

## Research Article

# Comparison of (EFT) Training Based on the HMT/LMG Approach and (TA) on the Differentiation and Resolving the Parent-Adolescent Conflict

R. Hafez Sharbaf<sup>1\*</sup>, B. Ghanbari Hashem Abadi<sup>2</sup> & F. Alidoosti<sup>3</sup>

1. Doctoral student of clinical psychology, Islamic Azad University, Bojnord branch. Bojnord, Iran. Email: hafez.Sharbaf@gmail.com
2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: ghanbarih@um.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khayyam University, Mashhad, Iran. Email: f.alidoosti@khayyam.ac.ir

## Abstract

**Aim:** The aim of the present study was to compare the effectiveness of Emotion-Focused approach training based on HMT/LMG and transactional analysis on the differentiation and resolving the Parent-Adolescent conflict.

**Method:** The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest study of two experimental groups with a three-month follow-up and the statistical population included all female high school students in Mashhad in the academic year of 1399-1400 (12018 people). The sample size included 60 students along with their mothers who were selected by multi-stage cluster sampling method and randomly selected into two experimental groups (each group 30 people). In order to collect data from the measures of the Child's Attitude toward Mother Scale (CAMS), Murray Strauss conflict tactics (1990) and Strauss and Skorn and Friedlander's differentiation (1998), as well as Stewart and Joines (2009) transactional analysis training packages and Aikin and Aikin's (2017) Emotion-Focused (HMT/LMG) were used. Both groups completed the mentioned questionnaires and then one group received the transactional analysis intervention and the other group received the HMT/LMG program. At the end of the intervention, both groups completed the questionnaires. **Results:** The effect of time, group and time interaction in the Emotion-Focused (HMT/LMG) training group was significant for differentiation and conflict resolution compared to the transactional analysis group ( $p > 0.001$ ). **Conclusion:** According to the obtained results, program HMT/LMG is recommended in Emotion-Focused training to increase differentiation and resolve conflicts during adolescence.

**Key words:** *Emotional Focused group Therapy, Transactional Analysis group Therapy, Differentiation, Parent-Adolescence conflicts*

**Citation:** Hafez Sharbaf, R., Ghanbari Hashem Abadi, B., & Alidoosti, F. (2023). Comparison of (EFT) Training Based on the HMT/LMG Approach and (TA) on the Differentiation and Resolving the Parent-Adolescent Conflict. *Quarterly of Applied Psychology*, 17 (2):63-89.

## مقاله پژوهشی

# مقایسه اثربخشی آموزش هیجان مدار مبتنی بر رویکرد (HMT-LMG) و تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تمایز یافتگی و حل تعارض والد- نوجوان

راضیه حافظ شعرباف<sup>۱\*</sup>، بهرام علی قنبری هاشم آبادی<sup>۲</sup> و فاطمه علیدوستی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران. ایمیل: hafez.Sherbaf@gmail.com

۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. ایمیل: ghanbarih@um.ac.ir

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران. ایمیل: f.alidoosti@khayyam.ac.ir

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد هیجان مدار مبتنی بر (HMT/LMG) و تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی و حل تعارض والد- نوجوان بود. **روش:** روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون دو گروه آزمایش با پیگیری سه‌ماهه و جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود (۱۲۰۱۸ نفر). حجم نمونه ۶۰ نفر دانش‌آموز همراه مادر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و با گزینش تصادفی در دو گروه آزمایش قرار گرفتند (هر گروه ۳۰ نفر). جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های نگرش فرزند نسبت به مادر (CAM)، تاکتیک‌های تعارض موری اشتراوس (۱۹۹۰) و تمایز یافتگی اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) و همچنین، بسته‌های آموزشی تحلیل ارتباط متقابل استوارت و جونز (۲۰۰۹) و هیجان مدار (HMT/LMG) آیکین و آیکین (۲۰۱۷) استفاده گردید. هر دو گروه پرسشنامه‌های مذکور را تکمیل و سپس یکی از گروه‌ها به مورد مداخله تحلیل ارتباط متقابل و گروه دیگر برنامه (HMT/LMG) را دریافت کرد. در پایان مداخله نیز هر دو گروه پرسشنامه‌ها را کامل و داده‌ها با تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. **یافته‌ها:** اثر زمان، گروه و تعامل زمان در گروه آموزش هیجان مدار (HMT/LMG) نسبت به گروه تحلیل ارتباط متقابل برای تمایز یافتگی و حل تعارض معنادار بود ( $p < 0.001$ ). **نتیجه‌گیری:** با عنایت به نتایج به‌دست‌آمده، آموزش رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) جهت بهبود سطح تمایز یافتگی و حل تعارضات دوره نوجوانی توصیه می‌گردد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش هیجان مدار، برنامه HMT-LMG، تحلیل ارتباط متقابل، تمایز یافتگی، حل تعارض

## مقدمه

وجود تعارض در بین اعضای خانواده در دوران نوجوانی فرزندان به اوج خود می‌رسد (هولمز، ۲۰۰۸)؛ به‌گونه‌ای که حدود دو سوم از والدین این مرحله را سخت‌ترین دوران در انجام نقش والدینی خود معرفی کرده و نوجوانان نیز تعارض والد-نوجوان و وجود مشکلات ارتباطی با آن‌ها را به‌عنوان چالش‌برانگیزترین مسائل دوران بلوغ خود می‌دانند (رضایی جمالویی، ۱۳۹۶). تعارض والدین و فرزندان در حالت کلی نوعی عدم توافق، بحث و کشمکش است (دیاس و ری، ۲۰۲۲) که ناشی از ناسازگاری‌ها و اختلافات معمول است و می‌تواند رابطه عاطفی والدین و فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد (بانترس و همکاران، ۲۰۲۰؛ چینگ و همکاران، ۲۰۱۸). غالباً از بین تعارض والدین و فرزندان، مادران تعارض بیشتری نسبت به پدر با فرزندان خصوصاً فرزندان دختر خود تجربه می‌کنند. به‌علاوه، دختران نیز نسبت به پسران هیجانات مثبت و منفی بیشتری داشته، از نظر هیجانی حساس‌ترند و در نهایت روابط بین آنان با مادرانشان از نظر هیجانی شدیدتر خواهد بود (مجد آبادی، ۱۳۹۸).

شمار زیادی از تحقیقات تجربی نشان داده‌اند که روابط والد-فرزند مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده مشکلات رفتاری نوجوانان است (پانگ، لو و ال-وی، ۲۰۲۲؛ ماهیر، ۲۰۱۵). درگیری و خشونت بین اعضای خانواده، خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات رفتاری و افسردگی را افزایش داده و موجب کاهش سلامت روان فرزندان می‌شود. روابط خانوادگی که بر اساس تعارضات بین اعضای آن پریشان باشد، محیط روحی و روانی امنی نیست و سبب ایجاد سستی‌ه‌جویی، ازهم‌گسیختگی و زوال خانواده می‌گردد (ریاحی، اسماعیلی و کاظمیان، ۱۳۹۶). لذا، با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات رفتاری و تعارض با والدین در دوره نوجوانی ظاهر می‌شود؛ بروز این اختلافات و تعارضات می‌تواند برکنش‌های شناختی و عاطفی نوجوان تأثیر گذاشته و عملکرد آنان را در حیطه‌های مختلف با اختلال مواجه سازد (چوی، کیم و کو، ۲۰۲۰).

اغلب خانواده در مانگران بیان می‌دارند ارتباطات ضعیف در درون خانواده‌ها موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات و فقدان صمیمیت می‌شود (پیترسون و گیفین، ۲۰۰۹). بیشتر تعارض‌هایی که در خانواده بین نوجوانان و والدین به وجود می‌آید، ناشی از عدم مهارت‌های کافی در گفت‌وگو بین افراد خانواده و نداشتن توافق در خصوص قوانین و مسؤلیت‌ها، ضعف در مهارت حل مسئله، دریافت شناختی تخریب‌شده، ضعف در تنظیم هیجانی، عدم توانایی درک یکدیگر، ناتوانی در کنترل خشم و عدم تمایز یافتگی می‌باشد که این موارد نیز نشأت گرفته از دور تسلسلی و تکرار غیر منطقی عملکرد هیجانی-رفتاری آموخته‌شده بین اعضای خانواده است (ایزد خواه، نظری و ثنایی ذاکر، ۱۳۹۰). علاوه بر این، تعارض میان فرزندان و والدین با

یکدیگر ممکن است ماحصل تفاوت در درک و تصور والدین از همدیگر بوده که می‌تواند فرد را نسبت به مشکلات روان‌شناختی و رفتاری آسیب‌پذیر نموده (سهراب نژاد، یونسی، دادخواه و بیگلریان، ۱۳۹۳) و زمینه رفتارهای ضد اجتماعی (آحمد، فولکز و بلکمر، ۲۰۲۰)، افسردگی (ایندراپانی، پالوتوری و ویدوواتی، ۲۰۲۰)، اضطراب و رفتارهای پرخطر (گانمی، الوچ و مالچ، ۲۰۱۷)، گوشه‌گیری، اعتیاد، روابط بین فردی معیوب و پرخاشگری را در نوجوانان فراهم سازد (روستایی راد، زاده محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

نکته قابل توجه در اکثر مشکلات ناشی از تعارض، وجود بحث‌های دامنه‌دار با تبادلات خصمانه و شکست در حل رضایت‌آمیز مسئله می‌باشد (چوی و آن، ۲۰۲۱). این مشکلات به‌خصوص زمانی که با عوامل آسیب‌زای دیگری نظیر دلبستگی نایمن، والدین رها کننده یا غفلت کننده، خانواده آشفته و روابط نایمن همراه گردد؛ قطعاً سازگاری نوجوان را به مخاطره انداخته و فرایند گذر طبیعی از این دوره را با چالش‌هایی جدی مواجه خواهد ساخت (مهری نژاد و همکاران، ۱۳۹۸). لذا، حل تعارض کلید ارتباط گرم و صمیمانه روابط بین والدین و فرزندان و عامل بهبود روابط بین فردی و سازگاری بیشتر، رسیدن به هویت منحصربه‌فرد و تمایز یافتگی نوجوانان است (پلرون، اسپینلوا، سیدوتی، میسیچ، ۲۰۱۵). تمایز یافتگی یا تفکیک خویشتن از مفاهیم مهم در مطالعات خانواده است که نقش کلیدی در بروز تعارضات بین فردی و تنظیم هیجانات افراد دارد. مفهوم فوق، بیانگر نوعی ظرفیت درون فردی جهت متمایز کردن منطق و عاطفه برای حفظ استقلال در روابط عمیق عاطفی با افراد مهم زندگی بوده و به توانایی اشخاص برای تشخیص از خانواده اصلی در سطح عاطفی و عقلی اطلاق می‌گردد. تمایز یافتگی به مثابه پلی بین فهم وابستگی متقابل افراد بوده و توانایی فرد جهت تعادل بین فکر و احساس و همچنین صمیمیت و استقلال در خانواده را نشان می‌دهد (تالمون، سالومون و گینزبورگ، ۲۰۲۰).

می‌توان تمایز یافتگی را به‌صورت یک پیوستار تصور کرد که از یک‌طرف به خودمختاری و از جهت دیگر آن به امتزاج ربط پیدا می‌کند. خودمختاری نشان‌دهنده توانایی تفکر واضح و روشن و امتزاج نشان‌دهنده وابستگی عاطفی شدید به اعضای خانواده در هنگام مواجه شدن با یک موقعیت است. لذا، تمایز یافتگی به معنای رسیدن به حدی از استقلال احساسات و عواطف است که افراد بتوانند در موقعیت‌های هیجانی، بدون توجه به شرایط عاطفی آن موقعیت‌ها، به‌صورت خود مختار و منطقی تصمیم‌گیری نمایند (گلسو و فرتز، ۲۰۰۱). طبق مبانی نظری، افراد تمایز نیافته از نظر عاطفی به دیگران وابسته بوده و به‌دشواری می‌توانند برای خود فکر، احساس و عمل کنند (آزادی و همکاران، ۱۳۹۵). بر این اساس، تمایز یافتگی به‌عنوان فرایند تفرد و استقلال در نوجوان می‌تواند منجر به ایجاد تعارض و یا تعامل والدین و نوجوانان گردد. افراد با تمایز یافتگی

پایین، تحت سلطه واکنش‌های عاطفی غیر عادی یا خودکار هستند و معمولاً در برابر سطوح کم اضطراب هم دچار بد عملکردی شده و لذا، هنگام تعارض و طرد، رفتار واکنشی هیجانی بالایی را نشان می‌دهند (فردوسی، ۱۳۹۵). بر همین مبنای مشکلات اجتماعی و عاطفی فرزندان در خانواده‌ها اغلب ناشی از تمایز یافتگی پایین و غالب بودن احساسات در ایجاد روابط صمیمانه و حل تعارضات می‌باشد (حدیدی و همکاران، ۱۳۸۹). نتایج پژوهش‌ها حاکی از ارتباط تمایز یافتگی مادران با متغیرهای متعددی نظیر پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های شناختی و توان اجتماعی (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۸)، خودکارآمدی (فراکو و کونا، ۲۰۲۲)، اضطراب، افسردگی و اختلال کمبود توجه (بابای خاکیان، ۱۳۹۴)، تعارض والد-فرزندی و مسئولیت‌پذیری در فرزندان (محسنی، ۱۳۹۳) بوده است.

در مجموع، با توجه به نقش تجارب خانوادگی و کیفیت ارتباطات بین اعضای خانواده، به نظر می‌رسد که از طریق مطالعه چگونگی شکل‌گیری تعارضات بین والدین-فرزندان و مدیریت وابسته‌های آن در قالب مداخلات حل تعارض و تمایز یافتگی بتوان جهت ایجاد صمیمیت بین اعضای خانواده، کاهش تعارضات والد-فرزندی و پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری نوجوانان گام‌های مؤثری برداشت. در همین راستا، دو رویکرد مهم آموزشی درمانی تحلیل ارتباط متقابل و هیجان مدار با توجه به تأکیدی که بر بهبود ارتباطات بین فردی و سعی بر ایجاد و بازسازی روابط صمیمانه در حل مشکلات و حل مشکلات ارتباطی افراد دارند، می‌توانند در جهت آزمون کاهش تعارضات و تمایز یافتگی بین والدین و فرزندان بکار گرفته شوند.

رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (T.A) یک نظریه روانشناسی شخصیت در زمینه ارتباطات بوده و کاربرد وسیعی در حل مشکلات هیجانی و رفتاری دارد (صرامی و همکاران، ۱۳۹۶). این نظریه با تأکید بر پویایی اجتماعی (هرن، ۲۰۱۵) و می‌تواند توانایی‌های فرد را در تحمل و کنترل اضطراب به سرعت افزایش دهد (وحید واقف، ۱۳۸۹). طبق مبانی نظری، تحلیل ارتباط متقابل بر درک روابط متقابل تأکید داشته و در طی درمان به فرد کمک می‌شود تا روابطش با دیگران را بهبود بخشد (تایسیسر، ۲۰۲۰). در تحلیل ارتباط متقابل، جهت ایجاد تغییر رفتار، از شیوه‌های مناسب بر اینجا و اکنون استفاده شده و هدف آن افزایش آگاهی شناختی و هیجانی فرد نسبت به مشکلات ارتباطی می‌باشد (کیم، بنگ و کو، ۲۰۱۷). نظریه مذکور با ارائه یک الگوی سه‌بخشی تحت عنوان حالات نفسانی «خود» شامل کودک، بالغ و والد عرضه شده که چگونگی تفکر و رفتار را بیان نموده و به افراد کمک می‌کند تا چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار سازند (جونز و یان، ۱۳۹۰). پژوهش‌های مختلف اثربخشی (T.A) را در درمان مسائل مربوط به سازگاری عاطفی (تایسیسر، ۲۰۲۰)، اختلالات رفتاری و سوء مصرف مواد و بزهکاری (کامپوس،

۲۰۱۸)، کاهش پرخاشگری کلامی (ناندنگ و همکاران، ۲۰۱۶) و بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی (صدیقی، مکوند حسینی و قنبری هاشم‌آبادی، ۱۳۹۵) تأیید کرده است. به‌طور کلی، این رویکرد با آموزش و ارائه راهکارهایی که به افراد در زمینه‌های هم‌دلی متقابل و بیان احساسات در فضایی همراه با پذیرش به همراه کنترل هیجانات منفی، استفاده از مهارت حل مسئله و برقراری روابط مکمل ارائه می‌دهد، تأثیر مؤثری بر افزایش تحمل پریشانی و کاهش تعارضات نوجوانان و بهبود سطح تمایز یافتگی در آنان دارد (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از رویکردهای تأثیرگذار بر کاهش تعارضات والد-نوجوان و تمایز یافتگی رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT) است. روانشناسان با انجام پژوهش‌های علمی دریافته‌اند که تنظیم هیجان یکی از عوامل اساسی بهزیستی و کنشوری موفق بوده و نقش مهمی در سازگاری با وقایع تنیدگی‌زای زندگی دارد (اربتزودیس، رم، ندلکوویچ و موادینگ، ۲۰۱۷). تأکید رویکرد آموزش هیجان مدار بر تجربه، رویارویی، مواجهه و شهود، فرایند، رشد و کمال، خودانگیزگی، عمل و لحظه‌های اینجا و اکنون بوده و درمان صرفاً در اثر تأمل شناختی و کسب بینش نسبت به مشکلات ایجاد نمی‌شود، بلکه نزدیکی روابط خانوادگی و تنظیم هیجانی در تعامل بین خانواده و درمانگر نقش اساسی در فرایند درمان دارد (برناه، ۱۳۹۲). در رویکرد مذکور، هیجان‌ها به‌عنوان امری انطباقی مانند رویکرد دلبستگی در نظر گرفته شده و ادعا می‌شود که با اکتشاف و بازسازی مجدد هیجان‌ها می‌توان شیوه‌های پاسخ‌دهی افراد را تغییر داد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند مهارت‌های اجتماعی، هیجانی، سازگاری و کفایت اجتماعی را افزایش، پرخاشگری را کاهش و با ارتقای رفتارهای فرا اجتماعی بر کیفیت روابط اجتماعی تأثیر بگذارد (جانسون، ۱۳۹۱).

در پژوهش حاضر، برای آموزش تنظیم هیجان از برنامه هیجان مدار «مرا محکم در آغوش بگیر»/مرا رها کن» استفاده شده است. این برنامه توسط آیکین و آیکین (۲۰۱۷) در زمینه زوج‌درمانی هیجان مدار و بر اساس پروتکل زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان سوزان جانسون (۱۹۹۸) «محکم در آغوش بگیر» طراحی و تدوین گردیده است. برنامه مذکور به‌عنوان پروتکل راهنمایی برای خانواده‌های دارای فرزند نوجوان کاربرد داشته و مبنای اثربخشی این برنامه تأکید بر توانایی خانواده‌ها جهت توازن رشد فرد و ارتباطات در زمانی می‌باشد که فرزند در حال رشد است (آیکین و همکاران، ۲۰۱۸). برنامه (HMT/LMG) در رویکرد هیجان مدار علاوه بر اینکه امکان فرزندپروری همراه با اقتدار و محافظت را برای والدین فراهم می‌کند، به دنبال آزادسازی نوجوانان نیز است که با امنیت بیشتری مراقبت و پرورش را در زمان نیاز دریافت نمایند (آیکین و همکاران، ۲۰۱۷).

آیکین و همکاران (۲۰۱۸) بیان می‌دارند که ۵ مفهوم ساختاری شامل الگوهای تعاملی منفی، احساس امنیت، تجربه عاطفی، بازسازی تعاملات (تعاملات مجدد) و درک جنبه‌های بلوغ می‌باشد که در برنامه (HMT/LMG) بسیار حائز اهمیت است. در «الگوهای تعاملی منفی» اعضای خانواده احتیاج دارند که به یکدیگر متصل شوند، چرا که لحظات قطع ارتباط در خانواده تهدیدآمیز است. منطبق با «احساس امنیت» دلبستگی ایمن در خانواده‌ها زمانی توصیف می‌شود که مراقبان در حمایت و پرورش از نوجوانان خود احساس موفقیت کنند. در مورد «تجربه عاطفی» شرکت‌کنندگان متوجه می‌شوند که نیازهای دلبستگی و ترس بین والدین و نوجوانان احساسی هستند. «بازسازی تعاملات» به‌عنوان یکی دیگر از مفاهیم اصلی در این برنامه، با به اوج رسیدن برنامه آموزشی طی یک گفتگوی ساختاریافته به‌منظور سهولت در روابط آسیب یافته نوجوانان و والدین و ترس و درخواست‌های نوجوانان، طراحی شده و تعاملات واکنشی بین افراد را بازسازی می‌کند. والدین در طول برنامه آموزشی، روابط بلوکه شده خود با فرزندانشان را خنثی کرده و لذا، پاسخگویی آن‌ها نسبت به نیازها و درخواست‌های فرزندانشان افزایش می‌یابد و تعامل عاطفی بیشتر و در دسترس‌تری با نوجوان خود خواهند داشت. مفهوم نهایی در (HMT/LMG) درک جنبه‌های بلوغ و نوجوانی به‌عنوان یک مرحله رشد شناخته می‌شود که در طی آن نیاز نوجوانان برای رسیدن به والدین خود با نیاز آن‌ها در موارد مشابه رقابت می‌کند. لذا، نوجوانان برای جذب بیشتر به چیزهای جدید به همسالان خود گرایش یافته و به دنیای خارج از خانواده کشیده می‌شوند. بر این اساس، والدین در (HMT/LMG) تشویق می‌شوند تا پریشانی در سال‌های نوجوانی و بلوغ فرزند خود را امری عادی و اجتناب‌ناپذیر بدانند.

لذا، با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و مسائلی که به تبع بلوغ و بحران‌های آن برای نوجوان پیش می‌آید؛ همچنین، لزوم ارتباط مناسب بین والدین و فرزندان برای گذر از این مرحله تحولی رشد، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد (HMT - LMG) و تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تمایز یافتگی و حل تعارض والد-نوجوان، جهت ارائه راهکار برای تسهیل فرایند تمایز یافتگی و تعارضات والد-نوجوان انجام شد و این فرضیه‌ها مطرح گردید: ۱- بین اثربخشی آموزش هیجان‌مدار (HMT/LMG) و تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی تفاوت معناداری وجود دارد. ۲- بین اثربخشی آموزش هیجان‌مدار (HMT/LMG) و تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارض تفاوت معناداری وجود دارد.

## اهمیت و ضرورت پژوهش

منطبق با تحلیل رفتار متقابل، چنانچه افراد با یکدیگر رابطه صمیمی و صادقانه‌ای داشته و چنین روابطی را بجای روابط مخرب منفی و تحقیرآمیز استفاده نمایند؛ می‌توانند از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند، تعارض‌های بین فردی را کاهش داده و از زندگی لذت بیشتری ببرند (ثقتی، ۱۳۹۲). به‌علاوه، برنامه آموزشی (HMT/LMG) نیز به والدین کمک می‌نماید تا الگوهای سخت‌گیرانه را در روابط با نوجوان خود، کنترل کرده و علائم عاطفی مربوط به نیازها و ترس‌های نوجوان را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که اعضای خانواده به پاسخگویی با صراحت، دسترسی، پاسخگویی و تعامل عاطفی ترغیب شوند. طبق این برنامه، هنگامی که نوجوانان به نیازهای دلبستگی و ترس خود دسترسی پیدا می‌کنند، والدین سعی می‌کنند که از نظر احساسی واکنش کمتری نشان داده و در عوض، تعاملات ارتباطی خود را بهبود بخشند. لذا، برنامه (HMT/LMG) به هر خانواده‌ای که به افزایش درک متقابل و ارتباط متقابل علاقه‌مند هست، کمک می‌کند تا در جهان پیچیده‌ای که زندگی می‌کنند به درک درستی در روابط دست یابند (آیکین و همکاران، ۲۰۱۸).

هرچند تاکنون پژوهش‌های زیادی اثربخشی رویکرد (EFT) را در زمینه‌های مختلف مورد تأیید قرار داده‌اند (کورن، وولی، اسکات، دنیس و توروک، ۲۰۲۰؛ استاوریانوپولوس، ۲۰۱۹؛ لانگلد، اردال، جلمست و فاین، ۲۰۱۹؛ گزالس و همکاران، ۲۰۱۹؛ بل و همکاران، ۲۰۱۷؛ ویب و جانسون، ۲۰۱۷؛ دنالت و دری، ۲۰۱۵؛ سلطانی، احقر و باباخانی، ۱۳۹۹؛ کنارکوهی و همکاران، ۱۳۹۸؛ رستمی، سعادت و یوسفی، ۱۳۹۷)؛ لیکن، در ایران هیچ پژوهشی در ارتباط با حل تعارض و افزایش صمیمیت بین والدین و فرزندان و با برنامه (HMT/LMG) صورت نگرفته است. به‌علاوه، در تبیین کاربست دو نظریه رویکرد هیجان‌مدار و تحلیل ارتباط متقابل اگرچه هردو تأکید بر مدیریت هیجانات و بهبود روابط بین فردی، افزایش صمیمیت و حل تعارضات و بهبود عملکرد خانواده دارند؛ لیکن، در برخی از موارد فرایند این تغییرات را متفاوت بررسی می‌کنند. در واقع، تکنیک‌ها و روش‌های درمانی این دو رویکرد همپوشی کمی با هم دارند؛ چرا که تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر رفتار و رویکرد هیجان‌مدار بر تغییر هیجانات تمرکز بیشتری دارد.

## روش

**طرح پژوهش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و اجرای پیگیری و همراه با آزمون غربالگری است.



**آزمودنی‌ها:** جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ است (۱۲۰۱۸ نفر). با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای اول بین نواحی هفتگانه آموزش و پرورش شهر مشهد به صورت تصادفی ناحیه هفت انتخاب و در مرحله بعد با توجه به موقعیت جغرافیایی و محدوده مدارس از بین کلیه مدارس دخترانه متوسطه در این ناحیه، تعداد ۸ آموزشگاه (هر محدوده ۲ آموزشگاه متوسطه اول و متوسطه دوم) به صورت تصادفی انتخاب و به منظور غربالگری کلیه دانش‌آموزان فرم نگرش فرزند نسبت به والدین (فرم مادر) را تکمیل نمودند. سپس از بین دانش‌آموزانی که نمره بالای ۳۰ را کسب کرده بودند، نمونه‌ای به حجم نمونه ۶۰ نفر همراه مادر انتخاب و سپس جلسه توجیهی با حضور والدین (مادر) برگزار و هم مادران و هم فرزندان فرم رضایت شرکت در پژوهش و پرسشنامه‌های تعارض و تمایز یافتگی را کامل کردند. سپس، شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش قرار گرفتند (هر گروه ۳۰ نفر). برای گروه اول آموزش هیجان مدار (HMT/LMG) در ۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای (مطابق با پروتکل) و برای گروه دوم مداخله آموزشی تحلیل ارتباط متقابل در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) اجرا گردید. پس از پایان دوره آموزشی، مجدداً هر دو گروه به تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش اقدام و جلسه پیگیری جهت بررسی اثربخشی آموزش‌ها نیز سه ماه بعد، با دعوت از آزمودنی‌ها (مادر-دختر) در یک جلسه عمومی و ارزیابی مجدد از طریق تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش صورت پذیرفت. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل با نرم‌افزار آماری اس پی اس نسخه ۲۱ و تحلیل کوواریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. ابزارهای پژوهش به شرح زیر بود.

- **پرسشنامه تمایز یافتگی (DSI):** نسخه اولیه این پرسشنامه توسط اسکورن و فریدلندر در سال ۱۹۹۸ ساخته و در سال ۲۰۰۳ اسکورن و اشمیت آن را مورد تجدید نظر قرار داده‌اند. این پرسشنامه دارای ۴۵ گویه بوده و در طیف ۶ درجه‌ای مقیاس لیکرت از «اصلاً در مورد من صحیح نیست: نمره ۱» تا «خیلی در مورد من صحیح است: نمره ۶» نمره‌گذاری شده است. مقیاس مذکور، چهار مؤلفه واکنش عاطفی، حالت من، کناره‌گیری عاطفی و آمیختگی با دیگران را می‌سنجد. آزمودنی‌ها در این پرسشنامه نمره‌ای بین ۳۹ تا ۲۳۴ را کسب می‌کنند که نمره بیشتر به معنای تمایز یافتگی بیشتر و نمره کمتر به معنای تمایز یافتگی کمتر می‌باشد. اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) برای این پرسشنامه آلفای ۰/۸۸ را گزارش کرده‌اند. روایی و پایایی پرسشنامه مذکور در مطالعات مختلف داخلی نیز مورد تأیید قرار گرفته و همسانی درونی پرسشنامه با محاسبه آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه معادل ۰/۸۱، واکنش عاطفی ۰/۸۱، جایگاه من ۰/۶۹،

کناره‌گیری عاطفی ۰/۶۵ و برای آمیختگی با دیگران ۰/۶۰ درصد گزارش شده است (نظری و علیکی، ۱۳۸۱).

– **مقیاس نگرش فرزند نسبت به مادر (CAM):** توسط والتر دبلیو و هودسن طراحی شده و با ۲۵ سؤال جهت اندازه‌گیری دامنه، میزان و یا شدت مشکلات فرزند با مادر می‌باشد. مقیاس مذکور دو نقطه برش دارد. اول نمره ۳۰ (+۵) نمرات زیر این نقطه نشانه فقدان مشکل مهم بالینی و نمرات بالای ۳۰ به منزله وجود مشکلی است که از نظر بالینی معنادار تلقی می‌شود. نمره دوم برش ۷۰ است. نمرات بالای این نقطه تقریباً همیشه نشان می‌دهد که فرد استرس شدیدی داشته و اینکه احتمال کاربرد نوعی خشونت برای حل مشکلات وجود دارد. مقیاس مذکور با اجرا روی دانش‌آموزان کلاس هفت تا دوازده و با گذشته‌های ناهمگن ساخته شده است. آلفای ۰/۹۴ حاکی از همسانی درونی و بازآزمایی این مقیاس نیز بعد از یک هفته ۰/۹۵ شده که نشان‌دهنده پایایی بالای آن است (ثنایی، ۱۳۸۷).

– **بسته آموزشی آموزش هیجان مدار (HMT/LMG):** بسته آموزشی آموزش هیجان مدار «محکم در آغوش بگیر، رهایم کن» (HMT/LMG) در زمینه زوج‌درمانی هیجان مدار بر اساس پروتکل زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان جانسون (محکم در آغوش بگیر) تدوین و بر توانایی خانواده‌ها جهت توازن رشد فرد و ارتباطات تأکید دارد (۳۴). این برنامه طی ۵ جلسه تنظیم شده که والدین و فرزندان در طی ۱۰ ساعت در آن شرکت می‌کنند و جلسه اول مختص والدین می‌باشد (جدول ۱).

جدول ۱. جدول شرح جلسات آموزش هیجان مدار (HMT/LMG)

اهداف جلسات	جلسه
درک سیستم دل‌بستگی والدین و اتحاد فرد همراهی‌کننده در تربیت	جلسه اول
امنیت، رابطه امن و هویت خانوادگی	جلسه دوم
چگونه عشق به خطا می‌رود/ گفتگوهای اهریمنی/ چرخه منفی	جلسه سوم
جداسازی نوجوان و والدین/ گروه‌های والدین	جلسه چهارم
گفتگوی مرا محکم در آغوش بگیر، سبک خانوادگی – اعتمادسازی دوباره نوجوان به والدین	جلسه پنجم
اتمام برنامه و خلاصه	جمع‌بندی جلسات

**بسته آموزشی تحلیل ارتباط متقابل:** جلسات آموزشی تحلیل ارتباط متقابل، برگرفته از کتاب روش‌های نوین در روان‌شناسی تحلیل ارتباط متقابل بوده و آزمودنی‌ها در ۸ جلسه ۱۲۰

دقیقه‌ای بر اساس برنامه آموزشی تدوین شده شرکت می‌کنند (۴۸). پروتکل آموزشی تحلیل ارتباط متقابل در پژوهش‌های مختلفی (۲۵،۴۹) بکار گرفته شده است.

### جدول ۲. جدول شرح جلسات تحلیل ارتباط متقابل

اهداف جلسه	جلسه
معارفه، بیان قواعد گروه، تحلیل ساختاری ساده حالات سه‌گانه (بالغ، والد، کودک) و ارائه تکلیف (رسم اگوگرام)	جلسه اول
بررسی تکلیف، تحلیل کارکردی و ارائه تکلیف (رسم اگوگرام با توجه به آموزش‌های جلسه)	جلسه دوم
بررسی تکلیف، تحلیل ساختاری پیچیده و ارائه تکلیف (رسم اگوگرام بر اساس تحلیل ساختاری پیچیده)	جلسه سوم
بررسی تکلیف، توضیح نوازش، آموزش روابط مکمل و متقاطع و روش‌های تشخیص حالات سه‌گانه	جلسه چهارم
بررسی تکلیف، آموزش روابط پنهان و رفتار متقابل مضاعف و ارائه تکلیف (ارائه چند مثال از روابط پنهان)	جلسه پنجم
بررسی تکلیف، آموزش چهار وضعیت وجودی، شفای کودک درون و ارائه تکلیف (پرسش و پاسخ با دست مسلط و نامسلط و نقاشی)	جلسه ششم
بررسی تکلیف، آموزش مفاهیم مدیریت زمان و شیوه‌های فعال کردن بالغ و ارائه تکلیف (تعیین مدیریت زمان و استفاده از بالغ)	جلسه هفتم
بررسی تکلیف، پاسخگویی به سؤالات و جمع‌بندی جلسات	جلسه هشتم

### یافته‌ها

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های تمایز یافتگی و حل تعارض در مراحل مختلف اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) به تفکیک گروه‌های هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل ارائه شده است.

### جدول ۳. شاخص‌های توصیفی تمایز یافتگی و حل تعارض

گروه		مرحله	متغیر
هیجان مدار	تحلیل ارتباط متقابل		
میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	پیش‌آزمون	واکنش‌پذیری
۲۹/۵۳ (۶/۳۲)	۲۸/۰۶ (۴/۶۳)	پس‌آزمون	عاطفی
۵۳/۸۶ (۶/۴۹)	۴۷/۱۳ (۹/۳۹)		

۴۶/۷۳ (۹/۹۶)	۶۰/۸۶ (۳/۲۰)	پیگیری	
۲۸/۶۶ (۶/۸۹)	۲۸/۰۶ (۳/۹۳)	پیش‌آزمون	جایگاه من
۴۴/۴۰ (۱۱/۰۱)	۵۱/۵۳ (۵/۳۰)	پس‌آزمون	
۴۴/۰۰ (۱۱/۵۲)	۵۶/۸۶ (۳/۳۷)	پیگیری	
۳۸/۴۰ (۵/۱۱)	۳۸/۲۰ (۷/۰۷)	پیش‌آزمون	گریز عاطفی
۵۴/۵۳ (۱۱/۰۵)	۶۳/۶۶ (۵/۲۴)	پس‌آزمون	
۵۳/۹۳ (۱۰/۹۳)	۶۸/۴۰ (۲/۲۶)	پیگیری	
۳۹/۵۳ (۷/۳۰)	۳۵/۰۶ (۱۰/۶۶)	پیش‌آزمون	هم آمیختگی عاطفی
۵۱/۶۰ (۱۰/۴۴)	۵۸/۴۶ (۵/۷۴)	پس‌آزمون	
۵۰/۴۶ (۱۰/۴۹)	۶۴/۸۰ (۲/۷۵)	پیگیری	
۱۳/۳۳ (۵/۰۶)	۱۶/۰۶ (۳/۴۹)	پیش‌آزمون	استدلال
۶/۰۰ (۴/۵۰)	۷/۴۶ (۲/۲۹)	پس‌آزمون	
۵/۵۳ (۴/۰۱)	۲/۴۰ (۱/۴۰)	پیگیری	
۱۳/۱۳ (۳/۴۴)	۱۳/۳۳ (۲/۴۹)	پیش‌آزمون	پرخاشگری کلامی
۷/۲۶ (۲/۷۶)	۴/۰۰ (۱/۶۴)	پس‌آزمون	
۶/۵۳ (۲/۰۹)	۲/۲۶ (۱/۳۸)	پیگیری	
۰/۶۶ (۰/۷۲)	۱/۲۰ (۱/۰۸)	پیش‌آزمون	پرخاشگری فیزیکی
۰/۱۳ (۰/۵۱)	۰/۰۰ (۰/۰۰)	پس‌آزمون	
۰/۱۳ (۰/۵۱)	۰/۰۶ (۰/۲۵)	پیگیری	

پیش از ارائه نتایج مربوط به هر یک از فرضیه‌های پژوهش که با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر آزمون شدند؛ بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع متغیرها با آزمون شاپیرو ویلک نشان داد توزیع تمامی متغیرها به تفکیک گروه‌ها نرمال است ( $p > 0/001$ ). همچنین، بررسی همگنی ماتریس کوواریانس که تحت عنوان پیش‌فرض کرویت بیان می‌شود با استفاده از آزمون ماچلی نشان داد پیش‌فرض کرویت برای هر چهار مؤلفه تمایز یافتگی و سه مؤلفه حل تعارض برقرار است ( $p > 0/01$ ).

فرضیه اول پژوهش بیان می‌کرد بین اثربخشی آموزش هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی تفاوت معناداری وجود دارد. به‌منظور آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در این تحلیل، زمان (نمرات مؤلفه‌های چهارگانه

تمایز یافتگی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) به‌عنوان عامل درون‌آزمودنی و گروه (گروه هیجان‌مدار و گروه تحلیل‌ارتباط متقابل) به‌عنوان عامل بین‌آزمودنی وارد مدل شدند. در جدول ۴ معنادار بودن مقدار شاخص پیلایی برای اثر زمان ( $p < 0/001$ )، گروه و تعامل زمان \* گروه ( $p < 0/001$ ) به این معناست که اثر این عوامل بر ترکیب مؤلفه‌های چهارگانه تمایز یافتگی معنادار بوده است.

جدول ۴. آماره‌های آزمون چندمتغیری برای مقایسه تمایز یافتگی

اثر	ارزش شاخص پیلایی	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
زمان	۰/۹۲	۳۴/۵۴	۸	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
گروه	۰/۴۲	۴/۵۲	۴	۲۵	۰/۰۰۷	۰/۴۲
زمان*گروه	۰/۶۳	۴/۶۲	۸	۲۱	۰/۰۰۲	۰/۶۳

مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل اندازه‌گیری و گروه در جدول ۵ ارائه شده و اثر زمان بر هر چهار مؤلفه واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی عاطفی معنادار است ( $p < 0/001$ ). یعنی نمرات این متغیرها در زمان‌های مختلف اندازه‌گیری با یکدیگر تفاوت معناداری دارد. اثر گروه نیز بر هر چهار مؤلفه تمایز یافتگی معنادار است. همچنین اثر تعاملی زمان \* گروه برای تمامی مؤلفه‌های تمایز یافتگی معنادار است.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه تمایز یافتگی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
واکنش‌پذیری عاطفی	زمان	۱۱۰۶۷/۸۰	۱/۴۱	۷۸۴۵/۱۳	۱۵۶/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴
	گروه	۱۲۴۶/۹۴	۱	۱۲۴۶/۹۴	۱۵/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	زمان*گروه	۶۰۷/۳۵	۱/۴۱	۴۳۰/۵۰	۸/۶۰	۰/۰۰۲	۰/۲۳
جایگاه من	زمان	۸۷۷۱/۸۲	۱/۵۰	۵۸۴۳/۴۸	۱۶۲/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	گروه	۹۴۰/۹۰	۱	۹۴۰/۹۰	۷/۵۶	۰/۰۱	۰/۲۱
	زمان*گروه	۶۸۵/۰۶	۱/۵۰	۴۵۶/۳۶	۱۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱
گریز عاطفی	زمان	۹۵۹۷/۹۵	۱/۱۵	۸۳۱۰/۷۲	۱۱۱/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	گروه	۱۳۶۸/۹۰	۱	۱۳۶۸/۹۰	۱۵/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	زمان*گروه	۸۲۶/۶۶	۱/۱۵	۷۱۵/۷۹	۹/۵۶	۰/۰۰۳	۰/۲۵

۰/۷۰	۰/۰۰۱	۶۵/۱۸	۶۰۵۴/۷۱	۱/۲۱	۷۳۴۶/۷۵	زمان	هم آمیختگی عاطفی
۰/۱۹	۰/۰۱	۶/۹۵	۷۰۰/۰۱	۱	۷۰۰/۰۱	گروه	
۰/۳۹	۰/۰۰۱	۱۱/۹۲	۱۱۰۷/۷۰	۱/۲۱	۱۳۴۴/۰۸	زمان*گروه	

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد در گروه هیجان مدار از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و از پس‌آزمون تا پیگیری روند کاهش نمرات هر چهار مؤلفه تمایز یافتگی نسبت به رویکرد تحلیل ارتباط متقابل معنادار است ( $p < 0/05$ ). با توجه به مقادیر اختلاف میانگین نمرات در مراحل مختلف در گروه‌ها حاکی از این است که آموزش هیجان مدار نسبت به تحلیل ارتباط متقابل، اثربخشی بیشتری در بهبود تمایز یافتگی دختران نوجوان دارد.

جدول ۶. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه تمایز یافتگی در گروه‌های آزمایش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون-پس‌آزمون		پیش‌آزمون-پیگیری		پس‌آزمون-پیگیری	
		اختلاف	سطح معناداری	اختلاف	سطح معناداری	اختلاف	سطح معناداری
واکنش پذیری عاطفی	هیجان مدار	-۲۴/۳۳	۰/۰۰۱	-۳۱/۳۳	۰/۰۰۱	-۷/۰۰	۰/۰۰۵
	ارتباط متقابل	-۱۹/۰۶	۰/۰۰۱	-۱۸/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۱/۰۰
جایگاه من	هیجان مدار	-۲۳/۴۶	۰/۰۰۱	-۲۸/۸۰	۰/۰۰۱	-۵/۳۳	۰/۰۲
	ارتباط متقابل	-۱۵/۷۳	۰/۰۰۱	-۱۵/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۴۱
گریز عاطفی	هیجان مدار	-۲۵/۴۶	۰/۰۰۱	-۳۰/۲۰	۰/۰۰۱	-۴/۷۳	۰/۰۰۶
	ارتباط متقابل	-۱۶/۱۳	۰/۰۰۱	-۱۵/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۰/۳۲
هم آمیختگی عاطفی	هیجان مدار	-۲۳/۴۰	۰/۰۰۱	-۲۹/۷۳	۰/۰۰۱	-۶/۳۳	۰/۰۰۶
	ارتباط متقابل	-۱۲/۰۶	۰/۰۱	-۱۰/۹۳	۰/۰۳	۱/۱۳	۰/۰۲

فرضیه دوم پژوهش بیان می‌کند بین اثربخشی آموزش هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارض تفاوت معناداری وجود دارد. به‌منظور آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در این تحلیل، زمان (نمرات مؤلفه‌های چهارگانه‌ی تمایزافتگی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) به‌عنوان عامل درون‌آزمودنی و گروه (گروه هیجان مدار و گروه تحلیل ارتباط متقابل) به‌عنوان عامل بین‌آزمودنی وارد مدل شدند. طبق نتایج جدول ۷ مقدار شاخص پیلایی برای اثر زمان، گروه و تعامل زمان در گروه یعنی اینکه اثر این عوامل بر ترکیب متغیرهای وابسته یعنی تاکتیک‌های سه‌گانه‌ی حل تعارض معنادار است ( $p < 0.001$ ).

جدول ۷. آماره‌های آزمون‌های چندمتغیری برای مقایسه حل تعارض در گروه‌های آزمایش

اثر	ارزش شاخص پیلایی	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
زمان	۰/۸۹	۳۴/۳۰	۶	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۹
گروه	۰/۴۹	۸/۵۶	۳	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۹
زمان*گروه	۰/۶۵	۷/۳۹	۶	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد بر حسب زمان در نمرات تاکتیک استدلال ( $F=77/50, p<0.001$ )، پرخاشگری کلامی ( $F=123/82, p<0.001$ ) و پرخاشگری فیزیکی ( $F=19/43, p<0.001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. اثر گروه فقط برای تاکتیک پرخاشگری کلامی ( $F=21/36, p<0.001$ ) معنادار است. همچنین اثر تعاملی زمان\*گروه برای استدلال ( $F=5/94, p<0.001$ ) و پرخاشگری کلامی ( $F=7/43, p<0.001$ ) معنادار است.

جدول ۸. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه حل تعارض

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
استدلال	زمان	۱۸۶۳/۲۶	۱/۱۶	۱۶۰۶/۱۹	۷۷/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	گروه	۲/۸۴	۱	۲/۸۴	۰/۱۷	۰/۶۸	۰/۰۰۶
	زمان*گروه	۱۴۲/۹۵	۱/۱۶	۱۲۳/۲۳	۵/۹۴	۰/۰۱	۰/۱۷
پرخاشگری کلامی	زمان	۱۳۷۳/۰۸	۱/۳۲	۱۰۳۹/۷۰	۱۲۳/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱
	گروه	۱۳۴/۴۴	۱	۱۳۴/۴۴	۲۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۴۳

۰/۲۱	۰/۰۰۶	۷/۴۳	۶۲/۴۱	۱/۳۲	۸۲/۴۲	زمان*گروه	پرخاشگری فیزیکی
۰/۴۱	۰/۰۰۱	۱۹/۴۳	۱۳/۸۴	۱/۰۴	۱۴/۴۶	زمان	
۰/۰۲	۰/۴۱	۰/۶۸	۰/۲۷	۱	۰/۲۷	گروه	
۰/۰۸	۰/۱۰	۲/۷۱	۱/۹۳	۱/۰۴	۲/۰۲	زمان*گروه	

مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل اندازه‌گیری و گروه در جدول ۹ ارائه شده است. نتایج جدول مذکور نشان می‌دهد در گروه هیجان مدار از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و پیگیری کاهش معناداری در نمرات استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی نسبت به رویکرد تحلیل ارتباط متقابل رخ داده است ( $p < 0/001$ ). به‌طور کلی نتایج در مورد فرضیه دوم حاکی از تأیید این فرضیه بوده و با توجه به میانگین مراحل مختلف اندازه‌گیری در گروه‌ها، آموزش هیجان مدار نسبت به تحلیل ارتباط متقابل، اثربخشی بیشتری در حل تعارض دختران نوجوان داشته است.

جدول ۹. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه حل تعارض

متغیر	گروه	پیش‌آزمون-پس‌آزمون		پیش‌آزمون-پیگیری	
		اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری
استدلال	هیجان مدار	۸/۶۰	۰/۰۰۱	۱۳/۶۶	۰/۰۰۱
	ارتباط متقابل	۷/۳۳	۰/۰۰۶	۷/۸۰	۰/۰۰۳
پرخاشگری کلامی	هیجان مدار	۹/۳۳	۰/۰۰۱	۱۱/۰۶	۰/۰۰۱
	ارتباط متقابل	۵/۸۶	۰/۰۰۱	۶/۶۰	۰/۰۰۱
پرخاشگری فیزیکی	هیجان مدار	۱/۲۰	۰/۰۰۲	۱/۱۳	۰/۰۰۵
	ارتباط متقابل	۰/۵۳	۰/۱۶	۰/۵۳	۰/۱۶

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش هیجان مدار (HMT/LMG) و تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی و حل تعارض دختران نوجوان صورت پذیرفت. اولین یافته پژوهش حاکی از آن بود که بین اثربخشی آموزش هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی دختران نوجوان تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که آموزش هیجان مدار HMT-LMG نسبت به



تحلیل ارتباط متقابل از اثربخشی بیشتری برخوردار بود. در این راستا یافته‌های مطالعات متعددی حاکی از اثربخشی رویکرد آموزش هیجان مدار بر متغیرهای روانشناسی بوده است. نتایج پژوهش‌های نظری فر و قاسمی (۱۳۹۹)، جعفری و همکاران (۱۳۹۷)، ملایی (۱۳۹۵). آزادی (۱۳۹۵)، اصل دهقان و همکاران (۱۳۹۷)، مهین دوست (۱۳۹۵)، عمویی (۱۳۹۴)، کیانی (۱۳۹۳)، مورد اک (۲۰۰۴)، پلگ-پوپکو (۲۰۰۴) این اثربخشی را تأیید کرده‌اند. اما نتیجه پژوهش فردوسی (۱۳۹۵) با این یافته همسو نبود.

در تبیین نتیجه فرضیه فوق مبنی بر اثربخشی معنادار رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) نسبت به تحلیل ارتباط متقابل بر تمایز یافتگی، به اعتقاد بوین (۱۹۷۸)، به نقل از کرمی نژاد و همکاران، (۱۳۹۵) زمانی می‌توان خانواده و مشکلات آن را بهتر درک نمود که بتوان از چهارچوب چندنسلی و تاریخی آن را تحلیل کرد. وی از میان عوامل مؤثر در تعارضات بین اعضای خانواده، تمایز یافتگی را بسیار مورد تأکید قرار داده است. مفهوم فوق، بیانگر نوعی ظرفیت درون فردی جهت متمایز کردن منطقی و عاطفه برای حفظ استقلال در روابط عمیق عاطفی با افراد مهم زندگی بوده (تالمون و همکاران، ۲۰۲۰) و به توانایی اشخاص برای تشخیص از خانواده اصلی در سطح عاطفی و عقلی اطلاق می‌گردد که به مثابه پلی بین فهم وابستگی متقابل افراد بوده و توانایی فرد جهت تعادل بین فکر و احساس و همچنین صمیمیت و استقلال در خانواده را نشان می‌دهد (جعفرزاده، ۱۳۸۹). هرچند درمان تحلیل ارتباط متقابل از طریق کار بر روی من بالغ، آن را غنی‌تر می‌سازد و با کمرنگ کردن من والد بر تمایز یافتگی مؤثر است. لیکن، با تأمل در مبنای نظری رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) و تأکید آن بر آگاهی هیجانی، پذیرش هیجان‌ها، دستیابی و بازپردازش پاسخ‌های هیجانی افراد به موقعیت‌ها و محرک‌ها، خلق وقایع و رویدادهای تعاملی جدید، جایگزینی تجربیات جدید هیجانی و همچنین کشف و تغییر چرخه منفی گفتگوهای اعضای خانواده (گفتگوی اهریمنی) و بازسازی تجارب مثبت بین اعضای خانواده منجر به ایجاد روابط صمیمانه و کاهش روابط ناکارآمد و واکنش‌های هیجانی بین اعضای خانواده می‌شود (جانسون، ۲۰۰۸).

به‌علاوه، درمان هیجان مدار (HMT/LMG) به دلیل کار کردن بر روی شناخت هیجان‌ها، برنامه‌ریزی برای هیجان و ... می‌تواند بر تمایز یافتگی تأثیر بیشتری بگذارد؛ چرا که هدف رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) ایجاد وضعیتی نسبتاً باثبات همراه با امنیت برای شناسایی نیازهای اصیل، بیان نیازها در فضایی امن و اعتماد به پذیرا بودن، در دسترس و پاسخگو بودن والدین بوده و این موارد بسیار نزدیک به مفاهیم جایگاه من در تمایز یافتگی است. همچنین اثرگذاری این رویکرد را می‌توان در مفاهیمی همچون کسب استقلال در عین تفرّد، کاهش

واکنش‌پذیری عاطفی، هم آمیختگی عاطفی و گسلس عاطفی که چهار جنبه مهم تمایز یافتگی را در نوجوانان تشکیل می‌دهند، مشاهده نمود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت با توجه به در نظر گرفتن فرض اساسی بوئن در ایجاد تمایز یافتگی که تأکید بر تغییر کنش‌های کل سیستم در ایجاد تمایز یافتگی را ضروری می‌داند، به دلیل شرکت والدین در دوره آموزشی، رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) قادر به بهبود تمایز یافتگی نوجوانان دختر می‌باشد. از آنجایی که مفروضه‌های رویکرد تحلیل ارتباط متقابل نیز نشان‌دهنده تأثیرگذاری زیاد این رویکرد بر تمایز یافتگی افراد است؛ می‌توان معنادار نشدن نتایج این رویکرد نسبت به آموزش هیجان مدار (HMT/LMG) را در نیاز به زمان بیشتر رویکرد تحلیل ارتباط متقابل جهت ایجاد تغییر پایدارتر در جنبه‌های مختلف تمایز یافتگی دانست. لذا، با بهره‌گیری از این رویکرد می‌توان توانمندی‌های ارتباطی و خودکارآمدی نوجوانان را بهبود بخشید (فراکو و کونا، ۲۰۲۲).

یافته دیگر پژوهش نشان داد بین اثربخشی آموزش هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارض دختران نوجوان تفاوت معناداری وجود داشته و آموزش هیجان مدار (HMT/LMG) از اثربخشی بیشتری نسبت به رویکرد تحلیل ارتباط متقابل برخوردار بوده است. تاکنون پژوهش‌های زیادی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار را در رضایت جنسی زناشویی (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷)، الگوهای ارتباطی (کنارکوهی و همکاران، ۱۳۹۸) و حیطه‌های آموزشی (سلطانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ دنالت و دری، ۲۰۱۵) مورد تأیید قرار داده‌اند.

منطبق با مبانی نظری، اکثر مشکلات ناشی از تعارض، وجود بحث‌های دامنه‌دار با تبادلات خصمانه و شکست در حل رضایت‌آمیز مسئله می‌باشد (چوی و آن، ۲۰۲۱) که استفاده از رویکردهای درمانی قادر خواهد بود این تعارضات را کاهش دهد. در تبیین و حمایت از نتیجه فوق مبنی بر اثرگذاری معنادار رویکرد هیجان مدار (HMT/LMG) در برابر رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارض می‌توان به تفاوت در مبانی اساسی این دو رویکرد اشاره کرد. هر چند هر دو رویکرد آموزشی درمانی تحلیل ارتباط متقابل و هیجان مدار با توجه به تأکیدی که بر بهبود ارتباطات بین فردی و سعی بر ایجاد و بازسازی روابط صمیمانه در حل مشکلات ارتباطی افراد دارند و می‌توانند در جهت آزمون کاهش تعارضات بین اعضای خانواده بکار گرفته شوند؛ اما رویکرد تحلیلی ارتباط متقابل بر روابط بین فردی تأکید دارد؛ در حالی که رویکرد هیجان مدار یک مدل سیستماتیک کوتاه‌مدت است که حوزه‌های درون روانی، بین فردی را با یکدیگر و با هیجان‌ات فردی ترکیب می‌کند (گرینبرگ، ۲۰۱۵). رویکرد مذکور با هدف تمرکز بر هیجان و تعادل هیجانی افراد بر این پایه استوار است که سیستم هیجانی راهی جهت شناخت و تغییرات رفتاری بوده (گرینبرگ، ۲۰۰۴) و لذا، با تأکید بر آگاهی از هیجان‌ات و محتویات ذهنی به فرد

کمک می‌شود تا هیجان‌ات و افکار منفی خود را در شرایط پرتنش و متعارض، شناسایی و کنترل نماید (کرمی نژاد و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع، آنچه در (EFT) مطرح است این است که هیجان‌ها خودشان به طور ذاتی پتانسیل تطبیقی دارند که اگر فعال شوند می‌توانند به افراد کمک کنند تا حالات هیجانی مشکل‌آفرین یا تجربیات ناخواسته خود را تغییر دهند (ریسی، محمدی، زارعی و نجارپوریان، ۱۳۹۶). بر این اساس، تأکید رویکرد فوق بر تجربه، رویارویی، مواجهه و شهود، فرایند، رشد و کمال، خودانگیختگی، عمل و لحظه‌های اینجا و اکنون بوده و درمان صرفاً در اثر تأمل شناختی و کسب بینش نسبت به مشکلات ایجاد نمی‌شود، بلکه نزدیکی روابط خانوادگی و تنظیم هیجانی در تعامل بین خانواده و درمانگر نقش اساسی در فرایند درمان دارد (برناه، حسین‌آبادی و قنبری هاشم‌آبادی، ۱۳۹۲). طبق مبانی نظری، آیکین و همکاران (۲۰۱۷) برنامه «محکم در آغوش بگیر، رهایم کن» را به جهت غنی‌سازی و بهبود روابط والدین و نوجوانان و بر اساس نظریه و کارهای مرتبط با خانواده‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFFT) طراحی کرده‌اند. در این برنامه علاوه بر تمرکز بر هیجان والدین و نوجوانان بر استقلال‌یافتگی و تفرد نوجوانان نیز تأکید می‌شود؛ زیرا اعتقاد بر این است که رفتارهای مخرب نوجوانان را باید در متن ارتباط با والدین درک و جستجو کرد (بینگ-هال، ۱۹۹۱). همچنین برنامه HMT-LMG بر این اصل استوار است که گذار موفقیت‌آمیز دوران نوجوانی به این معنا نیست که جوانان را از والدینشان جدا کند؛ بلکه این پیوند مستمر بوده و امکان تمایز‌یافتگی را فراهم می‌کند. لذا، برنامه مذکور علاوه بر اینکه امکان فرزندپروری همراه با اقتدار و محافظت را برای والدین فراهم می‌کند، به دنبال آزادسازی نوجوانان نیز است که با امنیت بیشتری مراقبت و پرورش را در زمان نیاز دریافت نمایند.

علاوه بر آن، اگرچه هر دو رویکرد آموزش هیجان مدار و تحلیل ارتباط متقابل بر مدیریت هیجان‌ات و بهبود روابط بین فردی، افزایش صمیمیت و حل تعارضات و بهبود عملکرد خانواده تأکید دارند ولی در بعضی از موارد این دو رویکرد، فرایند تغییرات را متفاوت بررسی می‌کنند. در واقع، تکنیک‌ها و روش‌های درمانی این دو رویکرد همپوشی کمی با هم دارند؛ چرا که تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر رفتار و رویکرد هیجان مدار بر تغییر هیجان‌ات تمرکز بیشتری دارد. رویکرد تحلیل ارتباط متقابل برای حل مشکلات تمرکز بیشتری بر جنبه‌های شناختی، عقلانی و رفتاری افراد دارد و تمرکز رویکرد هیجان مدار بر ایجاد روابط صمیمانه با تمرکز بر هیجان‌ات است. در رویکرد تحلیل ارتباط متقابل به نقش تعیین‌کننده گذشته افراد و ریشه‌های تحولی آن‌ها از طریق پیام‌های والد و کودک و مفاهیمی همچون پیش‌نویس‌های زندگی، بایدها و نبایدهای غیرمنطقی و مفهوم زندگی اهمیت می‌دهد. علاوه بر این، هرچند تمرکز روند درمان بر زمان حال است؛

هدف افزایش بینش و آگاهی‌ها و توانایی‌های شناختی فرد از طریق به‌کارگیری بخش منطقی شخصیت (بالغ) فرد نیز می‌باشد (موسوی، ۱۳۹۲). نکته قابل توجه دیگر در تفاوت این دو رویکرد در محتوای دو برنامه دیده می‌شود. در حالی که رویکرد تحلیل ارتباط متقابل برای حل تعارضات بر گفتگوهای سازنده بالغ-بالغ و موازی تأکید می‌کند، رویکرد هیجان مدار HMT-LMG روابط بین افراد را در یک فرایند دلبسته مدار و نه یک معامله منطقی دوسویه در نظر می‌گیرد و در جهت آموزش مهارت‌های گفتگو به افراد تلاش نمی‌کند؛ چون معتقد است تا وقتی دو نفر به واسطه درگیری با هیجانات زیرساختاری رفتارهای خود، دچار تعارض و آشفتگی در روابط باشند، در به‌کارگیری مهارت گفتگو ناتوانند و ابتدا باید فرایند آگاهی، پذیرش و تنظیم هیجانات را بکار گرفته و در فرایند این تنظیم به حل تعارض خود اقدام کنند. علاوه بر آن، درمانگران تحلیل ارتباط متقابل عقیده دارند برای رسیدن به تغییرات (از جمله تغییر الگوهای رفتاری و احساسی در حل تعارض والد-نوجوان) نیازمند فرایند زمانی طولانی مدت تا یک سال هستیم؛ در نتیجه شاید دلیل معنادار نشدن تأثیر رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارضات والد فرزند مدت کوتاه آموزش بوده باشد.

به‌طور کلی، درمان هیجان مدار به دلیل کار بر روی ابراز احساسات و هیجانات و مدیریت آن‌ها، می‌تواند نقش مؤثرتری بر حل تعارضات نسبت به تحلیل ارتباط متقابل داشته باشد. در درمان هیجان مدار، افراد خیلی وارد محتوای خاص تعارضات نمی‌شوند، از یک طرف، تعارضات را امری عادی جلوه داده و عادی جلوه داده باعث کاهش تعارضات و عدم قضاوت‌گری میان افراد می‌شود. در پایان باید یادآور شد که نمونه‌ی این پژوهش دختران دانش‌آموز و در شهر مشهد بوده و تعمیم آن به جنسیت پسر و جوامع دیگر باید با احتیاط انجام شده و نیازمند پژوهش‌های علمی مجزا بر روی جنسیت پسران و سایر جوامع است. نتیجه این پژوهش می‌تواند راهگشایی برای برگشت عشق و صمیمیت به ارتباط اعضای خانواده، حل تعارضات، احساس استقلال در کنار وابستگی ایمن نوجوانان و کاهش آسیب‌های اجتماعی باشد. در مجموع، با توجه به موضوع پژوهش و همچنین مفاهیم اجتماعی و روان‌شناختی متغیرهای تحقیق از جمله تعارضات بین والد-نوجوان و ضرورت تمایز یافتگی نوجوانان جهت کاهش تعارضات و افزایش صمیمیت و بهداشت روانی خانواده‌ها، نتایج و پیامدهای تحقیق حاضر می‌تواند مستقیماً مورد استفاده و بهره‌برداری خانواده‌ها، برنامه‌ریزان سلامت و مشاوران در راستای بهزیستی افراد و همچنین حوزه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، مرکز بازپروری و مؤسسات مرتبط با مسائل خانواده قرار گیرد.

## موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و مشارکت داوطلبانه شرکت‌کنندگان در پژوهش انجام شد.

## سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمام دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

## تعارض منافع

بنا بر اظهارات نویسندگان، این مقاله هیچ‌گونه پشتیبانی مالی و تعارض منافع نداشته است.

## مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول بوده و نویسندگان دیگر به ترتیب استاد راهنما و مشاور، همگی نقش یکسانی در انجام پژوهش داشتند.

## منابع

- آزادی، شهذخت. ناهید پور، فرزانه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی مقدار تمایز یافتگی مادران، بررسی انتقال‌های بین نسلی. ویژه‌نامه زن و جامعه. ۷: ۱۲۵-۱۳۶. [پیوند]
- اصل دهقان، فاطمه. حسینیان، سیمین. رضاییان فرجی، حمیدرضا. (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. ۱۳ (۴۵): ۵۴-۶۱. [پیوند]
- ایزد خواه، محمد. نظری، علی محمد. ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۹۰). تعیین اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد ستیر بر تعارضات والد-فرزند. پایان‌نامه ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. [پیوند]
- بابای خاکیان، زینب. زکیی، علی. نقشینه، طیبه. (۱۳۹۴). رابطه تمایز یافتگی خود در مادران و همبستگی خانوادگی با اختلالات رفتار کودک. مجله پزشکی ارومیه. ۲۶(۴): ۳۴۳-۳۳۴. [پیوند]
- برناه، محیا. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار با واقعیت‌درمانی بر رضایت مندی زناشویی، هوش هیجانی و سلامت روان زوجین. پایان‌نامه ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد. واحد بین‌الملل. [پیوند]

ثقتی، طویی، شفیع آبادی، عبدالله. سودانی، منصور. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان رشت. یافته‌های نو در روان‌شناسی. ۵ (۱): ۳۹-۲۳. [پیوند]

ثنائی، باقر. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت. [پیوند]  
جانسون، سوزان. (۱۳۹۱). تمرین‌های زوج‌درمانی هیجان مدار، ایجاد رابطه. ترجمه بهرامی، فاطمه. آذرین، زهرا. اعتمادی، عذرا. صمدی، شهین. تهران: انتشارات دانژه. [پیوند]

جعفرزاده، زهرا. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل بر میزان تمایز یافتگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی - مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. [پیوند]

جعفری، فاطمه. صمدی کاشان، سحر. زارچی، محمد صادق. آسیاش، محمد حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان مدار بر خود تمایز سازی زوجین دارای تعارضات زناشویی. فصلنامه مددکاری اجتماعی. ۷ (۱): ۱۳-۵. [پیوند]

حدیدی، ژیلا. شفیع آبادی، عبدالله. زارع بهرام آبادی، مهدی. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه یک تهران. پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد. ۲۵: ۳۸-۴۵. [پیوند]

رحمتی، صمد. هوشمندی، رودابه. انزهایی، آرزوسادات. دهافین، وحیده. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر تحمل پریشانی و حل مسئله اجتماعی نوجوانان بزهکار. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. ۱۰ (۳۷): ۶۴-۴۵. [پیوند]

رستمی، مهدی، سعادت، نادره، یوسفی، زهرا. (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان مدار و راه حل مدار بر ترس از صمیمیت و رضایت جنسی زوجین. مشاوره کاربردی. ۸ (۲): ۱-۲۲. [پیوند]

رضایی جمالویی، حسن. حسنی، جعفر. مرادی، علیرضا. فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۹۶). بررسی الگوی فراتشخیصی و وابسته به تشخیص شخصیتی و تنظیم هیجان رفتارهای پرخطر نوجوانان و بررسی اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی در آن‌ها. رساله دکتری روان‌شناسی سلامت. دانشگاه خوارزمی.

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. گروه روان‌شناسی بالینی. [پیوند]  
روستایی راد، شیدا. زاده محمدی، علی. حبیبی عسکراآباد، مجتبی. قنبری، نیکزاد. (۱۳۹۷). پیش بینی مشکلات رفتاری نوجوانان بر مبنای رضایت از زندگی، تعارض والد نوجوان و تکامل مثبت نوجوانی. مجله رویش روان‌شناسی. ۷ (۱۲): ۶۱-۴۵. [پیوند]

ریاحی، موسی، اسمعیلی، معصومه، و کاظمیان، سمیه. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش آگاهی سیال به مادران بر بهبود روابط والد- فرزند. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۸ (۲۹): ۱۳۵-۱۱۳. [پیوند]

ریسی، سیدجمال. محمدی، کوروش. زارعی، اقبال. نجارپوریا، سمانه. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان مدار و رویکرد تصمیم‌گیری مجدد بر بهبود عملکرد ازدواج، ارتقا ابعاد مهارت‌های

- ارتباطی و افزایش تاب آوری خانواده در زنان متأهل. دانشگاه هرمزگان. دانشکده علوم انسانی. رساله دکتری مشاوره. گرایش مشاوره خانواده. [پیوند]
- سلطانی، زینت، احقر، قدسی، باباخانی، وحیده. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش راهبردهای هیجان‌مدار بر یادگیری مشارکتی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول. انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران. ۱۳ (۲): ۱۱-۱. [پیوند]
- سهراب نژاد، سجاد، یونسی، سید جلال. دادخواه، اصغر. بیگلریان، اکبر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی بر تعارضات والد-فرزندی و خودکارآمدی نوجوانان پسر. پایان‌نامه ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی. [پیوند]
- صدیقی، سعیده. مکوند حسینی، شاهرخ. قنبری هاشم‌آبادی، قنبرعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی گروه‌درمانی تحلیل‌ارتباط متقابل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱ (۳): ۳۶-۴۴. [پیوند]
- صرامی، نسیم. یزدخواستی، فریبا. عریضی سامانی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی سایکو‌دراما با محتوای تحلیل‌ارتباط متقابل بر تنظیم هیجانی و عملکرد اجتماعی - انطباقی دختران نوجوان بدسرپرست. نشریه روان‌شناسی بالینی. ۳۶: ۹۴-۸۳. [پیوند]
- علیکی، محمود. محمد نظری، علی محمد. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی. تازه‌های پژوهش‌های مشاوره. ۷ (۳۱): ۳۱-۲۳. [پیوند]
- عمویی، ناهید. (۱۳۹۴). نقش عملکرد خانواده در میزان تجربه بحران هویت و تمایز یافتگی نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی - روان‌شناسی بالینی. دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. [پیوند]
- فردوسی، سیده زهرا. (۱۳۹۵). مقایسه تمایز یافتگی خود در نوجوانان با ساختار خانوادگی تک‌والد (والد-مادر) و خانواده هسته‌ای. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۱ (۲): ۳۴-۵۴. [پیوند]
- کرمی نژاد، زینب. سودان، منصور. مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی. فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان. ۱۸ (۴): ۲۳-۱۳. [پیوند]
- کنارکوهی، هوشنگ. صادقی، عباس. شیخی قلعه سردی، رحمان. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شهر ایزد. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۶۲: ۵۱۸-۵۲۸. [پیوند]
- کیانی، بهناز. (۱۳۹۳). رابطه عملکرد خانواده با سبک‌های هویت، تمایز یافتگی خود و توانایی حل تعارض در نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی کاربردی. دانشگاه رازی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی. [پیوند]

مجدآبادی فراهانی، زهره. شهرآرای، مهناز. فروزنده، داورپناه. جوادی، سید یاسر. (۱۳۹۳). بافت مدرسه، هویت و رفتارهای مشکل آفرین در اوایل نوجوانی. نشریه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۵ (۳): ۱۹۰-۱۷۳. [پیوند]

محسنی، هاجر. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین خودمتمایز سازی مادران با تعارض والد-فرزند و مسولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی. پایان‌نامه ارشد رشته روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. [پیوند]

ملایی، مرضیه‌سادات. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش رویکرد هیجان مدار (EFT) به شیوه گروهی بر افزایش عشق‌ورزی و تمایزیافتگی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی- مشاوره خانواده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. [پیوند]

مهری نژاد، سید ابوالقاسم، صدری، نسترن، رمضان ساعتچی، لیلی، غفاری، زینب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و تعارض والد-نوجوان دختران دوره متوسطه اول شهرتهران. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی. دانشکده علوم و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا ۱۵ (۱): ۴۲-۲۳. [پیوند]

مهین دوست، معصومه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ایمن سازی در برابر استرس مبتنی بر خشم بر تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی در نوجوانان مقطع دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی - روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، دانشکده علوم انسانی. [پیوند]

موسوی، سکینه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل بر کیفیت زندگی پرستاران زن بیمارستان سلمان فارسی بوشهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی - مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. [پیوند]

نظری فر، محسن. قاسمی، نرگس. (۱۳۹۹). بررسی آموزش هیجان مدار به شیوه گروهی بر افزایش تمایزیافتگی و رضایت زناشویی زنان. دومین کنگره ملی انجمن روانشناسی خانواده ایران. خانواده در عصرما. اهواز. [پیوند]

وحید واقف، میترا. شفیق آبادی، عبدالله، معین، لادن. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو رویکرد تحلیل ارتباط متقابل و راه حل محور در تغییر سطح رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل تهران. فصلنامه زن و جامعه. ۱ (۳): ۲۱-۴۰. [پیوند]

یان. استورات، جونز، ون. (۱۳۹۰). تحلیل ارتباط متقابل. ترجمه بهمن دادگستر. تهران: انتشارات دانژه. [پیوند]

Ahmed, S., Foulkes, L., Blakemore, S. J. (2020). Susceptibility to prosocial and antisocial influence in adolescence. *Journal of Adolescence*. 84: 56-68.

[Link]

Aikin, N. T., & Aikin, P. A. (2017). *The hold me tight, let me go program conversations for connection: Facilitators guide for families with teens: A relationship education and enhancement program*. Ottawa: ICEEFT. [Link]

Aikin, N. T., & Aikin, P. A. (2018). *Hold Me Tight/Let Me Go Enrichment Program for Families and Teens*. in *Encyclopedia of Couple and Family*



- Therapy, J.L. Lebow et al. (eds.). USA: Springer International Publishing AG. [\[Link\]](#)
- Arabatzoudis, T. Rehm, I.C. Nedeljkovic, M. Moulding, R. (2017). Emotion Regulation in individual with and without trichotillomania. *Journal of obsessive compulsive and related disorders* (12). 385-394. [\[Link\]](#)
- Bell, C. A., Denton, W. H., Martin, G., Coffey, A. D., Hanks, C. O., Cornwell, C. S., et al. (2017). Learning Emotionally Focused Couple Therapy: Four clinicians' perspectives. *Journal of Couple & Relationship Therapy-Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 17(1), 61– 78. <https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1310638>. [\[Link\]](#)
- Bountress, Kaitlin E., Gilmore, Amanda K., Amstadter, Ananda B. (2020). Impact of disaster exposure severity: Cascading effects across parental distress, adolescent PTSD symptoms, as well as parent-child conflict and communication. *Social Science & Medicine*. 264: 11-32. [\[Link\]](#)
- Ching, Bobby Ho-Hong., Wu, Xiaohan. (2018). Parental conflicts and materialism in adolescents: Emotional insecurity as a mediator. *Journal of Adolescence*. 69: 189-202. [\[Link\]](#)
- Choi, Heeseung., Kim, Sumi., Ko, Heesung. (2020). Parents' Perceptions and Responses to Parent-adolescent Conflict Situations: A Mixed Methods Approach. *Korean J Stress Res*. 28:142-152. [\[Link\]](#)
- Compas, B.E. Jaser, S.S. Bettis, A.H. Watson, K.H. Gruhn, M.N. Dunbar, J.P. Thigpen, J. C. (2017). Coping Emotion Regulation and psychopathology in childhood and adolescence. A meta analysis and narrative review. [\[Link\]](#)
- Denault A S, Déry M. (2015). Participation in organized activities and conduct problems in elementary school: The mediating effect of social skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 23(3): 167-179. [\[Link\]](#)
- Gelso, C. & Fretz, B. (2001). Family therapy, an overview. Wadsworth, *advison of themas learning*. [\[Link\]](#)
- Ghanmi, L., Elleuch, S., Maalej, M. (2017). Association of adolescent symptoms of depression and anxiety with daily smoking and nicotine dependence in a sample of Tunisian teenagers. *European Psychiatry*. 41: 43-49. [\[Link\]](#)
- Gonzalez, M., Schweer-Collins, M., Greenman, P. S., Lafontaine, M. F., Fatas, M. D., & Sandberg, J. G. (2019). Short-term and long-term effects of training in EFT: A multinational study in Spanish-speaking countries. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(2), 304– 320. <https://doi.org/10.1111/jmft.12416>. [\[Link\]](#)
- Greenberg L S. (2015). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association. [\[Link\]](#)

- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-Focused Therapy. *clinical psychology and psychotherapy*, 11, 3-16. [\[Link\]](#)
- Holms, T. R. Bond, L. A. Byrne, C. (2008). Mother beliefs about knowledge and mother-adolescent conflict. *Journal of social personal relationship*. 25-561-587. [\[Link\]](#)
- Horn, E. K. (2015). Effectiveness of short-term inpatient psychotherapy based on transactional analysis with patients with personality disorders: A matched control study using propensity score. *Journal of personality disorders*, 29(5), 663-683. [\[Link\]](#)
- Indrayani, Triana., Palutturi, Sukri., Widowati, Retno. (2020). The illustration of depression tendency on female teenagers due to dating violence in integrated service centre for woman and child empowerment DKI Jakarta 2020. *Enfermería Clínica*. First available on 8 October 2020. [\[Link\]](#)
- Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight: Seven conversation for a life time of love*. New York . NY. Little Brown. [\[Link\]](#)
- Kim, M. S. Bang, G. C. Ko, I. J. (2017). The agent communication simulation based on the ego state model of Transactional Analysis. *Advances in computer science and ubiquitous computing*. 421-365. [\[Link\]](#)
- Koren, Réka., Woolley, Scott R., Danis, Ildikó., Török, Szabolcs. (2020). Measuring the Effectiveness of the Emotionally Focused Therapy Externship Training in Hungary done through Translation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2020. [\[Link\]](#)
- Langeland, Ane., Aardal, Hanna., Hjelmseth, Vanja., Fyhn, Kristin Hannevik. (2019). An Emotion Focused Family Therapy workshop for parents with children 6-12 years increased parental self-efficacy. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 25(1):1-13. DOI: 10.1080/13632752.2019.1655921. [\[Link\]](#)
- Myhr, L. G. (2015). *The relation between mindfulness and parenting behaviors with young children*. PhD thesis, Jon's University of New York. [\[Link\]](#)
- Nandang, R. Netrawati, Furgon Syamsu (2016). Solving adolescent verbal aggressions Through Transactional Analysis Counseling Approach. *Journal of education and practice*. Vol: 7. N. 18. [\[Link\]](#)
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence* (27) 645-662. [\[Link\]](#)
- Pellerone, M., Spinelloa, C., Sidoti, A., & Micciche, S. (2015). Identity, perception of parent-adolescent relation and adjustment in a group of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 459-464. [\[Link\]](#)

- Peterson, R. & Gfenn, S. (2009). Families first keys to successful family functioning communication <http://www.ent.vt.edu/pubs/family/92-350.Html>. [Link]
- Stavrianopoulos, Katherine. (2019). Emotionally Focused Family Therapy: Rebuilding Family Bonds. [Link]
- Talmon, Anat., Salomon, Nofar Shaham., Ginzburg, Karni. (2020). Differentiation of the self and the body and adjustment to motherhood – A latent class analysis. [Link]
- Taysir, Morad. (2020). A Research Study into the impact on Emotional Stability of a Transactional Analysis Training Programme intended to develop increased levels of Adult Ego State in Adolescents in Syria. International Journal of Transactional Analysis Research & Practice, 11(1): 4-12. [Link]
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (201۷). Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. Current Opinion in Psychology, 13: 65-69. [Link]
- Dias, Fernando H. C., Rey, David. (2022). Robust aircraft conflict resolution under trajectory prediction uncertainty, Operations Research Letters, 50(5): 503-508. [Link]
- Pang, Bizhao., Low, Kin Huat., Lv, Chen. (2022). Adaptive conflict resolution for multi-UAV 4D routes optimization using stochastic fractal search algorithm, Transportation Research Part C: Emerging Technologies, 139: 10-36. [Link]
- Choi, Han-Gyo., Ahn, Sung Hee., (2021). Effects of a conflict resolution training program on nursing students: A quasi-experimental study based on the situated learning theory, Nurse Education Today, 103, 10-49. [Link]
- Feraco, Tommaso., Cona, Giorgia. (2022). Differentiation of general and specific abilities in intelligence. A bifactor study of age and gender differentiation in 8- to 19-year-olds, Intelligence, 94: 10