# اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر رشت

طوبی ثقتی[1]، عبدالله شفیع‌آبادی[2]، منصور سودانی[3]

دریافت مقاله: ۹۱/۱۰/۸ پذیرش: ۹۲/۸/۱۵

**چکیده**

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر رشت است. این پژوهش نیمه تجربی بر روی ٦٠ نفر از دانش‌آموزانی که در آزمون پرخاشگری (AGQ) نمره بالایی به دست آورده بودند، اجرا گردید. این نمونه از طریق گزینش تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و به‌صورت تصادفی به دو گروه همتا (گروه آزمایش و گروه گواه) تقسیم شدند، آموزش گروهی به شیوه تحلیل ارتباط متقابل که بر طبق مجموعه مفاهیم این نظریه تهیه‌شده بود، طی ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به گروه آزمایش ارائه و طی این مدت گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت ننمودند. بعد از اتمام آموزش پس‌آزمون بر روی دو گروه اجرا گردید. اطلاعات مذکور با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج حاصله نشان داد که اختلاف معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل و جود دارد ($P \prec ۰/۰۰۰۱$)، به‌عبارت‌دیگر مداخله آزمایشی (آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل) موجب کاهش خشم و عصبیت درگروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است.

۱- گروه روان‌شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران Sh.seghati@gmail.com

۲- استاد دانشگاه علامه طباطبایی تهران Shafiabadi@yahoo.com

۳ - عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید چمران Sodani_m@yahoo.com

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

**کلیدواژها:** آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل، خشم، عصبیت، دانش‌آموزان دختر

**مقدمه**

یکی از مشکلات رایج قرن حاضر مسئله‌ی خشم[۱] و عصبانیت[۲] است. درواقع بسیاری از اشخاص به دلایل شناخته‌شده و یا ناشناخته درگیر بحران خشم هستند. خشم بنا بر تعریف برانگیخته شدن عواطف جریحه‌دار شده است. اگرچه نقطه‌ی آغاز این برانگیختگی عواطف و احساسات ماست اما دامنه‌ی تأثیر آن به فکر و بدن ما نیز سرایت می‌کند (خرسند و خاچیکی، ۱۳۸۷). از دیدگاه عصب زیست‌شناختی، نظام عصبی و نظام غدد درون‌ریز و هم‌چنین تأخیرهای رشدی در نظام عصبی مرکزی، آسیب‌های عصب‌شناختی و نابهنجاری‌های کروموزومی و هورمونی و دیگر اختلال‌های زیست‌شیمیایی به‌عنوان عوامل محرک و زیربنای خشم و عصبیت مطرح‌شده‌اند (یورک[۳]، ۱۹۹۰). تحقیقات برکوویتز (۱۹۹۰) چنین پیشنهاد می‌کند که تقریباً هر حالت هیجانی یا جسمانی آزاردهنده مانند دچار استرس شدن، بیماری، گرسنگی، افزایش و برجسته کردن احساسات و تصورات آزاردهنده موجب تشدید خشم و عصبیت می‌شوند.

بااینکه خشم مانند شادی و غم احساس طبیعی و لازم است، ولی وقتی‌که شدت آن خیلی زیاد شده و در موارد زیادی اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد و فرد نتواند خشم خود را مدیریت کند، می‌تواند برای خود و دیگران مشکلات اساسی و خسارت‌های جبران‌ناپذیری وارد نماید. الگوهای خشم غالباً اکتسابی و یادگیری هستند و خانواده، اطرافیان و رسانه‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز رفتارهای پرخاشگری دارند. بنابراین کنترل خشم به‌عنوان یک اولویت بهداشتی مطرح و نیاز به کسب مهارت دارد (گراشام[٤]، ۲۰۰۱).

درصورتی‌که خشم به‌طور صحیح مدیریت شود به ما انرژی می‌دهد تا در جهت رسیدن به

۱ - Anger
۲ - Nuoreticly
۳ - York
٤ - Grasham

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

اهدافمان فعالیت کنیم یا به مسائل و مشکلات رسیدگی نماییم، خشم درصورتی‌که متعادل باشد به کنترل اوضاع کمک می‌کند اما اگر به شیوهای غلط ابراز نماییم یعنی سبب واکنش‌های غضب‌آلود و پرخاشگرانه گردد، نه تن‌ها مشکل حل‌نشده باقی می‌ماند بلکه بیشتر هم می‌شود و مهم‌ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران و مشکلات دستگاه داخلی بدن را باعث می‌شود (بتوین[۱]، ۲۰۰۷).

هنگام بروز عصبانیت، تمرکز و ادراک بسیار محدود می‌شود به این صورت که همه توجه ما به موضوعی معطوف می‌شود که از آن خشمگین شده‌ایم. در این صورت پردازش اطلاعات مختل شده و امکان تفکر سازنده و ارزیابی صحیح بسیار ضعیف می‌شود. تکرار این عمل باعث رنجیدگی اطرافیان شده و ارتباط ما را مختل می‌کند. کنترل نکردن خشم و فوران آن به‌صورت پرخاشگرانه و غیره موجب کاهش حافظه، توجه و تمرکز نسبت به موقعیت و رفتار اطرافیان شده کار آیی ما را ضعیف می‌کند. از سویی دیگر خشمگین شدن‌های متوالی در درازمدت زمینه‌ساز بروز اختلالات قلبی و عروقی می‌شود که ممکن است باعث سکته مغزی یا قلبی شود (مرادی، ۱۳۸۹).

مطالعات نشان داده‌اند که ارتقاء مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت‌های حل مسئله و توانمندی‌های روانی- اجتماعی و همچنین آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل در کاهش خشم و عصبیت مؤثر است. توانمندی‌های روانی- اجتماعی عبارت است از آن گروه از توانمندی‌هایی که فرد را برای مقابله مؤثر در برابر کشمکش‌ها در موقعیت‌های زندگی یاری می‌کند.این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خودمثبت و سازنده عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند (واکر[۲]، ۲۰۰۷).

با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، مدت مدیدی است که عصبانیت و خشونت[۳]

۱ - Botvin

۲ - Walker

۳ - Vioulence

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

به‌عنوان مشکل تلقی گردیده و نیاز به بررسی‌های بالینی و قانونی دارد. محققان زیادی در پی یافتن تمهیدات و روش‌های برای کنترل پرخاشگری و درمان آن بوده‌اند (فایندلر و اکتون[۱]، ۱۹۸٦).

برای آدلر[۲] پرخاشگری تجلی میل به قدرت[۳] و برای فروید[٤] بیان غریزه مرگ[٥] در رفتار هشیارانه است، بندورا[٦] (۱۹٦۹) اعمالی را که باعث آسیب فردی یا بدنی یا تخریب مالی می‌شود در چهارچوب پرخاشگری قرار داده است (انگلیش و انگلیش،[۷] ۱۹۵۸ به نقل از اللهایاری، ۱۳۷٦). از دیدگاه علل محیطی، پرخاشگری، رفتاری آموخته‌شده است. اگر کودک به هدفش نرسد و ناکام شود، یکی از رفتارهای او رفتار پرخاشگرانه خواهد بود که بدان وسیله نیاز درونی خود را برآورده می‌سازد. اگر کودکی از راه توسل به رفتارهای پرخاشگرانه به خواسته‌هایش برسد به‌تدریج می‌آموزد که در آینده بیشتر ازاین‌گونه رفتارها استفاده کند. در این زمینه، خانواده، مدرسه و جامعه نقش بسیار مهمی‌دارند. بی‌توجهی و یا توجه افراطی اعضای خانواده به کودک، تنبیه‌های شدید، تبعیض‌ها و بی‌عدالتی‌های بین فرزندان، تشویق‌های بی‌جا، حسادت و ناامنی، واگذاری کارهای فراوان و بیش‌ازحد توان کودک، نزاع‌ها و کشمکش‌های خانوادگی، جلوگیری از فعالیت‌های کودک و عدم استفاده درست از اوقات فراغت، رفتارهای متناقض والدین در تربیت کودک، غیبت‌های طولانی والدین و فقر اقتصادی خانواده می‌تواند به بروز رفتارهای پرخاشگرانه بیانجامد. همین کودک با مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه و تهدید آموز آموزگاران و دوستان در مدرسه، دیدن صحنه‌های درگیری خشن و کشت و کشتار شنیدن داستان‌های خشونت‌آمیز، رفتار پرخاشگرانه را می‌آموزد (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۹).

اگرچه بروز خشم در کودکان بیش‌تر به خاطر وجود موانع در مقابل خواسته‌هایشان است و

---

۱ - Findler & Ecton

۲ - Adler

۳ - Will to power

٤ - Freud

٥ - Death mstinct

٦ - Bandura

۷ - English & English

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

استمرار ندارد؛ اما در دوران نوجوانی به خاطر شرایط خاصی که وجود دارد بروز این رفتار اگر موردبررسی و کنترل قرار نگیرد می‌تواند عواقب وخیمی را در پی داشته باشد (برازجانیان، ۱۳۸۰)؛ که این امر ضرورت و اهمیت دوچندان این پژوهش را مشخص می‌کند.

در یک جمع‌بندی کلی می‌تواند گفت درمانگر روان تحلیل‌گر، خشم را به‌عنوان بخشی از غریزه پرخاشگری می‌داند که به‌وسیله فرایندهای خودکار ایجاد می‌شود. از این دیدگاه، ابراز خشم به تخلیه[۱] هیجانی و کاهش هیجان منجر می‌شود. درمانگر شناختی، خشم را به‌عنوان مجموع‌های از شناخت‌ها، رفتارها و الگوهای برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌داند. از دیدگاه رفتاری خشم از طریق یادگیری ایجادشده و می‌تواند از طریق یادگیری تغییر یابد (ماین و آمبروس۲، ۱۹۹۹).

لذا با توجه به آنچه بیان شد به نظر می‌رسد شیوه‌ی تحلیل ارتباط متقابل پاسخی به ین نیاز است زیرا این شیوه وسیله‌های برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است این مکتب روشی برای تشخیص مشکلات زندگی به شمار می‌رود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۰).

تحلیل ارتباط متقابل نام رویکردی روان‌درمانی تعاملی است که مفاهیم و فنون آن برای گروه‌های درمانی طراحی‌شده و بیشتر سودمندی آن درگروه‌های درمانی به‌دست‌آمده است. هدف آن سطحی از آگاهی است که شخص را توانا می‌سازد تا تصمیمات جدیدی را با توجه به رفتار آینده و جریان آتی زندگی خود اتخاذ نماید (کورسینی، ۱۹۷۷).

تحلیل ارتباط متقابل نظری‌های منظم و استوار از شخصیت و پویایی‌های اجتماعی را ارائه می‌دهد که نتیجه تجارب بالینی است و شکل عملی و معقول درمان هست که به‌آسانی قابل‌درک و بر اکثریت‌قریب‌به‌اتفاق بیماران روانی قابل تطبیق است (برن، ترجمه فصیح، ۱۳۷۳).

در تحلیل ارتباط متقابل نقش محیط و ارتباط اجتماعی از اهمیت فراوانی برخوردار است بااین‌حال نهایتاً افراد خود مسئول زندگی و رفتار خود هستند و فرد باید این مسؤولیت را پذیرا

۱ - Catharsis

۲ - Mayne & Ambrous

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

باشد و به نقش خود در زندگی بیشتر از هر عامل دیگری توجه نماید. تحلیل ارتباط متقابل به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسان‌ها با یکدیگر توجه خاصی دارد و اعتقاد به این است که اگر افراد با یکدیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقانه داشته باشند و آن را جایگزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز نمایند قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند. در تحلیل ارتباط متقابل در عین سادگی این توانایی را دارد تا افکار و احساسات پیچیده، سردرگم و پریشان شخص را سامان بخشد تا فرد با تفکیک و سازمان‌دهی افکار و احساسات، شناخت بهتری از خود به دست آورد و درنتیجه با آگاهی بیشتر به نقاط ضعف و قدرت خود، رفتارهای سالم و سازندهای را اختیار نمایند، انسان را توانمند می‌سازد که در بحران‌ها خود قادر به تجزیه‌وتحلیل مشکل و حل آن باشد (کلانتری، ۱۳۷۳).

شیوه تحلیل ارتباط متقابل در این پژوهش نوعی روش درمانی طراحی‌شده بر اساس اصول و مفاهیم اساسی نظریه تحلیل ارتباط متقابل است که شامل: خودشناسی، آسیب‌شناسی شخصیت، تحلیل تبادلی، تقویت من بالغ، کنترل من والد، ارضاء من کودک، نوازش، سازمان‌دهی به زمان و پیش‌نویس زندگی است و پژوهشگر سعی بر آن دارد تا با آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل موجب کاهش خشم و عصبیت شود. با توجه به این‌که پژوهش‌های علمی به این موضوع از دیدگاه‌های مختلف پرداخته‌اند در ادامه به تعدادی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود.

کازیکو[۱] (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان «کاربرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) در موقعیت‌های کلینیکی و روانی» به این نتیجه رسید که می‌توان از طریق تعلیم ارتباط متقابل به مراجعین در یک‌زمان کوتاه در بهبود ارتباطات و کارایی اعضای خانواده در موقعیت‌های زندگی خانوادگی کمک کند. میلر[۲] (۲۰۰۱) در پژوهشی به‌اندازه‌گیری ماندگاری و مقایسه تأثیر روش‌های تحلیل ارتباط و دارودرمانی بر روی بیماران سالخورده افسرده پرداخت. نمونه این

۱ - Kuzuko

۲ - Miller

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

تحقیق بیش از ۷۰ بیمار بودند که در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. نتایج این تحقیق نشان داد در مراحل اولیه تأثیر دارودرمانی بیشتر از روش تحلیل ارتباط بود اما پس از مدتی میزان ماندگاری اثر آموزش روش تحلیل ارتباط نسبت به روش دارودرمانی (نوروتریپلتین) بیشتر بود. وان کولی[۱] (۲۰۰۵) به مطالعه رفتارهای همراه باخشم و عصبانیت پرداختند.این پژوهشگر هشت گروه رفتاری را مشخص کرد که سه دسته آن‌ها پرخاشگرانه و پنج دسته دیگر غیر پرخاشگرانه بود. نتایج پژوهش فوق نشان می‌داد که جنگیدن و نزاع شامل پرخاشگری زبانی و فیزیکی و رفتاری‌های فرار، قبل از دیگر رفتارها رخ می‌دهد. همچنین مشخص شد متغیرهای شناختی – عاطفی، یعنی نگرش‌ها، انتظارات خودکفایتی و باورهای شخصی، بر رفتارهای مرتبط باخشم و پرخاشگری تأثیر می‌گذارند. درواقع پژوهش، رابطه معناداری بین ابعاد شخصیتی و رفتار پرخاشگرانه نشان داد. مطالعه دیگری در این زمینه توسط سوخود و لسکی[۲] و همکاران (۲۰۰۵) بر روی کودکانی که رفتارهای پرخاشگرانه داشتند، انجام شد. در این پژوهش دو روش آموزش مورد مقایسه قرار گرفتند. روش اول، آموزش حل مسئله اجتماعی با فن‌های بازسازی شناختی و روش دوم، آموزش مهارت‌های اجتماعی بر پایه فن‌های مدل قرار دادن بیزاری و رفتاری و پس‌خوراند بود. هر دو درمان فوق، در کاهش قابل‌توجه خشونت و پرخاشگری اثر مشابهی نشان دادند.

رافضی (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان آموزش کنترل خشم بر نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری نشان دادند که اختلاف معنی‌داری بین میانگین گروه آزمایش و گروه کنترل وجود دارد. حاجی سید نصیر (۱۳۸۱) در تحقیقی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط متقابل را بر منبع کنترل و خود پنداره دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه سنجید و به ین نتیجه دست‌یافت که مشاوره گروهی با این رویکرد با ۰/۹۹ اطمینان به تغییر خود پنداره و منبع کنترل مؤثر بوده است. خدا بخشی (۱۳۸٦) در پژوهشی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط متقابل را

۱ - Van colli

۲ - Sokhodolsky et al

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

بر استرس شغلی کارکنان شرکت بین‌المللی مهندسی ایران سنجید. جامعه آماری این پژوهش تعداد ۲۸۵ نفر از کارکنان این شرکت بودند که پس از یک‌دوره مداخله ۱۰ جلسه‌ای بر گروه آزمایش نتایج کاهش معناداری در استرس شغلی گروه آزمایش نشان داد. لفایی (۱۳۸٦) در پژوهش به بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیلی ارتباط متقابل بر سازگاری اجتماعی دختران مقطع متوسطه شهرستان رباط‌کریم پرداخت. در این تحقیق از پرسش‌نامه ۹۰ سؤالی سین‌ها و سینگ[۱] (۱۹۹۳) استفاده گردید که حوزه‌های عاطفی و اجتماعی را می‌سنجید و پس از ۱۰ جلسه مداخله بر روی گروه آزمایش نتایج تفسیر معناداری در سازگاری اجتماعی گروه آزمایش نشان داد.

با توجه به مباحث نظری مطرح‌شده، در ادبیات تحلیل ارتباط متقابل به پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر ارتباط متقابل بر کاهش خشم و عصبیت پرداخته باشد، پیدا نشد ازاین‌رو باهدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل و پیشگیری جامعی در مقوله خشم و عصبیت در نوجوانان، کوشش شد تا به فرضیه‌هایی که در پیمی‌اید، پاسخ داده شود که آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل موجب کاهش خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر می‌شود.

## روش پژوهش

در این پژوهش از روش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده‌شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهرستان رشت است که در سال تحصیلی ۸۹ – ۱۳۸۸ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه آماری شامل ٦۰ نفر دانش‌آموز دختر بودند که برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. به ین صورت که از بین نواحی دوگانه آموزش‌وپرورش شهر رشت به‌صورت تصادفی یک ناحیه (ناحیه ۱) انتخاب شد، سپس از بین دبیرستان‌های دولتی ناحیه ۱، دو دبیرستان به‌صورت تصادفی انتخاب گردید، بین دانش‌آموزان سال اول این دو دبیرستان آزمون پرخاشگری اجرا شد و

۱ - Sinha & Sing

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

از بین کسانی که در آزمون پرخاشگری نمره بالاتر از میانگین کسب کرده بودند، به‌صورت تصادفی ۳۰ نفر درگروه آزمایشی و ۳۰ نفر درگروه گواه جایگزین شدند.

ابزار پژوهش پرسش‌نامه پرخاشگری (AGO)[۱] است که مشتمل بر ۳۰ گونه است که چهارده گونه آن عامل خشم، هشت گونه آن عامل تهاجم و هشت گونه عامل کینه‌توزی را می‌سنجد، مقیاس AGO یک مقیاس خود گزارش دهی مداد کاغذی است و آزمودنی باید به یکی از چهار گزینه هرگز، «بندرت» «گاهی اوقات» و «همیشه» پاسخ گفته، نمره کلی این پرسش‌نامه از صفرتا ۹۰ با جمع نمرات سؤال‌های به دست می‌آید. هر چه نمره فرد در این آزمون بیشتر و بالاتر از میانگین ۵/ ٤۲ باشد میزان پرخاشگری او بیشتر است. خصوصیات روان‌سنجی این پرسش‌نامه از طریق تحلیل عوامل[۲] ساخته‌شده است (زاهدی فر، ۱۳۷۵). ضرایب باز آزمایی[۳] به‌دست‌آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت برای کل آزمودنی‌ها دختر و پسر به ترتیب ۰/۷۰= r ،r =٦٤/۰ و ۰/۷۹= r بوده است. همچنین در مقیاس AGQ ضرایب آلفای کرون باخ (همسانی درونی) برای کل آزمودنی ۰/۸۷ = Alpha، بوده است. ضرایب همبستگی توسط زاهدی فر بین نمره خرده مقیاس (Pd[٤]) انحراف اجتماعی (یکی از خرده مقیاس‌های MMPI) و مقیاس AGQ برای کل آزمودنی‌ها (۱۰۵ = N، =۰۰۱/۰ r = ۵۸/۰) P) و ضرایب همبستگی میان کل خصوصیت[٥]– گناه[٦] باس و دورکی ۱۹۵۷) BDVIT) و مقیاس AGQ برای کل آزمودنی‌ها (۲۱۵= N، P =۰۰۱/۰ r =٥٦/۰)) گزارش‌شده است. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه پرخاشگری از دو روش آلفای کرون باخ و توصیفی استفاده شـــد که برای کل پرخاشگری، خشم و عصبیت، تهاجم و توهین، لجاجت و کینه‌توزی به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۷۸، ٦۸ /۰ و ۰/٦٥، ۰/٦۰ و ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۳ که بیانگر

۱ - Aggression Questionner
۲ - Factor Analysis
۳ - Test-retest
٤ - Psychopathic deviation
٥ - Intimacy
٦ - Vice

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

ضرایـــب پایایی قابل‌قبول است. روش مداخله آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل، در این طرح عبارت بود از دورهای مشتمل بر ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۱ جلسه) با برنامه از پیش تعیین‌شده در قالب اصول و مفاهیم اساسی نظریه تبادلی و مأخذ از منابع معتبر که از کتاب (برن[۱]، ترجمه فصیح، ۱۳۸٤) برنامه‌ریزی‌شده بود به گروه آزمایشی ارائه گردید.

عناوین جلسه آموزشی به ین شرح است:

جلسه اول: آشنایی فراگیران با یکدیگر، با قوانین گروه، اهداف تعریف ساختاری و تحلیل کارکردی اولیه و ارائه تکلیف.

جلسه دوم: آشنا کردن اعضا با مشکلات (ساختاری) و (کارکردی) شخصیت (طرد، آلودگی و آشفتگی)، تثبیت حالات من.

جلسه سوم: آشنا کردن گروه با مفهوم تبادل و ارتباط متقابل، تبادل مکمل، متقاطع، انواع آن.

جلسه چهارم: آشنایی فراگیران با تقویت «من بالغ» کنترل «من والد» و راضی کردن «من کودک».

جلسه پنجم: آشنایی فراگیر با انواع نوازش‌های کلامی و غیرکلامی، مثبت و منفی، شرطی و غیرشرطی، نوازش خوب و بد، شیوه‌های کسب نوازش، خویشتن نوازش، ارائه تکلیف.

جلسه ششم: آشنایی با مفهوم سازمان‌دهی زمان و ضرورت آن، آشنایی با (مثلث نمایشی) و ارائه راهکار جهت شکستن جریان بازی روانی، ارائه تکلیف.

جلسه هفتم: آشنایی با ماهیت ریشه‌ی پیش‌نویس زندگی، انواع پیش‌نویس برنده، بازنده، غیر برنده، لزوم اتخاذ موضع سالم در زندگی و مایید آن ارائه تکلیف.

جلسه هشتم: آشنایی و ارائه توضیح در خصوص مفهوم بالغ وحدت یافته.

۱ - Berne

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

**یافته‌ها:**

برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از پژوهش، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه، روش‌های آلفای کرون باخ و توصیفی جهت محاسبه ضرایب پایایی ضمناً داده‌های پژوهشی توسط برنامه کامپیوتری SPPS[1] نسخه ۱۶ مورد تجزیه‌وتحلیل آماری قرار گرفت. سطح معنی‌داری در این تحقیق، ۰/۰۵ = α تعیین‌شده است. گزارش این تحلیل آماری در دو قسمت زیر ارائه می‌گردد.

**الف) یافته‌های توصیفی:**

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای کلیه متغیرهای موردمطالعه در جدول شماره ۱ ارائه‌شده است.

**جدول شماره ۱: میانگین، انحراف معیار نمره‌های خشم و عصبیت گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و باقیمانده**

| متغیر | مرحله | شاخص آماری ← / گروه | میانگین | انحراف معیار | تعداد | باقیمانده (پس از کنترل) گروه | میانگین | خطای استاندارد |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| خشم و عصبیت | پیش‌آزمون | آزمایش | ۳۰/۵۳ | ۳/۶۶ | ۳۰ | آزمایش | ۲۰/۲۰ | ۰/۷۹۲ |
| | | گواه | ۲۷/۵۰ | ٤/۲۸ | ۳۰ | | | |
| | پس‌آزمون | آزمایش | ۲۱/۳۳ | ۵/۹٤ | ۳۰ | گواه | ۲۸/٤۵ | ۰/۷۹۲ |
| | | گواه | ۲۷/۳۳ | ٤/۰۷ | ۳۰ | | | |

همان‌طوری در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار پرخاشگری درزمینه‌ی خشم و عصبیت هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۳۰/۵۳ و ۳/٦٦ و گروه گواه ۲۷/۵۰ و ٤/۲۸ و در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش ۲۱/۳۳ و ۵/۹٤ و گروه گواه ۲۷/۳۳ و ٤/۰۷ است.

۱ - Statistical Package For Social Science Ver۱٦

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

**ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش:**

این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به‌دست‌آمده از تجزیه‌وتحلیل آن در این بخش ارائه می‌گردد.

**جدول شماره ۲: نتایج آزمون نوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه**

| متغیر | F | درجه آزادی اول | درجه آزادی دوم | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|
| پرخاشگری و عصبیت | ۰/۲۰۹ | ۱ | ۵۸ | ۰/٦٤٩ |

همان‌گونه که در جدول شماره ۲ آمده است، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌ها دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌گردد. یعنی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

فرضیه اول: آموزش گروهی مبتنی بر ارتباط متقابل موجب کاهش خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر می‌شود.

**جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه (انکوا) مقایسه میانگین پس‌آزمون خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون**

| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی‌داری P | مجذور اتا | توان آماری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پیش‌آزمون | ۵۰۷/۵۱ | ۱ | ۵۰۷/۵۱ | ۲۸/۹۹ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۳۳ | ۱/۰۰ |
| گروه | ۸۸۸/۲۵ | ۱ | ۸۸۸/۲۵ | ۵۰/۷٤ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/٤۷ | ۱/۰۰ |
| خطا | ۹۹۷/۸۲ | ۵۷ | ۱۷/۵۰ | | | | |

همان‌طور که در جدول شماره ۳ نشان داده‌شده است با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و دانش‌آموزان دختر گروه گواه ازلحاظ پرخاشگری درزمینه‌ی خشم و عصبیت تفاوت معنی‌داری وجود دارد (P۰/۰۰۰۱> و F۵۰/۷٤=). بنابراین فرضیه اول تأیید

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

می‌گردد. به‌عبارت‌دیگر، آموزش گروهی مبتنی بر ارتباط متقابل با توجه به میانگین خشم و عصبیت دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش‌آموزان دختر گروه گواه، موجب کاهش خشم و عصبیت گروه آزمایش‌شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/٤۷ است، یعنی ٤۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون خشم و عصبیت مربوط به تأثیر آموزش گروهی مبتنی بر ارتباط متقابل (عضویت گروهی) است. توان آماری برابر با ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری:

همچنان که پیش‌تر ذکر شد، در متون پژوهشی، مطالعه‌های که به بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش خشم و عصبیت پرداخته باشد، یافت نشد. در راستای تفسیر یافته‌ها چنین به نظر می‌رسد که اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش خشم و عصبیت در دانش‌آموزان را می‌تواند به دلایل منطقی زیر نسبت داد:

یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج ماین و آمبروس (۱۹۹۹). همخوانی دارد که با مرور تحقیقاتی به ین نتیجه رسیدند که در فرایند گروه‌درمانی از طریق بازخورد گرفتن از اعضاء و درمانگر، به شناخت و رفتار پرخاشگرانه پرداخته می‌شود و فرد در محیط اجتماعی به سعی و تلاش می‌پردازد تا الگوهای خودکار پاسخ‌دهی را تغییر دهد و در موقعیت‌های بحرانی به‌جای استفاده از رفتار پرخاشگرانه از شیوه‌های سازنده استفاده نماید، از سوی دیگر کازیکو (۲۰۰٦) در پژوهشی تحت عنوان «کاربرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) در موقعیت‌های کلینیکی و روانی» به این نتیجه رسید که می‌توان از طریق تعلیم ارتباط متقابل به مراجعین در یک‌زمان کوتاه در بهبود ارتباطات و کارایی اعضای خانواده در موقعیت‌های زندگی کمک کند.

پژوهشگرانی مانند وان کولی (۲۰۰۵)، سوخودوسگی (۲۰۰۵)، واکر (۲۰۰۷)، رافضی (۱۳۸۳) و مرادی (۱۳۸۹) به مطالعه رفتارهای همراه باخشم و عصبانیت پرداختند. نتایج پژوهش‌های مذکور نشان داده که متغیرهای شناختی – عاطفی، یعنی نگرش‌ها، انتظارات خودکفایتی و

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

باورهای شخصی، بر رفتارهای مرتبط باخشم و پرخاشگری تأثیر می‌گذارند. درواقع این پژوهش‌ها، رابطه معناداری بین ابعاد شخصیتی و رفتار پرخاشگرانه را نشان دادند که با یافته‌های حاصل از این پژوهش همسو می‌باشند.

در تبیین نتایج فرضیه‌های فوق می‌تواند گفت: پیامدهای آموزش گروهی تحلیل ارتباط متقابل باعث کاهش خشم و عصبیت در دانش‌آموزان می‌شود و در آن‌ها آمادگی‌های لازم را برای مقابله با چالش‌های زندگی به وجود می‌آورد همچنین باعث مقاوم شدن شخصیت دانش‌آموزان در مقابل مسائل تنش‌زای زندگی، افزایش بینش منطقی آن‌ها نسبت به زندگی و کاهش پرخاشگری و افزایش مهارت اداره‌ی زندگی شخصی و اجتماعی و برقراری ارتباط با محیط و اجتماع می‌گردد.

کوری[۱] (۱۹۹٤) معتقد است تحلیل ارتباط متقابل به‌منزله یک روش درمانی تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی، عقلانی و رفتاری در فرایند درمان تأکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و توانایی فرد، برای تصمیم‌گیری و تغییر جریان زندگی خود است. در تحلیل ارتباط متقابل فرض بهای ن است که اگر انسان از حالات متعدد «من» آگاهی یابد می‌تواند بین منابع متعدد افکارش افتراقی قائل شود، انواع احساساتش را تشخیص دهد، الگوهای موفقیت‌آمیز رفتار را بشناسد و به تضادها و تشابهات درونی خود پی ببرد و در برابر مسائل و مواردی که در زندگی به آن‌ها برمی‌خورد آزادی انتخاب بیشتری به دست آورد. (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۰)

آموزش تحلیل ارتباط متقابل به شیوه گروهی فضای ایمن و حمایتگر است؛ که به مراجعین اجازه می‌دهد تا به کشف موضوع‌ها و مفاهیم خویشتن، بپردازند. پرداختن به موضوع‌ها و مفاهیم درونی خود به بینش، شناخت خود، شکستن مقاومت‌ها و درنهایت درمان نشانه‌ها منجر می‌شود.این فرایند در پژوهش حاضر نیز کاهش خشم و عصبیت دانش‌آموزان را در پی داشت. در تحلیل ارتباط متقابل افزایش عمق وسعت تجربه درونی

۱ - Corey

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

می‌تواند مهارت‌های ارتباطی بین فردی را به نحو چشمگیری افزایش دهد. بسیاری از روان‌شناسان و متخصصان خشم و عصبیت را به‌نوعی از کمبود مهارت‌های ارتباطی بین فردی نسبت می‌دهند. با افزایش این مهارت‌ها، رفتارهای پرخاشگرانه در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد.

از بین بردن ساختارها و چارچوب‌های فکری مراجع، به‌منظور ایجاد روابط جدید درگروه تأثیر زیادی بر بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان می‌گذارد. به همین دلیل کمبود و نارسائی مهارت‌های اجتماعی در مبتلایان به احساس خشم و عصبیت در خلال فرایند آموزش تحلیل ارتباط متقابل رو به بهبود می‌رود. در یک جمع‌بندی کلی باید گفت تحلیل ارتباط متقابل می‌تواند به دلیل استفاده از فنونی مانند افزایش تعامل‌های گروهی و اجتماعی و گسترش تجربه‌های بین فردی به کاهش خشم و عصبیت منجر شود. به نظر می‌رسد تغییر در بینش شناختی، سطوح هشیاری، آموزش مهارت‌های اجتماعی، تعمیق و گسترش تجربه فردی، شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن، به وجود آوردن یکپارچگی احساسی، هیجانی و شناختی ازجمله دلایل بهبود و تغییر نشانه‌ها هستند.

منحصر بودن نمونه پژوهش به دختران، ناکافی بودن پژوهش‌های داخلی و عدم دسترسی به یافته‌های پژوهش درزمینه موردمطالعه، عدم پیگیری طولانی‌مدت نتایج، عدم برگزاری جلسات آموزش و والدین و آموزش خانواده و استفاده از یک مقیاس برای ارزیابی خشم و عصبیت می‌تواند ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر به شمار روند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی با لحاظ کردن این موارد بر توان تعمیم‌پذیری و غنای اطلاعات به‌دست‌آمده افزوده شود.

**منابع فارسی**

اللهایاری، عباسعلی. (۱۳۷٦). تعیین پرخاشگری نوجوانان برحسب مؤلفه‌های شخصیت و تأثیر شیوه درمانگری تنیدگی زدایی بر پرخاشگری. پایان‌نامه دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

تربیت مدرس.

برازجانیان، محسن. (۱۳۸۰). بررسی عوامل اقتصادی اجتماعی مؤثر بر پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستانی (مطالعه موردی شهر بوشهر). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

برن، اریک. (۱۳۸٤). بازی‌ها، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: نشر آسیم.

برن، اریک. (۱۳۷۳). تحلیل رفتار متقابل، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: نشر فاخته.

حاجی سید نصیر، معین. (۱۳۸۱). تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر منبع کنترل دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران

خدا بخشی، مریم. (۱۳۸٦). بررسی تأثیر مشاور گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر میزان استرس شغلی کارکنان شرکت بین‌المللی مهندسی ایران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم تحقیقات واحد تهران.

خرسند، داوود. خاچیکی، سجاد. (۱۳۸۷). خشم و عصبانیت، Friday, Mar ۲۸, ۲۰۰۸/www.persianspring.org

رافضی، زهره. (۱۳۸۳). نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

زاهدی فر، شهین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتبار یابی مقیاس پرخاشگری AGQ، دانشگاه شهید چمران اهواز.

شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۷۹)، راهنمایی و مشاوره کودک. تهران: انتشارات سمت.

شفیع‌آبادی، عبدالله؛ و ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۰). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

کلانتری، مهرداد (۱۳۷۳). روان‌شناسی روابط خوب اصفهان: انتشارات کنکاش.

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

لفایی، خدیجه. (۱۳۸٦). اثربخشی آموزش روش تحلیل ارتباط متقابل به شیوه گروهی بر سازگاری فردی –اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهر رباط‌کریم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.

مرادی، نازنین. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم در تغییر سطح بهداشت روانی دانش‌آموزان دارای مشکل و بدون مشکل درزمینه بهداشت روانی، *تازه‌های علوم شناختی* ۲ (٤)، ٤۱–۳۰.

Bandura, A. (۱۹۷۳). Aggression, A Social Learning Analysis.

Berkowitze, L. (۱۹۹۰). On the formation and regulation of anger and aggression. American psychologist vol. ٤٥.pp.٤٥٤-٥۰۳.

Black, l. Novaco, R. W (۱۹۹۳). Treatment of anger with a Developmentally Handicappedman.IN:Wells, R. A. Gianetti, V. J. (Eds). Casebook of Brief psychology Therapies. New York: plenum.

Botvin, G. (۲۰۰۷). The effects of scheduling format and booster sessions on a broad spectrum psychosocial approach to smoking prevention. *Journal of behavioral medicine*, ٦*(۳)*, ۳۷۹-۳۸۹.

Corey, G. (۱۹۹٤). Theory and practice of conseling. California: Bookcole.

Corsini, R. (۱۹۷۷). Marrige and the family. New York: The Ornald Press Company.

Feindler, E. L. Ecton, R.B. (۱۹۸٦). Adolescent Anger Control, Cognitive – Behavioral Techniques. New york: Pergamon press.

Gresham, F. (۲۰۰۱). Functional behavioral assessment: principles, procedures, and futute diretions. *Journal of School psychology Review*, ۳۰*(٤)*, ۱٥۰-۱۷۲.

Kazuko, N. (۲۰۰٦). How TA is applied In clinical psychiatry. Social Work.

Mayne, T.J. Ambrose, T.K. (۱۹۹۹). Research Rewiew on Anger in Psycho therapy. *Journal of clinical Psychology*. Vol. ٥٥ (۳). PP.۲۷٥-۲۸۲.

Miller, M .(۲۰۰۱). Interpersonal psychotherapy for late life Depression. Journal of psychotherapy. To, ۲۳۱- ۲۳۸.

Sukhodlsky, D.G. Kassinove, H & Gorman, B.S. (۲۰۰۳). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescents: a meta – analysis. Aggriession and violent Behavior, ۹, ۲٤۷- ۲٦۹.

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]

Van Coillie, H. (۲۰۰٥) Behaviors associated with anger. Unpublished PH.D.Dissertation. Katholieke university leuven. (Belgium).

Walker, A. (۲۰۰۷). Academic achievement and social functioning of children with and without learning difficulties. *Journal of educational psychology*, **۲۷(٥)**, ٦٣٥-٦٥٤.

York, G. f. (۱۹۹۰). Aggression: Interacting Interpersonal and Cognitive perspectives, Psychotherapy. Vol. ۲۷ (٤). Pp.٦١٣- ٦١٨.

[ Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-27 ]