اثربخشی آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل بر خودتنظیمی هیجانی دختران دارای تعارض با والدین*

◈ شکوفه صادقی[۱] ◈ دکتر امید مرادی[۲]

چکیده: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تحلیل روابط متقابل بر خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه بود که دارای تعارض با والدین خود بودند. طرح پژوهشی از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کامیاران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که دارای تعارض با والدین خود بودند. با به‌کارگیری روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۲۴ نفر انتخاب و ابزارهای پژوهش روی آنها اجرا شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعارض والد- فرزند (اشتراس، ۱۹۷۹) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گارنفسکی و کرایج،۲۰۰۶) بود. آموزش تحلیل روابط متقابل به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه آزمایشی اجرا شد و طی این مدت روی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. داده‌های پژوهش از طریق آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش تحلیل روابط متقابل بر افزایش میزان سازش‌یافتگی و کاهش میزان سازش‌نایافتگی گروه آزمایش اثری معنادار داشته است ($P<۰/۰۵$). یعنی در مرحله پس‌آزمون میانگین راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان در دختران افزایش و میانگین راهبردهای ناسازش‌یافته، کاهش یافته است. از یافته‌های پژوهش چنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش تحلیل روابط متقابل می‌تواند بر تنظیم هیجانات افراد دارای تعارض مؤثر باشد.

کلید واژگان: تحلیل رفتار متقابل، خودتنظیمی هیجانی، تعارض با والدین

◉ تاریخ دریافت: ۹۹/۳/۳ ◉ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱/۲۴

* *این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسندهٔ اول است.*

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران. chrosadeqi@yahoo.com

۲. **نویسنده مسئول:** استادیار گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران. Moradioma@gmail.com

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

مقدمه

نظریه‌پـــردازان گاهـــی نوجوانی را دوره‌ای توفانی و پرتنش و گاهـــی دوره‌ای آرام و بی‌بحران عنوان کرده‌اند. از این‌رو پژوهشـــهای انجام‌شده در این حوزه به نتایج یکسانی نرسیده‌اند. با توجه به یافته‌های اخیر، اکثر روانشناســـان معاصر، نوجوانی را لزوماً دورانی توفانی و پرتنش در نظر نمی‌گیرند. بسیاری از آنهـــا معتقدند که عناصر بحران‌زای این دوره تا حد زیادی به نوع جامعه و فرهنگ بســـتگی دارد. همهٔ نوجوانان جهان تجربه‌ای کم و بیش یکســـان دارند و آن عبارت اســـت از تغییراتی که همزمان به رشد سریع قد، وزن، قیافه ظاهری و نهایتاً بلوغ جنسی آنان منجر می‌شود (احدی و جمهری، ۱۳۸۰). هنگامی که کودکان به مرحلهٔ نوجوانی می‌رسند، همزمان با پختگی جسمانی و دستیابی به تواناییهای جدید در زمینهٔ استدلال انتزاعی پیشـــرفته، تنش در میان اعضای خانواده بالا می‌گیرد، چرا که نوجوانان دوست دارند مانند بزرگسالان با آنها رفتار شود (برک[1]، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۰). ورود به مرحلهٔ نوجوانی و افزایش تعارض والد- فرزند اگرچه اجتناب‌ناپذیر نیست، اما رایج است و می‌تواند برای والدین و نوجوانان پریشـــانی ایجاد کند (آلیســـون[2]، ۲۰۰۰). در این دوران نوجوانان معمولاً با دو مسئله درگیرند: بازنگری ارتباط با والدین و بزرگســـالان و جامعه و بازشناسی و بازسازی خود به‌مثابه یک فرد مستقل. رفتار فرد در این دوره گاهی کودکانه و گاهی همانند بزرگسال است. در طول این دوره، معمولاً تعـــارضی بـــین این دو نقش در فرد مشاهده می‌شود (دژکام، ۱۳۹۰).

تعارضات خانوادگی یکی از موضوعهای مهم در مباحث خانواده به‌شمار می‌رود. حوزه‌های گوناگونی از علوم اجتماعی و انســـانی اعم از جامعه‌شناســـی، روانشناسی و ... به این موضوع پرداخته‌اند. استوارت[3] بر این باور اســـت که تعارض موقعیتی است که در آن هر یک از اعضای خانواده در پی تمایلات شخصی خودشان هستند و قاعده‌ای جهت تصمیم‌گیری برای به‌دست آوردن منابع باارزش نمی‌یابند (خواجه‌نوری و هاشـــمی‌نیا، ۱۳۹۰). تعارض با والدین عبارت است از چالشهای ارتباطی و تعارضی که در حین رشد و تغییر اعضای خانواده ایجاد می‌شـــود. تعارض با والدین نشانهٔ وجود خلأ بین فرزندان و والدین آنهاست. در ایـــن وضعیت ناهمگون والدین نوجوانان را ناســـازگار می‌دانند و نوجوانان هـــم رفتار والدین خود را قبول ندارند (برجعلی، ۱۳۹۲). فرزندپروری غیرثمربخش از مواردی اســـت که می‌تواند به تعارض میان والد - فرزند دامن زند. والدینی که به تلاش نوجوان برای خودمختاری، با افزایش استبداد پاسخ می‌دهند، بازخوردهای منفی بیشتری را از پسران و دخترانشان دریافت می‌کنند و آنها کمتر تقاضاهای والدین را اجابت می‌کنند (آلیسون و شولتز[4]، ۲۰۰۴).

1. Berk
2. Allison
3. Stewart
4. Allison & Schultz

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

سطوح بالای تعارض والد - نوجوان با انواع مشکلات و ناسازگاریهای دورهٔ نوجوانی مانند افسردگی، رفتارهـــای نامقبول، مشـــکلات رفتاری در مدرســـه، کاهش عملکرد تحصیلی، اضطـــراب و عزت‌نفس رابطه دارد(اســـلاتر و هابر[1] ، ۱۹۸۴؛ به نقل از اســـدی، جاویدی و قاسمی، ۱۳۹۴). مسائل مورد اختلاف والد - نوجوان را در زمینه‌هایی مانند نگرشـــها و رفتار جنسی، اعتقادات مذهبی و پیروی از قانون، انجام دادن کارهای خانه، برقراری ارتباط با اعضای خانواده، مراقبت از دیگر اعضای خانواده، نگرش نســـبت به مدرسه، چگونگی رفتار در مدرسه، رابطه با معلمان، نمرات درسی، انتخاب دوستان، مدل و رنگ لباس، اندازه و مدل موی سر می‌توان مشاهده کرد (بیابانگرد، ۱۳۸۰). از دیگر مواردی که می‌تواند موجبات ایجاد ناخشنودی و زمینهٔ تعارض والد - نوجوان را فراهم سازد، تأثیر بلوغ است بر حالات هیجانی و رفتارهای اجتماعی نوجوان. این رویدادها که از کودکی تا نوجوانی افزایش می‌یابند، ممکن است در نوجوانان بیشتر از کودکان ســـبب واکنشهای هیجانی شوند. واکنش‌پذیری بیشـــتر نوجوانان نسبت به استرس به‌سبب تغییراتی اســـت که در فعالیت انتقال‌دهنده‌های عصبی در خلال این دوره به‌وجود می‌آید. این نوسانات خلقی با تغییرات موقعیتی ارتباط نیرومندی دارند، اما در مجموع نیروهای زیســـتی، روان‌شـــناختی و اجتماعـــی با هم بر تجربیـــات هیجانی نوجوانان تأثیر می‌گذارند (برک، ترجمه ســـیدمحمدی، ۱۳۹۰). با توجه به آسیب‌پذیری بیشتر نوجوانان در تعارضات والد - فرزندی، به‌نظر می‌رسد که دستیابی به‌تنظیم مؤثر هیجانات بتواند به آنها کمک کند که رفتارها، شـــناختها، تکانه‌هـــا و حالات خود را پایش کنند و در جهت رسیدن به اهداف و ایده‌آل‌هایشان، آنها را به‌کار گیرند. در این میان نقص در تنظیم مؤثر هیجانات می‌تواند، مانع از سازگاری نوجوانان با وقایع استرس‌زای زندگیشان شود و زمینهٔ ابتلای هر چه بیشتر آنان را به انواع اختلالات درون‌ریز (افســـردگی و اضطراب) و برون‌ریز (بزهکاری و رفتار پرخاشـــگرانه) فراهم آورد (مشیری‌انفراحی، رزاقی‌کاشانی، اصغری ابراهیم‌آباد و خسروی، ۱۳۹۵). مدیریت و تنظیم هیجان[2]، به فرایندهایی گفته می‌شود که به‌صورت هشیار یا ناهشیار، خودکار یا هدفمند (گروس[3]، ۱۹۹۸)، برای اعمال کنترل بر افعال، احساســـات و فرایندهای درونی و رسیدن به اهداف و پاسخگویی به خواسته‌های زیست - محیطی به‌کار گرفته می‌شوند (تامپسون[4]، ۱۹۹۱).

یکی از زمینه‌های اصلی فعالیت هیجانها، انگیختگی و تنظیم آنها در پاسخ به عوامل استرس‌زاست. در این گستره، راهبردهای تنظیم هیجان به‌مثابه راهبردهای مقابله با استرس درنظر گرفته شده‌اند. رایج‌ترین این راهبردها در مواجهه با شرایط تنش‌زا عبارت‌اند از: خودسرزنشگری[5]، پذیرش[6]، نشخوارگری[7]، تمرکز

1. Slater & Haber
2. Emotion regulation
3. Gross
4. Thompson
5. Self-blame
6. Acceptance
7. Rumination

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

مجدد مثبت[1]، برنامه‌ریزی[2]، ارزیابی مجدد مثبت[3]، کم‌اهمیت شماری[4]، فاجعه‌نمایی[5] و دیگرسرزنشگری[6] (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶). بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان نقشی مهم در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد مؤثر در مراودات اجتماعی دارد و نیز می‌تواند سبب تنظیم احساسات، شناخت، رفتار و فیزیولوژی در شرایط استرس‌زا شود (تامپسون، ۱۹۹۹). بررسی و تحلیل معیارهای پنجمین مجموعهٔ بازنگری شدهٔ راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد اختلالهای محور ۱ و صددرصد اختلالهای محور ۲ با نقایص تنظیم هیجان همراه‌اند (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). بنابراین برای سازگاری با تغییرات عمده‌ای که با افزایش سن اجتناب‌ناپذیرند، توانایی تنظیم هیجان از اهمیت بسیار برخوردار است (استرانگمن[7]، ۲۰۰۶).

یکی از روشهایی که برای توانمندسازی و ارتقای بهزیستی افراد و خانواده‌ها به‌کار می‌رود، نظریهٔ تحلیل رفتار متقابل[8] است که برای درمان انواع اختلالات روانی، از مشکلات روزانه گرفته تا روان‌پریشیهای بسیار عمیق به‌کار می‌رود (نژادکریم، سلیمی، جاودان و حسن‌زاده، ۱۳۹۶). این نظریه که بانی آن اریک برن[9] بود و مفاهیم «والد، بالغ، کودک» آن هنوز هم مطرح و در حال تحول است، در امور بالینی، درمانی، سازمانی و در روانشناسی رشد، ارتباطات، مدیریت، شخصیت، روابط و رفتار بسیار کاربرد دارد (فیروزبخت، ۱۳۸۴).

در پژوهش حاضر برای حل تعارضات ارتباطی میان دختران نوجوان با والدین‌شان و مجهز کردن آنها به توانایی خودتنظیمی هیجانی، از روش مداخله‌ای تحلیل رفتار متقابل استفاده شده است. تحلیل رفتار متقابل فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش و همینطور در کسب آگاهی و پذیرش مسئولیت، با توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد یاری می‌دهد و از نظر تئوری و کاربرد وسیع آن بسیار برجسته است (استوارت و جوینز[10]، ترجمه دادگستر، ۱۳۹۰).

درمان گروهی به شیوهٔ تحلیلی تبادلی با آموزش چهار وضعیت زندگی و تمرین برای استقرار وضعیت من خوب هستم، شماخوب هستید» و با تأکید بر اینکه همهٔ انسانها دارای خمیرمایهٔ خوبند و می‌توانند تغییر کنند، سعی بر افزایش امید اعضای گروه و تشویق آنها در تغییر دادن روابط مشکل‌زای قبلی‌شان

1. Positive refocusing
2. Planning
3. Positive reappraisal
4. Putting into perspective
5. Catastrophizing
6. Other blame
7. Strongman
8. Transactional analysis
9. Eric Berne
10. Joines

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

دارد. هدف مهم این نظریه واداشتن درمانجو به برقراری ارتباط بالغ - بالغ در اسرع وقت است (پروچاسکا و نورکراس[1]، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۵).

برن (۱۹۸۹؛ ترجمه فصیح، ۱۳۹۶) معتقد است که روش تحلیل ساختاری توانایی بیمار برای تحمل و کنترل هیجاناتش را به سرعت افزایش می‌دهد و همچنین به او کمک می‌کند که اعمال خود را محدود کند. این‌روش به‌خصوص، در مواردی که درمانهای سنتی به‌طور بارزی بی‌اثر بوده‌اند، ارزش خود را ثابت کرده است. از نقطه‌نظر آموزشی نیز، روش تحلیل ساختاری را از سایر روشهای بالینی سهل‌تر و مؤثرتر می‌تـــوان آموخت به‌طوری‌که اصول کلی آن را در مدت ده هفته می‌توان فرا گرفت. بنابراین در پژوهش حاضر نیز چنین به‌نظر می‌رسد که آموزش مفاهیم تحلیل رفتار متقابل بتواند بر تنظیم هیجانات نوجوانان دارای تعارض با والدین‌شان اثرگذار باشد.

علیزاده، غلامعلی‌لواســـانی و مدنی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل تبادلی بر میزان تعارضهای والد- فرزند در دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان پرداخته‌اند. نتایج نشان داده است که آموزش تحلیل تبادلی، بر تعارضات والد- فرزندی و مؤلفه‌های آن تأثیر دارد.

حســـن‌زاده، اکبری و ابوالقاسمی (۱۳۹۷) در پژوهشـــی تحت‌عنوان «اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای تنظیم هیجان و عملکرد جنسی زنان نابارور» به تأثیر معنادار درمان تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای سازش‌یافته و ناسازش‌یافته تنظیم هیجان در این زنان دست یافته‌اند.

صرامی، یزدخواستی و عریضی‌سامانی (۱۳۹۶) تحقیقی با موضوع «اثربخشی سایکودراما با محتوای تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانی و عملکرد اجتماعی انطباقی دختران نوجوان بدسرپرست» انجام داده‌انـــد که نتایج حاکی از تأثیر معنادار مداخلهٔ ســـایکودراما با محتوای تحلیل رفتار متقابل در کاهش دشواریهای تنظیم هیجانی دختران نوجوان بدسرپرست بود.

در پژوهشی که صدیقی، مکوندحسینی و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۹۵) تحت‌عنوان «اثربخشی آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل بر بهبـــود الگوهای ارتباطی زوجین مراجعه‌کننده به یکی از درمانگاههای خدمات روان‌شناختی شهر مشهد»، انجام داده‌اند، نتایج حاصله نشان داده که تأثیر مداخلات تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود و افزایش الگوهای ارتباطی زوجین می‌شود.

ویدوسن[2] (۲۰۱۴) در پژوهشـــی به بررسی اثر تحلیل رفتار متقابل روی افرادی که به‌طور همزمان علائم اضطراب و افسردگی داشـــتند پرداخت. نتایج نشان داد که درمان تحلیل رفتار متقابل بر کاهش اضطراب و افســـردگی تأثیری معنـــادار دارد. یافتهٔ لورنس[3] (۲۰۰۷) مبنی بر اثربخشـــی کاربرد تحلیل رفتار متقابل بر بهبود مشـــاوره و ارتباط دانشـــجویان داروسازی با بیماران حاکی از این است که آگاهی

1. Prockaska & Norcross
2. Widdowson
3. Lawrence

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

از ایـــن‌روش به برقراری ارتباط مفید با بیماران کمک می‌کند. نوما[1] (۲۰۰۶) در پژوهش خود با موضوع «کاربرد تحلیل ارتباط متقابل در موقعیتهای کلینیکی و روانی» به این نتیجه رســـیده است که می‌توان از طریـــق تعلیم تحلیل ارتباط متقابل به مراجعین در یک زمان کوتاه، بهبود ارتباطات و کارایی اعضای خانواده در موقعیتهای زندگی خانوادگی را مشاهده کرد.

در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل روی خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان دختر دارای تعارض با والدین خود در شهرستان کامیاران پرداخته شده است. به‌عبارت دیگر این پژوهش در پی یافتن پاسخی برای این دو سؤال است:

۱. آیا آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل بر افزایش میزان راهبردهای خودتنظیمی هیجانی انطباقی دختران دارای تعارض با والدین تأثیر دارد؟

۲. آیـــا آموزش مفاهیم تحلیل روابـــط متقابل بر کاهش میزان راهبردهـــای خودتنظیمی هیجانی غیرانطباقی دختران دارای تعارض با والدین تأثیر دارد؟

روش مطالعه

پژوهش حاضر ازنظر هدف کاربردی و ازنظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعهٔ آماری پژوهش شامل همهٔ دانش‌آموزان دختر دوره متوسطهٔ دوم دارای تعارض با والدین‌شان در شهرستان کامیاران بود که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله ای ۴۰۰ نفر از جامعهٔ آماری انتخاب شدند و پرسشنامه تعارض والد- فرزند روی آنها اجرا شد. پس از نمره‌گذاری هر یک از پرسشنامه‌ها ۵۰ نفر از آنها را که بالاترین نمره‌ها را در زمینهٔ تعارض با والدین کسب کرده بودند، انتخاب و پرسشنامه تنظیم هیجان نیز روی آنها اجرا شـــد. از میان این تعداد ۲۴ نفر که شـــرایط ورود به پژوهش و توانایی تنظیم هیجان پایین را داشتند، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند و مداخلات آموزشی روی آنها صورت گرفت.

معیارهای ورود به این پژوهش عبارت بودند از: داشتن ۱۵ تا ۱۸ سال، داشتن رضایت‌نامه والدین، رغبت داشتن برای شرکت در پژوهش و توانایی برقراری ارتباط با پژوهشگر. معیارهای خروج عبارت بودند از: غیبت داشتن در بیش از یک‌سوم جلسات آموزشی. برای حفظ رعایت اصول اخلاقی و رازداری در این پژوهش، از همان ابتدا به دانش‌آموزان اطمینان داده شد که در همهٔ مراحل پژوهش اطلاعات آنان نزد پژوهشگر محرمانه خواهد ماند و نیز ضمن برگزاری جلسات آموزش گروهی مسئلهٔ رازداری دوباره مورد تأکید قرار گرفت.

روش مداخله آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل، در این طرح عبارت بود از دوره‌های مشـــتمل بر هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) با برنامه‌ای از پیش تعیین‌شده در چارچوب اصول و مفاهیم

1. Noma

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

اساسی نظریه تبادلی و برگرفته از منابع معتبر (مانند کتابهای برن، ترجمه فصیح، ۱۳۹۶؛ بهرامی، ۱۳۹۵؛ هریس و هریس، ترجمه فصیح، ۱۳۸۹) که به گروه آزمایشی ارائه شد. جلسات آموزشی به‌شرح زیر بودند:

جدول ۱. جلسات آموزشی

جلسه اول	آشنایی دانش‌آموزان با یکدیگر، اهداف شرکت در کارگاه آموزشی، تحلیل ساختاری شخصیت از منظر دیدگاه تحلیل رفتار متقابل (کودک، بالغ و والد)، تعریف هر یک از اجزا و ذکر ویژگیهای آنها، توضیح کلی مفهوم تنظیم شناختی هیجان و در آخر ارائهٔ تکلیف.
جلسه دوم	مروری بر تکلیف جلسهٔ قبل، معرفی ویژگیها و شیوه‌های تنظیم هیجان، آسیبهای حالتهای شخصیتی از جمله آلودگی، تسلط و طرد و ذکر تأثیرات هر یک از این آسیبها بر ساختار شخصیت و شیوه‌های تنظیم هیجان و دادن تکلیف برای منزل.
جلسه سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنا ساختن اعضا با مفهوم تبادل و معرفی تبادل مکمل و انواع آن و دادن تکلیف منزل.
جلسه چهارم	مرور تکلیف جلسه قبل، آشنایی فراگیران با تبادل متقاطع، پنهان و انواع هر یک از آنها و سرانجام مشخص ساختن تکلیف منزل.
جلسه پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل، آشنا کردن اعضای گروه با مفهوم نوازش و انواع آن از جمله نوازش مثبت، نوازش منفی، نوازش شرطی و غیرشرطی، نوازش کلامی و غیرکلامی، نوازش مستقیم و غیرمستقیم، نوازش خویشتن و ارائهٔ تکلیف منزل.
جلسه ششم	مرور تکلیف جلسه قبل، معرفی انواع شیوه‌های ساخت بخشیدن به زمان و توضیح هر یک از شیوه‌های انزوا، مراسم و مناسک، وقت‌گذرانی، کار و فعالیت، بازیهای روانی و صمیمیت.
جلسه هفتم	مرور تکلیف جلسه قبل، آشنایی با ماهیت و ریشهٔ پیش‌نویسهای زندگی، معرفی چهار وضعیت زندگی «من خوب نیستم، تو خوب هستی»، «من خوب نیستم، تو خوب نیستی»، «من خوب هستم، تو خوب نیستی» و در نهایت وضعیت نرمال «من خوب هستم، تو خوب هستی» و ویژگیهای هر یک و دادن تکلیف منزل.
جلسه هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنا ساختن اعضا با مفهوم بالغ وحدت‌یافته و مجری شخصیت و شیوهٔ مکث ارادی به‌منزلهٔ روشی برای مسلط ساختن بالغ در انتخاب شیوه‌های کارآمد تنظیم شناختی هیجان در موقعیتهای مختلف زندگی.

◉ ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس تاکتیکهای تعارض با والدین[1]: مقیاس تاکتیکهای تعارض با والدین، ابزاری است ۱۵ سؤالی که موری ای. اشتراس[2] در سال ۱۹۷۹ تدوین کرده است. این پرسشنامه سه تاکتیک حل تعارض (یعنی استدلال[3]، پرخاشگری کلامی[4] و خشونت[5]) میان اعضای خانواده را می‌سنجد.

1. Conflict tactics scale (CTS)
2. Murray A. Straus
3. Reasoning
4. Verbal aggression
5. Violence

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

پنج سؤال اول پرسشنامه، استدلال، پنج سؤال دوم، پرخاشگری کلامی و پنج سؤال سوم، پرخاشگری فیزیکی را می‌سنجد. پرسشهای مقیاس تاکتیکهای تعارض گویای رفتارهایی است که فرد در شرایط تعارض با اعضای خانواده به آنها دست می‌زند و نمرات آن تعداد دفعاتی است که رفتار مورد نظر در سال گذشته رخ داده است. نمرات مزمن بودن تاکتیکهای تعارض که کاربرد بالینی دارد، با جمع نمرات پرسشها به‌دست می‌آید. نمرات زیرمقیاس استدلال از پرسشهای A تا E به‌دست می‌آید. نمرات پرخاشگری کلامی با جمع پرسشهای F تا J و پرخاشگری فیزیکی با جمع پرسشهای K تا O به‌دست می‌آید. دامنهٔ نمرات صفر تا ۱۵ است که نمرات بالاتر به‌معنای استفادهٔ بیشتر از یک تاکتیک ویژه است. در زمینهٔ اعتبار این پرسشنامه شش کار تحقیقاتی، همسانی درونی زیرمقیاسهای استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را تأیید کرده‌اند. دامنهٔ ۱۲ ضریب آلفا برای زیرمقیاس استدلال از ۰/۴۲ تا ۰/۷۶ است. برای زیرمقیاس پرخاشگری کلامی ۱۶ ضریب آلفا موجود است که دامنهٔ آنها از ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ است. برای زیرمقیاس پرخاشگری فیزیکی ۱۷ ضریب آلفا موجود است که دامنهٔ آنها از ۰/۴۲ تا ۰/۹۶ است. اعتبار این پرسشنامه را موری ای. اشتراس در سال ۱۹۷۹، ۰/۷۹ محاسبه کرده است (ثنایی، ۱۳۹۶). در ایران مرادی و ثنایی (۱۳۸۵) این پرسشنامه را روی صد نفر اجرا کرده‌اند و پایایی آن برای کل آزمون ۰/۷۸ و برای خرده‌مقیاسهای استدلال ۰/۷۰، پرخاشگری کلامی ۰/۷۴ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۱ به‌دست آمده است. روایی مقیاسهای تاکتیکهای تعارض بارها مورد تأیید قرار گرفته است. اول از همه اینکه چندین کار تحقیقی ساختار عواملی استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را تأیید می‌کنند. توافق اعضای خانواده در مورد تاکتیکهای تعارض گواه بر روایی همزمان است. به‌نظر نمی‌رسد مقیاسهای مورد بحث با مطلوبیت اجتماعی همبستگی داشته باشند. همچنین اطلاعات بسیار دربارهٔ روایی سازه در اختیار است که از آن جمله‌اند همبستگی میان نمرات تاکتیکهای تعارض و عوامل ریسک خشونت خانواده، رفتارهای ضد اجتماعی کودکان قربانی، سطوح محبت میان اعضای خانواده و عزت‌نفس. روایی محتوایی این مقیاس در پژوهش زابلی (۱۳۸۳) نیز مورد تأیید قرار گرفته است (ثنایی، ۱۳۹۶). در این پژوهش پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون۰/۷۷، برای خرده‌مقیاس استدلال ۰/۷۳، پرخاشگری کلامی ۰/۶۹ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۱ به‌دست آمده است.

۲. پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایج: این پرسشنامه را گارنفسکی و کرایج در سال ۲۰۰۶ ساخته‌اند و ۱۸ سؤال دارد که دو راهبرد: ۱) انطباقی[1] یا سازش‌یافته تنظیم هیجان، شامل سؤالات ۳،۴،۷،۸،۹،۱۰،۱۱،۱۲،۱۳،۱۴ و راهبردهای غیر انطباقی[2] یا ناسازش‌یافته تنظیم

1. Adaptive
2. Maladaptive

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

هیجان شامل سؤالات ۱،۲،۵،۶،۱۵،۱۶،۱۷،۱۸ را می‌سنجد. سؤالات روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه)پاسخ داده می‌شود. گرانفسکی و کرایج در سال ۲۰۰۶ همسانی درونی غالب مقیاسها را با روش آلفای کرونباخ در سطح ۰/۸۰ تأیید نموده‌اند. پایایی مقیاسهای تنظیم هیجان در پژوهش بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۷، ۰/۷۵، ۰/۸۷/۸۶، ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ و همچنین روایی پرسشنامه با استفاده از ضریب توافق کندال به‌ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۰، ۰/۷۷، ۰/۷۵، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۵ و ۰/۸۷ برای هر یک از زیرمقیاسهای خودسرزنشگری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت شماری، فاجعه‌نمایی و دیگرسرزنشگری محاسبه و در سطح $p<0/001$ تأیید شده است. در این پژوهش نیز پایایی هر یک از مقیاسهای خودسرزنشگری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت شماری، فاجعه‌نمایی و دیگرسرزنشگری با استفاده از روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۹، ۰/۷۵، ۰/۸۴، ۰/۸۸، ۰/۸۰، ۰/۷۸، ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به‌دست آمده است.

یافته‌ها

در این پژوهش از شاخصها و روشهای آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از شاخصهای آماری مناسب و همچنین آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرهای سازش‌یافتگی و سازش‌نایافتگی برای گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه		تعداد	میانگین	انحراف معیار
سازش‌یافتگی	کنترل	پیش از آموزش	۱۲	۲/۶۷	۰/۵۲۰
		پس از آموزش	۱۲	۲/۹۴	۰/۵۶۳
	آزمایش	پیش از آموزش	۱۲	۲/۸۰	۰/۴۹۸
		پس از آموزش	۱۲	۳/۸۹	۰/۵۶۱
ناسازش‌یافتگی	کنترل	پیش از آموزش	۱۲	۳/۰۳	۰/۳۱۱
		پس از آموزش	۱۲	۲/۵۳	۰/۶۹۳
	آزمایش	پیش از آموزش	۱۲	۳/۰۱	۰/۵۳۴
		پس از آموزش	۱۲	۲/۲۶	۰/۳۸۰

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

بر اساس جدول شماره ۲، میانگین متغیر سازش‌یافتگی در گروه کنترل و آزمایش پیش از آموزش تفاوت چندانی ندارند، اما میانگین گروه آزمایش پس از آموزش نسبت به گروه کنترل افزایشی معنادار دارد. همچنین در متغیر سازش‌نایافتگی میانگین گروه آزمایش و کنترل پیش از آموزش تفاوتی با هم ندارند، اما تفاوت میانگین آنها پس از آموزش چشمگیر است.

جدول ۳. جدول ANCOVA در متغیر سازش‌یافتگی دختران در پیش از آموزش در گروههای کنترل و آزمایش

مقادیر	مجموع توانهای دوم	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	سطح معناداری
متغیر سازش‌یافتگی در پیش‌آزمون (متغیر کمکی)	۲/۲۲۳	۱	۲/۲۲۳	۹/۸۵۹	۰/۰۵>۰/۰۰۵ معنادار است
گروه کنترل و آزمایش (متغیر مستقل)	۴/۴۲۶	۱	۴/۴۲۶	۱۹/۶۲۷	۰/۰۵>۰/۰۰۰ معنادار است
خطا	۴/۷۳۵	۲۱	۰/۲۲۵		
مجموع	۲۹۲/۵۴	۲۴			

جدول شماره ۳ (ANCOVA) برای بررسی خطی بودن همبستگی و مناسب بودن متغیرهای مستقل و کمکی نشان می‌دهد که متغیر سازش‌یافتگی در پیش از آموزش به‌منزلهٔ متغیر کمکی دارای سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ است (sig <۰/۰۵). این امر نشان می‌دهد که متغیر کمکی به‌درستی انتخاب شده و خروجی اصلی تحلیل کوواریانس است. مقدار F معناداری تأثیر متغیر مستقل (۱۹/۶۲) را بیان می‌کند، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون، اختلافی معنادار میان میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر سازش‌یافتگی وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون رد می‌شود. سطح معناداری متغیر مستقل (گروه کنترل و آزمایش)، تأییدکننده انتخاب مناسب متغیر مستقل نیز هست.

جدول ۴. برآورد میانگینها

گروه	میانگین	انحراف استاندارد خطا	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای تفاوتها	
			کران پایین	کران بالا
کنترل	۲/۹۸	۰/۱۳۸	۲/۶۹	۳/۲۷
آزمایش	۳/۸۵	۰/۱۳۸	۳/۵۶	۴/۱۳

متغیر وابسته: سازش‌یافتگی دختران پس از آموزش

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

در جدول شـــماره ۴ میانگیـــن پس از آموزش در گروه کنترل برابـــر ۲/۹۸ و در گروه آزمایش برابر ۳/۸۵ اســـت. به‌عبارت کلی می‌توان بیان کرد که آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل بر افزایش میزان سازش‌یافتگی دختران دارای تعارض با والدین مؤثر است.

جدول ۵. جدول ANCOVA در متغیر سازش‌نایافتگی دختران در پیش از آموزش در گروههای کنترل و آزمایش

مقادیر	مجموع توانهای دوم	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	سطح معناداری	
متغیر سازش‌نایافتگی در پیش‌آزمون (متغیر کمکی)	۰/۸۶۵	۱	۰/۸۶۵	۶/۸۸۳	۰/۰۱۶< ۰/۰۵	معنادار است
گروه کنترل و آزمایش (متغیر مستقل)	۰/۹۷۰	۱	۰/۹۷۰	۷/۷۱۷	۰/۰۱۱< ۰/۰۵	معنادار است
خطا	۲/۶۴۰	۲۱	۰/۱۲۶			
مجموع	۱۱۹/۳۵۰	۲۴				

جدول شماره ۵ (ANCOVA) نشان می‌دهد که متغیر سازش‌نایافتگی در پیش از آموزش به‌منزلهٔ متغیر کمکی دارای ســـطح معناداری برابر ۰/۰۱۶ است. (sig <۰/۰۵). این امر نشان می‌دهد که متغیر کمکی به‌درســـتی انتخاب شـــده اســـت و در خروجی اصلی تحلیل کوواریانس مقدار F معناداری تأثیر متغیر مســـتقل (۰/۹۷۰) را بیان می‌کند، یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش‌آزمون، اختلافی معنادار میان میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر سازش‌نایافتگی وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس‌آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون رد می‌شود. سطح معناداری متغیر مستقل (گروه کنترل و آزمایش)، تأییدکننده انتخاب مناسب متغیر مستقل نیز هست.

جدول ۶. برآورد میانگینها

گروه	میانگین	انحراف استاندارد خطا	فاصله اطمینان۹۵٪ برای تفاوتها	
			کران پایین	کران بالا
کنترل	۲/۳۸۹	۰/۱۰۲	۲/۱۷۶	۲/۶۰۱
آزمایش	۱/۹۸۶	۰/۱۰۲	۱/۷۷۴	۲/۱۹۹

متغیر وابسته: سازش‌یافتگی دختران پس از آموزش

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

در جدول شـــماره ۶ میانگین پس از آموزش در گروه کنتـــرل برابر ۲/۳۸۹ و در گروه آزمایش برابر ۱/۹۸۶ است. به‌عبارت کلی می‌توان بیان کرد که آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل بر کاهش میزان سازش‌نایافتگی دختران دارای تعارض با والدین مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانات دختران دارای تعارض با والدین انجام شده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده که آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانات دختران دارای تعارض با والدین مؤثر است و بر راهبردهای انطباقی یا ســـازش‌یافته و غیرانطباقی یا ناســـازش‌یافته تنظیم هیجان تأثیر معنادار دارد. به‌طوری که در مرحلۀ پس‌آزمون میانگین راهبردهای ســـازش‌یافته تنظیم هیجان در دختران افزایش و میانگین راهبردهای ناسازش‌یافته کاهش یافته است.

یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۷) که نشان دادند درمان تحلیل رفتار متقابل بر افزایش راهبردهای ســـازش‌یافته و کاهش راهبردهای ناسازش‌یافته تنظیم هیجان و عملکرد جنســـی زنان نابارور اثرگذار اســـت، همخوان اســـت. همچنین با نتایج پژوهش ویتلی- هانتر[1] (۲۰۱۴) که به اثربخشـــی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای هوش‌هیجانی دست یافتند و نتایج پژوهش ویدوسن(۲۰۱۴) که تأثیر تحلیل رفتار متقابل بر کاهش اضطراب و افسردگی را نشان داده اســـت و یافته‌های نوما (۲۰۰۶) که می‌توان از طریق تعلیم تحلیل ارتباط متقابـــل به مراجعین در یک زمان کوتاه، بهبـــود ارتباطات و کارایی اعضای خانواده در موقعیتهای زندگی خانوادگی را مشـــاهده کرد و یافته‌های صرامی و همکاران (۱۳۹۶)که تأثیر ســـایکودراما با محتوای تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانات دختران نوجوان بدسرپرست را تأیید کردند و اظهار داشتند که آن موجب استفادۀ آنان از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجانی شده، همسو و همخوان است.

در زمینۀ تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین بیان کرد که آموزش تحلیل روابط متقابل تعارضات میان والدین با فرزندان نوجوانشان را کاهش می‌دهد و موجب افزایش همبستگی میان آنها می‌شود. تحلیـــل رفتار متقابل با آموزش چگونگی تحلیل روابـــط، به‌خصوص انواع روابط مکمل، متقاطع و نهفته، افراد خانواده را با نحوۀ برقراری ارتباط مؤثر آشنا می‌کند. به‌عبارت دیگر افراد را به مهارتهای ارتباطی مناسب مجهز می‌کند تا با تشخیص حالات من، خود و دیگران (کودک، والد و بالغ) به‌ویژه با توجه به سرنخهای کلامی و غیرکلامی، بتوانند ارتباط مناسب و مکملی برقرار کنند.

در واقع افرادی که تحت آموزش تحلیل رفتار متقابل قرار می‌گیرند، با کســـب خودشناسی و آگاهی از حالتهای من و فعل و انفعالات موجود در رابطه، ارتباطاتی بسیار سازنده در محیط خانواده

1. Whitley-Hunter

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

برقرار می‌کنند که موجب تغییر وضعیت «تو خوب نیستی» می‌شود؛ وضعیتی که به سبب خطای عضو دیگر به وجود آمده اســت و وضعیت «من خوب هســتم - تو خوب هستی» را در فرد ایجاد می‌کند که این عمل موجب پیوند و نزدیکی عاطفی اعضای خانواده می‌شود.

حل تعارض یک مهارت میان- فردی اســت که در تعاملات اثربخش و کارآمد تجربه می‌شــود. گروه - درمانی شرایطی را فراهم می‌آورد تا درمانجو مشکلات خود را در حضور دیگران حل و فصل کند، واکنش دیگران را به رفتار خود ببیند و هنگامی که شیوه‌های پاسخدهی وی رضایتبخش نیست روشهای تازه‌ای را در پیش گیرد. راهبردهای هیجان- مدار و اجتناب- مدار در نظریهٔ تحلیل تبادلی مربوط به حالت من کودک یا اطلاعات منسوخ شدهٔ والد است. این راهبردها با شرایطی مانند افسردگی و اضطراب و بهبودی ضعیف بیماریها مرتبط‌اند. هرچه میزان اســتفاده از این راهبردها افزایش یابد، شــدت نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جســمانی تنیدگی افزایش می‌یابد. افرادی که در برابر استرســهای روزمره از راهبردهای مقابله‌ای غیرمؤثر مانند راهبردهای هیجان- مدار و اجتناب- مدار استفاده می‌کنند، نه تنها استرس را کاهش نمی‌دهند، بلکه موجب افزایش آن نیز می‌شوند.

برخورداری از آموزش مناســب حالات من و بازیهــای روانی و مؤلفه‌های دیگر تحلیل تبادلی موجبات کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان که شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و ســرزنش دیگران را فراهم مــی‌آورد. همچنین این مفاهیم می‌تواند موجب بهبود در مهارتهای هیجانی که شامل توانایی تشخیص دادن و بیان کردن هیجانات، از طریق تأثیر بر صمیمیت شــود و در پیشگیری از انواع بیماریهای روانی مؤثر باشد. تأثیری که آموزش تحلیل رفتار متقابل بر آگاهی و درک نوجوان از خود، اعضای خانواده و تعاملات میان آنها می‌گذارد، موجب بهبود روابط اعضای خانواده و افزایش میزان اســتفاده از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازش‌یافته تنظیم هیجان می‌شود.

پژوهــش حاضر دارای محدودیتهایی بود که مهم‌ترین آنهــا عبارت‌اند از: محدود بودن نمونه پژوهش به دختران و ناکافی بودن تعداد نمونه، که موجب می‌شــود با احتیاط نتایج را به ســایر جامعه‌های آماری تعمیم دهیم. عدم برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و خانوادهٔ آنها نیز میزان تأثیرگذاری کارگاه آموزشــی برای دختران را پایین می‌آورد. همچنین نبود پیگیری طولانی‌مدت نتایج، دانش ما را دربارهٔ تداوم نتایج مربوطه محدود می‌ســازد. پیشــنهاد می‌شود که موضوع این پژوهش برای تأیید یا رد شدن نتایج روی سایر جامعه‌های آماری صورت گیرد. به مشاوران مدارس پیشــنهاد می‌شود که برای دانش‌آموزان و والدین‌شــان کارگاههای مشابه آموزش مفاهیم تحلیل روابط متقابل برگزار کنند تا میزان مشکلات روانی، رفتاری و عاطفی دانش‌آموزان کاهش پیدا کند. سرانجام پیشنهاد می‌شود برای خانواده‌هایی که مشکلات ارتباطی و اختلاف با فرزندان نوجوانشان دارند، پژوهشهای مداخله‌ای و طولی با تأکید بر آموزش مفاهیم ارتباط متقابل صورت پذیرد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

منابع

REFERENCES

احدی، حسن و جمهری، فرهاد. (۱۳۸۰). *روان‌شناسی رشد*. تهران: چاپ شرکت پردیس.

اســـتوارت، یان و جوینز، ون. (۱۳۹۰). *تاملی در روانشناسی تجربی تحلیل روابط متقابل*، ترجمه بهمن دادگستر. تهران: نشر دایره.

اسدی، الهه؛ جاویدی، حجت‌الله و قاسمی، نوشاد. (۱۳۹۴) . رابطه تعارض والد - نوجوان، تاب‌آوری با مشکلات روان‌شناختی نوجوانان مقطع دوم و ســـوم راهنمایی در مناطق چهارگانه آموزش و پرورش شـــهر شیراز. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا، ۱۱ (۱)، ۷۵-۹۶.

برجعلی، احمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات والد - فرزندی در نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، *۷* (۱)، ۱-۶.

برک، لورا. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی رشد(جلد اول)*، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ارسباران (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۷).

برن، اریک. (۱۳۹۶). *تحلیل رفتار متقابل*، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: انتشارات فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم.

بشارت، محمدعلی و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۳). بررسی ویژگیهای روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *نشـــریه علمی - پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی*، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۲۴ (۸۴)، ۶۱-۷۰.

بهرامی، منصور. (۱۳۹۵). *مفاهیم تحلیل روابط متقابل*. تهران: انتشارات نسل نواندیش.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۰). *روان‌شناسی نوجوان*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

پروچاسکا، جیمز ا. و نورکراس، جان سی. (۱۳۹۵). *نظریه‌های روان‌درمانی(نظام‌های روان‌درمانی): تحلیل میان‌نظری*، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات روان (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۱۴).

ثنایی، باقر. (۱۳۹۶). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.

حســـن‌زاده، منیره؛ اکبری، بهمن و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای تنظیم هیجان و عملکرد جنسی زنان نابارور. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، *۱۶* (۵)، ۳۷۳-۳۸۱.

خواجه‌نوری، بیژن و هاشمی، فاطمه. (۱۳۹۰). رابطه تعارضات والدین با بزهکاری. *فصلنامه علمی - پژوهشی جامعه‌شناسی زنان*، ۲ (۲)، ۱۹-۳۸.

دژکام، محمدرضا. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات قلم کیمیا.

زابلی، پریسا .(۱۳۸۳). *سنجش سودمندی روش نمایشگری در بهبود مهارتهای رفع تعارض مادران با دختران دانش‌آموز سال اول دبیرستان‌های منطقه ۲ تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه خاتم .

صدیقی، سعیده؛ مکوندحسینی، شاهرخ و قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی. (۱۳۹۵). اثربخشی گروه‌درمانی تحلیل رفتار متقابل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، *۱۷* (۳)، ۳۶-۴۴.

صرامی، نصیبه؛ یزدخواستی، فریبا و عریضی‌سامانی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی سایکودراما با محتوای تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانی و عملکرد اجتماعی انطباقی دختران نوجوان بدسرپرست. *مجله روانشناسی بالینی*، ۹ (۴)، ۸۳-۹۴.

علیزاده، طاهر؛ غلامعلی‌لواسانی، مسعود و مدنی، یاسر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل تبادلی بر میزان تعارضهای والد - فرزند دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، *۱۶* (۴)، ۷-۲۲ .

فیروزبخت، مهرداد (۱۳۸۴). *اریک برن: بنیانگذار تحلیل رفتار متقابل*. تهران: نشر دانژه.

مرادی، امید و ثنایی، باقر. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر تعارضات والد - فرزند در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران. *مجله تازه‌ها و پژوهشهای مشاوره*، ۵ (۲۰)، ۲۳-۳۸.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]

مشیریان‌فراحی، سیدمحمدمهدی؛ رزاقی‌کاشانی، شمیم؛ اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد و خسروی، ابراهیم. (۱۳۹۵). رابطه هوش اجتماعی با خودتنظیمی هیجانی و امنیت روانی. *چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.

نژادکریم، الهه؛ سلیمی، هادی؛ جاودان، موسی و حسین‌زاده، پریا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان. *مجله رویش روانشناسی*، ۶ (۴)، ۱۰۹-۱۳۰.

هریس، امی ب. و هریس، تامس آ. (۱۳۸۹). *ماندن در وضعیت آخر*، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: انتشارات فرهنگ نو (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۸۵).

Allison, B. N. (2000). Parent-adolescent conflict in early adolescence: Research and implications for middle school programs. *Journal of Family and Consumer Sciences Education, 18*(2), 1-6.

Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence, 39*(153), 101-119.

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* American Psychiatric Publishing, Inc.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, *41*(6), 1045-1053.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3) 271-299.

Lawrence, L. (2007). Applying transactional analysis and personality assessment to improve patient counseling and communication skills. *American Journal of Pharmaceutical Education, 71*(4), 81.

Noma, K. (2006). How TA is applied in clinical psychiatry. *International Congress Series, 1287*(6), 168-172.

Strongman, K. T. (2006). *Applying psychology to everyday life: A beginner's guide*. John Wiley and Sons, Ltd.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 296-307.

Whitley-Hunter, B. (2014). Validity of transactional analysis and emotional intelligence in training nursing students. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, *2*(4), 138-145.

Widdowson, M. D. J. (2014). Transactional analysis psychotherapy for a case of mixed anxiety & depression: A pragmatic adjudicated case study–'Alastair'. *International Journal of Transactional Analysis Research, 5*(2),66-76 .

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.2.8.6]