

# Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based and Mindfulness-Based Interventions on High-Risk Behaviors, Life Orientation, and Procrastination among Adolescents in Conflict with Their Parents

1. Neda Bezanbeyranvand<sup>✉</sup>: Department of Psychology, NT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Ameneh Sadat Kazemi<sup>✉\*</sup>: Department of Psychology, TeMS.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Omid Shokri<sup>✉</sup>: Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: sadat.kazemi@yahoo.com



## Abstract:

**Objective:** The present study aimed to compare the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and mindfulness-based training in reducing high-risk behaviors and procrastination and enhancing optimistic life orientation among adolescents experiencing parent–adolescent conflict.

**Methods and Materials:** This true-experimental study employed a pretest–posttest control group design. The statistical population consisted of 11th- and 12th-grade adolescents referred to the Karaj Education Counseling Center during the 2022–2023 academic year, from whom 45 participants were randomly selected and assigned to three groups (ACT, mindfulness, control;  $n=15$  each). Measures included the Iranian Adolescents Risk-Taking Scale, the Life Orientation Test–Revised, and the Tuckman Procrastination Scale. The ACT and mindfulness interventions were delivered in 10 weekly group sessions (90 minutes for ACT; 75 minutes for mindfulness). Data were analyzed using mixed factorial ANOVA.

**Findings:** Mixed factorial ANOVA revealed significant main effects of time and significant time  $\times$  group interaction effects for high-risk behaviors, life orientation, and procrastination ( $P<0.05$ ). Significant main effects of group were also observed across all dependent variables. Tukey post hoc comparisons indicated that both ACT and mindfulness groups demonstrated significantly lower high-risk behaviors and procrastination and significantly higher life orientation compared to the control group, with no significant differences between the two intervention groups.

**Conclusion:** Both ACT and mindfulness-based interventions were effective in improving psychological functioning among adolescents experiencing parent–adolescent conflict, suggesting their utility as structured preventive and therapeutic approaches for reducing maladaptive behaviors and strengthening positive life orientation.

**Keywords:** Parent–adolescent conflict, Acceptance and Commitment Therapy, Mindfulness, High-risk behaviors, Procrastination, Life orientation

**How to Cite:** Bezanbeyranvand, N., Kazemi, A. S., & Shokri, O. (2026). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based and Mindfulness-Based Interventions on High-Risk Behaviors, Life Orientation, and Procrastination among Adolescents in Conflict with Their Parents. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(4), 1-20.

Received: 23 September 2025  
Revised: 03 February 2026  
Accepted: 10 February 2026  
Initial Publish: 22 June 2026  
Final Publish: 22 December 2026



**Copyright:** © 2026 by the authors.  
Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

# مقایسه اثربخشی رویکردهای مداخله‌ای مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی بر گرایش به رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در نوجوانان دارای تعارض با والدین

۱. ندا بزن بیرانوند<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. آمنه سادات کاظمی<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. امید شکری<sup>ID</sup>: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: sadat.kazemi@yahoo.com

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری و افزایش جهت‌گیری خوش‌بینانه نسبت به زندگی در نوجوانان دارای تعارض با والدین بود.

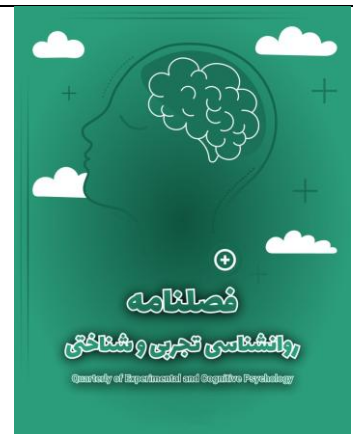
**مواد و روش:** این پژوهش به شیوه تمام‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل نوجوانان پایه یازدهم و دوازدهم مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که از میان آنان ۴۵ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در سه گروه (پذیرش و تعهد، ذهن‌آگاهی و کنترل) هر کدام ۱۵ نفر گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی، آزمون تجدیدنظر شده جهت‌گیری زندگی و مقیاس اهمال‌کاری تاکمن بود. دو پروتکل مداخله‌ای در ۱۰ جلسه هفتگی (۹۰ دقیقه برای پذیرش و تعهد و ۷۵ دقیقه برای ذهن‌آگاهی) اجرا شد. داده‌ها با تحلیل واریانس عاملی مختلط تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس عاملی مختلط نشان داد اثر اصلی زمان و اثر تعاملی زمان × گروه بر رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری معنادار است ( $P < 0.05$ ). همچنین اثر اصلی گروه بر هر سه متغیر وابسته معنادار بود. آزمون تعقیبی توکی نشان داد هر دو مداخله نسبت به گروه کنترل موجب کاهش معنادار رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری و افزایش معنادار جهت‌گیری زندگی شدند، در حالی که بین دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد هر دو رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی در بهبود شاخص‌های سلامت روان نوجوانان دارای تعارض با والدین مؤثر بوده و می‌توان از آن‌ها به عنوان مداخلات کارآمد برای کاهش رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری و تقویت خوش‌بینی استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** تعارض والد-نوجوان، پذیرش و تعهد، ذهن‌آگاهی، رفتارهای پرخطر، اهمال‌کاری، جهت‌گیری زندگی

**نحوه استناددهی:** بزن بیرانوند، ندا سادات، کاظمی، آمنه، و شکری، امید. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی رویکردهای مداخله‌ای مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی بر گرایش به رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در نوجوانان دارای تعارض با والدین. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۴)، ۲۰-۱.



تاریخ دریافت: ۱ مهر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۴ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۱ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۱ تیر ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ دی ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ 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.

**Extended Abstract****Introduction**

Adolescence is a developmental period characterized by rapid biological, cognitive, and socioemotional transitions, during which parent–adolescent conflict often intensifies and becomes a central relational challenge. Longitudinal evidence indicates that discrepancies in perceptions of conflict frequency between adolescents and parents are shaped by personality traits and relationship-specific features, contributing to the persistence and escalation of relational tensions (Bleckmann et al., 2024; Mastrotheodoros et al., 2020). Furthermore, parental emotional distress and marital conflict have been shown to predict adolescent delinquency through increased parent–child conflict, underscoring the systemic nature of family dynamics (Liu & Vazsonyi, 2024). Psychological control and negative interaction patterns are also longitudinally associated with reduced adolescent disclosure and heightened conflict experiences (Song & Smetana, 2024). In addition, discrepancies in perceptions of helicopter parenting relate to adolescents' perceived conflict and support, suggesting that subjective interpretations of parenting practices significantly shape relational outcomes (Wang & Hawk, 2023).

Parent–adolescent conflict is not only a relational concern but also a predictor of maladaptive behavioral outcomes. Scoping reviews highlight family-level risk factors in the emergence of child-to-parent violence and other high-risk behaviors (Junco-Guerrero et al., 2024). Empirical findings further demonstrate that different types of parent–child conflict are associated with non-suicidal self-injury, mediated by self-criticism and sensation seeking (Zou et al., 2024). Interparental conflict is meta-analytically linked to aggressive behaviors in youth, suggesting intergenerational transmission of maladaptive patterns (Li, Liu, et al., 2023). Simultaneously, the quality of the parent–child relationship

predicts adolescents' life satisfaction, with attachment insecurity mediating this association (Li, Ma, et al., 2023).

In educational contexts, conflictual family environments have been associated with academic maladjustment and procrastination. Social support from parents and teachers enhances subjective well-being and reduces academic procrastination through cognitive regulatory learning mechanisms (Zheng et al., 2023). Mindfulness-based interventions reduce adolescent stress via resilience enhancement (Liu et al., 2023), while meta-analytic findings confirm the positive effects of mindfulness on psychological distress and well-being in children and adolescents (J. Zhang et al., 2022). Moreover, dispositional mindfulness inversely predicts procrastination, with maladaptive perfectionism explaining part of this relationship (Ibili et al., 2025). Acceptance and Commitment Therapy (ACT), as a transdiagnostic intervention, has demonstrated effectiveness in improving psychological flexibility and reducing academic stress and burnout (Keulen et al., 2023; Nemati et al., 2023). These theoretical and empirical foundations justify examining mindfulness and ACT as potentially effective approaches for adolescents experiencing parent–adolescent conflict, particularly in reducing high-risk behaviors and procrastination while enhancing positive life orientation.

**Methods and Materials**

This study employed a true experimental design with a pretest–posttest control group structure. The statistical population consisted of eleventh- and twelfth-grade adolescents referred to an educational counseling center in Karaj during the 2022–2023 academic year due to parent–adolescent conflict. Forty-five adolescents meeting inclusion criteria were randomly assigned to three groups: Acceptance and Commitment Therapy (n=15), mindfulness-based intervention (n=15), and a control group (n=15).

Participants completed standardized measures assessing high-risk behaviors, life orientation (optimism), and academic procrastination at pretest and posttest. The ACT

intervention was delivered in ten weekly 90-minute group sessions focusing on acceptance, cognitive defusion, present-moment awareness, values clarification, and committed action. The mindfulness-based intervention consisted of ten weekly 75-minute group sessions emphasizing attention regulation, nonjudgmental awareness, body scan practices, breathing exercises, and mindful responding to emotions. The control group received no intervention during the study period. Data were analyzed using mixed factorial ANOVA to evaluate main and interaction effects of time and group.

### Findings

Mixed factorial ANOVA revealed significant main effects of time across all dependent variables, indicating overall changes from pretest to posttest. Significant time  $\times$  group interaction effects were observed for high-risk behaviors, life orientation, and academic procrastination ( $p < .05$ ), suggesting that changes differed across groups.

Post hoc Tukey comparisons demonstrated that both the ACT and mindfulness groups exhibited significantly lower levels of high-risk behaviors compared to the control group at posttest. Similarly, both intervention groups showed significant increases in life orientation scores relative to controls. Academic procrastination scores significantly decreased in both treatment groups compared to the control group. No statistically significant differences were found between the ACT and mindfulness groups on any dependent variable, indicating comparable effectiveness. Effect sizes suggested moderate to large intervention impacts across outcomes.

### Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that both Acceptance and Commitment Therapy and mindfulness-based interventions effectively reduced high-risk behaviors and academic procrastination while enhancing positive life orientation among adolescents experiencing parent–adolescent conflict. These outcomes suggest that strengthening self-regulation capacities and modifying adolescents' relationships with

internal experiences may be key mechanisms underlying behavioral and cognitive improvements in this population.

The reduction in high-risk behaviors can be understood as a consequence of improved emotional regulation, increased awareness of impulses, and greater alignment between behavior and personal values. Adolescents facing chronic relational tension often respond with reactive or avoidant behaviors; cultivating mindful awareness and acceptance appears to interrupt these automatic patterns. By fostering present-moment awareness and reducing experiential avoidance, both interventions likely enhanced adolescents' capacity to pause before acting, thus diminishing engagement in impulsive or sensation-seeking behaviors.

The observed increase in life orientation reflects enhanced cognitive reappraisal and value-based commitment. When adolescents learn to accept distressing emotions and disengage from rigid negative thought patterns, they may reinterpret relational stressors in a less catastrophic manner. This cognitive shift may contribute to a more optimistic outlook on life and future possibilities. Strengthened psychological flexibility may enable adolescents to pursue valued goals despite ongoing family conflict, reinforcing a sense of agency and hope.

The decline in academic procrastination can similarly be interpreted through improved self-regulation and reduced avoidance. Procrastination often serves as a coping strategy to escape anticipated failure or conflict-related stress. Both interventions may reduce procrastination by increasing tolerance for discomfort and enhancing sustained attention. Additionally, clarifying personal values and goals likely contributed to more purposeful engagement with academic tasks.

The absence of significant differences between ACT and mindfulness suggests that shared mechanisms—such as enhanced awareness, reduced cognitive fusion, and improved emotional regulation—may be central to change. Although the interventions differ in emphasis, both cultivate nonjudgmental awareness and adaptive responding. In

adolescents dealing with parent–adolescent conflict, these shared therapeutic elements appear sufficient to generate meaningful improvements in behavioral and cognitive outcomes.

In conclusion, both Acceptance and Commitment Therapy and mindfulness-based interventions represent effective, structured approaches for addressing high-risk behaviors, procrastination, and diminished optimism in

adolescents experiencing parent–adolescent conflict. Their comparable efficacy highlights the value of third-wave behavioral interventions in school and counseling settings. Integrating such programs into adolescent mental health services may provide preventive and therapeutic benefits, promoting adaptive coping and resilience during a critical developmental period.

اینترنت مرتبط دانسته شده‌اند؛ بنابراین، تعارض خانواده می‌تواند هم‌زمان هم

عامل خطر و هم هدف مداخله باشد (Ozaslan et al., 2022).

پیامدهای تعارض والد - نوجوان صرفاً هیجانی نیست و در طیفی از رفتارهای پرخطر تا عملکرد تحصیلی و سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه گسترش می‌یابد. مرورهای دامنه‌دار درباره خشونت فرزند علیه والد نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از عوامل خطر (شامل ویژگی‌های فردی، خانوادگی و زمینه‌ای) در بروز رفتارهای پرخطر و کشش‌های آسیب‌زا نقش دارند و تعارض‌های پایدار والد - نوجوان یکی از بسترهای مهم این چرخه است (Junco-Guerrero et al., 2024). همچنین پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند انواع مختلف تعارض والد - فرزند می‌توانند با رفتارهای خودآسیب‌رسان مانند خودزنی غیرخودکشی‌گرا مرتبط باشند و سازوکارهایی نظیر خودانتقادی و هیجان‌طلبی می‌توانند این رابطه را توضیح دهند (Zou et al., 2024). از سوی دیگر، انتقال بین‌نسلی تعارض و پرخاشگری نیز در ادبیات پژوهشی برجسته است؛ فرا تحلیل‌ها نشان داده‌اند تعارض‌های بین‌والدینی با پرخاشگری کودکان و نوجوانان رابطه دارد و این مسیر می‌تواند در محیط‌های تعارض‌آلود، به رفتارهای پرخطر و تعامل‌های خصمانه در نوجوان منجر شود (Li, Liu, et al., 2023). در امتداد همین منطقی، مطالعاتی که بر کیفیت رابطه والد - فرزند و دلبستگی تمرکز دارند نشان می‌دهند پیوندهای ناایمن و کاهش کیفیت رابطه می‌تواند رضایت از زندگی نوجوان را تضعیف کند و زمینه‌های شناختی - هیجانی لازم برای انتخاب‌های سالم را کاهش دهد (Li, Ma, et al., 2023). حتی در سطح «بهبودی خانواده»، پژوهش‌های مبتنی بر مدل‌های بین‌فردی نشان می‌دهند تعامل‌های والد - فرزند می‌تواند از مسیر بهبودی خانواده بر رفتارهای نوجوان اثر بگذارد؛ به این معنا که کیفیت ارتباط و احساس امنیت خانوادگی، نقش میانجی در جهت‌دهی به رفتارها و تنظیم هیجانی دارد (Ding et al., 2024). افزون بر این،

نوجوانی به‌عنوان یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول، هم‌زمان با تغییرات سریع زیستی، شناختی و اجتماعی، با افزایش آسیب‌پذیری در برابر تعارض‌های بین‌فردی و پیامدهای هیجانی - رفتاری همراه است. در این دوره، نوجوان به‌طور فزاینده‌ای استقلال‌طلب می‌شود و در عین حال همچنان به امنیت عاطفی و حمایت والدین نیاز دارد؛ همین دوگانگی، زمینه را برای افزایش تنش‌ها و تعارض‌های والد - نوجوان فراهم می‌کند. پژوهش‌های طولی نشان می‌دهند که تعارض والد - نوجوان پدیده‌ای پویاست و در مسیر رشد، به‌صورت الگوهای متفاوتی بروز می‌کند و حتی میان گزارش‌های والد و نوجوان درباره فراوانی تعارض، ناهمخوانی‌های معناداری دیده می‌شود؛ این تفاوت‌های ادراکی با تیپ‌های شخصیتی و ویژگی‌های رابطه‌ای پیوند دارد و می‌تواند شدت تعارض تجربه‌شده را افزایش دهد (Bleckmann et al., 2020; Mastrotheodoros et al., 2024). علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد تعارض در بافت خانواده تنها به تعامل‌های روزمره محدود نمی‌ماند؛ برای مثال، آشفتگی هیجانی والدین و تعارض‌های زناشویی می‌تواند از طریق افزایش تعارض والد - نوجوان مسیرهای پرخطر رفتاری و بزهکاری را در نوجوان تقویت کند (Liu & Vazsonyi, 2024). همچنین، روابط کنترل‌گرانه و کنترل روان‌شناختی والدین با کاهش افشاسازی سالم نوجوان و افزایش تعامل‌های منفی در گذر زمان مرتبط است؛ الگویی که در نهایت احتمال درگیری و تعارض‌های پایدار را افزایش می‌دهد (Song & Smetana, 2024). از منظر سبک‌های فرزندپروری نوین نیز، پدیده‌هایی مانند «والدگری هلیکوپتری» و اختلاف‌نظر نوجوان و مادر درباره آن، با تجربه تعارض و کاهش حمایت ادراک‌شده ارتباط نشان داده است (Wang & Hawk, 2023). در کنار این عوامل، کیفیت رابطه والد - نوجوان و تعارض‌های خانوادگی با مشکلات سلامت روان و حتی الگوهای ناسازگارانه استفاده از

شناخته می‌شود. پژوهش‌های روان‌سنجی جدید، ابزارهای سنجش چندبعدی انعطاف‌پذیری را در نمونه‌های فرهنگی متفاوت تأیید کرده‌اند و نشان می‌دهند این سازه قابل اتکاست و می‌تواند در مطالعات مداخله‌ای به‌عنوان سازوکار تغییر لحاظ شود (Cunha et al., 2023; Fang et al., 2024). از منظر

کارکردی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با پیامدهای مثبت مانند بهزیستی و نیز توانایی مقابله سازگارانه مرتبط است؛ مطالعات نشان داده‌اند ترکیب‌هایی از انعطاف‌پذیری شناختی، خوش‌بینی، خودشفقت‌ورزی و کمال‌گرایی می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند (Circir & Tagay, 2024). همچنین مداخلات شناختی - رفتاری گروهی با هدف افزایش تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری هیجانی در نوجوانان اثرگذار گزارش شده‌اند که اهمیت هدف‌گیری منابع تنظیم هیجان را در مداخلات نشان می‌دهد (Ime & Ummet, 2024). از سوی دیگر، در درمان‌های مبتنی بر خانواده، تأکید بر درگیر کردن والدین در درمان شناختی رفتاری برای مشکلات سلوکی، با هدف تنظیم باورهای هنجاری درباره پرخاشگری و انتظارات پیامدی، به‌عنوان یک رویکرد مکمل مطرح شده است (Matthys & Schutter, 2024). این مجموعه شواهد، ضرورت تمرکز بر مداخلاتی را برجسته می‌کند که هم سازوکارهای درونی (انعطاف‌پذیری/ذهن‌آگاهی) و هم زمینه بین‌فردی (رابطه والد - نوجوان) را هدف می‌گیرند.

در میان مداخلات موج سوم، «ذهن‌آگاهی» و «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» (ACT) دو رویکرد برجسته‌اند که هر دو بر تغییر رابطه فرد با تجربه‌های درونی و تقویت خودتنظیمی تأکید دارند. مرورهای فراتحلیلی نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی می‌تواند آسفتگی روان‌شناختی را کاهش دهد و بهزیستی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد (J. Zhang et al., 2022). همچنین در مداخلات ذهن‌آگاهی برای نوجوانان، کاهش استرس از مسیر تاب‌آوری به‌عنوان سازوکار میانجی گزارش شده است (Liu et al., 2023). علاوه بر این،

حمایت‌های ساختاری از خانواده (مانند حمایت محیط کار از والدین) با تعارض خانواده - کار و رضایت خانوادگی مرتبط است و به‌طور غیرمستقیم می‌تواند تنش‌های خانوادگی و تعارض‌های والد - نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد (Schnettler et al., 2024).

در حوزه مدرسه و عملکرد تحصیلی نیز تعارض‌های خانوادگی اغلب با الگوهای ناکارآمد خودتنظیمی و اهمال‌کاری همراه می‌شود. شواهد نشان می‌دهد حمایت اجتماعی والدین و معلمان می‌تواند از طریق سازوکارهای شناختی/تنظیمی، اهمال‌کاری تحصیلی را کاهش داده و بهزیستی ذهنی نوجوان را تقویت کند (Zheng et al., 2023). همچنین، در موقعیت‌های تعارض با همسالان، «والدگری حمایتی» از مسیر ارزیابی کارکردمحور تعارض می‌تواند به حل تعارض سازگارانه‌تر کمک کند؛ این یافته نشان می‌دهد شیوه‌های شناختی تفسیر موقعیت تعارض، حلقه اتصال مهمی میان روابط خانوادگی و رفتارهای اجتماعی نوجوان است (You et al., 2024). در ادبیات نظری، مدل‌هایی نظیر «پردازش اطلاعات اجتماعی» و مسیرهای دوگانه برای تبیین درگیری تحصیلی/اجتماعی کودکان و نوجوانان ارائه شده‌اند و نشان می‌دهند چگونه الگوهای پردازش شناختی و کیفیت رابطه با بزرگسالان می‌تواند در شکل‌گیری رفتار و انگیزش نقش داشته باشد (Elizarov et al., 2024). بنابراین، مداخلات اثربخش باید هم‌زمان به منابع شناختی - هیجانی (مانند انعطاف‌پذیری، تاب‌آوری و ارزیابی شناختی) و هم به پیامدهای رفتاری (مانند رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری) توجه کنند.

یکی از سازه‌های کلیدی که می‌تواند پیوند بین تعارض، رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری را توضیح دهد «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» است. در چارچوب درمان‌های موج سوم، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی حضور در لحظه، پذیرش تجربه‌های درونی و انتخاب عمل همسو با ارزش‌ها اشاره دارد و در برابر آن «انعطاف‌ناپذیری» با اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی

در سطح جمع‌بندی نظری، برخی مرورها نیز بر هم‌افزایی بالقوه مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی/پذیرش با CBT در حیطه‌های بالینی تأکید کرده‌اند و این هم‌پوشانی مفهومی می‌تواند توضیح دهد چرا مقایسه مستقیم این دو رویکرد در پیامدهای رفتاری - شناختی نوجوانان ارزشمند است (Moskowitz et al., 2023).

یکی از پیامدهای مهم در پژوهش حاضر «اهمال‌کاری» است که در نوجوانی می‌تواند هم محصول ضعف خودتنظیمی و هم راهبرد اجتنابی در برابر فشارهای هیجانی - بین‌فردی باشد. شواهد جدید نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی می‌تواند از مسیر انگیزش تحصیلی، بر اهمال‌کاری اثر بگذارد و نقش انگیزش را به‌عنوان حلقه واسطه برجسته می‌کند (Çevik Kocagöz, 2025). همچنین، مطالعات نشان می‌دهند کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌تواند رابطه معکوس میان ذهن‌آگاهی گرایشی و اهمال‌کاری را توضیح دهد؛ یعنی در نوجوانانی که کمال‌گرایی ناسازگارانه بالاتر است، افت ذهن‌آگاهی با افزایش تعویق‌کاری همراه می‌شود (Ibili et al., 2025). در زمینه ACT نیز شواهد داخلی نشان داده‌اند این رویکرد می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی و خودتنظیمی را در دانش‌آموزان (به‌ویژه در شرایط دشوار مانند اعتیاد به اینترنت) بهبود دهد (Vajargahi et al., 2025). از سوی دیگر، پژوهش‌های مرتبط با پویایی تعارض والد - نوجوان نشان می‌دهند تعارض‌ها با راهبردهای حل تعارض و سازگاری تحصیلی مرتبط‌اند و این امر می‌تواند از مسیر اهمال‌کاری و کاهش خودتنظیمی تبیین شود (Sadatian et al., 2020). همچنین مطالعات کیفی در بافت ایرانی نشان داده‌اند خانواده‌ها در مواجهه با تعارض، طیفی از راهبردهای حل تعارض را به‌کار می‌گیرند که می‌تواند به‌طور مستقیم در طراحی مداخلات متناسب با فرهنگ و بافت اجتماعی ایران استفاده شود (Yousefi Ahmad Abadi et al., 2022). افزون بر این، پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند برنامه‌های آموزشی با رویکرد مثبت می‌تواند راهبردهای

پژوهش‌ها نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی می‌تواند رابطه بین بازارزیابی شناختی و تاب‌آوری را میانجی‌گری کند؛ یعنی آموزش حضور آگاهانه در لحظه، مسیرهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان را فعال‌تر می‌کند (Zarotti et al., 2020). در سطح کاربردی‌تر، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شاخص‌هایی مانند «پشتکار تحصیلی» نیز اثر مثبت نشان داده است (Rusadi et al., 2023). از سوی دیگر، مداخلات دیجیتال/از راه دور مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ACT در مرورهای نظام‌مند، از حیث اثربخشی و امکان‌پذیری مورد توجه قرار گرفته‌اند و نشان می‌دهند این رویکردها قابلیت تعمیم به قالب‌های نوین ارائه خدمت را نیز دارند (Chhabra et al., 2024).

ACT نیز به‌عنوان یک مداخله فراتشخیصی، با تأکید بر پذیرش، گسلش شناختی، ارزش‌ها و عمل متعهدانه، برای نوجوانان و جوانان در حال گذار به بزرگسالی به‌طور جدی مطرح شده است. پروتکل‌های کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده برای ارزیابی اثربخشی و مقرون‌به‌صرفگی ACT در این گروه‌های سنی طراحی شده‌اند و نشان می‌دهند ACT از نظر نظری و روش‌شناختی ظرفیت ورود به سیاست‌گذاری خدمات سلامت روان نوجوان را دارد (Keulen et al., 2023). شواهد تجربی همچنین نشان می‌دهد ACT می‌تواند پیامدهایی مانند استرس و فرسودگی تحصیلی را در گروه‌های دارای مشکلات تحولی/یادگیری بهبود دهد و این یافته‌ها اهمیت «پذیرش و عمل ارزش‌محور» را در بهبود کارکرد تحصیلی برجسته می‌کند (Nemati et al., 2023). همچنین ACT گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گزارش شده است که نشان می‌دهد این رویکرد می‌تواند هم‌زمان بر مؤلفه‌های هیجانی و فرایندی اثر بگذارد (Srichan et al., 2023). افزون بر این، شواهد مربوط به ACT آنلاین برای کودکان نیز اثرات مثبت بر کیفیت زندگی را گزارش کرده‌اند که از امکان انطباق ACT با شرایط و محدودیت‌های اجرایی حمایت می‌کند (Sairanen et al., 2022).

مدرسه محور برای کودکان و نوجوانان دارای تجربه‌های آسیب‌زا نیز در قالب کارآزمایی‌های خوشه‌ای تصادفی پیشنهاد شده است که نشان‌دهنده توجه ادبیات پژوهشی به «مداخلات نظام‌مند و قابل تعمیم» است (Guo et al., 2023). افزون بر آن، مداخله‌های ذهن‌آگاهی در سطح خانواده نیز مورد توجه بوده‌اند؛ برای مثال کارگاه والدگری ذهن‌آگاهانه برای والدین نوجوانان، نشان داده که می‌تواند کیفیت مواجهه والد با تنش‌ها را بهبود دهد و از این مسیر احتمال تعارض‌های مخرب را کاهش دهد (Lo et al., 2022). بنابراین، پیوند دادن مداخلات ذهن‌آگاهی و ACT با مسئله تعارض والد - نوجوان و پیامدهای رفتاری - شناختی آن، از نظر نظری و کاربردی موجه است.

با وجود رشد سریع شواهد درباره کارآمدی ذهن‌آگاهی و ACT در نوجوانان، هنوز چند خلأ کلیدی وجود دارد: نخست، بسیاری از پژوهش‌ها بر یک پیامد متمرکز بوده‌اند (مثلاً استرس یا اهمال‌کاری) و کمتر به بسته‌ای از پیامدهای رفتاری - شناختی که در نوجوانان درگیر تعارض با والدین هم‌زمان رخ می‌دهد پرداخته‌اند (Çevik Kocagöz, 2025; Liu et al., 2023). دوم، در برخی مطالعات، نقش سازه‌های فرایندی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب/همجوشی شناختی بیشتر در سطح سنجش و اعتبارسنجی ابزارها بررسی شده و کمتر در قالب مقایسه مستقیم دو رویکرد موج سوم برای تغییر رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری در بافت تعارض والد - نوجوان به آزمون گذاشته شده است (Cunha et al., 2023; Fang et al., 2024). سوم، با توجه به شواهدی که نقش تعارض‌های خانوادگی، کنترل روان‌شناختی، سبک‌های والدگری و عوامل زمینه‌ای را در پیامدهای نوجوان برجسته می‌کنند، ضروری است مداخلاتی انتخاب شوند که هم بر تجربه درونی نوجوان (هیجان، فکر، تکانه) و هم بر الگوهای عمل و انتخاب‌های رفتاری او اثر بگذارند (Liu & Vazsonyi, 2024; Song & Smetana, 2024; Wang & Hawk, 2023). از این رو، مقایسه دو رویکرد پرکاربرد

حل تعارض و ارزیابی شناختی را بهبود دهد و تعارض والد - نوجوان را کاهش دهد؛ بنابراین، مداخلات مبتنی بر تقویت منابع روان‌شناختی می‌تواند در بافت ایرانی هم کارآمد باشد (Khosrojerdi et al., 2023). در سطح نظری نیز پژوهش‌های حوزه افسردگی نوجوانی نشان داده‌اند پویایی تعارض والد - نوجوان با نشانه‌های افسردگی مرتبط است؛ لذا کاهش تعارض و تغییر شیوه مواجهه با آن می‌تواند پیامدهای گسترده‌تری فراتر از رفتارهای پرخطر داشته باشد (Y. Zhang et al., 2022).

در کنار اهمال‌کاری، «گرایش به رفتارهای پرخطر» و «جهت‌گیری زندگی/خوش‌بینی» نیز به‌عنوان دو پیامد مهم مدنظرند. رفتارهای پرخطر در نوجوانی معمولاً در بستری از هیجان‌طلبی، تنظیم هیجان ناکارآمد، فشار همسالان و تعارض‌های خانوادگی شکل می‌گیرد و همان‌طور که اشاره شد، حتی می‌تواند به خودآسیب‌رسانی‌های غیرخودکشی‌گرا منتهی شود (Zou et al., 2024). از سوی دیگر، خوش‌بینی/جهت‌گیری مثبت به زندگی به‌عنوان بخشی از سرمایه روان‌شناختی، با بهزیستی و سازگاری مرتبط است و می‌تواند نقش حفاظتی در برابر تنش‌ها ایفا کند؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهند مؤلفه‌هایی مانند خوش‌بینی و خودشفقت‌ورزی در کنار انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط‌اند (Circir & Tagay, 2024). از منظر عوامل خانوادگی، تجربه‌های ناگوار کودکی (ACES) و الگوهای بخشش می‌توانند رابطه میان تجارب آسیب‌زا و پیامدهای نوجوان را تعدیل کنند و نشان می‌دهند تقویت منابع درونی و بین‌فردی می‌تواند مسیرهای خطر را تضعیف کند (Skolnick et al., 2023). همچنین، با توجه به اینکه برخی برنامه‌های مدرسه‌محور سلامت و بهزیستی برای دختران نوجوان «امکان‌پذیری و اثربخشی مقدماتی» نشان داده‌اند، می‌توان نتیجه گرفت مداخلات ساختاریافته در بستر مدرسه/مرکز مشاوره می‌تواند بر رفتار و بهزیستی اثرگذار باشد (White et al., 2022). در عین حال، اجرای مداخلات روان‌اجتماعی

مشارکت کننده و آلفایی برابر با ۰/۰۵ و اندازه اثری حداقلی و برابر با ۰/۲۵، توان آزمونی برابر با ۰/۸۰، پیش‌بینی شد.

**مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی<sup>۱</sup>**. زاده‌محمدی، احمدآبادی و حیدری (۱۳۹۰) این مقیاس را با هدف سنجش تمایل مندی نوجوانان ایرانی به رفتارهای پرخطر طراحی کردند. مشارکت کنندگان به ماده‌های مقیاس بر روی طیفی پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) پاسخ می‌دهند. این مقیاس، از هفت زیرمقیاس گرایش به مواد مخدر (ماده‌های ۱۷ تا ۲۴)، گرایش به الکل (ماده‌های ۲۵ تا ۳۰)، گرایش به سیگار (ماده‌های ۱۲ تا ۱۶)، گرایش به خشونت (ماده‌های ۷ تا ۱۱)، گرایش به رابطه با جنس مخالف (ماده‌های ۳۵ تا ۳۸) و گرایش به رانندگی خطرناک (ماده‌های ۱ تا ۴ و ماده ۶)، تشکیل شده است. در این مقیاس، با افزایش نمره مشارکت کنندگان، بر نمره آنها در عامل خطرپذیری افزوده می‌شود. در پژوهش زاده‌محمدی و همکاران (۱۳۹۰) نتایج روش‌های آماری تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تاییدی از روایی عاملی مقیاس خطرپذیری در نوجوانان ایرانی حمایت کرد. در پژوهش زاده‌محمدی و همکاران (۱۳۹۰) ضرایب الفای کرنباخ زیرمقیاس‌های گرایش به مواد مخدر، گرایش به الکل، گرایش به سیگار، گرایش به خشونت، گرایش به رابطه و رفتار جنسی، گرایش به رابطه با جنس مخالف و گرایش به رانندگی خطرناک به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۹۰، ۰/۹۳، ۰/۷۸، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۷۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی نمره کلی مقیاس خطرپذیری در نوجوانان ایرانی ۰/۸۱ به دست آمد.

**آزمون تجدیدنظرشده جهت‌گیری زندگی<sup>۲</sup>**. یکی از پرستفاده‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری خوش‌بینی گرایشی، آزمون جهت‌گیری زندگی است (شیر و کارور، ۱۹۸۵). آزمون جهت‌گیری زندگی اولین بار به وسیله شیر و کارور (۱۹۸۵) با هدف سنجش خوش‌بینی گرایشی طراحی شد. سپس، شیر

موج سوم - یعنی ذهن‌آگاهی و ACT - در سه قلمرو «رفتارهای پرخطر»، «جهت‌گیری زندگی» و «اهمال‌کاری» در نوجوانان دارای تعارض با والدین، می‌تواند به ادبیات پژوهشی پاسخ دقیق‌تری دهد و راهنمایی کاربردی برای مراکز مشاوره آموزش و پرورش فراهم کند (Junco-Guerrero et al., 2024; Keulen et al., 2023; J. Zhang et al., 2022).

هدف مطالعه حاضر، مقایسه اثربخشی مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری و افزایش جهت‌گیری زندگی در نوجوانان دارای تعارض با والدین است.

### روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش تمام آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل، از جامعه آماری نوجوانان پایه یازدهم و دوازدهم مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، تعداد ۴۵ نوجوان انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی در گروه‌های آزمایشی (هر گروه ۱۵ مشارکت کننده)، تخصیص یافتند. ملاک‌های ورود مشارکت کنندگان شامل مراجعه به مرکز مشاوره آموزش و پرورش با هدف دریافت خدمات روان‌شناختی برای کاهش شدت و فراوانی تجارب متعارض بین‌فردی در بافتار رابطه با والد، عدم مصرف داروی‌های تجویزی روانپزشکان و رضایت آگاهانه نوجوانان و ملاک‌های خروج آنها نیز شامل غیبت بیش از یکبار از جلسات آموزش، عدم مشارکت مندی فعالانه در جلسات آموزش، عدم انجام تکالیف خانگی و البته عدم پاسخ به بیش از ۵ درصد کل ماده‌های بسته سنجش در مقاطع زمانی مختلف، بود. در این طرح تحلیل واریانس عاملی آمیخته ساده، به منظور برآورد حجم نمونه با استفاده از روشی پیشینی، با انتخاب ۴۵

آمد که از روایی ملاکی مقیاس اهمال‌کاری حمایت کرد. در پژوهش آزر، ساکیس و تاکمن (۲۰۱۳) نتایج تحلیل عاملی تاییدی از ساختار تک‌عاملی نسخه ترکیب‌ای مقیاس اهمال‌کاری تاکمن حمایت کرد. در پژوهش تمدنی (۱۳۸۹) ضریب همسانی درونی مقیاس اهمال‌کاری ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی مقیاس اهمال‌کاری ۰/۷۹ به دست آمد.

مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد در این پژوهش بر اساس دستورالعمل ولوز، ویتریل و سارل (۲۰۰۹) در قالب ۱۰ جلسه گروهی هفتگی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد و به صورت تدریجی شش فرایند اصلی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را هدف قرار داد. در جلسه نخست، اعضای گروه با یکدیگر آشنا شدند، پیش‌آزمون اجرا گردید و قوانین، قراردادهای و چارچوب اخلاقی جلسات تبیین شد؛ همچنین فلسفه درمان و مفهوم «درماندگی خلاق» معرفی شد تا شرکت‌کنندگان با ناکارآمدی راهبردهای کنترل و اجتناب آشنا شوند. در جلسه دوم، مفاهیم بنیادین رویکرد شامل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پذیرش، آگاهی از لحظه حال، گسلش شناختی، خود به‌مثابه زمینه، داستان شخصی، روشن‌سازی ارزش‌ها و عمل متعهدانه به صورت ساختاریافته آموزش داده شد. در جلسه سوم، به بررسی راهبردهای کنترل فردی پرداخته شد و این نکته آموزش داده شد که تلاش افراطی برای کنترل یا حذف افکار و هیجان‌های ناخواسته اغلب خود به تداوم مشکل منجر می‌شود. جلسه چهارم به ارزیابی عملکرد، مرور تجربیات هفته گذشته، بررسی تکالیف خانگی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و آغاز فرایند شفاف‌سازی ارزش‌ها اختصاص یافت. در جلسه پنجم، تمایز بین خودمفهوم‌سازی و خودمشاهده‌گری مورد تأکید قرار گرفت و توانایی گسلش از افکار و احساسات تقویت شد؛ تمرین‌های ذهن‌آگاهی ادامه یافت و ارزش‌ها دقیق‌تر

و همکاران (۱۹۹۴) با هدف بهبود ویژگی‌های فنی این آزمون، نسخه اصلی آزمون جهت‌گیری زندگی را مورد تجدیدنظر قرار دادند. آزمون تجدید نظر شده جهت‌گیری زندگی شامل ۱۰ ماده است و مشارکت کنندگان به ماده‌ها بر روی مقیاسی پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۰) تا کاملاً موافق (۴) پاسخ می‌دهند. در آزمون تجدید نظر شده جهت‌گیری زندگی، ۳ ماده به صورت مثبت (۱، ۴ و ۱۰) و ۳ ماده (۳، ۷ و ۹) به صورت منفی نوشته شده‌اند. در این آزمون، به منظور دست یافتن به یک نمره کلی، ۳ ماده منفی به طور معکوس، نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، نمره بالاتر در این آزمون، بر سطوح بالاتر خوش‌بینی ادراک شده دلالت دارد. بر این اساس، برای هر یک از مشارکت کنندگان، نمره‌ها در دامنه ۰ تا ۲۴ به دست می‌آیند. در مطالعه شیبر و همکاران (۱۹۹۴) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی آزمون تجدید نظر شده جهت‌گیری زندگی با استفاده از چرخش واریمکس، از ساختاری تک‌عاملی، حمایت کرد. در مطالعه شیبر و همکاران (۱۹۹۴)، ضریب همسانی درونی نسخه تجدیدنظرشده آزمون جهت‌گیری زندگی، ۰/۷۸ بدست آمده است. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی کلی آزمون تجدیدنظرشده جهت‌گیری زندگی برابر با ۰/۷۹ به دست آمد.

**مقیاس اهمال‌کاری تاکمن<sup>۱</sup>.** تاکمن (۱۹۹۱) این ابزار خودگزارشی را با هدف سنجش تمایلات معطوف بر اهمال‌کاری، توسعه داد. این مقیاس ۱۶ ماده دارد و مشارکت کنندگان به هر ماده بر روی طیفی چهار درجه‌ای (۱ تا ۴) پاسخ می‌دهند. در پژوهش تاکمن (۱۹۹۱) نتایج روش آماری تحلیل عاملی از ساختار تک‌عاملی مقیاس اهمال‌کاری حمایت کرد. در پژوهش تاکمن (۱۹۹۱) ضریب همسانی درونی مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد. علاوه بر این، در پژوهش تاکمن (۱۹۹۱) ضرایب همبستگی مقیاس اهمال‌کاری با یادگیری خودتنظیم و باورهای خودکارآمدی به ترتیب برابر با ۰/۵۴- و ۰/۴۷- به دست

زمان حال تمرکز داشت؛ تمرین لیوان آب و حرکات ذهن آگاهانه اجرا شد تا توجه به تجربه جاری تقویت شود. در جلسه پنجم، ذهن آگاهی نسبت به پنج حس اصلی (خوردن، شنیدن، لمس کردن، بوییدن و دیدن به صورت آگاهانه) آموزش داده شد و تمرین تنفس تکرار گردید. جلسه ششم به آگاهی از هیجانات اختصاص یافت؛ تمرین های آرمیدگی مقدماتی، ثبت تجربه هیجانی و سناریوهای «بازرس مفید و غیرمفید» برای تمایز قضاوت های درونی اجرا شد. در جلسه هفتم، تمرین های تنفسی و اسکن بدن مرور شد و مراقبه «رودخانه روان» برای مشاهده افکار بدون درگیری با آنها آموزش داده شد. جلسه هشتم به آگاهی از عملکرد عضلات اختصاص یافت و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی و بازی «عوض کردن کانال» برای مدیریت توجه اجرا شد. در جلسه نهم، تمرین های تنفسی و حرکات ذهن آگاهانه تکرار و سناریوهای پیشین تقویت گردید. در جلسه دهم، همه تمرین های آموخته شده مرور شد و کاربرد ذهن آگاهی در فعالیت های روزمره و نیز مراقبه محبت مشفقانه (آرزوهای دوستانه برای خود و دیگران) آموزش داده شد تا مهارت ها در زندگی واقعی تثبیت و استمرار یابد.

برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد؛ بدین منظور پس از بررسی پیش فرض های آماری (نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس ها و همگنی کوواریانس ها)، داده ها با بهره گیری از تحلیل واریانس عاملی مختلط (طرح اندازه گیری مکرر با عامل بین گروهی) تحلیل شدند و در صورت معناداری اثرات، آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه زوجی گروه ها به کار رفت؛ سطح معناداری نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته ها

جدول زیر اندازه های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد مربوط به رفتارهای پرخطر، جهت گیری زندگی و اهمال کاری را در گروه های آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

مشخص گردید. جلسه ششم به مفهوم ارزش ها به عنوان جهت دهنده رفتار پرداخته و تمایز میان «ارزش به مثابه رفتار» و «ارزش به مثابه احساس» روشن شد؛ تمرین های آگاهی از احساسات بدنی و پذیرش هیجانات نیز اجرا شد. در جلسه هفتم، شرکت کنندگان یاد گرفتند ارزش های خود را به عنوان منبع تعهد درک کرده و آنها را در قالب اهداف شخصی و فعال سازی رفتاری به کار گیرند. جلسه هشتم به کشف پیوند بین اهداف، فعالیت های روزمره و ارزش های اساسی اختصاص یافت و فرایند متعهدسازی به فعالیت های مشخص تقویت شد. در جلسه نهم، مهارت های ذهن آگاهی شامل مشاهده و توصیف بدون قضاوت، آگاهی هیجانی و خردمندانه آموزش داده شد. در جلسه دهم، جمع بندی فرایند درمان، اجرای پس آزمون، برنامه ریزی برای پیگیری های احتمالی ماهانه یا تلفنی، و توافق برای ملاقات دوم ماهه به منظور ارزیابی ثبات تغییرات انجام گرفت تا انتقال مهارت ها به زندگی روزمره تثبیت شود.

مداخله آموزش ذهن آگاهی در این پژوهش بر اساس پروتکل بوردیک (۲۰۱۷) در ۱۰ جلسه گروهی هفتگی و هر جلسه به مدت ۷۵ دقیقه اجرا شد و هدف آن آموزش توجه هدفمند، غیرقضاوت گرانه و آگاهانه به تجربه های لحظه حال بدون تلاش برای تغییر محتوای افکار بود. در جلسه نخست، ضمن آشنایی اعضا و معرفی برنامه، اهمیت تمرین های ذهن آگاهی در زندگی روزمره توضیح داده شد، والدین در فرایند مشارکت داده شدند، وضعیت های مختلف مراقبه (نشستن، درازکش، چهارزانو، لوتوس کامل، وضعیت دست ها) آموزش داده شد و تکلیف خانگی ارائه گردید. جلسه دوم به آگاهی از تنفس اختصاص داشت؛ تمرین تنفس شکمی، تمایز ذهن آشفته و ذهن آرام با استفاده از مثال بطری اکلیلی، و گفت و گو درباره تجربه تمرین ها انجام شد. در جلسه سوم، اسکن بدن آموزش داده شد و شرکت کنندگان با هدایت درمانگر به مشاهده غیرقضاوت گرانه احساسات بدنی پرداختند. جلسه چهارم بر آگاهی نسبت به

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون (n=۴۵)

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
رفتارهای پرخطر	پیش‌آزمون	کنترل	۱۱۰/۰۲	۰/۳۱
		آزمایش (تعهد و پذیرش)	۱۱۲/۹۸	۰/۳۲
	پس‌آزمون	کنترل	۹۸/۹۷	۰/۲۳
		آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۱۱۴/۹۱	۰/۲۵
جهت‌گیری زندگی	پیش‌آزمون	کنترل	۷۵/۰۱	۰/۲۳
		آزمایش (تعهد و پذیرش)	۶۹/۹۲	۰/۱۷
	پس‌آزمون	کنترل	۱۹/۰۶	۰/۲۷
		آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۱۹/۰۴	۰/۲۵
اهمال‌کاری	پیش‌آزمون	کنترل	۲۲/۳۵	۰/۲۸
		آزمایش (تعهد و پذیرش)	۲۰/۸۳	۰/۵۱
	پس‌آزمون	کنترل	۳۰/۷۶	۰/۴۷
		آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۳۱/۵۳	۰/۳۶
	پیش‌آزمون	کنترل	۵۶/۱۷	۰/۶۹
		آزمایش (تعهد و پذیرش)	۵۵/۷۴	۰/۸۵
	پس‌آزمون	کنترل	۶۰/۵۰	۰/۹۱
		آزمایش (تعهد و پذیرش)	۵۸/۹۸	۰/۷۴
		آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۳۵/۵۲	۱/۳۶
		آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۳۰/۸۹	۲/۱۶

در این بخش، به منظور آزمون اثر عامل بین‌آزمودنی (گروه) و عامل درون‌آزمودنی (زمان) بر اندازه‌های جمع‌آوری شده رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، در گروه‌های آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش آماری تحلیل واریانس عاملی مختلط ساده، استفاده شد. قبل از بکارگیری فن آماری مزبور به منظور آزمون اثر عامل بین‌آزمودنی (گروه) و عامل درون‌آزمودنی (زمان) بر اندازه‌های جمع‌آوری شده رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، در گروه‌های آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش آماری تحلیل واریانس عاملی مختلط ساده، استفاده شد. قبل از بکارگیری فن آماری مزبور به منظور آزمون اثر عامل بین‌آزمودنی (گروه) و عامل درون‌آزمودنی (زمان) بر

اندازه‌های جمع‌آوری شده رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، آزمون لوین برای تعیین همگنی واریانس-های خطا، آزمون و تایید شد (جدول ۴). در جدول ۴ نیز نتایج آزمون لوین از همگنی واریانس‌های خطا برای اندازه‌های جمع‌آوری شده رفتارهای پرخطر، جهت‌گیری زندگی و اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، به طور تجربی، دفاع می‌کند.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانس خطا

متغیر	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	آماره F	معناداری
رفتارهای پرخطر (پیش‌آزمون)	۲	۴۲	۱/۱۰	۰/۳۴
رفتارهای پرخطر (پس‌آزمون)	۲	۴۲	۰/۴۱	۰/۶۷
جهت‌گیری زندگی (پیش‌آزمون)	۲	۴۲	۰/۲۳	۰/۷۹
جهت‌گیری زندگی (پس‌آزمون)	۲	۴۲	۰/۸۶	۰/۴۳
اهمال‌کاری (پیش‌آزمون)	۲	۴۲	۰/۱۰	۰/۹۱
اهمال‌کاری (پس‌آزمون)	۲	۴۲	۳/۰۲	۰/۰۶

1- Levene's test of equality of error variance

کرویت موخلی با هدف تعیین همگنی واریانس‌ها و تشابه در واحد مقداری ضریب همبستگی بین زوج سطوح عامل درون‌آزمودنی، توجیه‌ناپذیر است. نتایج جدول زیر نشان می‌دهد که پیش‌فرض بهنجاری شکل توزیع نمرات برای متغیرهای وابسته بر سطوح عامل گروه رعایت شده است.

در این پژوهش، از آنجا که عامل درون‌گروهی شامل دو سطح است، ضمن آنکه، مقدار درجات آزادی برای مقایسه‌های زوجی بین سطوح عامل درون‌آزمودنی برابر با صفر خواهد شد، مقدار احتمال برای اطلاع از همگنی واریانس‌های درون‌گروهی و برابری ضرایب همبستگی زوج‌متغیری برای اثر عامل درون‌گروهی محاسبه نمی‌شود. بنابراین، در این شرایط، گزارش مفروضه

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف درباره بهنجاری توزیع نمرات متغیرهای وابسته

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
رفتارهای پرخطر	کنترل	آماره ۰/۱۲	سطح معناداری ۰/۰۹
	آزمایش (تعهد و پذیرش)	۰/۱۵	آماره ۰/۱۴
	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۰/۱۳	سطح معناداری ۰/۱۱
جهتگیری زندگی	کنترل	۰/۱۲	آماره ۰/۰۹
	آزمایش (تعهد و پذیرش)	۰/۱۶	۰/۱۷
	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۰/۱۸	۰/۱۴
اهمالکاری	کنترل	۰/۱۹	۰/۰۷
	آزمایش (تعهد و پذیرش)	۰/۱۷	۰/۱۶
	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۰/۱۹	۰/۱۹

(۴۲ و ۲) [F]، جهت‌گیری زندگی  $\eta^2 = ۰/۹۹$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۳۳۹۰/۰۷$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۲) [F] و اهمال‌کاری از نظر آماری معنادار بود  $\eta^2 = ۰/۹۷$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۷۸۲/۴۹$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۲) [F].

در ادامه و در بخش اول، نتایج فن آماری تحلیل واریانس مختلط ساده نشان داد که اثر اصلی عامل درون‌گروهی (زمان) بر رفتارهای پرخطر ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )، جهت‌گیری زندگی ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )، اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، ( $\eta^2 = ۰/۰۵$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ )،  $۳۵۵۱۰۲/۴۶$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۱) [F]، و اهمال‌کاری در مشارکت کنندگان، ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )،  $۴۵۷۳/۷۰$ ،  $P > ۰/۰۵$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۱) [F]. همچنین، در این بخش، نتایج مربوط به اثر تعاملی عوامل درون‌گروهی و بین‌گروهی نیز بر رفتارهای پرخطر ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۴۵۷۳/۷۰$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۲) [F]، جهت‌گیری زندگی ( $\eta^2 = ۰/۹۸$ )،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۱۲۶۲/۲۴$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۸$  (۴۲ و ۲) [F] و اهمال‌کاری، از نظر آماری معنادار معنادار بود ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۱۷۲۵/۲۱$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۲) [F]. علاوه بر این، نتایج اثر اصلی عامل بین‌گروهی نیز بر رفتارهای پرخطر ( $\eta^2 = ۰/۹۹$ )،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $۱۸۵۴۴۱/۵۵$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۹$  (۴۲ و ۲) [F].

در نهایت، نتایج آزمون توکی که با هدف تعیین معناداری آماری مقایسه-های زوجی سطوح عامل بین‌گروهی انجام شد نشان داد که در متغیرهای وابسته گرایش به رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری، میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل، در متغیر اهمال‌کاری، از نظر آماری، به طور معناداری، کمتر بود. نتایج در این بخش نشان داد که در متغیر جهت‌گیری زندگی میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل، از نظر آماری، به طور معناداری بیشتر بود. در این بخش، نتایج نشان داد که گروه‌های

آزمایشی از نظر متغیرهای وابسته گرایش به رفتارهای پرخطر، اهمال کاری و جهت گیری زندگی، تفاوت معناداری نشان ندادند.

جدول ۴. نتایج آزمون توکی برای مقایسه‌های زوجی متوسط نمرات متغیرهای تحقیق

متغیرها	مقایسه نمرات	تفاوت میانگین	خطای معیار	معناداری
رفتارهای پرخطر	کنترل/تعهد و پذیرش	۱۰/۶۲	۰/۱۰	۰/۰۰۱
	کنترل/ذهن آگاهی	۱۰/۸۰	۰/۱۰	۰/۰۰۱
	تعهد و پذیرش/ذهن آگاهی	۰/۱۸	۰/۱۰	۰/۵۵
جهت گیری زندگی	کنترل/تعهد و پذیرش	-۴/۹۷	۰/۰۹	۰/۰۰۱
	کنترل/ذهن آگاهی	-۵/۱۱	۰/۰۹	۰/۰۰۱
	تعهد و پذیرش/ذهن آگاهی	-۰/۱۴	۰/۰۹	۰/۶۱
اهمال کاری	کنترل/تعهد و پذیرش	۱۱/۹۴	۰/۳۵	۰/۰۰۱
	کنترل/ذهن آگاهی	۱۱/۸۸	۰/۳۵	۰/۰۰۱
	تعهد و پذیرش/ذهن آگاهی	-۰/۰۶	۰/۳۵	۰/۹۸

## بحث و نتیجه گیری

شدت آن را افزایش دهد (Bleckmann et al., 2024;

Mastrotheodoros et al., 2020). این زمینه نظری با یافته‌های پژوهش

حاضر همخوان است؛ به این معنا که وقتی نوجوان در بافت تعارض، الگوهای

شناختی-هیجانی ناکارآمد را تجربه می‌کند، مداخلات موج سوم که بر تغییر

رابطه فرد با افکار/هیجان‌ها و افزایش خودتنظیمی تمرکز دارند، می‌توانند

هم‌زمان بر چند پیامد کلیدی اثرگذار شوند.

در تبیین کاهش رفتارهای پرخطر در هر دو مداخله، می‌توان به نقش

سازوکارهای تنظیم توجه، کاهش واکنش‌پذیری تکانشی و ارتقای خودآگاهی

هیجانی اشاره کرد. شواهد نشان می‌دهد ذهن آگاهی در کودکان و نوجوانان با

کاهش آشفتگی روان‌شناختی و افزایش بهزیستی همراه است و از مسیرهایی

مانند حضور در لحظه و پذیرش تجربه‌های درونی، احتمال پاسخ‌های

شتابزده به محرک‌های فشارزا را کاهش می‌دهد (J. Zhang et al., 2022).

همچنین پژوهش‌ها بیان می‌کنند که ذهن آگاهی می‌تواند از طریق افزایش

تاب‌آوری، استرس نوجوانان را کاهش دهد و به شکل غیرمستقیم مسیرهای

رفتارهای پرخطر را تضعیف کند (Liu et al., 2023). این منطق با یافته‌های

پژوهش حاضر سازگار است؛ زیرا نوجوانان درگیر تعارض با والدین معمولاً

یافته‌های این پژوهش نشان داد که هر دو مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی و

پذیرش و تعهد (ACT) در مقایسه با گروه کنترل، موجب کاهش معنادار

گرایش به رفتارهای پرخطر و اهمال کاری و نیز افزایش معنادار جهت‌گیری

زندگی (خوش‌بینی گرایشی) در نوجوانان دارای تعارض با والدین شدند و

در عین حال، بین دو گروه مداخله‌ای از نظر میزان بهبود در متغیرهای وابسته،

تفاوت معناداری مشاهده نشد. این الگو به صورت همسو با ادبیات پژوهشی

قابل تبیین است؛ زیرا تعارض‌های والد-نوجوان به طور مستقیم و غیرمستقیم

با بدتنظیمی هیجان، افزایش تنش‌های بین‌فردی، کاهش حمایت ادراک‌شده، و

فعال‌شدن چرخه‌های اجتنابی/تکانشی مرتبط‌اند و همین سازوکارها می‌توانند

هم رفتارهای پرخطر را تقویت کنند و هم اهمال کاری را به‌عنوان راهبرد

اجتنابی در برابر فشارها و تکالیف فعال سازند (Liu & Vazsonyi, 2024;

Ozaslan et al., 2022; Song & Smetana, 2024; Wang & Hawk,

2023). از منظر پویایی‌های تعارض، پژوهش‌ها نشان می‌دهند تجربه تعارض

در روابط نوجوان با والدین و همسالان تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و

ویژگی‌های رابطه‌ای قرار دارد و اختلاف در ادراک تعارض می‌تواند دوام و

زندگی و کارکردهای روان‌شناختی همسو است (Keulen et al., 2023);  
 (Sairanen et al., 2022). علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در  
 بستر خانواده (مانند برنامه‌های والدگری ذهن‌آگاهانه) نشان داده‌اند که  
 می‌توانند کیفیت مواجهه والد-فرزند با تنش‌ها را بهبود دهند (Lo et al.,  
 2022); این یافته‌ها مؤید آن است که ذهن‌آگاهی در بافت بین‌فردی نیز  
 می‌تواند چشم‌انداز مثبت‌تری نسبت به زندگی ایجاد کند.

کاهش اهمال‌کاری نیز از مهم‌ترین دستاوردهای پژوهش حاضر بود. از  
 منظر نظری، اهمال‌کاری در نوجوانان می‌تواند به‌مثابه راهبرد اجتنابی در برابر  
 تکالیف یا هیجان‌های ناخوشایند و نیز محصول ضعف خودتنظیمی و انگیزش  
 باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی و تنظیم شناختی با کاهش  
 اهمال‌کاری تحصیلی مرتبط است (Zheng et al., 2023). همچنین، شواهد  
 جدید نشان می‌دهد رابطه ذهن‌آگاهی و اهمال‌کاری می‌تواند از مسیر انگیزش  
 تحصیلی میانجی‌گری شود (Çevik Kocagöz, 2025). به‌عبارت دیگر،  
 افزایش حضور آگاهانه و کاهش درگیری شناختی با افکار شکست/اضطراب  
 می‌تواند انگیزش را حفظ کند و احتمال تعویق‌کاری را پایین آورد. در سطح  
 ویژگی‌های شخصیتی-شناختی نیز گزارش شده است که کمال‌گرایی  
 ناسازگارانه می‌تواند رابطه معکوس ذهن‌آگاهی گرایشی و اهمال‌کاری را  
 توضیح دهد (Ibili et al., 2025). این نکته برای نمونه پژوهش حاضر  
 اهمیت دارد، زیرا نوجوانان درگیر تعارض با والدین ممکن است بیشتر در  
 معرض استانداردهای سخت‌گیرانه، خودانتقادی و نگرانی از ارزیابی باشند؛  
 بنابراین مداخلاتی که پذیرش هیجان‌ها و فاصله‌گیری از افکار خودانتقادی را  
 تقویت می‌کنند می‌توانند اهمال‌کاری را کاهش دهند. از سوی دیگر، شواهد  
 نشان می‌دهد ACT می‌تواند اهمال‌کاری و خودتنظیمی را در دانش‌آموزان  
 دارای مشکلات مرتبط با استفاده افراطی از اینترنت بهبود دهد (Vajargahi  
 et al., 2025) و نیز در زمینه‌های آموزشی با کاهش فشار تحصیلی و

در معرض فشارهای هیجانی-بین‌فردی‌اند و اگر ظرفیت تاب‌آوری و تنظیم  
 هیجان تقویت شود، گرایش به رفتارهای پرخطر کاهش می‌یابد. افزون بر این،  
 مطالعات مرتبط با خودآسیب‌رسانی نشان داده‌اند انواع تعارض والد-فرزند با  
 رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان رابطه دارد و متغیرهایی مانند  
 خودانتقادی و هیجان‌طلبی می‌توانند در این مسیر نقش داشته باشند (Zou et  
 al., 2024). بنابراین، تقویت مهارت‌هایی که خودمشاهده‌گری، فاصله‌گیری  
 از افکار خودانتقادی و کاهش هیجان‌طلبی تکانشی را ممکن می‌سازد، می‌تواند  
 به‌طور نظری کاهش رفتارهای پرخطر را توضیح دهد؛ هم ذهن‌آگاهی و هم  
 ACT چنین مسیرهایی را فعال می‌کنند (Srichan et al., 2023; Zarotti  
 et al., 2020).

در خصوص افزایش جهت‌گیری زندگی (خوش‌بینی گرایشی)، یافته‌های  
 پژوهش حاضر قابل تبیین در چارچوب منابع روان‌شناختی و سرمایه‌های  
 محافظتی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خوش‌بینی، خودشفقت‌ورزی، و  
 انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط دارند و تقویت این  
 مؤلفه‌ها می‌تواند معنادهی مثبت‌تری به تجربه‌های دشوار ایجاد کند (Circar  
 & Tagay, 2024). در فضای تعارض والد-نوجوان، حمایت ادراک‌شده،  
 کیفیت رابطه والد-فرزند و امنیت دلبستگی نقش مهمی در رضایت از زندگی  
 و ارزیابی مثبت از آینده دارند (Li, Ma, et al., 2023). همچنین پژوهش‌ها  
 نشان داده‌اند حمایت اجتماعی والدین و معلمان از مسیر سازوکارهای  
 شناختی-تنظیمی می‌تواند بهزیستی ذهنی را ارتقا دهد و هم‌زمان اهمال‌کاری  
 تحصیلی را کاهش دهد (Zheng et al., 2023). بنابراین، وقتی مداخلات  
 موج سوم به نوجوان کمک می‌کنند تا با هیجان‌ها و افکار مرتبط با تعارض،  
 رابطه پذیرنده‌تر و کمتر قضاوت‌گرانه برقرار کنند و انتخاب‌های مبتنی بر  
 ارزش‌ها و اهداف را تقویت نماید، انتظار می‌رود جهت‌گیری مثبت به زندگی  
 افزایش یابد؛ این نتیجه با شواهد مربوط به اثرگذاری ACT در ارتقای کیفیت

ممکن است هر دو مداخله در این پژوهش از مسیرهای مشترک (افزایش آگاهی هیجانی، بازداری تکانه، مهارت حل مسئله و ارزش محوری) به نتایج مشابهی رسیده باشند. در نهایت، باید توجه داشت که پویایی تعارض والد-نوجوان چندعاملی است و تحت تأثیر کنترل روانشناختی، تعامل‌های مثبت/منفی و ساختارهای حمایتی قرار دارد (Schnettler et al., 2024; Song & Smetana, 2024). بنابراین، در چنین بافتی، مداخله‌ای که بتواند چرخه واکنش‌پذیری و اجتناب را قطع کند، احتمالاً در هر دو چارچوب نظری به کاهش پیامدهای منفی منتهی می‌شود.

از منظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر با ادبیات مرتبط با راهبردهای حل تعارض و سازگاری نوجوانان همخوان است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند بهبود راهبردهای حل تعارض و ارزیابی شناختی می‌تواند تعارض والد-نوجوان را کاهش دهد (Khosrojerdi et al., 2023; Sadatian et al., 2020). همچنین شواهد کیفی در بافت ایرانی بر تنوع راهبردهای خانواده‌ها در مواجهه با تعارض تأکید دارد (Yousefi Ahmad Abadi et al., 2022). از این رو، اجرای برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ACT در مراکز مشاوره آموزش و پرورش می‌تواند همسو با نیازهای واقعی خانواده‌ها باشد و با تقویت خودتنظیمی، پذیرش هیجانی و عمل متعهدانه، هم رفتارهای پرخطر را کاهش دهد و هم جهت‌گیری مثبت به زندگی را افزایش دهد. افزون بر این، از آنجا که تعارض والد-نوجوان در برخی مسیرهای رشد با افسردگی نوجوان و مشکلات هیجانی مرتبط گزارش شده است (Y. Zhang et al., 2022)، تقویت منابع روانشناختی از طریق این مداخلات می‌تواند به صورت غیرمستقیم نقش پیشگیرانه نیز ایفا کند. همچنین، از منظر بین‌نسلی، کاهش تعارض و کنترل چرخه‌های پرخاشگری می‌تواند انتقال پرخاشگری را محدود کند (Li, Liu, et al., 2023). بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر نه تنها به ادبیات مداخله‌ای نوجوانان کمک می‌کند، بلکه از حیث سیاست‌گذاری

فرسودگی مرتبط است (Nemati et al., 2023). همچنین، پژوهش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان نشان داده‌اند کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری می‌تواند عملکرد خودتنظیمی را بهبود دهد (Liu et al., 2023). بنابراین، کاهش اهمال‌کاری در هر دو مداخله، همسو با این بدنه شواهد است و می‌تواند به واسطه بهبود خودتنظیمی، کاهش اجتناب تجربه‌ای و افزایش رفتارهای هدفمند/ارزش‌محور تبیین شود (Cunha et al., 2023; Fang et al., 2024).

یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش عدم تفاوت معنادار بین دو مداخله (ACT و ذهن‌آگاهی) در پیامدها بود. این نتیجه از چند منظر قابل توضیح است. نخست، هر دو رویکرد در خانواده‌های درمان‌های موج سوم قرار می‌گیرند و در سطح فرایندی بر پذیرش، تنظیم توجه، کاهش همجوشی شناختی و تقویت خودتنظیمی تأکید دارند؛ بنابراین، انتظار همپوشانی قابل توجه در نتایج قابل دفاع است. مرورها نیز نشان داده‌اند ترکیب یا هم‌افزایی رویکردهای مبتنی بر پذیرش/ذهن‌آگاهی با درمان‌های شناختی رفتاری در برخی حوزه‌ها به نتایج مشابه یا هم‌تراز منتهی می‌شود و مرزهای اثربخشی گاه بیشتر تابع کیفیت اجرا، شدت مشکل و ویژگی‌های نمونه است تا تفاوت ماهوی رویکردها (Chhabra et al., 2024; Moskowitz et al., 2023). دوم، این امکان وجود دارد که در نوجوانان دارای تعارض با والدین، «عامل مشترک» اثربخشی، ارتقای منابع مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روانشناختی باشد؛ سازه‌ای که در سنجش‌های چندفرهنگی پایایی و ساختار قابل اتکایی نشان داده و می‌تواند سازوکار بنیادین تغییر باشد (Cunha et al., 2023; Fang et al., 2024). سوم، مطالعات مداخله‌ای مدرسه‌محور و گروهی نشان داده‌اند حتی برنامه‌های عمومی سلامت و بهزیستی یا مشاوره‌های شناختی-رفتاری گروهی نیز می‌توانند تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری هیجانی را در نوجوانان افزایش دهند (Ime & Ummet, 2024; White et al., 2022). پس

برای مراکز مشاوره آموزش و پرورش و مدارس، می‌توان اجرای برنامه‌های گروهی ذهن‌آگاهی و ACT را به‌عنوان بسته‌های کوتاه‌مدت ۱۰ جلسه‌ای در دستور کار قرار داد، به‌ویژه برای نوجوانانی که نشانه‌های تعارض با والدین، اهمال‌کاری و تمایل به رفتارهای پرخطر دارند. توصیه می‌شود درمانگران و مشاوران در اجرای این برنامه‌ها بر تمرین‌های خانگی، پیگیری منظم، و ایجاد فضای امن برای بیان هیجان‌ها تأکید کنند. همچنین ادغام مؤلفه‌های آموزش والدین (ارتقای ارتباط، کاهش کنترل روان‌شناختی، افزایش حمایت) در کنار آموزش نوجوان می‌تواند اثربخشی عملی را افزایش دهد. در سطح مدرسه، استفاده از غربالگری اولیه برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر، و ارجاع به گروه‌های مداخله‌ای می‌تواند رویکردی پیشگیرانه ایجاد کند. نهایتاً پیشنهاد می‌شود برای افزایش پذیرش و تداوم مشارکت، برنامه‌ها با زبان ساده، مثال‌های نزدیک به تجربه نوجوانان و فعالیت‌های عملی طراحی و اجرا شوند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

خدمات سلامت روان مدرسه‌محور و خانواده‌محور نیز پیامدهای مهمی دارد (Guo et al., 2023; Keulen et al., 2023).

این پژوهش چند محدودیت مهم دارد. نخست، مرحله پیگیری اجرا نشد؛ بنابراین درباره ماندگاری اثرات مداخلات در میان‌مدت و بلندمدت نمی‌توان اظهارنظر قطعی کرد. دوم، نمونه از نوجوانان مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره در شهر کرج انتخاب شد و تعمیم نتایج به سایر شهرها، نوجوانان غیرمراجعه‌کننده، یا گروه‌های سنی دیگر باید با احتیاط انجام شود. سوم، اتکا به ابزارهای خودگزارشی می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به مطلوبیت اجتماعی و وضعیت هیجانی لحظه‌ای قرار گیرد. چهارم، کنترل دقیق برخی متغیرهای مداخله‌گر مانند شدت تعارض خانوادگی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، یا همزمانی دریافت حمایت‌های دیگر (مانند مشاوره فردی خارج از پژوهش) محدود بود و ممکن است بر اندازه اثرها تأثیر گذاشته باشد.

پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با طراحی پیگیری‌های چندمرحله‌ای (مثلاً ۳ و ۶ ماهه) پایداری اثرات را بررسی کنند. همچنین اجرای پژوهش با حجم نمونه بزرگ‌تر و در شهرها و بافت‌های فرهنگی متفاوت می‌تواند قابلیت تعمیم را افزایش دهد. پیشنهاد دیگر، آزمون سازوکارهای میانجی (مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تاب‌آوری، خودانتقادی، انگیزش تحصیلی و نظم‌بخشی هیجانی) با مدل‌های میانجی/مسیر یا SEM است تا روشن شود کدام فرایندها بیشترین نقش را در کاهش رفتارهای پرخطر و اهمال‌کاری و افزایش جهت‌گیری زندگی دارند. همچنین بررسی اثر مداخله‌های ترکیبی (ذهن‌آگاهی + ACT) یا مداخلات خانواده‌محور همراه با آموزش والدین می‌تواند به طراحی برنامه‌های جامع‌تر کمک کند. در نهایت، توصیه می‌شود در کنار سنجش‌های خودگزارشی از ارزیابی‌های چندمنبعی (والد، معلم، و شاخص‌های رفتاری/تحصیلی عینی) استفاده شود.

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

## References

- Dispositional Mindfulness and Procrastination. *PLoS One*, 20(2), e0318845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318845>
- Ime, Y., & Umme, D. (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents. *Current Psychology*, 43, 8885-8895. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05051-9>
- Junco-Guerrero, M., Fernández-Baena, F. J., & Cantón-Cortés, D. (2024). Risk factors for child-to-parent violence: A scoping review. *Journal of family violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00621-8>
- Keulen, J., Matthijssen, D., Schraven, J., Dekovic, M., & Bodden, D. (2023). The effectiveness and cost-effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy as a transdiagnostic intervention for transitional-age youth: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 23, 51-67. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04535-z>
- Khosrojerdi, Z., Pour Shahriyar, H., & Shokri, A. (2023). The effectiveness of a training program with a positive approach on conflict resolution strategies, cognitive appraisal, and parent-adolescent conflict. *Quarterly Journal of School and Educational Psychology*, 12(2), 90-100. [https://jsep.uma.ac.ir/%20http://jsep.uma.ac.ir/%20http://journal.uma.ac.ir/article\\_2389.html](https://jsep.uma.ac.ir/%20http://jsep.uma.ac.ir/%20http://journal.uma.ac.ir/article_2389.html)
- Li, S., Liu, J., & Chen, X. (2023). How does interpersonal gratitude relate to adolescent life satisfaction? The roles of parent-child relationship and attachment insecurity. *Journal of Happiness Studies*, 24, 2699-2722. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00699-3>
- Li, S., Ma, X., & Zhang, Y. (2023). Intergenerational transmission of aggression: A meta-analysis of relationship between interparental conflict and aggressive behavior of children and youth. *Current Psychology*, 42, 32008-32023. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04219-z>
- Liu, D., & Vazsonyi, A. T. (2024). Longitudinal links between parental emotional distress and adolescent delinquency: The role of marital conflict and parent-child conflict. *Journal of youth and adolescence*, 53, 200-216. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01921-4>
- Liu, X., Tang, W., Xiao, R., Zhou, W., Huang, H., Lin, R., Tan, C., & Teng, X. (2023). Reducing psychological stress of Chinese adolescents by mindfulness-based intervention: The mediating role of resilience. *Child & Youth Care Forum*, 52, 351-370. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09690-0>
- Lo, H. H. M., Lau, E. N. S., Tam, C. H. L., Ngai, W., Chan, S. H. W., Leung, B. F. H., Wong, E. T., Wong, E. Y., Wong, G. O. C., Cho, W. C., Tsang, A. W. K., & Singh, N. N. (2022). Effects of a mindful parenting workshop for parents of adolescents and young adults following social unrest in Hong Kong. *Mindfulness*, 13, 248-261. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01812-4>
- Mastrotheodoros, S., der Graaff, J. V., Deković, M., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2020). Parent-adolescent conflict across adolescence: Trajectories of informant discrepancies and associations with personality types. *Journal of youth and adolescence*, 49, 119-135. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01054-7>
- Matthys, W., & Schutter, D. J. L. G. (2024). Involving parents in cognitive behavioral therapy for children and adolescents with conduct problems: Goals, outcome expectations, and
- Bleckmann, E., Wiczorek, L. L., & Wagner, J. (2024). The role of agreeableness, neuroticism, and relationship-specific features in self- and other-perceptions of conflict frequency in adolescent relationships with parents and peers. *Journal of youth and adolescence*, 53, 1630-1645. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01951-6>
- Çevik Kocagöz, K. (2025). *The mediator role of academic motivation in the relationship between mindfulness and academic procrastination* [Middle East Technical University]. Ankara. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/115185>
- Chhabra, D., Penberthy, T. J. K., & Dang, S. (2024). Effectiveness of remotely delivered mindfulness and acceptance and commitment therapy-based smoking cessation programs: A systematic review. *Current Psychology*, 43, 8158-8172. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04967-6>
- Circir, O., & Tagay, O. (2024). The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology*, 43, 19830-19846. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05775-2>
- Cunha, M., Oliveira, S., Coimbra, M., & Ferreira, C. (2023). Assessing psychological inflexibility in adolescents: A validation study of the Portuguese short version of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Child & Youth Care Forum*, 52, 123-138. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09679-9>
- Ding, M., Liu, X., & Liu, P. (2024). Parent-child environmental interaction promotes pro-environmental behaviors through family well-being: An actor-partner interdependence mediation model. *Current Psychology*, 43, 16476-16488. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05495-z>
- Elizarov, E., Czik, A., & Ziv, Y. (2024). Kindergarten children's academic engagement: A dual-pathway model including social information processing, social behavior in class, and teacher-child relationship quality. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00803-y>
- Fang, S., Huang, M., & Ding, D. (2024). Factor structure and measurement invariance of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) in Chinese samples. *Current Psychology*, 43, 11673-11687. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05255-z>
- Guo, J., Liu, X., Huang, N., Yang, F., Bai, Y., Zhang, B., & Lodder, P. (2023). School-based Psychosocial interventions on mental health among Chinese rural children with traumatic experiences: A protocol using cluster randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 11(148), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01182-7>
- Ibili, G., Tree, J. J., & Gurluk, Y. O. (2025). Maladaptive Perfectionism Can Explain the Inverse Relationship Between

- Vajargahi, B., Andisheh, A., Akbari, A., & Hamzeh Poor Haghighi, H. (2025). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on academic procrastination and self-regulation in female students with internet addiction. *Journal of Developmental Psychology*, 13(9), 101-110. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://frooyesh.ir/article-1-5267-fa.html&ved=2ahUKewje14C87paOAxXfTaQEHT8IOWIQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw3nUTLT1pqhWNa-NxBO8D0w>
- Wang, Y., & Hawk, S. T. (2023). Adolescent-mother agreements and discrepancies in reports of helicopter parenting: Associations with perceived conflict and support. *Journal of youth and adolescence*, 52, 2480-2493. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01831-5>
- White, K., Lubans, D. R., & Eather, N. (2022). Feasibility and preliminary efficacy of a school-based health and well-being program for adolescent girls. *Pilot and Feasibility Studies*, 8, 15-31. <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00964-3>
- You, T. H., Chen, W. W., & Wu, C. W. (2024). The association between supportive parenting and Chinese adolescents' resolution in peer conflict: The mediating role of function-oriented appraisal of conflict. *Journal of Child and Family Studies*, 33, 226-236. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02670-5>
- Yousefi Ahmad Abadi, T., Fallah, M. H., Vaziri, S., & Afshani, A. (2022). Qualitative study: Explaining conflict resolution strategies between parents and adolescents from the parents' perspective. *Journal of Disability Studies*, 12(24), 1-8. <https://www.sid.ir/paper/1120956/fa>
- Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and individual differences*, 156, 109795. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795>
- Zhang, J., Buchanan, G. J. R., Piehler, T. F., Gunlicks-Stoessel, M., & Bloomquist, M. L. (2022). The relationship between parent-adolescent conflict dynamics and adolescent depression. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 2535-2544. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02318-w>
- Zhang, Y., Chen, S., Wu, H., & Guo, C. (2022). Effect of mindfulness on psychological distress and well-being of children and adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 13, 285-300. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01775-6>
- Zheng, S., Liu, H., & Yao, M. (2023). Social support from parents and teachers and adolescents' subjective well-being: Mediating effect of cognitive regulatory learning and academic procrastination. *Child Indicators Research*, 16, 485-508. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-10002-0>
- Zou, H., Chen, Z., Huo, L., Kong, X., Ling, C., Wu, W., Cao, F., Tang, D., Zhou, J., & Zhang, W. (2024). The effects of different types of parent-child conflict on non-suicidal self-injury among adolescents: The role of self-criticism and sensation seeking. *Current Psychology*, 43, 21019-21031. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05869-x>
- normative beliefs about aggression are targeted in sessions with parents and their child. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 561-575. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00486-3>
- Moskowitz, R., Schechter, A., & Sala, M. (2023). Combined mindfulness- and acceptance-based therapy and cognitive behavioral therapy treatments for eating disorders: A narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53, 125-131. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09556-5>
- Nemati, S., Pourtaleb, N., BadriGargari, R., Hashemi, T., Deetjen, R., & Shojaeian, N. (2023). The effectiveness of Acceptance and Commitment Training Program on the level of academic stress and academic burnout in students with specific learning disability. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 7, 502-511. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00307-0>
- Ozaslan, A., Yıldırım, M., Güney, E., Güzel, H. S., & İşeri, E. (2022). Association between problematic internet use, quality of parent-adolescents relationship, conflicts, and mental health problems. *International journal of mental health and addiction*, 20, 2503-2519. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00529-8>
- Rusadi, R. M., Sugara, G. S., & Istiadah, F. N. (2023). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on academic grit among university students. *Current Psychology*, 42, 4620-4629. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01795-4>
- Sadatian, M., Shokri, A., & Pour Shahrivar, H. (2020). The relationship between parent-adolescent conflict and academic adjustment in adolescents: The mediating role of conflict resolution strategies. *Quarterly Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 16(64), 387-400. <https://www.sid.ir/paper/1071294/fa>
- Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P., & Hiltunen, A. (2022). Effects of an online acceptance and commitment therapy intervention on children's quality of life. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 1079-1093. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02234-z>
- Schnettler, B., Concha-Salgado, A., Orellana, L., Saracostti, M., Beroiza, K., Poblete, H., Lobos, G., Adasme-Berrios, C., Lapo, M., Riquelme-Segura, L., Sepúlveda, J. A., & Reutter, K. (2024). Influence of workplace support for families and family support on family-to-work-conflict and family satisfaction in dual-earner parents with adolescents during the pandemic. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10338-5>
- Skolnick, V. G., Lynch, B. A., Smith, L., Romanowicz, M., Blain, G., & Toussaint, L. (2023). The association between parent and child ACEs is buffered by forgiveness of others and self-forgiveness. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16, 995-1003. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00552-y>
- Song, G., & Smetana, J. G. (2024). Longitudinal associations among psychological control, positive and negative interactions, and adolescents' domain-specific disclosure to parents. *Journal of youth and adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02050-2>
- Srichan, C., Yingsoong, A., & Pisitsungkagarn, K. (2023). The effects of Acceptance and Commitment Group Therapy on social anxiety, fears of negative evaluation, and psychological flexibility: An initial study in Thai female undergraduates. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45, 687-707. <https://doi.org/10.1007/s10447-023-09524-1>