




Acceptance and Commitment Parenting Training on Psychological Flexibility, Mind Wandering, and Meta-Worry

Atusa Ghoshchian Moghadam^{*1} , Mitra Moslehi² , Hoda Babaei³ 

1. **(Corresponding Author):** Master's Student of General Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Iran.

Article Info	Abstract
<p>Article Type:</p> <p>Research Article</p> <p>Received Date: 08 August 2025</p> <p>Accepted Date: 11 December 2025</p> <p>Keywords: Acceptance, commitment parenting, cognitive flexibility, mind wandering, meta-worry</p>	<p>Background and Aims: The present study aimed to determine the effectiveness of acceptance and commitment-based parenting training on psychological flexibility, mind wandering, and meta-worry in mothers with adolescent children.</p> <p>Method: The research design was quasi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The statistical population of this study included mothers with teenage children participating in the reading group of the Mothers Today Institute in Sari city, 43 people, during the third quarter of 1402. Among those who were willing to participate in the study and met the inclusion criteria, 30 people were selected and selected through purposeful and accessible sampling and randomly placed in the experimental and control groups. The data collection tools in the present study included the Ben Isaac, Bluestein, and Moore (2004) Cognitive Flexibility Questionnaire, the Carrier et al. (2013) Mind Wandering Questionnaire, and the Adrienne Wells Metaworry Questionnaire (2009). The data were analyzed using SPSS-22 software and analysis of covariance statistical tests.</p> <p>Findings: The findings from the statistical data analysis showed that parenting training based on acceptance and commitment was effective on cognitive flexibility, mind wandering and meta-worry of mothers and as a result, this protocol can be used to improve the parenting style of parents.</p> <p>Conclusion: Acceptance and Commitment Parenting Skills Training improves parents' knowledge of parenting, increases their adaptability, and improves mother-child interactions. This training helps parents better manage their children's aggressive or problematic behaviors while recognizing and reinforcing their children's positive behaviors.</p>
<p>Cite this article: Ghoshchian Moghadam, A., Moslehi, M., & Babaei, H. (2025). Acceptance and Commitment Parenting Training on Psychological Flexibility, Mind Wandering, and Meta-Worry. <i>Research Strategies in Educational Sciences</i>, 3(3), 45-55.</p>	
	
<p>Extended abstract</p> <p>Introduction</p> <p>Teaching parents to create new communication paths leads to the emergence of appropriate behavioral patterns in children; in other words, changing parents' behavior and how they treat their children also changes the child's behavior. Teaching parenting skills based on acceptance and commitment helps parents to accept feelings, concerns, and perceived inadequacies and, in challenging moments, to accept thoughts and feelings as they are, without changing them. Considering previous research and the negative effects of mothers' mind wandering and over-worrying on mother-child relationships, the question was raised: is teaching parenting skills based on acceptance and commitment effective on psychological flexibility, mind</p>	



wandering, and over-worrying in mothers with teenage children? Therefore The present study aimed to determine the effectiveness of acceptance and commitment-based parenting training on psychological flexibility, mind wandering, and meta-worry in mothers with adolescent children.

Methods

The research design was quasi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The statistical population of this study included mothers with teenage children participating in the reading group of the Mothers Today Institute in Sari city, 43 people, during the third quarter of 1402. Among those who were willing to participate in the study and met the inclusion criteria, 30 people were selected and selected through purposeful and accessible sampling and randomly placed in the experimental and control groups. The data collection tools in the present study included the Ben Isaac, Bluestein, and Moore (2004) Cognitive Flexibility Questionnaire, the Carrier et al. (2013) Mind Wandering Questionnaire, and the Adrienne Wells Metaworry Questionnaire (2009). The data were analyzed using SPSS-22 software and analysis of covariance statistical tests.

Results

The findings from the statistical data analysis showed that parenting training based on acceptance and commitment was effective on cognitive flexibility, mind wandering and meta-worry of mothers and as a result, this protocol can be used to improve the parenting style of parents. Analysis of pre-test and post-test data showed that acceptance and commitment-based parenting training had a positive and significant effect on mothers' psychological flexibility, mind wandering, and meta-worry. The results showed that the training increased mothers' psychological flexibility, such that after the intervention, mothers were able to act in unpleasant and threatening situations based on their values and goals and transfer this ability to interactions with their children. Higher flexibility reduced mothers' worries and anxiety, and they were able to see unexpected events as more controllable and find appropriate alternative solutions to the problems ahead.

Conclusion

Acceptance and Commitment Parenting Skills Training improves parents' knowledge of parenting, increases their adaptability, and improves mother-child interactions. This training helps parents better manage their children's aggressive or problematic behaviors while recognizing and reinforcing their children's positive behaviors. Also, using a mindfulness approach in this training allows parents to have a flexible and non-judgmental approach to their children's emotions and create a healthier and calmer family atmosphere.

Ethical considerations

Following the ethics of research

In this study, efforts were made to ensure that no physical or psychological harm would come to the participants, and their information remained completely confidential.

Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

Authors' contribution

All of authors of this study participated in the design, implementation, and writing of all parts of the research.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی

آتوسا قوشچیان مقدم^۱، میترا مصلحی^۲، هدی بابایی^۳

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله:</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۷</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰</p> <p>کلیدواژه‌ها: فرزندپروری، پذیرش، تعهد، انعطاف‌پذیری شناختی، سرگردانی ذهنی، فرانگرانی</p>	<p>زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران دارای فرزند نوجوان انجام شد.</p> <p>روش: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل مادران دارای فرزند نوجوان شرکت‌کننده در گروه کتابخوانی مؤسسه مادران امروز شهرستان ساری به تعداد ۴۳ نفر در بازه زمانی سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ بود. از میان افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند و ملاک‌های ورود را داشتند، ۳۰ نفر انتخاب شدند و با نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی بن‌ایزاک، بلووستین و مور (۲۰۰۴)، پرسشنامه سرگردانی ذهنی کاربرد و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه فرانگرانی آدرین ولز (۲۰۰۹) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 و آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.</p> <p>یافته‌ها: یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های آماری نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران اثربخش بود و در نتیجه می‌توان از این پروتکل برای بهبود سبک فرزندپروری والدین استفاده نمود.</p> <p>نتیجه‌گیری: آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، دانش والدین را در حوزه فرزندپروری ارتقاء می‌دهد، سازگاری آن‌ها را افزایش می‌دهد و نحوه تعامل مادر-فرزند را بهبود می‌بخشد. این آموزش به والدین کمک می‌کند تا رفتارهای پرخاشگرانه یا مشکل‌ساز فرزندان را بهتر مدیریت کنند و در عین حال رفتارهای مثبت فرزندان را تشخیص دهند و تقویت نمایند.</p>
<p>استناد به این مقاله: قوشچیان مقدم، آ؛ مصلحی، م؛ و بابایی، ه. (۱۴۰۴). آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی. راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی، ۳(۳)، ۴۵-۵۵.</p>	



مقدمه

نوجوانان با رشد و تحول اخلاقی خود، خود را ملزم به رعایت قواعد خانواده و جامعه می‌دانند تا از ناکامی اجتناب کنند. بنابراین، رشد بهنجار اخلاقی در دوران نوجوانی از سرگردانی نوجوانان و خانواده‌هایشان جلوگیری می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد برخی پاسخ‌ها را بازدارند و مطابق با انتظارات و نیازهای بیرونی رفتار نمایند. یکی از مهم‌ترین راه‌های ادراک نوجوانان از مسائل و قواعد، از طریق تعامل با خانواده و والدین و به‌ویژه مادران میسر می‌شود (رایت و همکاران؛ ۲۰۱۶). در این دوره، نوجوانان مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرند و مهارت‌های اجتماعی را برای انجام این مسئولیت‌ها کسب می‌کنند. اگر الگوی دقیق، آموزشی مناسب و روشن در زمینه رفتارهای صحیح ارائه نشود، نوجوان به آزمون و خطا در نقش‌های اجتماعی روی می‌آورد و ممکن است قواعد را نادیده بگیرد که این امر می‌تواند منجر به بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز گردد.

پژوهشگران معتقدند که دوره نوجوانی نقطه اوج مشکلات رفتاری است و به آن لقب «پارادوکس سلامت» داده‌اند؛ زیرا توانایی فیزیکی و سرزندگی نوجوانان در بالاترین سطح خود قرار دارد و رفتارهای مخاطره‌آمیز در این دوره افزایش می‌یابد (کیم و میلر، ۲۰۲۰). خانواده به‌عنوان کانون اصلی حفظ و نگهداری عواطف انسانی، محل پرورش اندیشه و اخلاق محسوب می‌شود. این نهاد بنیادی، نیازهای اساسی انسان را تأمین می‌کند و والدین، به‌ویژه مادران، وظیفه دارند علاوه بر مراقبت و تربیت فرزندان، محیطی آرام فراهم کنند، روابط سالم بین اعضای خانواده برقرار نمایند و به استقلال فرزندان کمک کنند (زند و همکاران، ۲۰۱۸). تحول اجتماعی-هیجانی فرزندان به‌وسیله فرآیند هیجانی مادر و فرزند هدایت می‌شود، چرا که اولین رابطه‌ای که نوجوان تجربه می‌کند، معمولاً با مادر است و کیفیت این رابطه بر پیامدهای تحولی فرزندان اثر مستقیم دارد. در صورتی که رابطه مثبت و سالم بین مادر و فرزند برقرار نشود، سلامت روانی و جسمی فرزند ممکن است دچار اختلال گردد و توانایی‌های اجتماعی و هیجانی او به‌طور کامل شکل نگیرد (عابدی، ۱۴۰۱).

سلامت روان مادران و آگاهی آن‌ها از نحوه فرزندپروری صحیح بسیار مهم و ضروری است. مادر بودن نیازمند صرف زمان و انرژی زیادی است و گاهی بسیار چالش‌برانگیز است. علاوه بر فشارهای روانی و اجتماعی، تعادل بین حوزه‌های مختلف زندگی نیز برای مادران دشوار می‌شود. الگوی کاری مادران ممکن است به دلیل خدمات مراقبتی و حمایتی که به فرزندان ارائه می‌دهند، دچار اختلال گردد و برای حفظ تعادل بین فعالیت‌های روزمره نیاز به صرف انرژی بیشتری داشته باشند (پارک و نام، ۲۰۱۹). رفتار مادران یکی از عناصر اساسی در شکل‌گیری سبک دلبستگی فرزندان است. مادری که رفتاری گرم، صمیمی و مقتدرانه دارد و تصویر صحیح و مثبتی از هویت فرزند ارائه می‌دهد، باعث می‌شود کودک از حرمت، جرئت و شهامت بالایی برخوردار شود و انگیزه‌های کنجکاوانه خود را به‌صورت صحیح ارضا نماید. در مقابل، طرد، عدم محبت، کم‌توجهی، توجه افراطی به نقاط ضعف، عدم شنیدن، کم‌کردن احترام و ارزش، تهدید، تمسخر، مقایسه، سرزنش، انتظار بیش از حد، بدرفتاری، محدود کردن ارتباط و کنترل‌گری بیش از حد، منجر به وابستگی و کاهش استقلال فرزندان می‌شود (حاج خدادادی، ۱۴۰۰).

یکی از متغیرهای مرتبط با بهبود روابط مادر و فرزند نوجوان، انعطاف‌پذیری روانشناختی در مادران است. انعطاف‌پذیری روانشناختی به میزان تجربه‌پذیری فرد در برابر تجارب درونی و بیرونی گفته می‌شود و این توانایی می‌تواند در شرایط متفاوت تغییر کند. انعطاف‌پذیری روانشناختی به معنای سازگاری با محرک‌های محیطی در حال تغییر است و به دلیل حفظ تعادل بین حوزه‌های مختلف زندگی، نقش مؤثری در سلامت روان ایفا می‌کند. مادران انعطاف‌پذیر در مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی، پذیرش بالاتری دارند، چارچوب فکری خود را مثبت تغییر می‌دهند و با تاب‌آوری، راه‌حل‌های مناسبی برای مقابله با مشکلات اتخاذ می‌کنند (تریندا و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری روانشناختی به‌عنوان یکی از جنبه‌های مهم عملکرد اجرایی، توانایی سازگاری کارآمد با تغییرات تعریف شده است (دیویس و همکاران، ۲۰۲۰). به‌طور کلی، مادرانی که انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتری دارند، تعارض کمتری تجربه می‌کنند و اضطراب کمتری دارند؛ در مقابل، اضطراب می‌تواند میزان انعطاف‌پذیری روانشناختی را کاهش دهد.

از دیگر مؤلفه‌های مرتبط با فرزندپروری مادران می‌توان به سرگردانی ذهنی و فرانگرانی اشاره کرد. ذهن انسان به‌طور طبیعی ممکن است دچار سردرگمی شود، یعنی هنگامی که مشغول فعالیت روزانه هستیم، افکار یا تصاویری در ذهن ایجاد می‌شوند و ذهن حالتی شبیه به

¹ Wright

² Kim & Miller Wright

³ Park & Nam

⁴ Trindade

⁵ Davis

تفکر سرگردان را تجربه می‌کند. توجه و تمرکز کامل به مسائل فواید فراوانی دارد، در حالی که سرگردانی ذهنی می‌تواند بر خلق و احساسات فرد اثرگذار باشد (لطفی‌پور، ۱۴۰۱). سرگردانی ذهنی از متغیرهای فردی است که نقش مهمی در روابط مادر و فرزند دارد؛ افراد در هنگام سرگردانی ذهنی، اثربخشی کمتری در پردازش محرک‌های بیرونی دارند و مسئولیت‌های خود را به‌طور کامل انجام نمی‌دهند، زیرا تمرکز آن‌ها کاهش یافته است (کرد حبیبی، ۱۴۰۰). روش مداخله موردنظر در این پژوهش، فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد است که یکی از روش‌های مناسب برای کار با نوجوانان با طیف‌های مختلف ناهنجاری به حساب می‌آید. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر این فرض است که کنترل سخت‌گیرانه دنیای درون و بخش‌هایی از دنیای بیرون، که فرزندان بخشی از آن هستند، ممکن نیست و تلاش برای کنترل آن منجر به آشفتگی والدین و فرزندان می‌شود (تردست، ۱۳۹۹). آموزش والدین برای ایجاد مسیرهای ارتباطی جدید، موجب بروز الگوی رفتاری مناسب در فرزندان می‌شود؛ به عبارت دیگر، تغییر رفتار والدین و نحوه برخورد آن‌ها با فرزندان، رفتار فرزند را نیز تغییر می‌دهد. آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد به والدین کمک می‌کند تا احساسات، نگرانی‌ها و نارسایی‌های درک شده را بپذیرند و در لحظات چالش‌برانگیز، افکار و احساسات را همان‌گونه که هستند، بدون تغییر، قبول کنند.

با توجه به تحقیقات پیشین و اثرات منفی سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران بر روابط مادر و فرزند، این پرسش مطرح شد که آیا آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران دارای فرزند نوجوان مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف آن در دسته پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها به‌صورت مقطعی و از لحاظ ماهیت آزمایشی از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل طراحی شد. جامعه آماری این پژوهش شامل مادران دارای فرزند نوجوان شرکت‌کننده در گروه کتابخوانی مؤسسه مادران امروز شهرستان ساری بود که تعداد آن‌ها ۴۳ نفر بود. از میان آن‌ها، ۳۰ نفر با رعایت معیارهای ورود و خروج به عنوان نمونه انتخاب شدند و با روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس، به دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر در هر گروه) تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل موارد زیر بود: مادران با سن ۳۵ تا ۴۵ سال، داشتن حداقل یک فرزند نوجوان، داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به بیماری روانی شدید هم در مادر و هم در نوجوان (مانند روانپریشی) و عدم شرکت در سایر دوره‌های فرزندپروری و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل ناقص پرکردن آزمون‌ها (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)، عدم شرکت بیش از دو جلسه آموزشی، انجام ندادن تکالیف بیش از دو جلسه و عدم همراهی با اعضای گروه در جلسات آموزشی بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه مکتوب از تمامی شرکت‌کنندگان، دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه و معاونت پژوهشی برای انجام پژوهش، تضمین اختیاری بودن شرکت در پژوهش و امکان خروج داوطلب هر زمان که بخواهد، تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از داده‌ها تنها در راستای اهداف پژوهشی، استفاده از مناسب‌ترین روش‌ها و تکنیک‌های پژوهشی و جلوگیری از هرگونه سوگیری در انتخاب آزمودنی‌ها بود. همچنین در پایان پژوهش، شرکت‌کنندگان امکان آگاهی از نتایج و بهره‌مندی از مداخلات مفید مورد استفاده در مطالعه را داشتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. تحلیل داده‌ها در دو بخش انجام گرفت: در بخش تحلیل توصیفی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها و متغیرهای پژوهش با شاخص‌هایی مانند فراوانی، درصد فراوانی، نمودار ستونی، میانگین و انحراف معیار توصیف شدند. در بخش تحلیل استنباطی نیز، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش و تعمیم نتایج حاصل از نمونه به جامعه آماری، در صورت نرمال بودن داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بن ایژاک، بلووستین و مور (۲۰۱۴): بن ایژاک، بلووستین و مور در سال ۲۰۱۴ این پرسشنامه را طراحی کردند. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه و ۵ عامل است. عامل اول درک مثبت از تغییر است که به‌معنای درک تغییرات به‌عنوان یک چالش مثبت و توانایی سازگار شدن با آن است. عامل دوم توصیف خود به‌عنوان یک شخص انعطاف‌پذیر است که به‌معنای شناخت خود به‌عنوان یک فرد انعطاف‌پذیر می‌باشد که نسبت به تغییرات درونی و بیرونی دقیق و فعال است. عامل سوم توصیف خود به‌عنوان فردی گشوده و خلاق است و به‌معنی درک کردن خود به‌عنوان فردی است که علاقمند به تجربه‌های جدید و متفاوت است. عامل چهارم درک واقعیت به‌صورت پویا و قابل تغییر است و به این معناست که واقعیت نسبی و قابل تغییر است و در تعارض‌ها مشخص می‌شود.

و در نهایت عامل پنجم که ادراک از واقعیت به عنوان یک مقوله چندبعدی است و به این معناست که برای درک و مدیریت یک موقعیت بیشتر از یک راه وجود دارد. نحوه امتیازدهی این مقیاس بر اساس مقیاس ۶ ارزشی لیکرت است که در دامنه هرگز با شماره ۱ تا خیلی زیاد با شماره ۶ قرار دارد. دسته بندی پاسخها به صورت ۱ تا ۶ است و نمره کل از ۲۰ تا ۱۲۰ است. نمره بالاتر در این پرسشنامه، انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر را نشان می دهد. در پژوهش اصلی آلفای کرونباخ این پرسشنامه مقدار ۰/۹۱۸ به دست آمد. پژوهش صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) روایی صوری، محتوایی و سازه این پرسشنامه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. همچنین در پژوهش صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) همسانی درونی یا آلفای کرونباخ کل مقدار ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین میزان این ضریب برای تفسیر مثبت از تغییر ۰/۸۲، در نظر گرفتن خود به عنوان یک فرد منعطف ۰/۷۹، در نظر گرفتن خود به عنوان یک فرد گشوده و خلاق ۰/۸۰، تفسیر واقعیت به عنوان پویا و قابل تغییر بودن ۰/۸۴ و تفسیر واقعیت به عنوان چندوجهی بودن ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه سرگردانی ذهنی (MWS) کاریر و همکاران (۲۰۱۳): به منظور سنجش و ارزیابی سرگردانی ذهنی می توان از مقیاسی که توسط کاریر و همکاران (۲۰۱۳) تدوین و اعتباریابی شده است، استفاده کرد. این مقیاس شامل ۸ گویه است که در یک طیف لیکرت ۵ تایی کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم قرار دارد. این پرسشنامه از دو خرده مقیاس سرگردانی ذهنی عمدانه و سرگردانی ذهنی خود به خودی تشکیل شده است. پایایی این مقیاس در پژوهش کاریر و همکاران (۲۰۱۳) به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بود. این مقیاس توسط حبیبی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شد. نتایج حاکی از همبستگی سرگردانی ذهنی با افسردگی و ذهن آگاهی بود، بنابراین روایی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه گردید.

پرسشنامه فرانگرانی (MWQ) آدرین ولز (۲۰۰۹): پرسشنامه فرانگرانی یک ابزار چندبعدی برای ارزیابی نگرانی هاست. این نسخه از ۲۲ ماده تشکیل شده که آزمودنی برای هر ماده یکی از چهار گزینه را نشان دهنده شدت آن علامت در مورد خودش است، بر می -گزیند. این پرسشنامه از یک مقیاس لیکرت چهار درجه ای برخوردار است؛ از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه). نمره هر عامل از راه مجموع ماده های مربوط به آن عامل به دست می آید. ماده های این پرسشنامه از مصاحبه با بیماران مبتلا به اختلال اضطراب منتشر و اختلال پانیک به دست آمد و سایر ماده ها از پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه وسواسی-جبری مادزلی و پرسشنامه اضطراب صفت برگرفته شد. نتایج مربوط به تحلیل عاملی نشان داد که این ابزار از سه عامل نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی تشکیل شده است. دو عامل نخست آن، ماهیتی کاملاً شناختی دارند؛ اما عامل فرانگرانی ماده هایی را در بر می گیرد که جنبه های فراشناختی ارزیابی خود نگرانی یا «نگرانی درباره نگرانی یا نگرانی نوع II» را می سنجند. همسانی درونی عامل های نگرانی اجتماعی، نگرانی سلامتی و فرانگرانی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۷۵ گزارش شده و پایایی برای عامل نگرانی اجتماعی ۰/۷۶، برای نگرانی سلامتی ۰/۸۴ و برای عامل فرانگرانی ۰/۸۱ بوده است. روایی همگرایی پرسشنامه فرانگرانی از روش همبستگی آن با BDI-II، BAI و GHQ-28 بررسی شد هر سه عامل نگرانی سلامتی، نگرانی اجتماعی و فرانگرانی به گونه ای مثبت و معنادار BDI-II، BAI و همچنین، زیر مقیاس های سلامت عمومی ارتباط مثبت و معنادار دارند.

برنامه مداخله و شیوه اجرا: روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا معرفی نامه ای از مؤسسه غیرانتفاعی آموزش عالی فروردین دریافت شد و به مؤسسه مادران امروز ارائه گردید. هدف پژوهش برای مسئولان مؤسسه توضیح داده شد و با کسب اجازه، موضوع مطالعه برای افراد نمونه نیز تشریح شد. افرادی که تمایل به همکاری داشتند شناسایی و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. برای گروه آزمایش، متغیر مستقل پژوهش یعنی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، برگرفته از بسته درمانی جوشن پور و همکاران (۱۳۹۶)، در قالب شش جلسه ۹۰ دقیقه ای، به صورت هفته ای یک بار ارائه شد. گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، پس از آزمون در هر دو گروه اجرا گردید.

جدول ۱: خلاصه پرتکل آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسات	شرح جلسات
اول	معرفی اعضا، بیان انتظارات اعضا، بیان اهداف اعضا و پژوهشگر، معرفی روش انجام کار، معرفی هنجارهای گروه، اجرای پیش-آزمون.
دوم	استفاده از استعاره حرکت در جهت افق و تعیین ارزش ها و اهداف فرزندپروری و اشاره به ساختار خانواده و رفتار و مشکلات فرزندان

سوم	بیان قوانین خانواده (خواب، تغذیه، تفریح، ارتباط، وظایف و جایگاه اعضای خانواده). و آموزش تحلیل کارکردی رفتار
چهارم	بیان ویژگی‌های والدین خردمند و عاشق که شامل آشنایی، آگاهی، آزادی و آمادگی است.
پنجم	آموزش ۱۰ گام برای رسیدن به ویژگیهای والدین خردمند
ششم	بیان راهبردهای کنترلی شایع برای شناخت موانع در راستای رسیدن به والدین خردمند، اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در هر پژوهش، یکی از مراحل اساسی و حیاتی فرایند تحقیق به شمار می‌رود. این مرحله به‌عنوان بخشی از روش تحقیق علمی، پایه و اساس کنترل و هدایت تمامی فعالیت‌های پژوهشی تا رسیدن به نتایج نهایی محسوب می‌شود. تجزیه و تحلیل داده‌ها اهمیت ویژه‌ای در سنجش صحت و اعتبار فرضیات پژوهش دارد و به پژوهشگر امکان می‌دهد تا به‌طور نظام‌مند به مسئله تحقیق پاسخ دهد. در این بخش، پژوهشگر از روش‌های مختلف تجزیه و تحلیل برای بررسی داده‌ها و آزمون فرضیات استفاده کرده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای مولفه‌های اصلی پژوهش

فرانگرانی	سرگردانی ذهنی	انعطاف‌پذیری روانشناختی	تعداد داده
۳۰	۳۰	۳۰	تعداد داده
۵۶/۵۶	۲۱/۹۳	۷۰/۹۰	میانگین پارامترهای نرمال
۱۳/۸۵	۵/۵۳	۱۳/۱۹	انحراف معیار
۱/۱۱۸	۰/۹۶۸	۰/۶۰۹	آماره Z کولموگروف - اسمیرنوف
۰/۱۶۴	۰/۳۰۶	۰/۸۵۲	مقدار معنی‌داری

در جدول ۲ بخش تحلیل استنباطی پژوهش، پیش از انتخاب روش آزمون فرضیات، لازم است مشخص شود که از کدام دسته آزمون‌های آماری استفاده گردد؛ آزمون‌های پارامتریک در صورت نرمال بودن داده‌ها و آزمون‌های ناپارامتریک در صورت عدم نرمال بودن داده‌ها. برای تعیین نرمال یا غیرنرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد که مقدار معنی‌داری برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض صفر (H_0) مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌ها پذیرفته شد. بر این اساس، توزیع متغیرها در جامعه نرمال در نظر گرفته شده و برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون‌های پارامتریک تحلیل واریانس (ANOVA) استفاده گردید.

جدول ۳: نتایج آزمون آنووا مربوط به آزمون فرضیه

معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	گروه آزمایش
۰/۰۰۰	۴۳/۰۰۸	۳۰۶۰/۳۰۰	۱	۳۰۶۰/۳۰۰	بین گروهی
		۷۱/۱۵۷	۲۸	۱۹۹۲/۴۰۰	درون گروه‌ها
			۲۹	۵۰۵۲/۷۰۰	کل
۰/۰۹۰	۳/۰۸۹	۱۳۶/۵۳۳	۱	۱۳۶/۵۳۳	بین گروهی
		۴۴/۱۹۵	۲۸	۱۲۳۷/۴۶۷	درون گروه‌ها
					گروه کنترل

در جدول ۳، نتایج آزمون آنووا برای بررسی فرضیه فرعی اول پژوهش ارائه شده است. بر اساس این نتایج، سطح معناداری برای متغیر انعطاف‌پذیری روانشناختی در مادران دارای فرزند نوجوان در گروه آزمایش کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین، فرض برابری میانگین انعطاف‌پذیری روانشناختی پیش و پس از آموزش در گروه آزمایش رد می‌شود و نشان‌دهنده تفاوت معنادار است. در مقابل، سطح معناداری برای گروه کنترل بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بوده و نشان می‌دهد که میانگین انعطاف‌پذیری روانشناختی پیش و پس از آزمون در این گروه اختلاف معناداری ندارد. میزان انعطاف‌پذیری روانشناختی در مادران گروه آزمایش پس از دوره آموزش (۸۱/۰۰) بیشتر از قبل از آموزش (۶۰/۸۰) بوده است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی در مادران دارای فرزند نوجوان شده و فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌گردد.

جدول ۴: نتایج آزمون دو نمونه‌ای مستقل برای متغیرهای پژوهش

	آزمون T برای برابری میانگین‌ها						
	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	خطای استاندارد	اختلاف میانگین	معنی‌داری	درجه آزادی	آماره t	حد بالا / حد پایین
سرگردانی ذهنی	۱۱/۶۷	۰/۸۱۶	۱۰/۰۰	۰/۰۰۰	۲۸	۱۲/۲۵۳	۸/۳۲
	۲/۴۳	۰/۹۶۲	۰/۴۶۷	۰/۶۳۲	۲۸	۰/۴۸۵	-۱/۵۰
فرانگرانی	۲۹/۱۹	۲/۰۴۹	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۲۸	۱۲/۲۰۰	۲۰/۸۰
	۲/۸۱	۱/۸۶۳	-۱/۰۰	۰/۵۹۶	۲۸	-۰/۵۳۷	-۴/۸۱

به منظور مقایسه میانگین‌های متغیرهای سرگردانی ذهنی و فرانگرانی بین گروه آزمایش و گروه کنترل، از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین‌های گروه آزمایش در هر دو متغیر نسبت به گروه کنترل به شکل معناداری متفاوت بود. به بیان دیگر، پس از اجرای آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، سطح سرگردانی ذهنی و میزان فرانگرانی در مادران گروه آزمایش کاهش یافت، در حالی که میانگین این متغیرها در گروه کنترل تغییر معناداری نداشت. این نتایج نشان‌دهنده اثر مثبت مداخله آموزشی بر کاهش پراکندگی ذهنی و نگرانی‌های فراشناختی مادران دارای فرزند نوجوان است. به طور کلی کاهش نمرات سرگردانی ذهنی نشان‌دهنده بهبود توانایی تمرکز و حضور ذهن مادران در وظایف فرزندپروری و فعالیت‌های روزمره است. کاهش نمرات فرانگرانی نشان‌دهنده کاهش نگرانی‌های فراشناختی یا «نگرانی درباره نگرانی» و افزایش آرامش و کنترل روانی مادران پس از مداخله است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، علاوه بر افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی، موجب کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران نیز می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی در مادران دارای فرزند نوجوان بود. بررسی ادبیات و پیشینه پژوهش نشان داد که استفاده از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، گزینه‌ای مؤثر برای بهبود مهارت‌های فرزندپروری و ارتقاء سلامت روان مادران محسوب می‌شود. در این پژوهش، ۳۰ مادر دارای

فرزند نوجوان (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت کنندگان در بدو ورود پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش تحت پروتکل آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت و گروه کنترل بدون مداخله باقی ماند. تجزیه و تحلیل داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج نشان داد که آموزش مذکور باعث افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی مادران شد؛ به گونه‌ای که پس از مداخله، مادران توانستند در موقعیت‌های ناخوشایند و تهدیدآمیز بر اساس ارزش‌ها و اهداف خود عمل کنند و این توانایی را به تعاملات با فرزندانشان نیز منتقل نمایند. انعطاف‌پذیری بالاتر موجب کاهش نگرانی‌ها و اضطراب مادران شد و آن‌ها توانستند رویدادهای غیرمنتظره را قابل کنترل‌تر ببینند و راه‌حل‌های جایگزین مناسبی برای مسائل پیش رو بیابند. یافته‌ها با پژوهش‌های جونز و همکاران (۲۰۱۸)، سعید منش و عزیز (۱۳۹۶) و تردست و همکاران همسو بود. همچنین آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی مادران شد. کاهش سرگردانی ذهنی به معنای بهبود تمرکز و حضور ذهن مادران در وظایف روزمره و فرزندپروری بود و کاهش فرانگرانی، نشان‌دهنده کنترل بهتر نگرانی‌های فراشناختی و نگرش منعطف‌تر مادران نسبت به هیجانات و نگرانی‌های خود و فرزندانشان است. مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، دانش والدین را در حوزه فرزندپروری ارتقاء می‌دهد، سازگاری آن‌ها را افزایش می‌دهد و نحوه تعامل مادر-فرزند را بهبود می‌بخشد. این آموزش به والدین کمک می‌کند تا رفتارهای پرخاشگرانه یا مشکل‌ساز فرزندان را بهتر مدیریت کنند و در عین حال رفتارهای مثبت فرزندان را تشخیص دهند و تقویت نمایند. همچنین، استفاده از رویکرد ذهن‌آگاهی در این آموزش به والدین امکان می‌دهد تا نسبت به هیجانات فرزندان خود برخوردی منعطف و غیرقضاوت‌گرایانه داشته باشند و فضای خانوادگی سالم‌تر و آرام‌تری ایجاد کنند. با این حال، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشت که لازم است در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرند. از جمله محدودیت‌ها می‌توان به نمونه‌گیری هدفمند و تعداد محدود شرکت‌کنندگان (۳۰ مادر) اشاره کرد که قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، محدودیت زمانی و مکانی پژوهش و عدم بررسی سایر عوامل مؤثر بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و نگرانی مادران از قبیل وضعیت اقتصادی، تحصیلات، یا حمایت اجتماعی نیز باید در نظر گرفته شود. همچنین داده‌ها مبتنی بر خودگزارش دهی بود که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تأثیر اجتماعی قرار گرفته باشد.

با توجه به محدودیت‌ها، پیشنهادات کاربردی پژوهش شامل برگزاری دوره‌های آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد برای مادران دارای فرزند نوجوان به منظور افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی و کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی، آموزش والدین طلاق گرفته و آموزش معلمان و مربیان برای نحوه تعامل مناسب با نوجوانان، و همچنین تدوین برنامه‌های کلان توسط نهادهای متصدی خانواده در جامعه برای کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی در فرزندان است. از سوی دیگر، پیشنهادهای پژوهشی شامل استفاده از روش‌های کیفی برای شناخت دقیق‌تر مسائل مادران و فرزندان، به کارگیری رویکردهای کل‌نگر برای شناسایی عوامل تهدیدکننده سلامت مادران و فرزندان، بررسی سایر عوامل مؤثر بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و سرگردانی ذهنی مانند اعتیاد یا وضعیت اقتصادی، و مقایسه متغیرهای رفتاری و روانشناختی در گروه‌های مختلف مادران است. همچنین با توجه به جدید بودن این حوزه پژوهشی و اهمیت اثرات منفی سرگردانی ذهنی و فرانگرانی، انجام مطالعات تکمیلی با نمونه‌های بزرگ‌تر و در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی مختلف ضروری به نظر می‌رسد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، موجب افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی و کاهش سرگردانی ذهنی و فرانگرانی در مادران دارای فرزند نوجوان می‌شود و با ارتقاء کیفیت فرزندپروری، روابط مادر و فرزند و سلامت روان خانواده را بهبود می‌بخشد، در حالی که توجه به محدودیت‌ها و انجام مطالعات تکمیلی برای تعمیم یافته‌ها و افزایش اعتبار علمی پژوهش توصیه می‌شود.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی متوجه آزمودنی‌ها نشود و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. در این تحقیق تمامی اصول اخلاقی، صداقت و امانت‌داری در تحلیل متون و استنادها به دقت رعایت شده است. همچنین در گزارش نتایج، هیچ‌گونه سوگیری مشاهده نمی‌شود و به دانش‌آموزان اطمینان داده شده که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

تردست، ک. (۱۳۹۹). آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اجرای همزمان این دو رویکرد بر اضطراب کودکان و استرس فرزندپروری مادران. پایان‌نامه دکتری رشته مشاوره. دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.

حاج خدادادی، د؛ اعتمادی، ع؛ عابدی، م؛ و جزایری، ر. س. (۱۴۰۰). مقایسه تاثیر آموزش والدگری مبتنی بر مواجهه با چالش‌های فرزندپروری و برنامه فرزندپروری مثبت بر ابعاد والدگری مؤثر و سازگاری زوجی در مادران دارای فرزند نوجوان. فصلنامه علمی پژوهشی علوم شناختی؛ ۲۰(۹۸): ۱۸۵-۱۹۸

سعیدمنش، م؛ و عزیزی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان پذیرش و سبک‌های دفاعی والدین کودکان اوتیسم با مکانیسم دفاعی انکار. مجله مطالعه ناتوانی؛ ۷: ۷-۱.

عابدی جاودانی، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مبتنی بر فرزندپروری تاملی بر میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع دبستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

کرد حبیبی، ا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین سرگردانی ذهنی و تحصیل‌گریزی با نقش میانجی اضطراب تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر باغملک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روانشناسی تربیتی. دانشگاه پیام نور واحد بهبهان.

لطفی‌پور، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرگردانی ذهنی و ابرازگری هیجانی دانشجویان دانشگاه یزد. پایان‌نامه درجه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. مؤسسه آموزش عالی امام جواد (ع).

Abedi Javedani, Faezeh. (1401). The effectiveness of reflective parenting education on the level of psychological flexibility of mothers and test anxiety of elementary school students. Master's thesis in clinical psychology. Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan.

Davis A.K, Barrett F.S, Griffiths R.R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *J Context Behav Sci*; 15:39-45.

Haj Khodaday, Dad; Etemadi, Ozra; Abedi, Mohammad Reza; Jazayeri, Rezvan Sadat. (1400). Comparing the effect of parenting training based on facing parenting challenges and positive parenting program on dimensions of effective parenting and marital adjustment in mothers with teenage children. *Quarterly Scientific Research Journal of Cognitive Sciences*; 20(98): 185-198

Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., & Silverton, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*; 33(1): 16-30.

Kim, H. M., & Miller, L. C. (2020). Are insecure attachment styles related to risky sexual behavior A meta-analysis. *Health Psychology*; 39(1): 46-57.

Kord Habibi, Afsaneh. (1400). Investigating the relationship between mind wandering and academic avoidance with the mediating role of academic anxiety in high school students in Baghmalek city. Master's thesis. Educational psychology. Payam Noor University, Behbahan Branch.

- Lotfipour, Mohaddeseh. (1401). The effectiveness of mindfulness training on mind wandering and emotional expressiveness of Yazd University students. Master's thesis in general psychology. Imam Javad Institute of Higher Education (AS).
- Park EY, Nam SJ. (2019). Time burden of caring and depression among parents of individuals with cerebralpalsy. *Disability and Rehabilitation*; 41(13):1508-13.
- Saeedmanesh, Mohsen; Azizi, Mahdieh. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the level of acceptance and defense styles of parents of autistic children with the defense mechanism of denial. *Journal of Disability Studies*; 7: 1-7
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., Bowman, J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*; 4(2): 73-85.
- Tardest, Kowsar. (2019). Acceptance and Commitment Parenting Education, Acceptance and Commitment Therapy, and Simultaneous Implementation of These Two Approaches on Children's Anxiety and Mothers' Parenting Stress. Doctoral Thesis in Counseling. University of Educational Sciences and Psychology. Shahid Chamran University of Ahvaz
- Trindade I.A, Mendes A.L, Ferreira N.B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *J Contex Behav Sci*; 15: 68-72.
- Wright JC, Sedlock T, West J, Saulpaugh K, Hopkins M. (2016). Located in the thin of it: Young children's use of thin moral concepts. *Journal of Moral Education*; 3(5):308-23.
- Zandi H, Gholamali Lavasani M, Afrooz G, Mardookhi MS. (2018). A comparative study between mothers with two children with disabilities (multiple disabilities, intellectual disabilities, physical and motor disabilities, blindness, visual impairments, deafness, and hearing impairment) and mothers of normal children in terms of general health components. *Journal of Exceptional Children*; 17(4): 101-12.