

## The Effectiveness of Acceptance and Commitment-based Parenting Training on Parenting Styles of Mothers with Mentally Retarded Children

Baratali Barabadi<sup>1</sup>, Hossein Ahmad Barabadi<sup>2</sup>, Ahmad Heydarnia<sup>3</sup>

1. M.A in Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.
2. (corresponding author), Assistant Professor, Faculty of Humanities, Department of Counseling, University of Bojnord, Bojnord, Iran. habarabadi@gmail. Com.
3. Assistant Professor, Faculty of Humanities, Department of Counseling, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

### ABSTRACT

**Aim:** This study aimed to determine the effectiveness of acceptance and commitment-based parenting training on parenting styles of mothers with mentally retarded children. **Methods:** This was a quasi-experimental non-equivalent pretest-posttest control group study. The study population consisted of all the mothers of mentally retarded children attending exceptional elementary school in Bojnord between 2018 and 2019. Twenty-four volunteer mothers were selected and divided into experimental and control groups. The experimental group received acceptance and commitment-based parenting training, and the control group did not receive any training. The Baumrind Parenting Styles Questionnaire was used in this study. The data were analyzed by multivariate and univariate analysis of covariance. **Findings:** results showed that acceptance and commitment based parenting training increased authoritative parenting style and decreased permissive parenting style ( $p \leq 0/01$ ). Moreover, acceptance and commitment-based parenting training did not have significant effect on authoritarian parenting style ( $p \geq 0/05$ ). **Conclusion:** Acceptance and commitment-based parenting training can improve parenting styles of mothers with mentally retarded children.

**Keywords:** Acceptance and commitment-based parenting training, parenting styles, mothers of mentally retarded children



## اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک‌های فرزندپروری مادران کودکان کم‌توان ذهنی

براتعلی برابادی<sup>۱</sup>، حسین احمد برابادی<sup>۲</sup>، احمد حیدرنیا<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی. دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی. دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

habarabadi@gmail. Com.

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی. دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

(صفحات ۱۸۴-۲۰۹)

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک‌های فرزندپروری مادران کودکان کم‌توان ذهنی بود. **روش:** روش پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح دو گروهی ناهمسان با پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه آماری کلیه مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی محصل (سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷) در مقطع ابتدایی شهر بجنورد بود. با نمونه‌گیری در دسترس ۲۴ نفر انتخاب و به طور غیرتصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۲ نفره) گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند استفاده شد. برای گروه آزمایش برنامه‌ی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد به صورت هفتگی در ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به افزایش سبک فرزندپروری مقتدرانه و کاهش سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه شده ( $p \leq 0/01$ ) و بر سبک فرزندپروری مستبدانه مادران گروه آزمایش تأثیر معنی‌داری نداشته است ( $p \geq 0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** برنامه‌ی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند باعث بهبود سبک‌های فرزند پروری مادران کودکان کم‌توان ذهنی شود.

**واژه‌های کلیدی:** فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، سبک‌های فرزندپروری، مادران کودکان کم‌توان ذهنی

## مقدمه

تأثیر والدین بر زندگی کودک قابل توجه و پایدار است (لیپس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)، آنها نقش مهمی در ارتقاء رشد جسمی، شناختی و اجتماعی - احساسی کودک دارند (آگاروال و الکس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷؛ لمبورن<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۱). گرچه والدین قبل از تولد فرزند، خودشان را برای تغییراتی که با تولد فرزند رخ خواهد داد آماده می‌سازند، اما زمانی که این مهمان نورسیده با یک نقص یا ناتوانی<sup>۴</sup>، متولد می‌شود، بسیاری از آمادگی‌هایشان با چالش جدی مواجه می‌شود (خدابخشی کولایی، ۱۳۹۰؛ ناماگوچی و میلکی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). فرآیند رشد و پرورش کودک با ناتوانی ویژه، معمولاً یک تجربه‌ی غیرمنتظره است (رینا و همکاران، ۲۰۰۵) که والدین را با چالش‌های جدی فرزندپروری مواجه می‌سازد.

کودکان کم‌توان ذهنی دسته‌ای از کودکان دارای معلولیت رشدی می‌باشند که کاستی‌هایی در درک شناختی، رفتارهای اجتماعی و کفایت شخصی دارند (سادوک و سادوک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). مطابق آمارهای سازمان بهداشت جهانی در کشورهای درحال توسعه حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد دارای معلولیت می‌باشند که بین ۴ تا ۵ درصد افراد مبتلا به ناتوانی شدید هستند که باید از خدمات ویژه بهره‌مند شوند (ملک‌شاهی و فلاحی، ۱۳۹۵) که از این بین، ۸۰ تا ۹۰ درصد آنها آموزش‌پذیرند (فرامرزی، کرمی‌منش و محمودی، ۱۳۹۲)؛ بنابراین، جمعیت قابل توجهی از خانواده‌های ایرانی از تأثیر ناخوشایند داشتن کودک کم‌توان ذهنی و فشارهای سنگین و متعدد ناشی از مراقبت، استرس‌های روانی، فشارهای اجتماعی و مالی رنج می‌برند که این عوامل می‌تواند ضربات زیان‌باری بر شالوده‌ی خانواده وارد کرده و باعث شود که اعضای خانواده و بویژه

1. Lipps, G.
2. Agarwal, S. & Alex, J.
3. Lamborn, S.
4. Disability.
5. Nomaguchi, K. M. & Milkie, M.A.
6. Raina, P.
7. Sadock, B. J. & Sadock, V.A.

والدین شان تحت تأثیر این فشارها نتوانند روند طبیعی زندگی شان را طی کنند (علی اکبرزاده‌ی آرانی و همکاران، ۱۳۹۱).

شواهد حاکی از آن است که بار سنگین مراقبت از کودکان کم‌توان ذهنی، فرایند بهنجار والدگری را به چالش کشیده و بر کارکرد والدگری آنها اثر منفی دارند (کميجانی، ۱۳۹۱) و مادران این کودکان مشکلات روحی و روانی بیشتری را نسبت به مادران دارای فرزند عادی تجربه می‌کنند (کرتندن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). نیازهای پزشکی، مراقبتی و تربیتی کودکان با نیازهای ویژه، سازگاری خانواده‌ها (آرنواد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸)، ارتباطات اجتماعی و اوقات فراغت آنها (قطب‌زاده اسرار، شاکری‌نیا، ۱۳۹۴) را تحت تأثیر قرار می‌دهد و والدینشان را در برخورد با مشکلات رفتاری (مثل پرخاشگری، پرتحرکی، خودآزاری، مشکلات جسمانی، تغذیه‌ای و رعایت بهداشت فردی) که این کودکان با آن مواجهند (میرخانی، ۱۳۷۷ به نقل از ارجمندنیا و همکاران، ۱۳۹۲) دچار مشکل می‌کند. بدیهی است وجود این رفتارها در کودکان، والدینشان را تحت تأثیر قراردادده و آنها نیز با توجه به نوع نگرشی که نسبت به این کودکان دارند، سبک‌های فرزند پروری خاصی را در پیش بگیرند (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۵). این امر می‌تواند به بروز واکنش‌های نامناسب نسبت به رفتارهای این کودکان بینجامد. لذا بسیاری از محققان کمبود دانش و اطلاعات کافی مادران در فرایند تربیت و پرورش این کودکان را از جمله عوامل مهم در بروز واکنش‌های نامطلوب نسبت به این کودکان برمی‌شمارند (علی اکبرزاده آرانی و همکاران، ۱۳۹۵). مادران این کودکان در تکالیف دشوار فرزند پروری آنقدر در تنگنا قرار می‌گیرند که ممکن است درگیر تجارب درونی (احساسات، افکار، تصاویر و خاطرات) ناخوشایند شده و براساس این تجارب ناخواسته‌ی درونی اقدام نمایند؛ این اقدامات گرچه در کوتاه مدت ممکن است از درد ناشی از تجارب درونی ناخوشایند بکاهد ولی در درازمدت آنها را در الگوی ارتباطی

1. Crettenden, A.  
2. Arnaud, C.

مخرب با فرزندان، تثبیت می‌نماید (فقیهی و کجباف، ۱۳۹۶).

شیوه‌های فرزندپروری یک مفهوم جهانی بوده و یکی از برجسته‌ترین رویکردها در درک تأثیر والدین بر رشد اجتماعی و شایستگی کودکان می‌باشد (جهانبخش، خوش کنش و حیدری، ۱۳۹۲). فرزندپروری یک فعالیت پیچیده است که شامل الگوهای مختلف ارزشها، شیوه‌ها و رفتارهای والدین است که به صورت جداگانه و با هم بر رفتار کودکان اثر می‌گذارد (دِآتر-دکارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ ماهاپاترا و بوتال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). سبک‌های فرزندپروری به یک محیط هیجانی برای تعاملات والدین با فرزندان اشاره دارد که می‌تواند بر رشد و یادگیری فرزندان مؤثر باشد (پیرسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). گرچه در سالهای اخیر فرزندپروری اخلاق محور که رویکردی نوین در عرصه آموزش والدین است و در آن از طریق تمرکز بر رشد مؤلفه‌های شناخت، عاطفه و اراده اخلاقی در کودکان، زمینه تحقق اهداف تربیتی انسان‌هایی با منش اخلاقی فراهم می‌شود (دهدست و اسمعیلی، ۱۳۹۹)، نیز مورد توجه قرار گرفته؛ عموماً تحقیقات حوزه‌ی فرزندپروری در پرتو سبک‌های فرزندپروری معرفی شده توسط بامریند<sup>۴</sup>، ارائه شده‌اند (اقبال، موسوی و حکیمان، ۱۳۹۵). بامریند با ترکیب دو بُعد درخواست‌کنندگی (کنترل) و پاسخ‌دهندگی (گرمی) سه شیوه‌ی فرزندپروری معرفی نمود: مستبدانه (کنترل بالا و حمایت پایین)، مقتدرانه (کنترل بالا و حمایت بالا) و سهل‌گیرانه (کنترل پایین و حمایت بالا) که بعدها در سال ۱۹۸۳، سبک بی‌توجه یا سهل‌انگار (کنترل پایین و حمایت پایین) را به آنها اضافه نمود (بشردوست، زندگی‌پور و رضائیان، ۱۳۹۳؛ مودنی، آقایی و گل‌پور، ۱۳۹۳).

نقش شیوه‌های فرزندپروری به عنوان عوامل خطر و عوامل محافظتی در شیوه زندگی نوجوانان، با تغذیه سالم و عادات فعالیت بدنی (برگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰؛ مارتینز و

1. Deater-Deckard, K.
2. Mahapatra, S. & Batul, R.
3. Pearson, N.
4. Baumrind, D.
5. Berge, J. M.
6. Martínez, E. J.

همکاران، ۲۰۱۴؛ نیولند<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵؛ رودریگو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۴)، افسردگی (ایگلسیاس و تریانس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹)، عزت نفس (آلکازار و پارادا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴)، ویژگی های روانی (لویز و همکاران، ۲۰۱۲)، مشکلات سوء مصرف مواد (کالافتا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ ماتجویک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، قلدری (لیون<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ پردوکیمو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، استرس (د لا توره<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۱)، مشکلات عاطفی (ساموئلسون<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶، پرخاشگری و تکانشگری (کالوته و گامز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴؛ گارسیا و کارپیو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵) مرتبط بوده است. به طور کلی، شیوه های فرزندپروری ناسازگار با بدتر شدن رشد روانی و احساسی در دوران کودکی و نوجوانی مرتبط است. در تحقیقی که همتی علمدارلو و همکاران (۱۳۹۳) انجام دادند سبک فرزندپروری استبدادی و سهل گیرانه مادران کودکان کم توان ذهنی، پیش بینی کننده ی مثبت و معنی داری برای مشکلات رفتاری نظیر ترس و رفتارهای پرخاشگرانه کودکان به شمار می رفت و سبک فرزندپروری مقتدرانه مادر، پیش بینی کننده منفی و معنی دار برای مشکل رفتاری ترس و رفتارهای پرخاشگرانه کودکان بود. لذا این پژوهشگران وجود آموزش های فرزندپروری را برای مادران کم توان ذهنی بسیار ضروری دانستند. بنابراین بررسی راهبردهایی که بتواند به والدین کودکان با نیازهای ویژه (به خصوص مادرانشان) کمک نماید تا در چاشهای والدگری به آنها کمک نماید، ضرورت دارد. (کوهسالی، پورزمانی، محمدخانی و کریملو، ۱۳۸۶).

غالب رویکردهایی که فرزندپروری را کانون توجه قرار داده اند بیشتر متمرکز بر نظارت

1. Newland, L. A.
2. Rodrigo, M. J.
3. Iglesias, B. & Triñanes, E. R.
4. Alcazar, R., & Parada, J.L.
5. López, R. L.
6. Calafat, A.
7. Matejevic, M.
8. León, B.
9. Prodócimo, E.
10. De la Torre, M. J.
11. Samuelson, K. W.
12. Calvete, E. & Gámez, M.
13. García, M. C. & Carpio, M. V.

بر رفتار والدین بوده و عموماً توجهی به افکار و احساسات و ارزشهای والدین در طول فرآیند فرزندپروری نشان نداده‌اند. ACT یک شیوه درمان برآمده از موج سوم درمانهای رفتاری است - که برخلاف موج اول و دوم - قصد ندارد برای کنترل افکار یا احساسات تلاش کند و یا دلیل اصلی آن را توضیح دهد در عوض ACT درصدد افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق تشویق فرد برای حضور در لحظه و پذیرفتن شرایط و حالات دشوار درونی است (منتگمری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). به عبارت دیگر رویکرد مبتنی بر ACT بر پذیرش افکار، احساسات و هیجانات، همراه توجه به گفتمان درونی فرد متمرکز است (بلاکلیج و هیز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تلاش برای سرکوب محتوای روان‌شناختی مانند احساسات، افکار و یا صداهای مضطرب، اغلب این پدیده را بدتر می‌کند، رویکرد ACT آن را به عنوان یک عامل مهم برجسته می‌کند و درمانگران ACT مراجعان را تشویق می‌کند تا ضمن شناخت، مبارزه نامطلوب با محتوای روانی را کاهش دهند و با ایجاد یک موضع پذیرش، بتوانند در جهت ارزشمند حرکت کنند (بلوی، الیوور و موریس، ۲۰۱۱).

نتایج یک فراتحلیل نشان می‌دهد که ACT یک پایگاه و شواهد نسبتاً قوی برای طیف وسیعی از مشکلات روانی به دست آورده است و در بهبود بهزیستی روان‌شناختی در چندین حوزه بالینی موثر بوده است (بیرن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). برخی شواهد علمی وجود دارد که از کاربرد و اثرات اولیه ACT در مداخلات والدینی حکایت دارد (بودن و ماتهیچ سن<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱؛ اسبورن<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ مارینو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ یوسفی و همایی، ۱۳۹۶؛ میرزایی و خلاصه‌زاده، ۱۳۹۷). اثربخشی ACT در زمینه‌های خانواده، که در آن والدین در مداخله گنجانده شده‌اند، به اثبات رسیده است: در کودک‌آزاری،

1. Montgomery, D.
2. Blackledge, J. T. & Hayes, S.
3. Byrne, G.
4. Bødden, D. H. & Matthijssen, D.
5. Osborn, R.
6. Marino, F.

بدرفتاری را کاهش داده و کیفیت تعامل خانواده را بهبود بخشیده است (گومز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)، در بی‌اشتهایی عصبی نوجوانان با نتایج موفقی در کاهش علائم اختلال خوردن و تغییر در پذیرش همراه بوده است (تیمکو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) و در اوتیسم به سازگاری بهتر با مشکلات فرزندپروری دست یافته است (بلکلج و هیز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ کانرو و وایت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴؛ جونز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). یک پروتکل گروهی آنلاین ACT، موانع آسیب‌زا را در والدین کودکان مبتلا به بیماریهای مادام‌العمر کاهش داد (راینر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج مطالعات فراتحلیل نشان می‌دهد علیرغم همه محدودیت‌های پژوهشی که می‌تواند نتایج مداخلات مبتنی بر ACT را تحت تأثیر قرار دهند، ACT به عنوان یک مداخله فراتشخیصی نویدبخش است و می‌تواند به فرزندپروری کودکانی که دارای طیف وسیعی از مشکلات روحی و جسمی هستند، کمک کند (بیرن<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). در فرزندپروری مبتنی بر ACT سعی بر آن است تا والدین با ذهن و فرایندهای مبتنی بر آن آگاهی یابند تا بتوانند با افزایش ظرفیت شناختی خویش رفتار متناسب و هماهنگ با فرزند خود داشته باشند؛ بنابراین والدین می‌توانند با اصلاح ذهنیت، تماس با لحظه حال، توجه آگاهی، پذیرش تجارب و واقعیت‌ها به جای اجتناب از آن‌ها و عمل متعهدانه در جهت ارزش‌های انتخابی، فرزندپروری مؤثری را به انجام رسانند (فقیهی و کجباف، ۱۳۹۶).

با عنایت به آنچه گفته شد بار سنگین مراقبت از کودکان کم‌توان ذهنی، فرایند بهنجار والدگری والدین‌شان را به چالش کشیده و بر کارکرد والدگری‌شان اثر منفی می‌گذارد. آنها به دلیل تجارب درونی (افکار، هیجانها و تصاویر ذهنی) ناخوشایند مستعد سوق یافتن به

1. Gómez, I.
2. Timko, C. A.
3. Blackledge, J. T., & Hayes.
4. Conner, C. M. & White, S. W.
5. Jones, L.
6. Rayner, M.
7. Byrne, G.



سمت شیوه‌های فرزندپروری ناموثر و ناکارآمد می‌باشند، که خود منجر به مشکلات روانی و رفتاری بیشتر فرزندان شان می‌شود و در یک چرخه معیوب منفی فزاینده گیر می‌افتند. با توجه به این‌که فرزندپروری مبتنی بر ACT، نویدهایی را برای کمک به این والدین به ارمغان آورده است، بررسی شیوه‌هایی جهت کمک به بهبود سبک‌های فرزندپروری این والدین ضروری به نظر می‌رسد. لذا محقق در پژوهش حاضر بر آن است تا اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT را بر بهبود سبک‌های فرزندپروری مادران کودکان کم‌توان ذهنی بررسی نماید.

## روش

روش پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی، با طرح دوگروهی ناهمسان با پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۸۷). جامعه آماری کلیه مادران کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر دارای حداقل یک فرزند کم‌توان ذهنی محصل در مقطع ابتدایی آموزش و پرورش استثنایی شهرستان بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. جهت اجرای پژوهش مجوزهای لازم از سازمان استثنایی شهر بجنورد اخذ و پس از معرفی به مدیریت دبستان استثنایی نسترن بجنورد، اهداف پژوهش با مسئولین مدرسه در میان گذاشته شد و همکاری آنها جلب گردید. محقق با شرکت در جلسه انجمن اولیاء و مربیان، کارگاه فرزندپروری و شرایط شرکت در آن را بر اساس ملاکهای ورود (داشتن حداقل یک کودک کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر در مقطع ابتدایی، داشتن حداقل سواد پایان تحصیلات دوره ابتدایی، رضایت و آمادگی مادران جهت حضور در سلسله جلسات مداخله، عدم دریافت مداخلات دیگر) تشریح و به والدین معرفی نمود. با رعایت اصول اخلاقی و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان؛ تعداد ۲۴ مادر که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، با استفاده از نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و پیش‌آزمون را تکمیل و سپس به صورت غیرتصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. جلسات برای گروه آزمایش بر اساس کتاب راهنمای فرزندپروری ACT (کوپن و مورد؛ ترجمه بهرامی و

همکاران، ۱۳۹۷) به صورت هفتگی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد و طی این مدت گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نمود. پس از پایان آموزش‌ها از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در ادامه خلاصه ۸ جلسه‌ی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT آمده است.

### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش

اهداف	محتوی	تکالیف ارائه شده
جلسه اول	معرفی و بیان قواعد بنیادین جلسات: شامل حضور منظم در ساعات مقرر، انجام تکالیف، بیان اصل رازداری، انتظارات مادران از حضور در کارگاه،	تهیه دفتری "یادداشت‌های فرزندپروری" تهیه دو گزارش از بدترین لحظاتی که فکرمی‌کنند به عنوان یک والد داشتند .
جلسه دوم	اینکه ذهن ما ناخودآگاه بوده و کنترل بر دنیای درون وجود ندارد، مشاهده ذهن و بررسی اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت پیروی از تولیدات ذهن،	با توجه به اتفاقات تا جلسه‌ی بعد تولیدات ذهن را در دو ستون اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت یادداشت نمایند.
جلسه سوم	معرفی و آموزش مهارت توجه آگاهی و دیدگاه ذهن مشاهده‌گر	تکرار تمرینات توجه آگاهی و انجام تمرین واکنش نشان ندادن به رفتار کودک در لحظه و برای مدتی کوتاه فقط تماشاچی ذهن بودن
جلسه چهارم	معرفی آمیختگی با افکار همراه با تمرین (توصیف اثر کلمه بی‌معنی دیوتودا) و داستان پیزای عالی. پذیرش آگاهانه و گسلش برای رهایی از آمیختگی افکار	یادداشت تجربیات فرزندپروری ازگیرافتادن در چرخه‌های معیوب آمیختگی و پیامدهای آن و بازسازی آن تجربیات
جلسه پنجم	شفاف‌سازی ارزش‌ها و موانع و هزینه‌های اقدام براساس ارزش‌ها، شفقت و رزی به خود	تهیه‌ی فهرست ارزش‌های شخصی و ارزش‌های مرتبط با فرزندپروری.
جلسه ششم	توجه به ارزش‌های فرزندپروری مادر و معرفی ارزش‌های شخصی با استعاره‌ی جنازه. توضیح دید تونلی و محدود، بیان استعاره جزیره	

اهداف	محتوی	تکالیف ارائه شده
جلسه ششم	بیان ماهیت مشکل ساز کنترل، بیان شیوه‌های ناکارآمد کنترل و اجتناب	یکی از رفتارهای فرزندشان را در نظر بگیرند و تحلیل کاربردی را نسبت به آن مورد بررسی قرار دهند
جلسه هفتم	آموزش و توضیح آنچه مؤثر است و آنچه مؤثر نیست	پیدا کردن مواردی که تمایل فرزندپروری را تحت شعاع قراری دهد و موانع اقدام متعهدانه را مشخص کنند.
جلسه هشتم	ارائه راهبرد فرزندپروری «نادیده گرفتن برنامه ریزی شده»، جمع بندی	آموزش نحوه‌ی هماهنگی با کودک (با بازی روزانه با کودک). آموزش برخی راهبردهای فرزندپروری مفید با توجه به شکایات شایع والدین

## ابزار پژوهش

داده‌های پژوهش حاضر از طریق پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند (PSI) گردآوری شد. این ابزار از نظریه بامریند (۱۹۹۱) درباره الگوی رفتاری سهل‌گیر، مستبد و قاطع (اطمینان بخش) اقتباس شده است. این پرسشنامه شامل ۳۰ ماده است که ۱۰ ماده آن به شیوه‌ی سهل‌گیر، ۱۰ ماده به شیوه مستبد و ۱۰ ماده دیگر به شیوه قاطع و مقتدرانه به امر پرورش فرزند مربوط می‌شود. در این پرسشنامه، والدین نظر خود را به روش مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت برحسب پاسخ ۱ تا ۵ از کاملاً مخالفم (پاسخ شماره ۱) تا کاملاً موافقم (پاسخ شماره ۵) انجام می‌شود و به ترتیب از صفر تا ۴ نمره گذاری می‌شود و با جمع نمرات سؤال‌های مربوط به هر سبک و تقسیم آن‌ها بر تعداد سؤالات هر بخش نمره مجزا برای هر سبک به دست می‌آید. بوری (۱۹۹۱) پایایی سه خرده مقیاس به ترتیب برای سبک‌های مقتدرانه، مستبدانه و سهل‌گیرانه، ۰/۹۲، ۰/۸۵ و ۰/۸۱ محاسبه کرده است.

همچنین مستبد بودن پدر رابطه معکوسی با سهل‌گیری (۵۰/۰-) و اقتدار منطقی (۵۲/۰-) او دارد (حسن‌زاده، فرزانه و خادم‌لو، ۱۳۹۳). در پژوهش مشتاقی، میرهاشمی و پاشاشریفی (۱۳۹۲) پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب برای سبک‌های فرزندپروری مقتدر، سلطه‌جو و سهل‌گیرانه ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ به دست آمده است. بوری در مورد میزان روایی افتراقی پرسشنامه گزارش نمود که مستبد بودن مادر رابطه معکوسی با سهل‌گیری (۳۸/۰-) و اقتدار منطقی او (۴۸/۰-) دارد.

### یافته‌ها

در این پژوهش میانگین سنی گروه آزمایش ۳۸/۴ (± ۳/۱۷)، گروه کنترل ۳۹/۵۳ (± ۴/۱۱) بود. مدرک تحصیلی دیپلم و کارشناسی در هر دو گروه، بیشترین میزان توزیع فراوانی تحصیلات افراد شرکت‌کننده را در بر گرفته است (حدود ۶۵ درصد برای هر دو گروه).

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر گروه	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک	آزمایش	۲۹/۸۳	۴/۵۶	۳۳/۷۵	۳/۸۱
مقتدرانه	کنترل	۳۰/۱۶	۳/۴۸	۳۰/۴۱	۳/۵۲
سبک	آزمایش	۱۸/۴۱	۳/۶۰	۱۷/۰۸	۳/۰۸
مستبدانه	کنترل	۱۸/۶۶	۲/۷۷	۱۸/۰۸	۲/۸۷
سبک	آزمایش	۱۵/۳۳	۳/۶۷	۱۲/۱۶	۳/۴۵
سهل‌گیرانه	کنترل	۱۵/۲۵	۳/۸۸	۱۴/۹۱	۳/۴۴

با توجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف، سطح معناداری در تمام متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین مفروضه نرمال بودن محقق شده است؛ جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون F لوین استفاده شد که نتایج آن نشان داد، سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد و واریانس گروه‌ها یکسان است. مقادیر احتمال به دست آمده در اثرات تعاملی تمامی متغیرها در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست؛ بنابراین مفروضه همگنی شیب رگرسیون رعایت شده؛ لذا می‌توان برای فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری استفاده کرد. جهت بررسی اثر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT بر سبک‌های فرزندپروری (مقتدرانه، استبدادی و سهل‌گیرانه) از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید که نتایج آن در زیر آورده شد.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس چند متغیری روی میانگین پس‌آزمون متغیرها در گروه‌ها با کنترل پیش‌آزمون

گروه	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	مقدار احتمال	ضریب اتا
اثر پیلائی	۰/۹۳	۱۱/۵۴۶	۸	۷	۰/۰۰۲	۰/۹۳

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین میانگین گروه آزمایش و کنترل در حداقل یکی از سبک‌های فرزندپروری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای مشخص شدن تفاوت میانگین‌ها می‌توان از تحلیل کوواریانس تک متغیره در خروجی تحلیل واریانس چند متغیره استفاده کرد که خروجی آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر مؤلفه‌های

سبک‌های فرزندپروری در گروه‌های آزمایش و کنترل.

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
سبک مقتدرانه	۷۸/۴۱۱	۱	۷۸/۴۱۱	۵۲/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۳

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
سبک مستبدانه	۳/۷۳۱	۱	۳/۷۳۱	۲۲/۳۰۵	۰/۱۴۴	۰/۰۹۹
سبک سهل گیرانه	۴۷/۶۸۲	۱	۴۷/۶۸۲	۲۲/۱۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۳

با توجه به مقادیر موجود در جدول ۴ بین گروه کنترل و آزمایش در مؤلفه های سبک مقتدرانه و سبک سهل گیرانه تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT باعث افزایش سبک فرزندپروری مقتدرانه و کاهش سبک فرزندپروری سهل گیرانه ی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی شد. میزان ضریب اتا نشان می دهد که تقریباً ۷۱٪ تفاوت نمرات پس آزمون متغیر سبک مقتدرانه و ۵۱٪ از سبک سهل گیرانه مربوط به تأثیر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT می باشد.

در بررسی مؤلفه سبک مستبدانه بین گروه آزمایش و گروه کنترل، مقدار F به دست آمده مربوط به اثر متغیر مستقل، برابر با ۲۲/۳۰۵ بوده و در سطح آماري کمتر از ۰/۰۵ معنی دار نیست؛ به عبارت دیگر آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT بر کاهش سبک فرزندپروری مستبدانه مادران دارای فرزند کم توان ذهنی تأثیر نداشته و تفاوت معنی داری بین میانگین های سبک مستبدانه ی گروه آزمایش و گروه کنترل ایجاد نکرده است.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک های فرزندپروری مادران کودکان کم توان ذهنی انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود سبک های فرزندپروری مادران کم توان ذهنی تأثیر مثبت داشته است. این یافته با تحقیقات انجام شده توسط

جوشن پوش و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود روابط والد-فرزندی؛ مونتگمری<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) مبنی بر اثربخش بودن درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود ارتباط والدین با کودکان مبتلا به اتیسم؛ و اینتنگهام<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخش بودن درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود روابط والد-فرزندی در کودکان مبتلا به فلج مغزی؛ و شیرالی نیا و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سلامت روان و کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه همسو می باشد.

در تبیین نتایج فوق به نظر میرسد انعطاف پذیری روان شناختی حاصل از مداخلات ACT در والدین توانسته است استرس والدگری را مدیریت نموده و باعث بهبود شیوه های فرزندپروری شود. شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد میزان استرس والدین بر شیوه های فرزندپروری آنها تأثیر منفی می گذارد؛ همان گونه که کرنیک و لاو<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) و هاکوورت<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۴) اظهار داشته اند چالش ها و تقاضاهای متعدد و متغیر کودکان، فرزندپروری را به تجربه ای استرس زا تبدیل می کند که ممکن است به تجربیات منفی درونی (احساسات و افکار منفی) مکرر تبدیل شود که والدین از تجربه آنها شرمنده هستند. به طور خاص، تحقیقات رابطه منفی و معنی داری بین استرس فرزندپروری و فرزندپروری مقتدرانه و ارتباط مثبت و معناداری بین استرس فرزندپروری و شیوه های فرزندپروری مستبدانه و سهل گیرانه را نشان داده است (کاراپیتو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ گراو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). به طور مشابه، شواهدی که نشان می دهد سطوح بالاتری از استرس والدینی در والدینی که دارای سبک مستبدانه هستند، نسبت به والدینی که دارای شیوه

1. Montgomery, D.
2. Whittingham, K.
3. Crnic, K. & Low, C.
4. Hakvoort, E.
5. Carapito, E.
6. Graves, A.

والدگری مقتدرانه یا سهل گیرانه هستند، وجود دارد (پارک و والتون ماس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). مشخص شده است که استرس والدین با حساسیت کمتر مادرانه (داو<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۱۹)، پاسخگویی و گرمی کمتر به کودک (چاه<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹) و شیوه‌های تنبیهی بیشتر (زو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)، که مشخصه ویژگی‌های سبک مستبدانه است، ارتباط دارد انعطاف پذیری روان شناختی که یک فرآیند کلیدی در ACT (هیز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ هیز<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۲) است، احتمالاً توانایی والدین را در پذیرش بدون قضاوت تغییرات و افکار و احساسات منفی درباره تجربه فرزندپروری (به عنوان مثال، تردید به خود، ترس) را افزایش داده و همچنین رفتارهای مبتنی بر ارزش را که پاسخهای حساس نسبت به نیازهای فرزندان و شیوه‌های خوب فرزندپروری را (به عنوان مثال، برای بیان حمایت و تعیین محدودیت؛ براسل<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ برک و مور<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵) تقویت می‌کند، بهبود بخشیده است. به طور خاص، به نظر می‌رسد انعطاف پذیری روان شناختی در والدین به عنوان یک منبع تنظیم کننده هیجان برای مقابله با تجربیات منفی خصوصی مربوط به نقش والدینی عمل می‌کند، زیرا بر توانایی والدین برای تنظیم احساسات شان (با پذیرش بدون قضاوت احساسات و افکار منفی مربوط به والدگری) و درگیر شدن بر رفتارهای ارزش محور به جای راهبردهای اجتناب یا کنترل تأثیر می‌گذارد، به نحوی که پاسخهای حساس به نیازهای کودک و شیوه‌های خوب فرزندپروری را تقویت می‌کند (برک و مور، ۲۰۱۵). تعهد مادر به اقدامات و رفتارهایی که ارزشهای آنها را در امر والدگری منعکس می‌کند- یعنی اهمیت دادن به رشد کودک و ایجاد رابطه مثبت مادر و فرزند- باعث مشارکت عاطفی بیشتر در تعاملات

1. Park, H. & Walton-Moss, B.
2. Dau, A.
3. Cheah, C. S.
4. Xu, Y.
5. Hayes, S.
6. Hayes, S.
7. Brassell, A.
8. Burke, K. & Moore, S.



مادر و کودک می‌شود. این امر تعادل کافی بین پاسخگویی به نیازهای کودک و مطالبه‌گری والدینی را، که ویژگی بارز شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه (باومریند، ۱۹۹۱) است، تقویت می‌کند.

در پژوهش حاضر والدین موانع اقدام متعهدانه را آموختند و در قالب استعاره‌ها و تمرینات دریافتند که چگونه چهار عامل آمیختگی، ارزیابی، اجتناب و دلیل‌یابی می‌تواند مانعی بر سر راه ارتباط والد-فرزند ایجاد کنند. این آموزش‌ها احتمالاً آنها را از بی‌اعتنایی و کم‌توجهی به تربیت فرزندشان رها کرده و انگیزه و امید بیشتری به آنان برای نظارت و فعالیت داده است تا عکس‌العمل مناسب و سودمندتری نسبت به رفتار فرزندشان نشان دهند. همچنین آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد با به‌کارگیری ابزاری به نام تحلیل کارکردی به مادران کمک کرد تا به شیوه فرزندپروری خود نگاهی متفاوت بیندازند و با تشریح تحلیل کارکردی به مادران آموخت که آنان چگونه با کودک‌شان و یا هر فرد دیگری رفتار می‌کنند. در این پژوهش مادران رابطه بین پیشایندها، رفتار و پیامدها (تقویت‌کننده‌ها و تنبیه‌کننده‌ها) را آموختند و با آگاهی و پذیرش و اقدام متعهدانه یک الگوی تبدالی جدید بین خود و فرزندانشان ایجاد نمودند که این امر منجر به تعدیل سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه‌ی مادر گردید.

ذهن‌آگاهی تقویت‌شده‌ی ناشی از دریافت آموزش‌ها، تبیین دیگری برای یافته‌های پژوهش است. همانگونه که در ادبیات پژوهش بیان شد والدین کودکان کم‌توان ذهنی به دلیل استرس بالایی که دارند دانش و مهارت لازم در دسترسشان نیست، زیرا شرایط استرس‌زا باعث برانگیختن علائم بدنی و هیجانات قوی شده و پردازش‌های خودکار را برمی‌انگیزند که در نتیجه افراد به صورت خودکار به تجارب‌شان واکنش نشان می‌دهند. همچنین این والدین بیشتر توجه خود را به رفتارهای منفی کودکان اختصاص می‌دهند، چنین سوگیری توجهی به رفتارهای منفی فرزندان با توجه خنثی یا مثبت به رفتارهای کودکان تداخل ایجاد کرده و موجب می‌شوند والدین حساس‌تر و توانمندتر شده و در

مجموع مهربانی و صبوری کمتری از خود نشان دهند. ذهن آگاهی ایجاد شده در بستر آموزش فرزندپروری ACT، با شکستن چرخه های افکار منفی و تکراری به والدین کمک می کند تا به جای توجه افراطی به نشخوارهای ذهنی خود به نحوه تعامل با کودک خود توجه داشته باشند و به جای توجه سوگیرانه و تفسیر منفی رفتار کودک با نگاهی باز و غیر قضاوتی با فرزندشان تعامل کنند و فرزندپروری ارزش محور را دنبال کنند. همانطور که شیرالی نیا، رمضانی و سودانی (۱۳۹۹) در پژوهش خود دریافتند که فرزند پروری ذهن آگاهانه بر کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه موثر است.

تأکید بر خود زمینه ای به جای خود مفهوم سازی شده تبیین دیگری برای یافته های این پژوهش است. فرزندپروری مبتنی بر ACT به مادران آموخت تا بتوانند بین خود (به عنوان فرد هوشیار) و افکار و احساساتش تمایز قائل شوند و مزیت اصلی این شیوه درک از خود، آن است که خود را به صورتی تجربه کند که در آن محتوای آگاهی (مثلاً من مادر بیکفایتی هستم)، تهدید کننده به نظر نمی رسد (عظیمی فرو همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر برای رساندن مادران به این هدف از استعاره صفحه شطرنج استفاده شد. که در این استعاره "خود" به عنوان صفحه شطرنج و افکار و احساسات مهره های شطرنج در نظر گرفته می شد. به طور خلاصه درک خود زمینه ای سبب کاهش نگرش ناکارآمدی مادران و افزایش الگوی های تعاملی مثبت و بهبود مادران را فراهم می کند.

نکته قابل ذکر در نتایج این پژوهش آن است که گرچه آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT بر کاهش سبک فرزندپروری مستبدانه تأثیر داشته ولی این تأثیر به لحاظ آماری معنادار نیست. با عنایت به نتایج داده ها دلیل این امر آن است که نمرات پیش آزمون در این متغیر از همان ابتدا در سطح بالا نبوده است که مداخلات آموزشی بتواند تغییر معناداری در آن ایجاد کند.

در این پژوهش تمام مادران چه آنهایی که یک فرزند کم توان داشته اند یا بیشتر و یا اینکه علاوه بر کودک کم توان، دارای فرزند عادی بوده یا خیر، یکسان در نظر گرفته شده

است و این می‌تواند بر سبک‌های فرزندپروری و شیوه‌های والدگری‌شان تأثیر بگذارد و همچنین به دلیل اینکه پژوهش حاضر بر روی مادران کودکان کم‌توان ذهنی با کنترل سن و مقطع تحصیلی (ابتدایی) انجام شده بنابراین تعمیم نتایج به پدران و سایر گروه‌های سنی و سایر مقاطع با محدودیت همراه است. پیشنهاد می‌شود پژوهشهایی به منظور تعیین اثربخشی این روش روی سایر متغیرهای مربوط به سلامت روان این والدین انجام گیرد. همچنین به دلیل این که این والدین خود انتقادی و احساس گناه زیادی را تجربه می‌کنند، پیشنهاد میشود پژوهشهای آتی، این روش را با تلفیق روشهای شفقت به خود به کار گیرند. با عنایت به نتایج نویدبخش آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT پیشنهاد می‌گردد از این روش مداخله در مراکز مشاوره آموزش و پرورش و دوره‌های آموزش خانواده در مدارس و کلینیک‌های مشاوره با کودکان و سایر مراکز مرتبط با نگهداری کودکان استفاده شود. پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT و نحوه صحیح اجرای تکنیک‌های آن به صورت فیلم‌های آموزشی تهیه شده و با نظارت کارشناسان حوزه خانواده و کودکان در اختیار عموم قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی پژوهش

تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

### سهم نویسندگان

نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

### حمایت مالی

این مقاله با عنوان «اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک‌های فرزندپروری مادران کودکان کم‌توان ذهنی» مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی

ارشد دانشجو است و از هیچ مؤسسه ای حمایت مالی دریافت نکرده است.

## تعارض منافع

یافته های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

## قدرتانی

از کارکنان والدین کودکان کم توان ذهنی دبستان استثنایی نسترن بجنورد که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند سپاسگزاری می گردد.

## منابع

- ارجمندنیاء، ع؛ یعقوب نژاد، س؛ و مدیرخانی، س، (۱۳۹۲). بررسی مشکلات عمده در مصاحبه بالینی با کودکان کم توان ذهنی. *فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی*. سال ۱۳، (۱)، ۸۲-۶۹.
- شیرالی نیا، خ؛ رمضان، ش؛ و سودانی، م، (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سلامت روان و کفایت فرزندپروری مادران کودکان با نیازهای ویژه. *مجله پژوهش های مشاوره*، ۱۹(۷۶)، ۹۱-۷۰.
- اقبال، م؛ موسوی، س؛ و حکیمان، ف، (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سبک های فرزندپروری مادران. *روان شناسی خانواده*، ۳(۲)، ۲۶-۱۷.
- بشردوست، ن؛ زندی پور، ط؛ و رضائیان، ح، (۱۳۹۳). تأثیر آموزش سبک های فرزندپروری (مهارت های والدینی) بر نگرش مادران باردار نوبت اول به مقوله ی فرزندپروری. *مجله مطالعات زن و خانواده*، ۲(۲)، ۹۳-۶۵.
- جهانبخش، م؛ خوش کنش، ا؛ و حیدری، م، (۱۳۹۲). مقایسه کمال گرایی سالم و ناسالم و تیپ شخصیتی A بر سبک های فرزندپروری ادراک شده دانشجویان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۳(۹)، ۳۸۱-۳۵۹.
- دهدست، ک؛ و اسمعیلی، م، (۱۳۹۹). فرزندپروری اخلاق محور: تعریف، مبانی و اصول تربیتی مبتنی بر آرای علامه طباطبایی. *فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره*، ۱۹(۷۵)، ۳۲۶-۲۹۰.
- سرمد، ز؛ عباس، ب؛ و حجازی، ا، (۱۳۸۷). *روش های تحقیق در علوم رفتاری* (چاپ پانزدهم) تهران: انتشارات آگه.
- شجاعی، س؛ ایمانی، م؛ تیموری، م؛ و شاهین، م، (۱۳۹۵). مقایسه سبک فرزندپروری والدین کودکان با و بدون اختلال طیف اوتیسم. *پژوهش های مشاوره*، ۱۵(۶۰)، ۱۱۶-۱۰۰.
- عظیمی فر، ش؛ جزایری، ز؛ فاتحی زاده، م؛ و عابدی، احمد، (۱۳۹۶). هم سنجی تأثیر آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزندپروری با روش درمانگری متمرکز بر پذیرش و تعهد در رابطه مادر-کودک مادران کودکان دچار مشکلات رفتاری برونی سازی شده. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲(۲۴)، ۱۲۲-۹۹.

علی اکبرزاده آرانی، ز؛ تقوی، ت؛ شریفی، ن؛ نوغانی، ف؛ فقیه زاده، س؛ و خاری آرانی، م، (۱۳۹۱). تأثیر آموزش بر سازگاری اجتماعی مادران کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر بر اساس تئوری سازگاری روی. *دوماهنامه علمی-پژوهشی فیض*، ۱۶(۲)، ۱۳۴-۱۲۸.

فرامرز، س؛ کرمی منش، و؛ و محمودی، م، (۱۳۹۲). فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان شناختی بر سلامت روانی خانواده یک‌کودکان با نقص ذهنی. *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، ۴(۱۳)، ۱۰۶-۸۹.

فقیهی، م؛ و کجباف، م، (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ACT به مادران برافسردگی کودکان مبتلابه شکاف لب و کام؛ یک پژوهش مورد منفرد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۳(۴۹)، ۸۹-۶۷.

قطب زاده اسرار، ف؛ و شاکری نیا، ایرج، (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین با رفتار سازشی دانش آموزان کم‌توان ذهنی. *فصلنامه سلامت روانی کودک*، ۲(۳)، ۵۸-۴۹.

کمیحانی، م، (۱۳۹۱). کودکان استثنایی و چالش‌های مادران. *مجله تعلیم و تربیت استثنایی*. شماره ۱۱۰ اردیبهشت ۹۲.

کوهسالی، م؛ پورزمانی، س؛ محمدخانی، پ؛ و کریملو، م، (۱۳۸۶). مقایسه سازگاری اجتماعی مادران دختران کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر با مادران دختران عادی شهر کاشان. *ویژه‌نامه توان‌بخشی در بیماری‌ها و اختلالات روانی*، ۸(۲۹)، ۴۵-۴۰.

کوبین، ل؛ و مورل، ایمی، (۱۳۹۷) *راهنمای فرزندپروری با ACT: مزایا و ولدت‌های فرزندپروری ارزشمند برای سال‌های کودکی*. ترجمه سجاد بهرامی؛ علی فیضی و زهراخوش چشم. تهران: انتشارات ابن سینا. (تاریخ به زبان اصلی ندارد).

مرادی، ز، (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش مادران با رویکرد آدلر-درایکورس بر کاهش نشانه‌های اختلال نافرمانی مقابله‌ای. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

ملکشاهی، ف؛ فلاحی، ش، (۱۳۹۵). مشکلات روانی اجتماعی والدین کودکان معلول ذهنی تحت پوشش مرکز بهزیستی خرم‌آباد. *فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان*، ۱۸(۳)، ۵۱-۴۲.

مؤذنی، ط؛ آقایی، ا؛ و گل پرور، م، (۱۳۹۳). پیش‌بینی سبک‌های دلبستگی فرزندان براساس شیوه‌های فرزندپروری والدین. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۷(۲۵)، ۹۹-۸۷.

میرزایی، ه؛ و خلاصه زاده، گ، (۱۳۹۷). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس والدگری و سبک‌های حل تعارض زنان متأهل. *B-پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۶(۴)، ۹۹-۸۵.

همتی علمدارلو، ق؛ حسین خانزاده، ع؛ ارجمندی، م؛ تیموری آسفیچی، م؛ و طاهر، م، (۱۳۹۳). نقش سبک فرزندپروری مادران در پیش‌بینی مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دستانی با کم‌توانی ذهنی. *مجله تعلیم و تربیت استثنایی*، ۱۴(۳)، ۱۶-۷.

یوسفی، ز؛ و همایی، فاطمه، (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بهبود خلق مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش افسردگی و بهبود سبک‌های فرزند پروری مادران در زرین شهر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت*، ۴(۲)، ۲۴۸-۲۳۶.

- Agarwal, S., & Alex, J. (2017). A comparative study between the parenting style of working and non-working mothers and their children's temperament on behavioural problems among school going children. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8, 1335–1339. <https://doi.org/10.25215/0601.016>.
- Alcazar, R., & Parada, J. L. (2014). Síntomas psicopatológicos en adolescentes españoles: Relación con los estilos parentales percibidos y la autoestima. *Anales DélelóttPsicología*, 30(1), 133–142. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.165371>.
- Arnaud, C. White-Koning, M. Michelsen, S. I. Parkes, J. Parkinson, K. Thyen, U. et al. (2008). Parent-Reported Quality of Life of Children With Cerebral Palsy in Europe. *Pediatrics*, 121, 54-64
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 746–758). New York: Garland Publishing.
- Berge, J. M., Wall, M., Loth, K., & Neumark-Sztainer, D. (2010). Parenting style as a predictor of adolescent weight and weight-related behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 331–338. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.004>.
- Blackledge, J. T. & Hayes, S. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child and Family Behavior Therapy*, 28 (1), 1-18.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1–18. [http://dx.doi.org/10.1300/J019v28n01\\_01](http://dx.doi.org/10.1300/J019v28n01_01).
- Bodden, D. H., & Matthijssen, D. (2021). A Pilot Study Examining the Effect of Acceptance and Commitment Therapy as Parent Counseling. *Journal of Child and Family Studies*, 30(4), 978-988.
- Brassell, A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 111–120. <https://doi.org/10.1016/j.cbs.2016.03.001>.
- Burke, K., & Moore, S. (2015). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry and Human Development*, 46, 548–557. [10.1007/s10578-014-0495-x](https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x).
- 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.
- Calafat, A., Garcia, F., Juan, M., Becoña, E., & Fernández, J. R. (2014). Which parenting style is more protective against adolescent substance use? Evidence within the European context. *Drug and Alcohol Dependence*, 138, 185–192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.02.705>.
- Calvete, E., & Gámez, M. (2014). Características familiares asociadas a las agresiones ejercidas por adolescentes contra sus progenitores. *Anales Délelótt*

- Psicología, 30(3), 1176–1182. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.166291>.
- Carapito, E., Ribeiro, M. T., Pereira, A. I., & Roberto, M. S. (2018). Parenting stress and preschoolers' socio-emotional adjustment: The mediating role of parenting styles in parent–child dyads. *Journal of Family Studies*.
- Cheah, C. S., Leung, C. Y., Tahseen, M., & Schultz, D. (2009). Authoritative parenting among immigrant Chinese mothers of preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 23, 311–320. <https://doi.org/10.1037/a0015076>.
- Conner, C. M., & White, S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 617–624. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rasd.2014.02.001>.
- Crettenden, A. Lam, J. & Denson, L. (2018). Grandparent support of mothers caring for a child with a disability: Impacts for maternal mental health. *Research in developmental disabilities*, 76, 35-45
- Crníc, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (pp. 243–267). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dau, A., Callinan, L., & Smith, M. (2019). An examination of the impact of maternal fetal attachment, postpartum depressive symptoms and parenting stress on maternal sensitivity. *Infant Behavior and Development*, 54, 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.01.001>.
- de la Torre, M. J., Casanova, P. F., García, M. C., Carpio, M. V., & Cerezo, M. T. (2011). Parenting styles and stress in students of compulsory secondary education. *Psicología Conductual*, 19, 577–590. (Retrieved from) ([http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=510](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=510)).
- Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development*.
- Developmental Disabilities, 119(2), 171–185. <http://dx.doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171>.
- Fonseca, A., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 59-67.
- García, M. C., & Carpio, M. V. (2015). Educational parenting practices and premeditated and impulsive aggression in teenagers. *Psicología Conductual*, 23, 161–179. (Retrieved from) [http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=668](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=668).
- Gómez, I., Hódar, J. C., Barranco, M. R. G., & Martínez, M. (2012). Intervención en valores con familias de riesgo social desde la terapia de aceptación y compromiso. *Análisis y Modificación de Conducta*, 38. (Retrieved from) <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4251676>.
- Graves, A. (2016). An analysis of mind-mindedness, parenting stress and parenting style in families with multiple children (Master of Science). Victoria: University of Victoria.
- Hakvoort, E., Bos, H., Van Balen, F., & Hermanns, J. (2012). Spillover between mothers' postdivorce relationships: The mediating role of parenting stress.

- Personal Relationships, 19, 247–254. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01351.x>.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment Therapy: Model processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S., Pistorello, J., & Levin, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40, 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>.
- Iglesias, B., & Triñanes, E. R. (2009). Estilos parentales percibidos, psicopatología y personalidad en la adolescencia. *Revista Délelótt Psicopatología York Psicología Clínica*, 14(2), 63–77. (Retrieved from) <http://www.aepp.net/rppc.php?id=176>.
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and*
- Lamborn, S., Mounts, N., Steinberg, L., & Dornbusch, S. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049–1065. <https://doi.org/10.2307/1131151>.
- León, B., Felipe, E., Polo, M. I., & Fajardo, F. (2015). Parental acceptance-rejection and profiles of victimization and aggression in bullying situations. *Anales Délelótt Psicología*, 31(2), 600–606. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.156391>.
- Lipps, G., Lowe, G., Gibson, R., Halliday, S., Morris, A., Clarke, N., et al. (2012). Parenting and depressive symptoms among adolescents in four Caribbean societies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 31–43. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-31>
- López, R. L., Romero, E. T., & Villar, P. (2012). Relationships between parenting styles and psychopathic traits in childhood. *Psicología Conductual*, 20(3), 603–624. (Retrieved from) [http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=562](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=562).
- Mahapatra, S., & Batul, R. (2016). Psychosocial Consequences of Parenting [PDF]. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(2), 10-17.
- Marino, F., Failla, C., Chilà, P., Minutoli, R., Puglisi, A., Arnao, A. A., ... & Pioggia, G. (2021). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy for Improving Psychological Well-Being in Parents of Individuals with Autism Spectrum Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Brain Sciences*, 11(7), 880
- Martínez, E. J., López, F., Moral, J. E., & de la Torre, M. J. (2014). Parental styles and indicators of physical activity in children and adolescents. *Psicología Conductual*, 22(1), 97–115. (Retrieved from) [http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=625](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=625).



- Matejevic, M., Jovanovic, D., & Lazarevic, V. (2014). Functionality of family relationships and parenting style in families of adolescents with substance abuse problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 281–287. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.157>.
- Montgomery, D. (2015). *The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Parents of Children Diagnosed with Autism*. Walden University ScholarWorks.
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19(1), 3–14. <http://dx.doi.org/10.1111/cp.12059>.
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of marriage and family*, 65(2), 356–374.
- Olsson, M. B. & Hwang, C. P. (2001). Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability. *Journal of intellectual disability research*, 45(6), 535–543.
- Osborn, R., Dorstyn, D., Roberts, L., & Kneebone, I. (2021). Mindfulness therapies for improving mental health in parents of children with a developmental disability: a systematic review. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 33(3), 373–389.
- Park, H., & Walton-Moss, B. (2012). Parenting style, parenting stress, and children's health-related behaviors. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 33, 495–503.
- Pearson, N. Atkin, A. J. Biddle, S. J. Gorely, T. & Edwardson, C. (2009). Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public health nutrition*, 13(8), 1245–1253.
- Prodócimo, E., Cerezo, F., & Areense, J. J. (2014). Acoso escolar: Variables sociofamiliares como factores de riesgo o de protección. *Psicología Conductual*, 22, 345–359. (Retrieved from) [http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=642](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=642)).
- Raina, P. O'Donnell, M. Rosenbaum, P. Brehaut, J. Walter, S. D. Russell, D. Wood, E. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115(6), e626–e636.
- Rayner, M., Muscara, F., Dimovski, A., McCarthy, M. C., Yamada, J., Anderson, V. A., & Nicholson, J. M. (2016). Take A Breath: Study protocol for a randomized controlled trial of an online group intervention to reduce traumatic stress in parents of children with a life threatening illness or injury. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203–210. (Retrieved from) (<http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8235>).
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Comprehensive textbook of psychiatry 10th edition*.

- Samuelson, K. W., Wilson, C. K., Padrón, E., Lee, S., & Gavron, L. (2016). Maternal PTSD and Children's Adjustment: Parenting Stress and Emotional Availability as Proposed Mediators. *Journal of Clinical Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22369>.
- Shea, S. E. & Coyne, L. W. (2011). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of Head Start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(3), 231-274.
- Timko, C. A., Zucker, N. L., Herbert, J. D., Rodriguez, D., & Merwin, R. M. (2015). An open trial of Acceptance-based separated family treatment (ASFT) for adolescents with anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 69, 63-74.
- Whittingham, K. Sheffield, J. & Boyd, R. N. (2016). Parenting acceptance and commitment therapy: a 131 randomized controlled trial of an innovative online course for families of children with cerebral palsy. *Journal of neurointerventional surgery*, 6(10), 1-6.
- Xu, Y., Farver, J., Zhang, Z., Zeng, Q., Yu, L., & Cai, B. (2005). Mainland Chinese parenting styles and parent-child interaction. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 524-531. <https://doi.org/10.1177/01650250500147121>.

