Journal of Psycho Res and Edu Studies
Volume 2, Issue 4- Winter 2025 - Pages 50-64
doi:org 10.71610/psych.2025.1201033

The Effectiveness of the Educational Package "Hold me Tightly and Let Me Go" on the Effective Communication of Parents of Teenage Girls

Seyede Najme Ziaee [1] , Seyed Iman Ghotb [2*]

1. Master's degree in General Psychology, Department of Psychology. Faculty of Humanities. Shandiz Higher Education Institute, Mashhad, Iran.

2. Assistant Professor, Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shandiz Higher Education Institute, Mashhad, Iran.

OPEN ACCESS
Research Article

***Correspondence** : Seyed Iman Ghotb*
imanaga10@gmail.com

Received: January 8, 2025
Accepted: February 6, 2025
Published: Winter 2025

Citation: Ziaee, SN, Ghotb, SI. (2025). The Effectiveness of the Educational Package "Hold me Tightly and Let Me Go" on the Effective Communication of Parents of Teenage Girls .Journal of Psycho Research and Educational Studies, 2(4): 50-64.

doi:org 10.71610/psych.2025.1201033

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of the educational package "Hold Me Tight, Let Me Go" on fostering effective communication between parents and their adolescent daughters. The research method was quantitative and quasi-experimental, utilizing a pre-test, post-test control group design with a one-month follow-up. The statistical population of this study consisted of parents of high school sophomore girls in District 2 of Mashhad. The sampling method was voluntary and participants were randomly assigned to either an experimental group or a control group. The sample size included 30 adolescent high school girls in Mashhad along with their parents, divided into two groups (15 participants in each group). Data collection tools included the Crocker Self-Esteem Scale (2003) and the Parent-Child Relationship Scale by Fine et al. (1983). Data analysis was performed using SPSS software version 25 and the repeated measures ANOVA statistical method. The findings indicated that the "Hold Me Tight, Let Me Go" educational package had a significant and positive impact on enhancing effective communication between parents and their adolescent daughters.

Key words: Effective Communication, Parents of adolescent daughters, Adolescent girls.

Extended Abstract

Introduction

The family serves as the fundamental institution shaping children's social habits and perspectives. Effective communication between parents and adolescents is essential, especially during teenage years marked by significant physical, emotional, and cognitive changes. This study focuses on the "Hold Me Tight, Let Me Go" (HMT/LMG) educational intervention, which emphasizes emotionally focused therapy to reduce family conflicts and improve parent-teen relationships. The significance of this research lies in addressing the developmental challenges faced by adolescent girls and their parents, as ineffective communication can adversely affect emotional well-being and social skills.

Methodology

The research adopted a quantitative quasi-experimental design with pre-test, post-test, and a control group. The study sampled 30 high school sophomore girls and their parents in Mashhad, Iran, using voluntary and randomized assignment to experimental and control groups. The intervention group participated in five 90-minute sessions of HMT/LMG workshops, while the control group received no training. Data collection involved the Parent-Child Relationship Scale (PCRS) and repeated measures ANOVA for statistical analysis using SPSS v25.

Discussion and Results

The findings revealed that the HMT/LMG program significantly enhanced parent-adolescent communication in the experimental group, as evidenced by improved post-test scores compared to the pre-test. Follow-up assessments indicated the sustained but plateaued effects of the program. Parents in the intervention group reported better understanding and emotional attunement with their daughters, while the control group showed no significant changes. The results align with previous studies emphasizing the role of emotion-focused interventions in fostering secure attachment and reducing relational conflicts. The study demonstrates the efficacy of the HMT/LMG educational package in improving effective communication between parents and their adolescent daughters. It underscores the importance of addressing emotional dynamics within families to enhance relationships. Future research should explore broader populations and longer follow-up periods to strengthen the findings.

فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری
سال دوم، شماره چهارم، زمستان ۱۴۰۳- صفحات ۵۰-۶۴
doi:org 10.71610/psych.2025.1201033

اثربخشی بسته‌آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم‌کن" بر ارتباط مؤثر والدین دختران نوجوان

سیده نجمه ضیایی[۱]، سید ایمان قطب[۲*]

۱-کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی شاندیز، مشهد، ایران.

۲-استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، موسسه آموزش عالی شاندیز، مشهد،ایران.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" بر ارتباط مؤثر والدین دختران نوجوان بود. روش پژوهش حاضر کمی از نوع نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل والدین دختران دبیرستانی مقطع دوم ناحیه ۲ مشهد بود روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر به صورت داوطلبانه بود که به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شد. حجم نمونه موردنظر برای پژوهش حاضر شامل ۳۰ دختر نوجوان دبیرستانی در مشهد به همراه والدین آن‌ها بود که در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) طبقه بندی شد. ابزار گرداوری شامل مقیاس خودارزشمندی کروکر و همکاران (۲۰۰۳) و مقیاس رابطه والد - فرزند فاین و همکاران (۱۹۸۳) بود . تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۵ و روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" بر ارتباط مؤثر والدین دختران نوجوان تاثیر مثبت و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: ارتباط موثر، والدین دارای دختر نوجوان، دختران نوجوان.

دسترسی آزاد
مقاله علمی پژوهشی
نویسنده مسئول*: سید ایمان قطب
imanaga10@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۸
تاریخ انتشار: زمستان ۱۴۰۳
استناد: ضیایی، سیده نجمه، قطب، سید ایمان. (۱۴۰۳). اثربخشی بسته‌آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم‌کن" بر ارتباط مؤثر والدین دختران نوجوان .فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری زمستان ۱۴۰۳ ۲(۴): ۵۰- ۶۴.

doi:org 10.71610/psych.2025.1201033

مقدمه

خانواده نخستین نهاد زندگی اجتماعی کودک است که در شکل‌گیری عادت‌ها و اندیشه‌های اجتماعی فرزندان نقش بسیار مهمی دارد. به بیان دیگر خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد و نهاد اولیه هر جامعه‌ای به شمار می‌رود که کانون ظهور عواطف انسانی و روابط اجتماعی میان افراد بوده و می‌توان گفت عملکرد خانواده تأثیر مستقیم و بسزایی بر عملکرد جامعه دارد (محمدی، ۱۴۰۱). در شکل‌گیری رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی فرزندان، جنبه‌های مختلف ارتباط مؤثر والدین و شیوه‌های فرزندپروری نقش مهمی دارد (یانووی، رن، زیو، یانگ، شیا[1] و همکاران، ۲۰۲۳). تأثیر و نفوذ خانواده بر ابعاد مختلف رشد اجتماعی فرزندان بی‌شمار است؛ در خانواده‌هایی که والدین رفتارهای محبت‌آمیز دارند، معمولاً فرزندان نیز با رفتارهای اخلاقی مثبت و احترام به دیگران و انگیزه پیشرفت رشد می‌یابند (پیشوایی، بختیاری فر، امیری و پیشوایی، ۱۳۹۳). دریافت پس‌خوراند مناسب و حمایت‌گرانه از محیط، احساس شایستگی را ارتقا می‌بخشد و تحول گرایش‌های فطری و خود نظم جویی را تسهیل می‌نماید (وانگ[2] ۲۰۲۴).

در این راستا، جارویس، جاناتان، آمی، میکائلا و شانا[3] و همکاران (۲۰۲۲) در یک مطالعه طولی در مورد تأثیر عوامل مختلف خانوادگی بر روی نتایج تحصیلی گروه‌های مختلف دانش‌آموزی با بررسی متغیرهای جمعیت شناختی و دروندادهای آموزشگاهی آنها، به این نتیجه رسیدند که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با مؤلفه‌های چندگانه خانوادگی همانند باورها و انتظارات والدین، اعمال انضباطی، مداخلات والدین و در مجموع ارتباط مؤثر والدین و محیط عاطفی حاکم بر خانواده ارتباط دارد. شمار زیادی از تحقیقات تجربی نشان داده‌اند که روابط مؤثر والد – فرزند مهم‌ترین پیش‌بینی کننده مشکلات رفتاری نوجوانان است (ماهیر[4] 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 ستیزه‌جویی، از هم گسیختگی و زوال خانواده می‌گردد (حافظ شعرباف، قنبری هاشم‌آبادی، علیدوستی، ۱۴۰۲). اغلب خانواده درمانگران بیان می‌دارند، ارتباطات ضعیف در درون خانواده‌ها موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات و فقدان صمیمیت می‌شود (پیترسون و گیفین[5] ۲۰۰۹). لذا، با توجه به این که 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[6] ۲۰۲۰).

بلوغ از بحرانی‌ترین دوره‌های رشد و تحول است. نوجوانان در این دوره دست‌خوش تحولات عمده جسمی، شناختی، اجتماعی و عاطفی گسترده‌ای می‌شوند و فشارهای روانی بیشتری را نسبت به سایر مراحل زندگی تجربه می‌کنند (دفیت، ویت مایر، لوپز، برون، ولف[7] و همکاران، ۲۰۲۱).

---

[1] Yanwei, Ran, Ziyu, Ying, Xia, Xiangxue
[2] Wang
[3] Jarvis, Jonathan, Amy, Mikaela, Shana
[4] Myhr
[5] Peterson & Gfeen
[6] Choi, Kim & Ko
[7] Defayette, Whitmyre, López, Brown & Wolff

بر همین اساس می‌توان تغییرات بلوغ را یک دوره پویا و هیجانی برای نوجوان دانست که شامل افزایش توانایی در تفکر و همچنین تغییر در روابط با دوستان، مدرسه و همسالان می‌شود. می‌توان نوجوانی را دوران تغییر در روابط با اعضای خانواده دانست. در ا ین زمان، لزوم پذیرش مسئولیت و برآورده ساختن انتظارات والدینی، در کنار تلاش برای کسب نقش‌های عاطفی و هیجانی جدید، نوجوان را دچار چالش‌های جدیدی کند (حافظ شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین مواردی از قبیل نیاز به زندگی بدون وابستگی مفرط به دیگران و اتخاذ تصمیم‌های جدید برای آینده و همراه با عملکرد مطلوب، گاهی نوجوان را با مشکلات متعددی روبرو می‌سازد (بالتس و شای[1] ۲۰۱۳). از جمله این مشکلات، تعارض و درگیری بین والدین و نوجوانان است (ویلز، اوکاموتو، نایت و پاگانو[2] ۲۰۲۱). تعارض بین والدین و فرزندان در حالت کلی نوعی عدم توافق، بحث و کشمکش بوده و ناشی از ناسازگاری‌ها و اختلافات معمول است که می‌تواند رابطه عاطفی والدین و فرزندان را تحت تأثیر قرار دهد (ماستروتئودوروس، ون در گراف، دکوویچ، میئوس و برانژه ، ۲۰۲۰).

این مسئله برای نوجوانان دختر از اهمیت دوچندانی برخوردار است. بنابراین، ارتباط مؤثر والدین را می‌توان به‌عنوان مهم‌ترین عامل خانوادگی مؤثر بر سلامت روانی، رشد مهارت‌های اجتماعی از جمله خود ارزشمندی فرزندان عنوان نمود (سارفیکا و همکاران، ۲۰۲۳). به‌طوری که مونوز، بارتون، براون، چاودری، جین لیتل و همکاران (۲۰۲۳) طی پژوهشی نشان دادند که بین رفاه شغلی والدین و جو عاطفی خانواده با رشد مهارت‌های اجتماعی فرزندان از قبیل خود ارزشمندی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. بر اساس مدل آسیب‌شناسی روانی، پژوهش‌های زیادی نقش روابط مؤثر والد – فرزند را به‌عنوان عامل مؤثر در پیشگیری از آسیب‌پذیری افراد بررسی و نقش ارتباط مؤثر والدین را به‌عنوان مهم‌ترین عامل خانوادگی مؤثر بر سلامت روانی، رشد مهارت‌های اجتماعی در میان نوجوانان دختر تأیید کرده‌اند (سارفیکا، سیف الدین و عبدالله[3] و همکاران، ۲۰۲۳). از طرفی، منطبق با تحلیل رفتار متقابل، چنانچه افراد با یکدیگر رابطه صمیمی و صادقانه‌ای داشته و چنین روابطی را به جای 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 (حافظ شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲). بعلاوه، رویکرد آموزشی هیجان مدار مبتنی بر شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" یک مداخله گروهی است که 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 و تعامل عاطفی ترغیب شوند (جانسون[4] ۲۰۱۹).

یکی از رویکردهای تأثیرگذار بر کاهش تعارضات والد – نوجوان، رویکرد متمرکز بر هیجان[5] 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[6] و همکاران، ۲۰۱۷).

[1] Baltes & Schaie
[2] Wills, Okamoto, Knight & Pagano
[3] Sarfika, Saifudin, Abdullah
[4] Johnson
[5] Emotional Freedom Techniques (EFT)
[6] Arabatzoudis

تأکید رویکرد آموزش هیجان مدار 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 (حافظ شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲).

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، رویکرد آموزشی هیجان مدار مبتنی بر شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" به والدینی که به افزایش درک متقابل و ارتباط متقابل علاقه‌مند هستند کمک می‌کند تا در جهان پیچیده‌ای که زندگی می‌کنند به درک درستی در روابط دست یابند (آیکین و آیکین، ۲۰۱۸).

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 (جانسون و ساندرفر[1] ۲۰۱۶). در همین راستا، رویکرد آموزشی هیجان مدار مبتنی بر شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" یک مداخله گروهی تأثیرگذار بر رضایت زناشویی و ایجاد اعتماد و کاهش تعارضات زناشویی و افسردگی زوجین است (جانسون، ۲۰۰۸) که اخیراً جهت کاهش تعارضات و تنظیم هیجانات والد – نوجوان نیز به کار برده می‌شود (آیکین و آیکین[2] ۲۰۱۷). بر این اساس، برنامه آموزشی "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن"، جهت غنی‌سازی و بهبود روابط والدین و نوجوانان و بر اساس نظریه و کارهای مرتبط با خانواده درمانی متمرکز بر هیجان طراحی گردید (آیکین و آیکین، ۲۰۱۸). در این برنامه به تمرکز بر هیجان والدین و نوجوانان تأکید می‌شود؛ زیرا اعتقاد بر این است که رفتارهای مخرب نوجوانان را باید در متن ارتباط با والدین درک و جستجو کرد (جانسون و ساندرفر، ۲۰۱۶). برنامه مذکور به‌عنوان پروتکل راهنمایی برای خانواده‌های دارای فرزند نوجوان کاربرد داشته و مبنای اثربخشی این برنامه تأکید بر توانایی خانواده‌ها جهت توازن رشد فرزندان و ارتباطات در زمانی می‌باشد که فرزند در حال رشد است (جانسون، ۲۰۱۹). رویکرد آموزشی هیجان مدار مبتنی بر شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" علاوه بر این که امکان فرزندپروری همراه بااقتدار 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 آیکین، ۲۰۱۸).

بنابر آنچه گفته شد خانواده به‌عنوان نخستین نهاد اجتماعی، تأثیر بنیادینی بر رشد روانی و اجتماعی نوجوانان دارد. در دوران نوجوانی، که مرحله‌ای بحرانی از تحول جسمی، عاطفی و شناختی است، اهمیت ارتباط مؤثر والدین و فرزندان دوچندان می‌شود. این ارتباط به‌ویژه برای دختران نوجوان، به‌عنوان مادران آینده و نقش‌آفرینان کلیدی در مدیریت خانواده و پرورش نسل‌های بعد، ضروری است (مونوز و همکاران، ۲۰۲۳؛ حافظ شعرباف و همکاران، ۱۴۰۲). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که ارتباط ضعیف والدین و فرزندان، با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش سلامت روانی مرتبط است، درحالی‌که روابط مثبت می‌تواند رشد مهارت‌های اجتماعی و خودارزشمندی را تقویت کند (ماهیر، ۲۰۱۵؛ یانووی و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، شیوه‌های فرزندپروری که مبتنی بر تنظیم هیجانات و تعاملات حمایتی هستند، توانایی نوجوانان را برای مقابله با چالش‌های بلوغ افزایش داده و مانع بروز تعارضات مخرب در خانواده می‌شود (آیکین و آیکین، ۲۰۱۸؛ جانسون، ۲۰۱۹). از طرفی برنامه‌های آموزشی نظیر "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" که بر تقویت تنظیم هیجانات و تعاملات عاطفی تأکید دارند، ابزاری اثربخش برای کاهش تعارضات والد–فرزند و افزایش توانمندی‌های ارتباطی در خانواده‌های دارای نوجوانان دختر است (جانسون و ساندرفر، ۲۰۱۶).

[1] Johnson & Sanderfer
[2] Aikin & Aikin

این برنامه‌ها با بهبود ارتباطات، نه‌تنها سلامت روانی نوجوانان را ارتقا می‌دهند، بلکه زمینه‌ساز انتقال الگوهای ارتباطی سالم به نسل‌های آینده می‌شوند (آیکین و آیکین، ۲۰۱۷؛ مونوز و همکاران، ۲۰۲۳). از این رو این پژوهش، با توجه به حساسیت دوران نوجوانی و جایگاه دختران نوجوان در آینده جامعه، درصدد ارائه راهکارهایی برای بهبود روابط خانوادگی و ارتقای سلامت روانی و اجتماعی آنان است. این پژوهش می‌تواند، هم به توسعه دانش نظری و هم به ارائه مداخلات عملی مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی و ارتباط موثر بین اعضای خانواده‌ها کمک شایانی کند. بر این اساس، فرضیه پژوهش به شرح زیر تدوین شد: بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر، رهایم کن" تأثیر معناداری بر بهبود ارتباط مؤثر والدین با دختران نوجوان دارد.

روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی بود که براساس طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید.

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل والدین دارای دختران دبیرستانی مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ مشهد بود که تمایل به گذراندن برنامه آموزشی هیجان مدار مبتنی بر شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن" داشتند. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر به صورت داوطلبانه بود. به این صورت که ابتدا این کارگاه آموزشی در قالب یک پوستر در مرکز مشاوره و فضای مجازی تبلیغ شد و آزمودنی‌هایی که به صورت داوطلب انتخاب شد و دارای ملاک‌های ورود بود و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. حجم نمونه موردنظر برای پژوهش حاضر شامل والدین (مادر و پدر) ۳۰ دختر نوجوان دبیرستانی در مشهد بود که دارای شرایط شرکت در این پژوهش بودند و در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نمونه) طبقه بندی شدند. ملاک‌های ورود جهت انتخاب آزمودنی‌های این مطالعه عبارت بودند از: ۱) داشتن زندگی مشترک والدین؛ ۲) نداشتن تشخیص اختلالات روانی شدید و اختلالات شخصیت که از طریق مصاحبه بالینی با افراد مشخص می‌شود؛ ۳) نداشتن خشونت فیزیکی و روابط فرا زناشویی که از طریق مصاحبه اولیه با افراد مشخص می‌شود. همچنین، ملاک‌های خروج عبارت بود از ۱) شرکت نکردن در بیش از یک جلسه از جلسات آموزشی؛ ۲) محرز شدن خشونت خانوادگی، عدم زندگی مشترک والدین و اختلالات روانی شدید والدین یا فرزندان، بعد از حضور در جلسات.

جهت اجرای پژوهش از طریق فراخوان در یکی از مراکز مشاوره ناحیه ۲ شهر مشهد و پس از ابراز تمایل و اعلام رضایت برای شرکت در کار پژوهشی به طور کلی ۳۰ والد دارای دختر نوجوان دبیرستانی در مشهد که واجد شرایط شرکت در این پژوهش بودند در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نمونه والدین دختر نوجوان دبیرستانی)، جهت انجام پژوهش انتخاب شدند. افراد نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل نسبت به تکمیل ابزار پژوهش اقدام کردند. سپس گروه آزمایشی در پنج جلسه ۹۰ دقیقه‌ای که جمعاً ۴۵۰ دقیقه آموزش هیجان مدار را در بر می‌گرفت، شرکت کردند. و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. در این پژوهش از فرمت برنامه آموزشی "محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن"، که جهت غنی‌سازی و بهبود روابط والدین و نوجوانان توسط آیکین و آیکین (۲۰۱۸) اصلاح و طراحی گردیده و بر اساس نظریه و کارهای مرتبط با خانواده درمانی متمرکز بر هیجان قرار دارد، استفاده شد. پس از پایان دوره آموزشی، هر دو گروه مجدداً پرسشنامه‌های مورد استفاد ه در پژوهش را تکمیل و سپس داده‌ها از طریق شاخص‌های آمار توصیفی و تحلیل واریانس آمیخته چند متغیره از طریق نرم افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پیگیری اثربخشی نتایج پژوهش سه ماه بعد، با دعوت مجدد از شرکت کنندگان و تکمیل پرسشنامه‌ها و پاسخگویی به سؤالات انجام پذیرفت که تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل نیز با نرم افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۵ و تحلیل واریانس آمیخته چند متغیره انجام شد. لازم به ذکر است، در پژوهش حاضر مقیاس رابطه والد – فرزند فاین و همکاران (۱۹۸۳) توسط پدر و مادر (والدین) پاسخ داده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس رابطه والد – فرزند[1]فاین و همکاران (۱۹۸۳): این مقیاس توسط فاین و همکاران (۱۹۸۳) طراحی شده و شامل ۲۴ گویه برای ارزیابی کیفیت رابطه والدین و فرزندان است. این مقیاس دارای دو فرم جداگانه برای ارزیابی رابطه فرزند با پدر و با مادر است که از لحاظ گویه‌ها مشابه‌اند، با تغییر کلمات «پدر» و «مادر». مؤلفه‌های فرم پدر شامل «احساسات مثبت»، «درگیری و آمیختگی»، «ارتباطات» و «خشم» است؛ در حالی که مؤلفه‌های فرم مادر شامل «احساسات مثبت»، «تنفر/گم‌گشتگی نقش»، «تعیین هویت» و «ارتباطات» می‌باشد. این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۷ نقطه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و امتیازات بین ۲۴ تا ۱۶۸ قرار می‌گیرند. نمرات پایین‌تر از ۴۸ نشان‌دهنده رابطه ضعیف، بین ۴۸ تا ۹۶ رابطه متوسط و بالای ۹۶ نشان‌دهنده رابطه قوی است. پایایی پرسشنامه با ضرایب آلفای بین ۰٫۸۹ تا ۰٫۹۶ تأیید شده که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای آن است (پرهیزگار، ۱۳۸۱؛ عراقی، ۱۳۸۷). همچنین در پژوهش های خارجی روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأیید شده و پایایی همسانی درونی با ضریب آلفای کرونباخ بین ۰٫۷۰ تا ۰٫۸۸ و پایایی بازآزمایی بین ۰٫۷۸ تا ۰٫۸۷ گزارش شده است (فاین و همکاران، ۱۹۸۳). در نسخه فارسی نیز پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این ابزار دارای روایی محتوایی و سازه مطلوب است و ضریب آلفای کرونباخ در بازه ۰٫۷۴ تا ۰٫۸۹ و پایایی بازآزمایی ۰٫۸۱ گزارش شده است، که نشان‌دهنده دقت و ثبات این ابزار در ارزیابی روابط والد–فرزند در جامعه ایرانی است (حافظ شعرباف و همکاران، ۱۴۰۰؛ محمدی، ۱۳۹۹).

بسته آموزشی درمانی محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن:

در پژوهش‌حاضر از بسته آموزشی درمانی محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن که جهت غنی‌سازی و بهبود روابط والدین و نوجوانان توسط آیکین و آیکین (۲۰۱۸) معرفی شده‌است و بر اساس نظریه و کارهای مرتبط با خانواده درمانی متمرکز بر هیجان قرار دارد استفاده بعمل‌آمد که شرح جلسات در جدول ۱ ارائه‌شده‌است.

جدول ۱. ساختار و محتوای جلسات بسته آموزشی محکم مرا در آغوش بگیر، رهایم کن

شماره جلسه	عنوان	محتوای جلسه
جلسه اول	درک سیستم دلبستگی مراقبت و اتحاد مراقبت‌دهنگی مشترک (نگاهی نو به عشق بین والدین و نوجوانان)	– معرفی برنامه توسط تسهیلگر – اشتراک تجارب توسط اعضای گروه – بیان مفاهیم کلیدی و چالش های نوجوانی و فرزندپروری در این سنین. – مشاهده فیلم های آموزشی مرتبط با محتوای جلسه – انجام تمرین های کلاسی – تجربه گردانی پیرامون تمرین ها و تکالیف – جمع بندی و تکلیف برای جلسه آینده توسط تسهیلگر

[1] Parent-Child Relationship Scale (PCRS)

جلسه دوم	پیوند امن و مطمئن و هویت خانوادگی (چقدر اهمیت داریم)	– حضور نوجوانان همراه والدین در جلسه – مرور قوانین و اصول رازداری و محرمانگی – اجرای تمرین ۱ و ۲ کلاسی و گروهبندی اعضا – ایجاد هویت خانوادگی با تمرین ۳ توسط تسهیلگر – تجربه گردانی و بازخورد تمرین ها بین گروه ها – اجرای تمرین ۴ و بازخورد گیری توسط اعضا
جلسه سوم	چگونه عشق به خطا می رود – گفتگوهای اهریمنی و چرخه منفی (آنچه گفتگوهای اهریمنی را به راه می اندازند)	– بیان مفاهیم اصلی گفتگوهای اهریمنی توسط تسهیلگر – اجرای ایفای نقش توسط ۶ نفر – ایجاد بحث ها و تبادل نظر های گروهی درمورد ایفای نقش اجرا شده – مرور مفاهیم و پاسخ به سوالات اعضا – تماشای فیلم آموزشی – هر خانواده با یکدیگر تمرین کلاسی این جلسه را به اتمام می رساند – اشتراک گذاری تجربه های هر گروه در گروه بزرگ و تجربه گردانی
جلسه چهارم	گروه های جداگانه والدین و نوجوانان	– جمع بندی جلسات دوم و سوم و دریافت بازخورد – بیان مفاهیم اصلی مربوط به اهمیت اشتراک گذاری با همسالان – اجرای تمرین کلاسی و ملاقات جداگانه والدین و نوجوان با تسهیلگر – گردآوری گروه ها و بیان نظرات و گفتگوهای گروه نوجوانان توسط تسهیلگر نوجوانان.
جلسه پنجم	گفتگوی محکم در آغوشم بگیر، سبک خانواده، اعتماد دوباره نوجوان به والدین	– بیان مفاهیم اصلی گفتگوی محکم مرا در آغوشم بگیر از دیدگاه نوجوانان توسط تسهیلگر – تماشای فیلم آموزشی توسط خانواده ها – اجرای تمرین توسط اعضای هر خانواده به صورت جداگانه – گردآوری خانواده ها و تجربه گردانی

یافته ها

از ۳۰ نفر شرکت کننده در این پژوهش ۱۴ نفر والدین دختران پایه دهم و ۱۶ نفر پایه یازدهم بودند که در دو گروه ۱۵ نفره تحت عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل بصورت تصادفی جایگذاری شدند. جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر ارتباط موثر والدین را به تفکیک نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص های توصیفی ارتباط موثر به تفکیک پدران و مادران در گروه آزمایش

متغیر	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
ارتباط موثر پدر	پیش آزمون	۱۰۱/۶۷	۳۰/۶۴
	پس آزمون	۱۱۳/۳۳	۲۸/۳۹
	پیگیری	۱۱۴/۳۳	۲۷/۸۳
ارتباط موثر مادر	پیش آزمون	۱۲۵/۸۷	۱۹/۰۵
	پس آزمون	۱۳۳/۷۳	۱۶/۶۵
	پیگیری	۱۳۳/۳۳	۱۷/۲۴

در جدول فوق، میانگین، انحراف استاندارد برای متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است. همانطور که از نتایج پیداست میانگین و انحراف استاندارد متغیر ارتباط موثر با پدر در مرحله پیش آزمون به ترتیب ۱۰۱/۶۷ و ۳۰/۶۴ بوده است که در مرحله پس آزمون ۱۱۳/۳۳ و ۲۸/۳۹ و در مرحله پیگیری به ترتیب ۱۱۴/۳۳ و ۲۷/۸۳ گزارش شده است که افزایش چشمگیری در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در نمرات ارتباط موثر پدر گروه آزمایش مشاهده میشود که این نمرات در مرحله پیگیری تفاوتی را نشان نمی دهد. در نهایت میانگین و انحراف استاندارد متغیر ارتباط موثر با مادر در مرحله پیش آزمون به ترتیب ۱۲۵/۸۷ و ۱۹/۰۵ بوده است که در مرحله پس آزمون به ترتیب ۱۳۳/۷۳ و ۱۶/۶۵ و در مرحله پیگیری به ترتیب ۱۳۳/۳۳ و ۱۷/۲۴ گزارش شده است. که در نمرات پیش آزمون و پس آزمون این متغیر هم پیشرفت دیده می شود.

جدول ۳. شاخص های توصیفی ارتباط موثر به تفکیک پدران و مادران در گروه کنترل

متغیر	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
ارتباط موثر پدر	پیش آزمون	۱۰۸/۰۰	۲۲/۲۷۴
	پس آزمون	۹۹/۰۰	۲۷/۳۸۴
	پیگیری	۹۷/۸۰	۲۶/۹۶۹
ارتباط موثر مادر	پیش آزمون	۱۰۷/۰۷	۱۹/۵۷۹
	پس آزمون	۱۰۹/۰۷	۱۹/۵۷۹
	پیگیری	۱۰۹/۰۰	۱۸/۷۵۴

در جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای ارتباط موثر با پدر و ارتباط موثر با مادر در سه مرحله پیش آزمون،پس آزمون و پیگیری در گروه کنترل ارایه شده است. همانطور که مشاهده می شود، میانگین نمرات این سه متغیر در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گروه کنترل تفاوتی را نشان نمی دهد. جهت ارزیابی اثربخشی آموزش درمان مبتنی بر هیجان، بر ارتباط موثر پدر و مادر در این پژوهش از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است که نتایج در ادامه گزارش شده است.

قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به بررسی پیش فرض برابری واریانس داده های هر متغیر در گروه آزمایش و کنترل با استفاده از آزمون موچلی پرداخته شد که نتایج به دست آمده نشان داد که فرض کرویت برای هر سه متغیر تایید می شود. همچنین جهت بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" بر ارتباط مؤثر والدین در دختران نوجوان آزمون معنی داری اثر پیلای اجرا شد که نتایج آزمون در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر سطح معنی داری آزمون اثر پیلای

آزمون	**گروه**	مقدار شاخص	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
پیلای	آزمایش	۰/۷۷۵	۵/۶۹۸	۶	۵۴/۰۰۰	.۰۰۰
	کنترل	۰/۱۶۸	.۸۲۳	۶	۵۴/۰۰۰	.۵۵۷

براساس نتایج جدول فوق آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر سطح معنی داری آزمون اثر پیلای در گروه آزمایش پائین تر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین فرضیه پژوهش تایید می شود. یعنی بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" بر ارتباط مؤثر والدین در دختران نوجوان مؤثر بوده است. اما در متغیر ارتباط موثر والدین گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده اند، چون سطح معنی داری آزمون پیلای از ۰/۰۵ بیشتر میباشد، بنابراین تفاوت معناداری مشاهده نمی شود.

جدول ۵. مقایسه زوجی بین نمرات ارتباط موثر با پدر و ارتباط موثر با مادر در سه مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

گروه	متغیر وابسته	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
آزمایش	ارتباط موثر پدر	پیش آزمون	پس آزمون	-۱۱/۶۶۷	۲/۲۱۴	.۰۰۰
			پیگیری	-۱۲/۶۶۷	۲/۲۰۱	.۰۰۰
		پس آزمون	پیگیری	-۱/۰۰۰	.۵۸۶	.۳۲۹
	ارتباط موثر مادر	پیش آزمون	پس آزمون	-۷/۸۶۷	۲/۲۹۳	.۰۱۲
			پیگیری	-۷/۴۶۷	۲/۳۹۲	.۰۲۳
		پس آزمون	پیگیری	.۴۰۰	۱/۱۴۱	۱,۰۰۰
کنترل	ارتباط موثر پدر	پیش آزمون	پس آزمون	۹/۰۰۰	۸/۷۷۰	.۹۶۶
			پیگیری	۱۰/۲۰۰	۸/۳۰۴	.۷۱۹
		پس آزمون	پیگیری	۱/۲۰۰	۱/۲۲۷	۱,۰۰۰
	ارتباط موثر مادر	پیش آزمون	پس آزمون	-۲/۰۰۰	۵/۶۱۰	۱,۰۰۰
			پیگیری	-۱/۹۳۳	۵/۵۰۶	۱,۰۰۰
		پس آزمون	پیگیری	-/۰۶۷	.۴۰۸	۱,۰۰۰

در جدول ۵ مقایسه‌های زوجی برای بررسی تفاوت بین نمرات ارتباط موثر با پدر و ارتباط موثر با مادر طی مراحل اندازه‌گیری با تفکیک گروه‌های کنترل و آزمایش آورده شده است. نتایج به دست آمده به شرح ذیل بود: در گروه آزمایش، درباره ارتباط موثر پدرتفاوت بین میانگین نمرات ارتباط موثر پدر در دو مرحله آزمون پیش آزمون با پس آزمون و پیش آزمون با پیگیری تفاوت معناداری دارد. همچنین تفاوت میانگین ارتباط موثر پدر در پس آزمون با پیگیری معناداری را نشان نمی‌دهد. همچنین در گروه آزمایش، درباره ارتباط موثر مادر؛ تفاوت بین میانگین نمرات ارتباط موثر مادر در دو مرحله آزمون پیش آزمون با پس آزمون و پیش آزمون با پیگیری تفاوت معناداری را نشان می دهد. در حالیکه تفاوت میانگین ارتباط موثر مادر در پس آزمون با پیگیری معناداری را نشان نمی‌دهد. و در نهایت در گروه کنترل بین نمرات مرحله پیش آزمون با مراحل پس آزمون و پیگیری ارتباط موثر پدر و همچنین ارتباط موثر مادر تفاوت معناداری مشاهده نشد. بنابراین نتایج می‌توان بیان داشت که درمورد گروه آزمایش درمان هیجان مدار بر ارتباط موثر نوجوان با پدر و همچنین بر ارتباط موثر نوجوان با مادر تاثیر گذار بوده است اما در مورد گروه کنترل در سه مرحله پیش آزمون پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف مطالعه حاضر تعیین اثر بخشی بسته آموزشی (مرا محکم در آغوش بگیر/اجازه بده بروم) بر افزایش ارتباط موثر والدین با فرزند نوجوانشان بود. طبق نتایج به دست آمده در بررسی ارتباط موثر در مقایسه پیش آزمون و پس آزمون، در گروه آزمایش، این متغیر افزایش چشمگیری را نشان داد همچنین در مقایسه پیش آزمون و پیگیری، ارتباط موثر والدین با نوجوانشان رشد متوسطی را نشان می داد اما در مقایسه بین پس آزمون با پیگیری، افزایشی مشاهده نشد. براساس نتایج جدول آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر سطح معنی داری آزمون اثر پیلای پائین تر از ۰/۰۵ کمتر می باشد بنابراین فرضیه پژوهش تایید می شود. یعنی بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" بر ارتباط مؤثر والدین در دختران نوجوان مؤثر است.همچنین آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر سطح معنی داری آزمون پیلای از ۰/۰۵ بیشتر می باشد بنابراین در متغیر ارتباط والدین گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده اند، تفاوت معناداری مشاهده نمی شود.

نتیجه بدست آمده با یافته های ضیا شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۵) سارفیکا و همکاران (۲۰۲۳) یانووی و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود .در تبیین این فرضیه می توان گفت 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، بر ارتباط مؤثر والدین را بسیار مورد تأکید قرار داده است. مفهوم فوق، بیانگر نوعی ظرفیت درونفردی جهت متمایز کردن منطق 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). لیکن، با تأمل در مبنای نظری رویکرد هیجان مدار 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 به دلیل کار کردن بر روی شناخت هیجانات، برنامه‌ریزی برای هیجان و ... می‌تواند بر ارتباط مؤثر والدین تأثیر بیشتری بگذارد؛ چرا که هدف رویکرد هیجان مدار 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 تمایزیافتگی است. اتفاقی که در برگزاری این کارگاه رخ داد این بود که نوجوانان توانستند به راحتی احساسات و حرفهای خود را با خانواده ها در میان بگذارند و ارتباط موثرتری بین نوجوان و والدینش به وجود بیاید بنابراین با توجه به مقایسه پیش آزمون و پس آزمون می‌توان نتیجه گرفت که ماهیت جلسات بسته آموزشی "مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن" با ایجاد روابط صمیمانه بین والدین و نوجوانان و شناسایی چرخه های گفتگو و ارتباطی منفی بین والد و نوجوان و همچنین کمک به افراد برای شناسایی سطوح زیرین احساسات خود، با سبک مشارکتی و عملی به خودآگاهی عمیق تر افراد کمک کند و نسبت به دوره ها و کارگاه های دیگر که معمولا حالتی منفعلانه برای مخاطب را در بردارند، دریچه ای جدید با سبکی متفاوت از سبک تعاملات و آشنایی با احساسات خود و دیگران را برای شرکت کنندگان باز کند، همچنین در این کارگاه با تمرین‌های بدون کلامی که بین والدین و نوجوانان انجام شد نوجوانان توانستند بدون حرف زدن احساس خود را به والدین خود منتقل کنند، اینکه چه زمانی از والدین خود انتظار حمایت کردن و چه زمانی انتظار رها کردن را دارند، همچنین والدین با برگشتن به نوجوانی خود توانستند حس و حال فرزند خود را بهتر از قبل درک کنند. کارگاه مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن یک کارگاه نظری نبود بلکه سیری عمیق در احساسات، گذشته و زندگی روزمره بود که شرکت کنندگان توانستند به درک عمیقی در روابط خود در ارتباط با خود و در ارتباط با دیگران برسند. اتفاق دیگری که در این کارگاه رخ داد امن شدن در رابطه با صحبت درباره احساسات بود که به والدین و نوجوانان کمک کرد ه راحت‌تر به بیان احساسات و انتظارات خود بپردازند، که مجموع همه ی این تمرین ها نشان دهنده این امر است که این بسته آموزشی بر ارتباط مؤثر والدین در دختران نوجوان مؤثر است.

در نهایت امر با توجه به بررسی یافته‌ها و ارزیابی‌های کمی صورت گرفته می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی "من را محکم در آغوش بگیر/رهایم کن" در افزایش ارتباط موثر در والدین دختران نوجوان موثر است، می‌توان در رابطه با نوجوانان دیگر نیز این بسته مورد استفاده قرار گیرد اما با توجه به افت نمرات ارتباط موثر والدین در آزمون پیگیری می‌توان نتیجه گرفت که روابط انسانی از جمله روابط والد با فرزند یک رابطه دو طرفه است که نیاز به زمان برای اصلاح و احساس امن شدن در رابطه را دارد لذا برای اثرگذاری عمیق تر و با ثبات تر بسته مرا محکم در آغوش بگیر رهایم کن، خانواده‌ها نیاز به زمان برای امن شدن و شناسایی چرخه‌های اشتباهی که در خانواده آنها در جریان است دارند، که این امر مستلزم ممارست و تمرین آنها از آموزه های کارگاه می باشد. انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره نمود: ۱) محدود کردن این تحقیق به مقطع متوسطه دوم، امکان تعمیم نتایج تحقیق به دیگر مقاطع تحصیلی را محدود می‌کند ۲) با توجه به اینکه این تحقیق در ناحیه ۲ مشهد انجام گرفته است، در تعمیم نتایج حاصله به سایر شهرها باید احتیاط های لازم صورت بگیرد ۳) با توجه به اینکه آموزش و پرورش نهادیست که بیشترین حضور نوجونان در آنجا صورت می‌گیرد لذا برای برقراری چنین کارگاه‌هایی نیاز به همکاری آموزش و پرورش، مدارس و عوامل اجرایی است که هماهنگی این امر با ارگان اموزش و پرورش و مدارس یکی از محدودیت‌های این کارگاه است.

تعارض منافع

نگارنده این سند علمی منافع همچون دریافت وجه یا به دست آوردن سهم در هر سازمانی در ازای نگارش این مقاله را انکار می‌نماید و در مراجع قانونی پاسخگو می باشد.

منابع

پیشوایی، م.، بختیاری‌فر، آ. ا.، امیری، م.، پیشوایی، م. ح. (۱۳۹۳). بررسی اهمیت روابط مؤثر والدین و فرزندان. همایش ملی تحکیم بنیان خانواده و نقش زن.

حافظ شعرباف، ر.، قنبری هاشم‌آبادی، ب. ع.، و علیدوستی، ف. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد (HMT-LMG) و تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تمایزیافتگی و حل تعارض والد–نوجوان. فصلنامه علمی–پژوهشی روانشناسی کاربردی، ۱۷(۲)، ۸۹–۶۳ .

ستوده ناورودی، س. ا.، نیکنام، م.، و پورآقا رودبرده، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر صمیمیت عاطفی والدین بعد از تولد فرزند اول. اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم انسانی.

ضیا شیخ‌الاسلامی، ن.، حیدری، ا.، آقاعلی، م.، و خدادادی، ج. (۱۳۹۵). نگرش دانشجویان پزشکی و پرستاری نسبت به ارتباط والدین با دانشگاه. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۰(۳)، ۹۲–۸۸

عراقی، ی. (۱۳۸۷). بررسی کیفیت رابطه والد–فرزندی در دو گروه از دانش‌آموزان پسر پرخاشگر و غیرپرخاشگر. مجله مطالعات روان‌شناختی، ۴(۴)، ۱۲۹–۱۱۳.

محمدی، س. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر رفتار والدین بر اختلالات رفتاری دانش‌آموزان مناطق محروم. دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت.

نوری، ن.، و ایرانمنش، س. ا. (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر» بر سبک‌های دلبستگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۳(۱)، ۳۸۷–۳۶۳ .

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.

Aikin, N. T., & Aikin, P. A. (2018). Hold Me Tight/Let Me Go enrichment program for families and teens. In J. L. Lebow (Ed.), Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Springer International Publishing. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_130-1

Angus, L., & Kagan, F. (2017). Empathic relational bonds and personal agency in psychotherapy: Implications for psychotherapy supervision, practice, and research. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44(4), 371.

Arabatzoudis, T., Rehm, I. C., Nedeljkovic, M., & Moulding, R. (2017). Emotion regulation in individuals with and without trichotillomania. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 12, 385–394. URL : https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.12.005

Bagarozzi, D. A. (2023). Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide. Routledge. URL : https://doi.org/10.4324/9781003284104

Bagarozzi, D. A. (2021). Enhancing intimacy in marriage: A clinician's handbook. London: Brunner-Routledge.

Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 41(3), 276–291. URL : https://doi.org/10.1111/jmft.12077

Johnson, S. (2008). Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. Little, Brown Spark.

Johnson, S. (2019). Attachment in action—changing the face of 21st century couple therapy. Current Opinion in Psychology, 25(1), 101–104. URL : https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.015

Wills, T. A., Okamoto, S. K., Knight, R., & Pagano, I. (2019). Parental support, parent–adolescent conflict, and substance use of Native Hawaiian and other Pacific Islander youth: Ethnic differences in stress-buffering and vulnerability effects. Asian American Journal of Psychology, 10(3), 218–226. URL : https://doi.org/10.1037/aap0000155