

Investigating the Effectiveness of a Parenting Program Based on Lighthouse Mentalization on Self-control in Mothers, and Aggression and Law-breaking in Children with Externalizing Problems

Akram Rahimi¹, Sara Aghababaei^{*2}, Amir Ghamarani³

Received: 2025/09/18 Revise: 2025/10/19
Accepted: 2025/12/15

بررسی اثربخشی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خود‌کنترلی مادران و پرخاشگری و قانون‌شکنی در کودکان با مشکلات برون‌نمود

اکرم رحیمی^۱، سارا آقابابایی^{*۲}، امیر قمرانی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۲۷ تجدید نظر: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
پذیرش نهایی: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

Abstract

Objective: Children with externalizing problems exhibit behaviors such as aggression, disobedience, impulsivity, and lawbreaking, which can seriously affect their social, academic, and family functioning. The present study aimed to investigate the effectiveness of a parenting program based on the lighthouse mentalization on mothers' self-control and aggression and lawbreaking in children with externalizing problems. **Method:** This was a quasi-experimental applied study with pre-test-post-test and follow-up with a control group. The statistical population consisted of all children with externalizing behavior problems, and 50 mothers of children having externalizing disorders and general health problems in Isfahan Province, who were included in the study using the available sampling method. The Achenbach Child Behavior Inventory - Parent Version (Achenbach & Rescorla, 2001) and the Self-Control Questionnaire (Rosenbaum, 1980) were used. The parenting program based on the Lighthouse Mentalization was administered to the participants in the experimental group. **Findings:** According to the findings, the Lighthouse Parenting Program based on Mentalization had a positive effect on self-control, aggression, and lawbreaking in children with externalizing problems. In other words, there was a significant difference in these two variables after training in the post-test and follow-up stages ($p < 0.01$). **Conclusion:** Therefore, mentalization-based parenting programs help parents to better understand and respond to their children's feelings and behaviors. The Lighthouse Parenting Program is designed to prevent harm caused by inappropriate parenting styles and leads to a reduction in parental coercive behaviors.

Keywords: *Self-control, Externalizing problems, Aggression, Law-breaking, Lighthouse Mindfulness-based Parenting*

1. PhD student in Psychology, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.
2. Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Ashrafi Esfahani University, Isfahan, Iran. .
Email: Sara.ghababaei@ymail.com
3. Associate Professor. Department of Psychology of Children with Special Needs. University of Isfahan Isfahan, Iran

چکیده

هدف: کودکان با مشکلات برون‌نمود، رفتارهایی مانند پرخاشگری، نافرمانی، تکانشگری و قانون‌شکنی از خود نشان می‌دهند که می‌تواند عملکرد اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی آن‌ها را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خود‌کنترلی مادران و پرخاشگری و قانون‌شکنی در کودکان با مشکلات برون‌نمود انجام شد. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر کاربردی از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی کودکان دارای مشکل رفتاری برون‌نمود استان اصفهان و ۵۰ نفر از مادران داری کودک با اختلال برون‌نمود که از نظر سلامت عمومی دچار مشکل بودند با روش نمونه‌گیری دردسترس وارد مطالعه شدند. از سیاهه رفتاری کودک آخنباخ- نسخه والدین (آخنباخ و رسکورلا ، ۲۰۰۱) و پرسشنامه خودکنترلی (رزنباوم ۱۹۸۰) استفاده و برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش انجام شد. **یافته‌ها:** طبق یافته‌های بدست آمده برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خودکنترلی ، پرخاشگری و قانون‌شکنی در کودکان دارای مشکلات برون‌نمود تأثیر مثبت داشت. **بعبارتی تفاوت معناداری در این دو متغیر پس از اجرای آموزش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری وجود داشت. ($p < 0/01$).** **نتیجه‌گیری:** بنابراین برنامه‌های فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی به والدین کمک می‌کنند تا احساسات و رفتارهای کودکان خود را بهتر درک کرده و به آن‌ها پاسخ دهند، برنامه فرزندپروری فانوس دریایی با هدف پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سبک فرزندپروری نامناسب والدین طراحی شده است و منجر به کاهش رفتارهای اجباری والدین می‌شود.

کلید واژه: خود‌کنترلی ، مشکلات برون‌نمود، پرخاشگری، قانون‌شکنی ، فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.
۲. نویسنده مسئول: گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران.
ایمیل: Sara.ghababaei@ymail.com
- ۳- دانشیار، گروه روانشناسی کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان.

مقدمه

کودکان در مراحل رشدی خود مشکلات هیجانی و رفتاری بسیاری را تجربه می‌کنند (پان و همکاران، ۲۰۱۹). مشکلات رفتاری کودکان یکی از دغدغه‌های بسیار مهم والدین محسوب می‌شود که در صورت عدم درمان تبدیل به مشکلات مزمن در بزرگسالی می‌شود و پیامدهای نامطلوبی به دنبال دارد (بالسونی سیلوا و لوریرور، ۲۰۲۰). لاندروز و همکاران (۲۰۱۷) مشکلات عاطفی رفتاری کودکان را به دو گروه مشکلات برون نمود و مشکلات درون نمود تقسیم می‌کنند پيله ور (۱۴۰۰) عنوان کرد ۴ الی ۲۴ درصد کودکان درگیر مشکلات رفتاری هستند. در پژوهشی دیگر چن و همکاران (۲۰۲۴) عنوان کرد بین ۱۰ الی ۱۵ درصد کودکان تا سنین قبل از مدرسه مشکلات رفتاری ضعیف تا متوسط را تجربه می‌کنند. یکی از عوامل آسیب‌زا در روابط اجتماعی پرخاشگری می‌باشد. رفتارهای ناسازگار بیرونی همانند رفتارهای قانون شکنانه و پرخاشگری در برخی از کودکان هستیم، به طوری که کودک رفتارهای ناسازگار خود را به سمت بیرون و دیگران معطوف می‌کند و این مشخصه‌ی، مشکلات برون نمود در کودک می‌باشد (کووک و همکاران، ۲۰۲۲). پرخاشگری دارای دو جنبه متفاوت می‌باشد که یک جنبه آن، آنی و فوری است و در عمل رخ می‌دهد، آشکار و بیرونی می‌باشد و جنبه دیگر ذهنی است و در احساسات نمایان می‌شود و همراه با یک احساس درونی می‌باشد که این احساس دربرگیرنده افکار هیجان‌ها و گرایش‌های رفتاری است که منجر به بروز رفتار پرخاشگرانه می‌شود. کافی و منظری توکلی (۱۴۰۰) معتقد است؛ هدف پرخاشگری و ادراک آسیب توسط قربانی به طور مستقیم قابل مشاهده نمی‌باشد. کودکانی که دارای اختلال رفتار قانون شکنانه هستند در روابط اجتماعی با والدین و همسالان دچار مشکل می‌باشند (کالب و همکاران، ۲۰۲۱). این اختلال شامل الگویی از خلق تحریک

پذیر، عصبانی، رفتار نافرمانی جدلی و کینه جویی با حداقل ۴ علامت اختصاصی به مدت ۶ ماه می‌باشد. علاوه بر این این فراوانی رفتارها با سن فرهنگ و جنسیت فرد خوانی ندارد و زمینه ساز بروز پریشانی در زمینه‌های شغلی تحصیلی و اجتماعی می‌شود و از لحاظ شدت در سه دسته خفیف متوسط و شدید جای می‌گیرد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). اختلال رفتار قانون شکنانه براساس شدت به سه معقوله (۱) خفیف (۲) متوسط و (۳) شدید تقسیم می‌شود. در سطح خفیف نشانه‌ها فقط به یک موقعیت مانند کار، همسالان یا خانه محدود می‌شود. در سطح متوسط از نشانه‌ها حداقل در دو موقعیت نمایان می‌شوند و در سطح شدید نشانه‌ها در سه موقعیت یا بیشتر نمایان می‌شوند.

خود کنترلی شامل رفتار فعال و واکنشی جهت هدایت یا محافظت از کودک می‌باشد. رفتارهایی مانند نظارت والدین یا نظارت بر رفتار کودک، استفاده از دستورالعمل‌های شفاف و واضح، راهنمایی برنامه‌ریزی یا حل مشکلات پیرامون مشکلات فرزندآوری و استفاده از عواقب قضاوت آمیز و هماهنگ، همگی در دایره رفتارهای خود کنترلی والدین قرار می‌گیرند. خود کنترلی رفتارهای والدین بر پاسخگویی عاطفی والدین متمرکز است که در تعامل با کودک، صمیمیت را منتقل می‌کند، حساسیت به وضعیت و خواسته‌های عاطفی کودک را نشان می‌دهد و همچنین زمینه ساز ابراز محبت، تایید، پذیرش و رفتارهای مثبت و مطلوب دیگر نسبت به کودک می‌باشد. زمانی که رفتارهای والدین در سطوح کافی از کنترل رفتار، معین و مشخص نشده باشد، در بعد خود کنترلی مشکلاتی به وجود می‌آید (بای بارز و همکاران، ۲۰۲۰).

شیوه فرزند پروری مبتنی بر ذهنی‌سازی می‌باشد که فانوس دریایی یکی از این شیوه‌های فرزندپروری می‌باشد. شیوه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی یکی از مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی

است. از آنجایی که خانواده در شکل‌گیری مشکلات رفتاری فرزندان نقش بسزایی دارد بهبود عملکرد آنها در شیوه‌های فرزندپروری بسیار اهمیت دارد. بنابراین تلاش پژوهش حاضر پاسخ به این پرسش است که آیا برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خود‌کنترلی، پرخاشگری و قانون‌شکنی کودکان با مشکلات برون نمود اثربخشی دارد؟

روش

مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری) همراه با گروه کنترل که جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران دارای کودک با رفتار برون نمود استان اصفهان بود. که تعداد ۵۰ نفر از کودکان با رفتار برون نمود ۹ تا ۱۱ سال پایه‌های تحصیلی سوم تا پنجم دبستان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ که مادران آنها نیز از نظر سلامت عمومی براساس پرسش‌نامه‌های اضطراب و افسردگی بک دچار مشکل بودند به روش نمونه‌گیری دردسترس و با توجه به ملاکهای ورود به پژوهش انتخاب با نقطه برش (۶۰) سیاهه رفتاری اخنباخ و مصاحبه تشخیصی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره ($n=25$) آزمایش و گواه گماشته شدند. برای شروع پژوهش پس از هماهنگی با اداره آموزش و پرورش استان اصفهان به مدارس مقطع ابتدایی مراجعه نموده و از بین دانش‌آموزان با مشکل رفتار برون نمود معرفی شده توسط کادر آموزشی مدارس با مادران این کودکان مصاحبه بالینی جهت بررسی ملاکهای ورود به پژوهش انجام شد که در نهایت ۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و مادران این کودکان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۲۵ نفر مادر دارای کودک با رفتار برون نمود در گروه آزمایش آموزش مدیریت والدین و ۲۵ نفر مادر دارای کودک با رفتار برون نمود در گروه گواه) جایگزین شدند. ملاکهای ورود به پژوهش شامل: کودکان دارای مشکلات برون نمود که در پرسش‌نامه CBCL نمره بالاتر از ۶۰ بگیرند. عدم اختلالات

جهت بهبود تعامل والد فرزند و آموزش والدین نسبت به فرزندپروری می‌باشد. شیوه فرزند پروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی با تمرکز ویژه بر دلبستگی و رشد جهت تقویت ذهنیت والدین طراحی شده است به طوری که والدین می‌آموزند چگونه در دنیای درونی کودک کاوش کنند و چگونه نسبت به احساسات و واکنش‌های خودشان آگاهی کسب کنند. این شیوه به والدین می‌آموزد چگونه مشکلات حل نشده خود با والدینشان منجر به بروز مشکل در روابط خود و فرزندشان می‌شود و باعث می‌شود والدین از واکنش‌های آسیب‌زا در تعامل با فرزند خود اجتناب کنند. (بیرن و همکاران، ۲۰۱۹). مداخلات مبتنی بر ذهنی‌سازی بر این اساس طراحی شده‌اند که بتوانند محدودیت‌های موجود در سایر درمان‌های رفتاری، روانی و آموزشی در زمینه ارتقای سطح والدگری را پوشش دهند. برنامه فرزندپروری فانوس دریایی مبتنی بر ذهنی‌سازی به گونه‌ای طراحی شده است که کنجکاو والدین را نسبت به کسب آگاهی از دنیای درونی فرزندشان افزایش می‌دهد و به دنبال این کنجکاو والدین می‌تواند کودک خود را درک کنند و سوءتفاهم‌های موجود در تعامل خود با فرزندشان را کشف کند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که با استفاده از این مداخله مشکلات رفتاری کودکان کاهش یافته است (جروینسکایت و همکاران، ۲۰۲۳). بیرن و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود مطرح کردند این مداخله نتایج مطلوبی از جمله افزایش حساسیت رفتاری و توجه والدین به نشانه‌های روانی-رفتاری کودک و کاهش عوامل آسیب‌زا مانند استرس والدین را به دنبال داشته است. با وجود مطالعات مرتبط با فرزند پروری ذهنی‌سازی مطالعات اندکی وجود دارد که اثربخشی ذهنی‌سازی را در برنامه‌های فرزندپروری مورد بررسی قرار داده باشد در مطالعات پیشین رابطه ویژگی‌های رفتاری والدین و کیفیت تعامل والد کودک و مشکلات رفتاری کودکان با اثربخشی برنامه‌های فرزندپروری ذهنی‌سازی مورد بررسی قرار نگرفته

پرسشنامه اضطراب بک: این مقیاس توسط ایرن و همکاران (۱۹۹۰) تهیه شد و به‌طور اختصاصی به سنجش علائم شدت اضطراب بالینی در افراد می‌پردازد و دارای اعتبار روایی بالایی است. ضریب همسانی درونی آن (۰/۹۲) و اعتبار آن با روش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ متغیر است. کاپوانی و همکاران (۱۳۸۷) نیز میزان روایی این مقیاس را در ایران ۰/۷۲ و پایایی را ۰/۸۳ گزارش کرده است.

سیاهه رفتاری کودک آخنباخ- نسخه والدین: سیاهه رفتاری کودک از مجموعه فرم‌های موازی آخنباخ برای اولین بار توسط آخنباخ و رسکورلا (۲۰۰۱) مطرح شد که در آن مشکلات کودکان و نوجوانان را در هشت عامل اضطراب افسردگی، انزوا، افسردگی، شکایت‌های جسمانی، مشکلات اجتماعی، مشکلات تفکر، مشکلات توجه، نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه ارزیابی می‌کند. دو عامل نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه، عامل مرتبه دوم مشکلات برون نمود را تشکیل می‌دهند. این پرسش‌نامه مشکلات هیجانی، رفتاری و همچنین توانمندی‌ها و شایستگی‌های تحصیلی و اجتماعی کودکان ۶ تا ۱۸ ساله را از دیدگاه والدین سنجش می‌کند و در ۲۰ تا ۲۵ دقیقه تکمیل می‌شود. این پرسش‌نامه ۱۱۳ سؤال در رابطه با انواع حالت‌های رفتاری کودکان تشکیل شده است. پاسخ به سؤال‌های این پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای از ۰ تا ۲ می‌باشد به این ترتیب که نمره صفر به مواردی تعلق می‌گیرد که هرگز در رفتار کودک وجود ندارد. نمره ۱ به حالت‌ها و رفتارهایی داده می‌شود که گاهی اوقات در کودک مشاهده می‌شود و نمره ۲ نیز به مواردی داده می‌شود که بیشتر مواقع یا همیشه در رفتار کودک وجود دارد دامنه نمره‌ها در این پرسش‌نامه بین ۰ تا ۲۳۰ می‌باشد (آخنباخ و رسکورلا، ۲۰۰۷)؛ به نقل از عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۶). ضریب کلی اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۷٪ و با استفاده از اعتبار بازآزمایی ۰/۹۴٪ گزارش شده است. روایی محتوایی، روایی ملاکی و

روانپزشکی عمده همچون اختلالات طیف سایکوز ۳. تمایل به شرکت در پژوهش. کودکان در بازه سنی ۹ تا ۱۱ سال باشند. به صورت همزمان تحت درمان دارویی یا روان درمانی نباشند. ملاک‌های خروج: تمایلی ادامه شرکت در پژوهش نداشته باشند. بیش از دو جلسه غیبت در جلسات آموزشی داشته باشند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش برنامه فرزندپروری ذهنی‌سازی مبتنی بر فانوس دریایی برگرفته از دستورالعمل فانوس دریایی بان و اوه (۲۰۱۶) و کتاب ذهنی‌سازی در خانواده (هاگلکوئیس و راسموسن، ۲۰۲۰)، مداخله‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی با کودکان و نوجوانان و خانواده‌های آنان استفاده شد در حالی که گروه گواه چنین مداخله‌ای دریافت نکرد و بعد از انجام مداخله درمانی پرسشنامه‌ها مجدداً اجرا شد. پس از گذشت یک ماه مرحله پیگیری اجرا شد. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش شامل موارد زیر است:

پرسشنامه افسردگی بک: دارای ۲۱ سؤال خودگزارشی است که برای ارزیابی افسردگی طراحی شده است. هر سؤال شامل چهار گزینه است و نمره جملات بین صفر تا سه متغیر است. آزمودنی باید گزینه‌ای را علامت بزند که با حال کنونی او بیشتر سازگار است. نمره کلی از صفر تا ۶۳ می‌تواند تغییر کند. بک، در رابطه با فرم تجدید نظر شده بررسی انجام داده و عنوان کرده این ابزار وجود و شدت علائم افسردگی را در بیماران و جمعیت به‌هنگار و نوجوانان و بزرگسالان نشان می‌دهد. ثبات درونی این ابزار ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ و ضریب آلفا برای گروهان بیماران ۰/۸۶ و غیر بیمار ۰/۸۰ گزارش شده است در یک بررسی که بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی انجام گرفت نتایج پژوهش نشان داد میانگین و انحراف استاندارد نمره کل ۰/۷۹ و ۰/۹۶ است همچنین آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار به روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۷۳ گزارش شد.

بوده‌اند و میزان کنترل را از ۱ تا ۵ درجه بندی کنند (بسیار کم ۱)، (کم ۲)، (متوسط ۳)، (زیاد ۴) و (خیلی زیاد ۵). سپس جمع نمرات در طول یک هفته به دست آمد و همبستگی آن با نمرات خودکنترلی به دست آمده از مقیاس خودکنترلی رزنام محاسبه شد و از طریق روایی مقیاس خودکنترلی رزنام به دست آمد. پایایی این پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است؛ اعتبار و پایایی این پرسشنامه در تحقیق یزدانی (۱۳۹۵) ۰/۹۰ به دست آمده است.

در پژوهش حاضر از پروتکل فرزندپروری ذهنی سازی مبتنی بر فانوس دریایی برگرفته از دستورالعمل فانوس دریایی دریایی بان و اوه (۲۰۱۶) و کتاب ذهنی سازی در خانواده (هاگلکوئیس و راسموسن، ۲۰۲۰)، مداخله های مبتنی بر ذهنی سازی با کودکان و نوجوانان و خانواده های آنان استفاده شد که محتوای جلسات در جدول ۱ بیان شده است.

روایی سازه این فرم‌ها مطلوب گزارش شده است (آخنباخ و رسکولار ۲۰۰۷ به نقل از عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۶) در پژوهش عسگری (۱۳۹۶) دامنه ضرایب همسانی درونی مقیاس‌ها با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ از ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ گزارش شده است.

پرسشنامه خود کنترلی رزنام: پرسشنامه استاندارد خودکنترلی رزنام در سال ۱۹۸۰ توسط رزنام ساخته شد و دارای ۳۶ سؤال است. روایی مقیاس خودکنترلی رزنام در مطالعه ای که توسط بهرامی، (۱۳۸۲) بر روی بیماران مانیا انجام گرفت، به دست آمد به این طریق که ابتدا آزمون خودکنترلی بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد و سپس یک چک لیست به بیماران داده شد تا موقعیت‌هایی که در طول چند هفته با آن مواجه شده اند موجب آزار او گشته اند را در آن ثبت کند. در این جدول بایستی احساسات و افکار همراه با این موقعیت‌ها را ثبت کنند و بنویسند که برای کنترل این احساسات و افکار تا چه حد موفق

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزش

| جلسه | هدف | محتوا | تکلیف |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول | معرفی خود و توضیح اهداف جلسات | آموزش تکنیک "بخشکنی" - تکنیک "حلقه احساسات" - تکنیک "داستان‌گویی" | اجرای پیش آزمون |
| دوم | آشنا کردن والدین با مفهوم "پرتو روشنایی" و اهمیت آن در فرآیند درک و ارتباط با فرزندانشان | آموزش تکنیک نام‌گذاری احساسات - تکنیک نقاشی احساسات - تمرین انعکاس احساسات - تمرین این تکنیکها در جلسه | با کودک در مورد احساسات صحبت کرده و تکنیک‌های "نام‌گذار احساسات" و "نقاشی احساسات" تمرین شود |
| سوم و چهارم | تقویت توانایی مادران در درک و همدلی با احساسات و افکار کودکان | آموزش تکنیک "تنفس عمیق - تکنیک "ذهن آرامی - تکنیک "وقفه روانی - تمرین این تکنیکها در جلسه | تمرین تکنیک‌های "آینه‌ای کردن احساسات" و "گوش دادن فعال |
| پنجم | آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر | آموزش تکنیک "گوش دادن فعال - تکنیک "بیان صادقانه احساسات - تکنیک "بازخورد مثبت | تمرین تکنیک‌های "گوش دادن فعال"، "بیان صادقانه احساسات" و "بازخورد مثبت" را در خانه |
| ششم | آموزش مهارت‌های حل مسئله | آموزش تکنیک "بارش فکری - تکنیک "ارزیابی راه‌حل‌ها" - تکنیک "تصمیم‌گیری گروهی | تمرین تکنیک‌های "بارش فکری"، "ارزیابی راه‌حل‌ها" و "تصمیم‌گیری گروهی در منزل |
| هفتم | آموزش تأمل و خودبازتابی | آموزش تکنیک "نوشتن تأملات - تکنیک "مکالمه‌های بازتابی - تکنیک "مدیتیشن تأملی | تمرین تکنیک‌های "نوشتن تأملات"، "مکالمه‌های بازتابی" و "مدیتیشن تأملی" در خانه |
| هشتم | مدیریت تعارضات و مشکلات برون‌نمود | آموزش تکنیک "گفتگو و مذاکره - تکنیک "زمان آرامش - تکنیک "حل مسئله مشترک | تمرین تکنیک‌های "گفتگو و مذاکره"، "زمان آرامش" و "حل مسئله مشترک |
| نهم | بررسی پیشرفت و تنظیم اهداف جدید | آموزش تکنیک "نوشتن - تکنیک "پیشرفت‌نگاری | تمرین تکنیک‌های "نوشتن اهداف" و "پیشرفت‌نگاری در منزل |
| دهم | خلاصه‌سازی نتایج جلسات | خلاصه‌سازی نتایج جلسات، مرور و جمع‌بندی نکات کلیدی و دستاوردهای جلسات | اجرای پس آزمون |

یافته‌ها

بیشترین سن ۱۱، در گروه آموزش ۹ نفر (۳۶ درصد) پایه سوم، ۹ نفر (۳۶ درصد) پایه چهارم و ۷ نفر (۲۸ درصد) پایه پنجم بودند. در گروه گواه ۱۲ نفر (۴۸ درصد) پایه سوم، ۸ نفر (۳۲ درصد) پایه چهارم و ۵ نفر (۲۰ درصد) پایه پنجم بودند. در جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای خود کنترلی، پرخاشگری و قانون شکنی به تفکیک دو گروه و سه زمان سنجش آورده شده است.

در این مطالعه تعداد ۵۰ نفر از مادران دارای کودک با رفتار برون نمود شرکت داشتند که در گروه آموزش ۲۵ نفر که از این تعداد ۱۵ نفر دختر (۶۰ درصد) و ۱۰ نفر پسر (۴۰ درصد) بودند. همچنین از ۲۵ عضو گروه گواه ۱۳ نفر دختر (۵۲ درصد) و ۱۲ نفر پسر (۴۸ درصد) با میانگین و انحراف استاندارد سن کودکان در گروه آموزش $9/92 \pm 0/81$ و در گروه گواه $9/72 \pm 0/79$ که در هر دو گروه کمترین سن ۹ و

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیر خود کنترلی و مشکلات برون نمود

| متغیر | خرده مقیاس | گروه | زمان سنجش | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین نمره | بیشترین نمره |
|--------------------------|------------|-------|-----------|---------|------------------|-------------|--------------|
| مشکلات برون نمود | قانون شکنی | آموزش | پیش آزمون | ۲۱/۶۸ | ۴/۹۸ | ۱۳ | ۳۲ |
| | | | پس آزمون | ۱۷/۴۴ | ۳/۰۲ | ۱۲ | ۲۴ |
| | | | پیگیری | ۱۷/۴۸ | ۳/۳۱ | ۱۲ | ۲۴ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۲۱/۲۸ | ۴/۴۴ | ۱۵ | ۳۰ |
| | | | پس آزمون | ۲۱/۴۰ | ۳/۹۷ | ۱۵ | ۲۸ |
| | | | پیگیری | ۲۱/۳۶ | ۳/۴۳ | ۱۵ | ۲۷ |
| پرخاشگری | | آموزش | پیش آزمون | ۲۷/۷۶ | ۴/۲۷ | ۲۲ | ۳۶ |
| | | | پس آزمون | ۲۱/۱۲ | ۴/۰۵ | ۱۵ | ۳۰ |
| | | | پیگیری | ۱۹/۱۲ | ۳/۳۸ | ۱۵ | ۲۸ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۲۸ | ۵/۰۸ | ۱۹ | ۳۴ |
| | | | پس آزمون | ۲۸/۲۸ | ۴/۴۸ | ۱۹ | ۳۵ |
| | | | پیگیری | ۲۸/۶۴ | ۴/۴۱ | ۲۰ | ۳۵ |
| نمره کل مشکلات برون نمود | | آموزش | پیش آزمون | ۴۹/۴۴ | ۷/۱۵ | ۳۸ | ۶۸ |
| | | | پس آزمون | ۳۸/۵۶ | ۵/۶۴ | ۳۰ | ۵۴ |
| | | | پیگیری | ۳۶/۶۰ | ۵/۰۲ | ۲۸ | ۴۸ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۴۹/۲۸ | ۷/۲۴ | ۳۵ | ۶۲ |
| | | | پس آزمون | ۴۹/۶۸ | ۶/۳۹ | ۳۷ | ۶۰ |
| | | | پیگیری | ۵۰ | ۶/۲۳ | ۳۹ | ۵۸ |
| نمره کل خود کنترلی | | آموزش | پیش آزمون | ۹۴/۱۲ | ۱۳/۷۳ | ۷۲ | ۱۳۱ |
| | | | پس آزمون | ۱۱۶/۲۸ | ۱۴/۴۸ | ۸۹ | ۱۵۳ |
| | | | پیگیری | ۱۱۴/۷۲ | ۱۴/۵۳ | ۸۳ | ۱۴۷ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۸۱/۲۰ | ۱۳/۴۱ | ۵۶ | ۱۰۷ |
| | | | پس آزمون | ۸۳/۱۲ | ۹/۹۹ | ۶۷ | ۱۰۲ |
| | | | پیگیری | ۸۲/۸۸ | ۹/۱۸ | ۶۷ | ۱۰۰ |

جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳- آورده شده است.

جدول ۳- آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات رفتارهای برون نمود و خرده مقیاس های آن و خود کنترلی مادران

| متغیر | خرده مقیاس | گروه | زمان سنجش | آماره | درجه آزادی | سطح معنی داری |
|--------------------------|--------------------------|-------|-----------|-------|------------|---------------|
| مشکلات برون نمود | قانون شکنی | آموزش | پیش آزمون | ۰/۹۶۸ | ۲۵ | ۰/۶۰۵ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۵۳ | ۲۵ | ۰/۲۹۹ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۶۵ | ۲۵ | ۰/۵۱۳ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۰/۹۴۰ | ۲۵ | ۰/۱۵۰ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۴۵ | ۲۵ | ۰/۱۹۳ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۳۲ | ۲۵ | ۰/۰۹۸ |
| مشکلات برون نمود | پرخاشگری | آموزش | پیش آزمون | ۰/۹۱۶ | ۲۵ | ۰/۰۴۲ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۳۷ | ۲۵ | ۰/۱۲۸ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۲۴ | ۲۵ | ۰/۰۶۴ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۰/۹۰۲ | ۲۵ | ۰/۰۲۰ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۴۴ | ۲۵ | ۰/۱۸۴ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۴۱ | ۲۵ | ۰/۱۵۳ |
| نمره کل مشکلات برون نمود | نمره کل مشکلات برون نمود | آموزش | پیش آزمون | ۰/۹۶۱ | ۲۵ | ۰/۴۲۶ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۴۶ | ۲۵ | ۰/۲۰۰ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۶۶ | ۲۵ | ۰/۵۴۸ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۰/۹۷۱ | ۲۵ | ۰/۶۸۳ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۲۸ | ۲۵ | ۰/۰۷۹ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۰۸ | ۲۵ | ۰/۰۲۸ |
| نمره کل خود کنترلی | نمره کل خود کنترلی | آموزش | پیش آزمون | ۰/۹۶۲ | ۲۵ | ۰/۴۴۶ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۸۰ | ۲۵ | ۰/۱۸۹ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۷۲ | ۲۵ | ۰/۶۸۷ |
| | | کنترل | پیش آزمون | ۰/۹۵۹ | ۲۵ | ۰/۳۸۸ |
| | | | پس آزمون | ۰/۹۶۶ | ۲۵ | ۰/۵۴۶ |
| | | | پیگیری | ۰/۹۵۰ | ۲۵ | ۰/۲۵۶ |

بر اساس یافته های جدول ۳- نمرات خودکنترلی در پس آزمون نشان داد که در گروه آموزش در سطح $P < 0/05$ از مفروضه نرمال بودن تخطی کرده اند که با توجه به ۳۰ نفر است تخطی از این مفروضه مانعی جهت انجام تحلیل ایجاد نمی کند (پلنت، ۲۰۲۰). سایر خرده مقیاس های به تفکیک گروه و زمان توزیع بهنجار دارند. براین اساس به جز در پیش آزمون نمره کل خود کنترلی در سایر متغیرها این مفروضه مورد تایید قرار گرفت. با توجه به بیشتر بودن تعداد افراد نمونه از ۳۰ نفر تخطی از این مفروضه مانعی جهت انجام تحلیل ایجاد نمی کند. جدول ۴- نتایج آزمون چند متغیره برای بررسی تفاوت نمرات خود کنترلی در طول سه زمان سنجش را در دو حالت با و بدون در نظر گرفتن تفاوت گروه ها نمایش داده است.

بر اساس یافته های جدول ۳- نمرات خودکنترلی در پس آزمون نشان داد که در گروه آموزش در سطح $P < 0/05$ از مفروضه نرمال بودن تخطی کرده اند که با توجه به اینکه در این پژوهش تعداد نمونه بیش تر از ۳۰ نفر است تخطی از این مفروضه مانعی جهت انجام تحلیل ایجاد نمی کند. همچنین در متغیر رفتار برون نمود نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری خرده مقیاس اطمینان در هر سه زمان سنجش در گروه کنترل، نمرات پس آزمون و پیگیری عدم اطمینان در گروه آموزش، نمرات پیگیری عدم اطمینان در گروه گواه، پیش آزمون و پیگیری نمره کل رفتار برون نمود در گروه آموزش و نمرات هر سه زمان سنجش نمره کل خود کنترلی در گروه گواه در سطح $P < 0/05$

جدول ۴- آزمون‌های چند متغیره برای بررسی تفاوت نمرات خودکنترلی، پرخاشگری و قانون شکنی در زمان‌های مختلف سنجش

| ضریب اتای تفکیکی | سطح معنی-داری | درجه آزادی خطا | درجه آزادی فرضیه | F | مقدار | آزمون | |
|------------------|---------------|----------------|------------------|----------|--------|-------------------|--------|
| ۰/۹۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۰۶۱/۳۷۵ | ۰/۹۷۸ | اثر پیلایی | زمان |
| ۰/۹۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۰۶۱/۳۷۵ | ۰/۰۲۲ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۹۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۰۶۱/۳۷۵ | ۴۵/۱۶۵ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۹۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۰۶۱/۳۷۵ | ۴۵/۱۶۵ | بزرگترین ریشه روی | |
| ۰/۶۹۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۲/۹۴۹ | ۰/۶۹۳ | اثر پیلایی | زمان * |
| ۰/۶۹۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۲/۹۴۹ | ۰/۳۰۷ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۶۹۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۲/۹۴۹ | ۲/۲۵۳ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۶۹۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۲/۹۴۹ | ۲/۲۵۳ | بزرگترین ریشه روی | |
| ۰/۷۱۴ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۸/۵۳۸ | ۰/۷۱۴ | اثر پیلایی | زمان |
| ۰/۷۱۴ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۸/۵۳۸ | ۰/۲۸۶ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۷۱۴ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۸/۵۳۸ | ۲/۴۹۱ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۷۱۴ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۵۸/۵۳۸ | ۲/۴۹۱ | بزرگترین ریشه روی | |
| ۰/۷۷۱ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۷۹/۰۲۸ | ۰/۷۷۱ | اثر پیلایی | زمان * |
| ۰/۷۷۱ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۷۹/۰۲۸ | ۰/۲۲۹ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۷۷۱ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۷۹/۰۲۸ | ۳/۳۶۳ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۷۷۱ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۷۹/۰۲۸ | ۳/۳۶۳ | بزرگترین ریشه روی | |
| ۰/۳۷۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۳/۹۹۶ | ۰/۳۷۳ | اثر پیلایی | زمان |
| ۰/۳۷۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۳/۹۹۶ | ۰/۶۲۷ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۳۷۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۳/۹۹۶ | ۰/۵۹۶ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۳۷۳ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۳/۹۹۶ | ۰/۵۹۶ | بزرگترین ریشه روی | |
| ۰/۳۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۵/۵۴۴ | ۰/۳۹۸ | اثر پیلایی | زمان * |
| ۰/۳۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۵/۵۴۴ | ۰/۶۰۲ | لامبدای ویلکز | |
| ۰/۳۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۵/۵۴۴ | ۰/۶۶۱ | اثر هتلینگ | |
| ۰/۳۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۴۷ | ۲ | ۱۵/۵۴۴ | ۰/۶۶۱ | بزرگترین ریشه روی | |

در طول سه زمان سنجش تغییرات معنی‌داری در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ داشته‌اند و اندازه اثر تفکیکی اثر تعاملی زمان و گروه‌ها نشان از تفاوت معنی‌دار در تغییرات نمرات در طول زمان به تفکیک دو گروه در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ دارد. و اندازه اثر تفکیکی برابر با $0/77/10$ بود. اثر زمان بر متغیر رفتار قانون شکنانه نیز معنی‌دار است، به این معنی که نمرات در طول سه زمان سنجش تغییرات معنی‌داری در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ داشته‌اند. اندازه اثر تفکیکی زمان برابر با مقدار $0/37/3$ درصد بود. همچنین بررسی اثر تعاملی زمان و گروه‌ها نشان از تفاوت معنی‌دار در تغییرات نمرات در طول زمان به تفکیک دو گروه در

با توجه به رد مفروضه کروییت، جهت بررسی اثرات از نتایج آزمون چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون چندمتغیری لامبدای ویلکز در جدول ۴- نشان داد که اثر زمان بر متغیر خودکنترلی معنی‌دار است، به این معنی که نمرات در طول سه زمان سنجش تغییرات معنی‌داری در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ داشته‌اند و اندازه اثر تفکیکی اثر زمان برابر با $0/97/8$ درصد بود. همچنین بررسی اثر تعاملی زمان و گروه‌ها نشان از تفاوت معنی‌دار در تغییرات نمرات در طول زمان به تفکیک دو گروه در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ دارد. و اندازه اثر تفکیکی برابر با $0/69/3$ بود. همچنین نتایج نشان داد که اثر زمان بر متغیر پرخاشگری نیز معنی‌دار است، به این معنی که نمرات

سطح معنی داری $P < 0/01$ دارد. و اندازه اثر تفکیکی برابر با $39/8$ بود. در ادامه جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی برای بررسی تفاوت نمرات خودکنترلی و پرخاشگری و قانون شکنی در دو گروه را ارائه کرده است.

جدول ۵- تحلیل واریانس بین گروهی بررسی تفاوت نمرات خود کنترلی و رفتار پرخاشگری و رفتار قانون شکنانه در دو گروه و آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه نمرات خودکنترلی پرخاشگری و قانون شکنی در زمان‌های مختلف سنجش به تفکیک گروه‌ها

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات نوع سوم | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | اندازه اثر تفکیکی |
|--------------------|---------------|-----------------------|----------------|-----------------|------------|--------------------------------|-------------------|
| خود کنترلی | مقدار ثابت | ۱۳۶۴۷۲۹/۴۲۷ | ۱ | ۱۳۶۴۷۲۹/۴۲۷ | ۳۱۵۹/۱۰۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۸۵ |
| | گروه | ۲۵۲۹۸/۰۲۷ | ۱ | ۲۵۲۹۸/۰۲۷ | ۵۸/۵۵۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۵۰ |
| | خطا | ۲۰۷۶۳/۸۸۰ | ۴۸ | ۴۳۲/۰۱۸ | | | |
| متغیر پرخاشگری | منبع تغییرات | مجموع مجذورات نوع سوم | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | اندازه اثر تفکیکی |
| | مقدار ثابت | ۹۷۴۳۵/۵۲۷ | ۱ | ۹۷۴۳۵/۵۲۷ | ۱۹۰۹/۵۰۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷۵ |
| | گروه | ۱۱۹۲/۸۶۰ | ۱ | ۱۱۹۲/۸۶۰ | ۲۳/۳۷۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲۸ |
| | خطا | ۲۴۴۹/۲۸۰ | ۴۸ | ۵۱/۰۲۷ | | | |
| رفتار قانون شکنانه | مقدار ثابت | ۶۰۶۴۱/۷۰۷ | ۱ | ۶۰۶۴۱/۷۰۷ | ۱۵۲۶/۹۲۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷۰ |
| | گروه | ۲۳۰/۶۴۰ | ۱ | ۲۳۰/۶۴۰ | ۵/۸۰۷ | ۰/۰۲۰ | ۰/۱۰۸ |
| | خطا | ۱۹۰۶/۳۲۰ | ۴۸ | ۳۹/۷۱۵ | | | |
| متغیر گروه | مقایسه (زمان) | میانگین تفاوت‌ها | خطای استاندارد | سطح معنی داری | | فاصله اطمینان ۹۵ درصد تفاوت‌ها | |
| | | | | کران بالا | کران پایین | | |
| خود کنترلی | آموزش | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | ۲۲/۱۶۰ | ۱/۴۱۷ | ۰/۰۰۱ | ۲۵/۸۰۸ | -۱۸/۵۱۲ |
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | ۲۰/۶۰۰ | ۱/۷۴۳ | ۰/۰۰۱ | ۲۵/۰۸۵ | -۱۶/۱۱۵ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | ۱/۵۶۰ | ۱/۱۰۰ | ۰/۵۰۷ | ۱/۲۷۱ | ۴/۳۹۱ |
| کنترل | کنترل | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | ۱/۹۲۰ | ۱/۸۶۶ | ۰/۹۴۲ | ۶/۷۲۳ | ۲/۸۸۳ |
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | ۱/۶۸۰ | ۱/۷۳۸ | ۱/۰۰۰ | ۶/۱۵۲ | ۲/۷۹۲ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | ۰/۲۴۰ | ۰/۶۴۶ | ۱/۰۰۰ | ۱/۴۲۳ | ۱/۹۰۳ |
| پر خاشگری | آموزش | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | ۶/۶۴۰ | ۰/۵۹۱ | ۰/۰۰۱ | ۵/۱۱۸ | ۸/۱۶۲ |
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | ۸/۶۴۰ | ۰/۵۹۷ | ۰/۰۰۱ | ۷/۱۰۴ | ۱۰/۱۷۶ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | ۲/۰۰۰ | ۰/۳۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۱/۲۲۸ | ۲/۷۷۲ |
| | کنترل | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | ۰/۲۸۰ | ۰/۳۲۴ | ۱/۰۰۰ | ۱/۱۱۴ | ۰/۵۵۴ |

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات نوع سوم | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | اندازه اثر تفکیکی |
|--------------------|--------------|-----------------------|------------|-----------------|-------|---------------|-------------------|
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | ۰/۶۴۰ | ۰/۴۲۴ | ۰/۴۳۲ | -۱/۷۳۱ | ۰/۴۵۱ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | ۰/۳۶۰ | ۰/۲۵۷ | ۰/۵۲۴ | -۱/۰۲۳ | ۰/۳۰۳ |
| رفتار قانون شکنانه | آموزش | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | ۴/۲۴۰ | ۰/۷۰۵ | ۰/۷۰۵ | ۰/۰۰۱ | ۲/۴۲۵ |
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | ۴/۲۰۰ | ۰/۶۹۰ | ۰/۶۹۰ | ۰/۰۰۱ | ۲/۴۲۳ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | -۰/۰۴۰ | ۰/۳۳۹ | ۰/۳۳۹ | ۱/۰۰۰ | -۰/۹۱۳ |
| | کنترل | پیش‌آزمون با پس‌آزمون | -۰/۱۲۰ | ۰/۳۳۳ | ۰/۳۳۳ | ۱/۰۰۰ | -۰/۹۷۸ |
| | | پیش‌آزمون با پیگیری | -۰/۰۸۰ | ۰/۵۰۰ | ۰/۵۰۰ | ۱/۰۰۰ | -۱/۳۶۶ |
| | | پس‌آزمون با پیگیری | ۰/۰۴۰ | ۰/۳۴۹ | ۰/۳۴۹ | ۱/۰۰۰ | -۰/۸۵۷ |

نتایج موجود در جدول ۵- نشان می‌دهد که بین نمرات دو گروه آموزش و گواه تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/01$ وجود دارد. یعنی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر نمرات کل خودکنترلی مادران اثربخش بوده است. همچنین بین نمرات پرخاشگری در دو گروه آموزش و گواه تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/01$ وجود دارد. که نشان از اثر بخشی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر نمرات کل پرخاشگری و کاهش میزان پرخاشگری پس از اجرای برنامه فانوس دریایی دارد. نتایج موجود در جدول ۴- ۴۳ نشان می‌دهد که بین نمرات دو گروه آموزش و گواه د متغیر قانون شکنی تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/05$ وجود دارد. همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که ۱۰/۸ درصد از تفاوت موجود بخاطر متغیر مستقل و درمان فانوس دریایی است. همچنین نتایج آزمون بن فرونی نشان داد که در گروه آموزش نمرات خود کنترلی در پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار در سطح $P < 0/01$ دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی اثربخشی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خود کنترلی و پرخاشگری و قانون شکنی در کودا رفتار بیرون نمود شهر اصفهان انجام شد. در

نتایج موجود در جدول ۵- نشان می‌دهد که بین نمرات دو گروه آموزش و گواه تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/01$ وجود دارد. یعنی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر نمرات کل خودکنترلی مادران اثربخش بوده است. همچنین بین نمرات پرخاشگری در دو گروه آموزش و گواه تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/01$ وجود دارد. که نشان از اثر بخشی برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر نمرات کل پرخاشگری و کاهش میزان پرخاشگری پس از اجرای برنامه فانوس دریایی دارد. نتایج موجود در جدول ۴- ۴۳ نشان می‌دهد که بین نمرات دو گروه آموزش و گواه د متغیر قانون شکنی تفاوت معنی دار در سطح معنی داری $P < 0/05$ وجود دارد. همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که ۱۰/۸ درصد از تفاوت موجود بخاطر متغیر مستقل و درمان فانوس دریایی است. همچنین نتایج آزمون بن فرونی نشان داد که در گروه آموزش نمرات خود کنترلی در پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار در سطح $P < 0/01$ دارد.

کلی، برنامه فرزندپروری فانوس دریایی با هدف پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سبک فرزندپروری نامناسب والدین طراحی شده است و منجر به کاهش رفتارهای اجباری والدین می‌شود (گرین اسکاتیه و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر خودکنترلی مادران کودکان با مشکلات برون نمود داشته باشد.

همچنین این پژوهش نشان می‌دهد که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی، پرخاشگری کودکان دارای مشکلات برون‌مودی را کاهش می‌دهد. پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی این یافته پرداخته باشد، یافت نشد اما این یافته به‌طور غیر مستقیم با پژوهش‌های کردلا و همکاران (۲۰۲۴)، گروین اسکاتیه و همکاران (۲۰۲۳)، بیرن و همکاران (۲۰۱۹)، فولر و فیتز (۲۰۲۰) و کافی و منظری توکلی (۱۴۰۰) همسو می‌باشد. این تاثیر را می‌توان به این صورت تبیین کرد: این شیوه فرزندپروری به والدین می‌آموزد که درک بهتری از احساسات و رفتارهای فرزندان خود داشته باشند و به شیوه‌ای مطلوب‌تر به رفتارهای کودک پاسخ دهند. در نتیجه پاسخ‌گویی مطلوب‌تر به نیازهای روانی و عاطفی کودک توسط والدین، رفتارهای پرخاشگرانه کودک نیز کاهش می‌یابد (شریفی و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، شیوه فرزندپروری LPP منجر به تعاملات مؤثر والد با فرزند می‌شود و این تعامل مؤثر می‌تواند به والدین کمک کند تا در مواجهه با پرخاشگری کودک، پاسخ‌سازگارانه‌تری نشان دهند (هالفن و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش فرزندپروری به والدین کمک می‌کند تا بتوانند به فرزندان خود بیاموزند که رفتارهای پرخاشگرانه خود را کاهش دهند (دارابی و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی پرخاشگری کودکان با مشکلات برون نمود داشته باشد.

این پژوهش ابتدا از طریق تحلیل کواریانس فرضیه های پژوهش بررسی شد. همچنین در ادامه فصل به بحث و نتیجه‌گیری پیرامون نتایج پژوهش پرداخته شد و یافته‌های همسو و ناهمسو با یافته‌های پژوهش آورده شد و در پایان، محدودیت‌های تحقیق و پیشنهادات پژوهشی و کاربردی ارائه شد. پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی، خودکنترلی مادران کودکان دارای مشکلات برون‌مودی را بهبود می‌بخشد. پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی این یافته پرداخته باشد، یافت نشد اما این یافته به‌طور غیر مستقیم با پژوهش‌های کردلا و همکاران (۲۰۲۴)، گروین اسکاتیه و همکاران (۲۰۲۳)، بیرن و همکاران (۲۰۱۹)، فولر و فیتز (۲۰۲۰) همسو می‌باشد.

این اثربخشی را می‌توان این‌گونه تبیین کرد: این رویکرد فرزندپروری، با تمرکز بر دلبستگی و رشد، به منظور تقویت ذهنیت والدین طراحی شده است. والدین می‌آموزند که چگونه به دنیای درونی کودک خود وارد شوند و نسبت به احساسات و واکنش‌های خود آگاهی پیدا کنند. برنامه فانوس دریایی با آموزش چگونگی تأثیر مشکلات حل‌نشده والدین با والدین خود بر روابطشان با فرزندان، به آنها کمک می‌کند تا از واکنش‌های آسیب‌زا در تعامل با کودک خود اجتناب کنند (بیرن و همکاران، ۲۰۱۹). این برنامه با ارائه حمایت، آموزش و راهکارهای عملی، به مادران کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشند و در نتیجه، سطح استرس آنها کاهش یابد. کاهش استرس و افزایش خودکارآمدی نیز به نوبه خود، منجر به بهبود خودکنترلی مادران می‌شود. مداخله مبتنی بر فانوس دریایی، با تمرکز بر تعاملات والد-کودک در شرایط برانگیختگی عاطفی بالا، به والدین کمک می‌کند تا توانایی تفکر و واکنش نشان دادن به رفتارهای کودک را به شیوه‌ای کنترل‌شده‌تر و انعطاف‌پذیرتر باز یابند. استعاره فانوس دریایی نیز به والدین کمک می‌کند تا احساسات و رفتارهای خود را در موقعیت‌های مختلف تنظیم و کنترل کنند. به طور

شرایط دیگر باید به تشابه موقعیت‌ها توجه نمود. با توجه به استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی، ممکن است نتیجه‌گیری‌ها بر پایه اطلاعات ذهنی و احتمالاً همراه با سوگیری باشد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی اثرگذاری ویژگی‌های شخصیتی و تعامل پدر (با مادر و کودک) مورد بررسی قرار گیرد. پژوهش حاضر جهت تعمیم در شهرهای دیگر نیز اجرا گردد. در پژوهش‌های آتی نقش متغیرهای میانجی مانند میزان اضطراب مادران و میزان حمایت اجتماعی در تأثیر برنامه بر خود‌کنترلی و تعامل والد-کودک مورد بررسی قرار گیرد. تصور فانوس دریایی نماد راهنمایی و روشنگری است، که می‌تواند به مادران کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های رفتاری کودک، احساس آرامش، اعتماد بیشتر، و درک بهتر پیدا کنند. تمرکز بر مهارت‌های ذهنی‌سازی و حضور ذهن می‌تواند به مادران کمک کند تا بهتر درک کنند که چه چیزی در کودک سبب رفتارهای خاص می‌شود و چگونه پاسخ دهند، که منجر به افزایش اعتماد به توانایی‌های خود و کاهش عدم اطمینان در تصمیم‌گیری‌های والدینی می‌شود. در بعد اطمینان، آموزش‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی و حضور ذهن توانسته است سطح خودکارآمدی والدین را بالا ببرد، و آنان احساس توانمندی در مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز کودک کنند (دومون و همکاران، ۲۰۲۰). این امر منجر به حس اعتماد بیشتر نسبت به توانایی‌های خود می‌شود. تمرینات ذهنی‌سازی سطح استرس والدین را کاهش می‌دهد و سبب می‌شود آنان دید واضح‌تری نسبت به وضعیت کودک و نحوه واکنش مناسب پیدا کنند، بنابراین میزان عدم اطمینان کاهش می‌یابد. از محدودیت‌های پژوهش میتوان به این موارد اشاره نمود که در پژوهش حاضر اثرگذاری ویژگی‌های شخصیتی و تعامل پدر (با مادر و کودک) مورد بررسی قرار نگرفته است. همچنین این پژوهش در شهر اصفهان انجام شده و در تعمیم آن به شرایط دیگر باید به تشابه موقعیت‌ها توجه نمود. با توجه به

نتایج این پژوهش حاکی از آن است که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی، رفتار قانون‌شکنانه کودکان دارای مشکلات برون‌نمودی را کاهش می‌دهد. پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی این یافته پرداخته باشد، یافت نشد اما این یافته به‌طور غیر مستقیم با پژوهش‌های گاتسا و همکاران (۲۰۲۴)، گروین اسکاتیه و همکاران (۲۰۲۳)، بیرن و همکاران (۲۰۱۹)، فولر و فیتز (۲۰۲۰) ولی پور و همکاران (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. رویکرد فانوس دریایی، بر هدایت مثبت، آموزش مهارت‌های حل مسئله و راهنمایی مؤثر تمرکز دارد (جانسون و اسمیت، ۲۰۲۰). این روش، رابطه والدین و کودک را تقویت و سطح همدلی و اعتماد را بالا می‌برد، که باعث کاهش رفتارهای مشکل‌ساز می‌شود. بر اساس نظریه‌های روان‌شناختی، مشکلات برون‌نمودی مانند پرخاشگری و نافرمانی، حاصل عدم کنترل هیجان، اضطراب و کمبود مهارت‌های اجتماعی است (آخنباخ و رسکولا، ۲۰۰۱). برنامه‌های والدپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی و فانوس دریایی، با تمرکز بر مدیریت احساسات و رفتارهای مثبت، این مشکلات را کاهش می‌دهند (دانکن و همکاران، ۲۰۱۹). کاهش مشکلات برون‌نمودی، منجر به کاهش رفتارهای نافرمانی و قانون‌شکنی در کودکان می‌شود، زیرا کودکان یاد می‌گیرند احساسات خود را بهتر کنترل و بیان کنند و قوانین اجتماعی را بهتر رعایت کنند (هالفن و همکاران، ۲۰۲۴). این تأثیر، به واسطه ارتقاء مهارت‌های همدلی، کنترل هیجان و رفتارهای مثبت در کودکان است. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که برنامه فرزندپروری مبتنی بر ذهنی‌سازی فانوس دریایی بر رفتار قانون‌شکنانه کودکان با مشکلات برون‌نمودی اثر داشته باشد. از محدودیت‌های پژوهش میتوان به این موارد اشاره نمود که در پژوهش حاضر اثرگذاری ویژگی‌های شخصیتی و تعامل پدر (با مادر و کودک) مورد بررسی قرار نگرفته است. همچنین این پژوهش در شهر اصفهان انجام شده و در تعمیم آن به

- Kafi, Hakimeh, and Manzari Tavakoli, Vahid (2021). The effectiveness of yoga therapy on emotional regulation and aggression of elementary school children. *Psychiatry*, 9(1), 11-18. URL: <http://ijpn.ir/article-1-1595-fa.html>
- Baybars, M., & Özhan-dedeoğlu, A. (2020). Analysis of mothers' self-control of spending for their own and their kids. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (27), 123-140. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.582720>
- Domon-Archambault, V., Terradas, M. M., Drieu, D., De Fleurian, A., Achim, J., Poulain, S., & Jerrar-Oulidi, J. (2020). Mentalization-based training program for child care workers in residential settings. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13(2), 239-248. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00269-x>
- Halfon, S., Beşiroğlu, B., Bulut, P., Epözdemir, Ş., Aydın, G. İ., Koç, H. B., ... & Midgley, N. (2024). The efficacy of mentalization-based treatment for children with internalizing and externalizing problems: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.12.006>
- Sharifi Renani, Z., Esmaeili, M., & Moghaddas, A. (2025). The Effectiveness of Mentalization-based Treatment for Children on Behavioral Problems in Children with Cancer: A Single Case Study. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 12(6), 68-80. URL: <http://ijpn.ir/article-1-2496-en.html>
- Pilevardanalo, S and Niknam, M. (2021). The effectiveness of play therapy based on the parent-child relationship on the quality of maternal care and self-control of children with behavioral problems. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 10(19), 53-70 <https://doi.org/10.22108/cbs.2021.127771.1510>
- Darabi, M; Manavipour, D and Mohammadi, A. (2019). The effectiveness of a program based on mindfulness (mother and child) in behavioral and emotional problems of elementary school children. *Applied Family Therapy*, 4(1), 115-133
- Valipour, M; Hosseinian, S and Poursahriari, M. (2017). The effect of mindfulness-based cognitive therapy training on children's behavioral problems. *Child Mental Health*, 4(4), 34-45. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-236-en.html>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.978089042559>
- Ban J, Oh I. (2016). Mediating effects of teacher and peer relationships between parental abuse/neglect and emotional/behavioral problems. *Child Abuse Neglect*. 61:35-42. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.09.010>

استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی، ممکن است نتیجه‌گیری‌ها بر پایه اطلاعات ذهنی و احتمالاً همراه با سوگیری باشد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی اثرگذاری ویژگی‌های شخصیتی و تعامل پدر (با مادر و کودک) مورد بررسی قرار گیرد. پژوهش حاضر جهت تعمیم در شهرهای دیگر نیز اجرا گردد. در پژوهش‌های آتی نقش متغیرهای میانجی مانند میزان اضطراب مادران و میزان حمایت اجتماعی در تأثیر برنامه بر خودکنترلی و تعامل والد-کودک مورد بررسی قرار گیرد.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری روانشناسی نویسنده اول با کد اخلاق پژوهش IR.IAU.NAJAFABAD.REC 1404.074 از دانشگاه آزاد نجف آباد می‌باشد. بدینوسیله از طرف همه نویسندگان مقاله از مسئولان آموزش و پرورش استان اصفهان و تمامی مادران دانش آموزانی که در اجرای این پژوهش یاری رساندند، صمیمانه سپاسگزاری میشود.

تعارض منافع

بر اساس اعلام نویسندگان، این مقاله هیچگونه تعارض منافع ندارد.

References

- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles*. University of Vermont.
- Chen, M. Y., He, F., Rao, W. W., Qi, Y., Rao, S. Y., Ho, T. I., ... & Xiang, Y. T. (2024). The network structures of mental and behavioral problems among children and adolescents in China using propensity score matching: A comparison between one-child and multi-child families based on a nationwide survey. *Journal of Affective Disorders*, 360, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.121>
- Cooke, J. E., Deneault, A. A., Devereux, C., Eirich, R., Fearon, R. P., & Madigan, S. (2022). Parental sensitivity and child behavioral problems: A meta-analytic review. *Child Development*, 93(5), 1231-1248. <https://doi.org/10.1111/cdev.13764>

- Gervinskaitė-Paulaitienė, L., Ruggiero, M., Taubner, S., Volkert, J., & Barkauskienė, R. (2023). A follow-up study of the "Lighthouse" mentalization-based parenting program: Mentalization as a mediator of change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, doi: 10.1177/13591045231220965
- Hagelquist, J. Ø., & Rasmussen, H. (2020). *Mentalization in the family: A guide for professionals and parents*. Routledge.
- Landers, A. L., Bellamy, J. L., Danes, S. M., & Hawk, S. W. (2017). Internalizing and externalizing behavioral problems of American Indian children in the child welfare system. *Children and youth services review*, 81, 413-421. doi: 10.1016/j.chilyouth.2017.08.016
- Yan, J., Schoppe-Sullivan, S. J., & Feng, X. (2019). Trajectories of mother-child and father-child relationships across middle childhood and associations with depressive symptoms. *Development and Psychopathology*, 31(4), 1381-1393.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2020). Behavioral problems and their relationship to maternal depression, marital relationships, social skills and parenting. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33, 22. <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00160-x>
- Calub, C. A., Rapport, M. D., & Alexander, K. (2021). Reducing Aggression Using a Multimodal Cognitive Behavioral Treatment Approach: A Case Study of a Preschooler with Oppositional Defiant Disorder. *Clinical Case Studies*, 20(1), 39-55.
- Cordella, S. C., Sieverson, C., Rossi, A., Grasso-Cladera, A., Díaz-Fuenzalida, M. V., & Byrne, G. (2023). Withdrawn: Cultural Adaptation of the Lighthouse Parenting Programme: Mentalization-based Treatment to Address Child Maltreatment. doi:10.1177/13591045231220965.
- Fuller, J. L., & Fitter, E. A. (2020). Mindful parenting: A behavioral tool for parent well-being. *Behavior Analysis in Practice*, 13(4), 767-771.

