

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده

Comparing Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training on Affective Capital among girls with Behavioral Externalizing problems

Somayeh Rahnamaee

Ph.D student, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

Mohsen Golparvar *

Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

drmgolparvar@gmail.com

Asghar Aghaei

Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

سمیه رهنمائی

دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران.

محسن گل پرور (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران.

اصغر آقایی

استاد گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران.

Abstract

The present study aimed to compare the effectiveness of mother-adolescent efficient interaction packages and emotion regulation training on the affective capital of girls with externalizing behavior problems. The research was a semi-experimental method with a pre-test-post-test design and a control group with a two-month follow-up period. The statistical population of girls with Behavioral Externalizing problems in Isfahan in the fall of 2022. Among them, 60 people were selected based on purposefully and randomly assigned to two experimental groups and one control group. The experimental group of mother-adolescent efficient interaction received a training package for 8 sessions, and the experimental group received the emotional regulation training package for 8 sessions. Emotional Capital Questionnaire (ACS, Golperor, 2015) was used to collect data. Data analysis was done with the statistical variance analysis method with repeated measurements. The findings indicated a significant difference was observed in the affective capital of girls variable between the mother-adolescent efficient interaction group with the emotion regulation and the control groups in the post-test and follow-up phases ($p<0.01$). Also, there was no significant difference between the emotion regulation and control groups ($p<0.05$). Therefore, Based on the findings, the effective mother-adolescent interaction training package can be effective for improving the Affective capital of girls with externalizing behavioral problems.

Keywords: Emotion regulation training, mother-adolescent efficient interaction training, behavioral externalization problems, Affective capital.

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برونسازی رفتاری بود. پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری دختران دارای مشکلات برونسازی رفتاری اصفهان در پاییز ۱۴۰۱ بودند. از بین آنها ۶۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگذاری شدند. گروه آزمایشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بسته آموزشی را به مدت ۸ جلسه و گروه آزمایشی تنظیم هیجان بسته آموزشی را در ۸ جلسه دریافت کردند. پرسشنامه سرمایه عاطفی (ACS, گل پرور, ۱۳۹۵) برای جمع آوری داده‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که در مرحله پس آزمون و پیگیری، بین گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل در متغیر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برونسازی رفتاری تفاوت معناداری وجود داشت ($p<0.01$). اما بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت ($p>0.05$). از یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان می‌تواند برای بهبود سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برونسازی رفتاری موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان، سرمایه عاطفی، مشکلات رفتاری برونسازی شده.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، رفتارهای برونسازی نوجوانان به عنوان یک موضوع مهم در نظر گرفته شده و یک نگرانی عمدی برای سلامت عمومی تلقی می‌شود. معمولاً رفتارهای برونسازی شامل شکستن هنجارهای اجتماعی، تخریب اموال یا آسیب به دیگران، دروغ گفتن، قلدری و دعوا، خرابکاری و رفتارهای پرخاشگرانه می‌شوند (دفونسکا^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). فراتر از اختلالات روانپزشکی خاص، مشکلات رفتاری برونسازی ممکن است شامل فرار از مدرسه و پرخاشگری نیز باشد (هسه^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). رفتار برونسازی نوجوانان اغلب با رفتارهای ناسازگار و هزینه‌های شدید برای جامعه مرتبط است (ویشر^۳ و همکاران، ۲۰۲۳).

از جمله متغیرهای مرتبط با رفتارهای برونسازی نوجوانان سرمایه عاطفی است. سرمایه عاطفی، احساس نشاط و انرژی عاطفی مثبت درونی قبل هدایت است که با تمرکز هدفمند، قابلیت تأثیرگذاری به نسبت پایدار بر رفتارها و انتخاب‌های انسان را دارد و قادر به گسترش توان ظرفیتی و مهارتی در افراد، ارتقای سلامت روان و بهزیستی روانشنختی است (گل پرور، ۱۳۹۵). نوجوانان در زمینه‌های احساس نشاط و انرژی، عاطفه مثبت و شادمانی که در متغیر سرمایه عاطفی مطرح شده‌اند، نیازمند یاری و کمک هستند (مددی زواره، گل پرور و آقایی، ۱۳۹۸). به لحاظ ماهیت و هم به لحاظ پیوندی که سرمایه عاطفی با شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی دارد، در تقابل با علائم و رفتارهای مشکل‌زای نوجوانان قرارمی‌گیرد. به همین جهت هر نوع فعالیت یا تلاشی در مسیر افزایش سطح سرمایه عاطفی، بدون تردید بر کاهش مشکلات روان شناختی آنان تأثیرات بسزایی خواهد داشت (کاظمی، گل پرور و آتش پور، ۱۳۹۹).

والدین نقش حیاتی در تعیین وجود یا عدم وجود مشکلات رفتاری نوجوانان دارند. در دوران نوجوانی، حوزه‌های اجتماعی شدن فراتر از واحد خانواده گسترش می‌یابد، لذا تأثیر همسالان و رفتارهای مشکل‌ساز افزایش می‌یابد (سلمی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات متعددی نشان دادند که تعامل اثربخش با والدین می‌تواند اثرات مخاطره آمیز رفتارهای نوجوانان را خنثی کند (سیلوا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). آیوف^۶ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که ارتباط مادری تأثیر بیشتری بر علائم برونسازی نوجوانان نسبت به ارتباط پدری دارد. اکثر مطالعات بیان کردند که وجود محبت بالا و تعامل کارآمد با مادر، کمترین میزان مشکلات برونسازی نوجوانان را نشان می‌دهد (آربل و همکاران، ۲۰۲۰؛ سیلینسکاس^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به نکات بیان شده مبنی بر اهمیتی که نقش مادر در آینده سازی فرزندان دارد، برای بهبودی روابط مادر-نوجوان آموزش‌های مختلفی بیان شده است. از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند در این زمینه مناسب باشد، بسته تعاملی کارآمد مادر-نوجوان است. در تعامل کارآمد مادر و نوجوان، هدف این است که با کمک فرآیندهای ارتباطی مبتنی بر مادر و نوجوانان، پیامدهایی رشد مثبت در نوجوانان ارتقا پیداکند و از آنها در برابر آسیب محافظت کند (کاپتانوویس و اسکوگ^۸، ۲۰۲۱). اکثر بسته‌های آموزشی مدل‌هایی از رفتار را ارائه می‌دهند که سبب رشد مهارت‌ها و رفتارهای ارتباطی فرزندان می‌شود (مافي و هواسی سومار، ۱۴۰۲). در تعامل کارآمد مادر-نوجوان سطح ارتباطی بین مادر و نوجوان بالا بوده و همین مسئله باعث می‌شود که نوجوان احساس کند از حمایت مناسب برای بیان عقاید خود برخوردار است (پندر، آزاد و سهرابی، ۱۴۰۲). کیفیت بالای ارتباط والدین-نوجوان می‌تواند ارتباط والدین، صمیمیت، اعتماد، انسجام خانواده و سازگاری خانواده را تقویت کند (وانگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۳؛ زانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱). ارتباط گرم نوجوان با والدین خود منجر به افزایش بهزیستی و نشاط در نوجوانان می‌شود (رن^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی دیگر از آموزش‌های موثر در کاهش رفتارهای برونسازی و افزایش سرمایه عاطفی نوجوانان، آموزش تنظیم هیجان است. هیجان‌ها جایگاه بسیار حساس و اساسی در زندگی افراد دارند (رحمتی، ابوالمعالی و میرهاشمی، ۱۴۰۲). هیجانات منفی و ناسازگار،

¹ da Fonseca

² Hesse

³ Visscher

⁴ Solmi

⁵ Silva

⁶ Ioffe

⁷ Silinskas

⁸ Kapetanovic & Skoog

⁹ Wong

¹⁰ Zhang

¹¹ Ren

مانند نشخوار فکری، مستقیماً در ایجاد مشکلات عاطفی و رفتاری دخیل هستند (فرناندز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان شامل استراتژی‌های مختلفی است که می‌توان آن‌ها را بر اساس مرحله فرآیند تولید هیجان که قصد تعديل آن را دارد، متمازی کرد (دی نو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان ممکن است با تغییر موقعیت‌هایی که فرد با آن‌ها مواجه می‌شوند یا نحوه آشکار شدن آنها (راهبردهای موقعیتی) یا تغییر جنبه‌هایی از موقعیت که با تخصیص مجدد منابع توجه بین جنبه‌های احساسی مرتبط و نامربوط آن (راهبردهای توجه) بر هیجانات تأثیر بگذارد (گراس^۳، ۲۰۱۵). بی‌نظمی هیجان را می‌توان عامل اصلی آسیب‌های روانی دانست، در دوره نوجوانی که همواره مرحله پرتنش و افزایش هیجان است، آموزش تنظیم هیجانات یک امر مهم در این دوره می‌باشد. نکته مهم این است که تعامل و ارتباط کارآمد مادر با دختران نوجوان خود، می‌تواند سطح بالای بی‌نظمی هیجان را در آنها تعديل کند (مک کون، وودی، لدسور و سیلک^۴، ۲۰۲۱). در آموزش تنظیم هیجان، تکنیک‌هایی مانند شناسایی باورهای ناسازگار، نشخوار فکری و نگرانی به افراد آموزش داده می‌شود که باعث می‌شود پاسخ‌های عاطفی خود را ارزیابی کنند و در نتیجه آنها تصمیم می‌گیرند باورهای و استراتژی‌ها را انطباق دهند و در پاسخ به احساسات خود انعطاف پذیرتر شوند (لودویگ^۵، ۲۰۱۹). آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سرمایه روانشناختی، شادی و سلامت روان موثر است (زو، کونگ و یه^۶؛ ۲۰۲۳؛ عصاره، پیرانی و زنگنه، ۲۰۲۲؛ محمودی، امیرفخرایی و سماوی، ۲۰۲۲؛ محمد پناه و همکاران، ۱۳۹۹).

در مجموع از آنچه در بیان مسئله ارائه شد، می‌توان گفت محقق به این دلیل دو آموزش مذکور را جهت مداخله و مقایسه انتخاب کرده است که در هر دو نوع آموزش فوق، به ارتباطات بین افراد و تأثیر آن‌ها بر هیجانات و رفتارها تمکز می‌کنند. همچنین، هر دو نوع آموزش به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای مدیریت هیجانات، ارتباطات سالم و تعاملات مؤثر را یاد بگیرند. با این وجود، آموزش تنظیم هیجان بیشتر به خودآگاهی و مدیریت هیجانات فردی تمکز دارد، در حالی که بسته تعامل کارآمد مادر-نوجوان بیشتر به روابط بین افراد و تأثیر آن‌ها بر هیجانات و رفتارها توجه می‌کند. همچنین، بسته تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر روی مهارت‌های ارتباطی خاصی که در رابطه مادر-نوجوان می‌توانند کارآمد باشند تمکز دارد. با توجه شباهت و تفاوت دو آموزش فوق و به دلیل افزایش و تأثیر منفی شدید مشکلات رفتاری برونسازی شده بر سلامت جسمی و روانی نوجوانان، و توجه به پیامدهای ناگزیر بهداشتی، آموزشی و اجتماعی درک عمیق تر عوامل زیربنایی این پدیده مهم می‌شود. لذا اجرای مداخلاتی که به پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری برونسازی شده، و همچنین ارتقای تعامل کارآمد والد-نوجوان و بر جسته کردن متغیرهای معنی‌داری که می‌توانند بر رفاه و سلامت روان نوجوانان تأثیر بگذارند، بسیار مهم است. با این وجود، مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد تاکنون اثربخشی هیچکدام از روش‌های آموزشی در این تحقیق، نه به صورت جداگانه و نه به صورت مقایسه‌ای بر سرمایه عاطفی نوجوانان دختر دارای مشکلات برونسازی رفتاری، بررسی نشده‌اند. بررسی این موضوع می‌تواند اهمیت بالینی قابل توجهی در کاهش تعارضات با مادر (بین فردی) و مشکلات رفتاری در نوجوانان شود.علاوه بر این، بهزیستی و رفتارهای سازگارانه نوجوانان را در این مرحله حساس رشدی ارتقا دهد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی در قالب طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش، دانش آموزان دختر دارای مشکلات رفتاری برونسازی در ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر اصفهان در پاییز ۱۴۰۱ بودند. پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی های انجام شده با آموزش و پرورش، ابتدا طی فراخوان در مدارس متوسطه دوم، ۳۳۴ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام تمایل نمودند. برای هر یک از سه گروه ۲۰ نفر (در مجموع ۶۰ نفر) از طریق مصاحبه و بررسی معیارهای ورود و خروج، به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای

¹ Fernandes

² De Neve

³ Gross

⁴ McKone, Woody, Ladouceur & Silk

⁵ Ludwig

⁶ Xue, Cong & Ye

ورود به پژوهش شامل، نمره بالاتر از میانگین پرسشنامه پرخاشگری، اشتغال به تحصیل در دوره‌ی متوسطه دوم، فقدان ابتلا به اختلال روانشناختی در نوجوانان و والدین آنها که از طریق سوابق پرونده‌ی مدرسه و مصاحبه‌ی اولیه به دقت بررسی شد، تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات آموزشی، عدم دریافت داروهای روانپردازشکی و عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی به طور همزمان و ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه جلسات از سوی نوجوان یا والدین آنها و غبیت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی بود. در این پژوهش گروه‌های آزمایش طی ۸ جلسه هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه (هفته‌ای دو جلسه) تحت آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان قرار گرفتند. در این مدت گروه گواه در لیست انتظار قرار داده شدند. پس از اتمام هر دو گروه مجدداً ارزیابی شدند و دو ماه پس از انجام پس آزمون، از نوجوانان آزمون پیگیری به عمل آمد. رضایت آگاهانه شرکت کنندگان در جلسات آموزشی، حفظ رازداری و محramانه ماندن اطلاعات بدست آمده از اصول اخلاقی پژوهش بود. برای تمامی افراد نمونه داده‌ها از طریق تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با نرم افزار spss نسخه ۲۵ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه جمعیت شناختی: به منظور مشخص بودن شرایط جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه در قسمت ابتدایی مجموعه پرسشنامه، به شرح (پایه تحصیلی، تحصیلات پدر و مادر، تعداد فرزندان، ترتیب تولد، شغل مادر) مورد سنجش قرار گرفت.

پرسشنامه سرمایه عاطفی^۱ (ACQ): پرسشنامه سرمایه عاطفی توسط گلپرور در سال ۱۳۹۵ تدوین شد. این پرسشنامه ۲۰ سوال که از سه حیطه عاطفی مثبت (۱۰ سؤال)، احسان انرژی (۵ سؤال) و شادمانی (۵ سؤال) است مقیاس پاسخ‌گویی این پرسشنامه پنج‌درجه‌ای به صورت هرگز = ۱ تا همیشه = ۵ است. و محاسبه امتیازات حاصل از این پرسشنامه در سطح کلی و در سطح سه مؤلفه آن به این صورت است که امتیازات هر فرد در گزینه پاسخ‌های انتخابی با یکدیگر جمع می‌شود، بنابراین دامنه نوسان امتیازات در سطح سرمایه کلی بین ۲۰ تا ۱۰۰، در سطح عاطفه مثبت بین ۱۰ تا ۵۰ و در احسان انرژی و شادمانی نیز بین ۵ تا ۲۵ است و افزایش امتیازات به معنای افزایش سرمایه عاطفی و سه مؤلفه آن است. تحلیل عاملی اکتشافی انجام‌شده روایی سازه عاملی این پرسشنامه را مستند نموده و آلفای کرونباخ و این پرسشنامه در دامنه بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۷ گزارش شده است (گل پرور، ۱۳۹۵). گلپرور و عنایتی (۱۳۹۷) در پژوهش خود از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش از نوع واریمارکس، روایی سازه عاملی این پرسشنامه را مجدد مستند نموده و آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰/۹۶ گزارش نموده‌اند. در پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ ۰/۹۶ بدست آورده‌اند. در این پژوهش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سرمایه عاطفی ۰/۸۹ بدست آمد.

پروتکل تعامل کارآمد مادر-نوجوان: جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان براساس بسته آموزشی رهنمائی و همکاران (۱۴۰۱) در قالب ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو بار به شرکت کنندگان عرضه شد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان

جلسات	هدف	محتوا
اول	آشنایی با اعضا و مشکلات رابطه‌ای با مادر	آشنایی اعضا گروه با یکدیگر، بیان قوانین و اصول حاکم بر گروه و افزایش آگاهی افراد از برنامه
دوم	آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادر	تعریف و توضیح مفهوم ارتباط میان فردی، آشنایی انواع مهارت‌های ارتباطی و درک مهارت‌های ارتباط موثر، راهبردهای افزایش مهارت‌های ارتباطی، آموزش چرخه تعاملی هیجانات شناسایی نشده در ارتباط با مادر-نوجوان، راهبردهای مثبت هیجانی برای بهبود تعاملات با مادر، آموزش وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی
سوم	تقویت مهارت‌های ارتباطی مادر و نوجوان و حل مشکلات	معرفی و بررسی تکنیک‌های موثر در ایجاد ارتباط مثبت مادر-نوجوان، آموزش تکنیک‌های خوش بینی و بررسی پیامدهای آن در رابطه با مادر، اهمیت تاب آوری و تاب آور بودن، آموزش تاب آوری در جهت تقویت فرایند پذیرش رفتارهای مادر، ۵ تکنیک برای داشتن تعامل کارآمد با مادر، تمرین عملی بصورت ایفای نقش

<p>آشنایی با افکار خودآیند منفی، استفاده از شیوه بارش فکری جهت تخلیه افکار منفی، تاثیرات حل نشدن تعارضات بین مادر و دختر، بررسی و تحلیل تعارضات رایج در تعامل مادر-نوجوان، معرفی تکنیک‌هایی برای پیشگیری و حل تعارضات مادر با نوجوان، ایفای نقش با نمونه‌های تعارضات رایج</p>	<p>چهارم</p> <p>حل تعارضات دختر با مادر</p>
<p>بررسی مهارت‌های خودکنترل و تغییر رفتار، تعریف مفهوم مدیریت خشم، آموزش نحوه کنترل این احساسات، الگوهای فکری منفی تحریک‌کننده خشم، تصویرسازی مهروزانه برای مقابله با افکار منفی، ارتقاء مهارت‌های حل مسئله، مدل حل تعارض قاطعانه، تمرین ذهن آگاهی</p>	<p>پنجم</p> <p>تغییر الگوهای رفتاری</p> <p>مشکل‌زا مادر و نوجوان</p>
<p>قدرشناسی واهمیت آن در ارتباطات، ویژگی‌های افراد قدرشناست، روش‌های تقویت قدردانی در خود، آموزش سبک‌های وروش‌های ابراز قدردانی به مادر، همدلی و مقایسه آن با همدردی، موانع همدلی، راه‌های رسیدن به همدلی، تکنیک آینه، آشنایی با شفقت، تقویت رفتارهای شفقت آمیز، گوش دادن آگاهانه</p>	<p>ششم</p> <p>تعامل درونی پایدار مادر و نوجوان</p>
<p>شفقت نسبت به خود، آموزش راهبردهای خوددلسری (شفقت به خود)، چه مشکلاتی ناشی از شفقت کم به خود است؟، آموزش تکنیک ابراز همدلنه، شفقت ورزی نسبت به مادر، آموزش عملی نوشتمن نامه قدردانی برای مادر، هشیاری آگاهانه</p>	<p>هفتم</p> <p>تقویت تعامل صمیمانه مادر و نوجوان</p>
<p>بررسی تکلیف جلسه‌ی گذشته، داشتن دیدگاه خوش بینانه، اصلاح الگوی منفی افکار، فضای امن تعاملی با مادر، نوع بهتری از خود، ارائه توصیه‌های پایانی تکنیک تنفس سه دقیقه‌ای، و اجرای پس آزمون</p>	<p>هشتم</p> <p>نوع بهتری از خود</p>

پروتکل آموزش تنظیم هیجان: جلسات آموزش تنظیم هیجان زیر براساس آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مبانی مطرح توسط گراس و تامپسون (۲۰۰۷) که در ایران توسط شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) اعتبارآزمایی شده را در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو بار اجرا گردید.

جدول ۲. محتوای جلسات آموزش تنظیم هیجان

جلسات	هدف	محتوی
جلسه اول	آشنایی و برقراری فرد و هماهنگی برای آموزش	آشنایی با آزمودنی‌ها، ارائه توضیح درباره ماهیت آموزش و نحوه برگزاری جلسات و قوانین مرتب به حضور در کلاس‌ها بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله
جلسه دوم	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی، شناخت هیجان، دستور جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، هیجان‌ها، اطلاعات راجع به بعد مختلف هیجان و اثرات وکوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.
جلسه سوم	ارزیابی و نقش هیجان-ها	گفتگو راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرآیند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین آزمودنی گفتگو صورت خواهد گرفت.
جلسه چهارم	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان، دستور جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارتهای بین فردی، گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض آموزش شیوه‌هایی مانند به تأخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، متوقف کردن نشخوارهای فکری و تگرایی و آموزش توجه و شیوه‌های تمرکز بر روی موقعیت و پاسخ‌های مثبت و منفی که ممکن است بر این موقعیت داشته باشند.
جلسه ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی، ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبردهای باز-ارزیابی و توجه مجدد به موقعیت از زوایای مختلف
جلسه هفتم	آموزش ابراز هیجان	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبردهای بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده-های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی و عمل معکوس.

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده
Comparing Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training ...

ارزیابی مجدد و رفع موانع، ارزیابی میزان میل به اهداف فردی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.	ارزیابی هشتم موانع
--	--------------------

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن افراد نمونه به تفکیک گروه‌ها، گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان $11/1 \pm 16/1$ ، گروه آموزش تنظیم هیجان $10/3 \pm 16/30$ و در گروه گواه $11/19 \pm 16/20$ بود. همچنین بین هر سه گروه از نظر میانگین سنی آزمودنی‌ها، سن مادر، سن پدر، رشته تحصیلی، تحصیلات مادر و ترتیب فرزند سطح معناداری بزرگ تراز $0/05$ بود، لذا تفاوت معناداری بین سه گروه وجود نداشت. به خاطر همسانی جمعیت شناختی گروه‌ها، نیاز به کنترل این متغیرها نبود. بنابراین از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر برای تحلیل استفاده شد.

میانگین و انحراف معیار متغیر سرمایه عاطفی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد سرمایه عاطفی گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

متغیر	زمان	تعامل کارآمد مادر-نوجوان		تنظیم هیجان		گروه کنترل	
		SD	M	SD	M	SD	M
پیش آزمون	۵۳/۴	۵/۸۲	۵۱/۴	۴/۹۳	۵۰/۱	۴/۴۹	۵۰/۱
پس آزمون	۵۵/۰۵	۴/۸۶	۵۱	۵/۳۴	۴۷/۸۵	۵	۴۷/۸۵
پیگیری	۶۳/۰۵	۵/۷۴	۵۷/۷	۶/۴۳	۵۵/۴۵	۵/۹۵	۵۵/۴۵

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در سرمایه عاطفی، گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان نسبت به گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل افزایش چشمگیرتری را در مرحله پس آزمون و پیگیری نشان داده اند. به منظور بررسی نرمال بودن سرمایه عاطفی در نوجوانان دختر دارای مشکلات برونسازی رفتاری از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد که نشان از برقراری این مفروضه داشت ($P=0/05$). آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس‌ها نشان داد متغیر سرمایه عاطفی در پیش آزمون ($F=0/351$ ، $P=0/005$)، پس آزمون ($F=0/867$ ، $P=0/013$) و پیگیری ($F=0/884$ ، $P=0/016$) بود ($F=0/005$ ، $P=0/005$). برای بررسی همگنی ماتریس واریانس-کواریانس با استفاده از آزمون χ^2 و ماباکس ($F=0/41$ ، $MBOX=31/349$) استفاده شد. همچنین آماره موچلی با توجه به سطح معناداری $0/05$ برای متغیر پژوهش ($W=0/31$ ، $P=0/01$) مورد تایید قرار گرفت، بنابراین فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی‌ها رعایت شده است. از این رو، برای تفسیر نتایج آزمون درون گروهی بدون تعدیل درجه آزادی گزارش شد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری تکرارشده (مکرر) برای سرمایه عاطفی

عوامل	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F ضریب	معناداری	سهمی اتا	توان آزمون
عامل درون - گروهی	زمان	۲۱۱۵/۵۱۱	۲	۱۰۵۷/۷۵۶	۵۷/۳۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱
عامل زمان×گروه	خطا (زمان)	۱۲۴/۶۸۹	۴	۳۱/۱۷۲	۱/۶۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۷۴
گروه	گروه	۲۱۰۳/۱۳۳	۱۱۴	۶۲/۳۴۴	-	-	-	-
عامل بین - گروهی	گروه	۱۱۱۶/۵۷۸	۲	۵۵۸/۲۸۹	۱۰/۷۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
خطا	خطا	۲۹۴۷/۸۶۷	۵۷	۵۱/۷۱۷	-	-	-	-

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که در سرمایه عاطفی بین پیشآزمون، پس آزمون و پیگیری و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($0.01 < p < 0.05$) وجود دارد. مجدوّر سهمی اتا برای عامل زمان برابر با ۰/۷۱ و توان آزمون برابر با ۰/۵۰ می باشد. این نتیجه نشان می دهد که برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۵۰ درصد تفاوت در سرمایه عاطفی مربوط به اعمال متغیر مستقل (یکی از دو گروه آزمایش در پژوهش) بوده که با ۰/۷۴ درصد توان تایید شده است. در بخش اثر بین گروهی مشاهده می شود سرمایه عاطفی تفاوت معناداری ($0.01 < p < 0.05$) وجود دارد. در نتیجه بین میانگین کلی سرمایه عاطفی در سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه جفتی دو گروه آزمایش و گروه کنترل در سرمایه عاطفی ارائه شده است. نتایج در جدول ۵ مشاهده می شود.

جدول ۵: مقایسه زوجی بونفرونی گروه های آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش

مرحله	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
پس آزمون	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۰/۹۲۸	۰/۰۵	۰/۰۰۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	کنترل	۷/۲	۱/۳۱۳	۰/۰۰۱
پیگیری	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۳/۱۵	۰/۸۶۱	۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۵/۳۵	۰/۹۹	۰/۰۰۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	کنترل	۷/۶	۰/۳۵۱	۰/۰۰۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۲/۲۵	۱/۰۱۲	۱

چنان که در جدول ۵ مشاهده می شود بین گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و با گروه کنترل هم در مرحله پس آزمون و هم در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($0.01 < p < 0.05$). ولی بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل چه در مرحله پس آزمون و چه در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری بود. نتایج حاکی از آن شد که سرمایه عاطفی در مرحله پس آزمون گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل دارای تفاوت معناداری بود و بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل نیز تفاوت معناداری وجود نداشت. بنابراین می توان این گونه بیان کرد که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری اثربخش بوده است. با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی که اثر بخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان را بر دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری بررسی کند انجام نگرفته است، اما میتوان به یافته های نزدیک به این پژوهش شامل، تحقیق (وانگ و همکاران ۲۰۲۳)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) و رن و همکاران (۲۰۲۳) به عنوان یافته هی همسواشاره کرد. در تبیین این نتایج می توان گفت که آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان شامل تقویت روابط مادران و دختران است. دخترانی که دارای مشکلات برون سازی رفتاری هستند ممکن است در برقراری و حفظ ارتباط نزدیک با مادرانشان مشکل داشته باشند. آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان، مهارت های ارتباطی مثبت و سازنده را در دختران نوجوان تقویت کرده و درک چگونگی ارتباط با دیگران تا حدی که به حل و فصل مناسب و صحیح اختلافات بدون اینکه به خشونت بررسند را آموزش می دهد. همچنین به دختران کمک می کند تا با استفاده از مهارت های موثر در ارتباطات خود، بهبود قابل ملاحظه ای در ارتباط با مادر حاصل کنند. در این روش آموزشی به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی افراد، رابطه افراد با خودارزیابی آنان تغییر می یابد. وقتی مهارت های ارتباطی و حل مسئله را یاد می گیرند، خودآگاهی و تشخیص هیجانات و خودکنترلی را تقویت می کنند. به عبارت دیگر، تکنیک های موثر آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان می تواند دختران را در فهم و تشخیص هیجانات خود و دیگران آموزش دهد و به آنها در کنترل خشم، ترس، ناراحتی و تنش کمک کند. در طول آموزش موقعیت هایی ایفای نقش می شود تا نوجوانان به اکتشاف

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده
Comparing Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training ...

و گسترش هیجانات خود بپردازند و سپس می توانند در این تجربه جدید هیجانات ناسالم خود را اصلاح کنند. و به دختران این امکان را می دهد تا به جای واکنش های خشونت آمیز، راههای سازنده تری برای بیان هیجانات خود پیدا کنند. بالطبع نوجوان در فضای تعامل کارآمد با مادر (وجود یک ارتباط صمیمی) سرشار از انرژی، عاطفه مثبت و احساس شادمانی می کند این اقدام در نهایت سبب افزایش سرمایه عاطفی آنها می شود. نوجوانان دارای تعامل موثر با مادر، تمایل به ارزیابی و ادراک مثبت تری از روابط مختلف در یادگیری و زندگی روزمره خود دارند که منجر به رضایت بالاتر از زندگی و روابط بین فردی در آنان می شود (لی، یو و کائو^۱، ۲۰۲۲). سطح بالاتری از کیفیت مادر-نوجوان برای تقویت شناخت و ارزیابی مثبت نوجوانان از زندگی مفید است (لی و گونگ^۲، ۲۰۲۲).

از دیگر سازوکارهای موثر آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده، به تمرکز و تمرین های ذهن آگاهانه بر مراقبه همراه با آرامش و نیز شفقت ورزی مربوط می شود. با وجود تکنیک های ذهن آگاه نوجوانان می توانند با قطع تداوم افکار یا رفتارهای منفی، افزایش تحمل احساسات دشوار عاطفی، ترویج شفقت و همدلی، مشکلات رفتاری را کاهش دهند. نوجوان امکان رهاسازی ذهنی خود از ارزیابی ها و باورهای غلط را فراهم می کند، به دنبال آن این امکان برای او فراهم می شود تا تعارضات و رفتارهای ناسالم را به مسیر تمرکز بر نقاط مثبت و توانمندی های انسانی و مثبت خود سوق دهد و از این طریق به فراغیری استفاده بهینه تر از توان و نقاط مثبت خود بپردازد. زیرا فردی که خودآگاهی پیدا می کند واکنش های خود را در موقع تنبیه گی تشخیص می دهد و می تواند از طریق این آگاهی، واکنش ها را تعدیل کند (یانگ، تان و لی^۳، ۲۰۲۲). وجود تکنیک های شفقت، خاطرات گذشته را فعال می کند و آنها را برای پردازش مجدد در دسترس قرار می دهد، این فرصتی را برای دریافت مهربانی و درک آچه در زمان وقوع تجربیات دردناک در ابتدا وجود نداشت را فراهم می کند. بنابراین، شفقت به خود به نوجوان دختر اجازه می دهد تجربیات مرتبط خود و دیگران را بدون تحریف ببیند، که احساس اعتماد در زندگی، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش رخدادهای زندگی را به دنبال دارد. آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان به دختران کمک می کند از طریق کاهش انتقاد و افزایش پذیرش احساس همدلی بیشتری در مقابل مادر خود داشته باشند، و با تمرکز و استفاده از توان ذهنی و رفتاری خود شادمانی و در قالبی کلی تر، سرمایه عاطفی را ارتقا دهند (نف و گرم^۴، ۲۰۲۲).

به هر حال این پژوهش نیز مانند پژوهش های دیگر دارای محدودیت هایی بوده است. اولین محدودیت به جامعه آماری پژوهش که دختران مقطع متوسطه دوم دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده مربوط می شود. از این نظر تعمیم نتایج به پسران دانش آموز دارای مشکلات رفتاری برونسازی شده صحیح نیست. همچنین به دلیل روش نمونه گیری در دسترس، نتایج این پژوهش قابلیت تعمیم مطلوب ندارد. پیشنهاد می شود این پژوهش با نمونه گیری تصادفی و بر روی گروه های سنی، جنسی یا بالینی دیگر صورت بگیرد. از آنجایی که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان برای اولین بار در این پژوهش ارائه گردیده، پیشنهاد می گردد اثربخشی آن در مقایسه با دیگر بسته های آموزشی مورد سنجش قرار گیرد.

منابع

- پندار، ز. آزاد، ا. سهرابی، ف. (۱۴۰۲). تدوین مدل مسئولیت پذیری شخصی بر اساس الگوی ارتباطی خانواده در نوجوانان با نقش واسطه ای سبک های هویتی. رویش روان شناسی، ۱۲(۲)، ۶۳-۷۲. <http://frooyesh.ir/article-fa.html1-430>
- حاتمی، آ. طباطبائی نژاد، ر. (۲۰۲۳). اثربخشی درمان وجودی بر سرمایه عاطفی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی مبتنی بر اضطراب اجتماعی: یک مطالعه نیمه تجربی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴۶-۱۲۹، (۲۲).
- رحمتی، ن. ابوالعالی الحسینی، خ. میرهاشمی، م. (۱۴۰۲). عوامل موثر بر هیجان تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول: یک مطالعه کیفی. رویش روان شناسی، ۱۲(۴)، ۸۵-۹۴. <http://frooyesh.ir/article-fa.html1-4335>
- سرتیپ زاده، ا. گلبرور، م. آقایی، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان وجود گرایی معنویت محور و معنویت درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۴)، ۶۸۴-۶۹۴. <http://rbs.17.4.684694>

¹ Li, Yu, Cao

² Li & Gong

³ Yang, Tan& Lin

⁴ Neff & Germer

- عنایتی، م. گلبرور، م. (۱۳۹۷). رابطه سرمایه گذاری جمعی عاطفی با بهزیستی روان شناختی با توجه به نقش سرمایه عاطفی در پرستاران. *راهبردهای مدیریت در نظام سلامت*. ۳ (۱): ۷۹-۶۹. URL: <http://mshsj.ssu.ac.ir/article-fa.html1-216>
- کریمی، س. گل پرور، م. آقایی، ا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش الگوی سالم و درمان وجودگرای معنویت محور بر مؤلفه‌های سرمایه عاطفی سالم‌دان. *روان‌شناسی پیری*. ۳(۸)، ۲۱۹-۲۳۴. URL: <10.22126/JAP.2022.8125.1642>
- گل پرور، م. (۱۳۹۵). سرمایه عاطفی: کارکردها و ضرورت‌ها. چاپ اول. تهران: انتشارات جنگل جادوگانه.
- مافی، ز. هواسی سومار، ن. (۱۴۰۲). نقش الگوهای تعاملی خانواده و خودکنترلی در پیش‌بینی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*. ۱۲ (۲): ۱۱۶-۱۰۷. URL: <http://frooyesh.ir/article-fa.html1-4267>
- محمدپناه اردکان، ع. آریان پور، ح. ر. فاروقی، پ. کریمی دورکی، پ. (۱۳۹۹). اثر بخشی تنظیم هیجان بر سرمایه روان شناختی و تکیکهای حل تعارض در مادران با فرزند دارای نارسایی جسمی - حرکتی. *مجله علمی پژوهشی یافته*. ۲۲ (۴): ۸۳-۶۷. URL: <http://yafte.lums.ac.ir/article-fa.html1-3054>
- Arbel R, Margolin G, O'Connor SG, Mason TB, Leventhal AM, Dunton GF.(2020). The curvilinear effect of mothers' parenting stress and attunement on children's internalizing symptoms: A six wave study of mother–youth dyads across the transition to adolescence. *Developmental Psychology*. 56(7):1316–1330. <https://doi.org/10.1037/dev0000932>
- Asareh, N., Pirani, Z., & Zanganeh, F. (2022). Evaluating the effectiveness of self-help cognitive and emotion regulation training On the psychological capital and academic motivation of female students with anxiety. *Journal of School Psychology*. 11(2), 96-110. doi: <10.22098/JSP.2022.1702>
- da Fonseca, I. B., Santos, G., & Santos, M. A. (2023). School engagement, school climate and youth externalizing behaviors: direct and indirect effects of parenting practices. *Current Psychology*, 1-18. doi: <10.1007/s12144-023-04567-4>
- De Neve D, Bronstein MV, Leroy A, Truyts A, Everaert J. (2023). Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers. *J Youth Adolesc*. 2023 Feb;52(2):273-286. doi: <10.1007/s10964-022-01678-2>
- Fernandes B, Wright M, Essau CA. (2023). The Role of Emotion Regulation and Executive Functioning in the Intervention Outcome of Children with Emotional and Behavioural Problems. *Children (Basel)*. Jan 11;10(1):139. doi: <10.3390/children10010139>
- Hesse, M., Jones, S., Pedersen, M. M., Skov, K. B. E., Thylstrup, B., & Pedersen, M. U. (2023). The predictive value of brief measures of externalizing behavior and internalizing problems in young people receiving substance use treatment: A secondary analysis. *Addictive Behaviors*, 139, 107574. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107574>
- Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., and Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *J. Youth Adolesc*. 49, 1716–1730. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1>
- Kapetanovic, S., & Skoog, T. (2021). The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 141. doi: <10.1007/s10802-020-00705-9>
- Mahmoodi Nodezh, M., Amirkakhryai, A., Samavi, A. (2022). The Effectiveness of Emotional Regulation Training on Post-Traumatic Stress Symptoms and Psychological Capital of those who have Recovered from Covid-19. *A Semi-Experimental Study*. 15 (4), 8. URL: <http://jccnursing.com/article-1-686-en.html>
- Silinskas G, Kiuru N, Aunola K, Metsäpelto R-L, Lerkkanen M-K, Nurmi J-E. Maternal affection moderates the associations between parenting stress and early adolescents' externalizing and internalizing behavior. *The Journal of Early Adolescence*. 2020;40(2):221–248. doi: <org/10.1177/0272431619833490>
- Silva K, Ford CA, Miller VA. (2020). Daily parent–teen conflict and parent and adolescent well-being: The moderating role of daily and person-level warmth. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;49(8):1601–1616. DOI: <10.1007/s10964-020-01251-9>
- Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, Salazar de Pablo G, Il Shin J, Kirkbride JB, Jones P, Kim JH, Kim JY, Carvalho AF, Seeman MV, Correll CU, Fusar-Poli P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*. 27(1):281–295. doi: <10.1038/s41380-021-01161-7>
- Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M.(2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*. 11:1713. doi: <10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Visscher AH, Boele S, Denissen JJA. (2023). Unraveling the Bidirectional Associations between Parental Knowledge and Children's Externalizing Behavior. *J Youth Adolesc*. Apr;52(4):794-809. doi: <10.1007/s10964-023-01743-4>
- Wong, L. P., Alias, H., Farid, N. D. N., Yusop, S. M., Musa, Z., Hu, Z., & Lin, Y. (2023). Parent-child relationships and psychological distress: survey of parents from low-income families after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in public health*, 11, 1158698. doi: <10.3389/fpubh.2023.1158698>
- Xue, M., Cong, B., & Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1041969. doi: <10.3389/fpsyg.2022.1041969>
- Zhang, Q., Pan, Y., Zhang, L., & Lu, H. (2021). Parent-adolescent communication and early adolescent depressive symptoms: The roles of gender and adolescents' age. *Frontiers in Psychology*, 12, 647596. doi: <10.3389/fpsyg.2021.647596>

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمايه عاطفي دختران داراي مشكلات رفتاري برونسازی شده
Comparing Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training ...