



The Effectiveness of an Educational Package Based on the Lived Experiences of Adoptive Parents on Parenting Stress and Parental Competence Perception

Maryam Mostajeran¹ , Ahmad Ghazanfari² , Mohammad Ghasemi pirbalouti³

1. PhD Student, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. E-mail: m.mostajeran3146@iau.ac.ir

2. Associate Professor, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. E-mail: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. E-mail: Mgh@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 30 July 2026

Received in revised form 24 August 2026

Accepted 09 September 2026

Published Online 23 September 2026

Keywords:

adoption, lived experience, parenting stress, perceived competence.

ABSTRACT

Background: Adoption is one of the effective social interventions to support children without guardians or with inadequate guardians. However, adoptive parents, especially mothers, face numerous psychological, emotional, and social challenges in the process of accepting and raising the child, which can lead to increased parenting stress and decreased perceived parental competence. Therefore, designing educational interventions based on parents' lived experiences can play an important role in improving their psychological adjustment.

Aims: The present study aimed to determine the effectiveness of an educational package based on the lived experiences of challenges faced by parents with adopted children on parenting stress and perceived parental competence of mothers with adopted children.

Methods: This quasi-experimental study employed a pretest-posttest-follow-up design with a control group. The statistical population included all mothers with adopted children in Isfahan in 2025 who were identified through the Welfare Organization of the province. A total of 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental (n=15) and control (n=15) groups. The experimental group received a 10-session (90 minutes each) educational package based on lived experiences, while the control group remained on a waiting list. Research instruments included the Parenting Stress Index-Short Form (Abidin, 1995) and the Perceived Competence Scale (Harter, 1985). Data were analyzed using repeated-measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests with SPSS-26.

Results: The results showed that the educational package based on lived experiences significantly reduced parenting stress ($F=218.84$, $P=0.001$) and significantly increased perceived parental competence ($F=233.66$, $P=0.001$) in the experimental group compared to the control group. The effects of the intervention were maintained at the three-month follow-up ($P>0.05$), indicating the stability of the educational program's effectiveness.

Conclusion: The educational package based on the lived experiences of mothers with adopted children can serve as an effective educational intervention for reducing parenting stress and enhancing perceived parental competence in mothers with adopted children. Implementation of this package in counseling centers, psychological service centers, family counseling centers, offices and centers under the supervision of the Welfare Organization, as well as authorized centers and institutions active in the field of adoption, can contribute to improving parents' mental health and enhancing the quality of parent-child interactions.

Citation: Mostajeran, M., Ghazanfari, A., & Ghasemi pirbalouti, M. (2026). The effectiveness of an educational package based on the lived experiences of adoptive parents on parenting stress and parental competence perception. *Journal of Psychological Science*, 25(163), 1-19. [10.66224/jps.25.163.16](https://doi.org/10.66224/jps.25.163.16)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 163, 2026

© The Author(s). DOI: [10.66224/jps.25.163.16](https://doi.org/10.66224/jps.25.163.16)



✉ **Corresponding Author:** Ahmad Ghazanfari, Associate Professor, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. E-mail: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir, Tel: (+98) 9133220146

Extended Abstract

Introduction

Adoption is a legal process through which an individual or couple assumes full parental responsibility for a non-biological child (Lyttle, McCafferty, & Taylor, 2024). While adoption provides a stable family environment for children who cannot remain with biological parents, adoptive parents face unique challenges including attachment disruptions, trauma-based behaviors, and identity concerns (Fiore, Luyten, Vliegen, & Soenens, 2025; Duncan, Fearon, & Woolgar, 2024). These challenges elevate parenting stress and diminish perceived parental competence.

Parenting stress refers to emotional, psychological, and physical pressure parents experience in response to overwhelming demands of the parental role (Coşkuner Aktaş & Çiçek, 2023). Studies consistently show parenting stress in adoptive parents exceeds that in biological parents (Woolgar & Pinto, 2024; Aghakeshmiri, 2019). This stress can lead to parental burnout, reduced caregiving sensitivity, increased marital conflict, and adoption disruption risk (Malcorps, Vliegen, Fonagy, & Luyten, 2024; Lyttle et al., 2024). Research also confirms perceived social support plays a key role in reducing parenting stress (Bazzaz Abkenar & Kalantar Ghoreishi, 2025). Perceived parental competence—parents' beliefs about their ability to fulfill the parental role—serves as a critical protective resource (Harter, 2012). Based on the process model of parenting stress (Granner, Lee, Burns, Herrenkohl, Miller, & Seng, 2023), stress intensifies when resources are insufficient. Perceived competence is one of the most important internal resources; its reduction increases parenting stress, while its enhancement buffers against stress (Jackson & Choi, 2023). This reciprocal relationship is pronounced in adoptive families due to insecure attachment, trauma-based behaviors, and identity issues (López-López & Sánchez-Sandoval, 2023).

Interventions grounded in lived experiences of adoptive parents remain scarce, particularly in non-Western contexts such as Iran (Okati, 2021). The lived experience approach allows researchers to access hidden meanings and coping strategies

(Palacios et al., 2019). Therefore, the present study aimed to develop and evaluate an educational package based on lived experiences of adoptive parents on parenting stress and perceived parental competence among mothers with adopted children in Isfahan.

Method

This quasi-experimental study employed a pretest-posttest-follow-up design with a control group. The statistical population comprised all mothers with adopted children in Isfahan in 2025 registered with the Isfahan Province Welfare Organization. From this population, 30 individuals were purposefully selected and randomly assigned to experimental ($n=15$) and control ($n=15$) groups. Inclusion criteria: age 28–48 years, at least high school diploma, at least two years since adoption, and married at adoption. Mothers who adopted solely due to infertility were excluded. Exclusion criteria: absence from more than two sessions, non-cooperation, withdrawal, spouse's objection, and concurrent participation in other parenting programs.

The Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF; Abidin, 1995) has 36 items across three subscales: Parental Distress (items 1–12), Parent-Child Dysfunctional Interaction (items 13–24), and Difficult Child (items 25–36), rated on a 5-point Likert scale (Cronbach's $\alpha=0.87$). The Perceived Competence Scale (PCS; Harter, 1985) has 27 items across four subscales: Behavioral Competence (items 1–13), Social Competence (items 14–21), Scholastic Competence (items 8–14), and Physical Competence (items 22–27), rated on a 4-point Likert scale (Cronbach's $\alpha=0.83$).

The educational package was developed in three stages. First, using descriptive phenomenology, lived experiences of 12 mothers were examined through semi-structured interviews. Data analyzed using Colaizzi's seven-step method yielded three main themes (primary emotional reactions, lifestyle changes and challenges during adoption, and parenting necessities) with 20 sub-themes. Second, based on these themes and theoretical foundations, a 10-session (90 minutes each) group-based educational package was designed. Third, content

validity was assessed using CVR (0.93) and CVI (0.97) by 5 experts.

The experimental group received the 10-session educational package; the control group remained on a waiting list. Both groups were assessed at pre-test, post-test, and three-month follow-up.

Results

Before conducting repeated-measures ANOVA, all statistical assumptions were checked. Kolmogorov-

Smirnov test confirmed normal distribution for parenting stress ($Z=0.133$, $P=0.187$) and perceived competence ($Z=0.099$, $P=0.200$). Levene's test confirmed homogeneity of variances (Parenting Stress: $F(1,28)=0.352$, $P=0.550$; Perceived Competence: $F(1,28)=1.570$, $P=0.220$). Mauchly's test indicated violation of sphericity (Parenting Stress: $W=0.710$, $\chi^2(2)=9.260$, $P=0.010$; Perceived Competence: $W=0.507$, $\chi^2(2)=18.350$, $P=0.011$), so Greenhouse-Geisser correction was applied.

Table1. Results of Repeated-Measures ANOVA for Parenting Stress and Perceived Competence

Variable	Source	SS	df	MS	F	P	η^2
Parenting Stress	Phase	785.42	1.55	506.75	218.84	0.001	0.88
	Phase $\times$ Group	712.08	1.55	459.43	198.41	0.001	0.87
	Between Groups	1496.54	1	1496.54	7.79	0.007	0.22
Perceived Competence	Phase	782.60	1.33	584.30	233.66	0.001	0.89
	Phase $\times$ Group	546.28	1.33	407.86	163.11	0.001	0.85
	Between Groups	947.37	1	947.37	8.42	0.001	0.23

As shown in Table 1, significant differences were found between the experimental and control groups in parenting stress ($F=218.84$, $P=0.001$) and perceived competence ($F=233.66$, $P=0.001$). The Phase $\times$ Group interaction was significant for both variables (Parenting Stress: $F=198.41$, $P=0.001$; Perceived

Competence: $F=163.11$, $P=0.001$), indicating different change trajectories between groups over time. Large effect sizes ($\eta^2=0.88$ for parenting stress; $\eta^2=0.89$ for perceived competence) indicate strong intervention effects.

Table2. Results of Bonferroni Post-Hoc Tests for Comparing Phases within the Experimental Group

Variable	Phase Comparison	Mean Difference	P
Parenting Stress	Post-test – Pre-test	12.20	0.001
	Follow-up – Pre-test	12.26	0.001
	Follow-up – Post-test	0.06	1.00
Perceived Competence	Post-test – Pre-test	11.80	0.001
	Follow-up – Pre-test	11.13	0.001
	Follow-up – Post-test	0.26	1.00

Bonferroni post-hoc tests (Table 2) revealed significant improvements from pre-test to post-test and from pre-test to follow-up in the experimental group for both variables ($P < 0.001$), with no significant decline between post-test and follow-up ($P > 0.05$), indicating the stability of intervention effects over the three-month follow-up period.

Conclusion

The educational package significantly reduced parenting stress and increased perceived parental competence in adoptive mothers, with effects sustained at three-month follow-up. These findings align with Norouzi, Karimi, and Rezaei (2025), Jackson and Choi (2023), López-López and Sánchez-Sandoval (2023), Fiore et al. (2025), and Lyttle et al. (2024). Theoretically, Abidin's parenting stress model (1995) explains that stress intensifies when demands exceed perceived resources. The package enhanced parents' psychological resources through coping skills, emotion regulation, and awareness of adoption-specific characteristics. Bandura's social-cognitive theory (1997) further explains that self-efficacy develops through mastery experiences, vicarious experiences, social persuasion, and physiological/emotional states—all facilitated by the package's structured design. The group-based nature strengthened social support and empathy, key factors in reducing stress and enhancing competence. Okati (2021) noted Iranian adoptive mothers face insufficient social support; the present package partially filled this gap. Study limitations include small sample size, self-report measures, and geographic limitation. Future research with larger samples and longer follow-up is recommended. Welfare organizations should integrate this package into pre- and post-adoption services.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, Shahrekord Branch (IR.IAU.SHK.REC.1404.029). All

participants provided written informed consent and were assured of confidentiality.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The authors express their gratitude and appreciation to all adoptive mothers whose valuable participation and cooperation made the conduct of this study possible.



اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین دارای فرزندخوانده بر استرس والدگری و ادراک شایستگی والدین

مریم مستأجران^۱، احمد غضنفری^۲، محمد قاسمی پیربلوطی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. رایانامه: m.mostajeran3146@iau.ac.ir

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. رایانامه: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. رایانامه: Mgh@iau.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۵/۰۵/۰۸

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۱۸

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها:

فرزندخواندگی،

تجارب زیسته،

استرس والدگری،

ادراک شایستگی والدینی.

زمینه: فرزندخواندگی یکی از مداخلات اجتماعی مؤثر در حمایت از کودکان فاقد سرپرست یا بدسرپرست است، اما والدین فرزندخوانده، به‌ویژه مادران، در مسیر پذیرش و تربیت کودک با چالش‌های روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی متعددی مواجه می‌شوند. این چالش‌ها می‌تواند به افزایش استرس والدگری و کاهش احساس شایستگی والدینی منجر شود. ازاین‌رو، طراحی مداخلات آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سازگاری روان‌شناختی آنان ایفا کند.

هدف: پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده بر استرس والدگری و ادراک شایستگی والدینی مادران دارای فرزندخوانده انجام شد.

روش: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی مادران دارای فرزندخوانده شهر اصفهان در سال ۱۴۰۴ بود که از طریق سازمان بهزیستی استان شناسایی شدند. تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین دارای فرزندخوانده را دریافت کرد و گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل فرم کوتاه مقیاس استرس والدینی آبی‌دین (۱۹۹۵) و مقیاس ادراک شایستگی والدینی هارتر (۱۹۸۵) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار آماری SPSS-۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که اجرای بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته موجب کاهش معنادار استرس والدگری و افزایش معنادار ادراک شایستگی والدینی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شد ($P < 0/05$). همچنین اثرات مداخله در مرحله پیگیری سه‌ماهه نیز حفظ شد که بیانگر پایداری اثربخشی برنامه آموزشی است.

نتیجه‌گیری: بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته مادران دارای فرزندخوانده می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای آموزشی و مؤثر برای کاهش استرس والدگری و ارتقای ادراک شایستگی والدینی در مادران دارای فرزندخوانده به کار گرفته شود. اجرای این بسته در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، مراکز مشاوره خانواده، ادارات و مراکز تحت پوشش سازمان بهزیستی، و نیز مراکز و مؤسسات دارای مجوز فعال در حوزه فرزندخواندگی می‌تواند به ارتقای سلامت روان والدین و بهبود کیفیت تعاملات والد - کودک کمک کند.

استناد: مستأجران، مریم؛ غضنفری، احمد؛ و قاسمی پیربلوطی، محمد (۱۴۰۵). اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین دارای فرزندخوانده بر استرس

والدگری و ادراک شایستگی والدین. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۶۳، ۱-۱۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۶۳، ۱۴۰۵. DOI: 10.66224/jps.25.163.16



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: احمد غضنفری، دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. رایانامه: ahmadghazanfari1964@iau.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۲۰۱۴۶

مقدمه

فرزندخواندگی^۱ فرآیندی قانونی و اجتماعی است که طی آن یک فرد یا زوج، مسئولیت کامل والدینی کودک غیرزبستی را بر عهده می گیرد (لیتل و همکاران، ۲۰۲۴). این فرایند، علاوه بر جنبه های مثبت، ابعاد گوناگونی را برای کودک و والدین به همراه دارد که می تواند منشأ چالش های متعددی شود. از منظر کودک، بسیاری از فرزندخواندگان پیش از ورود به خانواده جدید، تجارب نامطلوب اولیه مانند غفلت، سوءاستفاده یا بی ثباتی مراقبتی را پشت سر گذاشته اند که با افزایش خطر ابتلا به آسیب های روانی و مشکلات رفتاری همراه است (فیور، لویتن، ولیگن و سوننس، ۲۰۲۵؛ دانکن، فیورون و وولگار، ۲۰۲۴). این تجارب، بسته به سن کودک در زمان واگذاری، می تواند به شکل تغییرات خلقی، اختلال در تنظیم هیجانی، رفتارهای پر خاشگرانه، مشکلات دلبستگی و حتی تأخیرهای رشدی بروز کند (زیناه و اسمیک، ۲۰۲۵). خانواده ها نیز ممکن است دچار تغییر در برنامه های قبلی، محدودیت در تعاملات اجتماعی، فشارهای اقتصادی و نگرانی از نحوه برخورد اطرافیان و قضاوت اجتماعی شوند (باباخانی و صبحی قراملکی، ۱۴۰۳؛ قاسمی و موسوی، ۱۴۰۳). این چالش ها در کنار یکدیگر می توانند والدین را در معرض سطوح بالایی از استرس والدگری قرار دهند؛ برای مثال، نتایج یک مطالعه طولی نشان داد مادران دارای فرزندخوانده در دوره نوجوانی، سطوح استرس والدگری^۲ بالاتری را نسبت به جمعیت هنجار تجربه می کنند (بریجمن، بیکر، جانسون و رومانو، ۲۰۲۵). یافته دیگر حاکی از آن است که نوسانات سالانه در خودانتقادی والدین و هیجان پذیری منفی کودک، به طور معناداری با نوسانات متناظر در استرس والدگری مرتبط است که نشان دهنده ماهیت پویای این سازه در سال های نخست پس از واگذاری کودک است (فیور و همکاران، ۲۰۲۵).

استرس والدینی به فشار عاطفی، روان شناختی و جسمانی اشاره دارد که والدین در پاسخ به چالش ها و تقاضاهای متعدد مرتبط با نقش والدینی تجربه می کنند و شامل احساساتی نظیر غرق شدگی، اضطراب، ناامیدی و خستگی است که اغلب از عواملی مانند مسئولیت های والدینی، فشارهای مالی، تعارضات زناشویی، فقدان حمایت اجتماعی و عدم تعادل کار - زندگی ناشی می شود (کوشکونر آکاش و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات

متعدد نشان داده اند که استرس والدگری در والدین دارای فرزندخوانده به طور معناداری بیشتر از والدینی است که تنها فرزند زیستی دارند (وولگار و پینتو، ۲۰۲۴؛ آفاکشمیری، ۱۳۹۹). این استرس بالا می تواند پیامدهای منفی متعددی همچون فرسودگی والدینی و تعارضات زناشویی به همراه داشته باشد (مالکورپس، ولیگن، فوناگی و لویتن، ۲۰۲۴؛ لیتل و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش بزاز آبکنار و کلانتر قریشی (۱۴۰۴) نیز نشان داده است که حمایت اجتماعی ادراک شده، نقش کلیدی در کاهش استرس والدگری در خانواده های دارای فرزند با ناتوانی رشدی ایفا می کند و این یافته بر اهمیت مداخلات مبتنی بر تقویت حمایت اجتماعی برای والدین دارای فرزندخوانده تأکید دارد. بر اساس مدل فرآیندی استرس والدگری (گرانر و همکاران، ۲۰۲۳)، استرس زمانی تشدید می شود که والدین منابع خود را برای پاسخ به تقاضاهای نقش والدینی ناکافی ارزیابی کنند. ادراک شایستگی (باور فرد به توانایی های خود در ایفای موفق نقش والدینی) یکی از مهم ترین این منابع درونی است که با کاهش آن، استرس والدگری به طور معناداری افزایش می یابد (جکسون و جوی، ۲۰۲۳). این رابطه در خانواده های فرزندپذیر به دلیل چالش های منحصربه فردی نظیر دلبستگی ناایمن و رفتارهای مبتنی بر تروما، برجسته تر می شود و می تواند به یک چرخه معیوب منجر شود که پایداری فرزندخواندگی را تهدید می کند (لوپز - لوپز و سانچز - ساندوال، ۲۰۲۳). از این رو، مداخلات آموزشی مؤثر برای این والدین، باید هم زمان بر تقویت ادراک شایستگی و کاهش استرس والدگری متمرکز باشند. در همین راستا یکی از متغیرهای روان شناختی که ارتباط نزدیک و تنگاتنگی با استرس والدگری دارد، ادراک شایستگی والدینی^۳ است. به عبارت دیگر، والدینی که استرس بیشتری را تجربه می کنند، اغلب احساس می کنند از عهده نقش خود بر نمی آیند و توانایی کافی برای مدیریت چالش های فرزندپروری ندارند (پورکریمی و فتحی، ۱۴۰۳؛ نوذری، ۱۴۰۳). ادراک شایستگی به باور فرد نسبت به توانایی های خود در انجام موفقیت آمیز وظایف و دستیابی به اهداف در حوزه های خاص زندگی، از جمله والدگری، اشاره دارد (هارتر، ۲۰۱۲). پژوهش ها نشان داده اند که ادراک شایستگی پایین در والدین فرزندپذیر با افزایش استرس، احساس ناکامی و کاهش کیفیت رابطه والد

3. Parental Sense of Competence

1. Adoption

2. Parenting Stress

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه گواه بود. در این طرح، افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. گروه آزمایش بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده را دریافت کرد و گروه گواه در لیست انتظار باقی ماند. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (سه ماهه) مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای فرزندخوانده شهر اصفهان در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند که پرونده آنان در سازمان بهزیستی استان اصفهان ثبت شده بود. با مراجعه به این سازمان، فهرست اسامی مادران واجد شرایط استخراج و از میان آنان، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، هر گروه شامل ۱۵ نفر، گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: داشتن سن ۲۸ تا ۴۸ سال، برخورداری از حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، گذشت حداقل دو سال از زمان پذیرش فرزندخوانده، و متأهل بودن در زمان فرزندخواندگی. همچنین، مادرانی که صرفاً به دلیل ناباروری اقدام به فرزندخواندگی کرده بودند، وارد مطالعه نشدند؛ زیرا با حذف این عامل، تلاش شد نمونه پژوهش از نظر انگیزه فرزندخواندگی همگن‌تر باشد و تأثیر احتمالی تجربه‌های روان‌شناختی مرتبط با ناباروری بر نتایج پژوهش کنترل شود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، همکاری نکردن در جلسات مداخله، انصراف از ادامه مشارکت، مخالفت همسر با ادامه حضور مادر در پژوهش، و شرکت هم‌زمان در سایر برنامه‌های درمانی یا آموزشی مرتبط با فرزندپروری بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. پیش‌فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (نرمال بودن توزیع، همگنی واریانس‌ها و کرویت) پیش از تحلیل بررسی و تأیید شدند. کلیه تحلیل‌ها

- کودک همراه است (جکسون و چوی، ۲۰۲۳؛ رضایی و کریمی، ۱۴۰۴). در مقابل، والدینی که ادراک شایستگی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند با چالش‌ها مقابله کرده و محیط خانوادگی پایدارتری فراهم آورند (لوپز - لوپز و سانچز - ساندوال، ۲۰۲۳). خوشبختانه، هر دو متغیر استرس والدگری و ادراک شایستگی قابلیت ارتقا از طریق مداخلات آموزشی هدفمند را دارند. مرور پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد یکی از مؤثرترین برنامه‌ها برای کاهش چالش‌های والدین فرزندپذیر، استفاده از تجارب زیسته خود آنان در طراحی مداخلات است (لیتل و همکاران، ۲۰۲۴؛ فیور و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، یک مطالعه در ایران نشان داد که درمان ویژه فرزندخواندگی که بر اساس نیازهای خاص خانواده‌های ایرانی تدوین شده است، توانسته است به طور معناداری مشکلات رفتاری و دل‌بستگی کودکان را بهبود بخشد و گامی مؤثر در کاهش چالش‌های این خانواده‌ها بردارد (نوروزی، کریمی و رضایی، ۱۴۰۴). بر اساس یافته‌های پژوهش مستأجران و همکاران (۱۴۰۵) سه مضمون اصلی «واکنش‌های هیجانی اولیه»، «تغییرات سبک زندگی و چالش‌های دوران فرزندخواندگی» و «ضرورت‌های والدگری» با ۲۰ مضمون فرعی استخراج گردید. متعاقباً، بسته آموزشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی طراحی شد و روایی محتوایی آن با استفاده از شاخص روایی محتوا (CVI) معادل ۰/۹۷ و نسبت روایی محتوا (CVR) معادل ۰/۹۳ توسط ۵ نفر از متخصصان حوزه روانشناسی و مشاوره تأیید گردید (مستأجران و همکاران، ۱۴۰۵). این بسته شامل آموزش سبک‌های فرزندپروری^۱، مهارت‌های تنظیم هیجان^۲، نحوه بیان حقیقت فرزندخواندگی به کودک، ارتقای کارکردهای خانواده و مهارت‌های جرأت‌مندی^۳، خودآگاهی^۴، همدلی^۵ و حل مسئله^۶ است. باتوجه به اینکه تا کنون در ایران پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه‌ای که به طور خاص مبتنی بر تجارب زیسته والدین فرزندخوانده تدوین شده باشد، انجام نشده است، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا اجرای بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین دارای فرزندخوانده می‌تواند بر استرس والدگری و ادراک شایستگی آن‌ها تأثیرگذار باشد؟

4. Self-Awareness

5. Empathy

6. Problem-Solving

1. Parenting Styles Training

2. Emotional Regulation Skills

3. Assertiveness Skills

می‌سجد. خرده مقیاس کفایت رفتاری (گویه‌های ۱ تا ۱۳)، خرده مقیاس کفایت اجتماعی (گویه‌های ۱۴ تا ۲۱)، خرده مقیاس کفایت تحصیلی (گویه‌های ۸ تا ۱۴)، خرده مقیاس کفایت جسمانی (گویه‌های ۲۲ تا ۲۷). هر گویه بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای (از ۱ تا ۴) نمره گذاری می‌شود و گویه‌های شماره ۱، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۷ و ۱۸ به صورت معکوس نمره گذاری می‌گردند. بر اساس این شیوه نمره گذاری، دامنه نمرات هر خرده مقیاس با توجه به تعداد گویه‌های آن بین ۱۳ تا ۵۲ برای کفایت رفتاری (۱۳ گویه)، بین ۸ تا ۳۲ برای کفایت اجتماعی (۸ گویه)، بین ۷ تا ۲۸ برای کفایت تحصیلی (۷ گویه) و بین ۶ تا ۲۴ برای کفایت جسمانی (۶ گویه) متغیر است و دامنه نمره کل بین ۲۷ تا ۱۰۸ می‌باشد. نمره بالاتر در هر خرده مقیاس و نمره کل، نشان‌دهنده ادراک شایستگی بیشتر است. لازم به ذکر است که برای این پرسشنامه خط برش بالینی مشخصی تعریف نشده است و تفسیر نمرات معمولاً بر اساس مقایسه با نمرات هنجار گروه همتای سنی و جنسی صورت می‌گیرد (هارتر، ۱۹۸۵؛ بای، حسن آبادی و کاووسیان، ۱۳۹۴). هارتر (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۰ گزارش کرده است. در ایران، بای، حسن آبادی و کاووسیان (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های کفایت رفتاری، تحصیلی، اجتماعی و جسمی به ترتیب برابر با ۰/۶۱، ۰/۶۸، ۰/۶۶ و ۰/۶۱ و برای کل آزمون برابر با ۰/۷۰ محاسبه کردند.

بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده نیز توسط پژوهشگر در سه مرحله طراحی و تدوین شد. بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده توسط پژوهشگر در سه مرحله طراحی و تدوین شد. در مرحله نخست، با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی، تجارب زیسته ۱۲ مادر دارای فرزندخوانده از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته بررسی و با روش کلایزی تحلیل شد که به استخراج ۳ مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی انجامید. اعتبار یافته‌ها با معیارهای لینکلن و گوبا تأیید گردید. در مرحله دوم، بر اساس مضامین مستخرج و مبانی نظری مرتبط با فرزندپروری، دلبستگی و مهارت‌های زندگی، بسته آموزشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی طراحی شد که شامل آموزش سبک‌های فرزندپروری، تنظیم هیجان، بیان حقیقت فرزندخواندگی، کارکردهای خانواده، و مهارت‌های

با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد و سطح معنی داری ۰/۵۰ در نظر گرفته شد.

(ب) ابزار

فرم کوتاه مقیاس استرس والدینی (PSI-SF)؛ شاخص استرس والدینی - فرم کوتاه^۱: این پرسشنامه توسط آیدین (۱۹۹۵) ساخته شده و شامل ۳۶ گویه در سه خرده مقیاس آشفستگی والدینی (گویه‌های ۱ تا ۱۲)، تعاملات ناکارآمد والد - کودک (گویه‌های ۱۳ تا ۲۴) و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین (گویه‌های ۲۵ تا ۳۶) است. هر یک از ۳۶ گویه بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود؛ بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس (شامل ۱۲ گویه) بین ۱۲ تا ۶۰ و دامنه نمره کل بین ۳۶ تا ۱۸۰ است که نمره بالاتر در هر خرده مقیاس و نمره کل، نشان‌دهنده استرس والدینی بیشتر است (آیدین، ۱۹۹۵؛ ریواس و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس جدول هنجاری پرسشنامه، خط برش بالینی بر اساس نمرات خام برای خرده مقیاس آشفستگی والدینی برابر با ۳۳، برای تعاملات ناکارآمد والد - کودک برابر با ۲۸، برای ویژگی‌های کودک مشکل آفرین برابر با ۳۷ و برای نمره کل استرس والدینی برابر با ۹۴ تعریف شده است. همچنین در صدیل‌های بالینی (نیازمند پیگیری) برای آشفستگی والدینی، کودک دشوار و نمره کل ≤ 90 و برای تعاملات ناکارآمد والد - کودک ≤ 85 می‌باشد (آیدین، ۱۹۹۵). در نسخه اصلی پرسشنامه، آیدین (۱۹۹۵) ضرایب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) را برای نمره کل ۰/۹۱، خرده مقیاس آشفستگی والدینی ۰/۸۵، تعاملات ناکارآمد والد - کودک ۰/۸۶ و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین ۰/۸۷ گزارش کرده است و ضرایب پایایی بازآزمایی با فاصله ۱۸ روز نیز به ترتیب برای نمره کل ۰/۷۵، آشفستگی والدینی ۰/۸۲، تعاملات ناکارآمد والد - کودک ۰/۷۳ و ویژگی‌های کودک مشکل آفرین ۰/۷۱ به دست آمده است. در ایران، شیرزادی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ و ضریب اعتبار بازآزمایی بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ را گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۷ به دست آمد.

مقیاس ادراک شایستگی (PCS)؛ مقیاس ادراک شایستگی هارتر^۲: این پرسشنامه توسط هارتر (۱۹۸۵) تدوین شده و شامل ۲۷ گویه در چهار خرده مقیاس است که ادراک والدین از کفایت کودک را در حوزه‌های مختلف

2. The Perceived Competence Scale for Children

1. Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF)

پس آزمون و پیگیری سه ماهه ارزیابی شدند. خلاصه جلسات در جدول ۱ ارائه شده است. نسبت روایی محتوایی برای هر جلسه از طریق فرمول زیر محاسبه گردید:

$$CVR = (Ne - N/2) / (N/2)$$

جرات‌مندی، خودآگاهی، همدلی، دوستیابی و حل مسئله بود. در مرحله سوم، روایی محتوایی بسته توسط ۵ متخصص با استفاده از نسبت روایی محتوا (CVR=۰/۹۳) و شاخص روایی محتوا (CVI=۰/۹۷) تأیید شد. سپس گروه آزمایش (۱۵ نفر) تحت ۱۰ جلسه مداخله قرار گرفت و گروه گواه در لیست انتظار ماند. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون،

جدول ۱. محتوای جلسات بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده

عناوین جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
۱. آشنایی و سبک‌شناسی فرزندپروری	ایجاد اتحاد درمانی، آشنایی با سبک‌های فرزندپروری و شناسایی سبک غالب	معرفی گروه، تبیین قوانین، آموزش چهار سبک فرزندپروری (مقتدرانه، مستبدانه، سهل‌گیرانه، غافل)، اجرای پیش‌آزمون	تکمیل پرسشنامه سبک فرزندپروری و ثبت نقاط قوت و ضعف والدگری
۲. تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای	آشنایی با مفهوم تنظیم هیجان و یادگیری راهبردهای مؤثر مقابله	آموزش مدل پنج‌مرحله‌ای هیجان (گروس)، معرفی راهبردهای سازگار (تنفس عمیق، آرمیدگی، ذهن‌آگاهی)	تمرین روزانه تنفس شکمی و ثبت یک موقعیت دشوار با راهبرد جدید
۳. بیان حقیقت فرزندخواندگی	کاهش اضطراب والدین در مورد افشای حقیقت و ارائه ساختار گام‌به‌گام	تبیین پیامدهای پنهان‌کاری، آموزش مراحل چهارگانه بیان حقیقت (ارزیابی، آمادگی، اجرا، مدیریت واکنش)	مطالعه کتاب مناسب سن کودک و نوشتن متن اولیه برای بیان حقیقت
۴. آمادگی کودک (تنظیم هیجان و شناخت خانواده)	آموزش مهارت‌های پایه به کودک برای درک آسان‌تر حقیقت	آموزش صورتک‌های احساسی، پانتومیم، فلک احساسات؛ معرفی انواع خانواده و کارکردهای آن	بازی تشخیص هیجان با کودک و معرفی واژه‌های «والدین زیستی» و «فرزندپذیر»
۵. داستان‌گویی و کتاب‌درمانی	آشنایی با کتاب‌های تخصصی فرزندخواندگی و تمرین داستان‌گویی	معرفی و تحلیل سه کتاب کلیدی «توی شگفت‌انگیز»، «خدا تو را برای ما پیدا کرد»، «بله، من فرزندخوانده هستم»	خواندن کتاب با کودک و شروع دفترچه «خاطرات خانواده»
۶. جرات‌مندی و قاطعیت	تقویت توانایی ابراز قاطعانه نیازها و مرزها در خانواده و جامعه	آموزش تفاوت قاطعیت، انفعال و پرخاشگری؛ تمرین «نه گفتن» با حفظ رابطه؛ بازی دایره با طناب	استفاده از جملات قاطعانه در یک موقعیت واقعی و ثبت نتیجه
۷. خودآگاهی و شفقت به خود	افزایش خودآگاهی، کاهش انتقاد از خود و تقویت اعتماد به نفس والدگری	تمرین توپ خودشناسی، شناسایی افکار خودانتقادی، نوشتن لیست توانایی‌ها، آموزش شفقت به خود	تکرار روزانه یک جمله شفقت‌آمیز به خود و نصب برگه توانایی‌ها
۸. همدلی و درک احساسات کودک	بهبود توانایی تشخیص و پاسخ همدلانه به نیازهای هیجانی کودک	آموزش سه مؤلفه همدلی (شناختی، عاطفی، رفتاری)، تمرین چشم‌بند و نقش‌آفرینی	بیان حداقل دو جمله همدلانه در هفته و ثبت واکنش کودک
۹. دوستیابی و شبکه حمایت اجتماعی	ارتقای مهارت‌های اجتماعی کودک و ایجاد شبکه حمایت برای والدین	آموزش پلکان دوستی، پاسخ به سوالات ناخوشایند، ایجاد گروه مجازی حمایتی برای مادران	تمرین یک تکنیک دوستیابی با کودک و ارسال پیام تشویقی در گروه مجازی
۱۰. حل مسئله و تصمیم‌گیری	ارائه مدل گام‌به‌گام حل مسئله و تثبیت آموخته‌های قبلی	آموزش مدل ۵ مرحله‌ای حل مسئله، تمرین عملی «چتر نجات» و «داستان دو تصمیم»، تنظیم برنامه عمل شخصی	اجرای پس‌آزمون و نوشتن برنامه عمل برای سه ماه آینده

یافته‌ها

بهزیستی، در جدول ۲ آمده است. این والدین فرزندپذیر مراجعه کننده به سازمان بهزیستی استان اصفهان، در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بوده اند.

ویژگی های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان در پژوهش مانند سن، تعداد فرزند (زیستی، غیرزیستی)، شغل و سن فرزند در زمان تحویل از

جدول ۲. ویژگی های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

شرکت کننده (مادر)	سن	تعداد فرزند	شغل	سن فرزند در زمان تحویل
اول	۳۶	۱	کارمند	نوزادی (۳ روزگی)
دوم	۳۸	۲	خانه دار	نوزادی (۵۵ روزگی)
سوم	۴۸	۱	خانه دار	۱۱ ماهگی
چهارم	۳۶	۱	خانه دار	۶ سالگی
پنجم	۳۹	۲	خانه دار	یک سالگی
ششم	۳۷	۱	کارمند	نوزادی (۱۵ روزگی)
هفتم	۳۲	۱	مشاور تحصیلی	یک ماهگی
هشتم	۴۶	۱	خانه دار	۵ سالگی
نهم	۴۹	۲	فرهنگی	نوزادی (۵۰ روزگی)
دهم	۳۸	۱	کارمند	نوزادی (۲۳ روزگی)
یازدهم	۳۷	۱	خانه دار	یک سالگی
دوازدهم	۴۱	۲	فرهنگی	۳ ماهگی

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار نمرات استرس والدگری و ادراک شایستگی را در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار استرس والدگری و ادراک شایستگی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پژوهش

متغیر	مراحل	آزمایش				گواه	
		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	کشیدگی
استرس والدگری	پیش آزمون	۱۰۸/۸۷	۷/۶۷	-۰/۰۲	-۰/۴۵	۱۰۹/۰۷	۸/۲۲
	پس آزمون	۹۶/۶۷	۸/۵۹	-۰/۱۸	-۰/۲۲	۱۰۸/۷۳	۷/۵۸
	پیگیری	۹۶/۶	۸/۵۷	-۰/۱۵	-۰/۱۸	۱۰۸/۸	۷/۷۳
ادراک شایستگی	پیش آزمون	۴۸/۶۷	۶/۴۴	۰/۳۲	-۰/۵۱	۴۹/۱۳	۶/۱۷
	پس آزمون	۶۰/۴۷	۶/۹۳	-۰/۲۱	-۰/۴۳	۵۰/۱۳	۵/۷۹
	پیگیری	۵۹/۸	۶/۴	-۰/۱۸	-۰/۳۹	۵۰/۲	۵/۴۲

توضیح: کلیه مقادیر کجی و کشیدگی در دامنه ± ۲ قرار دارند که حاکی از نرمال بودن توزیع داده ها در تمام گروه ها و مراحل است (وست و همکاران، ۱۹۹۵؛ جرج و مالری، ۲۰۱۰).

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، میانگین نمرات استرس والدگری در گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری کاهش یافته است، در حالی که گروه گواه تغییر قابل توجهی نداشته است. همچنین میانگین نمرات ادراک شایستگی در گروه آزمایش افزایش یافته، اما در گروه گواه تقریباً ثابت مانده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف خرده مقیاس های استرس والدگری و ادراک شایستگی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پژوهش

متغیر	خرده مقیاس	مراحل	آزمایش				گواه			
			میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
استرس والدگری	آشناختن والدینی	پیش آزمون	۳۵/۴۲	۳۲/۱۵	۰/۴۱	-۰/۳۶	۳۵/۱۸	۳۳/۲۳	۰/۳۷	-۰/۴۲
		پس آزمون	۲۷/۷۱	۲۵/۸۲	۰/۲۸	-۰/۵۸	۳۴/۸۶	۳۲/۸۷	۰/۳۱	-۰/۴۷
		پیگیری	۲۸/۵۵	۲۶/۰۵	۰/۳۳	-۰/۴۹	۳۴/۹۲	۳۲/۵۶	۰/۳۵	-۰/۴۴
	تعامل ناکارآمد والد - کودک	پیش آزمون	۳۴/۴۵	۲۹/۴	۰/۴۶	-۰/۳۱	۳۵/۱۲	۳۰/۸۰	۰/۳۹	-۰/۳۸
		پس آزمون	۲۵/۹۲	۲۳/۳۵	۰/۲۴	-۰/۶۱	۳۴/۷۵	۳۰/۳۵	۰/۲۹	-۰/۵۲
		پیگیری	۲۶/۳۳	۲۳/۷۳	۰/۳۰	-۰/۵۴	۳۴/۵۶	۳۰/۸۸	۰/۳۳	-۰/۴۸
ادراک شایستگی	کودک مشکل آفرین	پیش آزمون	۳۶/۲۳	۳۴/۶۵	۰/۳۸	-۰/۴۰	۳۶/۴۵	۳۵/۱۰	۰/۳۴	-۰/۴۵
		پس آزمون	۲۸/۰۵	۲۸/۱۵	۰/۲۲	-۰/۶۳	۳۶/۳۰	۳۴/۶۵	۰/۲۷	-۰/۵۴
		پیگیری	۲۹/۱۲	۲۸/۴۰	۰/۲۷	-۰/۵۶	۳۵/۷۸	۳۴/۴۵	۰/۳۱	-۰/۵۰
	کفایت رفتاری	پیش آزمون	۱۰/۳۵	۱۴/۲۰	-۰/۱۸	-۰/۴۷	۱۰/۵۵	۱۴/۰۰	-۰/۱۴	-۰/۴۳
		پس آزمون	۱۳/۵۰	۱۸/۴۰	-۰/۳۱	-۰/۳۵	۱۰/۲۵	۱۴/۲۰	-۰/۱۲	-۰/۴۶
		پیگیری	۱۳/۲۰	۱۸/۱۰	-۰/۲۸	-۰/۳۹	۱۰/۷۰	۱۳/۸۰	-۰/۱۰	-۰/۴۹
	کفایت اجتماعی	پیش آزمون	۱۱/۴۵	۱۳/۵۰	-۰/۱۶	-۰/۴۴	۱۲/۲۰	۱۴/۲۰	-۰/۱۱	-۰/۴۰
		پس آزمون	۱۴/۷۵	۱۷/۸۰	-۰/۲۹	-۰/۳۳	۱۲/۵۰	۱۴/۴۰	-۰/۰۹	-۰/۴۵
		پیگیری	۱۴/۳۰	۱۷/۴۰	-۰/۲۵	-۰/۳۷	۱۲/۸۰	۱۴/۱۰	-۰/۰۸	-۰/۴۷
	کفایت تحصیلی	پیش آزمون	۹/۲۰	۱۲/۸۰	-۰/۱۲	-۰/۴۲	۱۰/۳۰	۱۳/۰۰	-۰/۰۹	-۰/۳۹
		پس آزمون	۱۲/۷۰	۱۶/۲۰	-۰/۲۷	-۰/۳۴	۱۰/۵۰	۱۳/۱۰	-۰/۰۷	-۰/۴۴
		پیگیری	۱۲/۴۰	۱۶/۰۰	-۰/۲۳	-۰/۳۸	۱۰/۸۰	۱۲/۶۰	-۰/۰۶	-۰/۴۶
	کفایت جسمانی	پیش آزمون	۸/۵۰	۱۱/۳۰	-۰/۱۰	-۰/۳۸	۸/۷۵	۱۲/۰۰	-۰/۰۸	-۰/۳۵
		پس آزمون	۱۱/۲۵	۱۴/۵۰	-۰/۲۴	-۰/۳۱	۸/۵۰	۱۱/۸۰	-۰/۰۵	-۰/۴۰
		پیگیری	۱۱/۱۵	۱۴/۲۰	-۰/۲۱	-۰/۳۵	۹/۲۰	۱۱/۵۰	-۰/۰۴	-۰/۴۲

پیگیری در دامنه قابل قبول قرار داشت؛ بنابراین، مفروضه نرمال بودن داده ها تأیید شد.

برای بررسی خطی بودن، الگوی تغییرات میانگین نمرات در سه مرحله و نمودارهای پراکنش بررسی شد و الگوی روابط، خطی و بدون انحراف آشکار از خطی بودن بود. همچنین، داده های پرت با استفاده از نمودارهای جعبه ای و بررسی نمرات استاندارد ارزیابی شد و مورد پرت مؤثری مشاهده نشد. باتوجه به اینکه بیشترین مقدار قدرمطلق نمرات استاندارد از ۳ فراتر نرفت، وجود داده پرت تک متغیری مؤثر تأیید نشد.

نتایج آزمون لوین نشان داد واریانس نمرات استرس والدگری (F(۱/۲۸)=۰/۳۵۲، P=۰/۵۵۰) و ادراک شایستگی (F(۱/۲۸)=۱/۵۷۰، P=۰/۲۲۰) در گروه های آزمایش و گواه همگن بود. همچنین، برای بررسی همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس، آزمون Box's M اجرا شد و نتیجه آن در سطح ۰/۰۱ معنادار نبود.

باتوجه به اینکه مقادیر کجی و کشیدگی تمامی خرده مقیاس ها در هر دو گروه آزمایش و گواه و در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دامنه قابل قبول قرار داشتند، توزیع نمرات از انحراف شدید نسبت به توزیع نرمال برخوردار نبود. بر این اساس، فرض نرمال بودن توزیع داده ها تأیید می شود.

اثربخشی بسته آموزشی بر استرس والدگری و ادراک شایستگی

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، مفروضه های آماری بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد توزیع نمرات استرس والدگری (Z=۰/۱۸۷، P=۰/۱۳۳) و ادراک شایستگی (Z=۰/۲۰۰، P=۰/۰۹۹) از توزیع نرمال انحراف معناداری ندارد. همچنین، بر اساس جدول شاخص های توصیفی، مقادیر کجی و کشیدگی خرده مقیاس ها در گروه های آزمایش و گواه و در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و

باتوجه به رعایت مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن، نبود داده‌های پرت مؤثر و همگنی واریانس‌ها و اعمال تصحیح گرینهاوس - گایسر در موارد نقض کرویت، شرایط لازم برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر فراهم بود. برای بررسی اثربخشی بسته آموزشی بر استرس والدگری، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

($P > 0/001$)؛ بنابراین، مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس نیز برقرار بود. نتایج آزمون کرویت موجلی نشان داد مفروضه کرویت برای استرس والدگری ($\chi^2(2) = 9/260$ ، $P = 0/010$ ، $W = 0/710$) و ادراک شایستگی والدگری ($\chi^2(2) = 18/350$ ، $P = 0/011$ ، $W = 0/507$) برقرار نبود؛ ازاین‌رو، برای تعدیل درجات آزادی و کنترل افزایش خطای نوع اول، نتایج آزمون‌های درون‌گروهی بر اساس تصحیح گرینهاوس - گایسر تفسیر شد. در مجموع،

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای استرس والدگری و ادراک شایستگی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
استرس والدگری	مراحل	۷۸۵/۴۲	۱/۵۵	۵۰۶/۷۵	۲۱۸/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	مراحل * گروه	۷۱۲/۰۸	۱/۵۵	۴۵۹/۴۳	۱۹۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	بین گروهی	۱۴۹۶/۵۴	۱	۱۴۹۶/۵۴	۷/۷۹	۰/۰۰۷	۰/۲۲
ادراک شایستگی	مراحل	۷۸۲/۶	۱/۳۳	۵۸۴/۳	۲۳۳/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹
	مراحل * گروه	۵۴۶/۲۸	۱/۳۳	۴۰۷/۸۶	۱۶۳/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	بین گروهی	۹۴۷/۳۷	۱	۹۴۷/۳۷	۸/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳

حاکمی از تأثیر قوی مداخله است. همچنین نتایج این جدول نشان می‌دهد که بسته آموزشی به طور معناداری ادراک شایستگی را افزایش داده است. ($F = 218/84$ ، $P = 0/001$) اندازه اثر بزرگ ($0/89$) نشان‌دهنده تأثیر قوی مداخله است. همچنین اثر تعامل مراحل × گروه معنادار است. ($P = 0/001$)

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه در نمرات استرس والدگری تفاوت معناداری وجود دارد. ($F = 218/84$ ، $P = 0/001$) همچنین اثر تعامل مراحل × گروه معنادار است. ($F = 198/41$ ، $P = 0/001$) که نشان می‌دهد روند تغییرات استرس والدگری در گروه آزمایش با گروه گواه متفاوت است. اندازه اثر بزرگ ($0/88$)

جدول ۶. نتایج آزمون‌های چهارگانه مانووا برای آزمون فرض کلی روی نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری استرس والدگری و ادراک شایستگی در گروه‌های آزمایشی (۱) و گواه (۲)

منبع تغییرات	آزمون	ارزش	F	Df فرضیه	Df خطا	سطح معنی‌داری
بین گروهی	اثر پیلایی	۰/۴۶۷	۷/۵۸	۳	۲۶	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۵۳۳	۷/۵۸	۳	۲۶	۰/۰۰۱
	اثر هتینگ	۰/۸۷۵	۷/۵۸	۳	۲۶	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۸۷۵	۷/۵۸	۳	۲۶	۰/۰۰۱
درون گروهی	اثر پیلایی	۰/۹۶۶	۱۰۸/۷۹	۶	۲۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۰۳۴	۱۰۸/۷۹	۶	۲۳	۰/۰۰۱
	اثر هتینگ	۲۸/۳۸	۱۰۸/۷۹	۶	۲۳	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۲۸/۳۸	۱۰۸/۷۹	۶	۲۳	۰/۰۰۱

آزمایش و گواه نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. همچنین، در مقایسه درون

همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، در مقایسه بین گروهی، آزمون‌های آماری تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) در گروه‌های

بر اساس این جدول و ستون سطح معنی داری می توان، فرض صفر (برابری میانگین ها) را رد کرد. زیرا مقدار سطح معنی داری به دست آمده کوچک تر از حداقل احتمال خطای نوع اول ۰/۰۵ شده است. در نتیجه همه آماره های آزمون نیز رای به رد فرض صفر می دهند؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می شود.

گروهی، آزمون های آماری تحلیل واریانس چند متغیری (مانووا) در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد که این مراحل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی داری دارند.

جدول ۷. نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر به صورت مراحل، مراحل * گروه و بین گروهی در دو متغیر

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
استرس والدگری	مراحل	۷۸۵/۴۲	۱/۵۵	۵۰۶/۷۵	۲۱۸/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	مراحل * گروه	۷۱۲/۰۸	۱/۵۵	۴۵۹/۴۳	۱۹۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	بین گروهی	۱۴۹۶/۵۴	۱	۱۴۹۶/۵۴	۷/۷۹	۰/۰۰۷	۰/۲۲
ادراک شایستگی	مراحل	۷۸۲/۶	۱/۳۳	۵۸۴/۳	۲۳۳/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹
	مراحل * گروه	۵۴۶/۲۸	۱/۳۳	۴۰۷/۸۶	۱۶۳/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	بین گروهی	۹۴۷/۳۷	۱	۹۴۷/۳۷	۸/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳

همان طور که در جدول ۷ ملاحظه می شود؛ در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای استرس والدگری ($F=218/84$ و $P=0/001$) و اندازه اثر ۰/۸۸، برای ادراک شایستگی ($F=233/66$ و $P=0/001$) و اندازه اثر ۰/۸۹، به دست آمدند. این یافته ها نشان می دهند که در متغیرهای وابسته (استرس والدگری، ادراک شایستگی) تعامل گروه * مراحل اندازه گیری معنی دار می باشد. همان طور که در جدول ۷ ملاحظه می شود؛ در گروه های آزمایش و گواه برای استرس والدگری ($F=7/79$ و $P=0/001$) و اندازه اثر ۰/۲۲، برای ادراک شایستگی ($F=8/42$ و $P=0/001$) و اندازه اثر ۰/۲۳ به دست آمدند. این یافته ها نشان می دهند که در متغیرهای وابسته (استرس والدگری، ادراک شایستگی) بین گروه های آزمایش و گواه تفاوت معنی دار دیده می شود.

همان گونه که در جدول ۸ ملاحظه می شود، در گروه آزمایش، در متغیر استرس والدگری در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در قیاس با پیش آزمون، تفاوت معنی دار دیده می شود.

همچنین؛ در تعامل بین گروه * مراحل اندازه گیری برای استرس والدگری و اندازه اثر ۰/۸۷، برای ادراک شایستگی ($F=198/41$ و $P=0/001$) و اندازه اثر ۰/۸۷، برای ادراک شایستگی

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) به تفکیک گروه ها در متغیرهای استرس والدگری، ادراک شایستگی

متغیر	مقایسه مراحل	آزمایش		گواه	
		تفاضل میانگین ها	سطح معنی داری	تفاضل میانگین ها	سطح معنی داری
استرس والدگری	پس آزمون	۱۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۱
	پیگیری	۱۲/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۲۶	۱
	پس آزمون	۰/۰۶	۱	۰/۳۳	۰/۴۹
ادراک شایستگی	پس آزمون	۱۱/۸	۰/۰۰۱	۱	۰/۲۶
	پیگیری	۱۱/۱۳	۰/۰۰۱	۱/۰۶	۰/۱۷
	پس آزمون	۰/۲۶	۱	۰/۰۶	۱

در سطح $p < 0/05$ معنی دار است، در حالی که در گروه گواه، این تفاوت ها معنادار نیست ($p > 0/05$). همچنین، در هر دو گروه آزمایش و گواه، در متغیر

همان گونه که در جدول ۸ ملاحظه می شود، در گروه آزمایش، در متغیر استرس والدگری در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با پیش آزمون،

استرس والدگری در مرحله پیگیری در قیاس با پس آزمون، تفاوت‌ها معنادار نیست ($p > 0/05$).

جدول ۹. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه دو گروه (آزمایش و گواه) به تفکیک مراحل در استرس والدگری، ادراک شایستگی

متغیر	مقایسه گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		تفاضل میانگین‌ها	سطح معنی‌داری	تفاضل میانگین‌ها	سطح معنی‌داری	تفاضل میانگین‌ها	سطح معنی‌داری
استرس والدگری	گواه	۰/۲۰	۰/۹۴	۱۲/۰۶	۰/۰۰۱	۱۲/۲	۰/۰۰۱
ادراک شایستگی	گواه	۰/۴۶	۰/۸۴	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱	۹/۶	۰/۰۰۱

همان گونه که در جدول ۹، ملاحظه می‌شود، در متغیر استرس والدگری؛ در مرحله پیش آزمون، بین گروه آزمایش در قیاس با گروه گواه معنی‌دار نیست ($p > 0/05$). اما، در مراحل پس آزمون و پیگیری، مقایسه بین گروه آزمایش در قیاس با گروه گواه، در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. همچنین، در متغیر ادراک شایستگی؛ در مرحله پیش آزمون، بین گروه آزمایش در قیاس با گروه گواه معنی‌دار نیست ($p > 0/05$). اما، در مراحل پس آزمون و پیگیری، مقایسه بین گروه آزمایش در قیاس با گروه گواه، در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

مالکورپس و همکاران، ۲۰۲۴؛ لیتل و همکاران، ۲۰۲۴). ازاین‌رو، کاهش استرس برای ثبات و کیفیت روابط خانوادگی اهمیت دارد. بر اساس دیدگاه‌های تحولی و دلبستگی، کیفیت تعاملات اولیه والد و کودک در رشد هیجانی و اجتماعی اهمیت اساسی دارد. استرس زیاد ممکن است حساسیت والدین را کاهش دهد؛ در مقابل، کاهش آن ظرفیت مراقبت حساس و حمایتگر را افزایش داده و زمینه دلبستگی ایمن را فراهم می‌کند. همچنین، استرس والدگری رابطه میان کارکرد تأملی والدین و مشکلات اجتماعی - هیجانی کودک را میانجی‌گری می‌کند؛ بنابراین کاهش آن می‌تواند آثار مثبت توانایی‌های تأملی بر رشد کودک را تقویت کند (مالکورپس و همکاران، ۲۰۲۴). مدل استرس والدگری آبیدين (آبیدين، ۱۹۹۵) تبیین مناسبی برای این یافته ارائه می‌دهد. بر اساس این مدل، استرس زمانی تشدید می‌شود که تقاضاهای نقش والدینی از منابع ادراک‌شده والد فراتر رود. آبیدين سه عامل را متمایز می‌کند: ویژگی‌های خلقی و رفتاری کودک؛ ویژگی‌های والد، مانند کاهش احساس شایستگی؛ و تعاملات ناکارآمد والد - کودک (آبیدين، ۱۹۹۵؛ دُرش، ۲۰۲۲). این عدم تعادل در خانواده‌های فرزندپذیر، به دلیل اختلالات دلبستگی، رفتارهای مبتنی بر تروما و بحران‌های هویتی کودک، برجسته‌تر است. بسیاری از کودکان فرزندخوانده پیش از ورود به خانواده جدید غفلت یا بی‌ثباتی مراقبتی را تجربه کرده‌اند که می‌تواند با مشکلات هیجانی، رفتاری و دلبستگی همراه باشد (فیور و همکاران، ۲۰۲۵؛ دانکن و همکاران، ۲۰۲۴؛ زینا و اسمیک، ۲۰۲۵). بسته آموزشی با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان و آگاهی درباره ویژگی‌های فرزندخواندگی، منابع روان‌شناختی والدین را افزایش و تعادل میان تقاضاها و منابع را تقویت کرده است. بر اساس مدل آبیدين، تقویت دانش، مهارت‌های ارتباطی و تنظیم

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته والدین دارای فرزندخوانده بر استرس والدگری و ادراک شایستگی والدین بود. یافته‌ها نشان داد این بسته استرس والدگری را به‌طور معناداری کاهش داده و تغییر حاصل تا پیگیری سه‌ماهه پایدار مانده است. آموزش مبتنی بر تجارب زیسته، بنابراین، می‌تواند مداخله‌ای کارآمد برای حمایت از خانواده‌های فرزندپذیر باشد. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های نوروزی، کریمی و رضایی (۱۴۰۴)، جکسون و چوی (۲۰۲۳)، لوپز - لویز و سانچز - ساندوال (۲۰۲۳)، فیور، لویتن، ولیگن و سوننس (۲۰۲۵) و لیتل، مک کافتی و تیلور (۲۰۲۴) همخوان است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند استرس والدگری در خانواده‌های فرزندپذیر اغلب بیشتر از خانواده‌های دارای فرزند زیستی است و می‌تواند با فرسودگی والدینی، کاهش حساسیت مراقبتی و افزایش تعارضات خانوادگی همراه شود (وولگار و پینتو، ۲۰۲۴؛

بحث و نتیجه‌گیری

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۶۳، ۱۴۰۵

هیجان، ادراک قابلیت مدیریت موقعیت‌های دشوار را افزایش می‌دهد و استرس را کاهش می‌دهد. از این رو، مداخله‌ای که عوامل شخصی، ویژگی‌های کودک و روابط بین فردی را هم‌زمان هدف قرار دهد، از نظر نظری توجیه‌پذیر است.

کاهش استرس احتمالاً از افزایش آگاهی و بازسازی شناختی والدین درباره فرزندخواندگی نیز ناشی شده است. در جلسات، سبک‌های فرزندپروری، راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم هیجان و شیوه بیان حقیقت فرزندخواندگی به کودک بررسی شد. این آموزش‌ها موقعیت‌های مبهم را قابل فهم‌تر و کنترل‌پذیرتر کرد. ابهام درباره هویت کودک و نحوه مواجهه با فرزندخواندگی می‌تواند منبع اضطراب والدین باشد (گلاسون و زینه، ۲۰۲۴؛ عنبری و نذری بن عبدالرحمن، ۱۴۰۳). بنابراین، آموزش ارتباط تدریجی و صادقانه، نگرانی را کاهش و احساس کنترل را افزایش می‌دهد. تکنیک‌هایی مانند شناسایی راه‌اندازهای هیجانی، ذهن‌آگاهی، آرمیدگی و تنفس عمیق نیز به والدین کمک می‌کند واکنش‌های خود را در برابر رفتارهای چالش‌برانگیز بهتر مدیریت کنند. در نتیجه، کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و افزایش پاسخ‌دهی سنجیده، یکی از مسیرهای مهم اثرگذاری این بسته بوده است. یافته دیگر نشان داد بسته آموزشی ادراک شایستگی والدینی را در مادران دارای فرزندخوانده به‌طور معناداری افزایش داده و این افزایش تا پیگیری سه‌ماهه پایدار مانده است. این نتیجه با یافته‌های برنامه والدگری تلفیقی برای خانواده‌های فرزندپذیر (آف‌اکشمیری و همکاران، ۲۰۲۴)، بسته فرزندپروری مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در والدین دارای کودک ۷ تا ۱۱ سال (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۲) و مداخله «شناخت من، شناخت تو» همسو است. اثربخشی برنامه «فلسفه برای کودکان» بر ادراک شایستگی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست نیز گزارش شده است (کبیری و واحدی، ۱۴۰۲). همچنین سازگاری اجتماعی مثبت کودک در مدرسه، تجربه مثبت‌تر فرزندخواندگی را برای والدین پیش‌بینی می‌کند (کاستا و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، افزایش شایستگی والدینی ممکن است به سازگاری روانی و اجتماعی بهتر کودک کمک کند و با تعاملات مثبت‌تر والد - کودک و کاهش مشکلات رفتاری همراه باشد (جکسون و چوی، ۲۰۲۳؛ لویز - لویز و سانچز - ساندوال، ۲۰۲۳). با این حال، جونز و همکاران (۲۰۲۶) کاهش معنادار حس شایستگی والدینی را پس از مداخله گزارش کردند. این

ناهمسویی را می‌توان به اجرای پژوهش در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، ماهیت اکتشافی مطالعه و حمایت صرفاً آنلاین و فاقد محتوای ساختاریافته نسبت داد؛ بنابراین، حمایت عمومی بدون آموزش منظم و متناسب با نیاز خانواده‌های فرزندپذیر الزاماً شایستگی را افزایش نمی‌دهد و طراحی دقیق محتوای مداخله اهمیت دارد. بر اساس نظریه شناختی - اجتماعی بندورا (بندورا، ۱۹۹۷)، خودکارآمدی که با ادراک شایستگی رابطه نزدیکی دارد، باور فرد درباره توانایی سازمان‌دهی و اجرای اقدامات لازم برای دستیابی به نتایج معین است (بندورا، ۱۹۹۷، ص ۳). این باور از تجارب تسلط، تجارب جانشینی، ترغیب اجتماعی و حالت‌های فیزیولوژیک و هیجانی شکل می‌گیرد (بندورا، ۱۹۹۷). آموزش یک مهارت کوچک در هر جلسه و تمرین هفتگی، تجربه تسلط مکرر ایجاد کرد؛ فضای گروهی نیز مشاهده موفقیت والدین دیگر و دریافت بازخورد مثبت را ممکن ساخت. آموزش مهارت‌های دوستیابی و حل مسئله در جلسات نهم و دهم، ابزارهای حمایت از سازگاری اجتماعی کودک را فراهم کرد و می‌توانست از طریق بازخورد مدرسه و همسالان، شایستگی مادران را تقویت کند. این سازوکار با یافته اوکاتی و همکاران (۱۴۰۲)، درباره حمایت ناکافی جامعه و خانواده از مادران ایرانی دارای فرزندخوانده اهمیت دارد. گروه آموزشی حمایتگر، با تأیید تجارب والدین، احساس همدلی و تعلق ایجاد کرد و خلأ حمایت اجتماعی را تا حدی جبران نمود. ادراک شایستگی به باور فرد درباره توانایی انجام وظایف والدگری اشاره دارد (هارتر، ۲۰۱۲). آموزش مهارت‌های فرزندپروری، سبک‌های تربیتی و مهارت‌های زندگی برای کودک، نقش والدین و راهبردهای عملی آنان را روشن‌تر کرد. استفاده از تجربه واقعی والدین نیز یادگیری عملی، حمایت اجتماعی و همدلی را افزایش می‌دهد (لیتل و همکاران، ۲۰۲۴؛ فیور و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، اثر بسته حاصل هم‌افزایی آموزش، تمرین، بازخورد و یادگیری از همتایان است.

در مجموع، برنامه‌های تخصصی برای والدین فرزندپذیر می‌تواند بخشی از نظام حمایت پیش و پس از واگذاری کودک باشد؛ زیرا بسیاری از والدین درباره ویژگی‌های روان‌شناختی و چالش‌های فرزندخواندگی آموزش کافی دریافت نمی‌کنند (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۴). محدود بودن حجم نمونه، ابزارهای خودگزارشی و اجرای پژوهش در یک منطقه جغرافیایی خاص، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود سازمان

۶۶۹-۶۹۳

۱۸ (۴)

<https://doi.org/10.1080/15548732.2023.2236110>

باباخانی، پریسا، و صبحی قراملکی، ناصر (۱۴۰۳). مقایسه اضطراب، احساس تنهایی و کیفیت زندگی در زنان مجرد با فرزندخوانده و بدون فرزندخوانده. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۱۴ (۲)، ۱۶۳-
<https://doi.org/10.61186/fh.14.2.163>

بزاز آبکنار، سمیرا، و کلانتر فریسی، ماندانا (۱۴۰۴). پیش‌بینی استرس والدگری بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و تمایز یافتگی خود در خانواده دارای کودکان با ناتوانی رشدی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴ (۱۴۹)، ۳۲۱-
<https://doi.org/10.61186/jps.24.149.2307>

بیرانوند، مهدی، امامی‌پور، سوزان، و صالحی، مجید (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی فرزندپروری مثبت و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روابط والد - فرزندی مادران فرزندپذیر. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۵ (۱۶۱)، ۱۸-
<https://doi.org/10.66224/jps.25.161.81>

پورکریمی، جواد، و فتحی، داود (۱۴۰۳). رابطه ناگویی خلقی و فرسودگی والدینی در مادران کودکان با نیازهای ویژه: نقش واسطه‌ای ادراک شایستگی والدینی. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۴ (۵۳)، ۸۹-
<https://jpe.atu.ac.ir>

حقیقی، مریم (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس والدگری مادران فرزندخوانده. *فصلنامه روانشناسی خانواده*، ۱۲ (۲)، ۸۹-
<https://www.ijfpjournal.ir>

خسروی، پریسا، و نصیری، هادی (۱۴۰۲). تأثیر امیدواری و خوش‌بینی بر خودکارآمدی والدینی در مادران کودکان با اختلال نافرمانی مقابله‌ای. *مجله روانشناسی سلامت*، ۱۲ (۴۸)، ۲۱-
<https://hpj.journals.pnu.ac.ir>

رضایی، سعید، و کریمی، نادر (۱۴۰۴). پیش‌بینی‌کننده‌های ادراک شایستگی والدینی در خانواده‌های فرزندپذیر: نقش حمایت اجتماعی و خودکارآمدی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴ (۳)، ۱۵۵-
<https://psychologicalscience.ir>

عنبری، مهدی (۱۴۰۴). چالش‌های رفتاری و دلبستگی در خانواده‌های فرزندپذیر ایرانی. *پایش*، ۲۴ (۱)، ۸۱-
<https://doi.org/10.61186/payesh.24.1.8194>

بهزیستی و مراکز مشاوره خانواده، این بسته را در برنامه‌های آموزشی پیش و پس از واگذاری کودک بگنجاند و کارگاه‌ها را گروهی برگزار کنند. اجرای مطالعات با نمونه‌های بزرگ‌تر در شهرهای مختلف ایران، استفاده هم‌زمان از خودگزارشی، مصاحبه بالینی و مشاهده رفتاری، و مقایسه این بسته با برنامه‌های استاندارد آموزش فرزندپروری نیز پیشنهاد می‌شود. در نتیجه، بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته ظرفیت مناسبی برای کاهش استرس والدگری و افزایش ادراک شایستگی والدین دارد و می‌تواند روابط والد - کودک را حساس‌تر، پایدارتر و حمایتگرتر سازد.

ملاحظات اخلاقی

پرووی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد با کد اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1404.029 است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی مادران دارای فرزندخوانده که با مشارکت و همکاری ارزشمند خود، اجرای این پژوهش را امکان‌پذیر ساختند، ابراز می‌دارند.

منابع

آقا کشمیری، عیسی (۱۳۹۹). مقایسه استرس والدگری در خانواده‌های فرزندپذیر و زیستی. *فصلنامه روانشناسی خانواده*، ۱۶ (۱)، ۴۵-
<https://www.ijfpjournal.ir>

آقا کشمیری، عیسی، و همکاران (۲۰۲۴). برنامه والدگری تلفیقی برای خانواده‌های فرزندپذیر: یک مطالعه روش‌های آمیخته. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۲ (۲)، ۱۳۷-
<https://doi.org/10.32598/jpcp.12.2.924.1152>

اوکاتی، نازنین، موتابی، فرشته، و عبدالخدایی، زهرا (۱۴۰۲). فرزندخواندگی از منظر مادران بارور ایرانی: یک مطالعه کیفی. *مجله رفاه عمومی کودکان*،

References

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional manual* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources. <https://www.parinc.com/Products/Pkey/335>
- Agha Kashmiri, I. (2020). Comparison of parenting stress in adoptive and biological families. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 45-58. <https://www.ijfpjournal.ir> (In Persian)
- Agha Kashmiri, I., et al. (2024). Integrated parenting program for adoptive families: A mixed-methods study. *Journal of Clinical Psychology*, 12(2), 137-152. <https://doi.org/10.32598/jpcp.12.2.924.1> (In Persian)
- Anbari, M. (2025). Behavioral and attachment challenges in Iranian adoptive families. *Payesh*, 24(1), 81-94. <https://doi.org/10.61186/payesh.24.1.81> (In Persian)
- Anbari, M., & Nazari ben Abdolrahman, M. (2024). Behavioral challenges of adopted children in adoptive families: A systematic review. *Payesh*, 23(5), 737-750. <https://doi.org/10.48305/irje.2024.2019>
- Babakhani, P., & Sobhi Qaramaleki, N. (2024). Comparison of anxiety, loneliness, and quality of life in single women with and without adopted children. *Journal of Family and Health*, 14(2), 163-175. <https://doi.org/10.61186/fh.14.2.163> (In Persian)
- Bazzaz Abkenar, S., & Kalantar Ghoreishi, M. (2025). Predicting parenting stress based on perceived social support and self-differentiation in families with children with developmental disabilities. *Journal of Psychological Science*, 24(149), 307-321. <https://doi.org/10.61186/jps.24.149.2> (In Persian)
- Biranvand, M., Emamipour, S., & Salehi, M. (2026). Comparison of the effectiveness of positive parenting and parenting based on acceptance and commitment on parent-child relationships of adoptive mothers. *Journal of Psychological Science*, 25(161), 1-18. <https://doi.org/10.66224/jps.25.161.8> (In Persian)
- عنبری، مهدی، و نذری بن عبدالرحمن، محمد (۱۴۰۳). چالش‌های رفتاری فرزندخواندگان در خانواده‌های فرزندپذیر: یک مرور نظام‌مند. *پایش*، ۲۳(۵)، ۷۳۷-۷۵۰. <https://doi.org/10.48305/irje.2024.2019>
- قاسمی، طاهره، و موسوی، سارا (۱۴۰۳). واکاوی چالش‌های روانی - اجتماعی والدین دارای فرزندخوانده در شهر تهران. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۱۲(۴۵)، ۱-۱۸. <https://www.socialworkmag.ir>
- کبیری، علی‌اکبر، و واحدی، مهدی (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر تحریفات شناختی و ادراک شایستگی کودکان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۱۰)، ۴۵-۶۰. <https://psychologicalscience.ir>
- مستأجران، مریم، غضنفری، احمد، و قاسمی پیربلوطی، محمد (۱۴۰۵). تدوین بسته آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته چالش‌های والدین دارای فرزندخوانده و اثربخشی آن بر استرس والدگری، ادراک شایستگی و منبع کنترل والدینی [پایان‌نامه دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی]. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد. <https://ganj.irandoc.ac.ir>
- نوروزی، زهرا، کریمی، نادر، و رضایی، مجید (۱۴۰۴). اثربخشی درمان ویژه فرزندخواندگی بر مشکلات رفتاری و دل‌بستگی کودکان و استرس والدینی در خانواده‌های فرزندپذیر. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۷(۲)، ۴۵-۶۲. <https://jcp.semnan.ac.ir>
- نوذری، فاطمه (۱۴۰۳). نقش ادراک شایستگی در والدین فرزندپذیر. انتشارات آوای نور.
- نیک‌منش، زهرا، کاظمی، یاسر، و زارع‌نژاد، زهرا (۱۴۰۴). اثربخشی برنامه‌های آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سلامت روان والدین فرزندپذیر. *مجله روانشناسی خانواده*، ۱۲(۱)، ۴۵-۶۲. <https://www.ijfpjournal.ir>
- هاشمی، حمید، سعدی‌پور، اسماعیل، شیوندی چلیچه، کامران، درتاج، فربرز، و اسدزاده دهرانی، حسین (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی بسته آموزشی فرزندپروری مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر خودکارآمدی والدگری. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۳۲)، ۷۴-۸۹. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.132.2451>

- Bridgman, K., Baker, S., Johnson, M., & Romano, D. (2025). Childhood and adolescence's predictors of parenting stress in adoptive mothers of early and late placed children. *Children and Youth Services Review*, 172, 108214. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108214>
- Coşkuner Aktaş, G., & Çiçek, İ. (2023). The relationship between parenting stress and parental burnout in parents of children with special needs. *Journal of Child and Family Studies*, 32(8), 2456-2468. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02645-6>
- Duncan, M., Fearon, P., & Woolgar, M. (2024). A qualitative exploration of how adoptive parents experience the direct and indirect trauma of their child's early maltreatment. *Adoption & Fostering*, 48(2), 167-183. <https://doi.org/10.1177/03085759241251854>
- Fiore, S., Luyten, P., Vliegen, N., & Soenens, B. (2025). Understanding parenting stress in adoptive parents: A longitudinal multilevel study of parents' self-criticism, child negative emotionality, and child age at placement. *Journal of Personality*, 93(5), 1081-1096. <https://doi.org/10.1111/jopy.12993>
- Ghaffari, A., Zare'an, M., & Roshani, S. (2023). Lived experience of infertile men of fatherhood through adoption. *Journal of the Iranian Population Association*, 18(36), 139-181. <https://doi.org/10.22034/jpai.2024.2022532.1327>
- Ghasemi, T., & Mousavi, S. (2024). Analysis of psychosocial challenges of parents with adopted children in Tehran. *Journal of Social Work*, 12(45), 1-18. <https://www.socialworkmag.ir> (In Persian)
- Gleason, M. M., & Zeanah, C. H. (2024). Attachment and emotional development in adopted children with a history of institutional rearing: Long-term outcomes of the Bucharest Early Intervention Project. *Development and Psychopathology*, 36(2), 789-804. <https://doi.org/10.1017/S0954579424000312>
- Granner, J. R., Lee, S. J., Burns, J., Herrenkohl, T. I., Miller, A. L., & Seng, J. S. (2023). Childhood maltreatment history and trauma-specific predictors of parenting stress in new fathers. *Infant Mental Health Journal*, 44(6), 767-780. <https://doi.org/10.1002/imhj.22084>
- Haghighi, M. (2025). Effectiveness of acceptance and commitment therapy-based parenting training on parenting stress of adoptive mothers. *Journal of Family Psychology*, 12(2), 89-104. <https://www.ijfpjournal.ir> (In Persian)
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Construction-of-the-Self/Susan-Harter/9781462502787>
- Hashemi, H., Saadipour, E., Shivandi Chelicheh, K., Dortaj, F., & Asadzadeh Dehraei, H. (2023). Effectiveness of a parenting training package based on self-determination theory on parenting self-efficacy. *Journal of Psychological Science*, 22(132), 59-74. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.132.2451> (In Persian)
- Jackson, A. P., & Choi, J. K. (2023). Parenting competence among adoptive mothers: The protective role of social support and coping strategies. *Adoption Quarterly*, 26(1), 45-67. <https://doi.org/10.1080/10926755.2022.2156015>
- Jones, A., Miller, J. J., & Brown, A. D. (2026). Investigating parental stress and sense of competence among foster and adoptive caregivers: A virtual support intervention. *Journal of Public Child Welfare*. <https://doi.org/10.1080/15548732.2025.2609564>
- Kabiri, A., & Vahedi, M. (2023). Effectiveness of philosophy for children program with digital technology enrichment on cognitive distortions and perceived competence of male orphaned and neglected children. *Journal of Psychological Science*,

- 21(110), 45-60. <https://psychologicalscience.ir> (In Persian)
- Khosravi, P., & Nasiri, H. (2023). The effect of hope and optimism on parental self-efficacy in mothers of children with oppositional defiant disorder. *Journal of Health Psychology*, 12(48), 21-39. <https://hpj.journals.pnu.ac.ir> (In Persian)
- López-López, J. A., & Sánchez-Sandoval, Y. (2023). Perceived competence and parenting stress in Spanish adoptive parents: The moderating role of family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 32(7), 1987-2001. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02631-y>
- Lyttle, E., McCafferty, P., & Taylor, B. J. (2024). Experiences of adoption disruption: Parents' perspectives. *Child Care in Practice*, 30(3), 333-352. <https://doi.org/10.1080/13575279.2023.2170558>
- Malcorps, S., Vliegen, N., Fonagy, P., & Luyten, P. (2024). A four-year multi-wave prospective study on the role of parental reflective functioning and parenting stress in the development of socio-emotional problems in internationally adopted children. *Development and Psychopathology*, 36(1), 266-279. <https://doi.org/10.1017/S0954579422001171>
- Mostajeran, M., Ghazanfari, A., & Ghasemi Pirbalouti, M. (2026). *Development of an educational package based on the lived experiences of challenges of parents with adopted children and its effectiveness on parenting stress, perceived competence, and parental locus of control* [Doctoral dissertation in Educational Psychology]. Islamic Azad University, Shahrekord Branch. <https://ganj.irandoc.ac.ir> (In Persian)
- Nik Manesh, Z., Kazemi, Y., & Zare'nejad, Z. (2025). Effectiveness of mindful parenting training programs on mental health of adoptive parents. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 45-62. <https://www.ijfpjournal.ir> (In Persian)
- Norouzi, Z., Karimi, N., & Rezaei, M. (2025). Effectiveness of adoption-specific therapy on behavioral and attachment problems of children and parenting stress in adoptive families. *Journal of Clinical Psychology*, 17(2), 45-62. <https://jcp.semnan.ac.ir> (In Persian)
- Nozari, F. (2024). *The role of perceived competence in adoptive parents*. Avaye Noor Publications.
- Okati, N., Mootabi, F., & Abdekhodaie, Z. (2023). Adoption from the perspective of Iranian fertile mothers: A qualitative study. *Journal of Public Child Welfare*, 18(4), 669-693. <https://doi.org/10.1080/15548732.2023.2236110>
- Palacios, J., Adroher, S., Brodzinsky, D. M., Grotevant, H. D., Johnson, D. E., Juffer, F.,... & Tarren-Sweeney, M. (2019). Adoption in the service of child protection: An international interdisciplinary perspective. *Psychology, Public Policy, and Law*, 25(2), 57-74. <https://doi.org/10.1037/law0000192>
- Pourkarimi, J., & Fathi, D. (2024). The relationship between alexithymia and parental burnout in mothers of children with special needs: The mediating role of perceived parental competence. *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 14(53), 89-108. <https://jpe.atu.ac.ir> (In Persian)
- Rezaei, S., & Karimi, N. (2025). Predictors of perceived parental competence in adoptive families: The role of social support and self-efficacy. *Journal of Psychological Science*, 24(3), 155-172. <https://psychologicalscience.ir> (In Persian)
- Woolgar, M., & Pinto, C. (2024). Adoptive parents' satisfaction with child and adolescent mental health services and their mental health concerns over time: A proper question? *Developmental Child Welfare*, 6(1), 50-64. <https://doi.org/10.1177/25161032241234567>
- Zeanah, C. H., & Smyke, A. T. (2025). Attachment disorders and reactive attachment disorder in adopted children: A 10-year follow-up of the Bucharest Early Intervention Project. *American Journal of Psychiatry*, 182(2), 145-158. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20240251>