

اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه

ابراهیم ابراهیمی ثانی^۱، کیانوش هاشمیان^۲

تاریخ دریافت: دی 91

تاریخ پذیرش: مرداد 92

چکیده

پژوهش حاضر به منظور اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر تغییر خود پنداره مثبت سربازان وظیفه زندان بجنورد انجام گرفته است. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، شبه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سربازان وظیفه بود که در سال 1389 در زندان بجنورد مشغول خدمت بودند، که از بین آن‌ها 30 نفر (15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل) با شیوه نمونه گیری تصادفی در دو گروه گمارش شدند. برای جمع آوری داده‌ها از آزمون مفهوم خویشتن بک در اول و آخر درمان استفاده شد. گروه آزمایش به مدت 3 ماه، طی 10 جلسه و هر هفته یک جلسه 90 دقیقه‌ای تحت مشاوره گروهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای، قرار گرفتند و گروه شاهد هیچ گونه مداخله‌ی درمانی دریافت نکرد. نتایج داده‌ها نشان داد که بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل قبل از مداخله تفاوت معناداری وجود ندارد، اما این تفاوت در دو گروه بعد از مداخله افزایش معنی‌داری مشاهده شد. نتیجه این پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان موثر است و می‌تواند تغییراتی در خویشتن پنداری سربازان وظیفه بوجود آورد.

واژه‌های کلیدی: خودپنداره، مشاوره گروهی، تحلیل ارتباط محاوره‌ای، سربازان، زندان.

1- کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی esani65@gmail.com

2- دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده مشاوره و راهنمایی، رودهن، ایران.

مقدمه

در مراحل رشد از دیدگاه لویتسون، انتقال مقدماتی به بزرگسالی که از 17 تا 22 سالگی را در بردارد، با یک انتقال شروع می‌شود که تقریباً 5 سال ادامه می‌یابد و فرد را برای دوره بعدی آماده می‌سازد. افراد، در بین این انتقالها به سمت دوره‌های با ثباتی پیش می‌روند که ساختار زندگی فرد در هر لحظه معین می‌باشد. اجزای تشکیل دهنده آن، روابط فرد با دیگران، اعم از افراد، گروهها و موسسات هستند (برک، 2001، به نقل از سید محمدی، 1385). ورود به سربازی یک رخداد مهم در زندگی مردان است و با توجه به این که در محیط‌های نظامی به دلیل حساسیت ویژه و مخاطراتی که در این گونه مراکز وجود دارد، زمینه ایجاد استرس و فشار روانی افزایش می‌یابد.

همراه با توسعه علوم و فن‌آوری نوین در زمان معاصر مشکلات روابط انسانی شکل پیچیده‌تری به خود گرفته است. بدیهی است مجموعه‌های نظامی از این قاعده مستثنی نخواهند بود. در تشکیلات پیچیده درونی زندان‌ها روابط اجتماعی سست‌تر می‌شود و افراد همبستگی‌های عاطفی خود را که در پاره‌ای از موارد می‌تواند مشکل گشای ناراحتی‌های روحی باشد از دست می‌دهند این امر آنجا اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند که در قیاس با کارکرد نیروهای یگان حفاظت سازمان زندان-های کشور که نوعاً برقراری نظم و امنیت درون زندان‌ها است سنجیده شود، به عبارت دیگر کاهش عزت نفس سربازان وظیفه به عنوان بدنه اصلی نیروهای یگان حفاظت زندان‌های کشور از مهمترین زمینه آسیب پذیری خواهد بود.

امروزه، روانشناسان در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری به عنوان اولین یا مهمترین گام، به ارزیابی و پرورش خودپنداره، احساس عزت نفس، و تقویت اعتماد به نفس، و مهارت‌های فردی و اجتماعی نوجوانان و جوانان می‌پردازد زیرا اگر جوانان و نوجوانان بخواهند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف و همچنین انگیزه‌های قوی برای تلاش برخوردار شوند و نیز از برجسته‌ترین ویژگی‌های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق داشتن اعتماد به نفس، و احساس ارزشمندی بسیار بالاست (بیابانگرد، 1381).

خودپنداره یکی از مفاهیم اصلی نظریه راجرز است. او معتقد است خودپنداره از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود و به سبب تعامل‌های شخص یا اطرافیانش در محیط مفهومی از خویشتن که به طور گسترده مبتنی بر ارزیابی‌های سایرین است گسترش می‌یابد (اتکینسون و اتکینسون، از برهنی و محمدی، 1385). طبق نظر برن^۱ (1979) خودپنداره، نهادی روانشناختی است که شامل احساسات، ارزیابی‌ها و تصورات ما همچون طبقات توصیفی از خودمان است. خودپنداره بر ادراکات شخصی و ادراکات دیگر افراد تاثیر می‌گذارد (کاتیکاتگار^۲، 1990). می‌توان نتیجه گرفت که خودپنداره یک تعمیم شناختی در مورد خود است که غالباً شامل توصیف خود از ارزش‌های بی طرفانه است (کراس و مارکوس^۳، 1994).

افرادی که خویشتن‌پنداری مثبت دارند زندگی موفقیت آمیزی را سپری می‌سازند. از سوی دیگر خویشتن‌پنداری منفی به احساس حقارت، ناتوانی، پزیشانی و بی‌هدفی منجر می‌گردد (کوپر اسمیت^۴، 1989). همچنین تحقیقات کوپر اسمیت (1967) در ارتباط با عوامل تشکیل دهنده خودپنداره، تایید کننده این مطلب است که شیوه فرزند پروری عامل اساسی در رشد خودپنداره است (مزیدی، 2010). خویشتن‌پنداری از چهار عامل مهم یعنی طرز تلقی و عقاید والدین، طرز تلقی همقطاران، طرز تلقی کارکنان آموزشگاه، و علایق شخصی تشکیل می‌شود. محیط خانواده و آموزشگاه که از منابع اولیه تماس کودک با دنیای خارج هستند در پرورش نوع خویشتن‌پنداری کودک بسیار مهم می‌باشند (شفیع آبادی، 1386). در صورتی که انسان‌ها در محیط منظم و صمیمانه‌ای رشد کنند، احساس امنیت و اعتماد به نفس و گرایش به سوی خودپرورانی را پرورش خواهند داد. (اکبری، 1381).

جوانانی که خودانگاره‌ی ضعیفی دارند یا عزت نفس آن‌ها به درستی رشد نیافته است، تعداد زیادی از نشانه‌های بیمارگونه عاطفی دیده می‌شود. مثلاً نشانه‌های روان تنی اضطراب، روی آوردن به مواد مخدر، ارتباط جنسی ناسالم، اختلال در خوردن (پراشتهایی - عصبی، بی‌اشتهایی - عصبی)

1-Burns

2-Kelitkangas

3- Cross & Markus

4-Copersmith

افسردگی و اضطراب عمومی را می‌توان آشکارا در این افراد مشاهده کرد (فیست، فیست، 2002 از محمدی، 1384).

در پژوهشی که در دانشجویان آسیایی و آمریکایی انجام شد، دانشجویانی از خودپنداره ضعیف‌تری برخوردار بودند که بیشتر احساس بیگانگی می‌کردند (آسامن^۱، 1987). بررسی‌های موجود در رابطه با نوجوانان و مسائل آنان نشان می‌دهد که یکی از علل بروز مشکلات در رفتار نوجوانان و مسائل آن‌ها ضعف در خودپنداره آنهاست، بدین معنی که اگر میزان خودپنداره کاهش یابد احساس ضعف و ناتوانی در خود بوجود می‌آید و برعکس، با افزایش خودپنداره احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می‌شود، تغییرات مثبتی چون خودپنداره، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، افزایش پیشرفت تحصیلی، داشتن اعتماد به نفس، تمایل به داشتن سلامت بیشتر لذت بردن از روابط با دیگران و بینش مثبت به موفقیت‌های بعدی در او پدیدار می‌شود (بیابانگرد، 1381).

مطالعات روانشناسی بسیاری نشان داده که ساختار محکم خودپنداره مثبت یکی از عوامل رشدی چالش‌های بلوغ است (کوبال و جانکوموسک^۲، 2001). تحلیل ارتباط محاوره‌ای، نظریه‌ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی، و به مراجعان کمک می‌کند تا شیوه‌های نارس و نامناسب ارتباط برقرار کردن با سایر افراد را تغییر دهند (جونز و استوارت^۳، 2004، از دادگستر، 1384).

کوری و کوری^۴ (2002) معتقدند، تحلیل ارتباط محاوره‌ای به منزله یک روش درمانی تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی، عقلانی و رفتاری در فرایند درمان تاکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و توانایی فرد، برای تصمیم‌گیری و تغییر جریان زندگی خود است (از بهاری و همکاران، 1386).

از طریق روش تحلیل رفتار متقابل و تعامل گروهی به اعضا کمک می‌شود تا در سطح مقبول و مناسبی با دیگران ارتباط برقرار کنند و آگاهی و ارتباط خود را با دیگران فزونی بخشند. اگر چه

5-Asamen
1--Kobal&Janekmusek

2- Corey & Corey

تحلیل ارتباط متقابل را می‌توان در مشاوره فردی بکار برد ولی مخصوصاً وقتی مؤثرتر است که در مشاوره گروهی بکار گرفته شود، زیرا فضای گروهی به مشاور اجازه مشاهده ارتباط افراد با یکدیگر را می‌دهد. همچنین هدف تحلیل تعاملی آن است که حالت «من بالغ» را از خواسته‌ها و تأثیرات مخرب و نامطلوب حالات «من والدینی» و «من کودکی» آزاد کند و بدان وسیله تغییرات رفتاری مطلوب در فرد به وجود آورد. به عبارت دیگر، این شیوه درصدد است که فرد را به خودشناسی نایل کند تا بداند در مواجهه با محیط چگونه عمل کند. (جورج، کریستانی، 1990 از فلاحی و حاجیلو، 2003).

در تحقیق اسجسس¹ (2008)، روشن شد که گروه درمانی با استفاده از فنون مختلف مانند بازیهای سمبلیک، نقش درمانیوگا در تسهیل ارتباطات عاطفی خصوصاً برای افرادی که محیط پر استرس را تحمل می‌کنند، مفید واقع می‌شود. فرهنگی و محمدیان (1385)، در تحقیق خود با موضوع تأثیر روان درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان نشان داد که روان درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل موجب کاهش هیجان مداری و افزایش مساله مداری نوجوانان در رویارویی با استرس می‌شود.

پژوهش‌های متعدد دیگر نشان دهنده تأثیر مشاوره گروهی به شیوه‌های تحلیل ارتباط متقابل بر ابعاد مختلف شخصیت بوده است که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود: افزایش خودپنداره دانشجویان (احمدی، 1388)، حل بحران هویت در نوجوانی (نجم آبادی، 1385)، بهبود ارتباطات و کارائی اعضای خانواده (کازیکو²، 2006).

با توجه به آن چه بیان شد به نظر می‌رسد شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای، پاسخی به این نیاز است. زیرا این شیوه وسیله‌ای برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است. در ادبیات تحلیل ارتباط محاوره‌ای به پژوهشی که به بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر ارتباط محاوره‌ای بر تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه پرداخته شود، دست نیافتیم از این رو با هدف اثر بخشی مشاوره گروهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود خودپنداره در عملکرد رفتاری سربازان وظیفه، در این بررسی کوشش شد تا به سوال زیر پاسخ داده شود. آیا مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای موجب افزایش خودپنداره سربازان وظیفه می‌شود؟

روش:

این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ روش تحقیق، شبه تجربی میدانی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و با گمارش تصادفی بود. گروه آزمون در یک دوره 3 ماه و طی 10 جلسه 90 دقیقه‌ای با استفاده از یک مجموعه آموزشی استاندارد شده در جلسات مشاوره گروهی تحلیل تعاملی شرکت کردند و گروه شاهد فقط برنامه‌های رایج مراکز مشاوره زندان را دریافت کرد.

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه سربازان وظیفه بود که در سال 1389 در زندان بجنورد مشغول خدمت بودند. در مرحله اول 100 نفر از سربازان در جلسه آموزشی شرکت و از آنان خواسته شد تا آزمون مفهوم خویشتن را تکمیل کنند، سپس 30 نفر از آنها که در این آزمون نمرات کمتری کسب کرده بودند به عنوان حجم نمونه با روش گمارش تصادفی به دو گروه 15 نفری (آزمایش و کنترل) انتخاب شدند. در مرحله دوم از نمونه‌های مورد مطالعه (30 نفر) به منظور شرکت در جلسه توجیهی دعوت به عمل آمد و برای همه آنها پیش آزمون اجرا شد. سپس برای گروه آزمایش دو جلسه آموزشی در نظر گرفته شد و به اعضاء موازین اخلاقی (نحوه برگزاری جلسات گروه درمانی، حضور به موقع در جلسات درمان، مسائل رازداری) ارائه شد. به منظور رعایت موازین اخلاقی، به سربازان گروه کنترل تعهد داده شد که در پایان مداخله درمانی یک دوره آموزشی نیز برای آنها لحاظ شود.

در این پژوهش روش گردآوری اطلاعات آزمون مفهوم خویشتن بک که حاوی 25 سؤال در چهار محور (توانایی ذهنی، جذابیت فیزیکی، مسایل اخلاقی، کفایت کاری و مهارت‌های اجتماعی) است، طراحی گردیده است. در این آزمون هر محور دارای 5 سوال و هر سؤال دارای 5 گزینه، از 1 تا 5 با توجه به بار ارزشی نمره گذاری می‌شود، دارد حداقل نمره 25، و حداکثر نمره 125، می‌باشد. اعتبار این آزمون را نبوی و ظریف کار (2005) با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل 85٪ گزارش کرده اند و بهرام سلطانی با استفاده از روش دو نیمه کردن معادل 82٪ گزارش نموده است. روایی این آزمون، ضریب همبستگی بین نمره‌های دو تست خودپنداره بک¹ و راجرز¹ 54٪ گزارش شده است (حسینی و همکاران، 2009).

اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه 7
 در انتها برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی،
 میانگین، آزمون‌های T مستقل، زوجی با نرم افزار آماری spss16 استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور ارایه ی تصویر روشن‌تری از ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه‌های مورد پژوهش،
 (جدول 3) میانگین و انحراف معیار سن و تحصیلات را برای دوگروه نشان می دهد تحلیل تفاوت
 میانگین‌ها برای دو گروه مستقل نشان داد که میانگین سنی، تحصیلات گروه‌ها از نظر آماری با
 یکدیگر تفاوت معنی داری ندارند ($P>0/05$).

جدول 3: مقایسه ی تفاوت ویژگی‌های سنی و تحصیلی گروه‌های آزمایش و گواه

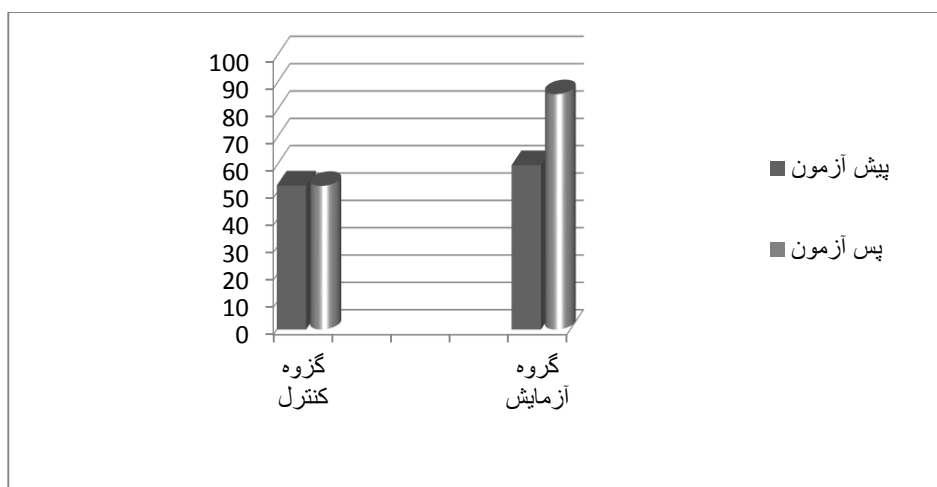
گروه آزمایش		گروه گواه				
متغیرها (سال)	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	معنی داری (p)
سن	20/727	1/526	19/821	1/389	28	0/10
تحصیلات	6/00	3/982	6/267	4/217	28	0/86

برای تحلیل داده‌های پژوهش، ابتدا نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل
 محاسبه شد، جدول (4) نتایج میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌ها را در متغیر خودپنداری
 نشان می‌دهد.

جدول 4: شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودپنداره

پیش آزمون		پس آزمون		
گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	متغیر
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
60/13	20/72	52/67	20/48	انحراف معیار
60/13	20/72	52/67	20/48	خودپنداره
60/13	20/72	52/67	20/48	86/07
60/13	20/72	52/67	20/48	14/2
60/13	20/72	52/67	20/48	52/53
60/13	20/72	52/67	20/48	16/59

همانطور که در جدول 4 مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمرات خویشتن پنداری هر یک از گروه‌ها، به ترتیب گروه آزمایش 60/13 و 20/72 و گروه کنترل 52/67 و 20/48 در پیش آزمون به هم نزدیک است و ظاهراً تفاوت چندانی بین دو گروه در پیش آزمون وجود ندارد. مقایسه‌ی وضعیت دو گروه در پس آزمون نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات خویشتن پنداری هر یک از گروه‌ها، به ترتیب گروه آزمایش 86/07 و 14/2 و گروه کنترل 52/53 و 16/59 افزایش یافته است. جهت بررسی و مقایسه‌ی نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه، از آزمون آماری t مستقل و زوجی، استفاده شد که نتایج این مقایسه در جدول 5 و 6 ارائه شده است.



نمودار 1: مقایسه میانگین نمره خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون - پس آزمون

همانطور که از نمودار فوق پیداست فاصله نمرات خودپنداره سربازان وظیفه گروه آزمایش در پس آزمون افزایش داشته است یعنی سربازان گروه آزمایش پس از مداخله تصور مثبت و واقع بینانه‌تری را نسبت به خود پیدا کرده‌اند.

جدول 5: میانگین و انحراف معیار نمرات خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل با آزمون t مستقل

گروه آزمایش - کنترل پس آزمون			گروه آزمایش - کنترل پیش آزمون			گروه‌های مورد مطالعه متغیر
سطح معنی داری (p)	درجه آزادی	نمره t	سطح معنی داری (p)	درجه آزادی	نمره t	
0/0001	28	-5/982	0/329	28	-0/993	خودپنداره

همان‌طور که در جدول 5 مشاهده می‌شود، تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودپنداره (پیش آزمون) رابطه معناداری مشاهده نشد ($P > 0/05$). اما این تفاوت در دو گروه در متغیر خودپنداره (پس آزمون) با اطمینان 0/95 معنادار است. بنابراین با توجه به نتایج جدول 4 و 5 و بالا رفتن نمرات خودپنداره گروه آزمایش می‌توان نتیجه گرفت که، اجرای الگوی مشاوره گروهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای گروهی در بالا رفتن خودپنداره مثبت سربازان وظیفه، مؤثر بوده است ($p < 0/0001$)، لذا می‌توان نتایج حاصله را با ضریب خطای 5٪ به جامعه مورد مطالعه تعمیم داد.

جدول 6: میانگین و انحراف معیار نمرات خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل (آزمون مقایسه زوجها)

سطوح معنی داری (p)	گروه کنترل					سطوح معنی داری (p)	گروه آزمایش					گروه های مورد مطالعه متغیر
	پیش آزمون - پس آزمون						پیش آزمون - پس آزمون					
	T	فاصله اطمینان در %95		انحراف معیار	میانگین		T	فاصله اطمینان در %95		انحراف معیار	میانگین	
پایین تر		بالا تر	پایین تر			بالا تر						
0/98	0/022	12/91	- 12/64	23/077	0/133	0/00 2	-3/72	-10/97	-40/89	27/0 2	-25/93	خودپنداره

اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه 11

برای بررسی تفاوت بین میانگین نمرات خودپنداره هر یک از گروه‌ها به صورت جداگانه، از آزمون t زوجی نیز استفاده شد. همان طور که در جدول 6 مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمرات خودپنداره گروه کنترل در مرحله پیش آزمون - پس آزمون (0/133 و 23/077) می‌باشد و در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار نمرات خودپنداره در مرحله پیش آزمون - پس آزمون (25/93- و 27/02) می‌باشد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون در متغیر خودپنداره تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p=0/002$). لذا مشاوره گروهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه بود. نتایج آزمون‌های t مستقل و زوجی نشان داد که اجرای الگوی مشاوره گروهی تحلیل ارتباط متقابل موجب افزایش نمرات خودپنداره سربازان وظیفه می‌شود. این یافته پژوهشگر بیانگر آن است که افرادی که در جلسات مشاوره گروهی شرکت داشته‌اند، تصویری مثبت نسبت به خود داشته و موجب شده که فرد درباره خود و استعدادها و توانایی و کارآمدی خویش مثبت ببیند. این نتایج با یافته‌های پژوهش جerald اسجمس (2008)، فرهنگی و محمدیان (1385)، (نجم آبادی، 1385) مبنی بر اثر بخشی اجرای الگوی تحلیل ارتباط محاوره‌ای در افزایش خودپنداره، مطابقت دارد.

از آنجا که مشاوره گروهی در رشد خودپنداره تاثیر بسزایی دارد، لازم است مراجعانی را که از خودپنداره ضعیف یا فقدان احترام به خود و اعتماد به نفس در رنجند، برای شرکت در مشاوره گروهی برگزید (فلاحی و حاجیلو، 1381). در مشاوره گروهی مراجع بر اثر تعامل با اعضاء گروه مشاوره، نسبت به رفتار و احساسات خود بصیرت تازه‌ای پیدا می‌کند، مفهوم خود در او از این بصیرت تاثیر می‌پذیرد. ارزش تغییرات مثبتی که بر اثر بصیرت‌های ناشی از تجربه‌های مشاوره گروهی در مفهوم خود پیدا می‌شود، با توجه به نفوذ گسترده مفهوم خود سازگاری شخصی - اجتماعی و تصمیمات تحصیلی و شغلی، ملموس و آشکار می‌گردد (ثنایی، 1380).

تحقیقات و مطالعات روانشناسی بسیاری نشان داده‌اند که ساختار محکم خودپنداره مثبت یکی از عوامل رشدی چالش‌های بلوغ است (کوبال و جانکموسک¹، 2001). بین خودپنداره و تصور فرد از توانایی خود، ارتباط متقابل وجود دارد، بدین معنی که اگر میزان خودپنداره کاهش یابد احساس ضعف و ناتوانی در خود بوجود می‌آید و برعکس، با افزایش خودپنداره احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می‌شود (بیابانگرد، 1381).

آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به شیوه گروهی با استفاده از فنون مختلف در تسهیل ارتباطات عاطفی موثر بوده و به مراجعان اجازه می‌دهد تا به کشف موضوع‌ها و مفاهیم خویشتن، بپردازند. بر اساس نظریه اشتاینر² (1974) درمان گروهی تحلیل تعاملی، مهارت‌های ارتباطی فرد را بهبود می‌بخشد و این مسئله به فرد کمک می‌کند که نگرش من‌خوبم - تو خوبی را در خودش تقویت و آن را در زندگی روزمره‌اش به کارگیرد و به سطح بالایی از توانایی و ارزشمندی خود برسد. به بیان دیگر مداخله مشاوره‌ای در پژوهش حاضر، باعث افزایش خودپنداره مثبت در سربازان وظیفه گردید.

در تبیین نتیجه‌ی پژوهش، می‌توان به نظریه ساختاری تحلیل تعاملی اشاره کرد که اعتقاد دارد حالت «من بالغ» می‌تواند خواست‌ها و تأثیرات مخرب و نامطلوب حالات «من والدینی» و «من کودکی» را آزاد کند و بدان وسیله تغییرات رفتاری مطلوب در فرد به وجود آورد. به عبارت دیگر، این شیوه درصد است که فرد را به خودشناسی نایل کند تا بداند در مواجهه با محیط چگونه عمل کند (کارپمن³، 1968). یافته‌های جی لی⁴ (1992) نیز بیانگر این مطلب است که ویژگی‌هایی مثل خودپنداره پایین و اضطراب با سوء مصرف مواد و انحرافات رفتاری رابطه دارد. از این رو اجرای الگوی مشاوره گروهی اریک برن یک فرصت آموزشی غنی برای اکتساب مهارت‌های لازم در جهت بالابردن سطح خودپنداره‌ی مطلوب و مثبت نوجوانان و جوانان در جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های فراهم کرده است.

در نتیجه با توجه به این که در این مقطع مهم از زندگی (سالهای نوجوانی و شروع جوانی) در جامعه‌ی ما احتمالاً لغزشها، خطاهای رفتاری، ضعف ارتباطات بین فردی وجود دارد و گروه مورد

1Kobal &Janekmusek

2- Steiner

3- Karpman

4- Julie

مطالعه با همان الگوهای آموخته شده وارد محیط اجتماعی بزرگتر (پادگان‌ها و سربازخانه‌ها) می‌شوند، کسب مهارت‌ها و توانمندی‌های جدید مستلزم آموزش‌های روانشناختی گروهی است. در همین رابطه، درمان‌های گروهی روان‌شناختی در افزایش خودپنداره تغییرات مطلوبی مانند: سازگاری اجتماعی مناسبتر، لذت بردن از روابط بادیگران، احساس ارزشمندی، مقاومت و پایداری در مقابل انواع استرس‌ها و فشارهای روانی، احساس کفایت، حل موفقیت‌آمیز بحران هویت، و ... در فرد به وجود می‌آورد و زمینه را برای رشد و خودشکوفایی و سلامت روانی این قشر (سربازان وظیفه) فراهم می‌کند و در نهایت باعث افزایش حرمت نفس در گروه مورد مطالعه و کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌گردد که با تحقق آن گامی بزرگ به سوی سلامت روحی و روانی سربازان وظیفه کشورمان برداشته‌ایم.

منحصر بودن پژوهش به سربازان وظیفه زندان، عدم پیگیری طولانی مدت نتایج، عدم برگزاری جلسات جهت دیگر سربازان وظیفه و استفاده از یک مقیاس برای ارزیابی خودپنداره از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر به شمار می‌روند. در همین رابطه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی با لحاظ کردن این موارد بر توان تعمیم‌پذیری و غنای اطلاعات به دست آمده افزوده شود و با توجه به شیوع رفتارهای پرخطر، در این مرحله از دوران زندگی (خدمت سربازی) از شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای جهت بهبود سازگاری و همچنین بهبود مهارت‌های اجتماعی سربازان دیگر زندان‌های کشور استفاده شود.

برنامه ی درمانی این پژوهش طی 10 جلسه به شرح ذیل انجام شده است:

جدول 2: برنامه ی درمانی انجام شده در پژوهش (گروه آزمایش)

جلسه	عناوین و اهداف درمانی	فرایند درمان
اول	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای پیش آزمون - بحث و بررسی اهمیت و هدف گروه درمانی - مشخص کردن زمان و مکان برگزاری و طول مدت جلسات - معرفی و آشنا سازی اعضا با همدیگر و رهبر گروه - مطرح کردن قوانین و مقررات گروهی - حضور و شرکت فعال در جلسات گروهی 	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از پیام‌های کلامی و غیر کلامی، انعکاس و سوالات اکتشافی. از مراجعین خواسته شد شرح مختصری از داستان مشکل خود (کمبود اعتماد به نفس- خودپنداره روابط فردی) و تاریخچه زندگی شان را بیان کنند.
دوم	<ul style="list-style-type: none"> - معرفی تاریخچه‌ای از نظریه تحلیل ارتباط متقابل برن - فراهم کردن منطقی برای تکالیف خانگی 	<ul style="list-style-type: none"> تک تک اعضا یک مورد ارتباط محاوره‌ای خود را که یادداشت کرده بودند، قرائت کرده و آن را تجزیه و تحلیل کردند و اعضای دیگر هم اظهار نظر نمودند.
سوم	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی تکالیف - مطالعه کتاب وضعیت آخر - بررسی چهار حالت روانی 	<ul style="list-style-type: none"> وجود قواعد و نقش قواعد ارتباطی مورد بحث قرار گرفت. آزمودنی‌ها به بررسی قواعد خود در مورد احترام، ابراز وجود، ارتباط با دوستان، فرمانده یگان، پرداختند.
چهارم	<ul style="list-style-type: none"> - آشنایی با نقش الگوهای ارتباطی در زندگی فردی و اجتماعی. 	<ul style="list-style-type: none"> بازنوازی غیر ارادی تصمیمات دوران کودکی
پنجم	<ul style="list-style-type: none"> - مطالعه کتاب بازی‌های روانی 	<ul style="list-style-type: none"> بازنوازی حالت من والدینی
ششم	<ul style="list-style-type: none"> - بحث مشغولیت‌ها و تعامل‌های اجتماعی - شناسایی نقاط ضعف وقوت ارتباطی اعضای گروه 	<ul style="list-style-type: none"> - بازنوازی حالت من بالغ - اعضا در مورد مشغولیت‌ها و تعامل‌های خود فکر کردند و به بحث و تبادل نظر پرداختند.

15 اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه

<p>- بررسی و تجزیه و تحلیل حالت‌های من (کودک- بالغ- والدین) - برقراری حالت تعادل بین حالت‌های من (چهارگانه) در ارتباط روزمره و رشد من بالغ</p>	<p>- بررسی بازی‌های روانی در بالا بردن خودپنداره - بحث در مورد شیوه‌های ارتباطی اعضا</p>	<p>هفتم</p>
<p>بحث گروهی در مورد تغییرات، پیشرفت‌ها و موانع و مشکلات احتمالی و تکالیف حول تصمیم‌گیری و تمرین در زمینه‌هایی که پیشرفت کمتر رضایت بخش بود ادامه یافت.</p>	<p>- تمرین مهارت‌های ارتباطی - تمرین ایفای نقش‌ها (تمرین عملی در گروه) - تمرین قصه‌های زندگی</p>	<p>هشتم</p>
<p>در این جلسه ایفای نقش، و اثرات آن بر رفتار کنونی فرد بررسی و تجزیه و تحلیل شد. آگاهی و درک گروه از اثرات درمان که خودپنداره شان افزایش یافت.</p>	<p>- ارزیابی روند تغییر و اصلاح الگوهای ارتباطی - استفاده از بازی‌های روانی در جهت تقویت خودپنداره</p>	<p>نهم</p>
<p>- در دست گرفتن قدرت اجرایی توسط من بالغ - کاربردی نمودن آموخته‌های تحلیل ارتباط متقابل و اجرای آن‌ها در محیط کار- خانواده و اجتماع - رسیدن به خود رهبری اعضای گروه</p>	<p>- مرور دوباره برنامه و اهداف درمان - ارائه بازخورد در مورد پیشرفت درمان - دریافت بازخورد از اعضای گروه در مورد جنبه‌های موفق و ناموفق درمان - ارزیابی و پیگیری برنامه جلسات گروه درمانی پس از اتمام کار</p>	<p>دهم</p>

کتابنامه

- اتکینسون، ریتالال و اتکینسون، ریچارد، س و سوزان نولن، هوکسما و داریل، ج. بم و اسمیت، ادوارد ای. (2000). متن کامل زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران (1385). تهران: انتشارات رشد.
- احمدی، احمد. (1388). بررسی اثر بخشی به شیوه تحلیل رفتار متقابل بر خودپنداره دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان خمینی شهر. مقاله. مجموعه مقالات دومین همایش سراسری، دانشجویی. مشاوره، رشد و پویایی، 1388. تهران: دانشگاه الزهرا (س).
- استوارت، یان، و جونز، ون. (2004). روشهای نوین در روانشناسی تحلیل رفتار متقابل. ترجمه بهمن دادگستر (1383). تهران: انتشارات دایره.
- اکبری، ابوالقاسم. (1381). مشکلات نوجوانی و جوانی. تهران: انتشارات ساوالان.
- برک، لورا ای. (2001). روان‌شناسی رشد. ترجمه یحیی سید محمدی (1385). ج دوم. تهران: نشر آرسباران.
- برن، اریک. (1981). بازی‌ها روانشناسی روابط انسانی. ترجمه اسماعیل فصیح (1387). تهران: انتشارات ذهن آویز.
- بیابانگرد، اسماعیل. (1380). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ثنایی، باقر. (1380). تجارب با ساختار در مشاوره گروهی و تعلیم روابط انسانی، تهران: انتشارات بعثت.
- جورج، ریکی ال و کریستیانی، ترزایس. (1990). روانشناسی مشاوره (نظریه‌ها و کاربردها)، جورج، ریکی ال و کریستیانی، ترزایس. (1990). روانشناسی مشاوره (نظریه‌ها و کاربردها)، فرایندهای مشاوره و روان‌درمانگری. ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلو (1381). تهران: انتشارات رشد.

اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تغییر مثبت خودپنداره سربازان وظیفه 17

حسینی، محمد؛ مقدس، اکبری، شریفی، نسترن (2009). پژوهشی به پرسشنامه در زمینه روانشناسی، مشاوره، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی، تهران، انتشارات رشد.

- شفیع آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا. (1381). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

- فرهنگی، فرهنگ؛ آقا محمدیان، حمیدرضا. (1385). تأثیر روان‌درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتارمتقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

- فیست، جس و فیست، گریگوری جی. (2002). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی. (1384). تهران: انتشارات روان.

- کوری، ماریان اشنايدر و کوری، جerald (2002). گروه درمانی. ترجمه سیف ا. بهاری، بايرامعلی رنجگر، حمیدرضا حسین شاهی برواتی، مالک میرشاهی و سیامک نقشبندی (1386). تهران: انتشارات روان.

- نجم آبادی زاده، جواد. (1385). بررسی تأثیر گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر بحران هویت نوجوانان شهر قم» پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی اصفهان.

- Asamen JK, Berry GL. (1987). Self-concept, alienation and perceived prejudice: Implication for counseling Asian Americans. *Journal of Multicultural Counseling & Development*; 15: 149-60.

-Coopersmith, S. (1989). *Manual of self-esteem inventories*. Palo Alto, California: Conseling psychologists press.

-Cross, S. E and Markus, H. R.(1994). Self-schemes, possible selves, and competent performance. *Journal of educational psychology*.

- Kobal.Darja and Janekmusek.(2001). Self-concept and academe achievement...personality and in-dividual difference.

- schamessArr,Gerald. (2008).*Group Counseling and Psychotherapy*.with Childeren and Adolescents« [Abctract]. -Interational Journal of Group psychotherapy. New yourk:.vol. 58, 1 ss2; pg 273, pqs.
- Steiner, C. M. (1974). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. Copyright by Claude Steiner. New York: Grove pres.
- Karpman, S. B. (1968).*Fairy tales and script drama analysis*. Transactional Analysis Bulletin.
- Keltikangas,-Jarvenien,L. (1990). The stability of self-concept during adolescence and early adult-hood: a six-year follow up study. *The Journal of General Psychology*, 117 (4), 361-68.
- Kazuko, N. (2006). How TA is applied In clinical psychiatry. *Social Work*.
- Julie,Hay. (1992). vol The uses and abuses of Transctional Analysis [Abstract]. Target -Management Development review. Bradford.5, Lss. 1:pag.37-page.
- Lotfabad, Hussein. (2006). *Educational Psychology*. Tehran: SAMT.
- Maziedi, M., et al. (2010). Relationship between self-concept of children parents parenting procedures, new ideas of education, university, Volume 5, Issue 2, pp. 24-9.