

اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد  
بر استرس والدگری، رابطه مادر- کودک و مشکلات برونی سازی شده کودک  
**The Effectiveness of Combined Program of Parent Management Training and Parenting  
based Acceptance and Commitment Therapy on Parental stress, Mother-Child relationship  
and Child's Externalizing Problems**

Farzaneh Kosari, PhD Candidate

Parviz Sabahi, PhD ✉

Shahrokh Makvand-Hosseini, PhD

فرزانه کوثری<sup>۱</sup>

پرویز صباحی<sup>۲</sup>

شاهرخ مکوند حسینی<sup>۱</sup>

### Abstract

This research was conducted to determine the effectiveness of the combined program of parent management training and parenting based acceptance and commitment therapy on parental stress, mother-child relationship, and child's externalizing problems. The research was semi-experimental in the form of a pre-test, and post-test design with a control group and a three-month follow-up. The research community was the mothers of children aged 4 to 9 years in Semnan city in 2022. 24 mothers were selected by the available sampling method and randomly assigned into two experimental and control groups. The experimental group received 8 two-hour intervention sessions while the control group was on the waiting list. The research tools were Abidin's parenting stress index, Pianta's parent-child relationship scale, and Eyberg's child behavior questionnaire. The data were analyzed by multivariate covariance analysis. The results showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in the parental stress, parent-child relationship, and the child's externalized problems. Only in the dependence subscale, it can be seen that this difference is not significant. This combined program can be effective in reducing parenting stress and externalizing problems of the child and reduce conflicts between parents and children and bring closer their relationship, but it is not effective in the degree of mother-child dependence.

**Keywords:** Parent Management Training, Parenting, Acceptance and Commitment Therapy, Parenting stress, Mother-child relationship

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس والدگری، رابطه مادر- کودک و مشکلات برونی سازی شده کودک انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی در قالب طرح پیش آزمون پس آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه پژوهش مادران کودکان ۴ تا ۹ ساله شهر سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. ۲۴ مادر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به تصادف به دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه دو ساعته مداخله را دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشت. ابزار پژوهش شاخص استرس والدگری آبدین، مقیاس رابطه والد-کودک پینتا و سیاهه رفتاری کودک آیرگ بود. داده ها با تحلیل کواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل در استرس والدینی، رابطه مادر-کودک و مشکلات برونی سازی شده کودک تفاوت معناداری وجود دارد. تنها در زیرمقیاس وابستگی این تفاوت معنادار نیست. این برنامه ترکیبی می تواند در کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی سازی شده کودک اثربخش باشد و موجب کاهش تعارضات بین مادر و کودک و نزدیک شدن رابطه آنها شود، اما در میزان وابستگی بین مادر و کودک مؤثر نیست.

**واژه های کلیدی:** آموزش مدیریت والدین، فرزندپروری، درمان پذیرش و تعهد، استرس والدگری، رابطه مادر- کودک

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۹/۳ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

۱. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران (نویسنده مسئول)

## ● مقدمه

زمانی که افراد در نقش والد قرار می‌گیرند این نقش برای آنها استرس به همراه دارد، والدینی که کودک کم سن و سال دارند، در طول فرزندپروری خود مشکلاتی را متحمل می‌شوند که از منابع و توانمندی‌های جسمانی، روانی و هیجانی آنها فراتر است و اگر نتوانند به نیازهای خود و فرزندان‌شان پاسخ دهند، در آنها استرس والدگری ایجاد می‌شود (اوستبرگ و همکاران، ۲۰۰۷). استرس والدگری باعث می‌شود والدین در هنگام تعارض با کودک رفتارهای نامناسبی از خود نشان دهند (چاپلین و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین استرس فرزندپروری و مشکلات رفتاری مشاهده شده در کودکان رابطه وجود دارد. از یک سو بالا بودن استرس فرزندپروری در والدین باعث افزایش رفتارهای مشکل‌ساز کودک می‌شود (استن و همکاران، ۲۰۱۶؛ و همکاران، ۲۰۲۲)، و از سوی دیگر زمانی که کودک مشکلات رفتاری زیادی دارد، این شرایط برای والد بسیار ناراحت‌کننده و ناکام‌کننده است و میزان استرس والدگری را در والد افزایش می‌دهد. در این موقعیت نیاز به تنظیم هیجان در والدین نیز بیشتر می‌شود و در نتیجه والدینی که نمی‌توانند هیجان‌ات خود را تنظیم کنند، بیشتر احتمال دارد دچار واکنش بیش از حد و رفتارهای انضباطی ناکارآمد با فرزندان‌شان شوند. برای مثال در تعامل با کودک کنترل خود را از دست داده، داد بزنند و یا از فحش و تنبیه استفاده کنند که این خود منجر به افزایش مشکلات رفتاری کودکان می‌شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰؛ مانتی و همکاران، ۲۰۱۹)، این موضوع نگران‌کننده است، زیرا فرزندپروری خشن منجر به رشد روابط ناکارآمد والد-کودک می‌شود (ویگینز و همکاران، ۲۰۱۵).

این درحالی است که پژوهشگران کیفیت رابطه والد-کودک را جزء بسیار اساسی و مهم برای کاهش مشکلات رفتاری کودک (گاریگا و همکاران، ۲۰۱۹) و بهزیستی روان‌شناختی خود مادر می‌دانند (بندارکاخکی و همکاران، ۱۳۹۹). برای مثال یانگ و همکاران (۲۰۲۱)، دریافتند کودکانی که رابطه‌ای گرم و محبت‌آمیز با پدر و مادرشان دارند، مشکلات رفتاری کمتری را هم نشان می‌دهند. همچنین براون و همکاران، (۲۰۲۲)، نیز نشان دادند که روابط گرم و صمیمانه‌تر والدین با کودک باعث می‌شود از مشکلات برونی‌سازی شده کودک کاسته شود.

تلاش برای بهبود رابطه والد و کودک و همچنین کاهش استرس والدگری و کم کردن مشکلات رفتاری در سال‌های اولیه کودکی بسیار با اهمیت است. زمانی که این مشکلات رفتاری به موقع برطرف نشوند، مشکلات هیجانی و رفتاری اولیه اغلب باقی می‌مانند و می‌تواند با مشکلات در روابط آتی کودک مرتبط باشند (فالوسو و همکاران، ۲۰۱۷)، و می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌ای برای انواع مشکلات مختل‌کننده در آینده از جمله کاهش توانایی سازگاری کودک و افزایش پرخاشگری و رفتار مجرمانه باشند (جونز، کال، والفرد و مکوی، ۲۰۲۱). به همین جهت تاکنون تلاش درمانگران بر این بوده است که با استفاده از برنامه‌های آموزشی و مداخلات درمانی به خانواده کمک کنند.

در این میان آموزش مدیریت والدین (parent management training) از رایج‌ترین شیوه‌های فرزندپروری است که پژوهش‌های بسیاری فواید درمانی آن را نشان داده‌اند (تانگسیرچ و همکاران، ۲۰۲۰). در این رویکرد والدین می‌آموزند چگونه رفتار مناسب کودک را تشویق کنند، چگونه تعامل مثبتی با کودک ایجاد کنند و یا چگونه رفتار نامطلوب کودک را کاهش دهند، در نتیجه والدین می‌توانند به کمک این مهارت‌ها به اصلاح رفتار کودک بپردازند (هلندر، ۲۰۲۱؛ نیستراند و همکاران، ۲۰۲۱).

با وجودی که برنامه آموزش مدیریت والدین نتایج خوبی از اثربخشی را نشان می‌دهد همه خانواده‌ها از آن سود نمی‌برند (مک‌کب، یه و زر، ۲۰۲۰). زیرا در این رویکرد رفتاری به آنچه که در ذهن والد در حین بزرگ کردن کودک می‌گذرد، توجه‌ای نمی‌شود و این جنبه از فرزندپروری تا حد زیادی نادیده گرفته شده است (کوپن و مورل، ۲۰۰۹). در واقع در بسیاری از موارد آنچه که موجب سخت‌تر شدن برخی موقعیت‌ها می‌شود، کنترل کردن احساسات، افکار و تفاسیری است که والد از آن موقعیت دارد. آموزش مدیریت والدین صرفاً بر رفتار کودک تمرکز دارد و به احساسات و افکار والدین توجهی ندارد و از والدین می‌خواهد احساسات منفی خود را سرکوب و یا کنترل کنند (مثلاً افکار مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنند). اما روش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد (parenting based on acceptance and commitment therapy)، به احساسات و افکار منفی والدین توجه دارد و به جای سرکوب و کنترل افکار به دنبال پذیرش افکار است، زیرا در این رویکرد تصور می‌شود سرکوب و کنترل افکار موجب تشدید افکار منفی شده و والدین را از فرزندپروری مؤثر باز می‌دارد (کورز، ۲۰۱۲؛ پریویدینی و همکاران، ۲۰۲۰؛ اژه‌ای و همکاران، ۱۳۹۷).

والدینی که استرس والدگری دارند و کودکان‌شان مشکلات برونی‌سازی شده دارند، رابطه والد و فرزندنی خوبی ندارند و بیشتر از سایر والدین در معرض افکار و احساسات منفی هستند (ماه و همکاران، ۲۰۲۱) و عمده‌ترین برنامه فرزندپروری که تاکنون برای این والدین اجرا شده، آموزش مدیریت والدین بوده است (تانگسیرچ و همکاران، ۲۰۲۰؛ هلندر و همکاران، ۲۰۲۲) این والدین به خاطر فرمان‌پذیری از فکر و احساسات‌شان هنگام استفاده از تکنیک‌های آموزش مدیریت والدین دچار اشتباه می‌شوند و یا نمی‌توانند این تکنیک‌ها را به صورت با ثبات انجام دهند (کوین و مورل، ۲۰۰۹). از طرفی در رویکرد پذیرش و تعهد با مدنظر قرار دادن افکار و احساسات والدین و خنثی کردن تأثیرات منفی آنها به والدین کمک می‌شود تا بتوانند به اصلاح رفتار کودک بپردازند (بیرن و همکاران، ۲۰۲۱). از این رو به نظر می‌رسد ترکیب مؤلفه‌های پذیرش و تعهد با آموزش مدیریت والدین بتواند با تأثیرگذاری روی افکار و احساسات والد او را از نظر ذهنی آماده به‌کاربردن فنون رفتاری برنامه آموزش مدیریت والدین کند. نوآوری پژوهش حاضر ترکیب مؤلفه‌های هیجانی و شناختی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد با مؤلفه‌های رفتاری آموزش مدیریت والدین است، تا یک برنامه تقویت شده را معرفی کند. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که آیا برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند موجب کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک و بهبود رابطه والد و کودک شود و آیا این تغییرات در طول زمان پایدار خواهند ماند.

## • روش

پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی در قالب طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه این پژوهش مادران کودکان ۴ تا ۹ ساله شهر سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود. پس از اعلان برگزاری دوره فرزندپروری در پیش دبستانی نیکان شهر سمنان یک جلسه توجیهی برگزار شد که در آن هدف از پژوهش، شیوه اجرا، اصول اخلاقی و رازداری و محرمانه بودن داده‌های پرسشنامه‌ها توضیح داده شد. از داوطلبین پیش‌آزمون گرفته شد و در نهایت والدینی که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند انتخاب و به تصادف به دو گروه مداخله و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش برنامه ترکیبی را در ۸ جلسه دو ساعته به صورت هفته‌ای یک جلسه دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ملاک‌های ورود: داشتن کودک در محدوده سنی ۴ تا ۹ سال که بر اساس سیاهه رفتاری کودک آبیروگ دارای مشکلات برونی‌سازی شده باشد، داشتن استرس والدگری براساس شاخص استرس والدگری آبدین. ملاک‌های خروج: وجود بیماری‌های روان‌پزشکی در مادر و یا کودک بر اساس مصاحبه پژوهشگر، غیبت کردن مادر در جلسات آموزشی، دریافت خدمات روان‌شناختی هم‌زمان با پژوهش. این پژوهش با کد اخلاق IRCT20211006052688N1 در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران و کد اخلاق IR.SEMUMS.REC.1400.191 در دانشگاه علوم پزشکی سمنان مصوب گردیده است.

## • ابزارها

**الف: فرم کوتاه شاخص استرس والدگری (parenting stress index short form- PSI-SF):** شاخص استرس والدگری توسط آبدین در سال ۱۹۹۰ طراحی شد و این شاخص نسخه کوتاهی از شاخص اصلی استرس والدگری است که سه منبع اصلی استرس و تنیدگی را در والدین می‌سنجد و شامل زیرمقیاس‌های آشفستگی والدین، کودک دشوار و تعامل ناکارآمد است. هر زیرمقیاس ۱۲ ماده و در مجموع شامل ۳۶ ماده است. آشفستگی والدین سوالات (۱-۱۲)، تعامل ناکارآمد سوالات (۱۳-۲۴) و کودک دشوار سوالات (۲۵-۳۶) و استرس کلی (مجموع ماده‌ها) را شامل می‌شود. ماده‌ها از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شوند. آبدین (۱۹۹۵) آلفای کرونباخ برای استرس کلی، آشفستگی والدگری، تعامل ناکارآمد و کودک دشوار به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۰، ۰/۸۵ و ۰/۸۵ (اعتبار بازآزمایی را به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۶۸، ۰/۷۸ بیان کرد. فدایی و همکاران (۱۳۸۹)، ساختار عاملی، اعتبار و روایی این مقیاس را بررسی کردند. نتایج آلفای کرونباخ نمره کل استرس ۰/۹۰ و آشفستگی والدین ۰/۸۰، تعامل ناکارآمد ۰/۸۴ و کودک دشوار ۰/۸۰ به دست آوردند. ضریب اعتبار بازآزمایی، ۰/۷۵ استرس کلی، ۰/۸۲ آشفستگی والدین، ۰/۷۳ تعامل ناکارآمد و ۰/۷۱ کودک دشوار بود که ثبات نمره‌های این شاخص را در طول زمان نشان می‌داد.

ب: مقیاس رابطه والد-کودک (parent-child relationship scale- PCRS): این مقیاس در سال ۱۹۹۲ توسط پیاننا ساخته شد و دارای ۳۳ ماده است که شامل زیرمقیاس تعارض، نزدیکی، وابستگی است. تعارض، شامل ماده‌های ۲، ۴، ۷، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۹، ۲۵، ۲۶، ۳۲، ۳۳، ۲۷، ۲۸، ۳۱. نزدیکی ماده‌های ۶، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱، ۳، ۵، ۱۶، ۲۹ و ۳۰. وابستگی ماده‌های ۲۲، ۱۸، ۱۱، ۱۵، ۹، ۲۰ را شامل می‌شود. رابطه مثبت کلی هم از مجموع همه ماده‌ها به دست می‌آید. دریکسول و پیاننا (۲۰۱۱)، آلفای کرونباخ تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی را به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹، ۰/۸۰ به دست آوردند. اکبری‌زاده و همکاران (۱۳۹۹)، هم در پژوهش خود این ضریب را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۶۸، ۰/۶۲ و ۰/۸۴ گزارش کردند.

ج: سیاهه رفتاری کودک آیرگ (Eyberg child behavior inventory- ECBI): این سیاهه شامل ۳۶ ماده است و در سال ۱۹۷۸ توسط آیرگ و راس طراحی شده است. دارای دو مقیاس شدت و مشکل است. مقیاس لیکرتی و ۵ امتیازی است که همیشه نمره ۵، غالباً نمره ۴، گاهی نمره سه، به ندرت نمره دو و هرگز نمره یک می‌گیرد. همچنین از والدین سؤال می‌شود که رفتار کودک مشکلی را ایجاد کرده است یا خیر. بله نمره یک و خیر نمره صفر می‌گیرد. مجموع رفتارها مؤلفه مشکل و مجموع پاسخ بله- خیر مؤلفه شدت به دست می‌آید. در مطالعه کانرز و همکاران (۲۰۰۷)، ضریب آلفای شدت ۰/۹۵ و مشکل ۰/۹۱ به دست آمده است. عظیمی‌فر و همکاران (۱۳۹۶)، ضریب آلفای کرونباخ برای شدت و مشکل ۰/۸۳ و ۰/۸۸ گزارش کردند.

برنامه مداخله‌ای: جلسات آموزش مدیریت والدین بر اساس مدل سندرز (۲۰۰۰) و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد از کتاب لذت فرزندپروری (the joy of parenting) نوشته کوین و مورل (۲۰۰۹)، به شرح جدول (۱) برگزار شد؛

جدول ۱ محتوای جلسات درمان ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد

| جلسه  | محتوای جلسات   |
|-------|--|
| اول   | آشنایی والد با ذهن خود و پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت فرزندپروری واکنشی. آموزش تعامل مثبت            |
| دوم   | پیدا کردن ارزش‌های والدینی، استعاره جزیره. ارائه منطق محبت فیزیکی و جسمانی                           |
| سوم   | تحلیل کارکردی موقعیت‌های پرچالش با کودک و نحوه حل مسائل. نحوه ارتباط کلامی و همدلی با کودک           |
| چهارم | تمرین‌های ذهن آگاهی برای تجربه احساسات و عدم اجتناب از آن. نحوه تحسین و دستور دادن به کودکان         |
| پنجم  | طرح‌ریزی برای قشقرق‌ها و تغییر پیامدها. توضیح پیامد منطقی رفتار و لزوم استفاده از آن                 |
| ششم   | اشتباه در مسیر فرزندپروری و تمرین یک نگاه به عقب و والد کامل. آموزش چارت رفتاری برای رفتارهای روزانه |
| هفتم  | مقایسه خود با والد کامل و مراقبت از خود. نحوه برخورد با مشکلات رفتاری و آموزش نادیده گرفتن           |
| هشتم  | ایجاد تعهد در مادر برای ماندن در مسیر. آموزش محروم‌سازی و اصول آن                                    |

## • یافته‌ها

میانگین سنی مادران، ۳۵/۸۱ سال بود. ۸/۳ درصد مادران دارای مدرک دیپلم، ۵۸/۳ درصد کارشناسی، ۳۰/۶ کارشناسی ارشد و ۲/۸ درصد دکتری بودند. ۶۱/۱ درصد مادران شاغل و ۳۸/۹ درصد مادران خانه‌دار بودند. میانگین سن کودکان ۵/۸۹ بود. به لحاظ تعداد فرزندان ۵۵/۶ درصد مادران دارای یک فرزند و ۴۱/۷ درصد مادران دارای دو فرزند بودند و تنها ۲/۸ درصد آنها دارای سه فرزند بودند (جدول ۲). در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش در متغیر استرس والدینی و مشکلات برونی‌سازی شده کودک در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است. همچنین در متغیر رابطه والد و کودک میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون افزایش یافته است. برای تحلیل داده‌ها و بررسی معناداری این میزان تفاوت مشاهده شده بین میانگین گروه‌ها، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره، پیش‌فرض‌های لازم برای این آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها در هر گروه توسط آزمون شاپیرو و ویلک مورد بررسی قرار گرفت. در این آزمون سطح معناداری تمام متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و کنترل ( $p > 0/05$ ) بود و فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید شد. همچنین پیش‌فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس توسط آزمون ام باکس (Box's M) بررسی شد. این پیش‌فرض در تمام متغیرها به جز استرس والدینی در مرحله پس‌آزمون ( $P = 0/04$ )،  $F = 2/15$ ،  $M = 15/16$  باکس) مورد تأیید قرار گرفت. از آزمون لون جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطای متغیرهای وابسته استفاده شد. به جز زیرمقیاس تعامل ناکارآمد که در آن ( $P < 0/05$ ) است، در سایر متغیرها پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا





## ● بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برون‌ساز شده کودک انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد این برنامه ترکیبی بر کاهش استرس والدگری و مشکلات برون‌ساز شده کودک مؤثر است و موجب کاهش تعارضات بین والد و کودک و بهبود رابطه آنها می‌شود؛ اما در میزان وابستگی بین والد و کودک تغییری ایجاد نمی‌کند. تاکنون پژوهشی به صورت اختصاصی تأثیر این برنامه ترکیبی را بر متغیرهای مذکور بررسی نکرده است. اما هر یک از این برنامه‌های فرزندپروری به‌تنهایی نتایج مثبتی از اثربخشی را نشان داده‌اند که با پژوهش کنونی همسو هستند. برای مثال بسیاری از متآنالیزها از اثربخشی برنامه آموزش مدیریت والدین در کاهش مشکلاتی همچون پرخاشگری در کودکان با مشکلات برون‌ساز را نشان داده‌اند (مایکلسون و همکاران، ۲۰۱۳؛ هلندر و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین از اثربخش بودن این روش بر بهبود رابطه والد-کودک و کاهش استرس والدگری حکایت دارند (هلندر، ۲۰۲۱؛ فورگاچ و پترسون، ۲۰۱۰). همچنین همسو با نتیجه پژوهش حاضر، دیگر پژوهشگران دریافتند که کمک آموزش مدیریت والدین می‌تواند مهارت‌های فرزندپروری و تعامل والد و کودک را بهبود بخشد (نیسترن و همکاران، ۲۰۲۱).

تاکنون پژوهش‌های اندکی در حوزه فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد انجام شده است اما با این حال نتیجه پژوهش حاضر همسو با این مطالعات بود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بعد از آموزش این نوع فرزندپروری والدین تعارضات کمتری را با کودک خود احساس می‌کنند و از میزان استرس و اضطراب‌شان کاسته می‌شود. همچنین پرخاشگری مادران بهبود می‌یابد و با ایجاد این تغییرات در مادر و بهبود رابطه مادر-کودک، فرزند نیز مشکلات و علائم برون‌ساز شده کمتری را نشان می‌دهد. در واقع مادران مشکلات فرزند خود را بهتر می‌پذیرند و با آرامش بیشتر پاسخ مناسب‌تری به کودک خود می‌دهند و این واکنش‌ها از سوی مادر با کاهش رفتارهای مخرب کودکان همراه می‌شود (شیرالی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۵؛ عظیمی‌فر و همکاران، ۱۳۹۶).

لیمینگ و هیز (۲۰۱۶) نیز نشان دادند فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد علاوه بر آنکه در کاهش مشکلات برون‌ساز شده کودک مؤثر است، موجب بهبود شیوه‌های فرزندپروری والدین می‌شود که تعاملات والد-فرزند را بهبود می‌بخشد. شواهد زیادی نیز نشان داده‌اند این درمان منجر به کاهش استرس و اضطراب والد شده است (هان و همکاران، ۲۰۲۰؛ هولمبرگ برگمان و همکاران، ۲۰۲۲).

از سویی دیگر این پژوهش نشان داد تغییر معناداری در میزان وابستگی والد و کودک ایجاد نمی‌شود که این یافته با نتایج عظیمی‌فر و همکاران (۱۳۹۶)، غیر همسو است. در پژوهش آنها هر کدامیک از درمان‌های آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد جداگانه بر میزان وابستگی مؤثر بودند.

با توجه به اصول بنیادی رویکرد پذیرش و تعهد همچون جلوگیری از اجتناب تجربه‌ای و ذهن‌آگاهی در تبیین این یافته می‌توان گفت؛ در این مداخله با آگاه کردن والدین از تأثیرات ذهن و پیامدهای فرزندپروری واکنشی، والدین قادر می‌شوند تا افکار و احساسات خود را در لحظه‌های پُر تنش فرزندپروری ببینند. زمانی که والدین تمرکزشان بر روی اجتناب از افکار و احساسات ناخوشایند است، قادر نیستند از یک شیوه انعطاف‌پذیر و انطباقی‌تر استفاده کنند. بنابراین در این مداخله با تمرینات ذهن‌آگاهی کمک می‌شود تا والدین بتوانند اجازه دهند هیجانات ناخوشایند حضور داشته باشند و آنها را تجربه کنند (کوبین و مورل، ۲۰۰۹؛ به‌پژوه و همکاران، ۱۳۹۶). یافتن و عمل کردن بر اساس ارزش‌های والدینی اصل بنیادی دیگر این رویکرد است، واکنش‌ها و رفتارهای والدین بر اساس ارزش‌ها تنظیم می‌شود و هرگاه والدین از مسیر اصلی خارج می‌شوند، به کمک آن راهنما می‌توانند به سمت آنچه که بیشتر از هر چیزی برای‌شان ارزشمند است حرکت کنند.

ساز و کار دیگر این رویکرد، تحلیل کارکردی موقعیت‌های تنش‌زا، افکار و احساسات و واکنش‌های بدنی والد و کودک است و والد می‌تواند متوجه علل مشکلات خود با کودک شود. پریویدینی و همکاران (۲۰۲۰) نیز تبیین کردند که ACT به والدین کمک می‌کند تا زمانی را برای تجزیه و تحلیل موقعیت بگذارد؛ سپس انتخاب کنند که چه اقدامی انجام دهند و به جای واکنش نشان دادن به کودک به او پاسخ دهند و انعطاف‌پذیرتر شوند.

با توجه به اینکه در رویکرد پذیرش و تعهد میان اهداف کوتاه مدت و بلندمدت در فرزندپروری تمایز گذاشته می شود؛ والدین متوجه می شوند که راهبردهای کوتاه مدت ممکن است مؤثر باشند. اما می توانند مانع تغییرات طولانی و بادوام در رفتار کودک شوند و این موضوع منجر به کاهش فرزندپروری خشن و خصمانه می شود. از طرفی کاهش این تعاملات منفی والد- کودک منجر به بهبود رابطه والد- کودک و کاهش مشکلات برونی سازی شده کودک می شود.

بر طبق دیدگاه نیستراند و همکاران (۲۰۲۱)، آموزش مدیریت والدین با ایجاد تعامل مثبت و محبت کلامی و جسمانی رابطه والد و کودک را تقویت می کند و تحسین و توجه مثبت به رفتارهای کودک موجب افزایش آن رفتارها شده و در نهایت منجر به کاهش مشکلات رفتاری کودک می شود. در تبیین دیگری می توان گفت علت کاهش مشکلات رفتاری در این برنامه روبه رو شدن کودک با پیامد منطقی رفتار خود است که در نهایت متوجه می شود چه رفتارهایی منجر به چه نتایجی می شود.

### • نتیجه گیری

در حالی که آموزش مدیریت والدین بیشتر بر اصلاح رفتار کودکان تأکید می ورزد و تکنیک های برخورد با کودک را آموزش می دهد، رویکرد پذیرش و تعهد بر پذیرش تأکید می کند و از والدین می خواهد بدون قضاوت و با پذیرش؛ تجربه کننده افکار و احساس های خود باشند، بنابراین هدف اصلی در این رویکرد والدین و تغییر افکار و هیجانات آنها به شیوه ای سازگارانه است، بنابراین هر کدام از این دو روش دارای مزیت های متفاوتی است که این مزیت ها مکمل همدیگر هستند و ترکیب این دو روش توانسته در بهبود ارتباط والد- کودک و کاهش استرس والدگری و مشکلات رفتاری برونی سازی شده کودکان نقش داشته باشد. این مداخله امیدوارکننده در حوزه فرزندپروری می تواند به مادرانی که استرس والدگری دارند و به خاطر مشکلات برونی سازی شده کودک خود، افکار منفی درباره خود و کودکشان دارند، کمک کند تا بتوانند در ابتدا هیجانات ناخوشایند خود در امور فرزندپروری را برطرف کنند و سپس به اصلاح رفتار کودک پردازد.

محدودیت پژوهش حاضر عدم حضور پدران در نمونه و نمونه گیری در دسترس بوده است. محدودیت بعدی پژوهش با توجه به شرایط کرونا در کشور بود که علی رغم کنترل نسبی این بیماری و باز شدن مدارس اما به علت رعایت پروتکل های بهداشتی اجرای بخش خوردن ذهن آگاهانه در جلسه امکان پذیر نبود، بنابراین این تمرین توسط پژوهشگر ضبط شد و در دسترس مادران قرار گرفت تا به عنوان تمرین خانگی آن را انجام دهند.

پیشنهاد می شود روان شناسان در مشاوره های فردی و گروهی، زمانی که متوجه می شوند والد دارای استرس والدگری است و یا مشکلات برونی سازی شده کودک بیشتر از میزان بهنجار سن رشدی اوست که موجب شده والد دارای افکار یا احساسات منفی زیادی باشد؛ به جای برنامه آموزش مدیریت والدین از این برنامه ترکیبی استفاده کنند.

### • تضاد منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تضاد منافع ندارد.

### • تشکر و قدردانی

از همه مادران شرکت کننده در پژوهش که امکان انجام این پژوهش را میسر کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

### • منابع

- ازه ای، جواد؛ صیاد شیرازی، مریم؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و کسایی اصفهانی، عبدالرحیم (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی- رفتاری بر کاهش علائم اضطراب مادران دارای کودکان اتیسم. *مجله روان شناسی*. ۱، (۲۲) ۲۱-۳.
- اکبری زاده، علی؛ حسن زاده، سعید؛ کامکاری، کامبیز و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۸). اثر بخشی برنامه حضوری- مجازی درمان تعامل والد- کودک بر اساس رویکرد آبرگ بر اختلالات رفتاری کودکان پیش دبستانی. *فصلنامه کودکان استثنایی*. ۱۹ (۳)، ۴۹-۶۰.

- بندار کاخکی، زهرا؛ هاشمی گلستان، نسرين سادات؛ شیدعنبرانی، بهناز و آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا (۱۳۹۹). نقش نظم‌جویی شناختی هیجان و تعامل مادر-کودک در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی مادران دارای کودک ناتوان ذهنی. *مجله روان‌شناسی*. ۲۴ (۴)، ۴۸۹-۴۷۱.
- به‌پژوه، احمد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و پازکی، سارا (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزش پذیرش و تعهد بر پذیرش کودکان ایتیتیک توسط مادران. *مجله روان‌شناسی*. ۲۱ (۴)، ۳۹۷-۳۸۴.
- عظیمی‌فر، شیرین؛ جزایری، رضوان السادات؛ فاتحی زاده، مریم و عابدی، احمد (۱۳۹۶). هم‌سنجی تأثیر آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزندپروری با روش درمانگری متمرکز بر پذیرش و تعهد در رابطه مادر-کودک مادران کودکان دچار مشکلات رفتاری برونی‌سازی‌شده. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۷ (۲)، ۹۹-۱۲۲.
- شیرالی‌نیا، خدیجه؛ عبدالهی موسوی، حدیث و خجسته مهر، رضا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر استرس فرزندپروری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران کودکان دارای اختلال طیف اتیسم. *روانشناسی افراد/استثنایی*. ۷ (۲۸)، ۲۱-۴۴.
- فدایی، زهرا؛ دهقانی، محسن؛ طهماسیان، کارینه و فرهادی، فاطمه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه-شاخص استرس فرزند پروری (PSI-SF) مادران کودکان عادی ۷-۱۲ سال. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۸ (۲)، ۸۱-۹۱.
- Abidin, R.R. (1995). Parenting stress index. Professional Manual. Odessa, Florida: *Psychological Assessment Resources*.
- Brown, K. M., Pérez Edgar, K., & Lunkenheimer, E. (2022). Understanding how child temperament, negative parenting, and dyadic parent-child behavioral variability interacts to influence externalizing problems. *Social Development*, 31(4), 1020-1041.
- 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: Theory, Research and Practice*, 94, 378-407.
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., & Sinha, R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*, 12(2), 450-462.
- Cohrs, C. M. (2012). *Efficacy of ACT components to increase effectiveness of behavioral parent training*. Master Thesis in Behavior Sciences. Department of Child and Families, College of Applied Behavior Analysis, University of South Florida.
- Conners, N. A., Edwards, M. C., & Grant, A. S. (2007). An evaluation of a Parenting class curriculum for parents of young children: parenting the strong-willed child. *Journal of child family studies*, 16, 321-330.
- Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: an acceptance & commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. 1st Ed. Oakland: New Harbinger Publications.
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and Fathers' Perceptions of Conflict and Closeness in Parent-Child Relationships during Early Childhood. *Journal of Early Childhood & Infant Psychology*, (7).
- Eyberg, S. M., & Ross, A. W. (1978). Assessment of child behavior problems: The validation of a new inventory. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 7(2), 113-116.
- Fallucco, E. M., Robertson Blackmore, E., Bejarano, C. M., Wysocki, T., Kozikowski, C. B., & Gleason, M. M. (2017). Feasibility of screening for preschool behavioral and emotional problems in primary care using the early childhood screening assessment. *Clinical Pediatrics*, 56(1), 37-45.
- Forgatch, M. S., & Patterson, G. R. (2010). Parent Management Training—Oregon Model: An intervention for antisocial behavior in children and adolescents. *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*, 2, 159-178.
- Garriga, A., Martínez-Lucena, J., & Moreno, A. (2019). Parents' relationship quality and children's externalizing problems: The moderating role of mother-child relations and family socio-demographic background. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36, 137-154.
- Han, A., Yuen, H. K., Lee, H. Y., & Zhou, X. (2020). Effects of acceptance and commitment therapy on process measures of family caregivers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 201-213.
- Helander, M. (2021). *Effects of child CBT and parent management training for children with disruptive behavioral disorders*. Karolinska Institutet.
- Helander, M., Asperholm, M., Wetterborg, D., Öst, L. G., Hellner, C., Herlitz, A., & Enebrink, P. (2022). The Efficacy of Parent Management Training with or Without Involving the Child in the Treatment Among Children with Clinical Levels of Disruptive Behavior: A Meta-analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-18.
- Holmberg Bergman, T., Renhorn, E., Berg, B., Lappalainen, P., Ghaderi, A., & Hirvikoski, T. (2022). Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention for Parents of Children with Disabilities: An Open Feasibility Trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-16.
- Jones, J. H., Call, T. A., Wolford, S. N., & McWey, L. M. (2021). Parental stress and child outcomes: The mediating role of family conflict. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 746-756.
- Kochanova, K., Pittman, L. D., & McNeela, L. (2022). Parenting stress and child externalizing and internalizing problems among low-income families: Exploring transactional associations. *Child Psychiatry & Human Development*, (53) 76-88.
- Leeming, E., & Hayes, S. C. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 158-160.



- Mah, J. W., Murray, C., Locke, J., & Carbert, N. (2021). Mindfulness-Enhanced Behavioral Parent Training for Clinic-Referred Families of Children with ADHD: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*, 25 (12), 1765-1777.
- Manti, F., Giovannone, F., & Sogos, C. (2019). Parental stress of preschool children with generalized anxiety or oppositional defiant disorder. *Frontiers in pediatrics*, 7, 415.
- McCabe, K. M., Yeh, M., & Zerr, A. A. (2020). Personalizing behavioral parent training interventions to improve treatment engagement and outcomes for culturally diverse families. *Psychology Research and Behavior Management*, (13), 41-53.
- Michelson, D., Davenport, C., Dretzke, J., Barlow, J., & Day, C. (2013). Do evidence-based interventions work when tested in the "real world?" A systematic review and meta-analysis of parent management training for the treatment of child disruptive behavior. *Clinical child and family psychology review*, 16(1), 18-34.
- Nystrand, C., Helander, M., Enebrink, P., Feldman, I., & Sampaio, F. (2021). Adding the Coping Power Programme to parent management training: The cost-effectiveness of stacking interventions for children with disruptive behaviour disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(10), 1603-1614.
- Östberg, M., Hagekull, B., & Hagelin, E. (2007). Stability and prediction of parenting stress. *Infant and Child Development*, 16(2), 207-223.
- Pianta, R. C. (1992). Child-parent relationship scale. Unpublished measure, University of Virginia, 11, 39-41.
- Prevedini, A., Hirvikoski, T., Holmberg Bergman, T., Berg, B., Miselli, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2020). ACT-based interventions for reducing psychological distress in parents and caregivers of children with autism spectrum disorders: Recommendations for higher education programs. *European Journal of Behavior Analysis*, (21) 1, 133-157.
- Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Tully, L. A., & Bor, W. (2000). The triple P-positive parenting program: a comparison of enhanced, standard, and self-directed behavioral family intervention for parents of children with early onset conduct problems. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 624-640.
- Stone, L. L., Mares, S. H., Otten, R., Engels, R. C., & Janssens, J. M. (2016). The co-development of parenting stress and childhood internalizing and externalizing problems. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 38 (1), 76-86.
- Thongseiratch, T., Leijten, P., & Melendez-Torres, G<sup>†</sup>J. (2020). Online parent programs for children's behavioral problems: a meta-analytic review. *European child & adolescent psychiatry*, (29), 1555-1568.
- Wiggins, J. L., Mitchell, C., Hyde, L. W., & Monk, C. S. (2015). Identifying early pathways of risk and resilience: The codevelopment of internalizing and externalizing symptoms and the role of harsh parenting. *Development and Psychopathology*, (4pt1) 27, 1295-1312.
- Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2021). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development*, (53) 776-785.
- Zhang, J., Palmer, A., Zhang, N., & Gewirtz, A. H. (2020). Coercive parenting mediates the relationship between military fathers' emotion regulation and children's adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48, 633-645.