Wickes, W. White, J. M. (2018). Psychosocial treatment for methamphetamine use disorders: a preliminary randomized controlled trial of cognitive behavior therapy and acceptance and commitment therapy. *Substance abuse*. 31(2): 98 - 107. DOI: 10.1080/08897071003641578

Takmaz Adiloğlu, Z. & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Effectiveness of the Acceptance and Commitment Therapy-Based Intervention Program for Women. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13 (69), 240-255. DOI: 10.17066/tpdrd.1230447zh

Thompson, E. M. Destree, L. Albertella, L. & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2), 492-507. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.002>

Villatte, M. Villatte, J, L & Hayes, S, C (2016). *Mastering the Clinical Conversation language as intervention*. New York: the Guilford press.

Wei, M. Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>

Zukauskien, R, Kaniusonyt, G. Nelson, L, J, Crocetti, E, Malinauskiene, O, Hihara, S, & Sugimura, K. (2020). Objective and subjective markers of transition to adulthood in emerging adults: Their mediating role in explaining the link between parental trust and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1–22. <https://DOI: 10.1177/026540752094862>

Compilation of parent-child relationship training package based on acceptance and commitment and determining its effectiveness on students' self-efficacy

Mehrali Babaei Miardan^۱, Seyyed Davoud Hosseinasab^۲, Alinaghi Aghdasi^۳

Abstract

Determining the effectiveness of parent-child relationship training based on acceptance and commitment on children's self-efficacy using a compiled educational package was the aim of this study, and was conducted in a semi-experimental way with a pre-test and post-test along with a control group. 42 male students of the first year of high school and their mothers were selected according to the purpose of the study by available sampling and were randomly assigned to the experimental group and the control group. Mothers in the experimental group received educational intervention based on the compiled educational package during 10 sessions of 90 minutes in 10 weeks. Before starting the study process and after the end of the training sessions, students' self-efficacy was measured using Bandura's self-efficacy questionnaire. The educational package was compiled using library-document studies using the research synthesis method and its validity was determined by the content validity method, Lawshe model (1975), and the collective opinion of an expert group. The calculated CVI was between 0.9 and 1, which indicates the validity of the training package. The results demonstrated that the educational interventions of parent-child relationships based on acceptance and commitment using the compiled educational package were significantly effective on students' self-efficacy ($P \leq 0/01$). As a result, parent-child relationship education interventions with the help of techniques based on acceptance and commitment can be used to increase and promote students' self-efficacy.

1. Ph.D Student, Department of educational psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

2Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. (Corresponding author)
d.hosseinasab@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Keywords: acceptance and commitment; parent-child relationships; self-efficacy

