رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۴، شماره پیاپی ۱۰۹، تیر ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(4), 2025

مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم هیجان و علائم اضطراب نوجوانان

Comparing the effectiveness of parent management training and positive psychology parenting on emotion regulation and anxiety symptoms of adolescents

مریم هاشمی
دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
طیبه شریفی (نویسنده مسئول)
استاد گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
رضا احمدی
دانشیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

Maryam Hashemi
PhD student in Educational Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
Tayebeh Sharifi *
Professor Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
sharifi_ta@yahoo.com
Reza Ahmadi
Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم هیجان و علائم اضطراب نوجوانان بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه‌ماهه بود. جامعهٔ پژوهش را کلیه نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره‌ی اول متوسطه با علائم اضطرابی مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ به‌همراه مادرانشان تشکیل دادند. از بین این جمعیت به‌روش در دسترس ۶۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه جایگذاری شدند ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم‌هیجان برای کودکان و نوجوانان جان و گراس (ERQ-CA ،۲۰۰۴) و پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (STAI ،۱۹۷۰) بود. مادران در گروه آزمایش اول، تحت آموزش مدیریت والدین و در گروه آزمایش دوم، تحت آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی قرار گرفتند. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد و فرونشانی) و اضطراب در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌طور کلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p<۰/۰۵$)، همچنین تعامل اثر زمان و عضویت گروهی در این متغیرها معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$). به عبارتی می‌توان گفت آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم هیجان و علائم اضطراب نوجوانان اثرات ماندگاری دارد.

واژه‌های کلیدی: *اضطراب، تنظیم هیجان، آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر، آموزش مدیریت والدین.*

Abstract

The current research aimed to compare the effectiveness of parent management training and positive psychology parenting on emotion regulation and anxiety symptoms of adolescents. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group, and a quarterly follow-up period. The research population consisted of all female adolescents of the first year of high school with anxiety symptoms who referred to the psychological centers of Isfahan in 2024 with their mothers. From whom 60 people were selected as a sample using the available method, and then they were placed into two experimental groups and a control group. The tools of this research included the John and Gross Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (2004, CA-ERQ) and the Spielberger Anxiety Questionnaire (1970, STAI). Mothers in the first experimental group received parental management training, and in the second experimental group, received positive psychology parenting in the form of 12 weekly 90-minute sessions. The control group did not receive any intervention. The results were analyzed with variance analysis with repeated measurements. The findings showed that there is a significant difference between the mean scores of emotion regulation (re-evaluation and suppression) and anxiety in the pre-test, post-test, and follow-up ($p<0.05$), as well as the interaction of the effect of time and group membership in these variables is significant ($p<0.05$). In other words, it can be said that parent management training and positive psychology parenting have lasting effects on emotion regulation and anxiety symptoms of adolescents.

Keywords: *Anxiety, Emotion Regulation, Parent Management Training, Positive Psychology Parenting.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** بهمن ۱۴۰۳ | **پذیرش:** اسفند ۱۴۰۳ | **ویرایش نهایی:** تیر ۱۴۰۴

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

مقدمه

نوجوانی[1] دوره‌ای حساس، همراه با تغییرات در ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی است که افزایش فشار برای به‌عهده گرفتن نقش‌های جدید را به دنبال دارد (یانگ[2] و همکاران، ۲۰۲۴). این افزایش فشار باعث بروز اضطراب[3] در نوجوانان می‌شود (کاسلین[4] و همکاران، ۲۰۲۲). اضطراب سال‌های مفید زندگی نوجوانان دختر را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و از جمله اختلالاتی است که مراجعه به مراکز درمانی را می‌طلبد (سیبولسکی[5] و همکاران، ۲۰۲۲). این اختلال مکانسیم‌های سازگاری و تصمیم‌گیری صحیح در نوجوانان را ضعیف می‌کند و موجب روی‌آوردن آنان به مصرف مواد و الکل، رفتارهای پرخطر جنسی و حتی خودکشی می‌شود (پاچاس[6] و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، فرایند یادگیری نوجوانان و زندگی تحصیلی آنان را مختل می‌کند (عبدالکریمی و همکاران، ۱۴۰۰). بنابراین لازم است متخصصان فعال در این حوزه تلاش کنند تا نشانه‌های اضطراب نوجوان به‌خصوص نوجوانان دختر را کاهش دهند.

بر اساس مدل شناختی، یکی از کاربردی‌ترین مدل‌ها برای توضیح رشد، حفظ و درمان اضطراب، ناتوانی در استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم‌هیجان است (سارف[7] و همکاران ۲۰۲۳). راهبردهای تنظیم‌هیجان[8]، فرآیند شروع، حفظ، تنظیم یا تغییر وقوع، شدت یا تداوم احساسات و عواطف درونی مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی در دستیابی به اهداف است که افراد را متوجه می‌کند که چه نوع احساساتی دارند، چه زمانی این احساسات به وجود می‌آیند و چگونه باید آنها را ابراز کنند (گراس[9]، ۲۰۱۵). مشخص شده است افرادی که قادر به استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان نیستند، توانایی کمی در پیش‌بینی خواسته‌های دیگران دارند، فشارهای محیطی را بیش از حد ارزیابی کرده و در کنترل هیجانات خود ضعیف عمل می‌کنند. در نتیجه در برخورد با حوادث ناخوشایند ناتوان هستند و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند (کابالرو[10] و همکاران، ۲۰۲۳؛ زاگاریا[11] و همکاران، ۲۰۲۳).

بنابراین با توجه به پیامدهای منفی اضطراب در زندگی تحصیلی و اجتماعی نوجوانان و نقش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در تشدید اضطراب، ارائه مداخلاتی در این زمینه احساس می‌شود. در همین راستا، پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که خانواده و سبک‌های فرزندپروری، نقش مهمی در اضطراب کودکان و نوجوانان دارند (زیوی-کازین و لوندا[12]، ۲۰۲۳). به این ترتیب اعمال مداخلات مبتنی بر اصلاح فرزندپروری در این زمینه مفید به‌نظر می‌رسد. آموزش مهارت‌های فرزندپروری با رویکردهای مختلفی امکان‌پذیر است و یکی از کارآمدترین آنها، آموزش مدیریت‌والدین است (دیوارگر و طهرانی، ۱۴۰۲). این آموزش توسط کازدین[13] (۲۰۰۵) با تمرکز بر رفتار والد، رفتار کودک و رفتار تعاملی والد-کودک طراحی شده است که رده‌ی سنی پیش‌دبستانی تا نوجوانی را در برمی‌گیرد و به افزایش آگاهی والدین از طرز برخورد با کودکان، ارتقاء مهارت کنترل هیجانات در مقابل رفتار کودکان و گذاشتن قوانین و مقررات مناسب در خانه منجر می‌شود (کازدین، ۲۰۲۰). این آموزش با تقویت رفتارهای مثبت، رفتارهای مطلوب و مناسب کودک را بیشتر کرده و در مقابل برای رفتار نامناسب از روش سکوت و بی‌توجهی و فقدان تقویت‌مثبت استفاده می‌کند و شامل آموزش تغییر پاسخ نادرست والدین و باورهای منفی آنان نسبت به فرزندانشان است که موجب تغییر رفتار نامطلوب کودک و نوجوان می‌شود (کازدین، ۲۰۲۰؛ کازدین، ۲۰۲۱). مشخص شده که آموزش مدیریت والدین بر افسردگی و اضطراب (گرودبرگ و اسمیت[14]، ۲۰۲۲؛ دیوارگر و طهرانی، ۱۴۰۲؛ نصوحی‌دهنوی و همکاران، ۱۴۰۱) در نوجوانان و بهبود هیجان‌های منفی (یودر[15] و همکاران، ۲۰۲۴؛ منظمی و همکاران، ۱۴۰۱)، تنظیم هیجان (بهرامی و همکاران، ۱۳۹۹) در کودکان مؤثر است. در این زمینه میلر[16] (۲۰۱۴) معتقد است آموزش والدین کازدین با هدف قرار دادن تنظیم‌هیجان در کودکان می‌تواند بر اختلالات برونی‌ریزی تأثیر داشته باشد.

1. adolescent
2. Yang
3. anxiety
4. Casline
5. Cybulskil
6. Pachas
7. Saraff, Shikatani, Rogic, Dodig, Talluri et al
8. emotion regulation strategies
9. Gross
10. Caballero
11. Zagaria
12. Zeevi-Cousin & Lavenda
13. kazdin
14. Grodberg & Smith
15. Yoder
16. Miller

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

یکی دیگر از رویکردهای فرزندپروری پرکاربرد، روانشناسی مثبت‌نگر[1] است (کایریازوس و استالیکاس[2]، ۲۰۱۸). این رویکرد که توسط سلیگمن[3] (۲۰۰۲) معرفی شده است، بر افزایش توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی تأکید دارد و این امکان را برای افراد و جوامع فراهم می‌آورد که به موفقیت دست یابند (محمدپناه‌اردکان و همکاران، ۱۳۹۹). هدف از این آموزش، ارائه احساسات مثبت و همچنین یافتن و تشریح نقاط قوت شخصیت کودک و نوجوان است، بنابراین بهزیستی را ارتقا می‌دهد. در درازمدت، هدف این نوع آموزش کمک به کودکان و نوجوانان است که زندگی خود را بر اساس نقاط قوت شخصیتی که اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرد، بسازد. در طول این فرآیند، بهزیستی و نقاط قوت اعضای کل خانواده نیز افزایش می‌یابد (کایریازوس و استالیکاس، ۲۰۱۸). در پژوهشی والیا و خان[4] (۲۰۲۴) آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر با تقویت فضای امن و قابل اطمینان در خانه می‌تواند بر کاهش اضطراب فرزندان مؤثر باشد. نتایج پژوهش سودرلند[5] و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان داد آموزش مهارت‌های فرزندپروری مبتنی بر اصول مثبت‌نگر بر علائم افسردگی و اضطراب نوجوانان تأثیر مثبتی دارد. بنانی و همکاران (۱۴۰۱) هم گزارش نمودند این مداخله موجب اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان و بهبود روابط مادر-کودک می‌شود. در این زمینه کایریازوس و استالیکاس (۲۰۱۸) نیز نشان دادند آموزش فرزندپروری با رویکرد مثبت‌نگر موجب افزایش هیجانات مثبت در والدین و فرزندان می‌شود. نتایج پژوهش هوانگ[6] (۲۰۲۴) نیز نشان داد که آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر موجب در پرورش مهارت‌های تنظیم هیجان در کودکان تأثیر دارد.

به‌این‌ترتیب با توجه به اینکه دو رویکرد مدیریت والدین و مثبت‌نگر از پرکاربردترین مداخلات در زمینه اصلاح شیوه‌های فرزندپروری هستند و با عنایت به شواهدی از کارآمدی آنها بر نشانه‌های اضطرابی و فقدان شواهدی مبنی بر اثربخشی این دو برنامه‌ی آموزشی بر تنظیم‌هیجان در نوجوانان مضطرب، پژوهش حاضر ضمن بررسی اثربخشی هر یک از این دو رویکرد بر تنظیم‌هیجان نوجوانان با علائم اضطراب، جهت شناسایی مناسب‌ترین رویکرد در این زمینه و به‌منظور صرفه‌جویی در زمان و هزینه متخصصان تربیتی و همچنین مراجعان، با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم‌هیجان و علائم اضطراب نوجوانان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه‌ی پژوهش، کلیه‌ی نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره‌ی اول متوسطه با علائم اضطراب مراجعه‌کننده به مراکز روانشناختی شهر اصفهان در زمستان ۱۴۰۲ به‌همراه مادرانشان بود. این نوجوانان علاوه بر داشتن پرونده با تشخیص اضطراب، در پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (STAI) نمرات بالاتر از ۱۰۰ کسب نمودند. با در نظر گرفتن حداقل حجم نمونه ۱۵ نفر برای هر گروه در مطالعات نیمه‌آزمایشی (دلاور، ۱۴۰۱)، ۶۰ مادر-نوجوان مضطرب به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه گمارش شدند و پیش‌آزمون اجرا شد. مادران در گروه آزمایش اول، تحت آموزش مدیریت والدین و مادران در گروه آزمایش دوم، تحت آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر توسط محقق قرار گرفتند. مادران در گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات و سه ماه پس از اجرای آموزش‌ها، گروه‌های پژوهش مجدداً بررسی شدند. ملاک‌های ورود، دامنه‌ی سنی ۱۵-۱۳سال و کسب نمرات بالاتر از ۱۰۰ در پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (STAI) برای نوجوان، داشتن سواد خواندن و نوشتن برای مادران، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی دیگر (بررسی روانشناس بالینی)، عدم استفاده از درمان‌های روان‌شناختی همزمان (پرسش از مراجع)، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی از ۳ ماه قبل (پرسش از مراجع) و عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی (پرسش از مراجع) که مانع از شرکت در طرح پژوهشی باشد، بود. ملاک‌های خروج نیز عدم همکاری، عدم انجام تکالیف در جلسات و غیبت بیش از ۲ جلسه بود لازم به ذکر است که از هر یک از گروه‌های آزمایش ۲ نفر به دلیل غیبت بیش از ۲ جلسه و از گروه گواه ۳ نفر به دلیل عدم تمایل به همکاری از روند پژوهش حذف شدند. در نهایت، تحلیل یافته‌ها با کمک نرم‌افزار $SPSS_{۲۶}$ و با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد.

1. positive psychology
2. Kyriazos & Stalikas
3. Seligman
4. Walia & Khan
5. Söderlund
6. Huang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

ابزار سنجش

پرسشنامه تنظیم هیجان برای کودکان و نوجوانان[1] (ERQ-CA): فرم اولیه‌ی این پرسشنامه توسط جان و گراس[2] (۲۰۰۴) تهیه و در ایران توسط لطفی و همکاران (۱۳۹۸) برای کودکان و نوجوانان مناسب‌سازی شده است. این مقیاس شامل ۱۰ گویه و دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (سؤالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸ و ۱۰) و فرونشانی (۲، ۴، ۶، ۹) می‌باشد و نمره‌ی کل ندارد. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای (از کاملاً مخالف= ۱ تا کاملاً موافق= ۷) نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فروشانی ۰/۷۳ می‌باشد. ضرایب همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴) گزارش شده است (جان و گراس، ۲۰۰۴). در پژوهش لطفی و همکاران (۱۳۹۸) ارتباط میان ارزیابی مجدد با عواطف مثبت (r=۰/۵۶) و عواطف منفی (r=-۰/۴۸) و ارتباط بین سرکوبی با عواطف منفی (r=۰/۴۱) و عواطف مثبت (r=-۰/۴۵) معنادار و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی بالاتر از ۰/۶۸ گزارش شده. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۱ و برای فرونشانی ۰/۶۹ بود.

پرسشنامه حالت –رگه اضطراب اسپیلبرگر[3] (STAI): این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر (۱۹۷۰) در قالب ۴۰ سؤال و دو زیرمقیاس اضطراب آشکار (۲۰ سؤال اول) و اضطراب پنهان (۲۰ سؤال دوم) ارائه شده است. سؤالات این پرسشنامه در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (از۱=خیلی کم تا ۴= خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. سؤالات ۱، ۲، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۳۹ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر به معنای اضطراب بیشتر است. اسپیلبرگر ضریب بازآزمایی برای اضطراب آشکار را ۰/۶۲ و برای پایایی اضطراب پنهان ۰/۶۸ گزارش نمود و پایایی این پرسشنامه را به روش همسانی درونی در بازه زمانی دو ماهه برای دانش‌آموزان ۰/۷۷ گزارش نمود (اسپیلبرگر و گوروچ[4]، ۱۹۸۳). در پژوهش خانی‌پور و همکاران (۱۳۹۰) اعتبار آزمون-بازآزمون برای این پرسشنامه بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ گزارش شد و ضریب همسانی آن به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵ بود.

آموزش مدیریت والدین مطابق با کتاب راهنمای عملی درمان مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان: آموزش مدیریت والدین (کازدین، ترجمه عابدی و همکاران، ۱۳۹۴) و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر مطابق با کتاب فرزندپروری مثبت‌گرا (سلیگمن، ترجمه اندرودی، ۱۳۹۸) در قالب ۱۲ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی قرار گرفتند (جدول ۱). آموزش مدیریت والدین در مطالعه ابراهیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر در مطالعه بنایی و همکاران (۱۴۰۱) استفاده و اعتبار آن تأیید شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات رویکردهای آموزشی مورد استفاده در پژوهش

جلسه	محتوای جلسات آموزش مدیریت والدین	محتوای آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر
اول	معارفه، توضیح قوانین، آموزش مشاهده و ثبت رفتار، توضیح مفهوم بلوغ و نوجوانی و تشریح مشکلات آن و نقش والدین در این مشکلات.	معارفه، توضیح قوانین، توضیح در مورد بلوغ و نوجوانی و تشریح نقش والدین در این مشکلات، شناسایی نقاط قوت خانواده.
دوم	اجرای تقویت مثبت، طراحی برنامه‌های تقویت مثبت برای تغییر رفتار نوجوان در خانه، آموزش والدین برای تشویق نوجوان	توضیح نقش باورهای والدین در زندگی نوجوان، توضیح مثبت‌نگری و آموزش فنون شادکامی، توسعه روابط اجتماعی.
سوم	آموزش اجرای محرومیت از تقویت، بیان عوارض زیانبار تنبیه‌های طولانی‌مدت جسمی یا کلامی، آموزش دستورالعمل‌های تنبیه مؤثر، آموزش جدول امتیازهای انگیزشی، محرومیت از تقویت، ارائه تکلیف.	آموزش همدلی، آموزش مفهوم ذهنیت و پاسخ‌ها در برابر مشکلات، بحث و گفتگو در مورد بخشش، فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش، دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش.
چهارم	قواعد و تمرین توجه کردن و بی‌اعتنایی، ارائه برگه‌های تمرین، تمرین بی‌اعتنایی، جدول انگیزش و محرومیت.	تبیین مفهوم قدردانی از داشته‌ها، فواید و روش‌های ابراز قدردانی، دادن تکلیف نوشتن نامه قدردانی.
پنجم	مرور کردن مشکلات مربوط به مدرسه، برنامه‌ریزی و طراحی شکل‌دهی برای این مشکلات.	تبیین مفهوم سپاس، فواید و روش‌های ابراز سپاسگزاری، تکلیف نوشتن نامه سپاس
ششم	مرور برنامه‌ها و ایجاد تغییرات، مرور مهارت‌های ارائه شده برای درمان تا این مرحله، تمرین کاربرد مهارت‌ها در مشکلات فرضی، ارائه تکلیف	بحث پیرامون مفهوم و فواید خوشبینی، بحث پیرامون معنی و مفهوم منبع کنترل، دادن تکلیف برای شناسایی منبع کنترل

1. Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents
2. John & Gross
3. State/Trait Anxiety Inventory
4. Spielberger & Gorsuch

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

هفتم	مشاهده چگونگی برقراری ارتباط بین نوجوان و والد، تقویت همراهی و رعایت برنامه، ثبات رفتارهای مثبت ارائه بازخورد.	بحث در مورد مفهوم امید و اهمیت آن، تعیین اهداف، کمک به اعضا جهت شناسایی موانع، دادن تکلیف برای شناسایی موانع.
هشتم	آماده کردن والدین برای رفتارهای کم تکرار و مواجهه با این رفتار و موقعیت در صورت اتفاق.	تبیین مفهوم و فواید عزت‌نفس و خودکارآمدی و تعیین راهبردهایی برای ارتقای آن.
نهم	آموزش استفاده مؤثر از نکوهش به والدین (قواعد، رفتارهای ناپسند قابل نکوهش، نحوه‌ی کاربرد آن).	راهبردهای کنار آمدن مثبت توجه به نقاط قوت والد و پرورش توانمندی‌های خود و نوجوان.
دهم	آموزش چگونگی حل و فصل اختلافات والد-نوجوان، ارائه تکلیف.	تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن، نقش اهداف در زندگی.
یازدهم	توضیح ذهنی‌سازی و نقش آن در اضطراب، آموزش راهبرد حل‌وفصل اختلافات، هدایت در مسیر ارتباط مناسب.	یکپارچه‌سازی مطالب و مرور کلی مفاهیم و ذکر مثال در هر مورد، پرسش و پاسخ
دوازدهم	تمرین کاربرد روش‌ها و تکنیک‌ها برای مدیریت مشکلات رفتاری، تبادل نقش‌ها، ارزیابی نهایی.	نتیجه‌گیری از برداشت والدین از آموزش، بررسی پاسخ‌های والدین، تقدیر از شرکت کنندگان.

یافته ها

بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی نشان داد میانگین سنی نوجوانان در گروه آموزش مدیریت والدین ۰/۸۳۲± ۱۳/۸۸، در گروه فرزندپروری مثبت‌نگر ۰/۷۲۵±۱۳/۹۴ و در گروه گواه ۰/۷۲۷±۱۴/۱۷ و میانگین سنی مادران در گروه آموزش مدیریت والدین ۳/۰۱±۴۱/۹۴، در گروه فرزندپروری مثبت‌نگر ۴/۲۵۹±۴۲/۴۴ و در گروه گواه ۴/۶۹۰±۴۲/۰۰ بود. در گروه آموزش مدیریت والدین، تحصیلات ۲ نفر (۱۱/۱ درصد) از مادران دیپلم، ۹ نفر (۵۰ درصد) لیسانس، ۵ نفر (۲۷/۸ درصد) فوق‌لیسانس و ۲ نفر (۱۱/۱ درصد) دکتری؛ در گروه آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر ۴ نفر (۲۲/۲ درصد) دیپلم، ۸ نفر (۴۴/۴ درصد) لیسانس، ۵ نفر (۲۷/۸ درصد) فوق‌لیسانس و ۱ نفر (۵/۶ درصد) دکتری و در گروه گواه ۲ نفر (۱۱/۸ درصد) دیپلم، ۹ نفر (۵۲/۹ درصد) لیسانس، ۵ نفر (۲۹/۴ درصد) فوق‌لیسانس و ۱ نفر (۵/۹ درصد) دکتری بوده‌اند.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای ارزیابی مجدد، فرونشانی و اضطراب و ابعاد آن به تفکیک گروه‌های پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارزیابی مجدد	آموزش مدیریت والدین	۱۵/۷۲	۲/۴۲	۲۰/۶۶	۲/۴۲	۲۰/۵۰	۱/۸۲
	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۱۵/۷۷	۲/۵۱	۱۹/۵۵	۱/۵۰	۱۹/۶۶	۱/۴۱
	گواه	۱۷/۱۷	۲/۲۷	۱۷/۴۷	۱/۸۷	۱۷/۳۲	۱/۸۷
فرونشانی	آموزش مدیریت والدین	۱۵/۶۶	۴۲/۲	۱۳/۳۸	۱/۶۴	۱۳/۳۳	۱/۷۱
	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۱۴/۴۴	۲/۲۰	۱۲/۳۸	۱/۵۰	۱۲/۴۴	۱/۶۸
	گواه	۱۴/۹۴	۲/۲۴	۱۴/۸۸	۲/۰۲	۱۴/۸۲	۲/۰۰
اضطراب آشکار	آموزش مدیریت والدین	۵۹/۷۷	۴/۵۷	۵۴/۷۲	۴/۰۹	۵۴/۶۱	۴/۰۰
	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۶۰/۸۳	۴/۵۹	۵۴/۴۴	۵/۳۹	۵۴/۰۵	۵/۳۹
	گواه	۶۰/۱۷	۴/۹۴	۶۰/۱۱	۴/۴۵	۶۰/۱۲	۴/۱۵
اضطراب پنهان	آموزش مدیریت والدین	۶۰/۴۴	۴/۶۱	۵۸/۰۰	۵/۴۶	۵۸/۱۲	۵/۰۷
	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۶۰/۵۵	۴/۹۷	۵۳/۱۱	۷/۳۶	۵۳/۰۰	۶/۸۴
	گواه	۶۲/۲۹	۴/۵۱	۶۲/۲۳	۳/۹۱	۶۲/۲۳	۳/۹۱
اضطراب	آموزش مدیریت والدین	۱۲۰/۲۲	۶/۴۲	۱۱۲/۷۲	۶/۱۳	۱۱۲/۶۱	۵/۷۷
	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۱۲۱/۳۸	۸/۱۲	۱۰۷/۵۵	۱۱/۳۸	۱۰۷/۰۵	۱۰/۶۵
	گواه	۱۲۲/۴۷	۵/۷۷	۱۲۲/۳۵	۶/۲۵	۱۲۲/۱۲	۵/۴۴

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

بر اساس جدول ۲، در گروه‌های آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله‌ی پیش‌آزمون میانگین نمرات ارزیابی مجدد افزایش و میانگین نمرات فرونشانی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب کاهش داشته است. جهت انجام تحلیل آماری ابتدا پیش‌فرض شاپیروویلک بررسی شد و نتایج آن نشان داد که برای متغیرهای ارزیابی مجدد، فرونشانی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب در گروه‌های آزمایش و گواه و در سه مرحله پژوهش توزیع داده‌ها معنادار نبود (P>۰/۰۵). به عبارت دیگر توزیع تمامی متغیرها نرمال بود. جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. مقادیر به‌دست آمده از این آزمون برای ارزیابی مجدد (F=۰/۵۲۲)، فرونشانی (F=۰/۳۵۴)، اضطراب آشکار (F=۱/۴۴۲)، اضطراب پنهان (F=۱/۱۵۵) و اضطراب (F=۲/۴۱۴) در سه مرحله پژوهش غیرمعنادار بود؛ به عبارت دیگر شرط واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد. آزمون ام‌باکس نیز برای متغیرهای ارزیابی مجدد، فرونشانی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب غیرمعنادار بود (Mbox =۲۵/۳۱۴) و در نتیجه برابری ماتریس واریانس-کوواریانس را تأیید کرد (P>۰/۰۵). اما پیش‌فرض کرویت با استفاده از آزمون ماچلی برای ارزیابی مجدد (χ^2=۲۶/۶۹۸)، فرونشانی (χ^2=۵۵/۷۶۱)، اضطراب آشکار (χ^2=۷۳/۵۴۷)، اضطراب پنهان (χ^2=۷۲/۱۴۹) و اضطراب (χ^2=۷۴/۰۵۱) رعایت نشد (P>۰/۰۵) و به همین دلیل از آزمون گرین هاوس-گیسر به عنوان تحلیل جایگزین استفاده شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج اثرات درون‌آزمودنی (گرین‌هاوس ــ گیسر) و بین‌گروهی ارزیابی مجدد، فرونشانی و اضطراب و ابعاد آن

متغیرها	منبع		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	ضریب اتا	توان آماری
ارزیابی مجدد	درون گروهی	مرحله	۳۱۶/۹۷۱	۱/۴۰۸	۲۲۵/۰۶۱	۷۷/۶۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰۸	۱/۰۰
		مرحله × گروه	۱۳۳/۱۵۲	۲/۸۱۷	۴۲/۲۷۱	۱۶/۳۱۰	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵	۱/۰۰
	بین‌گروهی	گروه	۶۷/۰۷۱	۲	۳۳/۵۳۵	۳/۸۵۹	۰/۰۲۸	۰/۱۳۴	۰/۸۷۳
فرونشانی	درون گروهی	مرحله	۷۵/۷۳۷	۱/۱۹۱	۶۳/۶۰۱	۲۴/۵۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲۹	۰/۹۹۹
		مرحله × گروه	۳۳/۲۴۴	۲/۳۸۲	۱۳/۹۵۹	۵/۳۸۸	۰/۰۰۵	۰/۱۷۷	۰/۸۷۰
	بین‌گروهی	گروه	۸۵/۲۵۳	۲	۴۲/۶۲۷	۵/۰۴۳	۰/۰۱۰	۰/۱۶۸	۰/۷۹۴
اضطراب آشکار	درون گروهی	مرحله	۵۴۲/۶۶۷	۱/۱۸۷	۴۵۷/۲۷۹	۵۱/۹۵۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱۰	۱/۰۰
		مرحله × گروه	۲۷۱/۶۴۲	۲/۳۷۳	۶۷/۹۱۱	۱۳/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴۲	۱/۰۰
	بین‌گروهی	گروه	۴۸۲/۰۷۳	۲	۲۴۱/۰۳۶	۴/۴۳۶	۰/۰۱۷	۰/۱۵۱	۰/۹۳۷
اضطراب پنهان	درون گروهی	مرحله	۳۹۲/۶۰۰	۱/۱۸۶	۳۳۰/۹۲۳	۲۶/۴۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۴۶	۱/۰۰
		مرحله × گروه	۳۳۹/۲۶۹	۲/۳۷۳	۱۴۲/۹۸۵	۱۱/۴۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۱۳	۱/۰۰
	بین‌گروهی	گروه	۱۱۷۷/۱۷۲	۲	۵۸۸/۵۸۶	۸/۳۶۳	۰/۰۰۱	۰/۲۵۱	۰/۹۵۴
اضطراب	درون گروهی	مرحله	۱۸۵۸/۰۷۵	۱/۱۲۴	۱۶۵۳/۰۹۶	۵۹/۱۸۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴۲	۱/۰۰
		مرحله × گروه	۱۱۳۸/۵۴۴	۲/۲۴۸	۵۰۶/۴۷۱	۱۸/۱۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰	۱/۰۰
	بین‌گروهی	گروه	۲۹۵۶/۲۹۹	۲	۱۴۷۸/۱۴۹	۱۰/۰۱۹	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶	۰/۹۸۰

طبق نتایج جدول ۳، بین میانگین نمرات ارزیابی مجدد، فرونشانی و اضطراب و ابعاد آن در گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۰۱). ضرایب اتا نشان می‌دهد که ۱۳/۴ درصد از تفاوت در ارزیابی مجدد، ۱۶/۸ درصد از تفاوت در فرونشانی، ۱۵/۱درصد از تفاوت در اضطراب آشکار، ۲۵/۱ درصد از تفاوت اضطراب پنهان، ۲۸/۶ درصد از تفاوت در اضطراب ناشی از اعمال متغیرهای مستقل است. همچنین بین میانگین نمرات ارزیابی مجدد، فرونشانی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌طور کلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۵)، همچنین تعامل اثر زمان و عضویت گروهی در این متغیرها معنی‌دار است (P<۰/۰۵).

جدول ۴. آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دو به دو گروه‌های پژوهش در متغیرهای پژوهش در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	متغیر	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پس‌آزمون		آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۰/۶۳۰	۰/۵۶۷	۰/۰۰۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

	ارزیابی مجدد	آموزش مدیریت والدین	گواه	۱/۵۹۰	۰/۵۷۶	۰/۰۰۸
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	۰/۹۶۱	۰/۵۷۶	۰/۱۰۱
		آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۱/۰۵۶	۰/۵۶۰	۰/۰۱۵
	فرونشانی	آموزش مدیریت والدین	گواه	-۰/۷۳۴	۰/۵۶۸	۰/۲۰۲
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۱/۷۹۰	۰/۵۶۸	۰/۰۰۳
	اضطراب آشکار	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	-۰/۰۷۴	۱/۴۱۹	۰/۹۵۹
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۳/۷۶۷	۱/۴۳۹	۰/۰۱۲
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۳/۶۹۳	۱/۴۳۹	۰/۰۱۳۴
	اضطراب پنهان	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۲/۲۵۹	۱/۶۱۵	۰/۰۹۴
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۳/۴۴۰	۱/۶۳	۰/۰۴۱
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۶/۶۹۹	۱/۶۳	۰/۰۰۱
	اضطراب	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۳/۱۸۵	۲/۳۳۸	۰/۱۷۹
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۷/۲۰۷	۲/۳۷۲	۰/۰۰۴
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۱۰/۳۹۲	۲/۳۷۲	۰/۰۰۱
	ارزیابی مجدد	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۰/۸۱۷	۰/۵۶۷	۰/۸۱۷
		آموزش مدیریت والدین	گواه	۱/۵۹۰	۰/۵۷۵	۰/۰۲۴
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	۰/۹۶۰	۰/۵۷۵	۰/۳۰۴
	فرونشانی	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۱/۰۵۵	۰/۵۵۹	۰/۰۰۵
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۰/۷۳۴	۰/۵۶۷	۰/۱۹۵
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۱/۷۸۹	۰/۵۶۷	۰/۰۰۸
پیگیری	اضطراب آشکار	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	-۰/۰۷۴	۱/۴۱۸	۱/۰۰
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۳/۷۶۶	۱/۴۳۹	۰/۰۳۵
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۳/۶۹	۱/۴۳۹	۰/۰۴۰
	اضطراب پنهان	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۲/۲۵۹	۱/۶۱۴	۰/۱۴۷
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۳/۴۴۰	۱/۶۳۸	۰/۰۱۲
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۶/۶۹۹	۱/۶۳۸	۰/۰۰۱
	اضطراب	آموزش مدیریت والدین	آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	۳/۱۸۵	۲/۳۳۷	۰/۵۳۷
		آموزش مدیریت والدین	گواه	-۷/۲۰۷	۲/۳۷۱	۰/۰۱۱
		آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر	گواه	-۱۰/۳۹۲	۲/۳۷۱	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۴، در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در متغیر ارزیابی مجدد بین دو گروه آموزش با یکدیگر و بین آموزش مدیریت والدین با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۱) ولی بین آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر با گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در متغیر فرونشانی بین دو گروه آموزش با یکدیگر و بین آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۱) ولی بین آموزش مدیریت والدین با گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری در میانگین اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و اضطراب، بین دو گروه آموزش با یکدیگر تفاوت معناداری وجود ندارد (P>۰/۰۵) اما بین گروه‌های آزمایش با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۱).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت‌والدین و فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم‌هیجان و علائم اضطراب نوجوانان بود. نتایج بخش اول نشان داد که آموزش مدیریت والدین بر افزایش ارزیابی‌مجدد و کاهش اضطراب این گروه تأثیر پایدار دارد و بر فرونشانی بی‌تأثیر است. این بخش از یافته‌ها با نتایج مطالعات منظمی و همکاران (۱۴۰۱) و بهرامی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

آموزش مدیریت والدین بر تنظیم‌هیجان و گرودبرگ و اسمیت (۲۰۲۲)، دیوارگر و طهرانی (۱۴۰۲) و نصوحی‌دهنوی و همکاران (۱۴۰۱) مبنی بر تأثیر این دوره‌ی آموزشی بر اضطراب همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان نمود آموزش مدیریت والدین بر تغییر نگرش برای ایجاد و تداوم تغییر رفتار و آزمون و بازسازی افکار و ادراکات تأکید می‌کند و فنونی را به‌کار می‌برد تا والدین اصول ارزیابی مجدد افکار خودآیند را بیاموزند و تحریفات شناختی و سوءتعبیرهای خود را شناسایی نمایند (کازدین، ۲۰۲۰). بنابراین به‌کار بردن فنونی همچون مشاهده‌ی درست و یادگیری ثبت‌رفتار، تقویت مثبت به‌خصوص تقویت معکوس، محرومیت، تمرین فرضی، نکوهش مؤثر، حل‌وفصل اختلافات به‌منظور فراهم‌آوردن بستر تغییر و تقویت همدلی در والدین برای همراهی نوجوان در مسیر تغییر، مستلزم بررسی و ارزیابی وضعیت موجود و تغییر نگرش و اتخاذ چشم‌اندازی مثبت نسبت به هر موقعیت است که به‌کار بردن راهبرد ارزیابی مجدد از سوی والدین و نوجوانان را می‌طلبد. از طرف دیگر زیوی-کازین و لوندا (۲۰۲۳) نیز معتقدند اصلاح شیوه‌های ناکارآمد فرزندپروری والدین با دخالت در قابلیت تنظیم‌هیجان، اضطراب در فرزندان را کاهش می‌دهد. بنابراین این آموزش با ایجاد رابطه عاطفی، برقراری گفت‌وگو و تفاهم، ایجاد محیط سالم و حمایتی، فرصت‌های بی‌شماری را جهت شناخت نیازها و ویژگی‌های نوجوانان مضطرب برای مادران فراهم می‌آورد. این فرصت‌ها موجب تغییر شناخت غیرواقعی والدین به‌خصوص اسنادها و انتظارات نادرست آنها در مدیریت فرزندشان می‌شود. بنابراین مادران می‌آموزند که چگونه با توجه به ویژگی‌های نوجوان مضطرب بر رفتار خود نظارت داشته باشند و در مقابل وی عواطف خود را کنترل کنند (نصوحی‌دهنوی و همکاران، ۱۴۰۲) و این اصلاح رفتاری در کاهش اضطراب نوجوانان تأثیر داشته است.

نتایج در بخش دوم نشان داد که آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر کاهش فرونشانی و اضطراب تأثیر پایداری دارد. این بخش از نتایج با یافته‌های پژوهش کایریازوس و استالیکاس (۲۰۱۸) و میلر (۲۰۱۴) مبنی بر آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم‌هیجان و والیا و خان (۲۰۲۴) و سودرلند و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر اضطراب همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان جایگزین نمودن تکنیک‌های خوش‌بینی آموخته‌شده و ذهن‌آگاهی به جای راهبرد فرونشانی را دلیلی در کاهش استفاده نوجوانان از این راهبرد پس از گذراندن آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر دانست. از سوی دیگر تأکید این دوره‌ی آموزشی بر هیجان‌های مثبت در زندگی، فرایندهای مثبت و آن دسته از توانایی‌هایی است که به‌ندرت در زندگی جریان دارد (محمدپناه‌اردکان و همکاران، ۱۳۹۹). با توجه به اینکه یکی از دلایل بروز اضطراب در نوجوانان سبک فرزندپروری و خلقیات والدین به‌خصوص مادران و شیوه تعاملی والد-فرزند است (زیوی-کازین و لوندا، ۲۰۲۳)، می‌توان افزایش هیجانات مثبت در والدین و تمرکز بر نقاط قوت نوجوان را دلیلی بر کاهش هیجانات منفی و کاربردی نبودن این راهبرد دانست. از طرف دیگر اضطراب، پاسخ عاطفی به تهدید قریب‌الوقوع واقعی یا درک‌شده از پیش‌بینی آینده است و یکی از دلایل بروز اضطراب، پیش‌بینی تهدید و وجود ابهامات در موقعیت‌های مختلف است؛ بنابراین یکی از دلایل اضطراب در نوجوانان، ابهامات موجود در زمینه‌ی انتظارات والدین است. در این رویکرد مادران آموختند که توقعات و انتظارات خود را به‌شکلی واضح و به‌زبانی ساده با نوجوان خود در میان بگذارند. همچنین یادگیری اصول فرزندپروری، رفتاری قابل‌پیش‌بینی از مادران به نوجوان ارائه می‌دهد که از ابهامات موجود در این زمینه و اضطراب ناشی از آن می‌کاهد. از سوی هیجانات مثبت، رکن اول فرزندپروری مثبت‌نگر است (سلیگمن، ۲۰۰۲). بنابراین می‌توان گفت آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر با افزایش هیجانات مثبت در مادران و انتقال این هیجانات از سوی مادران به فرزندان، علائم نوجوانان مضطرب را بهبود بخشیده است. همچنین سلیگمن (۱۳۹۸) بیان می‌کند این رویکر آموزشی به مادران یاد داد تا به نوجوانان خود بیاموزند که از تجربیات مثبت بزرگ یا کوچک لذت ببرند؛ چراکه افرادی که از تجربیات مثبت زندگی لذت می‌برند نسبت به کسانی که این تجربه را ندارند هیجانات منفی کمتری همچون اضطراب گزارش می‌دهند.

نتایج بخش سوم نتایج نشان داد که بین اثربخشی این دو گروه آموزشی با یکدیگر بر ارزیابی مجدد و فرونشانی تفاوت وجود دارد، به این صورت که آموزش مدیریت والدین بر افزایش ارزیابی مجدد و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر کاهش فرونشانی تأثیر پایداری داشته‌اند، اما هر دو درمان بر کاهش اضطراب اثرات مشابه و پایداری داشته‌اند. طبق جست‌وجوهای محقق مطالعه‌ای که به مقایسه این دو رویکر آموزشی بر تنظیم هیجان و اضطراب نوجوانان پرداخته باشد یافت نشد تا استنادی به همسویی و یا ناهمسویی این بخش از تحقیق حاضر انجام شود که استنادی به همسویی و یا ناهمسویی با مطالعات گذشته انجام شود. در تبیین تفاوت اثربخشی این دو رویکرد آموزشی بر راهبردهای تنظیم هیجان می‌توان بیان کرد هرچند نتایج نشان می‌دهد هر دو رویکرد آموزشی بر اصلاح راهبردهای تنظیم‌هیجان مؤثر بوده‌اند اما آموزش مدیریت والدین این فرایند را با افزایش ارزیابی مجدد و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر آن را با کاهش استفاده از راهبرد فرونشانی به ثمر رسانده‌اند. این امر به دلیل تفاوت در تکنیک‌های دو رویکرد آموزشی است. تأکید آموزش مدیریت والدین بیشتر بر استفاده از تکنیک‌های شرطی‌سازی و ارتقاء حل مسأله در والدین است (کازدین، ۲۰۲۰) که این تکنیک‌ها موجب استفاده بیشتر و کاربردی‌تر از

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

راهبرد ارزیابی مجدد می‌شود. از طرف دیگر آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر نقاط احساسات مثبت و نقاط قوت شخصیتی تأکید دارد و تلاش می‌کند تا با تغییر دیدگاه منفی به دیدگاه مثبت، هیجانات منفی را کاهش دهد (کایریازوس و استالیکاس، ۲۰۱۸) که این فرایند موجب بلا استفاده بودن راهبرد فرونشانی و کاهش آن شده است.

در نهایت طبق نتایج این پژوهش آموزش مدیریت والدین بر ارزیابی مجدد و اضطراب و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر بر فرونشانی و اضطراب نوجوانان تأثیر دارند. به این ترتیب به خانواده‌درمانگران پیشنهاد می‌شود در صورت مشاهده‌ی مشکل در ارزیابی‌مجدد در نوجوانان مضطراب از آموزش مدیریت والدین، در صورت تشخیص مشکل در فرونشانی از آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر و برای کاهش علائم اضطراب در نوجوانان مضطرب از هر دو رویکرد آموزشی با توجه به تخصص درمانگر بهره ببرند.

تمرکز این تحقیق بر نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره‌ی اول متوسطه با علائم اضطراب در شهر اصفهان بوده است؛ لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع می‌بایست جوانب احتیاط را رعایت نمود. در این زمینه انجام پژوهشی مشابه بر سایر جوامع (برای مثال نوجوانان مبتلا به سایر اختلالات درونی‌سازی و برونی‌سازی، نوجوانان پسر مشغول به تحصیل در دوره‌ی اول متوسطه و مشغولان به تحصیل در سایر مقاطع و در دیگر شهرها) پیشنهاد می‌شود چراکه در مستند نمودن اثرات متمایز و رقابتی آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزندپروری مثبت‌نگر یاری‌رسان می‌باشد. همچنین نمونه‌گیری به‌شیوه غیرتصادفی و دردسترس تعمیم نتایج را با محدودیت مواجه می‌سازد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده برای نمونه‌گیری از روش تصادفی استفاده شود.

منابع

ابراهیم زاده، خ؛ آگشته، م و برنجکار، ع.(۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت والدین بر کاهش اضطراب کودکان پیش دبستانی و مقایسه آن با دارو درمانی. *مجله پرستاری کودکان*، ۳ (۴)، ۴۸-۴۱ http://jpen.ir/article-1-214-fa.html

بنانی، م؛ امینی، ن؛ برجعلی، م و کیخسروانی، م.(۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و فرزندپروری مبتنی بر روان شناسی مثبت‌گرا بر تنظیم هیجان، تاب آوری و رابطه مادر-کودک در مادران کودکان دارای اختلال نارسایی توجه/ بیش فعالی. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۵(۵۸)، ۱۹۱-۲۲۰. http://jdisabilstud.org/article-1-2701-fa.html

بهرامی، م؛ واحدی، ش؛ ادیب، ی و بدری گرگری، ر.(۱۳۹۹). تأثیر الگوی آموزش مدیریت والدین بر کاهش قلدری و بهبود تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۷ (۱)، ۱۵۵-۱۶۷ http://childmentalhealth.ir/article-1-507-fa.html

خانی‌پور، ح؛ محمدخانی، پ؛ طباطبایی، س. (۱۳۹۰). راهبردهای کنترل فکر و رگه اضطراب: پیش بینی کننده‌های نگرانی بیمارگون در نمونه غیربالینی، *مجله علوم رفتاری*، ۵(۲)، ۱۷۸-۱۷۳ https://sid.ir/paper/129756/fa

دلاور، ع.(۱۴۰۱). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: نشر ویرایش.

دیوارگر، ف و طهرانی، ح.(۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مدیریت والدین بر کاهش اضطراب کودک و خشونت خانگی علیه فرزندان طلاق شهرستان داراب. *رویش روانشناسی*، ۱۲(۷)، ۱۵۵-۱۶۵. http://frooyesh.ir/article-1-4210-fa.html

سلیگمن، م .(۱۳۹۸). *فرزندپروری مثبت گرا*. ترجمه اصغر اندرودی. تهران: دایره.

عبداکریمی، م؛ صرافی، م؛ نژاد ترشابی، م؛ خدادادی، ح؛ زارعی، م. (۱۴۰۰). استرس، اضطراب و افسردگی و عوامل مرتبط با آن در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر رفسنجان در سال ۹۸. *نشریه پرستاری کودک*، ۷(۳)، ۱-۱۰.http://jpen.ir/article-1-514-fa.html

کازدین، ا.(۱۳۹۴). *راهنمای عملی درمان مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان آموزش مدیریت والدین*. ترجمه احمد عابدی، فائزه هزاردستان، نوشین موسوی‌مدنی. اصفهان: نشر نوشته.

لطفی، م؛ بهرام‌پوری، ل؛ امینی، م؛ فاطمی‌تبار، ر؛ بیرشک، ب؛ انتظاری، م و شیاسی، ی. (۱۳۹۸). انطباق پرسشنامه تنظیم هیجان برای کودکان و نوجوانان (***ERQ-CA***) به زبان فارسی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۹(۱۷۵)، ۲۲۷-۱۲۸. https://sid.ir/paper/364310/fa

محمدپناه‌اردکان، ع؛ باکفایت، ف و شفیع‌زاده، ر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش فرزندپروری در راستای شکل‌گیری خویشتن داری بر خودکارآمدی والدگری مادران. *پرستاری کودک*، ۷(۱)، ۳۱-۴۰. http://jpen.ir/article-1-423-fa.html

منظمی، م؛ بیرامی، م؛ هاشمی نصرت آباد ت و تکلوی، س.(۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت والدینی و آموزش خانواده بر بهبود هیجان‌های منفی و رفتارهای مخرب دانش‌آموزان دختر پایه سوم. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۲، ۱۵۶-۱۵۶ http://jdisabilstud.org/article-1-2909-fa.html

نصوحی دهنوی، م؛ غضنفری، ا؛احمدی، ر.(۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کندال و مدیریت والدینی بر اضطراب اجتماعی، تاب‌آوری و پرخاشگری بدنی دانش‌آموزان دبستانی. *رویش روان شناسی*، ۱۲ (۵)، ۱۴۸-۱۳۹ http://frooyesh.ir/article-1-4295-fa.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]

Caballero, C., Nook, E. C., & Gee, D. G. (2023). Managing fear and anxiety in development: A framework for understanding the neurodevelopment of emotion regulation capacity and tendency. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 145, 105002. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.105002

Casline, E. P., Ginsburg, G. S., Piacentini, J., Compton, S., & Kendall, P. (2022). Negative life events as predictors of anxiety outcomes: An examination of event type. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *49*(1), 91–102 http://doi:10.1007/s10802-020-00711-x

Cybulski, L., Ashcroft, D. M., Carr, M. J., Garg, S., Chew-graham, C. A., Kapur, N., & Webb, R. T. (2022). Management of anxiety disorders among children and adolescents in UK primary care: A cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 313, 270-277. http://doi:10.1016/j.jad.2022.07.002

Grodberg, D & Smith, I. (2022). Scaling parent management training through digital and microlearning approaches. *Front. Psychol*, 13:934665. http://doi:10.3389/fpsyg.2022.934665

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Huang, Y. (2024). Investigation of the Impact of Positive and Negative Parenting on Pre-school and School-aged Children's Emotion Regulation. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *26*, 812-818. https://doi.org/10.54097/80sd5a44

Kazdin, A. E. (2005). *Child, parent, and family-based treatment of aggressive and antisocial child behavior. In E. D. Hibbs & P. S. Jensen (Eds.), psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice (2nd ed., pp. 445–476).* Washington, DC: American Psychological Association. https://psycnet.apa.org/record/2005-00278-018

Kazdin, E., Glick, A., Pope, J., Kaptchuk, T.J., Lecza, B., Carrubba, E., McWhinney, E., Hamilton, N. (2018). Parent Management Training for Conduct Problems in Children: Enhancing Treatment to Improve Therapeutic Change. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, https://www.questia.com/library/journal/1P4-2040741131/

Kazdin, A. E. (2020). *Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. Oxford university press.

Kazdin, A. E. (2021). The Kazdin Method for Developing and Changing Behavior of Children and Adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 23(1), 1-14 http://doi:10.32604/IJMHP.2021.019135

Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting. *Psychology*, 9, 1761-1788. https://doi.org/10.4236/psych.2018.97104

Miller, R.L. (2014). Parent Emotion Socialization and Treatment Outcomes for Children with Oppositional Defiant Disorder: The Mediating Role of Emotion Regulation. Thesis submitted to the faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Psychology. http://hdl.handle.net/10919/78086

Pachas, G., Reeder, H., Evins, E., Casottana, K., Mahiques, M., Bodolay, A., Gray, C., Potter, K., & Keuroghlian, A. (2025). Substance Use, Suicidal Behavior, and Other Mental Health Outcomes Among Youth With Intersectional Sexual and Gender Diverse Identities. JAACAP Open, In Press, Corrected Proof. https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.09.011

Saraff, P., Shikatani, B., Rogic, A. M., Dodig, E. F., Talluri, S., & Murray-Latin, H. (2023). Intolerance of uncertainty and social anxiety: An experimental investigation. *Behaviour Change*, 1–14. https://doi.org/10.1017/bec.2022.25

Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.

Söderlund, J., Simonsen, J., Alanko, K. (2023). Tweens: A Positive Psychology Family Intervention for Adolescents with Depression- or Anxiety-related Symptomatology. *Int J Appl Posit Psychol*, https://doi.org/10.1007/s41042-023-00119-0

Spielberger, C. D., & Gorsuch, R. L. (1983). State -trait anxiety inventory for adults: Manual and sample: Manual, instrument and scoring guide: Consulting Psychologists Press.

Walia, S & Khan, W. (2024). Influence Of Access to Positive Parenting Resources on Mother's Parenting Style and Its Impact On Children's Well-Being And Self Concept. EducationalAdministration: Theory andPractice, 30(5): 2148-2403 http://doi:10.53555/kuey.v30i5.5012

Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering emotional well-being in adolescents: the role of physical activity, emotional intelligence, and interpersonal forgiveness. *Front. Psychol*. 15:1408022. http://doi:10.3389/fpsyg.2024.1408022

Yoder, R., Michaud, A., Feagans, A., Hinton-Froese, K. E., Meyer, A., Powers, V. A., Stalnaker, L., & Hord, M. K. (2024). Family-Based Treatment for Anxiety, Depression, and ADHD for a Parent and Child. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(4): 504. https://doi.org/10.3390/ijerph21040504

Zagaria, A., Vacca, M., Cerolini, S., Terrasi, M., Bacaro, V., Ballesio, A., Baglioni, C., Spinhoven, P., Lombardo, C. (2023). Differential Associations of Cognitive Emotion Regulation Strategies with Depression, Anxiety, and Insomnia in Adolescence and Early Adulthood. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5857. https://doi.org/10.3390/ijerph20105857

Zeevi-Cousin, A & Lavenda, O. (2023). The Mediating Role of Parenting Style in the Relationship between Parents' Openness to Different Ways of Thinking and Child Anxiety. *Children*, *10*(9): 1564 http://doi:10.3390/children10091564

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.4.211]