

بررسی اثربخشی مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باورهای غیر منطقی در نوجوانان

خاطره آزاد میلاجردی^{۱*}، فرزانه نیک‌نژادی^۲

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، خمینی شهر، ایران

۲- عضو هیات علمی و استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، خمینی شهر، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی نوجوانان صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دختر نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود. پژوهش بر اساس یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه انجام شده است. ۳۰ دانش آموز دختر ۱۵ تا ۱۳ ساله با تشخیص باورهای غیرمنطقی پس از ارزیابی با پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۸) بر اساس این مقیاس با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایش و گروه گواه) جایگزین شدند. مشاوره گروهی به مدت ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد. تحلیل داده‌ها بر اساس آزمون تحلیل کواریانس نشان داد گروه آزمایش پس از دریافت مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای تحلیل رفتار متقابل نسبت به گروه گواه بهبود معناداری در نمره کل باورهای غیرمنطقی و نمرات زیر مقیاس‌ها شامل نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش،

بی مسئولیتی هیجانی، نگرانی زیاد توام با اضطراب، اجتناب از مشکلات، وابستگی به دیگران، درماندگی نسبت به تغییر و کمال گرایی داشته‌اند ($P < 0.05$) ولی در مولفه «واکنش نسبت به ناکامی» تاثیر معناداری نداشته است ($P > 0.05$). نتایج این پژوهش نشان داد مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» با رویکرد تحلیل رفتار متقابل می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای نوجوانان دارای باورهای غیر منطقی به کار رود.

واژه‌های کلیدی: تقویت «من بالغ»، تحلیل رفتار متقابل، باورهای غیر منطقی، دانش آموزان نوجوان.

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است، اگر چه این دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی برای بسیاری از نوجوانان در زمان‌های قبل به خوبی سپری می‌شد، ولی با توجه به تغییرات تکنولوژیک، فرهنگی و اجتماعی سریع و پرشتاب جوامع امروز، این دوران برای تعدادی از نوجوانان همراه با بروز مشکلات فراوان جسمی، روانی و اجتماعی است که پایه بسیاری از رفتارهای پر خطر و آسیب‌های اجتماعی در آنان گذاشته می‌شود (آتش نفس و همکاران، ۱۳۹۲) در حال حاضر شواهد گواهی می‌دهند که مشکلات روان‌شناختی در نوجوانی معمولاً پدیدارند و به درمان نیاز دارند و ندرتا ممکن است خود به خود برطرف شوند. نوجوانان امروز در دوره‌های ناآرام، بی‌نظم و توام با تغییرات سریع فرهنگی زندگی می‌کنند. یعنی با عواملی سروکار دارند که سبب افزایش نرخ بزهکاری می‌شوند (رایس، ۲۰۰۱، ترجمه فروغان، ۱۳۹۲). طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۳)، یک پنجم از جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می‌دهند که حدود ۱/۲ بیلیون نفر (۸۵ درصد) از این گروه سنی در کشورهای در حال توسعه قرار دارند. در ایران نزدیک به ثلث جمعیت، نوجوان هستند (صفاری، غفرانی پور، محمودی، ۱۳۹۴)

الیس معتقد است انسان‌ها همان‌طور که گرایش ذاتی به تفکر منطقی و درست دارند، همزمان دارای گرایش بسیار نیرومندی به تفکر نادرست‌اند. متأسفانه در بیشتر جوامع کودکان را به شیوه‌ای تربیت می‌کنند که گرایش‌های نیرومند آنان به آشفته کردن خودشان با باورهای

غیرمنطقی تشدید شود. تنها تفاوت بین کسانی که نابهنجار و بهنجار نامیده می‌شوند فراوانی و شدت آشفته کردن هیجانی خودشان از طریق تفکر غیرمنطقی است (پروچاسکا و نور کراس، ۲۰۰۷ ترجمه آوادیس یانس، ۱۳۹۱) او اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می‌داند. به نظر او، افکار و عواطف کنش‌های متفاوت و جداگانه نیستند. از این رو، تا زمانی که تفکر غیر عقلانی ادامه دارد، اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهند بود. باورهای غیر منطقی هرگونه فکر، هیجان و یا رفتاری است که منجر به تخریب نفس و از بین رفتن خود می‌شوند و پیامدهای مهم آن اختلال در بقا، خوشحالی و شادمانی است.

از سوی دیگر نظریه تحلیل رفتار متقابل، نظریه‌ای در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان‌درمانی «رشد و تغییر شخصی»، روشی عقلانی برای تجزیه تحلیل و درک رفتار خویش، کسب آگاهی و قبول مسئولیت در زمان حال است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). با توجه به تاکید فراوان این نظریه بر تقویت «من بالغ»، به‌عنوان مسئول اجرایی شخصیت این حالت «من» می‌تواند از طریق تمرین، رشد و توسعه پیدا کند. اگر «بالغ» از احتمال وقوع مشکلی در آینده هشیار باشد، از طریق ارزیابی احتمالات می‌تواند راه حلی نیز برای آن مشکل بیندیشد. «بالغ» می‌تواند ضبط‌های بد یا خوب گذشته را شناسایی کند، همچنین می‌تواند چیزهای نامناسب و کارهای ناموثر را که ممکن است در دوران بلوغ بازنواخته شوند، تشخیص دهد. بنابراین نیاز اصلی این است که «بالغ» را در وجود «بالغ‌سان» نوجوان زنده کرد و به کنترل کارها و رفتارهای متقابل واداشت تا حقایق امروز، ارجحیت و اهمیت خود را نسبت به حقایق گذشته حفظ کنند (هریس، ۱۹۶۹ ترجمه فصیح، ۱۳۹۰).

از مهمترین راه‌های تقویت «بالغ» شناخت علائم «کودک» و «والد» و تفکیک آن‌ها از یکدیگر (منینگر، ۱۹۷۴ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۳) آلودگی‌زدایی از «بالغ» (ویدوسون، ۲۰۱۰ ترجمه قلخانی، ۱۳۹۳) با بررسی دقیق باورها و آگاهی از تاثیر بایدها نبایدها در زندگی با هدف روشن‌سازی و رویارویی با باورهای نامناسب است (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱) همچنین «مواجهه» که موجب افزایش توانایی خودنگری و تفکر در مورد انگیزه‌ها و عواقب کارهای فرد می‌شود، «تایید» که از لغزیدن مراجع به عقب جلوگیری می‌کند و به استحکام بیشتر

مرزهای «من» می‌انجامد (ویدوسون، ۲۰۱۰ ترجمه قلخانی، ۱۳۹۳) تقویت حواس پنجگانه، عقد قرارداد با خود یا درمانگر، آموزش و تمرین مداوم، آگاهی از فرافکنی‌های خود (جیمز و جنگوار، ۲۰۰۰ ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۴) مثبت‌نگری (جیمز و ساوری، ۱۹۹۸ ترجمه دادگستر، ۱۳۸۶) ارزش‌گذاری و تعیین اهداف (هریس، ۱۹۶۹ ترجمه فصیح، ۱۳۹۰). و ذهن آگاهی و پرورش مراقبه (ویدوسون، ۲۰۱۰ ترجمه قلخانی، ۱۳۹۳) از دیگر راه‌های تقویت «بالغ» است.

اگرچه پژوهشی که اثربخشی تقویت «من بالغ» را بر باورهای غیرمنطقی بررسی کرده باشد، یافت نشد، ولی پژوهش‌های متعددی که بر تاثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مولفه‌های مختلف پرداخته‌اند وجود دارد که از آن جمله می‌توان به اثربخشی آن بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب تعمیم یافته (سپهریان آذر، ۱۳۹۴) پرخاشگری و اضطراب (کولاشکارا و کومار، ۲۰۱۵) تعدیل کمال‌گرایی (نوروزپور، جان بزرگی، آگاه هریس و فلاح، ۲۰۱۵) کاهش اضطراب و پرخاشگری (ویدوسون، ۲۰۱۴) عزت نفس، آرامش، کنترل، کارآمدی، رضایت از زندگی و شادکامی (علامه، آتش پور، آقایی و مشتاقی، ۱۳۹۳) کاهش واکنش هیجانی (امینی، امینی و حسینیان، ۱۳۹۲) افزایش عزت نفس (ابراهیمی ثانی، هاشمیان و دوکانه‌ای، ۱۳۹۱) صمیمیت اجتماعی و بهبود مهارت‌های اجتماعی (کازمی و همکاران، ۱۳۹۱) و کاهش باورهای غیر منطقی (جلویاری، ۱۳۸۸) اشاره نمود.

چنین به نظر می‌رسد، نوجوانان که در آستانه هویت‌یابی، تصمیم‌گیری‌های مهم برای آینده، کسب استقلال شناختی، عاطفی و اجتماعی از والدین و دیگران و در معرض رویارویی با مخاطرات پیچیده دنیای امروز قرار دارند، نیازمند شناخت بیشتر از خود و باورهایشان، تفکیک عقل و احساس و الگویی برای اندیشیدن، رفتار کردن و درک احساسات خود و دیگران هستند. آنها نیازمندند از «بالغ» خود برای شناخت و درک «کودک» و «والد»، تفکیک آنها از یکدیگر و میانجی‌گری بین آنها استفاده کنند و با شناخت باورهای غیرمنطقی و خطاهای شناختی آن را تغییر دهند. بنابراین مساله‌ای که این تحقیق به بررسی آن می‌پردازد، این است که آیا تقویت «من بالغ» از طریق مشاوره گروهی بر مبنای تحلیل رفتار متقابل می‌تواند بر تغییر باورهای غیرمنطقی نوجوانان تاثیر داشته باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر در چهارچوب یک طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. در این طرح مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل به عنوان متغیر مستقل و باورهای غیر منطقی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر نوجوان ۱۵-۱۳ سال شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ تشکیل می دادند. نمونه شامل ۳۰ نفر بودند که به روش زیر انتخاب شدند. در پژوهش حاضر، برای انتخاب نمونه از روش خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. نحوه نمونه گیری به این صورت بود که از بین نواحی آموزش و پرورش شهر اصفهان یک ناحیه، از آن ناحیه، دو مدرسه راهنمایی دخترانه و از هر مدرسه سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه های تحقیق را پاسخ دادند. از بین دانش آموزانی که نمره باورهای غیر منطقی بالایی کسب نمودند، به صورت تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفتند و برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای مشاوره گروهی تقویت «من بالغ» مبتنی بر نظریه تحلیل رفتار متقابل اجرا شد، ولی گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند؛ پس از انجام جلسات مشاوره گروهی از هر دو گروه آزمایش و گواه، پس آزمون به عمل آمد و نمرات آنها مورد بررسی گرفت.

ابزار پژوهش

آزمون باورهای غیر منطقی جونز: این پرسشنامه شامل ۱۰۰ سوال و ۱۰ مولفه (هر مولفه ۱۰ پرسش) است که بر پایه باورهای غیر منطقی نظریه الیس تهیه شده است. درجه بندی بر پایه مقیاس پنج درجه ای لیکرت است. (به شدت مخالف، تا حدی مخالف، نه مخالف نه موافق، تا حدی موافق، به شدت موافق) نمره بالا نشان دهنده شدت باورهای غیر منطقی است. نمره کلی باورهای غیر منطقی از جمع جبری همه نمره های خرده مقیاس ها به دست می آید. بالاترین نمره ۵۰۰ و پایین ترین نمره ۱۰۰ است. جونز در سال ۱۹۶۹ اعتبار کل پرسشنامه را به روش باز آزمایی ۰/۹۲ و برای هر یک از خرده مقیاس ها از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ گزارش نموده است. تقی پور (۱۳۷۸) با استفاده از روش آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه را ۰/۷۱ و داوودی (۱۳۷۸)،

۰/۶۸ به دست آورده‌اند. همچنین دوناپوش ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک را ۰/۸۲ به دست آورده است. (حمیدی پور، ۱۳۸۲، به نقل از آسمند، مامی، ولیزاده، ۱۳۹۴) آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۹/۷ محاسبه شده است. جلسات مشاوره گروهی: این جلسات هفته ای یک بار به مدت یک ساعت و نیم توسط پژوهشگر اجرا شد. که محتوای هریک از جلسات در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱- خلاصه جلسات مشاوره گروهی

جلسات	عنوان جلسات مشاوره گروهی تقویت «من بالغ» بر اساس نظریه تحلیل رفتار متقابل
جلسه اول	معارفه و برقراری ارتباط - تشریح اهداف و قوانین گروه، معرفی اولیه حالات «کودک» - «والد» - «بالغ»
جلسه دوم	توضیح درباره «کودک» (تطبیقی، طبیعی) - «والد» (حامی، سرزنشگر) و «بالغ» با ذکر مثال و نقش بازی
جلسه سوم	تمرین تشخیص حالات من و سرنخ‌های هر کدام از حالت‌ها
جلسه چهارم	بحث در باره روابط متقابل مکمل، متقاطع، موازی و پنهان با ذکر مثال و ایفای نقش، از انواع روابط
جلسه پنجم	بررسی نقش «بالغ» به عنوان مجری، میانجی و هماهنگ کننده، چگونگی استفاده از «بالغ» در مواجهه با کودک و والد خود و دیگران و درک آنها، بررسی وضعیت نسبی «بالغ» اعضا و ارائه بازخورد به آن‌ها، بیان مفهوم همزیستی و تکنیک آن
جلسه ششم	تقویت «من بالغ» از طریق تاکید بر تقویت حواس، تمرکز و توجه و برخی تکنیک‌های مثبت‌نگری، در این زمان و این مکان بودن و تمرین تکنیک‌های تنظیم هیجان
جلسه هفتم	تقویت «من بالغ» از طریق تاکید بر اهمیت شیوه‌های تفکر و تصمیم گیری، بیان باورهای غیر منطقی، خطاهای شناختی و آلودگی‌های «بالغ» و تشخیص آن‌ها در اعضا و ارائه بازخورد
جلسه هشتم	تعریف مختصرنوازش، چهار وضعیت زندگی، توضیح در باره پیش نویس زندگی، تقویت «بالغ» برای رها شدن از پیش نویس و ماندن در وضعیت «من خوبم، تو خوبی»
جلسه نهم	تعریف ابتدایی مفهوم بازی‌ها، اجرای یک مورد بازی (آره-اما (در کلاس، توضیح درباره چگونگی به کارگیری «بالغ» برای جلوگیری از ورود به بازی و نیفتادن در دام آن
جلسه دهم	تعریف قرارداد، چگونگی بستن قرارداد، جمع بندی و خلاصه سازی مفاهیم، اختتام و اجرای پس آزمون

شیوه تحلیل داده‌ها: یافته‌های مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیرها در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. در این تحقیق با آزمون لوین و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (به ترتیب آزمون تجانس واریانس‌ها و پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته در سطوح مختلف عامل) ذکر می‌گردد. همچنین جهت تجزیه و

تحلیل اطلاعات به دست آمده در بین گروه‌های مورد مطالعه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است. حداقل سطح معنی داری در آزمون فرض‌های تحقیق حاضر ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری SPSS، ویرایش ۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۲ یافته‌های توصیفی حاصل از متغیرهای باورهای غیر منطقی و نمره کل را در دانش آموزان دو گروه آزمایش و گواه، در دو مرحله آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات باورهای غیر منطقی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	مولفه
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۴/۵۴	۳۰/۲۶	۳/۷۴	۳۴/۰۰	کنترل	نیاز به تایید دیگران
۴/۹۶	۲۴/۳۳	۲/۸۹	۳۷/۹۳	آزمایش	
۴/۰۸	۳۳/۵۳	۵/۳۷	۳۲/۱۳	کنترل	انتظار بالا از خود
۴/۶۷	۲۵/۸۸	۴/۳۹	۳۵/۲۰	آزمایش	
۳/۱۸	۳۵/۸۶	۲/۷۹	۳۵/۵۳	کنترل	تمایل به سرزنش
۴/۷۵	۳۰/۹۳	۴/۷۶	۳۵/۴۰	آزمایش	
۳/۶۷	۳۸/۱۳	۳/۶۷	۳۶/۷۳	کنترل	واکنش نسبت به ناکامی
۲/۷۸	۳۷/۶۶	۲/۷۸	۳۶/۸۰	آزمایش	
۵/۴۵	۳۶/۷۲	۵/۴۵	۳۴/۰۰	کنترل	بی مسئولیتی هیجانی
۵/۸۹	۳۱/۵۳	۴/۴۹	۳۳/۲۶	آزمایش	
۵/۲۲	۳۲/۹۳	۵/۱۲	۳۰/۵۳	کنترل	نگرانی زیاد توام با اضطراب
۵/۹۶	۲۵/۲۶	۳/۸۱	۳۲/۸۶	آزمایش	
۳/۵۹	۳۱/۸۰	۳/۵۹	۳۰/۷۳	کنترل	اجتناب از مشکل
۲/۵۲	۲۶/۴۰	۲/۷۷	۲۹/۴۰	آزمایش	
۵/۲۶	۳۵/۴۰	۴/۴۶	۳۳/۶۰	کنترل	وابستگی به دیگران
۵/۲۷	۳۳/۰۰	۳/۱۳	۳۵/۳۳	آزمایش	
۵/۲۵	۳۳/۳۳	۵/۸۱	۳۴/۰۰	کنترل	درماندگی نسبت به تغییر
۳/۸۱	۳۲/۱۳	۳/۹۵	۳۷/۹۳	آزمایش	

۵/۲۵	۳۳/۲۰	۴/۷۴	۴/۷۴	کنترل	کمال گرایی
۵/۵۴	۲۷/۲۰	۶/۰۹	۶/۰۹	آزمایش	
۳۰/۴۷	۳۴۲/۶۰	۲۷/۳۰	۲۷/۳۰	کنترل	باورهای غیر منطقی
۳۰/۰۵	۲۸۸/۳۳	۲۵/۴۴	۲۵/۴۴	آزمایش	

به منظور بررسی مفروضه طرح و جهت کنترل اثر پیش آزمون در بررسی این که آیا دریافت مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» براساس رویکرد تحلیل متقابل در گروه آزمایش، بر مقیاس باورهای غیر منطقی دانش آموزان دختر نوجوان اثر معنادار داشته است، از روش تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد. در این حالت نمرات پس آزمون باورهای غیر منطقی به عنوان متغیرهای وابسته، مداخله به عنوان متغیر مستقل و نمرات پیش آزمون این مقیاس به عنوان متغیر وارد تحلیل شدند. پس از کسب اطمینان از رعایت مفروضه‌های خطی بودن، همگونی خطوط رگرسیونی و همگونی واریانس‌ها، اثر مداخله بر متغیرهای وابسته بررسی شد.

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری نمرات باورهای غیر منطقی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور تا	توان آماری
نیاز به تایید دیگران	پیش آزمون	۲۲۳/۲۸۱	۱	۲۲۳/۲۸۱	۱۴/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲	۰/۹۵۸
	گروه	۴۶۸/۷۲۴	۱	۴۶۸/۷۲۴	۳۹/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳۳	۱/۰۰
	خطا	۴۱۰/۹۸۶	۲۷	۱۵/۲۲۲				
	کل	۲۳۲۵۷/۰	۳۰					
انتظار بالا از خود	پیش آزمون	۲۶۳/۶۶۷	۱	۲۶۳/۶۶۷	۱۶/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۱	۰/۹۷۶
	گروه	۴۸۴/۹۳۵	۱	۴۸۴/۹۳۵	۶۱/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۱	۱/۰۰
	خطا	۴۲۷/۶۶۷	۲۷	۱۵/۸۴۰				
	کل	۲۶۴۷۴/۰	۳۰					
تمایل به سرزنش	پیش آزمون	۱۲۴/۲۹۴	۱	۱۲۴/۲۹۴	۱۰/۰۳	۰/۰۰۴	۰/۲۷۱	۰/۸۶۳
	گروه	۱۷۷/۱۹۶	۱	۱۷۷/۱۹۶	۱۴/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۳۴۶	۰/۹۵۴
	خطا	۳۳۴/۳۷۲	۲۷	۱۲/۳۸۴				
	کل	۳۴۱۰۸/۰	۳۰					
واکنش نسبت به ناکامی	پیش آزمون	۳۸۷/۷۲۳	۱	۳۸۷/۷۲۳	۳۲/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵۰	۱/۰۰
	گروه	۲/۲۰۹	۱	۲/۲۰۹	۰/۱۸۸	۰/۶۶۸	۰/۰۰۷	۰/۰۷۰
	خطا	۳۱۴/۳۴۴	۲۷	۱۱/۷۵۳				
	کل	۴۳۷۹۹/۰	۳۰					
بی مسئولیتی هیجانی	پیش آزمون	۴۲۱/۶۴۹	۱	۴۲۱/۶۴	۲۳/۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷	۰/۹۹۷
	گروه	۱۵۹/۸۸۳	۱	۱۵۹/۸۸۳	۸/۹۷	۰/۰۰۶	۰/۲۴۹	۰/۸۲۳

				۱۷/۸۱۵	۲۷	۴۸۱/۰۱۸	خطا	
					۳۰	۳۶۰۵۸/۰	کل	
۰/۹۹۶	۰/۴۷۷	۰/۰۰۱	۲۴/۵۸	۴۲۰/۲۶۱	۱	۴۲۰/۲۶۱	پیش آزمون	نگرانی زیاد توام با اضطراب
۱/۰۰	۰/۵۸۶	۰/۰۰۱	۳۸/۲۶	۸۵۴/۲۲۷	۱	۸۵۴/۲۲۷	گروه	
				۱۷/۰۹۶	۲۷	۴۶۱/۶۰۵	خطا	
					۳۰	۲۶۷۲۷/۰	کل	
۱/۰۰	۰/۵۹۹	۰/۰۰۱	۴۰/۳۳	۱۵۸/۹۴۵	۱	۱۵۸/۹۴۵	پیش آزمون	اجتناب از مشکل
۱/۰۰	۰/۵۷۱	۰/۰۰۱	۳۵/۹۳	۱۳۹/۸۳۸	۱	۱۳۹/۸۳۸	گروه	
				۳/۸۹۱	۲۷	۱۰۵/۰۵۵	خطا	
					۳۰	۲۵۸۸۵/۰	کل	
۱/۰۰	۰/۶۸۵	۰/۰۰۱	۵۸/۸۲	۵۳۲/۹۸۲	۱	۵۳۲/۹۸۲	پیش آزمون	وابستگی به دیگران
۰/۰۰۱	۰/۳۵۶	۰/۰۰۱	۱۴/۹۲	۱۳۵/۲۷۴	۱	۱۳۵/۲۷۴	گروه	
				۹/۰۶۰	۲۷	۲۴۴/۶۱۸	خطا	
					۳۰	۳۵۹۱۰/۰	کل	
۱/۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱	۱۳۷/۱	۵۷۸/۰۷۲	۱	۵۷۸/۰۷۲	پیش آزمون	درماندگی نسبت به تغییر
۱/۰۰	۰/۷۸۱	۰/۰۰۱	۸۵/۹۵	۳۶۲/۲۷۲	۱	۳۶۲/۲۷۲	گروه	
				۴/۲۱۵	۲۷	۱۱۳/۷۹۴	خطا	
					۳۰	۲۸۴۹۷/۰	کل	
۱/۰۰	۰/۷۷۴	۰/۰۰۱	۹۲/۵۴	۶۳۲/۳۱۳	۱	۶۳۲/۳۱۳	پیش آزمون	کمال گرایی
۱/۰۰	۰/۶۶۶	۰/۰۰۱	۵۳/۷۶	۳۶۷/۳۵۷	۱	۳۶۷/۳۵۷	گروه	
				۶/۸۳	۲۷	۱۸۴/۴۸۷	خطا	
					۳۰	۲۸۴۴۸/۰	کل	
۰/۹۹۸	۰/۴۸۰	۰/۰۰۱	۲۴/۹۱	۱۲۳۰/۱۳۴	۱	۱۲۳۰/۱۳۴	پیش آزمون	باورهای غیر منطقی
۱/۰۰	۰/۶۶۲	۰/۰۰۱	۵۲/۸۷	۲۶۱۲۳/۷۱	۱	۲۶۱۲۳/۷۱	گروه	
				۴۸۴/۰۹۶	۲۷	۱۳۳۴/۵۹۳	خطا	
					۳۰	۳۰۳۳۳/۰	کل	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مداخله انجام شده روی گروه آزمایش، بر همه مولفه‌ها به جز «واکنش نسبت به ناکامی» از لحاظ آماری معنادار است. در نتیجه می‌توان گفت که مداخله منجر به ایجاد تفاوت در این مقیاس‌ها بین دو گروه آزمایش و کنترل شده است. از سوی دیگر ضرایب اتای به دست آمده نشان می‌دهد مداخله «تقویت من بالغ» بر مبنای تحلیل رفتار متقابل ۲۵ تا ۷۸ درصد تغییرات حاصل در باورهای غیر منطقی گروه آزمایش را پیش بینی می‌کند. اما در مورد زیر مقیاس واکنش نسبت به ناکامی اثر مداخله معنادار نبوده و ارائه مشاوره گروهی باعث ایجاد تفاوت معنادار در این زیر مقیاس، بین دو گروه نشده است.

در پژوهش‌های قبلی پژوهشی که متغیر تقویت «من بالغ» را بررسی کرده باشد یافت نشد ولی براساس پژوهش‌هایی که اثربخشی تحلیل رفتار متقابل را بررسی نموده‌اند، نتایج ارائه شده، با پژوهش جلوپاری (۱۳۸۸) در دو مولفه کمال‌گرایی و نگرانی زیاد توأم با اضطراب، همسو و با سایر مولفه‌های پژوهش ناهمسو است. همچنین این یافته، در برخی مولفه‌ها با پژوهش شاملو (۱۳۸۸) ابراهیمی ثانی، هاشمیان و دوکانه‌ای (۱۳۹۱) کولاشکارا و کومار (۲۰۱۵) فرهنگی و آقامحمدیان (۱۳۸۵) چن (۲۰۰۲) به نقل از امدادی و شفیع آبادی، (۱۳۹۲) گری (۲۰۰۶) و هجری (۱۳۸۹) همسو است.

بحث و نتیجه گیری

باورهای غیر منطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادها و تنظیم کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف هستند (الیس، ۱۹۹۵) الیس بیان می‌دارد، ما گرایش نیرومندی داریم به اینکه با درونی و دایمی کردن عقاید محکوم به شکست، خود را از لحاظ هیجانی آشفته کنیم و به همین دلیل است که دستیابی به سلامت روانی و حفظ کردن آن، واقعاً دشوار است (گری، ۲۰۱۳ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲) افرادی که خود را اسیر و گرفتار افکار غیر عقلانی خویش می‌کنند، احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمری، سستی و رخوت مفرط، عدم کنترل و ناشادی قرار می‌دهند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰).

آلودگی زدایی را می‌توان روندی برای تقویت حالت «من بالغ» دانست که مستلزم چالش با افکار تحریف شده و گاهی اوقات نیز مستلزم فراهم نمودن اطلاعات درست و صحیح برای تسهیل واقعیت آزمایی است. برن معتقد است، باورهای آلوده در فرایند آلودگی زدایی مورد بررسی و چالش دقیق قرار می‌گیرند (به نقل از ویدوسون، ۲۰۱۰ ترجمه قلخانی، ۱۳۹۳).

به نظر می‌رسد بررسی باورهای آلوده و غیر منطقی و چالش با آنها از طریق تقویت «بالغ» و به کارگیری آن توانسته است، باورهای غیر منطقی نوجوانان را که برای آنها الزام آور و رنج آور است را کاهش دهد. بیشتر نوجوانان گروه از وجود این باورهای غیر منطقی در «والد» خود بی‌اطلاع بودند، لذا قدم اول شناخت این باورها و ایجاد توانایی تشخیص در آنها بود. دادن

باز خورد و مواجهه و تبیین دقیق باورها با ذکر مثال و استفاده از مثال‌های خود اعضا مرحله بعدی بود. همچنین می‌توان گفت تکالیف و قراردادهای، ترسیم نمودار آگوگرام و بررسی تمایل نوجوانان به کاهش و افزایش حالات عملکردی خود، به ویژه «والد سرزنشگر» آنها، رویارویی با «نادیده گرفتن»ها و کار با جدول آن به صورت تکلیف، تاکید به بررسی پیش نویس و «والد» سازی مجدد، نوجوانان را به شناخت هر چه بیشتر باورهای غیرمنطقی و آلودگی زدایی «بالغ» توانا تر ساخته است. بسیاری از باورهای غیر منطقی که در ابزار این پژوهش سنجیده شده است، با مفاهیم سوق دهندگان که در نظریه TA مطرح شده، مشترک است؛ بنابراین با شناخت آنها و دادن «مجوز» به فرد، می‌توان گفت تضعیف این باورها را در پی داشته است.

نتایج حاصل از بررسی مولفه «نیاز به تایید دیگران» تأثیر مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل را تایید می‌کند که با اعتقاد به اینکه لازم و ضروری است که همه افراد جامعه باید فرد را دوست بدانند و تعظیم و تکریمش کنند، یک باور غیر منطقی است. وقتی این باور شدید شود، هر عملی با دوست داشتن و تایید برابر شمرده می‌شود و اگر فردی به دنبال چنین خواسته‌ای باشد کمتر خود رهبر و بیشتر ناامن و مضطرب خواهد بود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). افراد با چنین باوری ممکن است در وضعیت «من خوب نیستم تو خوبی»، باشند؛ «بالغ» آن‌ها به دستورات «والدی» و سوق دهنده «دیگران را خشنودکن» آلودگی دارد. در واقع این افراد ندای «والد» درون خود را چنین می‌شنوند که: «تو فقط در صورتی خوب هستی که دیگران را راضی و خشنود نگهداری» به همین دلیل معمولاً دچار اضطراب هستند، چرا که اولاً مطمئن نیستند، بتواند همه را راضی کنند و تایید همه را به دست بیاورند ثانیاً نگران روزی هستند که نتوانند رضایت دیگران را جلب کنند. با «تقویت بالغ» و تغییر وضعیت اولیه از «من خوب نیستم» به «من خوبم - تو خوبی» در واقع پیام تازه و بالغانه‌ای به خود می‌دهند که اشکالی ندارد که خود را هم خشنود کنند و آنها خوب هستند، حتی اگر اطرافیان آنها را تایید نکنند (استوارت و جونز، ۲۰۰۰ ترجمه دادگستر، ۱۳۸۷) در جلسات مشاوره گروهی اعضای دارای این باور، به ویژه در جلسات اول کمتر در مباحث شرکت می‌کردند که مبدا نظری بر خلاف نظر دیگران ابراز کنند ولی به تدریج با دریافت مواجهه نسبت به این باور نادرست در جلسات آخر نظرات خود را راحت تر بیان نموده از انتقاد

وحشت زده نمی شدند و توانستند به این باور برسند که «خوب هستند»، اگر چه برخی آنها را تایید نکنند.

همچنین نتایج نشان می دهد مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باور «انتظار بالا از خود» موثر بوده است. این باور غیرمنطقی است که ارزش ما در مقام انسان بر اساس موفقیت ها و شکست های ما، یا بر اساس ویژگی های خاصی، مثل درآمد، تعیین می شود؛ گویی که ارزش انسان را می توان مثل ویژگی های عملکردی او ارزیابی کرد (پروچاسکا و نور کراس، ۲۰۰۷ ترجمه آوادیس یانس، ۱۳۹۱) و لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). افرادی که در اینجا و اکنون، زندگی می کنند و بالغانه موقعیت خود، دیگران و اطراف را بررسی می نمایند، می دانند که همیشه ممکن است کاستی ها، ضعف ها و اشتباهاتی وجود داشته باشد، بنابراین خود و دیگران را به خاطر این نقایص می بخشند و «وضعیت من خوبم - تو خوبی» را حفظ می کنند آنها می دانند که ارزش آنها به نتایج کارهایشان نیست بلکه به صرف انسان بودن با ارزشند، هر چند اشتباه کنند و کامل نباشند. به نظر می رسد، تشویق نوجوانان در تقویت و به کارگیری «بالغ» برای درک توانمندی ها و استعداد های خود، همچنین مثبت نگری و توجه به نقاط قوت و مثبت «بالغ»، باعث تقویت عزت نفس آنها گردیده همچنین آشنایی با ساختار «کودک طبیعی»، اهمیت دادن بالغانه به «کودک» و نیازها، علایق و سلیق این حالت و تعدیل انتظارات والد سرزنشگر و پس راندن آن در مواقع لزوم با شناخت علایم و سرنخ های آن، بر تغییر این باور غیر منطقی تاثیر داشته است.

مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باور «تمایل به سرزنش» نیز موثر بوده است. با نتایج پژوهش قنبری هاشم آبادی، مداح شورجه، وفایی جهان، بلقان آبادی (۲۰۱۱) و کاظمی و همکاران (۱۳۹۱) همسو است. اعتقاد فرد به این که گروهی از مردم بد، شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند، غیرمنطقی است. بدیهی است که تمام انسان ها دچار خطا و اشتباه می شوند و سرزنش و تنبیه معمولاً به بهبود رفتار نمی انجامد. فرد عقلانی خود و دیگران را سرزنش نمی کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). به نظر می رسد یکی از وضعیت های «تو خوب نیستی» چنین باور غیر منطقی را ایجاد می کند.

برقراری ارتباط «بالغ - بالغ» یا درک «بالغانه» «کودک»، «والد» و «بالغ» دیگران که منجر به همدلی، احترام و تفاهم می‌گردد (زمانی و روح افزا، ۱۳۹۱) می‌تواند با درک شرایط و موقعیتی که دیگران در آن قرار داشته یا دارند و پس راندن والد سرزشگر از طریق رشد و توسعه «بالغ»، سرزنش کردن را متوقف کند. همچنین آگاه شدن از فرآیند همدلی و ذهنی سازی که با تقویت «بالغ» میسر می‌گردد، حرکت به سوی پذیرش نامشروط و کاهش توقع و انتظارات خاص از خود و دیگران، باورهای «والدانه» پیش نویسی نظیر تمایل به سرزنش دیگران را تضعیف نماید.

مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باور «واکنش نسبت به ناکامی» اثربخش نبوده است. بر طبق نظر الیس، ناکامی فرایندی طبیعی است و وقایع زندگی می‌تواند ناخوشایند باشد اما بندرت فاجعه آمیز هستند مگر اینکه، این طور فکر کنیم (ویکس و تریت، ۲۰۰۱) و این یک باور غیرمنطقی است که اگر وقایع و حوادث آن طور نباشند که شخص می‌خواهد، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می‌آید و فاجعه آمیز خواهد بود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). افرادی که پیش نویسی عمل می‌کنند بیش از دیگران در مقابل شکست و ناکامی آسیب پذیر هستند؛ به عنوان مثال فردی که پیش نویس «کامل باش» دارد تمام تلاش خود را می‌کند که هرگز اشتباهی رخ ندهد، چنین شخصی شکست را فاجعه آمیز می‌داند، بنابراین نسبت به ناکامی، حساس و ناشکیبا است. همچنین هریک از وضعیت‌های اولیه به جز «من خوبم، تو خوبی» قدرت افراد در واکنش به ناکامی را تضعیف می‌کند، مثلاً شخصی که بر اساس وضعیت اولیه «من خوبم - تو خوب نیستی» رفتار می‌کند تقلایی تمام نشدنی برای بالاتر بودن از دیگران را تجربه می‌کند، بنابراین وقتی که در عمل این خواسته محقق نمی‌شود، او به شدت احساسات تخریبی را تجربه می‌کند و شکست را بیچارگی می‌داند. افراد در وضعیت «من خوبم - تو خوبی» امکان ناکامی و شکست را برای خود و دیگران طبیعی می‌دانند و راه‌های تازه برای جبران آن را باز می‌بینند بنابراین ناکامی برای آن‌ها پایان همه موفقیت‌ها نیست. به نظر می‌رسد فاجعه‌سازی شدید برخی خانواده‌ها در واکنش به شکست و ناکامی فرزندان و ناامید نمودن آنها نسبت به جبران شکست و درس گرفتن از آن و به ویژه عدم همدلی و التیام بخشی به عواطف و هیجانات ناشی از ناکامی به خصوص در دوره

نوجوانی، روبه رو شدن با این باور پیش‌نویسی، پذیرش و تغییر آن را دشوار ساخته است و شاید تغییر آن به جلسات بیشتر مشاوره و پیگیری نیاز داشته باشد.

علاوه بر این، مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر «بی‌مسئولیتی هیجانی» تأثیر معنادار داشته است که با پژوهش ثقتی، شفیع آبادی و سودانی (۲۰۱۴) و رحیمی (۲۰۱۴) همسو است. این باور غیرمنطقی عبارت است از اعتقاد فرد به این که انسان کنترلی بر روی هیجانات خود ندارد و نمی‌تواند جلوی ابراز هیجانات خاصی مثل خشم، عصبانیت و اضطراب را بگیرد (ویکس و تریت، ۲۰۰۱) و بدبختی و عدم خشنودی او به وسیله عوامل بیرونی به وجود آمده و توانایی کنترل غم و اندوه و اختلالات عاطفی خود را ندارد و یا اینکه توانایش در این زمینه اندک است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). یکی از مواردی که در TA بسیار مورد تأکید است، فرصت دادن به «بالغ» برای جلوگیری از بروز واکنش‌های کهنه، قدیمی و خود به خودی «والد» و «کودک» است. فردی با «بالغ» تقویت شده در موقعیت‌های فشارزا، مهار عواطف و هیجانات خود را به دست «بالغ» خود می‌سپارد تا بررسی کند که چه واکنشی در اینجا و اکنون مناسب است. به نظر می‌رسد آموزش برخی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی که موجب افزایش صبر و درک بیشتر اینجا و اکنون می‌گردد و نیز فرصت دادن به «بالغ» جهت تخمین عواقب واکنش‌ها نوجوانان گروه را یاری داده است تا این باور غیرمنطقی را کاهش دهند.

نتایج حاصل از بررسی مولفه «نگرانی زیاد توام با اضطراب» نیز حاکی از تأیید تأثیر معنادار متغیر مستقل است که با نتایج پژوهش سپهریان آذر (۱۳۹۴) ویدوسون (۲۰۱۴) امدادی و شفیع آبادی (۲۰۱۳) همسو است. اعتقاد فرد به این که چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی می‌شوند و او همواره باید بکوشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تأخیر بیندازد، یک تصور غیر عقلانی است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). اضطراب در روابط بین فردی، ممکن است به صورت ترس از صمیمیت زیاد یا بیش از حد نزدیک شدن به طرف مقابل و یا به صورت اجتناب از دیگران به دلیل ترس از طرد شدن بروز کند (ویکس و تریت، ۲۰۰۱) دیدگاه TA وضعیت‌هایی غیر از «من خوبم، تو خوبی» را اضطراب‌زا می‌داند. آلودگی «بالغ»، بازی‌های روانی، پیش‌نویسی عمل کردن و تجربه احساس‌های تخریبی در افراد اضطراب

ایجاد می‌کند. گفتگوهای درونی «والد سرزنشگر» و «کودک» نیز مورد توجه زیادی قرار دارد. افرادی که «کودک» آنها مورد سرزنش دائمی «والدشان» قرار دارد، دچار اضطراب می‌شوند. بنابراین «بالغ» است که می‌تواند به عنوان میانجی بین «کودک» و «والد» عمل کند و «کودک» را از سلطه «والد» رها سازد. «بالغ» شخص با بررسی احساسات و تشخیص اصیل و تخریبی بودن آن و اصالت دادن به احساساتی که در اینجا و اکنون دارد، می‌تواند بر خود، آگاهی و تسلط یابد. به نظر می‌رسد وقتی که نوجوانان می‌توانند احساسات، عواطف، ارزش‌ها، افکار و نظراتشان را بررسی کنند، فشارهایی که بر «کودک» وارد می‌شود را بشناسند و «کودک» خود را به وسیله «بالغ» مدیریت نمایند از گفتگوهای درونی آگاه شوند و بر آن نظارت کنند، از اضطرابشان کاسته می‌شود و به جای اعتقاد به این باور غیر منطقی در وضعیت «من خوبم، تو خوبی» قرار می‌گیرند.

مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر مولفه «اجتناب از مشکل» تأثیر معنادار داشته است. این نتیجه با نتایج پژوهش جوادی، حسینیان، شفیق آبادی (۱۳۸۸) کوپلند و بورمن (۲۰۱۲) همسو است. اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی از مشکلات زندگی و مسئولیت‌های شخص برای فرد آسان‌تر از مواجه شدن با آنهاست، یک تفکر غیر عقلانی است (شفیق آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). و الیس آن را با گرایش بیولوژیکی برای جست و جوی لذت آنی به جای به تأخیر انداختن لذت به خاطر اهداف بلند مدتی که ممکن است رسیدن به آن مشکل باشد مرتبط می‌داند (ویکس و تریتم، ۲۰۰۱) برعکس «کودک»، «بالغ» می‌تواند عواقب کار را حدس بزند و لذت آنی را به تأخیر اندازد (هریس، ۱۹۶۹ ترجمه فصیح، ۱۳۹۰) هرگاه شخص به مشکلی برمی‌خورد دو راه در برابر او وجود دارد، یا از نیروی کامل تفکر، احساس‌ها و رفتارهای خود به عنوان شخص «بالغ» بهره گیرد یا اینکه به پیش نویس خود برود (استوارت و جونز، ۲۰۰۰، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۷).

معمولاً اشخاصی از مواجه شدن با مشکلات اجتناب می‌کنند که سعی می‌کنند دنیا را با پیش نویس خود هماهنگ کنند و چون پیش نویس شامل باورها و تصمیم‌های اولیه دوران کودکی است، بنابراین ممکن است فرد آگاهی خود را نسبت به اینجا و اکنون و یا لااقل قسمت‌هایی از وضعیت واقعی از دست بدهد و یا مشکل را بیش از آنچه که هست بزرگ و

فاجعه آمیز ببیند، پس به جای اتکا به «بالغ» برای بررسی و تشخیص دقیق مشکل، تبدیل آن به مسأله‌ای قابل حل و اقدام در جهت آن، با حالت «کودک» یا «والد» خود با آن مواجه می‌شود و غیرفعال و بی تفاوت می‌شود و به عبارتی ناآگاهانه اطلاعاتی که در رابطه با حل مسأله وجود دارد را نادیده می‌گیرد. بنابراین یا هیچ کاری درباره مشکل انجام نمی‌دهد یا بیش از حد سازگاری نشان می‌دهد و یا حالات تحریکی، بیقراری، بی‌کفایتی یا خشونت نشان می‌دهد. با به کارگیری «بالغ» فرد می‌تواند جوانب مختلف مشکل را بسنجد و موقعیت این زمانی، این مکانی را به درستی ارزیابی کند و برای حل مسأله راه حل‌های مختلفی ببیند و امتحان کند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باور «وابستگی به دیگران» تاثیر دارد و پژوهش محمدی، اسماعیلی و نیک (۲۰۱۰) و علامه، آتش پور و مشتاقی، (۱۳۹۳) همسو است.

در عین حال که ما تا حدودی بر دیگران متکی هستیم، دلیلی برای افزایش وابستگی وجود ندارد؛ زیرا وابستگی شدید به فقدان یا کاهش استقلال و فردیت می‌انجامد. فرد عقلانی برای کسب استقلال و مسئولیت برای خویشتن تلاش می‌کند، ولی هیچ‌گاه هم از دریافت کمک‌های لازم امتناع نمی‌ورزد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). وابستگی زمانی رخ می‌دهد که دو یا بیش از دو شخص به گونه‌ای رفتار کنند که گویی از بین آنها یک شخص واحد ایجاد شده است. نمونه آن وقتی است که «کودک» یک فرد با «والد» و «بالغ» فرد دیگر ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین فرد اول «بالغ» و «والد» خود را نادیده می‌گیرد و فرد دوم «کودک» خود را. این رابطه همزیستی نامیده می‌شود. در روند ایده آل رشد، کودک در ابتدای زندگی رابطه همزیستی سالم با پدر و مادر خود دارد ولی هر چه او رشد بیشتری پیدا می‌کند به منابع خود دست می‌یابد تا اینکه در دوران نوجوانی، نوجوان و والدین می‌توانند بدون همزیستی ارتباط برقرار کنند و مستقل هستند که تماس را هر وقت که بخواهند قطع و وصل کنند (استوارت و جونز، ۲۰۰۰، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۷).

تکنیک «فشار بر دستان یکدیگر» یکی از تکنیک‌هایی بود که در جلسات مشاوره تمرین شد و شاید بتوان گفت در تفهیم موضوع همزیستی و تغییر وابستگی تاثیر گذار بوده است.

همچنین تشویق اعضا به کسب استقلال بالغانه از والدین و اطرافیان و تایید «بالغ» آنان این باور پیش نویسی را تضعیف نموده است.

همچنین، نتایج این پژوهش در بعد «درماندگی نسبت به تغییر» تاثیر متغیر مستقل را تایید می کند که با پژوهش بوهلست (۲۰۰۸) همسو است. این باور غیرمنطقی عبارت است از اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخیچه زندگی تعیین کننده مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمی توان نادیده انگاشت (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). هدف کلی از تحلیل رفتار متقابل آن است که به شخص توانایی آن را بدهد که بتواند آزادانه حق انتخاب داشته باشد؛ هدف آن است که «بالغ» آزاد باشد تا چنانچه اراده کرد، بتواند تغییراتی در خود ایجاد کند، تغییراتی در کنترل انگیزه‌های تکرار شونده قدیمی یا در کنترل انگیزه‌های جدید (هریس، ۱۹۶۹ ترجمه فصیح، ۱۳۹۰) به نظر می رسد تبیین ضرورت تغییر، هدف گذاری و چگونگی عقد قرارداد برای تغییر این باور غیر منطقی موثر بوده است چرا که قرارداد، یک تعهد بالغانه نسبت به خویشتن و یا به شخص دیگر به منظور تغییر و رشد روانی است؛ بنابراین با تقویت «بالغ» و عقد قراردادهایی برای رسیدن به اهداف مشخص، درماندگی نسبت به تغییر کاهش خواهد یافت.

نتایج نشان می دهد، مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» بر مبنای نظریه تحلیل رفتار متقابل همچنین بر تغییر باور «کمال گرایی» موثر بوده است که پژوهش نوروزپور، جان بزرگی، آگاه هریس، فلاح (۱۳۹۳) نیز این نتیجه را تایید می کند.

بعضی افراد روی ایده ی درست و غلط پافشاری می کنند. اگر یک جواب صحیح یا غلط وجود دارد، پس برای هر مشکلی هم یک راه وجود دارد و اینکه اگر انسان بدان دست نیابد، بسیار وحشتناک و فاجعه آمیز خواهد بود، غیرمنطقی است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). افرادی که به این باور غیر منطقی معتقد هستند، از سوق دهنده «کامل باش» پیروی می کنند: والد آن‌ها با این پیام «والدی» که «تو فقط در صورتی خوب هستی که همه چیز را درست انجام دهی»، «بالغ» را آلوده کرده است، ولی این آلودگی می تواند از طریق تقویت «بالغ» و بررسی «بالغانه» شناسایی و بر طرف گردد. در جلسات مشاوره گروهی در مواجهه با سوق

دهنده «کامل باش» در نوجوانان، این تایید مثبت که «تو همین طور که هستی خوبی» سوق دهنده کامل باش را تضعیف می نمود.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود که از مهمترین آن، عدم همگن سازی نمونه از نظر خصوصیات دموگرافیک به ویژه طبقه اقتصادی خانواده‌ها و سطح تحصیلات والدین و مهمتر از آن، عدم انجام پیگیری برای اثبات پایایی و دوام تغییرات برگروه آزمایش بود. پیشنهاد می شود مطالعات بعدی ضمن کاهش محدودیت‌های مذکور، با افزایش تعداد آزمودنی‌ها، به ارزیابی دقیق تر اعتبار این روش در بهبود باورهای غیر منطقی نوجوانان بپردازند. به علاوه مطالعات با حجم نمونه بالاتر ضمن آنکه قادر به بررسی دقیق تر تأثیر این روش بر بهبود باورهای غیر منطقی است، نقش واسطه ای عامل جمعیت شناختی، ویژگی‌های روان شناختی نوجوان بر اثر بخشی این رویکرد بر باورهای غیر منطقی خواهند پرداخت. با این وجود تایید اولیه اثربخشی این مدل در پژوهش حاضر می تواند راهگشای تدوین و اجرای مطالعات گسترده تر بعدی باشد.

منابع

- ۱- ابراهیمی ثانی، ا. هاشمیان، ک. دوکانه ای، ف. (۱۳۹۱). اثربخشی روان درمانی گروهی تحلیل رفتار متقابل در افزایش عزت نفس سربازان خدمت کننده در زندان‌های خراسان شمالی، مجله طب نظامی، شماره ۳، صص: ۲۲۰-۲۱۰.
- ۲- استوارت، ی. جونز، و. (۲۰۰۰) روش‌های نوین در روان شناسی تحلیل رفتار متقابل، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: انتشارات دایره.
- ۳- اکبری، ا. خانجانی، ز. پورشریفی، ح. علیلو، م. عظیمی، ز. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی-رفتاری در بهبود علایم مرضی شکست عاطفی دانشجویان، مجله ی روان شناسی بالینی، شماره ۳(۱۵) صص ۸۷-۱۰۱.
- ۴- امدادی، م. شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۲) اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر سلامت عمومی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد قائم شهر.

- ۵- آتش نفس، ا. قربانی، ر. طباطبایی، م. عبدوس، ح. پورسمیه، ع. محمودیان، ع. (۱۳۹۳). رفتارهای پرخطر شایع و عو
- ۶- آسمند، پ. مامی، ش. ولیزاده، ر. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی در درمان باورهای غیر منطقی و اضطراب جوانان دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی زندان مردان ایلام، شماره ۳، صص: ۱۶۷-۱۵۹
- ۷- برن، ا. (۱۹۸۹). تحلیل رفتار متقابل، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: فرهنگ نشر نو
- ۸- برن، ا. (۱۹۶۶). بازی‌ها، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: انتشارات ذهن آویز
- ۹- پروچسکا، ا. نورکراس، ج. (۲۰۰۷). نظریه‌های روان درمانی، ترجمه هامایاک آوادیس یانس، تهران: انتشارات رشد
- ۱۰- جلویاری، ف. (۱۳۸۸). اثربخشی درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیر منطقی زنان متاهل، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی
- ۱۱- جوادی، ب. حسینیان، س. شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره ای به مادران بر بهبود عملکرد خانواده آنان، فصلنامه خانواده پژوهی، ۵(۴). صص ۵۱۷-۵۰۳
- ۱۲- جیمز، م. ساوری، ل. (۱۹۹۸). خویشتن جدید، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: نشر دایره
- ۱۳- جیمز، م. جنگوار، د. (۲۰۰۰). برای خوشبختی و موفقیت آفریده شده ایم. ترجمه حسن قاسم زاده، تهران: انتشارات آسیا
- ۱۴- رایس، ف. (۲۰۰۱). رشد انسان: روان‌شناسی رشد از تولد تا مرگ، ترجمه مهشید فروغان، تهران: انتشارات ارجمند
- ۱۵- رویتوند غیاثوند، صغری (۱۳۹۰). بررسی رابطه ای کنش‌های عامل با باورهای کلیشه ای در نوجوانان بزهکار و غیر بزهکار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- ۱۶- زمانی، ا. روح افزا، ح. (۱۳۹۱). فرزندان، والدین، رابطه. اصفهان: انتشارات پارس ایلیا.
- ۱۷- سپهریان آذر، ف. (۱۳۹۴). اثربخشی روان درمانگری تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب تعمیم یافته، مجله پزشکی ارومیه، ۲۶(۴) صص ۳۱۹-۳۱۱

- ۱۸- شاملو، م. (۱۳۸۸) بررسی اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عزت نفس و خلاقیت دانش‌آموزان دختر پایه اول راهنمایی مدارس منطقه ۸ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س).
- ۱۹- شفیق آبادی، ع. ناصری، غ. (۱۳۹۰) نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- ۲۰- صفاری، م. غفرانی پور، ف. محمودی، م. (۱۳۹۴) فشار عصبی، مقابله و عوامل تاثیر گذار بر آنها در نمونه‌ای از نوجوانان پسر، نشریه پایش، ۱۴، (۳)، صص ۳۱۵-۳۲۲
- ۲۱- علامه، ف. آقایی، ا. آتش پور، ح. مشتاقی، م. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر شادکامی مردان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراها، مجله علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، شماره ۱، صص: ۲۵-۳۸.
- ۲۲- فرهنگی، ف. آقامحمدیان شهرباف، ح. (۱۳۸۵) تاثیر روان‌درمانگری گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان، مطالعات تربیتی و روانشناختی، ۷(۲) صص: ۴۱-۶۲
- ۲۳- قنبری هاشم آبادی، ب. مداح شورجه، ر. وفایی جهان، ز. بلقان آبادی، م. (۱۳۸۹) اثربخشی گروه درمانی شناختی و تبادلی بر بهبود مهارت حل تعارض. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. ۱۴(۱) صص ۴۳-۴۸
- ۲۴- کاظمی، ز. نشاط دوست، ح. کجباف، م. عابدی، ا. آقامحمدی، س. صادقی، س. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت اجتماعی دختران فراری، مجله مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان، شماره ۳، صص: ۱۶۲-۱۳۹
- ۲۵- کری، ج. (۲۰۱۳) نظریه و کاربرست مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ارسباران
- ۲۶- نوروزپور، ا. جان بزرگی، م. آگاه هریس، م. فلاح، م. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعدیل کمال‌گرایی مادران با توجه به سبک فرزندپروری، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، (۱۰) ۳۲ صص ۱۶۷-۱۵۵

۲۷- مینگر، ج. (۱۹۷۴) موفقیت با تحلیل رفتار متقابل، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا

۲۸- ویدوسون، م. (۲۰۱۰) تحلیل رفتار متقابل ۱۰۰ نکته ۱۰۰ تکنیک، ترجمه زهرا قلخانی، تهران: انتشارات ارجمند

۲۹- هجری، س. (۱۳۸۹). مقایسه میزان اثربخشی گروه درمانی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل و رویکرد شناختی- رفتاری بر کاهش میزان پرخاشگری نوجوانان، پایان نامه ی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

۳۰- هریس، ت. (۱۹۶۹)، وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: انتشارات فرهنگ نشر نو.

- 31- Bohlost, F (2009) Effect of Transactional Analysis group thrapy on Ego states and Ego state perception. *Transactional Analysis Journal*. 33, 254-261
- 32- Copeland, p & Borman, c. (2012). The effects of Transactional Analysis training on students, *Transactional Analysis Journal* 14,4:121-134
- 33- Ellis, A. (1995), (*Changing rational – emotive therapy (Ret) to Rational emotive behavior therapy (REBT)* *Journal of Rational – Emotive and cognitive Behavioral Therapy Psychotherapy*, 13:2,85-89
- 34- Ellis, A. (1999). *Rational – Emotive Behavior Therapy and cognitive Behavior Therapy For Elderly people*, *Journal of Rational Emotive & Cognitive – Behaviortherapy*. 17: 1,5 – 18
- 35- Emdady, M. Shafiabadi, A. (2013), effect of group counseling with transactional Analysis method on general health. *European Journal of Experimental Biology*, 3 (1):241-245
- 36- Ghanbari – e – Hashem – Abadi ,B. Bolghan – Abadi, M. Maddah – shoorcheh, R. Vafaei-e-Jahan, Z. Maddah – shoorcheh, E. (2011) Comparison of the effectiveness of the transactional analysis Existential, cognitive and Integrated group Therapies on Improving problem solving skills. *Psychology DOI:10. 4236/psych. 24048, 2(4), 307-311*
- 37- Gray, l. m. (2006). *using Transactional Analysis education to prevent conflict escalation and violence*. *Humanities and social science*. 67,4,11-86
- 38- Kulashakara. B & kumar, T. V , *Impact of Transactional Adolescent students*, *Journal of the Indian Academy of Applied psychology* (2015),41(1),65-70
- 39- Mohammadi, M. Esmaeily, M and nik, A. (2010) The effectiveness of group consultation in the method of Transactional Analysis over the student communicative skills. *Social and behavioral sciences*,5, 1490-1492.

- 40- Norouzpour, E. Janbozorgi. M, Agahharis. M, Fallah. M. (2015) Effect of Transactional Analysis training to increase Maternal Efficacy with respect to parenting style . *International Journal Rev. Lif. Sci*, 5 (5), 334 – 338
- 41- Rahimi, A. (2014) The effect of Group counseling on coping with Transactional Analysis Female High school students of Bandar-e-Lengeh . *Switzerland Research Pak Journal*, (104) 2, 310-317
- 42- Seghati, T. shafiabady, A. sodani, M. Akbari (2014) Effectiveness of group training based on transactional analysis in reducing loneliness girl students of high school first grade in rasht, B *Indian Journal of sciences Res.* 4(3): 422-429
- 43- Weeks, G. Threat, s (2001) couples in treatment, techniques and approaches for effective practice. new York: Brunner-rout ledge.
- 44- Widdowson, M. (2014) Transactional Analysis psychotherapy for a case of mixed Anxiety & Depression: A pragmatic Adjudicated case study, *International Journal of Transactional Analysis Research* . 5,2,324-328