

اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد- فرزندی و سرسختی روان‌شناختی نوجوانان پسر

حسن حبیبی^۱، صدیقه احمدی^۲، کیانوش زهراکار^۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۱۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۱۰/۲۳

چکیده

هدف پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر سرسختی روان‌شناختی و روابط والد-فرزندی نوجوانان پسر مقطع دوم متوسطه سال ۱۳۹۷ بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری نوجوانان پسر مقطع دوم متوسطه شهرستان جعفریه قم بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۴ دانش‌آموز انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه آموزشی در ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد. ابزار پژوهش، مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI) و ارزیابی رابطه والد-فرزند (PCRS) بودند. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیره، تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، نقش معناداری در افزایش سرسختی روان‌شناختی نوجوانان دارد. همچنین این برنامه، بر بهبود روابط والد-فرزندی (پدر) بجز خرده‌مقیاس خشم و بهبود روابط والد-فرزندی (مادر)، بجز خرده‌مقیاس تعیین هویت، مؤثر بوده است ($P < 0/05$).

واژگان کلیدی: آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، سرسختی روان‌شناختی، روابط والد-فرزندی، نوجوانان

پسر

۱. کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران Hassanhabiby69@gmail.com

۲. استادیار، مشاوره، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

se.ahmadi999@gmail.com

۳. دانشیار، مشاوره، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران dr_zahrakar@yahoo.com

مقدمه

از بین مراحل مختلف سنی، مرحله نوجوانی متأثر از تحولات زیست‌بنیادی و روانشناختی که با آن همراه است از ضرورت بررسی بیش‌تری برخوردار است، مرحله‌ای که رشد موفقیت‌آمیز و رسیدگی جامع به تکالیف رشدی آن به انواع مختلفی از توانمندی‌های کارکردی نظیر سرسختی روانشناختی و داشتن رابطه‌ی مطلوب و صمیمانه با والدین نیاز دارد (کامتسیوس و کاراگیانوپولو، ۲۰۱۶؛ والتر و شینار_گولان، ۲۰۱۷). اگرچه برخورداری از توانمندی‌های روانشناختی و بین‌فردی نظیر سرسختی روانشناختی و روابط والد_فرزندی جهت داشتن عملکرد مطلوب در انجام تکالیف مختلف دوره‌ی نوجوانی به‌ویژه تکلیف تحصیلی ضرورتی تام دارد با این حال نتایج حاصل از پژوهش‌های نظری و تجربی بیانگر این واقعیت است که متأثر از تغییر و تحولات رشدی و دشواری‌های عملکردی این دوره، بسیاری از نوجوانان از داشتن این توانمندی‌ها محروم هستند که این امر زمینه‌ی بروز گستره‌ای از بدکارکردی‌های تحصیلی را در آن‌ها فراهم کرده است (ایبایی، ۲۰۱۶؛ نقل از سازنده، ۱۳۹۵).

سرسختی روانشناختی یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی افراد در دوره‌ی نوجوانی است که به‌عنوان مجموعه‌ای از نگرش‌ها و باورهای کارکردی تعریف می‌شود (رستمی، موسوی و گلستانه، ۱۳۹۶). سرسختی روان‌شناختی مجموعه‌ای از نگرش‌ها و باورهای کارکردی است که از طریق ایجاد انگیزه و افزایش سطح خودکارآمدی در فرد، توانایی مقابله‌ی وی را با موقعیت‌های دشوار تا حد زیادی افزایش می‌دهد و این فرصت را برای وی ایجاد می‌کند که با وجود موانع کثیر موجود در این مسیر، راهی به سمت رهایی و تعالی پیدا کند (راهول، ۲۰۱۷). افرادی که از سرسختی روانشناختی برخوردار هستند متأثر از نیروهای محرکی و انگیزشی درونی و اعتقاد به توانمندی کارکردی خود، با مشکلات مختلف زندگی بدور از هراس بنیادی مواجه می‌شوند و متعهدانه در جهت غلبه بر آن گام برمی‌دارند (راهول، ۲۰۱۷؛ استوپلین، مک‌رای و گرینینگ، ۲۰۱۷). فقدان این خصیصه‌ی

1. Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E
2. Walter, O., & Shenaar-Golan, V
3. Ibabe, I
4. Rahul, D. B
5. Stoppelbein, L., McRae, E., & Greening, L

شخصیتی بنا بر نتایج حاصل از پژوهش‌های نظری و تجربی زمینه‌ی بروز طیفی از آسیب‌های کارکردی نظیر خودکارآمدی پایین (عظیمی، ۱۳۹۵)، خلل در سطح عزت‌نفس و اعتماد به-نفس (شبان‌قهرود، ۱۳۹۱)، افسردگی (توماسون، هیستاد، جانسون، جانسون، لابرگ و ائید^۱، ۲۰۱۵)، استرس (شفی، ۱۳۹۰)، ناکامی‌های مکرر (تمیمی‌پور، ۱۳۹۶) و کاهش کیفیت روابط بین‌فردی را فراهم می‌کند (پاکدامن‌شبستری، ۱۳۹۵؛ بارتون، والدس و ساندویک^۲، ۲۰۱۵). سرسختی روانشناختی از طریق افزایش سطح خودکارآمدی فرد زمینه‌ی افزایش پشتکار و تلاش کارکردی دانش‌آموزان را فراهم می‌کند و بدین‌شکل دست‌یابی به سطوح بالاتری از یادگیری را ممکن می‌سازد (صادقیان، ۱۳۹۱). عظیمی (۱۳۹۵) در پژوهش خویش نقش معنادار این توانمندی روانشناختی را در افزایش انگیزش و عملکرد تحصیلی مورد تاکید قرار دادند و تصریح کردند که فقدان این توانمندی ضمن مختل کردن میزان یادگیری فرد، زمینه‌ی بروز گستره‌ای از بدکارکردی‌های تحصیلی را فراهم می‌کند.

روابط والد-فرزندی یکی دیگر از ابعاد بین‌فردی تاثیرگذار بر عملکرد نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی به‌ویژه حوزه تحصیلی است (عیسی‌نژاد، قاسمی و سیدخندان، ۱۳۹۶). رابطه والد-فرزندی دربرگیرنده‌ی گستره‌ای از تعاملات کلامی و غیرکلامی بین طرفین می‌باشد که در چهارچوب مجموعه‌ای از قواعد ضمنی و غیرضمنی ارضای نیازهای درون-فردی-بین‌فردی طرفین را ممکن می‌سازد و با ایجاد امنیتی روانشناختی و محیطی برای طرفین در محیط خانواده، ضمن حفظ و تداوم بخشی به این سیستم کارکردی پرورش ابعاد رشدی و کارکردی فرزندان را در سطوح مختلف زندگی ممکن می‌سازد (لیندو، براتون و لاندرس^۳، ۲۰۱۶). به‌عبارت دیگر روابط والد-فرزندی یکی از انواع تعاملات حاکم بر سیستم خانواده می‌باشد که متاثر از قواعد تربیتی والدین در طی زمان شکل می‌گیرد و با ایجاد محیطی امن، پرورش ابعاد رشدی فرزندان و عملکرد آن‌ها را در انجام تکالیف مختلف زندگی تا حد زیادی هدایت می‌کند (ادبروکی-چایلدس، جاکوب، آرگنت، پاتالای، دیگتون و ولپرت^۴، ۲۰۱۶). روابط والد-فرزندی و کیفیت آن تحت تاثیر علل و عوامل مختلفی نظیر نگرش‌های والدگری، سبک فرزندپروری، سیستم نظارتی، مهارت‌های

1. Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., Laberg, J. C. & Eid, J
2. Bartone, P. T., Valdes, J. J., & Sandvik, A
3. Lindo, N. A., Bratton, S. C., & Landreth, G. L
4. Edbrooke-Childs, J., Jacob, J., Argent, R., Patalay, P., Deighton, J., & Wolpert, M

ارتباطی، لذت از تعامل بین فردی، سلامت روانشناختی و شخصیتی، قرار دارد، عواملی که فقدان هر کدام از آنها احتمال داشتن رابطه‌ای مطلوب بین طرفین را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و تداوم آن را در طی زمان دشوار و حتی غیرممکن می‌سازد (حسینی، ۱۳۹۴). روابط والد _ فرزندی بر تمامی ابعاد کارکردی زندگی نوجوانان تاثیر دارد به گونه‌ای که خلل در ماهیت کارکردی و کیفیت ساختاری آن، زمینه بروز طیف گسترده‌ای از آسیب‌ها نظیر مشکلات رفتاری (سوزوکی، کیتا، کاک، تاکیهارا، میساگو و ایناگاکي، ۲۰۱۶؛ منوزسیلوا و لاگواوربانو^۱، ۲۰۱۶)؛ اعتیاد (حسینی، ۱۳۹۴)؛ سوء مصرف الکل (چانگالوا، ندورمو، باراسا و پوی پوی^۲، ۲۰۱۲)؛ رفتارهای پرخطر در حیطه اجتماعی و جنسی (حسینی، ۱۳۹۴)؛ پرخاشگری کلامی _ غیر کلامی (فیلی^۴، ۲۰۱۶)؛ افسردگی (زونگ، وو، نیای، لی، لیم و ماهندران^۵، ۲۰۱۶)؛ خلل در رشد اجتماعی (زرین جوی الوار، ۱۳۹۴)؛ خلل در بهزیستی روانشناختی (زونگ، وو، نایی، لی، لیم و ماهندران^۶، ۲۰۱۶)؛ خلل در سطح خودکارآمدی و قدرت ادراک (مرادیان‌مینا، ۱۳۹۳)؛ خلل در سطح مسئولیت‌پذیری (زرین جوی الوار، ۱۳۹۴)؛ خلل در قدرت سازگاری (یزدانی و داری، ۲۰۱۶)؛ اضطراب (لونگاریانی^۷، ۲۰۱۵) را در فرزندان فراهم می‌کند، آسیب‌هایی که از میان آن‌ها مختل شدن عملکرد تحصیلی نوجوانان از اهمیت کارکردی بیش‌تری برخوردار است، عملکردی که متاثر از این آسیب ساختاری تا حد زیادی با ضعف مواجه شده و سلامت کارکردی نوجوانان را تا حد زیادی با اختلال مواجه می‌کند (بختیارپور، ۱۳۹۶).

جهت افزایش سرسختی روانشناختی و تقویت روابط والد _ فرزندی در آن‌ها الگوهای کارکردی زیادی وجود دارد که یکی از اساسی‌ترین این رویکردها، رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد^۸ (ACT) است، رویکردی که پیشینه‌های نظری تاثیرگذاری مطلوب آن را بر بهبود بسیاری از توانمندی‌های روانشناختی آشکار می‌سازد (هلمریچ و همکاران، ۲۰۱۷)، که این می‌تواند مویده اثربخشی این رویکرد بر بهبود سرسختی روانشناختی روابط

1. Suzuki, K., Kita, Y., Kag, M., Takehara, K., Misago, Ch., & Inagaki, M
2. Muñoz-Silva, A., & Lago-Urbano, R
3. Changalwa, C. N., Ndurumo, M. M., Barasa, P. L., & Poipoi, M. W
4. Fili, E
5. Zhong, X., Wu, D., Nie, X., Li, M., Lim, H. A., & Mahendran, R
6. Zhong, X., Wu, D., Nie, X., Li, M., Lim, H. A., & Mahendran, R
7. Lungariani, A
8. Acceptance & commitment therapy

والد _ فرزندی این گروه باشد. رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از انواع رویکردهای موج سوم است که برخلاف رویکرد روانکاوی، رفتاری و شناختی به جای تمرکز بر بینش صرف و تغییر رفتارها و شناخت‌های کارکردی، بر پذیرش درون‌فردی قالب‌های کارکردی به‌ویژه عکس‌العمل‌های طبیعی جسم و ذهن تاکید دارد و بدین‌شکل ضمن آماده‌سازی فرد جهت رهایی از بسیاری از درگیری‌های غیرضروری زندگی و کنارآمدن با آن‌ها را به دور از هر فشاری ممکن می‌سازد (جوکوس و پایوا_پونا، ۲۰۱۸). رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد با بهره‌گیری از تاکتیک‌های کارکردی و آگاهی‌محور، این امکان را برای افراد ایجاد می‌کند که انعطاف‌پذیری روانشناختی خود را در مواجهه با موقعیت‌ها و محرک‌های درونی و بیرونی افزایش دهند و به جای غرق‌شدن در افکار و احساسات آزاردهنده، در قالبی پذیرشی، تمرکز خود را بر ارزش‌های کارکردی خویش و تعهد به اجرای آن می‌کند (جونکوس، هینریچ، تاوولی، دوفی، گراند، مورگان و کالکوس^۲، ۲۰۱۷). رویکرد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، یکی از انواع رویکردهای بینش‌محور و عمل‌گرا است که از طریق هدایت افراد به پذیرش ابعاد کارکردی و رفتاری خود، زمینه را برای ایجاد انگیزه و افزایش تعهد آن‌ها نسبت به اصلاح جنبه‌های نابهنجار این ابعاد فراهم می‌سازد (اسواین، هانکوک، هاینسورت و بوومن^۳، ۲۰۱۳). این رویکرد آموزشی، قدرت پذیرش افراد را نسبت به خویشتن و ابعاد وجودی خود افزایش می‌دهد و با افزایش توانمندی‌های روانشناختی و قدرت مواجهه کارکردی در آن‌ها، موجب می‌شود افراد به‌جای مقابله متداوم و غیرموثر با ابعاد غیرقابل تغییر، آن‌ها را مورد پذیرش قرار بدهند و پس از پذیرش، زمینه را برای اصلاح و هدایت آن در مسیر درست فراهم کنند (زارلینگ، بانون و بریتا^۴، ۲۰۱۷؛ ویسی، ۱۳۹۵). پژوهش‌های زیادی در ارتباط با تاثیر این رویکرد آموزشی بر ابعاد مختلف زندگی بشری انجام شده است. مرمرچی‌نیا و ذوقی‌پایدار (۱۳۹۶) در پژوهش خویش گزارش کردند که این رویکرد آموزشی تا حد زیادی در افزایش سطح امیدواری نوجوانان و بهبود قالب‌های ارتباطی آن‌ها در طی فرآیند زندگی موثر است. آموزش اکت با بهره‌گیری از اصول آگاهی‌محور و پذیرش‌مآبانه در تقویت توانمندی‌های روانشناختی

1. Jucos, D. G., & Paiva_Pona, Ed
2. Juncos, D. G., Heinrichs, G. A., Towle, P., Duffy, K., Grand, S. M., Morgan, M. C., Kalkus, E
3. Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J
4. Zarlring, A., Bannon, S., & Berta, M

تأثیر دارد و تا حد زیادی سطح بهزیستی روانشناختی افراد و رضایت شان را از ابعاد مختلف زندگی افزایش می‌دهد (اسواین و همکاران، ۲۰۱۳). پژوهش‌های دیگری نیز نظیر هادی-زاده کفاش، محمودی و سلیمی (۱۳۹۶)؛ ویسی (۱۳۹۵) و رحمانی، مرادی و مومنی (۱۳۹۳) بر کاربردی بودن این رویکرد بر بهبود بسیاری از توانمندی‌ها و خصایص کارکردی نظیر، عملکرد تحصیلی، امیدواری، استرس و نگرانی، افسردگی، سرسختی روانشناختی، و حتی روابط بین فردی و والد-فرزندی تأکید کردند و نقش موثر آن را در کاهش مشکلات تحصیلی، شغلی، زوجی و خانوادگی مورد تأیید قرار دادند.

پیشینه‌های نظری و تجربی به‌خوبی بیانگر این واقعیت بود که سرسختی روانشناختی و تعامل والد-فرزندی، بر عملکرد نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی به‌ویژه بُعد تحصیلی، تأثیر زیادی دارد (گائوس، ۲۰۱۶؛ نورانی، ۱۳۹۵)، لذا شناسایی، تدوین و به‌کارگیری برنامه‌هایی کارکردی جهت تقویت این ابعاد کارکردی ضرورتی تام دارد. به نظر می‌رسد برنامه‌هایی که از میان آن‌ها آموزش رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، به‌عنوان یک رویکرد نسل سوم موفق در بهبود عملکرد افراد در ابعاد مختلف درون فردی، بین فردی و خانوادگی (هلمریچ، کونزler، چمیتورز، کونینگ، بیندر، ویسا و لیاب، ۲۰۱۷) می‌تواند تأثیر معناداری در تقویت سرسختی روانشناختی و روابط والد-فرزندی نوجوانان داشته باشد. با توجه به این امر، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد-فرزندی و سرسختی روانشناختی نوجوانان پسر، موثر است؟

روش

طرح پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی با گروه کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون است و با انتساب تصادفی افراد به گروه مداخله و گروه کنترل اجرا گردید. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی نوجوانان پسر مدارس مقطع دوم متوسطه شهرستان جعفریه در سال تحصیلی ۱۳۹۷ بود. تعداد این افراد ۱۲۰ نفر بود. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، نمونه-گیری در دسترس می‌باشد که طی آن پژوهشگر پس از مراجعه به مدارس شناسایی شده تعداد ۲۴ دانش‌آموز پسر را که نمرات پایینی در سرسختی روانشناختی و روابط والد-فرزندی

گرفتند و برای مشارکت در پژوهش حاضر مایل به همکاری بودند، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه شامل ۱۲ نفر) جایگزین شدند. برنامه آموزشی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش، اجرا شد. پس از اتمام برنامه، از هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد. حضور داوطلبانه و محرمانه ماندن اطلاعات، از اصول اخلاقی پژوهش بودند.

ابزار گردآوری اطلاعات: الف) مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز^۱ (AHI): این مقیاس توسط کیامرثی در سال (۱۳۷۷) جهت ارزیابی سرسختی روانشناختی افراد در قالب ۲۷ گویه طراحی و اعتباریابی شده است (محمدیان آکردی، بابایی کفایی و حیدری، ۱۳۹۳). پاسخ‌های مقیاس مبتنی بر مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از هرگز تا بیش تر اوقات طراحی و از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود (هرگز: ۰، به ندرت: ۱، گاهی اوقات: ۲، بیش تر اوقات: ۳) (زاهدبابلان، قاسم‌پور و حسن‌زاده، ۱۳۹۰). پاسخدهی به سوالات ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود و دامنه نمرات نیز بین صفر تا ۸۱ در نوسان است (بهادری و خیر، ۱۳۹۱). کیامرثی (۱۳۷۷) پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش کرد و روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تایید قرار داده است (محمدیان آکردی و همکاران، ۱۳۹۳).

ب) مقیاس ارزیابی رابطه والد- فرزند^۲ (PCRS): این پرسشنامه توسط مارک، فاین، مورلند، و اسچووبل^۳ در سال (۱۹۸۳) در قالب ۲۴ گویه برای ارزیابی رابطه والد- فرزند در سنین نوجوانی طراحی و به کار گرفته شد (شهنی بیلاق، عزیزی مهر و مکتبی، ۱۳۹۲). این مقیاس دو فرم دارد، یکی برای سنجیدن رابطه‌ی فرزند با مادر و یکی هم برای سنجیدن رابطه‌ی فرزند با پدر، که هر کدام از آن‌ها خرده‌مقیاس‌ها و آیتم‌های خاص خود را در بر دارند (حسین خانزاده، طاهر، سیدنوری، یحیی‌زاده و عیسی‌پور، ۱۳۹۲). مارک و همکاران (۱۹۸۳) پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مربوط به مقیاس رابطه پدر با فرزند بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و برای کل مقیاس مربوط به پدر ۰/۹۶ گزارش کردند و هم‌چنین برای خرده‌مقیاس‌های مربوط به مقیاس رابطه مادر با فرزند بین ۰/۶۱ تا ۰/۹۴ و برای کل مقیاس مربوط به مادر ۰/۹۶ گزارش کردند و روایی محتوایی و صوری آن

1. Ahvaz Hardiness Inventory
2. Parent-Child Relationship Scale
3. Mark, A., Fain, J., Morland, J. R., & Schobell, A

را نیز مورد تایید قرار دادند (حسین‌خانزاده و همکاران، ۱۳۹۲). در ایران نیز شهنی‌بیلاق و همکاران (۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای مقیاس رابطه پدر با فرزند ۰/۸۹ و برای مقیاس رابطه مادر با فرزند ۰/۹۲ گزارش کردند و روایی محتوایی و صوری آن را نیز مورد تایید قرار دادند.

پروتکل آموزشی مورد استفاده در این پژوهش مبتنی بر مبانی و تاکتیک‌های ارائه شده در کتاب‌های زندانی ذهن نباش! زندگی کن نوشته‌ی (جوزف، کیاروچی: لوئیز هائیز، آن بیلی، ۲۰۱۲، ترجمه افسانه شایسته آذر، ۱۳۹۴) و رهایی از زندان ذهن نوشته‌ی (متیو مک کی، کاترین سوتکر، ترجمه ساره حسینی عطار، امید خواجه محمود آبادی، ۱۳۹۶) در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم و بر روی مشارکت کنندگان اجرا شده است. پروتکل توسط پنج تن از اساتید حوزه‌ی مشاوره و روانشناسی که نسبت به رویکرد اکت (ACT) بینش کافی داشتند مورد تایید قرار گرفت.

مراحل مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

جلسه	محتوای جلسات
۱	- معرفی پژوهشگر و برقراری ارتباط با اعضا گروه - بیان قواعد اصلی جلسات شامل: رازداری، احترام متقابل اعضا با یکدیگر - تعریف مولفه‌های متغیرها و اهداف برگزاری جلسات
۲	- مروری بر تجارب جلسه اول - آشنایی با چرخه شش ضلعی پذیرش و تعهد با ذکر مثال‌های فراوان - نمایش کلیپ
۳	- معرفی و تفهیم آمیختگی (جدی گرفتن افکار) و گسلش (رهایی افکار) - آشنایی با تکنیک‌های رها سازی افکار (اتاق سفید، بادبادک‌ها، قایق‌ها، برگ‌های روی رودخانه و واگن قطار) - نمایش کلیپ

۴ - مرور بر تجارب جلسه قبل
- پرداختن به مفاهیم هم جوش زدایی و پذیرش (۸ مرحله پذیرش آموزش داده شد).
- آموزش هیجانات مختلف از طریق کلیپ و پانتو میم

۵ - مرور بر تجارب جلسه قبل
- درک مفهوم ارتباط با زمان حال و ذهن آگاهی (آموزش تنفس شکمی، خوردن به صورت توجه آگاهانه، تمرکز بر زمان حال)

۶ - مروری بر تجارب جلسه قبل
- آشنایی با مفهوم خود به عنوان زمینه (ذهن مشاهده گر) و انجام تکنیک های مربوطه

۷ - مرور بر تجارب جلسه قبل
- پرداختن به مفاهیم ارزش ها و عمل متعهدانه و شناسایی ارزش های فرد
- نمایش کلیپ عمل مبتنی بر ارزش و عمل مبتنی بر هدف و تفاوت آنها

۸ - جمع بندی مفاهیم بررسی شده در طی جلسات قبل
- درخواست از اعضا برای توضیح دستاوردهای شان از گروه

یافته ها

جدول ۱. شاخص های توصیفی داده های حاصل از اجرای پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه ها

متغیر	گروه	نوع	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی
سرسختی روانشناختی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۴۱/۶۷	۳/۷	-۰/۸۹۶	-۰/۷۵۱
		پس آزمون	۶۰/۲۵	۶/۰۶	۰/۳۶۸	-۰/۲۸۵
	گروه کنترل	پیش آزمون	۴۱/۰۸	۳/۲۰	-۰/۴۰۹	۰/۶۴۳
		پس آزمون	۴۱/۲۵	۳/۷۲	-۰/۲۳	-۱/۲۴
نمره کلی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۸۳/۹۲	۵/۰۷	-۰/۶۶۳	-۰/۰۱۷
		پس آزمون	۱۱۱/۵	۵/۸۱	۰/۶۸۲	۰/۳۲۱
	گروه کنترل	پیش آزمون	۸۴/۱۷	۶/۸۲	-۱/۲۸	۰/۲۶۸

پس آزمون	۸۵/۷۵	۵/۶۴	۰/۹۵۲	-۱/۱۶		
پیش آزمون	۵۰/۵	۴/۶۶	-۰/۶۹۶	۰/۴۶۵	گروه آزمایش	رابطه با پدر
پس آزمون	۵۸/۸۳	۴/۶۱	-۰/۸۰۴	۰/۴۸۹		
پیش آزمون	۵۰/۲۵	۴/۹۲	-۱/۲۶	۰/۱۵۵	گروه کنترل	عاطفه مثبت
پس آزمون	۵۰/۹۲	۳/۸۲	-۰/۸۹۳	-۰/۰۲۹		
پیش آزمون	۱۶/۵	۲/۳۹	-۰/۱۹۶	۰/۴۷۸	گروه آزمایش	آمیزش پدرانه
پس آزمون	۲۸/۳۳	۴/۱۹	-۰/۸۱۵	-۰/۱۸۳		
پیش آزمون	۱۶	۲/۲۲	-۰/۸۵۶	۰/۴۸۱	گروه کنترل	
پس آزمون	۱۶/۱۷	۲/۴۴	-۱/۰۸	-۰/۵۴۵		
پیش آزمون	۱۳/۶۷	۲/۳۱	-۱/۲۵	-۰/۱۵۰	گروه آزمایش	ارتباط
پس آزمون	۲۰/۰۸	۱/۹۳	-۰/۹۰۹	۰/۲۲۵		
پیش آزمون	۱۴	۲/۴۹	-۰/۸۳۴	۰/۱۲۸	گروه کنترل	
پس آزمون	۱۵/۳۳	۲/۰۶	-۱/۳۵	-۰/۲۳۹		
پیش آزمون	۳/۲۵	۱/۲۹	-۱/۶۹	۰/۳۶۴	گروه آزمایش	
پس آزمون	۴/۲۵	۱/۴۲	-۰/۶۲۵	۰/۸۳۹		
پیش آزمون	۳/۹۲	۱/۳۱	-۱/۱۹	-۰/۱۱۰	گروه کنترل	عدم خشم
پس آزمون	۳/۳۳	۱/۱۵	۱/۳۶	۰/۹۱۳		
پیش آزمون	۱۰۹/۸۳	۸/۱۱	۰/۵۶۷	-۰/۵۴۳	گروه آزمایش	
پس آزمون	۱۲۳/۵۸	۶/۴۹	-۰/۷۴۶	۰/۶۴۹		
پیش آزمون	۹۹/۵	۷/۵۵	-۱/۴۵	-۰/۰۴۳	گروه کنترل	نمره کلی
پس آزمون	۱۰۱/۳۳	۶/۶۱	-۰/۴۵۴	-۰/۰۸۷		
پیش آزمون	۵۱/۳۳	۲/۹۹	-۰/۵۵۳	۰/۳۹۳	گروه آزمایش	رابطه با مادر
پس آزمون	۵۸/۸۳	۴/۶۱	-۰/۸۰۴	۰/۴۸۹		
پیش آزمون	۵۰/۵۸	۳/۴۵	-۰/۸۰۹	-۰/۱۱۸	گروه کنترل	عاطفه مثبت
پس آزمون	۵۰/۹۲	۳/۸۲	-۰/۸۹۳	-۰/۰۲۹		
پیش آزمون	۱۸/۸۳	۱/۸۹	-۰/۷۷	-۰/۰۹۷	گروه آزمایش	

۰/۳۱۵-	۰/۶۵۱-	۲/۲۶	۲۳/۲۵	پس آزمون	عدم سردرگمی در نقش	گروه کنترل
۰/۱۲۷	۱/۴۰-	۲/۳۱	۱۹/۴۲	پیش آزمون		
۰/۷۲۸	۱/۴۵	۱/۷۸	۱۹/۹۱	پس آزمون	گروه آزمایش	
۰/۰۹۶	۰/۸۴۸-	۱/۵۱	۷/۴۲	پیش آزمون		
۰/۱۳۹-	۰/۲۵۴-	۰/۸۹	۸/۶۷	پس آزمون	هماندسازی با مادر	گروه کنترل
۰/۲۵۵	۰/۹۹۶-	۱/۰۷	۷/۳۳	پیش آزمون		
۰/۳۹۲-	۱/۴۵-	۱/۱۹	۷/۸۳	پس آزمون	گروه آزمایش	
۰/۰۹۷-	۱/۲۴-	۲/۵۰	۲۲/۵۸	پیش آزمون		
۰/۰۰۵-	۰/۸۶۵-	۲/۱۵	۲۹/۵۸	پس آزمون	ارتباط	گروه کنترل
۰/۰۹۰	۱/۱۶-	۲/۶۹	۲۲/۱۷	پیش آزمون		
۰/۸۴۱-	۰/۶۳۵-	۱/۷۸	۲۲/۳۳	پس آزمون		

جدول ۲. بررسی پیش فرض برابری خطای واریانس‌ها در سرسختی روان‌شناختی و روابط والد-فرزندی

P	DF2	DF1	F	متغیر
۰/۱۳	۲۲	۱	۲/۴۴	سرسختی روان‌شناختی
۰/۶۰	۲۲	۱	۰/۲۸	روابط والد_ فرزند (پدر)
۰/۲۳	۲۲	۱	۱/۵۵	روابط والد_ فرزند (مادر)

جدول ۳. تحلیل کواریانس آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر سرسختی روان‌شناختی

P	F	MS	DF	SS	منبع
۰/۰۱	۲۰/۶۲	۲۷۶/۰۶	۱	۲۷۶/۰۶	سرسختی روان‌شناختی - پیش آزمون
۰/۰۱	۱۵۰/۹۹	۲۰۱۶/۴۱	۱	۲۰۱۶/۴۱	گروه
		۱۳/۳۵	۲۱	۲۸۰/۴۳	خطا

بررسی نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که تفاوت به دست آمده بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار می‌باشد. بنابراین آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر سرسختی روان‌شناختی نوجوانان پسر مقطع دوم متوسطه تاثیر معناداری دارد ($P= ۰/۰۱$)، ($F= ۱۵۰/۹۹$).

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد _ فرزندی (پدر)

منبع	SS	DF	MS	F	P
روابط والد _ فرزندی (پدر) - پیش آزمون	۱۴۹/۷۹	۱	۱۴۹/۷۹	۵/۵۰	۰/۰۲۹
گروه	۴۰۱۰/۰۹	۱	۴۰۱۰/۰۹	۱۴۷/۳۶	۰/۰۱
خطا	۵۷۱/۴۵	۲۱	۲۷/۲۱		

بررسی نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که تفاوت به دست آمده بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار می‌باشد. بنابراین آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد _ فرزندی (پدر) نوجوانان پسر مقطع دوم متوسطه تاثیر معناداری دارد ($P=0/01$)، همچنین نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری، تفاوت میانگین گروه‌ها در خصوص مؤلفه عاطفه مثبت با مقدار $F=37/99$ ، در سطح آلفای $0/01$ ؛ آمیزش پدرانه با مقدار $F=88/96$ ، در سطح آلفای $0/01$ و ارتباط با مقدار $F=33/67$ ، در سطح آلفای $0/01$ ؛ دارای تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها است. همچنین، بین گروه‌ها در خصوص عدم خشم با مقدار $F=3/48$ ، در سطح آلفای $0/079$ تفاوت معنی‌دار وجود ندارد.

جدول ۵. بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد _ فرزندی (مادر)

منبع	SS	DF	MS	F	P
روابط والد _ فرزندی (مادر) - پیش آزمون	۱۱۶/۲۰	۱	۱۱۶/۲۰	۲/۹۱	۰/۱۰۱
گروه	۱۵۰۳/۲۲	۱	۱۵۰۳/۲۲	۳۸/۱۵	۰/۰۱
خطا	۸۲۷/۳۸	۲۱	۳۹/۳۹		

بررسی نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که تفاوت به دست آمده بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار می‌باشد. بنابراین آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد _ فرزندی (مادر) نوجوانان پسر مقطع دوم متوسطه تاثیر معناداری دارد ($P=0/01$)، همچنین نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری، تفاوت میانگین گروه‌ها در خصوص مؤلفه عاطفه مثبت با مقدار $F=39/2$ ، عدم سردرگمی نقش با مقدار $F=27/15$ ، ارتباط با مقدار $F=91/29$ در سطح آلفای $0/01$ معنی‌دار است. تفاوت میانگین گروه‌ها در خصوص مؤلفه همانندسازی با مادر با مقدار $F=3/29$ در سطح آلفای $0/086$ معنی‌دار

است که از نظر آماری قابل اتکا نمی باشد. این یافته نشان می دهد که بین گروه ها در خصوص مؤلفه همانندسازی با مادر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که این رویکرد آموزشی نقش معناداری در بهبود سرسختی روانشناختی نوجوانان دارد و تا حد زیادی میزان این توانمندی روانشناختی را در این گروه افزایش داده است. اورکی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش اکت بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان سالمند به این نتیجه رسید که این رویکرد آموزشی از طریق افزایش سطح پذیرش و تعهد ارزشی این گروه نقش موثری در تقویت سطح انعطاف آنها دارد و بدین شکل توانایی و ایستادگی شان را با مسائل و مشکلات زندگی افزایش می دهد. برقی ایرانی و همکاران در پژوهشی که در سال (۱۳۹۴) انجام دادند گزارش کردند که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد از طریق افزایش سطح پذیرش و تعهد کارکردی این بیماران سرطانی و روشن کردن مسیر ارزش های آنها در طی زندگی، نقش موثری در افزایش ابعاد سرسختی روانشناختی شامل خودکارآمدی و سرسختی دارند. در تبیین تاثیر معنادار رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود سرسختی روانشناختی نوجوانان می توان گفت که دو عامل در این برنامه آموزشی زمینه را برای بهبود سرسختی روانشناختی نوجوانان فراهم کرد که بدان اشاره می شود. آموزشگر در طی جلسات آموزشی مفهوم پذیرش را برای اعضا به طور کامل روشن کرد و در قالب بحث و گفتگو گروهی و با بهره گیری از مثال هایی عینی این واقعیت را بر آنها آشکار ساخت که بسیاری از واقعیت های درونی نظیر افکار و هیجانات و همچنین بسیاری از واقعیت ها و اتفاقات بیرونی غیرقابل تغییر هستند و نمی توان گامی در جهت حذف آن برداشت. لذا هرگونه تلاش برای مقابله با این موقعیت ها نه تنها تغییری در آنها ایجاد نخواهد کرد بلکه صرفاً زمینه را برای ایجاد آشفتگی ذهنی و تنش درونی فراهم می کند. آموزشگر اعضا را تشویق کرد تا با تمرکز بر دنیای درون و بیرون خود مجموعه ای از این عوامل و رویدادها را شناسایی کرده و اقداماتی را که تاکنون در جهت رفع و یا حذف این عوامل انجام داده اند مشخص بکنند. وقتی اعضا این رویدادها و اقداماتی را که در قبال آنها انجام دادند مشخص کردند این واقعیت بر آنها روشن شد که هیچکدام از اقدامات آنها نه تنها تاثیری در بهبودی و رهایی از این موقعیت ها نداشته است بلکه منجر به تشدید

این موقعیت‌ها و پیامدهای مخرب آن‌ها شده است. ایجاد چنین بینشی در اعضا زمینه را فراهم کرد تا آموزشگر این تاکتیک را به آن‌ها انتقال دهد که به جای مقابله با این امور بهتر است آن‌ها را قلباً مورد پذیرش قرار داده و به‌عنوان جزئی غیرقابل تغییر بپذیرند.

نتایج نشان داد که این رویکرد آموزشی نقش معناداری در بهبود روابط والد - فرزندی نوجوانان دارد و تا حد زیادی میزان این مهارت را در این گروه افزایش داده است. بختیارپور (۱۳۹۶) در پژوهش خویش گزارش کرد که روابط والد - فرزندی بر تمامی ابعاد کارکردی و رشدی نوجوانان مخصوصاً عملکرد تحصیلی آن‌ها تاثیر دارد، به‌گونه‌ای که خلل در آن، زمینه‌ی بروز هر اختلال در عملکرد فرد نوجوان را فراهم می‌سازد. نوروزی و همکاران (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خویش به این نتیجه رسیدند که رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد از طریق افزایش سطح پذیرش و تعهد کارکردی طرفین به یکدیگر و روشن‌سازی ارزش‌های ارتباطی آن‌ها، نقش موثری در بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و رفع مشکلات موجود در این قالب ارتباطی دارد. در این برنامه آموزشی آموزشگر با بهره‌گیری از عوامل مختلفی زمینه را برای بهبود ارتباط والد - فرزندی و تقویت گفت‌وگو بین آن‌ها فراهم کرد. آموزشگر ابتدا مفهوم خودآگاهی را برای اعضا تشریح کرد و از آن‌ها خواست با بهره‌گیری از این مهارت نسبت به درونیات ذهنی خود اعم از افکار، عواطف و نیازها بینش پیدا کنند. اعضا با انجام این فرایند توانستند نسبت به بسیاری از عواطف و نیازها و خواسته‌های خود واقف شوند. پس از این مرحله آموزشگر از آن‌ها درخواست کرد که همین فرایند را بر والدین خود اجرایی کنند و سعی کنند نسبت به نیازها، عواطف و خواسته‌های آن‌ها بینش و آگاهی پیدا کنند. اعضا با انجام این فرایند پی بردند که هم خودشان و هم والدین شان مجموعه‌ای از نیازها و خواسته‌های عاطفی و روانشناختی دارند که صرفاً در خلال داشتن تعاملی دوسویه و مملوء از صمیمیت ارضا می‌شوند. ایجاد این نگرش و بینش در آن‌ها سبب شد که انگیزه‌ی کافی برای نزدیکی به والدین خود و تقویت صمیمیت بین‌فردی را پیدا کنند و با همراهی فرد آموزشگر برنامه‌هایی سازماندهی شده جهت تحقق آن طراحی کرده و به‌کار بگیرند. از سوی دیگر آموزشگر در خلال این برنامه آموزشی مفهوم پذیرش را در اعضا تقویت کرد و به آن‌ها نشان داد که هر کسی مجموعه‌ای از خصایص دارد که غیرقابل تغییر هستند و هرگونه تلاشی در جهت حذف و مقابله با آن‌ها بی‌فایده است لذا بهتر است به‌عنوان اصل و خصیصه‌ای غیرقابل تغییر مورد پذیرش واقع شود. زمانی که اعضا با این

مفهوم آشنا شدند آموزشگر از آن‌ها خواست که بر والدین خود متمرکز شوند و خصایصی را که در آن‌ها برای شان آزاردهنده است شناسایی کرده و طبقه‌بندی کنند. با انجام این کار، اعضا مجموعه‌ای از خصایص آزاردهنده را در والدین خود شناسایی کردند که خواستار حذف آن‌ها بودند. خصایصی که رابطه‌ی والدین با نوجوانان را تا حد زیادی با تنش همراه کرده بود. زمانی که این خصایص مشخص شدند آموزشگر اعضا را همراهی کرد تا مفهوم پذیرش را بر روی آن‌ها اجرایی کنند و خویشتن را از مقابله با آن‌ها رها کنند. چنین فرایندی سبب شد که از تنش‌زایی این خصایص تا حد زیادی کاسته شود و نوجوانان بهتر بتوانند با والدینشان تعامل کنند. در واقع پذیرش این خصایص سبب شد نوجوانان تمایل بیشتری به نزدیک شدن به والدینشان داشته باشند و صمیمیت خود را با آن‌ها بهبود ببخشند.

تقدیر و تشکر: بدینوسیله از حمایت‌های دانشگاه و تمامی دست‌اندرکارانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، به ویژه شرکت کنندگان در این مطالعه تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

- اورکی، محمد؛ جهانی، فاطمه و رحمانیان، مهدیه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی زنان سالمند. *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۱۰(۱)، ۴۷-۵۶.
- بختیارپور، سعید. (۱۳۹۶). رابطه تعارض والد فرزند و جو عاطفی خانواده با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهرستان کارون. *فصلنامه روانشناسی اجتماعی*، سال دوم، شماره ۴۳، صص ۴۵-۵۳.
- برقی‌ایرانی، زیبا؛ زارع، حسین؛ عابدین، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش اکت بر سرمایه روانشناختی در بیماران مبتلا به سرطان مری. *فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی*، سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۱۱۳-۱۲۸.
- پاکدامن‌شبستری، زهرا. (۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش تقویت سرسختی روانی بر روابط اجتماعی نوجوانان تک‌والد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

تمیمی پور، حمید. (۱۳۹۶). بررسی رابطه شادکامی و کمال‌گرایی در دانشجویان دختر و پسر
موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم
رفتاری*، سال دوم، شماره ۱۱، صص ۷۸-۸۴.

حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ طاهر، محبوبه؛ سیدنوری، سیده‌زهرا؛ یحیی‌زاده، آیدا؛ عیسی‌پور؛
مهدی. (۱۳۹۲). رابطه شیوه تعامل والد-فرزند با میزان اعتیادپذیری. *گرایش به جنس
مخالف در دانشجویان. فصلنامه اعتیادپژوهی*، سال هفتم، شماره ۲۸، صص ۵۹-۷۴.

حسینی، سیما. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه سبک فرزندپروری و گرایش به رفتارهای پرخطر:
مطالعه موردی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علامه طباطبایی*. پایان‌نامه
کارشناسی ارشد، رشته مددکاری اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

رحمانی، ابراهیم؛ مرادی، آسیه؛ مومنی، خدامراد. (۱۳۹۳). *اثر بخشی آموزش مبتنی بر
پندیرش و تعهد بر کاهش اضطراب دانشجویان*. کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و
مطالعات اجتماعی، تهران.

زاهدبابلان، عادل؛ قاسم‌پور، عبدالله و حسن‌زاده، شهناز (۱۳۹۰). *نقش بخشش و سرسختی
روانشناختی در پیش‌بینی امید*. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال
دوازدهم، شماره ۳، صص ۱۲-۱۹.

زرین‌جوی‌الوار، مریم. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری با مسئولیت‌پذیری و
رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته آموزش و پرورش
استثنایی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

شبان‌قهرود، هانیه. (۱۳۹۱). *بررسی مقایسه‌ای رابطه عزت‌نفس و سرسختی روانشناختی با
خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر نابینا و عادی مقطع راهنمایی شهر تهران*. پایان‌نامه
کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

شفی، آزاده. (۱۳۹۰). *مقایسه‌ی سرسختی روانشناختی و میزان استرس افراد مبتلا به سندرم
روده تحریک‌پذیر با افراد سالم*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه
علامه طباطبایی، تهران.

شهنی‌بیلاق، منیجه؛ عزیزی‌مهر، الهه؛ مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۲). *رابطه‌ی علی‌تعارض
آشکار و تعارض نهان بین والدین با عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری رابطه‌ی والد*

- فرزند، رفتار ضداجتماعی و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه مشاوره کاربردی، سال سوم، شماره ۲، صص ۱-۱۶.
- صادقیان، راضیه. (۱۳۹۱). بررسی خودپنداره، سرسختی روانشناختی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان پرورشگاهی و غیرپرورشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- عظیمی، داریوش. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر خودکارآمدی تحصیلی و پذیرش اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- عیسی‌نژاد، امید؛ قاسمی، سیدیوسف؛ خندان، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی ساختار عالمی و پایایی مقیاس تعامل والد-فرزند در دانش‌آموزان متوسطه. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال سیزدهم، شماره ۵۰، صص ۲۵۱-۲۷۲.
- کیاروچی، جوزف. (۲۰۱۲). زندانی ذهن: نباش زندگی کن. (ترجمه افسانه شایسته آذر). (۱۳۹۴). تهران: ارجمند.
- محمدیان‌آکردی، ابراهیم؛ بابایی کفاکی، هدی و حیدری، شعبان (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین سرسختی روانشناختی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان. اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، موسسه همایش‌گران مهر اشراق، مرکز همایش‌های دانشگاه تهران، تهران.
- مرادیان‌مینا، فاطمه. (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی و شیوه‌های فرزندپروری با بایستگی تحصیلی و عوامل انگیزشی (خودکارآمدی، اهداف تسلط و ادراک سودمندی تکلیف) فرزندان دانش‌آموزان در شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- مرمرچی‌نیا، مژگان؛ ذوقی‌پایدار، محمدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش اکت بر امیدواری و شادکامی نوجوانان دختر تحت پوشش بهزیستی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۱(۲)، ۱-۱۰.
- مک‌کی، متیو. (۱۹۴۸). رهایی از زندان ذهن. (ترجمه ساره حسینی عطار، امید خواجه محمود آبادی). (۱۳۹۶). تهران: آبان.

- نورانی، امین. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مولفه‌های سرسختی روانشناختی بر تنظیم هیجان و کاهش گرایش دانش‌آموزان به مواد در دانش‌آموزان شهرستان راز و جرگلان. پایان-نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- نوروزی، محدثه؛ زرگر، فاطمه؛ اکبری، حسین. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش مشکلات بین‌فردی و اجتناب تجربه‌ای دانشجویان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، سال پانزدهم، شماره ۲، صص ۱۶۸-۱۷۴.
- هادی‌زاده کفاش، راضیه؛ محمودی، آرمین؛ سلیمی، مینا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی و رضایت زناشویی. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری*، تهران.

- Changalwa, C. N., Ndurumo, M. M., Barasa, P. L., & Poipoi, M. W. (2012). The relationship between parenting styles & alcohol abuse among college students in Kenya. *Greener Journal of Educational Fili, E.* (2016). Parenting styles & aggressive behaviour among preschool going children. *International Journal of Academic Research & Reflection*, 4(2), 1_8.
- Edbrooke-Childs, J., Jacob, J., Argent, R., Patalay, P., Deighton, J., & Wolpert, M. (2016). The relationship between child & parent-reported shared decision making & child, parent, & clinician-reported treatment outcome in routinely collected child mental health services data. *Clinical Child Psychology Psychiatry*, 21(2), 324_338.
- Gheaus, A. (2016). Parental enhancement & symmetry of power in the parent-child relationship. *Journal of Medical Ethics*, 42(6), 397_403.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(1), 1_15.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(1), 1_15.
- Ibabe, I. (2016). Academic failure & child-to-parent violence: Family protective factors. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1538_1546.
- Joucos, D. G., & Paiva_Pona, Ed. (2018). Acceptance & commitment therapy as a clinical anxiety treatment & performance enhancement program for musicians: Towards an evidence-based practice model within performance psychology. *Music & Science Journal*, 1(1), 1_17.
- Juncos, D. G., Heinrichs, G. A., Towle, P., Duffy, K., Grand, S. M., Morgan, M. C., Kalkus, E. (2017). Acceptance & Commitment Therapy for the

- Treatment of Music Performance Anxiety: A Pilot Study with Student Vocalists. *Frontiers in Psychology*, 8(1), 986_992.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2016). Validation of a newly developed instrument establishing links between motivation & academic hardiness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(1), 29-48.
- Lindo, N. A., Bratton, S. C., & Landreth, G. L. (2016). *Child parent relationship therapy: Theory, research & intervention process*. In L. A. Reddy, T. M. Files-Hall, & C. E. Schaefer (Eds.), empirically based play interventions for children (pp. 241-261). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lungariani, A. (2015). *Parenting styles & their relationship with anxiety in children*. PHD thesis, development sciences, University of Rhode Island: Island.
- Muñoz-Silva, A., & Lago-Urbano, R. (2016) Child ADHD severity, behaviour problems & parenting styles. *Journal of Annals of Psychiatry Mental Health*, 4(3): 1066_1069.
- Rahul, D. B. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 80_84.
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts Neuro immunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*, 18(6), 705_713.
- Stoppelbein, L., McRae, E., & Greening, L. (2017). A longitudinal study of hardiness as a buffer for posttraumatic stress symptoms in mothers of children with cancer. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 5(2), 149_160.
- Suzuki, K., Kita, Y., Kagg, M., Takehara, K., Misago, Ch., & Inagaki, M. (2016). The association between children's behaviour & parenting of caregivers: a longitudinal study in japan. *Journal of Frontiers in Public Health*, 4(17), 1_6.
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance & commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 965-978.
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance & commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 965-978.
- Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., Laberg, J. C. & Eid, J. (2015). the combined influence of hardiness and cohesion on mental health in a military peacekeeping mission: A prospective study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(5), 560_566.
- Walter, O., & Shenaar-Golan, V. (2017). Effect of the parent-adolescent relationship on adolescent boys' body image & subjective well-being. *American Journal of Men's Health*, 11(4), 920_929.
- Yazdani, S., & Daryei, G. (2016). Parenting styles & psychological adjustment of gifted & normal adolescent. *Journal of Pacific Science Review B: Humanities & Social Sciences*, 2(3), 100_105.

- Zarling, A., Bannon, S., & Berta, M. (2017). Evaluation of Acceptance & Commitment Therapy for Domestic Violence Offenders. *Psychology of Violence*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/vio0000097>.
- Zhong, X., Wu, D., Nie, X., Li, M., Lim, H. A., & Mahendran, R. (2016). Parenting style, resilience, & mental health of community dwelling elderly adults in China. *Journal of BMC Geriatric*, 16(135), 1_8.

