



Journal Website

Article history:

Received 21 November 2024

Revised 30 December 2024

Accepted 11 February 2025

Published online 21 June 2025



Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 1, pp 18-35



E-ISSN: 2981-1759

Comparison of the Effectiveness of Anxiety Management Training for Parents of College Entrance Exam Candidates and Acceptance and Commitment Training on Parenting Adaptability, Parenting Orientation, and Parental Rumination in Mothers of College Entrance Exam Candidates

Morteza Mirzaei¹ , Zahra Yousefi*² , Maryam Baratali³ 

1. PhD student, Department of Counseling, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
(Corresponding author).

3. Assistant Professor, Department of Curriculum Planning, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University of Isfahan, Iran.

* Corresponding author email address: z.yousefi@khuif.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Mirzaei M, Yousefi Z, Baratali M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Anxiety Management Training for Parents of College Entrance Exam Candidates and Acceptance and Commitment Training on Parenting Adaptability, Parenting Orientation, and Parental Rumination in Mothers of College Entrance Exam Candidates. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 18-35.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of anxiety management training for parents of college entrance exam candidates with acceptance and commitment training on parenting adaptability, parenting orientation, and parental rumination in mothers of college entrance exam candidates.

Methodology: The research method was experimental, utilizing a pretest-posttest design with a control group, along with a follow-up phase. The statistical population consisted of all mothers with children preparing for the college entrance exam in 2023. A total of 60 mothers were conveniently selected from this population and randomly assigned to three research groups: the anxiety management training group, the acceptance and commitment training group, and the control group (each group consisting of 20 participants). While the control group was placed on a waiting list, both experimental groups received educational interventions. All three groups were assessed in three phases—pretest, posttest, and follow-up—using the study instruments, which included the Parenting Adaptability Scale (Yousefi et al., 2011), the Parenting Orientation Scale (Sadeghi et al., 2021), and the Parental Rumination Scale (Yousefi et al., 2009). Data analysis was conducted using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (repeated measures ANOVA).

Findings: The results indicated that both methods were effective in improving the dependent variables, except for the anxiety management method, which did not have a significant effect on parenting orientation. No significant difference was observed between the effectiveness of the two methods on parenting adaptability and parental rumination.

Conclusion: Based on these findings, it is recommended that school counselors use these methods to enhance parenting adaptability and reduce parental rumination.

Keywords: Anxiety Management, Acceptance and Commitment, Parenting Adaptability, Parenting Orientation, Parental Rumination

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Parental stress and anxiety related to their children's education, particularly during high-stakes examinations, have been widely recognized as significant psychological challenges (Haefner, 2014). Parents, especially mothers, often experience heightened levels of anxiety due to their emotional investment in their children's academic success. This heightened stress can lead to negative parenting practices, impaired parent-child relationships, and adverse psychological outcomes for both parents and children (Savickas, 2011, 2012).

Parental adaptability, parenting orientation, and parental rumination are three key psychological constructs that influence the quality of parenting. Adaptability refers to a parent's ability to adjust their behavior and expectations in response to their child's needs and developmental changes (Johnston, 2018). Parenting orientation encompasses the overall mindset and expectations parents hold regarding their children's upbringing, which can range from optimistic to pessimistic (Gillet et al., 2022). Parental rumination, on the other hand, involves persistent negative thoughts about parenting challenges, which can contribute to stress and ineffective parenting strategies (Yang & Yang, 2023).

Several intervention methods have been proposed to mitigate parental stress and improve parenting practices. Two widely studied approaches include Anxiety Management Training (AMT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). AMT aims to equip parents with cognitive and behavioral strategies to manage anxiety, while ACT emphasizes psychological flexibility through mindfulness, acceptance, and value-based actions (Assaz et al., 2023). This study aimed to compare the effectiveness of these two interventions in enhancing parental adaptability, modifying parenting orientation, and reducing parental rumination among mothers of college entrance exam candidates.

Methodology

This study employed an experimental research design with a pretest-posttest control group and a follow-up phase. The sample consisted of 60 mothers of children preparing for the college entrance exam in 2023. Participants were recruited through convenience sampling and were randomly assigned to three groups: (1) an AMT group, (2) an ACT group, and (3) a control group (each group comprising 20 participants). The control group was placed on a waiting list, while both experimental groups received structured educational interventions over multiple sessions.

The study utilized three standardized instruments: (1) the Parenting Adaptability Scale (Yousefi et al., 2011), (2) the Parenting Orientation Scale (Sadeghi et al., 2021), and (3) the Parental Rumination Scale (Yousefi et al., 2009). Data were collected at three time points: pretest, posttest, and follow-up. The analysis was conducted using repeated measures ANOVA to evaluate the impact of each intervention on the dependent variables.

Findings

The results demonstrated that both AMT and ACT were effective in improving parental adaptability and reducing parental rumination. However, the AMT intervention did not produce a significant effect on parenting orientation. In contrast, ACT significantly enhanced parenting orientation, indicating a positive shift in parents' outlook toward their children's development.

- **Parental Adaptability:** The mean parental adaptability score in the AMT group increased from 61.05 (SD = 8.11) at pretest to 71.35 (SD = 9.77) at posttest, and further improved to 74.60 (SD = 9.84) at follow-up. Similarly, the ACT group improved from 61.85 (SD = 3.48) at pretest to 69.55 (SD = 4.17) at posttest, and further to 72.45 (SD = 4.41) at follow-up. In contrast, the control group showed minimal changes, with scores fluctuating slightly from 62.90 (SD = 6.46) at pretest to 63.10 (SD = 6.37) at posttest, and finally 62.20 (SD = 6.50) at follow-up.
- **Parenting Orientation:** The mean parenting orientation score in the ACT group increased significantly from 54.05 (SD = 2.98) at pretest to 65.85 (SD = 4.66) at posttest, and further to 66.55 (SD = 4.92) at follow-up. However, the AMT group did not show a statistically significant change, with scores shifting from 51.15 (SD = 3.28) at pretest to 63.75 (SD = 4.28) at posttest, and 63.95 (SD = 5.97) at follow-up. The control group exhibited only minor changes, from 58.50 (SD = 3.66) at pretest to 58.55 (SD = 4.13) at posttest, and 59.45 (SD = 5.68) at follow-up.
- **Parental Rumination:** The AMT and ACT interventions both led to reductions in parental rumination. The AMT group showed a decrease from 15.25 (SD = 1.11) at pretest to 2.35 (SD = 0.49) at posttest, and further to 0.00 (SD = 0.00) at follow-up. The ACT group exhibited a similar reduction, from 11.65 (SD = 2.32) at pretest to 0.00 (SD = 0.00) at posttest, maintaining this improvement at follow-up. The control group showed minimal improvement, decreasing only from 15.30 (SD = 2.32) at pretest to 14.65 (SD = 2.33) at follow-up.

The statistical analysis showed a significant time-group interaction for parental adaptability ($F(1.43, 81.73) = 200.89, p < 0.001$), indicating that both interventions led to improvements over time. Post-hoc comparisons revealed no significant differences between AMT and ACT in their impact on parental adaptability and parental rumination. However, ACT outperformed AMT in improving parenting orientation ($F(2, 57) = 4.17, p = 0.02$).

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the effectiveness of both AMT and ACT in promoting positive parenting outcomes. The observed improvements in parental adaptability suggest that both interventions equipped parents with the necessary skills to respond flexibly to their children's needs. Additionally, the reduction in parental rumination indicates that both interventions helped parents manage their cognitive and emotional responses to parenting stress more effectively.

The differential impact of the interventions on parenting orientation suggests that ACT, which focuses on value-driven actions and psychological flexibility, may be more effective in fostering a positive parenting mindset. Unlike AMT, which primarily targets anxiety reduction, ACT encourages parents to engage with their experiences in a non-judgmental manner and align their behaviors with their core parenting values.

These results have important implications for parenting interventions, particularly for mothers experiencing high levels of stress related to their children's academic performance. School counselors and

mental health professionals may consider incorporating ACT-based programs to enhance parental adaptability and optimism while also addressing cognitive patterns associated with parental stress.

Despite the promising findings, this study has certain limitations. The use of convenience sampling may limit the generalizability of the results, and future research should explore the long-term effects of these interventions using a larger and more diverse sample. Additionally, the study focused exclusively on mothers, and future studies could examine whether similar interventions would be equally effective for fathers.

In conclusion, both AMT and ACT are valuable tools for improving parenting outcomes, but ACT appears to be particularly effective in enhancing parenting orientation. These findings support the integration of acceptance-based approaches in parenting interventions to promote psychological well-being and positive parent-child interactions.



مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب ناشی از فرزندکنکوری با آموزش پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای والدگری مادران دارای فرزند کنکوری

مرتضی میرزایی^۱، زهرا یوسفی^{۲*}، مریم براتعلی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).
۳. استادیار، گروه برنامه ریزی درسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: z.yousefi@khuisf.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

میرزایی م، یوسفی ز، براتعلی م. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب ناشی از فرزندکنکوری با آموزش پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای والدگری مادران دارای فرزند کنکوری. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۴ (۱): ۱۸-۳۵.

هدف: این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب ناشی از فرزندکنکوری با آموزش پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای والدگری مادران دارای فرزند کنکوری انجام شد. **روش شناسی:** روش تحقیق آزمایشی (طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل) همراه با مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه مادران دارای فرزند کنکوری در سال ۱۴۰۲ بود. به منظور انتخاب نمونه از بین این مادران ۶۰ مادر به شکل در دسترس انتخاب شدند سپس این مادران در سه گروه پژوهش (گروه بسته ی آموزشی مدیریت اضطراب، گروه آموزش پذیرش و تعهد و گروه کنترل) گمارش شدند (هر گروه بیست نفر). هر دو گروه آزمایشی در حالیکه گروه گواه در لیست انتظار بود گروه های آزمایشی مداخله های آموزشی را دریافت کردند. هر سه گروه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری توسط ابزارهایی پژوهش ارزیابی شدند. این ابزارها عبارت بودند از انطباق پذیری (یوسفی و همکاران، ۲۰۱۱)، جهت گیری والدگری (صادقی و همکاران، ۱۴۰۰) و نشخوارهای فکری والدگری (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۸). برای تجزیه تحلیل داده های از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه های تکراری) استفاده شد. **یافته ها:** نتایج نشان داد که هر دو روش بر بهبود متغیرهای وابسته موثر بوده اند به جز روش مدیریت اضطراب که بر جهت گیری والدگری اثر معنادار نداشته است. بین اثربخشی دو روش بر انطباق پذیری والدگری و نشخوارهای فکری والدگری تفاوت معناداری نبود. **نتیجه گیری:** با توجه به این یافته های پیشنهاد می شود مشاوران مدرسه از این روش ها برای بهبود انطباق پذیری والدگری و نشخوارهای فکری والدگری بهره ببرند. **کلیدواژگان:** مدیریت اضطراب، پذیرش و تعهد، انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای والدگری



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

یکی از بزرگترین دغدغه‌های دانش‌آموزان و خانواده‌ها و مسئولین نظام آموزش و پرورش در ایران در طول سال‌های تحصیل به ویژه در دبیرستان، بحث نتیجه کنکور دانش‌آموزان می‌باشد. تدارک شرایط موفقیت در کنکور برای خانواده می‌تواند به انرژی و هزینه‌های مالی فراوانی همراه باشد که معمولاً باعث ایجاد شرایط اضطراب آور برای والدین می‌گردد. در واقع والدین طی سال کنکور فرزندشان باید در کنار مسئولیت‌های زیادی که دارند وظایف جدیدی را به سرانجام برسانند که می‌تواند باعث گرانباری وظایف در بین این دسته از والدین شود در این میان مادران ممکن است استرس بیشتری را تحمل نمایند. استرس بیشتر و اضطراب بیشتر خانواده را تبدیل به یک توده‌ی هیجانی نامتعادل می‌کند و در نهایت منجر به تصمیمات غلط و واکنش‌های غلط می‌گردد (Haefner, 2014; Barghi et al., 2021; Abazari, 2023)؛ به طوری که ممکن است اجازه ندهد تا فرزندشان بتواند بهترین بهره و دستاورد را از نتایج کنکور داشته باشد. درک صحیح از این موقعیت می‌تواند به مدیریت اضطراب منجر گردد. در این میان به نظر می‌رسد انطباق‌پذیری والدینی از جمله سازه‌های بسیار مهمی است که می‌تواند به این مدیریت کمک نماید.

یکی از موضوعات مهم در چرخه‌ی زندگی به خصوص در زمینه‌ی فرزندپروری، انطباق‌پذیری است که در حوزه فرزندپروری و وظایف والدینی از آن به انطباق‌پذیری والدینی یاد می‌شود. در این پژوهش این مفهوم از حوزه‌ی مسیرشغلی به این حوزه وارد کرد با شرایط والدگری مطابقت داده شد. انطباق‌پذیری برخورداری از نگرش‌های و مهارت‌هایی است که افراد را در سازگاری با تغییرات کمک می‌کند (Savickas, 2011, 2012) و در والدگری نیز به معنای برخورداری از نگرش‌ها و مهارت‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند مسائل رشدی مربوط به هر دوره از رشد فرزندانشان را به نحو مناسب و با حداقل کشمکش‌های بین فردی حل کرده و از آن مرحله عبور کنند و دارای پنج بعد است: داشتن دغدغه، کنجکاوی، کنترل، اعتماد و تعهد (Savickas, 2011, 2012) ابعاد پنج‌گانه در متون مشاوره‌ی مسیرشغلی تعریف شده است و در این پژوهش با شرایط والدگری تطبیق داده شود (Johnston, 2018). این ابعاد می‌تواند در زمینه‌ی والدگری نیز صادق باشد. به این ترتیب والدین دارای انطباق‌پذیری والدینی باید از این پنج ویژگی برخوردار باشند تا توانایی انطباق‌پذیری داشته باشند. دغدغه والدگری در خصوص آینده‌ی فرزندان و ارتباطات والدفرزندی است که اولین و مهم‌ترین بعد انطباق‌پذیری والدینی است. کنترل، در واقع یعنی کنترل روی فرزندپروری بهینه که دومین و مهم‌ترین بعد در انطباق‌پذیری والدینی است و به مهارت‌هایی همچون تصمیم‌گیری، جرأت‌مندی، خودمختاری و اسنادهای تلاش و پویایی در تربیت فرزند اشاره دارد؛ کنجکاوی والدینی همراه با حس کنترل، ابتکار و علاقه به یادگیری درباره‌ی انواع مهارت‌ها و دانش‌ها برای فرزندپروری اشاره دارد و همچنین به علاقه زیاد به دانستن درباره‌ی خود و فرزند و دنیای فرزندپروری و هماهنگی بین آن‌ها اشاره دارد. اعتماد، چهارمین بعد انطباق‌پذیری والدینی است و پیش‌آیند موفقیت در روبه‌رویی با چالش‌ها و غلبه بر موانع والدگری است، فقدان اعتماد می‌تواند به بازداری در فرزندپروری منجر شود که مانع شکوفایی نقش‌ها و دستیابی به اهداف می‌گردد و در نهایت آخرین بعد انطباق‌پذیری والدینی است که به این نکته اشاره دارد که والدین خود را متعهد به فرزندپروری بهینه بدانند. گرچه انطباق‌پذیری والدینی در کنار آمدن و یافتن بهترین روش‌های حل مسائل والد-فرزندی نقش دارد. اما نمی‌توان در این میان نقش جهت‌گیری والدینی^۴ را نادید گرفت.

1- Inquisitiveness

2- Restricted

3- Confidence

4- Parental orientation



جهت‌گیری والدگری برگرفته از جهت‌گیری زندگی که به خوش‌بینی و بدبینی اشاره دارد. جهت‌گیری خوش‌بینانه؛ به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها و جهت‌گیری بدبینانه؛ به معنای داشتن انتظارات منفی برای نتایج و پیامدها است و این موضوع انتظارات افراد بزرگسال را در مقابل رویدادهای زندگی نشان دهد. نکته قابل توجه اینکه، افراد، خوش‌بینی و بدبینی خود را طی زمان و در خلال موقعیت‌های مختلف حفظ می‌کنند (Gillet et al., 2022). از این رو، خوشبینی یک گرایش کلی است و صفتی است که انتظارات را در خلال گستره‌ای از حیطه‌های زندگی منعکس میکند. در نهایت تلقی خوش‌بینانه و تلقی بدبینانه به طور مثبت و منفی دو طیف جهت‌گیری زندگی هستند که جزء کیفیت‌های اساسی شخصیت به شمار می‌روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی و انتظارات ذهنی آن‌ها در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتارهایشان تاثیر می‌گذارد (Carver & Scheier, 2024). بنابراین به نظر می‌رسد والدینی که نسبت به کودکان و فرزندان خود جهت‌گیری والدگری خوش‌بینانه دارند نسبت به والدینی که جهت‌گیری منفی (بدبینانه) دارند می‌توانند روش‌هایی را اتخاذ کنند که ممکن است به موفقیت فرزندان آنان منجر شود (Sadeghi Dehkordi et al., 2023). از سوی دیگر یکی از عواملی که اجازه نمی‌دهد مادران از شیوه‌های صحیح حل مسائل فرزندپروری بهره ببرند نشخوارهای فکری است در حوزه‌ی فرزندپروری این دسته از افکار را می‌توان به عنوان نشخوارهای فکری فرزندپروری معرفی کرد

نشخوار فکری افکاری هستند که: (۱) به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوطند، (۲) هدف‌مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل راهنمایی نمی‌کنند، (۳) زمانی که فرد مشغول نشخوار فکری است از لحاظ اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد (Nematollahi et al., 2023; Stade & Ruscio, 2023). آسیب‌های نشخوار فکری عبارتند از: عواطف شدیداً منفی و طولانی، علائم افسرده‌ساز، تفکر سودارمنفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب‌دیده، بازداری از رفتارهای مؤثر، تمرکز و شناخت آشفته، فشار و مشکلات بیشتر (Liu et al., 2023). به این ترتیب می‌توان گفت نشخوارهای فکری والدگری افکار چرخان و ناامیدکننده درباره‌ی حل مسائل والدی-فرزندی است که مانع حل مسئله در زمینه‌ی مسائل فرزند پروری می‌گردند (Yang & Yang, 2023).

تا کنون روش‌های گوناگونی برای بهبود سازه‌های روانشناختی در حوزه‌ی مادر-فرزندی استفاده شده است؛ یکی از روش‌هایی که سال‌هاست به عنوان روشی شناخته شده و مؤثر مد نظر محققان است پذیرش و تعهد است هدف این روش آن است که افراد بیاموزند وقایع درونی‌شان مخصوصاً آن‌هایی را که ناخواسته‌اند، قضاوت نکنند و بپذیرند (ما و همکاران، ۲۰۲۳). معنی چنین حسی آن است که فرد همیشه مشاهده‌گر، تجربه‌کننده‌ی افکار، احساسات، حس‌های بدنی و خاطرات خود و در عین حال از آن‌ها متمایز است. هدف در این‌جا آن است که به مراجع کمک کند تا ارزش‌های زندگی را مشخص کند و بر اساس آن‌ها اقدام به عمل کند. هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، آن است که در این فرایند شادابی و معنای بیشتری به زندگی مراجع افزوده شده و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی او افزایش یابد. این روش علت بسیاری از مشکلات روان‌شناختی را چنین می‌بیند: آمیختگی با افکار، ارزیابی تجربه، اجتناب از تجربه، دلیل‌دهی به رفتار. جایگزین این‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، عبارت است از: پذیرش مشکلات و بودن در زمان حال بدون اقدام به مهار آن، گزینش یک مسیر ارزشمند و اقدام در جهت طی این مسیر (Assaz et al., 2023).

به هر حال یک گروه از مادران دارای فرزند نوجوان، مادرانی با فرزندان کنکوری هستند که دارای دغدغه و مشکلاتی هستند که تا کنون مسائل بر اساس بررسی‌های موجود در بانک‌های اطلاعاتی داخلی مورد توجه قرار نگرفته است. در همین راستا، پژوهشگران بسته آموزشی مدیریت اضطراب ویژه‌ی مادران کنکوری را تهیه کرده‌اند؛ این آموزش به طور مستقیم، خطاها و اضطراب مادران را هدف قرار می‌دهد. در این آموزش‌ها ضمن آشنا شدن والدین با استرس‌های نوجوانی در دوره کنکور، والدین با خطاهای والدگری ناشی از اضطراب و تشدید کننده آن

1. Rumination



آشنا می گردند و سپس در قالب راهبردهای مثبت نگر می آموزند که چگونه با تغییرات عینی، تغییر در اهداف و الویت ها از طریق مهارت های حل مسئله به کاهش اضطراب خود و در نتیجه کاهش اثر مخرب اضطراب های شان روی فرزندشان بپردازند. از این رو این پژوهش بر آن بود تا به مقایسه ای اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب مادران کنکوری با روش پذیرش و تعهد بپردازد نتایج چنین پژوهشی برای پیشگیری و درمان اضطراب این دسته از مادران موثر است و فرصت مشخص کردن آموزش اثربخش تر را فراهم می کند و به این سوال پاسخ می دهد: آیا بین اثربخشی دو روش مذکور بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوار فکری والدگری تفاوت معنادار وجود دارد؟

مواد و روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی (طرح پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) همراه با مرحله پیگیری (دو ماه) بود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه مادران دارای فرزند کنکوری در سال ۱۴۰۲ بود. به منظور انتخاب نمونه از بین این مادران ۶۰ مادر به شکل در دسترس انتخاب شدند سپس این مادران در سه گروه پژوهش (گروه بسته ای آموزشی مدیریت اضطراب، گروه آموزش پذیرش و تعهد و گروه کنترل) گمارش شدند (هر گروه بیست نفر).

معیارهای ورود به این پژوهش عبارت بودند از: توانایی حضور در جلسات، نمره بالاتر از نمره وسط پرسشنامه اضطراب بک، داشتن فرزند کنکوری. ملاک های خروج عبارتند از: شرکت در روان درمانی یا آموزشی روانی دیگر بصورت همزمان، غیبت در بیش از دو جلسه،

پرسشنامه انطباق پذیری والدگری: پرسشنامه انطباق پذیری توسط یوسفی و همکاران (۲۰۱۱) تهیه شده است این پرسشنامه حاوی پنج خرده مقیاس دغدغه، کنترل، کنجکاوی، اعتماد و تعهد و هر بعد حاوی ۴ سؤال است که روی یک مقیاس پنج درجه ای از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) نمره گذاری می گردد. در این پژوهش سوالات آن با والدگری منطبق شد. پس از انطباق سوالات با والدگری، مجدداً همسانی درونی آن به کمک آلفای کرانباخ بررسی شد و $0/90$ به دست آمد. همچنین پایایی بازآزمایی آن بررسی شد و همبستگی پیرسون $r=0/45$ و $p=0/001$ به دست آمد که حاکی از پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بود. نتایج تحلیل عامل تاییدی نیز پنج عامل را تایید کرد که دال بر روایی سازه ای این پرسشنامه است همچنین همبستگی نمرات این پرسشنامه با خودکارآمدی والدگری مثبت و با استرس والدینی و معنادار به دست آمد که نشان از روایی همگرایی آن دارد.

پرسشنامه جهت گیری والدگری: برای اندازه گیری جهت گیری والدگری از پرسشنامه جهت گیری که توسط یوسفی (۱۴۰۰) ساخته شده است. حاوی ۱۵ سؤال ساخته شده است و خوش بینی نسبت به ازدواج را ارزیابی می نماید. نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای انجام می شود که در تمامی سوالات نمره دهی به صورت مستقیم می باشد. کاملاً موافقم بیشترین نمره (۵) و کاملاً مخالفم کمترین نمره (۱) را می گیرد. همسانی درونی این پرسشنامه از طریق آلفای کرانباخ مساوی با $0/85$ به دست آمد. همچنین روایی همزمان آن با مقیاس جهت گیری زندگی مثبت و معنادار به دست آمد. لازم به ذکر است نمرات هر سؤال با نمره کل همبستگی مثبت و معنادار داشت که نشانه ای روایی سازه بوده است (Raki et al., 2024).

پرسشنامه نشخوار فکری والدگری: پرسشنامه نشخوار فکری توسط یوسفی و همکاران (۱۳۸۸) برای سنجش نشخواری فکری عمومی ساخته شده است. حاوی ۲۴ گویه است و روی یک طیف پنج درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره گذاری می گردد. آنان ویژگی های روانسنجی این پرسشنامه را مناسب گزارش کرده اند؛ در این پژوهش این پرسشنامه برای والدگری مادران منطبق شد و مجدد همسانی درونی آن از طریق آلفای کرانباخ بررسی شد و $0/88$ به دست آمد همچنین پایایی بازآزمایی آن مجدداً پس از دوبار اجرا $r=0/325$



و $p=0/001$ به دست آمد و روایی همگرای آن از طریق بررسی ارتباط منفی آن با پرسشنامه خودکارآمدی والدگری منفی و معنادار و با پرسشنامه استرس والدگری مثبت و معنادار به دست آمد (Yousefi et al., 2009).

شیوهی اجرا

به منظور اجرای پژوهش از یکی از مراکز مشاوره تحصیلی بزرگ در شیراز استفاده شد که ویژگی آماده سازی دانش آموزان برای کنکور است و حدود ۸۰۰ دانش آموز کنکوری در سال در آن رفت و آمد دارند. برای ورود به این مرکز پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه و جلب همکاری مدیریت این مرکز مشاوره، از مدیریت این مرکز خواسته شد تا برگزاری دوره را به مادران اطلاع رسانی نمایند؛ سپس از بین ثبت نام کنندگان برای حضور در دوره ۶۰ نفر از کسانی را که نمره بالاتر از نمره وسط اضطراب در تست اضطراب بک را به دست آوردند به شکل هدفمند انتخاب شدند و در دو گروه آمایش و یک گروه کنترل گمارش شدند. این دوره‌ها هشت جلسه نود دقیقه‌ای و هفته‌ای دوبار در این مراکز برگزار شد.

پروتکل جلسات مدیریت اضطراب مادرانه

جلسه اول: آشنایی با شرایط استرس‌زا در دوران نوجوانی و فشارهای مرتبط با کنکور. در این جلسه، مادران با ویژگی‌های دوران نوجوانی در موقعیت‌های دشوار و پریشان‌کننده آشنا می‌شوند و واکنش‌های خود و فرزندانشان را نسبت به این شرایط بررسی می‌کنند. تکلیف: نظارت بر واکنش‌های فرزند نسبت به کنترل‌گری والدین.

جلسه دوم: شناخت اضطراب و تأثیر آن بر فرزند کنکوری و یادگیری شیوه‌های صحیح فرزندپروری در شرایط استرس‌زا. مادران با مفهوم اضطراب و اثرات آن بر سبک فرزندپروری خود آشنا می‌شوند و راهکارهایی برای مدیریت صحیح استرس در محیط خانواده دریافت می‌کنند. تکلیف: نظارت بر فرزندپروری در شرایط استرس‌زا.

جلسه سوم: آموزش چگونگی تغییرات عینی و تغییر در اهداف برای مدیریت اضطراب. مادران یاد می‌گیرند که چگونه با تغییر نگرش‌ها و اهداف خود، مدیریت اضطراب را در فرآیند فرزندپروری بهبود بخشند. تکلیف: نظارت بر تغییر اهداف و تغییرات در شرایط عینی والدگری.

جلسه چهارم: آشنایی با مدیریت اضطراب از طریق تغییر اهداف و راهبردهای آن و کنترل تکانه‌های مادرانه. در این جلسه، اهمیت فرزندپروری هدفمندانه در دوره‌های استرس و اضطراب بررسی می‌شود و مادران با تکنیک‌هایی برای کنترل تکانه‌های خود آشنا می‌شوند. تکلیف: نظارت بر تغییر اهداف و مدیریت تکانه‌های والدگری.

جلسه پنجم: بررسی نقش تغییر نگرش در مدیریت اضطراب. مادران با اثرات نگرش‌های مثبت و منفی در فرزندپروری آشنا می‌شوند و راهکارهایی برای تغییر نگرش‌های آسیب‌زا دریافت می‌کنند. تکلیف: نظارت بر تغییر نگرش در مدیریت اضطراب.

جلسه ششم: شناخت نحوه تغییر اولویت‌ها در مدیریت اضطراب. در این جلسه، مادران یاد می‌گیرند که چگونه با تنظیم اولویت‌های خود، اثرات منفی اضطراب را در فرزندپروری کاهش دهند و تأثیرات مثبت را افزایش دهند. تکلیف: نظارت بر تغییر اولویت‌ها در والدگری.

جلسه هفتم: یادگیری مهارت دستیابی به رضایت از فرزندپروری از طریق مهارت‌های مستقیم کاهش اضطراب. مادران با نقش رضایت در ابعاد مختلف زندگی، به‌ویژه در فرزندپروری، آشنا می‌شوند و تکنیک‌هایی برای کاهش اضطراب و دستیابی به رضایت شخصی و والدگری یاد می‌گیرند. تکلیف: نظارت بر مهارت‌های دستیابی به رضایت از طریق کاهش اضطراب.

جلسه هشتم: آموزش مهارت حل مسئله برای مدیریت اضطراب. مادران با نقش مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله در عملکرد فرزندانشان آشنا شده و راهبردهایی برای کاهش اضطراب از طریق حل مسئله و مداخلات روان‌شناختی یاد می‌گیرند. تکلیف: نظارت بر کاربرد حل مسئله در چالش‌های والدگری.



پروتکل جلسات آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه اول: آشنایی با اضطراب در چارچوب مفاهیم پذیرش و تعهد. مادران با مفهوم انعطاف‌پذیری شناختی، علل اضطراب و اثرات آن بر سبک والدگری آشنا می‌شوند. تکلیف: نظارت بر میزان انعطاف‌پذیری شناختی در موقعیت‌های مختلف.

جلسه دوم: بررسی موانع دستیابی به انعطاف‌پذیری شناختی. مادران با اثرات منفی تمرکز بیش‌ازحد بر گذشته و آینده در والدگری آشنا شده و تکنیک‌هایی برای افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی یاد می‌گیرند. تکلیف: نظارت بر آگاهی محدود ناشی از تمرکز بر گذشته و آینده.

جلسه سوم: شناخت همجوشی شناختی به‌عنوان مانعی در ارتباط مؤثر با فرزند. در این جلسه، مادران با محتواهای شناختی ناکارآمد در فرزندپروری آشنا شده و یاد می‌گیرند چگونه از قوانین سخت‌گیرانه، باورهای محدودکننده و قضاوت‌های ذهنی فاصله بگیرند. تکلیف: نظارت بر میزان همجوشی شناختی و تلاش برای کاهش آن.

جلسه چهارم: پذیرش رنج‌های مادرانه به‌عنوان راهکاری برای رهایی از گذشته و آینده. در این جلسه، مادران با روش‌هایی مانند مشاهده هیجانات، تمرین تنفس ذهن آگاهانه، و تکنیک‌های پذیرش آشنا می‌شوند. تکلیف: تمرین پذیرش احساسات و هیجانات منفی.

جلسه پنجم: آشنایی با اهمیت حضور در لحظه حال در فرزندپروری. مادران با تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با تجربه‌های لحظه‌ای، استعاره ماشین ذهن، و تمرین‌های ذهن آگاهی آشنا می‌شوند. تکلیف: تمرین حضور آگاهانه در لحظه حال.

جلسه ششم: بررسی نقش مفهوم‌سازی خود در فرزندپروری و شیوه‌های اصلاح آن. مادران با سه نوع "خود" (مشاهده‌گر، مفهومی، و تجربی) در فرزندپروری آشنا شده و یاد می‌گیرند چگونه خودمشاهده‌گر را تقویت کنند. تکلیف: نظارت بر سه حس خود و مدیریت آن‌ها در موقعیت‌های فرزندپروری.

جلسه هفتم: تعیین ارزش‌های والدگری و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای فرزندپروری. مادران یاد می‌گیرند که چگونه ارزش‌های مشخص را شناسایی کرده و رفتارهای خود را بر اساس این ارزش‌ها تنظیم کنند. تکلیف: اقدام عملی بر اساس ارزش‌های شناسایی شده.

جلسه هشتم: یادگیری عمل متعهدانه در فرزندپروری. مادران با مفهوم عمل مبتنی بر ارزش‌ها، انعطاف‌پذیری در مواجهه با چالش‌ها، و راهکارهایی برای مقابله با موانع عمل متعهدانه آشنا می‌شوند. تکلیف: نظارت بر میزان تعهد به ارزش‌ها در موقعیت‌های فرزندپروری.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری با توجه به اینکه هر شرکت کننده سه بار در معرض ارزیابی قرار گرفته بود از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور پاسخگویی به سؤال پژوهش «آیا بین اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب ویژه‌ی مادران کنکوری با آموزش پذیرش و تعهد بر انطباق‌پذیری والدگری، جهت‌گیری والدگری و نشخوار فکری والدگری تفاوت معنادار وجود دارد؟» از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. بدین منظور ابتدا در **جدول ۱** میانگین و انحراف معیار مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای وابسته در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.



جدول ۱

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش بر اساس گروه و زمان

متغیر	زمان	گروه کنترل	گروه آموزش مدیریت اضطراب		گروه آموزش پذیرش و تعهد		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انطباق پذیری والدگری	پیش آزمون	۶۲/۹۰	۶/۴۶	۶۱/۰۵	۸/۱۱	۶۱/۸۵	۳/۴۸
	پس آزمون	۶۳/۱۰	۶/۳۷	۷۱/۳۵	۹/۷۷	۶۹/۵۵	۴/۱۷
	پیگیری	۶۲/۲۰	۶/۵۰	۷۴/۶۰	۹/۸۴	۷۲/۴۵	۴/۴۱
جهت گیری والدگری	پیش آزمون	۵۸/۵۰	۳/۶۶	۵۱/۱۵	۳/۲۸	۵۴/۰۵	۲/۹۸
	پس آزمون	۵۸/۵۵	۴/۱۳	۶۳/۷۵	۴/۲۸	۶۵/۸۵	۴/۶۶
	پیگیری	۵۹/۴۵	۵/۶۸	۶۳/۹۵	۵/۹۷	۶۶/۵۵	۴/۹۲
جهت گیری والدگری	پیش آزمون	۵۸/۵۰	۳/۶۶	۵۱/۱۵	۳/۲۸	۵۴/۰۵	۲/۹۸
	پس آزمون	۵۸/۵۵	۴/۱۳	۶۳/۷۵	۴/۲۸	۶۵/۸۵	۴/۶۶
	پیگیری	۵۹/۴۵	۵/۶۸	۶۳/۹۵	۵/۹۷	۶۶/۵۵	۴/۹۲

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که میانگین متغیرهای وابسته از پیش آزمون به پس آزمون به پیگیری تغییر کرده است.

همچنین، چنان که در جدول ۲ مشاهده می شود، نمرات متغیرهای وابسته در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، دارای توزیع نرمال ($p > 0.05$)، و برابری ماتریس وارینانس-کوواریانس (از طریق آزمون ام باکس) ($p > 0.05$) بوده است. همچنین آزمون لوین برای برابری وارینانس خطا ($p < 0.05$) است همچنین آزمون ماکلی معنادار است. یعنی پیش فرض کرویت رعایت نشده است. در این مورد به دلیل عدم رعایت پیش فرض کرویت، نتایج برحسب آماره گرین هاوس-گیزر در جداول تحلیل نهایی ارائه شده است.

جدول ۲

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین، ام باکس و ماکلی برای متغیر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای فکری والدگری

ردیف	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		آزمون باکس		آزمون ماکلی	
		آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
۱	پیش آزمون	۰/۹۷	۰/۲۵	۱۰/۷۴	۰/۰۰۱	۱۹/۶۷	۰/۰۸	۰/۶۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۹۸	۰/۴۴	۸/۵۴	۰/۰۰۱				
	پیگیری	۰/۹۸	۰/۶۴	۱۰/۰۵	۰/۰۰۱				
۱	پیش آزمون	۰/۹۷	۰/۱۸	۰/۵۹	۰/۵۶	۱۰/۴۱	۰/۱۲	۰/۹۱	۰/۰۸
	پس آزمون	۰/۹۸	۰/۶۱	۰/۱۱	۰/۹۰				
	پیگیری	۰/۹۷	۰/۱۰	۰/۳۴	۰/۷۱				
۱	پیش آزمون	۰/۹۷	۰/۲۳	۰/۵۱	۰/۶۰	۱۷/۷۴	۰/۰۷	۰/۴۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۹۴	۰/۰۱	۲/۹۷	۰/۰۶				
	پیگیری	۰/۹۶	۰/۰۴	۰/۱۸	۰/۸۴				

به منظور بررسی معناداری این تفاوت در سه مرحله زمانی از آزمون تحلیل وارینانس با اندازه های تکراری استفاده شد. نتایج این

تحلیل در جدول ۳ آمده است.



جدول ۳

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری برای متغیرهای وابسته

متغیر	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
انطباق پذیری والدگری	درون- گروهی	۲۰۱۹/۳۴	۱/۴۳	۱۴۰۷/۴۲	۲۰۰/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
	تعامل زمان×گروه	۱۱۹۱/۶۹	۲/۸۷	۴۱۵/۲۸	۵۹/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۱
	خطا (زمان)	۵۷۲/۹۷	۸۱/۷۳	۸۱/۷۸	-	-	-	-
جهت گیری والدگری	بین- گروهی	۱۳۵۱/۷۴	۲	۶۷۵/۸۷	۵/۰۵	۰/۰۱	۰/۱۵	۰/۸۰
	تعامل زمان×گروه	۲۸۶۶/۹۰	۴	۳۱۷/۱۷	۳۶/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱
	خطا (زمان)	۹۹۹/۷۷	۱۱۴	۸/۷۷	-	-	-	-
نشخوارفکری والدگری	درون- گروهی	۱۰۹۵۶/۹۰	۱/۲۷	۸۶۲۳/۸۸	۱۸۸/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱
	تعامل زمان×گروه	۵۹۵۸/۴۰	۲/۵۴	۲۳۴۴/۸۵	۵۱/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
	خطا (زمان)	۳۳۱۸/۰۳	۷۲/۴۲	۴۵/۸۲	-	-	-	-
بین- گروهی	بین- گروهی	۳۶۰/۶۳	۲	۱۸۰/۳۲	۴/۱۷	۰/۰۲	۰/۱۳	۰/۷۱
	تعامل زمان×گروه	۲۴۶۴/۸۳	۵۷	۴۳/۲۴	-	-	-	-
	خطا (زمان)	۹۲۲۵/۹۷	۵۷	۱۶۱/۸۶	-	-	-	-

با توجه به عدم رعایت پیش فرض کرویت، چنان که در **جدول ۳** برای متغیر انطباق پذیری والدگری مشاهده می شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۲۰۰/۸۹$ ، $df=۱/۴۳$ و $p<۰/۰۱$) و تعامل زمان و گروه ($F=۵۹/۲۸$ ، $df=۲/۸۷$ و $p<۰/۰۱$) نشان می دهد که در انطباق پذیری والدگری از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($p<۰/۰۱$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برای عامل زمان برابر با ۰/۷۸ و توان آزمون برابر با ۱ و برای عامل تعامل زمان با گروه برابر با ۰/۶۷ و توان آزمون برابر با ۱ است. این نتیجه نشان می دهد که برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۷۸ و ۶۷ درصد تفاوت در انطباق پذیری والدگری مربوط به اعمال متغیر مستقل (یکی از شیوه های آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد مطرح در مطالعه حاضر) بوده که با ۱۰۰ درصد توان تایید شده است. همچنین چنان که در **جدول ۳** در بخش اثر بین گروهی مشاهده می شود در انطباق پذیری والدگری، در عامل گروه تفاوت معناداری ($p<۰/۰۱$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برای عامل گروه برابر با ۰/۱۵ و توان آزمون برابر با ۰/۸۰ است. به این معنی که تحلیل واریانس انجام شده با ۸۰ درصد توان ۱۵ درصد تفاوت حداقل بین یکی از گروه های آزمایش (آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد) با یکدیگر و یا با گروه کنترل را در انطباق پذیری والدگری معنادار نشان داده است.



همانگونه که برای متغیر جهت گیری والدگری مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=163/45$ ، $df=2$ و $p<0/01$) و تعامل زمان و گروه ($F=36/16$ ، $df=4$ و $p<0/01$) نشان می‌دهد که در جهت گیری والدگری از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برای عامل زمان برابر با $0/74$ و توان آزمون برابر با 1 و برای عامل تعامل زمان با گروه برابر با $0/56$ و توان آزمون برابر با 1 است. این نتیجه نشان می‌دهد که برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب 74 و 56 درصد تفاوت در جهت گیری والدگری مربوط به اعمال متغیر مستقل (یکی از شیوه‌های آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد مطرح در مطالعه حاضر) بوده که با 100 درصد توان تایید شده است. همچنین چنان که در **جدول 3** در بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در جهت گیری والدگری، در عامل گروه تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برای عامل گروه برابر با $0/13$ و توان آزمون برابر با $0/71$ است. به این معنی که تحلیل واریانس انجام شده با 71 درصد توان 13 درصد تفاوت حداقل بین یکی از گروه‌های آزمایش (آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد) با یکدیگر و یا با گروه کنترل را در جهت گیری والدگری معنادار نشان داده است.

همانگونه که برای متغیر نشخوارهای والدگری مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=188/23$ ، $df=1/27$ و $p<0/01$) و تعامل زمان و گروه ($F=51/18$ ، $df=2/54$ و $p<0/01$) نشان می‌دهد که در نشخوارهای والدگری از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برای عامل زمان برابر با $0/77$ و توان آزمون برابر با 1 و برای عامل تعامل زمان با گروه برابر با $0/64$ و توان آزمون برابر با 1 است. این نتیجه نشان می‌دهد که برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب 77 و 64 درصد تفاوت در نشخوارهای والدگری مربوط به اعمال متغیر مستقل (یکی از شیوه‌های آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد مطرح در مطالعه حاضر) بوده که با 100 درصد توان تایید شده است. همچنین چنان که در **جدول 3** در بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در نشخوارهای والدگری، در عامل گروه تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برای عامل گروه برابر با $0/45$ و توان آزمون برابر با 1 است. به این معنی که تحلیل واریانس انجام شده با 100 درصد توان 45 درصد تفاوت حداقل بین یکی از گروه‌های آزمایش (آموزش مدیریت اضطراب و یا آموزش پذیرش و تعهد) با یکدیگر و یا با گروه کنترل را در نشخوارهای والدگری معنادار نشان داده است. در **جدول 4** نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه جفتی دو گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای وابسته ارائه شده است.

جدول 4

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زمان و گروه در متغیرهای وابسته

متغیر	منبع تغییر	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
انطباق پذیری والدگری	زمان	پیش آزمون	پس آزمون	-6/07	0/47	0/001
		پس آزمون	پیگیری	-7/82	0/47	0/001
گروه	گروه	گروه کنترل (گواه)	آموزش مدیریت اضطراب	-6/27	2/11	1
		آموزش پذیرش و تعهد	آموزش پذیرش و تعهد	-5/22	2/11	0/05
جهت گیری والدگری	زمان	آموزش اضطراب	آموزش پذیرش و تعهد	1/05	2/11	0/01
		پیش آزمون	پس آزمون	-8/15	0/51	0/001
پس آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیگیری	-8/75	0/61	0/001
		پیگیری	پیگیری	-0/16	0/49	0/68



۱	۱/۲۰	-۰/۷۸	آموزش مدیریت	گروه کنترل (گواه)	گروه	
			اضطراب			
۰/۰۲	۱/۲۰	-۳/۳۲	آموزش پذیرش و تعهد			
۰/۱۲	۱/۲۰	-۲/۵۳	آموزش پذیرش و تعهد	آموزش مدیریت		
				اضطراب		
۰/۰۰۱	۱/۱۱	۱۵/۲۵	پس آزمون	پیش آزمون	زمان	نشخوارفکری والدگری
۰/۰۰۱	۱/۲۰	۱۷/۶۰	پیگیری			
۰/۰۰۱	۰/۴۹	۲/۳۵	پیگیری	پس آزمون		
۰/۰۰۱	۲/۳۲	۱۵/۳۰	آموزش مدیریت	گروه کنترل (گواه)	گروه	
			اضطراب			
۰/۰۰۱	۲/۳۲	۱۱/۶۵	آموزش پذیرش و تعهد			
۰/۳۶	۲/۳۲	-۳/۶۵	آموزش پذیرش و تعهد	آموزش مدیریت		
				اضطراب		

چنان که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در متغیر انطباق‌پذیری والدگری، بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و با پیگیری و بین پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنی که از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و همچنین از مرحله پس‌آزمون به پیگیری، انطباق‌پذیری والدگری افزایش یافته است. در سطح گروهی، بین گروه آموزش مدیریت اضطراب و آموزش پذیرش و تعهد با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$)، ولی بین اثربخشی دو گروه آموزشی با یکدیگر بر انطباق‌پذیری والدگری تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین با توجه به نتایج ارائه شده، میانگین والدگری در دو گروه آموزش مدیریت اضطراب و آموزش پذیرش و تعهد با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد، ولی بین اثربخشی دو گروه آموزشی تفاوت معناداری وجود ندارد. به این معنی که اثربخشی دو گروه آموزشی بر انطباق‌پذیری والدگری یکسان بوده است.

در متغیر جهت‌گیری والدگری، بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و با پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد، ولی بین پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد. به این معنی که از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری جهت‌گیری والدگری افزایش یافته، ولی از مرحله پس‌آزمون به پیگیری، جهت‌گیری والدگری تغییری نداشته است. در سطح گروهی، فقط بین گروه آموزش پذیرش و تعهد با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$)، ولی بین آموزش مدیریت اضطراب با گروه کنترل و بین دو گروه آموزشی با یکدیگر بر جهت‌گیری والدگری تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین با توجه به نتایج ارائه شده در جداول ۳ تا ۵، بسته آموزش مدیریت اضطراب مادران دارای فرزند کنکوری در مقایسه با آموزش‌های برگرفته از روش پذیرش و تعهد بر جهت‌گیری والدگری مادران دارای فرزند کنکوری اثربخشی معنادار نداشته است و فقط آموزش پذیرش و تعهد بر جهت‌گیری والدگری اثر معنادار داشته است.

در متغیر نشخوارهای فکری والدگری، بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و با پیگیری، و بین پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنی که از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری و سپس از مرحله پس‌آزمون به مرحله پیگیری نشخوارهای فکری والدگری کاهش یافته است. در سطح گروهی، فقط بین گروه آموزش مدیریت اضطراب و گروه آموزش پذیرش و تعهد با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$)، ولی اثربخشی دو گروه آموزشی با یکدیگر بر نشخوارهای والدگری تفاوت معناداری ندارد.



بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تفاوت اثربخشی دو روش آموزشی مدیریت اضطراب مادران کنکوری و آموزش های مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری والدگری و نشخوارهای فکری والدگری انجام شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه های تکراری نشان داد هر دو روش بر انطباق پذیری والدگری و نشخوارهای فکری والدگری موثر بوده اند ولی روش مدیریت اضطراب مادران کنکوری بر جهت گیری والدگری اثر معنادار نداشت ولی روش پذیرش و تعهد اثر معنادار داشته است.

تا کنون پژوهشی به مقایسه اثربخشی این دو روش بر متغیرهای این پژوهش نپرداخته است که بتوان همسویی و ناهمسویی این نتایج را با سایر یافته های پژوهشی مقایسه کرد اما این دو روش همچون سایر پژوهش هایی که توانسته اند سازه های والدگری را بهبود ببخشند توانسته اند این دسته از سازه ها را بهبود ببخشند و از نظر قدرت اثربخشی با سایر پژوهش های حوزه ی اثربخشی روش ها همسو هستند. برای مثال با یافته های آقازارتی و عاشوری (۱۴۰۲) و حسینی سهی (۱۴۰۲) که اثربخشی فرزندپروری ذهن آگاهانه (Aghaziarati & Ashouri, 2023; Hosseini Sohi, 2023) و جولائیها و همکاران (۱۴۰۰) که اثربخشی فرزندپروری چندبعدی خدامحور و فرزندپروری مثبت (Joulaeiha et al., 2021)، طالعی و طهماسیان (۱۳۹۰) که اثربخشی فرزندپروری مثبت؛ یزدان پور و همکاران (۱۴۰۳) که اثربخشی آموزش فرزندپروری شفقت محور (Talei et al., 2011)، بابایی و تنها (۱۴۰۲) که اثربخشی فرزندپروری مبتنی بر نظریه انتخاب (Babaei Motlagh & Tanha, 2023)، هاشمی و همکاران (۱۴۰۲) که اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر نظریه خود تعیین گری را بر سازه های والدگری نشان داده اند (Hashemi et al., 2023) همسو است.

در تبیین اثربخشی مدیریت اضطراب ویژه ی مادران کنکوری بر انطباق پذیری والدگری، جهت گیری و نشخوارهای فکری والدگری می توان گفت از آنجا که انطباق پذیری والدگری عبارت است از برخورداری از نگرش ها و مهارت هایی که به والدین کمک می کند تا بتوانند مسائل رشدی مربوط به هر دوره از رشد فرزندان شان را به نحو مناسب و با حداقل کشمکش های بین فردی حل کرده و از آن مرحله عبور کنند و دارای پنج بعد داشتن دغدغه، کنجکاوی، کنترل، اعتماد و تعهد در زمینه ی والدگری است. به این ترتیب والدین دارای انطباق پذیری والدینی باید از این پنج ویژگی برخوردار باشند تا توانایی انطباق پذیری داشته باشند.

جهت گیری والدینی برگرفته از جهت گیری زندگی است که به خوش بینی و بدبینی اشاره دارد. جهت گیری خوش بینانه؛ به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها و جهت گیری بدبینانه؛ به معنای داشتن انتظارات منفی برای نتایج و پیامدها است (Raki et al., 2024) و این موضوع انتظارات افراد بزرگسال را در مقابل رویدادهای زندگی نشان دهد. در نهایت تلقی خوش بینانه و تلقی بدبینانه به طور مثبت و منفی دو طیف جهت گیری زندگی هستند که جزء کیفیت های اساسی شخصیت به شمار می روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی و انتظارات ذهنی آن ها در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتارهایشان تاثیر می گذارد. بنابراین به نظر می رسد والدینی که نسبت به کودکان و فرزندان خود جهت گیری والدگری خوش بینانه دارند نسبت به والدینی که جهت گیری منفی (بدبینانه) دارند می توانند روش هایی را اتخاذ کنند که ممکن است به موفقیت فرزندان آنان منجر شود.

همچنین نشخوار فکری به عنوان افکار منفعلانه و مکرر درباره مسائل دشوار، علل و نتایج آن مفهوم سازی شده است. بر طبق این دیدگاه، نشخوارهای فکری افکاری هستند که: (۱) به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوطند، (۲) هدف مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل راهنمایی نمی کنند، (۳) زمانی که فرد مشغول نشخوار فکری است از لحاظ اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد. آسیب های نشخوار فکری عبارتند از: عواطف شدیداً منفی و طولانی، علائم افسرده ساز، تفکر سودارمنفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب دیده، بازداری از رفتارهای



مؤثر، تمرکز و شناخت آشفته، فشار و مشکلات بیشتر (Stade & Ruscio, 2023). به این ترتیب می توان گفت نشخوارهای فکری والدگری افکار چرخان و ناامیدکننده درباره ی حل مسائل والدی-فرزندی است که مانع حل مسئله در زمینه ی مسائل فرزند پروری می گردند. بنابراین به نظر می رسد آموزش مدیریت اضطراب دارای سازوکارهایی بوده است که توانسته است این سازه ها را تحت تاثیر قرار دهد. از آنجا که هدف آشکار این روش کاهش و مدیریت اضطراب مادران بوده است بنابراین به نظر می رسد آشنایی مادران شرکت کننده در این دوره با شیوه های کاهش اضطراب در قالب فنون والدگری نوجوان، ضمن آنکه کمک کرده است تا اضطراب آنان کاهش یابد کمک کرده است که والدگری آنان بهبود یابد برخی از آن ها به این شرح اند: ۱) انرژی که صرف افکار و رفتارهای اضطرابی می شده است صرف بهبود وضعیت والدگری شده است، ۲) والدین با خطاهای والدینی آشنا شده و شیوه های اصلاح آن را آموخته اند و این می تواند باعث شده باشد تا روابط والد-فرزندی بهبود یابد و در نتیجه مادران اعتماد به نفس بهتری پیدا کنند؛ ۳) آموختن تغییرات عینی کمک کرده تا به هنگام اضطراب به جای انجام رفتارهای اضطرابی به اقداماتی مشغول شوند که حواس او را از اضطراب هایشان پرت کند؛ ۴) آموختن تغییر اهداف و اولویت ها در والدگری نیز باعث شده است تا رفتارها مبتنی بر اولویت ها و اهداف غلط اضطراب آور در والدگری را کنار بگذارند؛ ۵) یادگیری روش حل مسئله برای مسائل والدینی نیز کمک کرده است که تکانه های والدگری خود را کنترل و به جای برخوردهای هیجان مدار از شیوه های مسئله مدار بهره ببرند. به نظر می رسد این مجموعه راهبردها و فنون مرتبط با آن ها کمک کرده اند تا انطباق پذیری والدگری و نشخوار فکری در بین آنان بهبود پیدا کند. در تبیین عدم اثربخشی این روش بر جهت گیری والدگری می توان گفت از آنجا که جهت گیری به نوعی جهان بینی فرد در زندگی است به چند دلیل شاید این روش نتوانسته است آن را بهبود بخشد یکی آنکه راهبردها و فنون این روش برای تغییر این نگاه به جهان کافی نیست و دوم اینکه شاید این روش برای اثربخشی بر این سازه به زمان طولانی تر نیاز دارد تا اثربخشی راهبردها بر بهبود زندگی بتواند در این نحوه ی نگاه به زندگی اثر بگذارد.

در تبیین اثربخشی روش پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری، جهت گیری و نشخوارهای فکری والدگری می توان گفت هدف این روش بهبود انعطاف پذیری شناختی به کمک شش راهبرد پذیرش، زندگی در زمان حال، روشن سازی ارزش ها، عمل مبتنی بر ارزش ها، تقویت خود مشاهده گر و ناهمجوشی با شناخت های غلط است (Ma et al., 2023). بنابراین آنان به کمک گسلش شناختی روش هایی را آموختند که تمایل به عینی سازی افکار، تصورات، هیجانان و خاطرات را کاهش دهند؛ به کمک پذیرش آموختند تا به آمد و رفت افکار بدون این که با آن ها مبارزه شود رضایت دهند؛ به شیوه ی تماس با لحظه اکنون از زمان حال و تجربه آن با گشودگی و علاقه مندی آگاه شدند؛ با راهبرد خود مشاهده گر به حسی تعالی یافته از خود دست یافتند؛ از طریق روشن سازی ارزش ها کشف کردند که چه چیزی برای خود واقعی فرد بسیار مهم است؛ و به کمک راهبرد اقدام متعهدانه، طرح ریزی اهداف بر اساس ارزش ها و تلاش متعهدانه برای رسیدن به آن اهداف را آموخته اند به نظر می رسد این مجموعه ویژگی ها کمک کرده تا انعطاف پذیری شناختی آنان بهبود یابد بهتر بتوانند با تغییرات فرزندپروری در دوران کنکور فرزندشان کنار بیایند و آنچه را که لازم است در این دوران انجام دهند و آنچه را که نباید انجام دهند به آسانی بپذیرند و راحت تر عمل کنند که انطباق پذیری را در آنان آسان کرده است. همچنین به نظر می رسد بهبود انعطاف پذیری شناختی از طریق راهبردهای مذکور باعث حل ساده تر مسائل فرزندپروری شده و در نتیجه جهت گیری والدگری را نیز بهبود بخشیده است در این زمینه به نظر می رسد دو راهبرد روشن سازی ارزش ها و عمل متعهدانه در بهبود جهت گیری والدگری مؤثر بوده اند و در نهایت به نظر می رسد بهبود انعطاف پذیری شناختی به کمک راهبردهای مذکور کمک کرده است تا به جای نشخوار فکری وارد عمل متعهدانه شوند. به طور خاص به نظر می رسد آموختن راهبرد ناهمجوشی شناختی و فنون آن در این حوزه نقش به سزایی داشته است.



در کل با توجه به این نتایج می‌توان گفت برای بهبود انطباق‌پذیری والدگری و کاهش نشخوارهای فکری والدگری هر دو روش مناسبند ولی روش مدیریت اضطراب در این گروه از مادران با این مدت از آموزش و این فنون بر بهبود جهت‌گیری زندگی موثر نبود. این پژوهش همچون سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت از جمله انتخاب نمونه تصادفی نبود و دیگر اینکه آموزشگر محقق یکسان بودند بنابراین پیشنهاد می‌گردد سایر پژوهش‌ها به انتخاب تصادفی نمونه و مستقل بودن آموزشگر از پژوهشگر اهتمام ورزند. با توجه به این یافته‌ها پیشنهاد می‌شود مشاوران تحصیلی مادران کنکوری از این روش برای بهبود سازه‌های والدگری در نوجوانی در بین مادران مضطرب بهره ببرند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است. این پژوهش با کد اخلاق IR.IAU.REC.1402.020 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن ثبت گردید

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abazari, R. (2023). *The effectiveness of schema therapy in reducing perfectionism in female university entrance exam candidates with test anxiety* [Master's thesis, Islamic Azad University, Tiran Branch. <https://civilica.com/doc/1764402/>]
- Aghaziarati, A., & Ashouri, M. (2023). Meta-Analysis of the Effectiveness of Mindful Parenting in Parents of Exceptional Children. *Journal of Applied Psychology, 17*(4), 105-120. <https://doi.org/10.48308/apsy.2023.230264.1440>
- Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K., & Roche, B. (2023). A process-based analysis of cognitive defusion in acceptance and commitment therapy. *Behavior therapy, 54*(6), 1020-1035. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003>
- Babaei Motlagh, F., & Tanha, Z. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Parenting with Choice Theory-Based Parenting on Psychological Distress in Mothers with Children with Oppositional Defiant Disorder. *Research in Child and Adolescent Psychotherapy, 2*(2), 21-36. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.2406>
- Barghi, I., Delkhosh, V., & Golmohammadjad Bahrami, G. (2021). Assessing the educational status of students based on the types of entrance exam quotas (Case study: Azarbaijan Shahid Madani University). *Educational Measurement and Evaluation Studies, 11*(35), 135-162. https://jresearch.sanjesh.org/article_249167.html?lang=en
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2024). Optimism. *Encyclopedia of quality of life and well-being research, 4849EP - 4854*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2018



- Gillet, N., Morin, A. J., Huyghebaert-Zouaghi, T., Austin, S., & Fernet, C. (2022). How and when does personal life orientation predict well-being? *The Career Development Quarterly*, 70(4), 240-255. <https://doi.org/10.1002/cdq.12304>
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Hashemi, H., Sadipour, E., Sheivandi chaliceh, K., Dortaj, F., & Asadzadehdehraei, H. (2023). Evaluating the effectiveness of parenting training package based on the self-determination theory on parenting self-efficacy. *Journal of Psychological Science*, 22(132), 2451-2466. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.132.2451>
- Hosseini Sohi, M. S. (2023). Effectiveness of Mindfulness-Based Parenting on Parent-Child Relationship Quality in Students with Specific Learning Disorder with Math Specifier. *Research in Child and Adolescent Psychotherapy*, 2(3), -. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.14072.1034>
- Johnston, C. S. (2018). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 3-30. <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>
- Joulaeiha, N., Janbozorgi, M., Alipour, A., & Pasandideh, A. (2021). Comparing the Effectiveness of God-Oriented Spiritual Multi-Dimensional Parenting and Positive Parenting on Self-Esteem, Self-Efficacy and Self-Control of Children with Stressed Parents. *Behavioral Sciences Research*, 19(2), 276-292. <https://doi.org/10.52547/rbs.19.2.276>
- Liu, Y., Feng, Q., & Guo, K. (2023). Physical activity and depression of Chinese college students: chain mediating role of rumination and anxiety. *Frontiers in psychology*, 14, 1190836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190836>
- Ma, T. W., Yuen, A. S. K., & Yang, Z. (2023). The efficacy of acceptance and commitment therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis. *The Clinical Journal of Pain*, 39(3), 147-157. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000001096>
- Nematollahi, S., Afshari Nia, K., Alsadat Hosseini, S., Kakabraei, K., & Parandin, S. (2023). The Effectiveness of Metacognitive Therapy and Compassion-Based Therapy on Reducing Rumination, Anxiety and Worry in Obsessive-Compulsive Patients. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 2(3), 50-61. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2023.188277>
- Raki, A., Atashpour, S. H., & Golparvar, M. (2024). Compilation of pre-marriage integrated training package of Boen and Savikas and comparing its effectiveness with Simbis approach on self-awareness and orientation of choosing a spouse. *Underpublishing*. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.5.23>
- Sadeghi Dehkordi, A., Yousefi, Z., & Torkan, H. (2023). Determining the effectiveness of Seligman's parenting style education package on mother-daughter conflicts. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1), 638-648. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.32>
- Savickas, M. L. (2011). Constructing careers: Actor, agent, and author. *Journal of employment counseling*, 48(4), 179-181. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2011.tb01109.x>
- Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13-19. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x>
- Stade, E. C., & Ruscio, A. M. (2023). A meta-analysis of the relationship between worry and rumination. *Clinical Psychological Science*, 11(3), 552-573. <https://doi.org/10.1177/21677026221131309>
- Talei, A., Tahmasian, K., & Vafaei, N. (2011). The Effectiveness of Positive Parenting Program Training on Parental Self-Efficacy of Mothers. *Family Research*, 7(27), 311-323. <https://sid.ir/paper/122456/fa>
- Yang, X., & Yang, B. (2023). The Relationship between Parental Subjective Well-being and Parenting Concept: The Mediating Role of Rumination. *Journal of Sociology and Ethnology*, 5(7), 99-106. <https://doi.org/10.23977/jsoce.2023.050715>
- Yousefi, Z., Abedi, M. R., Bahrami, F., & Mehrabi, H. A. (2009). Validation, factor structure, reliability and standardization of Rumination Inventory. *Journal of Psychology*, 13, 54-68. <https://www.researchgate.net/publication/353476907>