

## بررسی اثربخشی برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول شهرستان مبارکه

زهرا ضیائی قهنویه<sup>۱</sup>، عباس روحانی<sup>۲</sup>، سید مهدی موسوی نژاد نایینی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد مبارکه، اصفهان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات یزد، فرهنگی، اصفهان، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول در شهرستان مبارکه انجام شد. از میان ۲۱ نفر جامعه دانش آموزان ناسازگار در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ نمونه‌ای به حجم ۱۲ نفر در دو گروه ۶ نفره بر اساس مقیاس سازگاری دانش آموزان دبیرستانی سینه‌ها و سینگ (۱۹۹۳) به روش تصادفی انتخاب گردید. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه در معرض برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر اساس مطالعات عطادخت و همکاران (۱۳۹۵)، قرار گرفت. گروه‌های موردنظر طی دو نوبت بر اساس متغیرهای وابسته در معرض آزمون قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها به کمک نرم افزار آماری spss22 و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که؛ رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل بر استرس تحصیلی اثر معنی‌داری داشته و این تاثیر در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است. برای متغیر صمیمیت اجتماعی اثر معنی‌داری مشاهده نشد. نتیجه‌گیری: پیشنهاد می‌گردد این برنامه آموزشی جهت کنترل استرس دانش آموزان ناسازگار توسط مشاوران مدارس به کار گرفته شود. در زمینه متغیر صمیمیت اجتماعی، حضور افراد مقابل دانش آموزان ناسازگار مانند اولیای مدرسه و همکلاسی‌ها در برنامه آموزشی پیشنهاد می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** تحلیل رفتار متقابل، استرس تحصیلی، صمیمیت اجتماعی، دانش آموز ناسازگار.

## مقدمه

دوره نوجوانی<sup>۱</sup> به دلیل رشد سریع و تغییرات ناگهانی و فوق العاده در ابعاد گوناگون اعم از جسمی، ذهنی، روانی، عاطفی، اجتماعی و فرهنگی به عنوان یک دوره حساس و مهم در رشد شخصیت نوجوان و کسب استقلال فردی و اجتماعی محسوب می شود. فقدان مهارت های مطلوب نوجوان در رویارویی با مشکلات زندگی و بحران این دوره که آن را دوران طوفان و فشار می نامند، سبب گردید تا این قشر از جامعه در تصمیم گیری، کنترل رفتار و مدیریت هیجان با ناهماهنگی، سردرگمی و ناسازگاری مواجه گردد. یکی از شیوه هایی که می تواند به جبران خلاء وجودی نوجوان که رفتار ناسازگارانه را پیش گرفته، کمک نماید، رشد شخصیت و توجه به ابعاد مختلف "من" با تکیه و تاکید بر روانشناسی مثبت گرا است. در این خصوص رویکرد تحلیل رفتار متقابل<sup>۲</sup> با بررسی بازدارنده های پیش روی نوجوان که از مدرسه، خانواده و اجتماع به عاریت گرفته است، با مرور بازی های صورت گرفته در روابط نوجوان با دیگران و با تاکید بر برقراری رابطه موثر با افراد و اطرافیان و پذیرش نقش خود در قالب "من بالغ" می تواند زمینه ظهور و بروز رفتارهای عاقلانه، مثبت و هدفمند را در نوجوانان فراهم نموده و منجر به زندگی شاد و خالی از استرس و نگرانی گردیده، صمیمیت اجتماعی نوجوان را در روابط پیشرو فراهم نماید. ناسازگاری کودکان و نوجوانان در محیط آموزشی، بحث های زیادی را به خود اختصاص داده است. رفتارهای ناسازگارانه<sup>۳</sup> رفتارهایی هستند که با نظر والدین، معلمان و کادر آموزشی، مدرسه همخوانی ندارند. اطرافیان، احساس ناخوشایندی نسبت به رفتار آنها دارند. صفت ها و رفتارهایی که معلمان در مدرسه آنها را رفتار ناسازگار تلقی می کنند، عبارتند از: پرخاشگری، گستاخی، نداشتن حیا و شرم در حضور دیگران، حاضر جوابی، بهانه گیری و توجیه، گوشه گیری و بی اعتنایی، دروغگویی، بی نظمی، قانون شکنی و بی احترامی به دیگران. گاهی اوقات قلدری، کینه جویی و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران نیز در بین این دسته از نوجوانان دیده می شود. اینگونه رفتارها به دلایل مختلفی در نوجوانان ایجاد می شود که می تواند وابسته به عوامل محیطی، ژنتیکی، روانی، اجتماعی، عاطفی و از همه مهمتر تربیتی باشد. محیط آموزشی با عدم توجه به جنبه های فردی و اجتماعی کودک و نوجوان می تواند منبع بروز ناهماهنگی زندگی تحصیلی دانش آموز باشد. دانش آموزی که به دلایل گفته شده در بالا دارای رفتار ناسازگارانه است در زمینه مواردی مانند استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی، نسبت به گروه همسالان خود دچار مشکلات شدیدتر و حادثری می باشد. استرس<sup>۴</sup> از جمله پدیده های است که ورود آن به زندگی انسان قبل از تولد شروع می شود و تا هنگام مرگ، با ضعف و قوت های مختلف ادامه دارد و همچون آفتی بزرگ ابعاد مختلف زندگی، از جمله فعالیت ها و تصمیمات شغلی و تحصیلی را تحت تاثیر قرار می دهد. گروهی از صاحب نظران استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری نموده اند. این دوران، عصر استرس و فشارهای عصبی است. دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل ایجاد استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر طرف او را احاطه نموده است. استرس را میتوان جزء لاینفک زندگی بشر و اساس زندگی او دانست. نوجوانان نیز گاهی اوقات همانند بزرگسالان استرس را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند. اغلب نوجوانان هنگامی که با موقعیت خطرناک، دشوار یا دردناک روبه رو می شوند و امکاناتی برای مقابله ندارند، استرس زیادی را تجربه نموده و در سازگاری با موقعیت های جدید ناتوانند. این استرس در زمان تحصیل و دوران دانش آموزی به دلیل توقعات بیش از حد والدین از آنها برای موفق شدن به کسب نمره بالا فراگیر است (هويزاوی و عنایتی، ۱۳۹۵).

صمیمیت<sup>۵</sup> نیز یکی از ویژگی های مهم روابط بین فردی در اوایل بزرگسالی است. اریکسون<sup>۶</sup> تکالیف صمیمیت را در گذر از مرحله نوجوانی به بزرگسالی به عنوان عامل کلیدی میدانست. به اعتقاد برک<sup>۷</sup> (۲۰۰۶)، صمیمیت در روابط بین فردی نزدیک

<sup>۱</sup>Adolescence<sup>۲</sup> Transactional Analysis<sup>۳</sup>Incompatible<sup>۴</sup>Stress<sup>۵</sup>Intimacy

مثل رابطه با والدین، دوستان نزدیک و همسر دیده میشود. صمیمیت ظرفیتی برای باز بودن دوسویه، مشارکت در روابط با دیگران و اعتماد متقابل است. توانایی برقراری روابط صمیمانه با دیگران یکی از عوامل کلیدی در بهزیستی روانی افراد به شمار می‌رود. از نشانه های داشتن توانایی صمیمیت تمایل برای شرکت در تعامل های نزدیک، گرم، ارتباطی و متعهد است که نقش اساسی در زندگی موفق و پربار فرد ایفا می‌کند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۷).

در جهت کمک به دانش آموزان ناسازگار و هدایت آنها به سمت رفتارهای بهنجار، خودکنترلی و خویشتن داری، نظریه ها و راهبردهای متفاوت در حوزه مشاوره و روانشناسی وجود دارد یکی از این راهبردها نظریه تحلیل رفتار متقابل است. نظریه تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان درمانی به منظور رشد و تغییر شخصی است، که توسط اریک برن<sup>۸</sup> ارائه شده است. شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای روشی عقلانی است که فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش و همینطور در کسب آگاهی و قبول مسئولیت با توجه به آنچه که در زمان حال اتفاق می‌افتد یاری می‌دهد. چنین تحلیلی در چهار زمینه اتفاق می‌افتد. تحلیل سازه‌ای یا تحلیل شخصیت فرد، تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل رابطه فرد با دیگری و روابط بین افراد، تحلیل بازی ها یا تحلیل رفتار متقابل پنهانی که برای فرد دارای بازدهی و نتیجه است و تحلیل نمایشنامه و پیش نویس زندگی یا تحلیل داستان خاص زندگی فرد که او بازیگر اصلی آن است. در واقع وظیفه اصلی مشاور معتقد به تحلیل تعاملی آن است که مهارت هایی را برای علاقه مندان ایجاد کند که آنها را به سوی شرایطی هدایت نماید که در آن بتوانند روابط خود را تحلیل و نتایج آن را مشاهده نمایند (سلامت، زمانی و الهیاری، ۱۳۹۶).

نتایج پژوهش‌ها و تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که این برنامه روان درمانی در بهبود رفتارهای مسئله‌دار در زندگی افراد و حل مشکلات زناشویی و مهارت های ارتباطی کارساز بوده است. پژوهش جباری، میرزاحسینی و صادق محبوب (۱۴۰۰)، در زمینه اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر تحمل پریشانی و مهارت های ارتباطی نوجوانان بزهکار مقیم در کانون اصلاح و تربیت شهر قم، با انتخاب نمونه ای هدفمند به تعداد ۳۰ نفر و جایگذاری آنها در دو گروه آزمایش و گواه و سپس اجرای ۱۰ جلسه برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل در گروه آزمایش به این نتایج دست یافتند که در گروه آزمایش تحمل پریشانی و مهارتهای ارتباطی به شکل معنی‌داری افزایش یافته و با گروه گواه دارای تفاوت است. نتایج پژوهش سوندا (۲۰۲۰)، در اندونزی نشان داد که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل به طور معنی داری عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستانی را افزایش داده و منجر به کاهش استرس در آنها شده است. در تحقیقات سیوکور<sup>۹</sup> (۲۰۱۹)، نقل از متولی (۱۳۹۷)، با موضوع بررسی اثر تحلیل رفتار متقابل بر روی توانایی روانشناسان به این نتیجه رسید که این برنامه درمانی موجب بهبود سطح رضایت از خود، همدلی، تاب آوری و کنترل هیجانات می‌گردد. همچنین افرادی که تحت این آموزش قرار گرفتند، در زمینه ثبات عاطفی و هیجانی و انعطاف پذیری تفاوت معنی داری با افراد گروه گواه داشتند. نتایج پژوهش متولی (۱۳۹۷)، با عنوان اثربخشی روان‌درمانگری گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری دانشجویان موسسه آموزش عالی کاوش محمودآباد نشان داد که روان درمانی گروهی با این رویکرد باعث افزایش سطح تاب آوری گردیده و بر راهبردهای مقابله با استرس اثر معنی‌داری داشته است. در پژوهش سردار پور و زرگر، بساک‌نژاد و مهربابی زاده هنرمند (۱۳۹۸)، بر روی دانش آموزان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز نتایج تحقیق نشان داد که درمان تحلیل

<sup>۳</sup> Ericsson

<sup>۷</sup> Burke

<sup>۸</sup> Eric Byrne

<sup>۹</sup> sunda

<sup>۱۰</sup> Sikor

تبادلی باعث افزایش صمیمیت اجتماعی و افزایش راهبرد مقابله ای مسئله مدار با فشار روانی در گروه آزمایش شده است. فرهنگی و آقا محمدیان شعراف (۱۳۹۰)، به بررسی تاثیر روان درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل در شیوه های رویارویی با استرس نوجوانان پرداختند. در این مقاله که بر روی دانش آموزان دبیرستان های مشهد انجام شد نتایج نشان داد این روش با احتمال ۹۵ درصد بر شیوه های رویارویی نوجوانان موثر بوده و موجب کاهش هیجان مداری و افزایش مسئله مداری هنگام مقابله با استرس نوجوانان شده است. نظام آموزش و پرورش با به کارگیری راهبرد های مداخله ای موثر می تواند زمینه رشد و توسعه فردی این دانش آموزان را فراهم نموده و ارتباط آن ها را با محیط اطراف مساعد و سازنده نماید. در این راستا به کارگیری مشاوران توانمند و استفاده از راهکارهای مشاوره ای در حوزه روان درمانی می تواند مفید و موثر باشد. یکی از این راهکارها توسل به نظریه های مشاوره و روان درمانی در حوزه تحلیل رفتار متقابل به صورت گروهی و انتقال جنبه های مثبت این رویکرد به دانش آموزان ناسازگار می باشد تا توانایی سازگاری آنها با موقعیت های مختلف محیطی و آموزشی افزایش یابد. رویکرد تحلیل تبادلی به عنوان روشی برای ارتقا و بهبود روابط بین فردی، درک تجزیه و تحلیل رفتار، افزایش آگاهی و قبول مسئولیت، با توجه به آنچه که در زمان حال اتفاق می افتد و کاهش میزان استرس و توانایی سازگاری با موقعیت های جدید، افزایش انعطاف پذیری و تاب آوری و توجه به مولفه صمیمیت و برقراری رابطه موثر در بین همسالان و اجتماع، روش مفید و ارزشمند بوده و در جهت توانمندسازی نوجوانان ضروری و با اهمیت به نظر می رسد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان درمانی مبتنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار دوره متوسطه اول شهرستان مبارکه می باشد. سوالی که ذهن محقق را به خود مشغول نموده این است که؛ آیا روش درمان مبتنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار متوسطه اول در شهرستان مبارکه تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، تحقیق کاربردی نتیجه گرا و از نظر نحوه گردآوری اطلاعات و داده ها، نیمه آزمایشی میدانی است. نوع طرح به صورت دو گروهی پیش تست-پس تست با گروه کنترل می باشد. گروه آزمایش در معرض کاربندی آزمایشی درمان تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی قرار گرفته و گروه گواه بدون کاربندی مورد مشاهده و سنجش قرار می گیرد. جامعه این تحقیق عبارت است از کلیه دانش آموزان ناسازگار پسر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع متوسطه اول که در مدارس دارای مشکلات تحصیلی و ارتباطی بوده و توسط معلمان، به مشاوران مدارس و از آنجا به مرکز خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان مبارکه ارجاع داده شدند. تعداد این دانش آموزان ۲۱ نفر بود، که از این تعداد ۱۲ نفر به روش نمونه برداری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۶ نفر) قرار گرفتند. برای حضور دانش آموزان ناسازگار در جلسات آموزشی با والدین آنها صحبت شد و موافقت ایشان جهت شرکت در جلسات اخذ گردید. ابتدا از گروه های آزمایش و کنترل پیش آزمون بر اساس متغیرهای استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی به عمل آمد، سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه در معرض برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل قرار گرفت. در پایان مداخله مجدداً از گروه های آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد. دانش آموزان ناسازگار در این پژوهش در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال و از پایه تحصیلی متوسطه اول انتخاب گردیدند. داده های گردآوری شده حاصل از مرحله اول و دوم اندازه گیری به کمک آزمون آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ملاک ورود اعضا به گروه نمونه عبارت بود از ؛ ۱- از طریق مشاور مدرسه به مرکز روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان مبارکه به عنوان دانش آموز ناسازگار ارجاع داده شده باشد. ۲- از آزمون سینه ها و سینک در زمینه میزان ناسازگاری نمره بالاتر از نقطه برش (۳۰) کسب کرده باشد. ۳- در مقطع متوسطه اول در حال تحصیل باشد. ۴- همزمان با اجرای برنامه آموزشی تحت تاثیر دارو یا نظارت روانپزشکی یا خدمات مشاوره ای موازی نباشد. ۵- دانش آموز پسر باشد.

ملاک های خروج عبارتند از؛ ۱- شرکت در هرگونه مداخله درمانی همزمان. ۲- در جلسات آموزش گروهی حداقل دو جلسه غیبت داشته باشد. ۳- تمایل به ادامه روند اجرای برنامه آموزش نداشته باشد یا والدین وی در این خصوص تغییر عقیده دهند و مانع از حضور فرزند خود در جلسات آموزشی گردند.

## ابزار پژوهش

### الف- پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا(۱۹۹۱):

گادزلا(۱۹۹۱)، معتقد است که اصلی ترین و مهمترین نوع استرس در دانش آموزان، استرس تحصیلی است که توسط اولیا و مربیان به دانش آموزان وارد می شود. گادزلا ابزار سنجش استرس را با تأکید بر امور تحصیلی و واکنش به این موارد طراحی نمود. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی مداد و کاغذی است که از ۵۱ سوال و بر اساس مدل نظری موریس<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۰)، طراحی شده است. پنج طبقه عامل استرس را شامل ناکامی ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و فاکتورهای خود تحمیلی و چهار بخش واکنش نسبت به عوامل استرس را شامل جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی را می سنجد. این پرسشنامه به صورت یک نمره کل گزارش می شود. نمرات در یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت از هرگز تا همیشه درجه بندی شده است. کمترین نمره در این مقیاس ۵۱ و بیشترین نمره ۲۵۵ است. نمره بیشتر از ۱۵۴ به عنوان استرس شدید و نمرات بین ۱۰۳ تا ۱۵۳ به عنوان استرس متوسط تعیین می گردد. روایی محتوای این پرسشنامه بر اساس فن پانل افراد متخصص در اختیار ده نفر از اساتید صاحب نظر قرار گرفته و مورد تایید واقع شد. پایایی این ابزار در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۹۰)، ۰,۸۰ گزارش شده است. سیسرا و کاستلو<sup>۱۳</sup>(۲۰۰۸)، اعتبار آن را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰,۶۵، ۰,۶۳، ۰,۷۱، ۰,۷۵، ۰,۶۳ و پایایی کل را ۰,۷۶ گزارش نموده اند(فراهانی و همکاران، ۱۳۹۰).

### ب- پرسشنامه صمیمیت اجتماعی میلر و لفکورت(MSI):

این مقیاس را میلر و لفکورت(۱۹۸۲)، برای ارزیابی صمیمیت دریافتی از روابط مختلف طراحی نمودند. پرسشهای مقیاس یاد شده به وسیله مصاحبه های سازمان یافته که در آن شرکت کنندگان به بحث درباره نقش صمیمیت در تمام روابط خود که شامل ارتباط با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده می باشد، تدوین شد. این مقیاس در بر دارنده دو گروه پرسش می باشد که شش پرسش برای توصیف روانی صمیمیت و یازده پرسش دیگر به شدت صمیمیت تجربه شده در زمان کنونی اختصاص داده شده است. تمام سوالات مورد نظر بر روی یک مقیاس ۱۰ درجه ای لیکرت پاسخ داده می شوند. سوالات ۲ و ۱۴ به طور معکوس نمره گذاری می شوند. میلر و لفکورت(۱۹۸۲)، ضریب آلفای کرونباخ را در اجرا های گوناگون ۰,۸۶ تا ۰,۹۱ گزارش کرده اند. ضریب آلفای کرونباخ در یک بررسی مقدماتی که بر روی یک نمونه ۳۳۰ نفری شامل ۱۶۶ پسر و ۱۶۴ دختر انجام شد، ۰,۷۶ به دست آمد. علاوه بر پایایی چندین نوع روایی نیز مورد بررسی قرار گرفت. در بررسیها روایی افتراقی برای حجم نمونه ۴۵ نفر ۰,۴۸، روایی سازه ۰,۷۱ و روایی همگرا برای حجم نمونه ۲۵ نفر، مقدار آماره  $\chi^2$  برابر ۹,۱۸ را گزارش نموده است (دانشور پور و همکاران، ۱۳۹۰).

<sup>۱۲</sup>Godzilla Academic Stress Questionnaire

<sup>۱۳</sup>Muris

<sup>۱۴</sup>Sisera And Costello

<sup>۱۵</sup>Miller and Lefcourt Social Intimacy Questionnaire

**ج- مقیاس سازگاری دانش آموزان دبیرستانی سینها و سینگ<sup>۱۵</sup>(۱۹۹۳).**

این مقیاس توسط سینها و سینگ برای سنجش میزان سازگاری دانش آموزان ۱۳ تا ۱۸ ساله تهیه شده است. این پرسشنامه میزان سازگاری دانش آموزان را در سه حیطه عاطفی، اجتماعی و آموزشی می‌سنجد. فرم نهایی آزمون شامل ۶۰ سوال و برای هر حوزه ۲۰ سوال در نظر گرفته شده است. پاسخ ها به صورت بلی و خیر بوده و برای پاسخ خیر نمره صفر و به پاسخ بلی نمره یک تعلق می گیرد. این پرسشنامه برای جداسازی دانش آموزان سازگار از ناسازگار طراحی گردیده و نمره بالا دلیل بر ناسازگاری دانش آموزان است. در این پژوهش پرسشنامه مذکور بر روی دانش آموزان ارجاع داده شده به مرکز خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان مبارکه اجرا شد تا ناسازگاری دانش آموزان محرز و مشخص گردد. ضریب پایایی این آزمون به روش دو نیمه کردن ۰,۹۵ و آزمون مجدد ۰,۹۳ و کودر و ریچاردسون ۰,۹۴ گزارش شده است. این آزمون در مجموع از روایی و اعتبار بالایی برخوردار است (حاتمی فرد، کافی و خوش روش، ۱۳۹۵).

پس از انتخاب تصادفی گروه آزمایش، برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر اساس مطالعات عطادخت، جعفریان، بشر پور و نریمانی (۱۳۹۵)، در ۱۰ جلسه طراحی و اجرا گردید. محتوای جلسات آموزشی برگزار شده برای دانش آموزان ناسازگار در گروه آزمایش به شرح زیر است؛

۱- معرفی مشاور، معرفی مراجعان، هدف از تشکیل جلسه، بیان خلاصه از مفاهیم استرس و صمیمیت به روش بارش مغزی و سوال از مراجعان.

۲- بیان دستورالعمل استاندارد تحلیل رفتار متقابل و کار کردن روی قراردادهای درمانگری به زبان ساده، بیان جملات ناتمام و درخواست از اعضا برای کامل کردن آن به منظور بررسی نگرش و افکار منفی.

۳- تحلیل کنشی حالات کودک، والد و بالغ، تکلیف به آزمودنی ها در مورد ترسیم حالات آنی خود، بیان ویژگی های کودک مطیع، کودک طبیعی، والد گواه کننده، والد حمایت کننده، تقویت من بالغ، بازی کردن نقش والد سرزنشگر یا کودک کج خلق.

۴- تعریف رابطه متقابل، رابطه متقابل موازی، رابطه متقابل متقاطع، قوانین ایجاد رابطه، تکلیف به آزمودنی ها، بازی نقش و بیان فعالیت های واضح و آشکار در مدرسه.

۵- تعریف نوازش، نوازش کلامی، غیر کلامی، مثبت، منفی، شرطی، غیر شرطی، بحث در مورد روش های به دست آوردن نوازش و ارائه تکالیف و مثال به آزمودنی ها.

۶- چگونگی فعال بودن من بالغ، سازماندهی زمان، انزوا، مراسم و مناسک، وقت گذرانی ها، فعالیت ها، بازی های روانی، صمیمیت. تکلیف به آزمودنی ها، برنامه ریزی برای فعالیت منجر به صمیمیت.

۷- تشخیص تبادلهای پنهانی، روابط مماسی، روابط مسدود کننده، بحث پیرامون تشخیص تبادلهای پنهانی با ذکر مثال و بازی کردن نقش.

۸- توزیع مجدد بازی های روانی و رفع اشکالات، بیان وضعیت های زندگی (من خوب نیستم)، خنثی کنندگان والد، تکلیف به آزمودنی ها، خنثی کردن والد طرف مقابل، مثل حاشیه رفتن و سکوت در زندگی واقعی خود. صحبت کردن در مورد نقش خود در زندگی.

۹- به کارگیری مفهوم خود بالغ، برای بهبود روابط و وضعیت زندگی، بازی نقش برای من بالغ در هنگام استرس و صمیمیت اجتماعی. دادن تکلیف به دانش آموزان برای بازی در مدرسه با همسالان.

۱۰- آمادگی برای وداع با گروه، قراردادهای رفتاری، توجه به وضعیت زندگی و تحصیل، توجه به روابط با مسئولین مدرسه و همکلاسی ها، جمع بندی از مطالب و موضوعات ارائه شده .

<sup>۱۵</sup>Sinha and Singh High School Student Adaptability Scale

با توجه به اینکه محقق قصد دارد تا تأثیر رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی را بر متغیرهای استرس تحصیلی و صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول مورد بررسی قرار دهد و در این بین اثر متغیر تصادفی کمکی پیش تست را محدود نموده یا خنثی نماید، تا روایی بیرونی پژوهش به خطر نیفتد و اثر آمیخته پیش تست و کاربردی کنترل گردد، لذا به منظور کنترل اثر اندازه های پیش تست در طرح های پیش تست-پس تست از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری به کمک نرم افزار آماری ۲۲ spss استفاده شد.

### یافته ها

جدول شماره ۱: آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در موقعیتهای متفاوت اندازه گیری.

گروه	موقعیت اندازه گیری	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	پیشینه	حجم نمونه
آزمایش	پیش آزمون	استرس تحصیلی	۱۳۷/۳۳	۲۳/۷۲۹	۱۱۵	۱۷۲	۶
		صمیمیت اجتماعی	۱۴۶/۶۷	۳/۸۳	۱۴۲	۱۵۱	
	پس آزمون	استرس تحصیلی	۱۲۶/۵	۲۳/۳۵۶	۱۰۴	۱۶۰	
		صمیمیت اجتماعی	۱۴۷/۸۳	۳/۹۲	۱۴۵	۱۵۵	
گواه	پیش آزمون	استرس تحصیلی	۱۵۱/۵	۱۸/۴۸	۱۲۰	۱۷۰	۶
		صمیمیت اجتماعی	۱۵۰/۵	۷/۶۸۸	۱۴۰	۱۶۰	
	پس آزمون	استرس تحصیلی	۱۴۷	۱۹/۰۰۵	۱۱۵	۱۶۵	
		صمیمیت اجتماعی	۱۴۹/۶۷	۵/۷۵	۱۴۴	۱۵۸	

با مشاهده جدول بالا می توان دریافت که؛

- ۱- حجم گروههای آزمایش و گواه با یکدیگر مساوی و ۶ نفر می باشد، که جمعا ۱۲ نفر در پژوهش شرکت کرده و در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفته اند.
- ۲- در گروه آزمایش میانگین نمرات استرس تحصیلی در مرحله پیش آزمون ۱۳۷/۳۳ و در مرحله پس آزمون ۱۲۶/۵ بوده است که نشان می دهد، سطح توزیع نمرات این متغیر در مرحله پس آزمون کاهش یافته است. مشاهده مقادیر انحراف استاندارد در این دو مرحله اندازه گیری برای متغیر استرس تحصیلی تفاوت محسوسی را نشان نمی دهد.
- ۳- در گروه گواه میانگین نمرات استرس تحصیلی در مرحله پیش آزمون ۱۵۱/۵ و در مرحله پس آزمون ۱۴۷ بوده است. مشاهده مقادیر انحراف استاندارد در این دو مرحله در گروه گواه نیز برای متغیر استرس تحصیلی، از پراکندگی تقریباً یکسان توزیع نمرات این متغیر در گروه گواه حکایت دارد.
- ۴- از نظر متغیر صمیمیت اجتماعی در گروه آزمایش میانگین نمرات در مرحله پیش تست ۱۴۶/۶۷ و در پس آزمون ۱۴۷/۸۳ بوده است. این صفت در گروه گواه با میانگین ۱۵۰/۵ در مرحله پیش تست و میانگین ۱۴۹/۶۷ در مرحله پس آزمون قابل رؤیت می باشد.
- ۵- از نظر متغیر صمیمیت اجتماعی اندازه های کمینه و بیشینه در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر ۱۴۲ و ۱۵۱ و در مرحله پس آزمون ۱۴۵ و ۱۵۵ می باشد. در گروه گواه مقادیر کمینه و بیشینه برای صفت در مرحله پیش آزمون ۱۴۰ و ۱۶۰ و در مرحله پس آزمون ۱۴۴ و ۱۵۸ می باشد.



به منظور بررسی فرضیه های مطرح شده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شده است. جهت اجرای این آزمون آماری رعایت مفروضه های زیربنایی ضروری است، لذا قبل از تحلیل داده ها، محقق موظف است تا به بررسی مفروضه های زیربنایی این تحلیل پرداخته و در صورت تایید، فرایند آزمون موردنظر را انجام دهد. بررسی مفروضه های زیربنایی تحلیل کوواریانس شامل آزمون نرمال بودن توزیع نمرات مشاهده شده، آزمون برابری واریانس خطای لون، بررسی میزان همبستگی بین متغیرهای کمکی یا همگام، مفروضه رابطه خطی بین متغیرهای وابسته و کمکی و مفروضه همگنی شیب های رگرسیون نشان داد که استفاده از تحلیل کوواریانس در این پژوهش مجاز بوده و هیچگونه مانع و محدودیتی مشاهده نشد. به منظور بررسی فرضیه های مطرح شده شامل ۱- رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر استرس تحصیلی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول تاثیر دارد. ۲- رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول تاثیر دارد. از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری به شرح زیر استفاده شد.

جدول شماره ۲: آزمون اثرات بین موردی و نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه اول.

منابع تغییرات	میانگین مجذورات	آماره F	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور ایثای تفکیکی
پیش آزمون استرس تحصیلی	۴۴۵۱/۴۵	۴۸۸/۲۷	۱	۰/۰۰۰۵	-
گروه - پس آزمون استرس تحصیلی	۱۰۹/۹۹۴	۱۲/۰۶۵	۱ و ۹	۰/۰۰۷	۰/۵۷۳
خطا	۹/۱۱۷	-	۹	-	-

از مشاهده جدول بالا می توان دریافت که؛

با توجه به مقادیر F محاسبه شده برابر ۱۲/۰۶۵ و ۱ و ۹ درجه آزادی و سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۰۷، اثر متغیر گروه پس از حذف اثر اندازه های پیش آزمون استرس تحصیلی برای متغیر استرس تحصیلی دانش آموزان ناسازگار مقطع متوسطه اول معنی دار است. بنابراین فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل به شیوه گروهی بر میانگین نمرات استرس تحصیلی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع متوسطه اول در شهرستان مبارکه تاثیر معنی داری دارد، تایید می گردد. مجذور ایثای تفکیکی نشان می دهد که ۵۷/۳ درصد واریانس متغیر استرس تحصیلی در مرحله پس آزمون از روی برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل قابل تبیین است.

جدول شماره ۳: آزمون اثرات بین موردی و نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه دوم.

منابع تغییرات	میانگین مجذورات	آماره F	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور ایثای تفکیکی
پیش آزمون صمیمیت اجتماعی	۱۸۴/۲۲۲	۲۸/۶۱۳	۱	۰/۰۰۰۵	-
گروه - پس آزمون صمیمیت اجتماعی	۲/۰۵۵	۰/۳۱۹	۱ و ۹	۰/۵۸۶	۰/۰۳۴
خطا	۶/۴۳۸	-	۹	-	-

از مشاهده جدول بالا می توان دریافت که؛

با توجه به مقادیر f محاسبه شده برابر ۰/۳۱۹ و ۱ و ۹ درجه آزادی و سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۵۸۶، اثر متغیر گروه بر صمیمیت اجتماعی دانش آموزان پسر ناسازگار معنی دار نیست و فرضیه دوم پژوهش رد و فرض صفر تایید می گردد. مجذور ایثای تفکیکی برای متغیر صمیمیت اجتماعی در مرحله پس آزمون کمتر از ۰/۱۴ بوده و به صفر نزدیک است، بنابراین برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر واریانس متغیر صمیمیت اجتماعی سهم بسیار ناچیزی داشته و نمی تواند تغییرات متغیر صمیمیت اجتماعی در گروه دانش آموزان ناسازگار مقطع متوسطه اول را تبیین نماید. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر متغیر استرس تحصیلی دانش آموزان پسر ناسازگار مقطع



متوسطه اول در شهرستان مبارکه تاثیر معنی داری داشته ولی بر متغیر صمیمیت اجتماعی آنها تاثیرگذار نیست. لذا فرضیه اول پژوهش تایید و فرضیه دوم رد شد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها به کمک نرم افزار آماری نشان داد که؛ برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر متغیر استرس تحصیلی تاثیر معنی دار داشته ولی بر متغیر صمیمیت اجتماعی فاقد اثر معنی دار است. نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات متولی (۱۳۹۷)، در زمینه کاربرد راهبردهای مقابله موثر با استرس و در نتیجه کاهش استرس، سوندا (۲۰۲۰)، کوکلیسا (۲۰۱۷)، فلوری و همکاران (۲۰۱۲)، کنگ (۲۰۱۰) و آماندسن (۲۰۱۰)، در زمینه کاهش میزان استرس اعضای گروه نمونه پس از استفاده از این رویکرد درمانی دارای همخوانی بوده و نتایج تحقیقات قبلی را تایید می کند. در این رابطه تحقیقی که عدم همخوانی را نشان دهد، یافت نشد.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که؛ برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل باعث رشد و تقویت من بالغ در نوجوانان ناسازگار گردیده و منجر به بهبود ارزیابی موقعیت ها تحت تاثیر این آموزش می گردد. بر اساس نظریه حالات من در رویکرد تحلیل رفتار متقابل می توان گفت که تا قبل از اجرای این برنامه آموزشی رفتار دانش آموزان ناسازگار در برخورد با مسائل پیرامون و ارتباط با اولیای مدرسه بر اساس حالت من کودک و به صورت هیجان مداری شکل گرفته است. در رویکرد تحلیل رفتار متقابل من بالغ همچون دانشمندی است که اطلاعات گذشته من والد را به روز رسانی کرده و از خلاقیت های دانش آموز بهره می گیرد. بنابراین رویارویی با موقعیت های استرس زا به خصوص استرس تحصیلی به من بالغ شخصیت سپرده می شود تا با قدرت تجزیه و تحلیل امور، پاسخ مناسب به محرک های اطراف بدهد. از آنجا که بر اساس این رویکرد بیشتر احساسات ناخوشایند مانند استرس مربوط به حالت من کودک می باشد، چرا که خود را در برخورد با حوادث پیرامون بازنده فرض می کند، بعد از آموزش و تغییر در کارکرد حالت های من و استفاده بهینه از بعد من بالغ استرس کاهش خواهد یافت. به عبارت دیگر هر چند در زمینه استرس تعارضات حل نشده نوجوان می تواند منجر به ایجاد هیجانات و واکنش های منفی نسبت به محیط اطراف از جمله مدرسه و ارتباط با همسالان گردد، اما مفاهیم تحلیل رفتار متقابل از جمله من بالغ نوجوان به جمعآوری اطلاعات درست از محیط پرداخته و این کار باعث می شود تا شخصیت فرد به تعادل و هماهنگی برسد و مهار رفتار فرد را در دست بگیرد، در نتیجه فرد به کنترل و تنظیم موثر هیجان و احساسات سرکوب شده خود پرداخته و روابط سالمی را با دیگران پی می گیرد. در واقع آموزه های تحلیل رفتار متقابل درباره تجدید نظر در پیش داورها، باید و نبایدهای غیر منطقی و احکام آزاردهنده والد و نیز کنترل تکانشگری ها و احساس غیر خوب بودن کودک به وسیله تقویت بالغ می تواند منجر به نوعی بازسازی هیجانی و مانع از تاثیرات سوء این عوامل از جمله سردرگمی، اضطراب و استرس گردد. در واقع می توان با استفاده از تکنیک تحلیل رفتار متقابل به تقویت من بالغ به عنوان مسئول اجرایی شخصیت و خروج از پیش نویس ناسالم دوران کودکی دست یافت. بنابراین برنامه آموزشی حاضر توانسته است راهبردهای منفی هیجانی و ناکارآمد که مربوط به حالات من کودک و یا اطلاعات منسوخ شده والد می باشد را از طریق آموزش حالات من و انواع روابط متقابل و شناسایی بازی های روانی که به صورت ناخودآگاه رفتار فرد را کنترل می کند، تغییر داده و کارکردهای هیجانی نوجوانان ناسازگار را بهبود و متعادل نماید. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که رویکرد درمانی تحلیل رفتار متقابل توانسته است استرس تحصیلی را در پس تست کاهش دهد، بنابراین فرضیه اول پژوهش مورد تایید قرار گرفت.

در رابطه با متغیر صمیمیت اجتماعی مرور مطالعات قبلی و پژوهش های پیشین نشان می دهد که تحقیق حاضر با پژوهش های قبلی فاقد همخوانی بوده و نتایج تحقیقات قبلی را تایید نمی کند. در این زمینه توجه به نمونه های انتخاب شده و نحوه مشارکت افراد در برنامه آموزشی حائز اهمیت است. تحقیقات قبلی عمدتاً زوج های ناسازگار را دربرگرفته که هر دو طرف تبادل در پژوهش حضور داشته اند. در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت هر چند که آموزه های تحلیل رفتار متقابل با تقویت من بالغ، آموزش شیوه حل مسئله و تدوین قرارداد، موجب تفاهم بیشتر و کوشش بارزتر برای حل مسائل میان فردی می شود و با مجموعه قابلیت های عاطفی همچون توانایی آرام شدن و آرام کردن طرف مقابل، همدلی و همدردی و خوب گوش دادن را تقویت می کند و می تواند موجب افزایش مهارت صمیمیت اجتماعی گردد، اما ذکر این نکته ضروری است که صمیمیت اجتماعی یک مفهوم دو طرفه تبادلی و تعاملی است. در تحقیقات قبلی اکثر پژوهش های انجام شده در مقوله صمیمیت بر اساس کاربندی تحلیل رفتار متقابل بر روی زوج های ناسازگار انجام شده است، یعنی دو طرف تبادل در معرض آموزش روان درمانی تحلیل رفتار متقابل قرار گرفته اند. در این پژوهش دانش آموز ناسازگار که با معلم، مربی، اولیای مدرسه و همکلاسی ها دچار مشکل شده است، به تنهایی در معرض آموزش قرار گرفته و طرف مقابل وی از این آموزش ها محروم بوده است. دانش آموز ناسازگار علیرغم طی نمودن این دوره و موفقیت در آن ولی کماکان با همکلاسی ها و اولیای مدرسه دچار مشکل است، زیرا آنها به رفتارهای قبلی و تجارب قبلی خود با دانش آموز ناسازگار می نگرند و می اندیشند. این امر باعث می شود تا نوجوان ناسازگار علیرغم تلاش برای ایجاد و بهبود صمیمیت به دلیل تلاش و کوشش یک طرفه در این فرآیند شکست بخورد.

با توجه به اقدامات انجام شده در این پژوهش محدودیتهای این تحقیق عبارتند از؛

این پژوهش در بین دانش آموزان ناسازگار پسر مقطع متوسطه اول در شهرستان مبارکه انجام شده است، لذا باید از تعمیم نتایج حاضر به دانش آموزان دختر در پایه های مختلف تحصیلی، سایر اختلالات جسمی و روانی و سایر شهرها و استانهای کشور خودداری گردد. در این روش از رویکرد روان درمانی تحلیل رفتار متقابل جهت کاهش آسیب و افزایش توانمندی استفاده شده است و سایر روش های آموزشی و روان درمانی را شامل نمی گردد. در این پژوهش صرفاً دانش آموزان ناسازگار تحت مطالعه و بررسی قرار گرفته و افراد مقابل آنها یعنی معلم، اولیا مدرسه، همکلاسی ها و والدین که ارتباط مکرر و پیوسته با دانش آموز داشته اند، در مطالعه وارد نشده اند. پیشنهاد می گردد؛ این پژوهش بر روی دانش آموزان ناسازگار دختر و سایر مقاطع تحصیلی نیز اجرا و نتایج آن با یکدیگر مقایسه شود. این پژوهش در سایر شهرها و استانهای کشور اجرا و نتایج آن با یکدیگر مقایسه گردد. در برنامه پژوهشی آتی چنانچه بر روی کودکان و نوجوانان ناسازگار کار می شود، افراد مقابل آنها در تحلیل تبادل و ارتباط متقابل مدنظر قرار گرفته و در پژوهش وارد شوند. نتایج تحقیق نشان داد که برنامه روان درمانی تحلیل رفتار متقابل بر استرس تحصیلی دانش آموزان پسر ناسازگار اثر معنی داری داشته است، لذا پیشنهاد می گردد در طول سال تحصیلی جهت کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان دارای مشکل تحصیلی و استرس این برنامه روان درمانی اجرا و مورد بهره برداری قرار گیرد. این برنامه روان درمانی در برنامه درسی دوره تربیت معلم دانشگاه فرهنگیان ویژه مشاوران تحصیلی جهت آشنایی و توانایی آنها برای برخورد با دانش آموزان ناسازگار گنجانده شود.

## منابع

- برن، اریک. (۱۹۷۰). بازی ها، روانشناسی روابط انسانی. ترجمه اسماعیل فصیح (۱۳۹۵). تهران: نشر ذهن آویز.
- جباری، ریحانه؛ میرزا حسینی، حسن و صادق محبوب، سمانه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر تحمل پریشانی و مهارتهای ارتباطی نوجوان بزهکار. روانشناسی تحولی، ۱۶(۶۱)، ۷۳-۸۷.
- حاتمی فرد، سیروس. کافی، سید موسی و خوش روش، وحید. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر سومعه سرا. مجموعه مقالات علوم انسانی. ۵(۴)، ۸۳-۶۷.

- دانشورپور، زهره. اسماعیلی، تاجیک. شهرآرای، عزیزاله و دیگران. (۱۳۹۰). تفاوت های جنسیتی و سبک های هویت. مجله روانپزشکی ایران. ۴ (۱۳)، ۴۰۴-۳۹۳.
- سردارپور، مسلم؛ زرگر، یدا..؛ بساک نژاد، سودابه و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان تحلیل تبادل بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان. مجله دستاوردهای روانشناسی بالینی ۱۳ (۱)، ۸۵-۱۰۲.
- سلامت، مائده؛ زمانی، احمد رضا و الهیاری، طلعت (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارض زناشویی. روانشناسی کاربردی، ۳ (۳)، ۲۹-۴۲.
- عطادخت، اکبر؛ جعفریان دهکردی، فاطمه؛ بشرپور، سجاد و نریمانی، محمد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش انعطاف پذیری شناختی و عملکرد خانواده، مجله شخصیت و تفاوت های فردی، ۸ (۲)، ۲۵-۴۴.
- فراهانی، محمد تقی؛ شکوری، امیر؛ گراوند، فریبرز و دانشورپور، زهره. (۱۳۹۰). تفاوت های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی. مجله علوم رفتاری، ۲ (۴)، ۲۹۷-۳۰۴.
- فرهنگی، فرهنگ و آقامحمدیان شرباف، حمید رضا (۱۳۹۰). تاثیر روان درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه های رویارویی با استرس نوجوان. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی. دانشگاه فردوسی مشهد. ۲ (۷)، ۴۲-۶۲.
- کاظمی، زینب؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ کجیاف، محمد باقر؛ عابدی، احمد؛ آقامحمدی، سمیه و صادقی، سعید. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت اجتماعی دختران فراری. فصلنامه مطالعات اجتماعی و روانشناسی زنان، ۱۰ (۳)، ۱۳۹-۱۶۲.
- متولی، عاطفه. (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانگری گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری دانشجویان. کنگره بین المللی علوم اسلامی، تهران، آذرماه ۹۷. ۹-۱.
- الوین، ام فرید. (۱۳۹۵). تحلیل رفتار متقابل برای نوجوانان و جوانان. ترجمه منصوره شریفی و حمید نمازیها. تهران: انتشارات فرا روان (تاریخ نشر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).
- هوژیایی، زهره و عنایتی، میر صلاح الدین. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس. یافته های نو در روان شناسی. ۵ (۳)، ۹۳-۱۰۷.
- Amundson NE. (2010). TA with elementary school children: A pilot study. Transactional Analysis Journal, 2003; 5(3): 250-252.
- Sundah, J.A. (2020) The Effectiveness of Transactional Analysis Counseling to Increase Self Esteem. International Journal of Scientific Research and Management, 6(4), 266-273.
- Cook Lisa, Caitlin. (2017). "The Influence of Parent Factors on Child Perfectionism: A CrossSectional Study". UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1551.
- Florio GA, Donnelly jp, zovon MA. (2012). the structure of psychological abuse reported by court-involved battered women, journal of interpersonal violence, 18(2), 857-871.
- Kong s. s. (2010). Amarital-relationship enhancement program for couples: randomized cotrolled trail usa. Department of nursing. Soonchunhyang universify, chonan city. Konea. kongsun@ sch.ac.kn. 35,991-995.
- Gadzella, BM .Baloglu, M. (۲۰۰۱). confirmatory factor analysis and internal consistancy of student-life stress inventory. J. instrucpsychol. (28): 84-94.