

اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در خودپنداره و عاطفه مثبت و منفی زنان^۱

راهله خدایی*

سعیده بزازیان**

اصغر جعفری***

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در خودپنداره و عاطفه مثبت و منفی زنان خانه‌دار انجام شد. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بوده است. با استفاده از نمونه گیری غیر تصادفی ۴۰ زن خانه‌دار داوطلب، در شهر تبریز انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جای گرفتند. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه تحت آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای قرار گرفتند. خودپنداره و عاطفه مثبت و منفی آزمودنی‌ها قبل و بعد از انجام مداخلات به وسیله مقیاس خودپنداره بک و مقیاس عاطفه مثبت

^۱ مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم راهله خدایی است.

*کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر؛ rahele.1363@gmail.com

** نویسنده مسئول، استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر؛ sbazzazian@gmail.com

*** استادیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر؛ drasgharjafari@yahoo.com

و منفی واتسن و همکاران اندازه گیری شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس بررسی شدند. نتایج نشان داد که آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای می‌تواند خودپنداره و عاطفه مثبت را افزایش دهد و عاطفه منفی را در زنان خانه‌دار کاهش دهد ($p < 0/05$). نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای برای بهبود خودپنداره و عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی روش مناسبی می‌باشد. این روش احتمالاً به واسطه‌ی افزایش آگاهی زنان خانه‌دار نسبت به حالت‌های درونی خودشان، توانایی ایجاد روابط سازنده، کنترل بیشتر بر عواطف، شناخت‌ها و رفتارها و تقویت استقلال شخصی می‌تواند خودپنداره و عاطفه مثبت را افزایش دهد و عاطفه منفی را کاهش دهد.

واژگان کلیدی

تحلیل ارتباط محاوره‌ای، خودپنداره، عاطفه مثبت، عاطفه منفی، زنان خانه‌دار

مقدمه

عواطف، بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰، به نقل از سلطانی‌زاده، ملک‌پور و نشاط‌دوست، ۱۳۸۷).

واتسون و تلگن^۱ (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یک بعد آن عاطفه منفی^۲ است. بدین معنی که شخص چه میزان احساس ناخوشایندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید. بعد دوم عاطفه مثبت^۳، که یک ویژگی عاطفی آگاهانه (پیریو و اسپکتور، ۲۰۰۲)^۴ است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز

1 Watson & Clark

2 Negative affect

3 Positive affect

4 Perrewé & Spector



زیاد و اشتغال به کار لذت بخش بوده (سلطانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷) و شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند لذت، شادی، شور و شوق و غرور است (جانسون و کروگر، ۲۰۰۶). عاطفه مثبت و منفی، بیانگر ابعاد اصلی حالات عاطفی هستند (واتسون و تلگن، ۱۹۸۵).

بررسی عاطفه مثبت و منفی به عنوان نشان‌گرهای کنش‌وری مثبت و منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده رضایت‌مندی در زندگی به حساب می‌آید (بخشی، دائمی و آجیل‌چی، ۱۳۸۸). فردریکسون^۱ (۲۰۰۱) بیان می‌دارد که عاطفه‌ی مثبت یکی از حوزه‌های روان‌شناسی مثبت است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عاطفه‌ی مثبت افزایش خلاقیت، انعطاف‌پذیری شناختی، کارایی در تصمیم‌گیری و حل مسئله را موجب می‌شود و از طریق تقویت سیستم ایمنی، در بهبود سلامت جسمانی نقش دارد. به علاوه در زمینه سلامت روانی نیز نشان داده شده است که عاطفه‌ی مثبت، باطل‌کننده‌ی عواطف منفی و خنثی‌کننده‌ی اثرات مخرب آن نیز است (خوش‌خرام و گلزاری، ۱۳۹۰).

بر اساس شواهد نظری و پژوهشی، افراد دارای عاطفه‌ی مثبت، افرادی با جهت‌گیری برون‌گرایانه و خواهان لذت، پاداش، شادمانی و مشخصه‌هایی از این دست هستند. در مقابل افراد با عاطفه‌ی منفی، متمایل به خشونت^۲، ترس^۳ و اضطراب^۴ هستند (ون یپرن^۵، ۲۰۰۳، به نقل از گل پرور و کرمی، ۱۳۹۰).

خودپنداره شامل نگرش‌ها، احساسات و دانش فرد درباره توانایی، مهارت و قابلیت پذیرش اجتماعی است. خودپنداره بر اساس قضاوت‌های قبلی، ادراکات و بازخوردهای دیگران و افراد مهم در زندگی انسان شکل گرفته و تمام ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و نحوه ارزیابی فرد را دربرمی‌گیرد (تمنائی‌فر، صدیقی ارفعی و سلامی محمدآبادی، ۱۳۸۹). خودپنداره یک ویژگی روانی مهم در نظر گرفته شده و تصور می‌شود با سلامت روانی در ارتباط باشد (لی یو، سان، ژانگ، وانگ و گوو، ۲۰۱۰)^۶ چنان که بعضی از متخصصان بر این باورند که این ویژگی یکی از مهم‌ترین عوامل برای سلامت فردی

1 Feredrikson

2 Hostility

3 Fear

4 Anxiety

5 Van Yperen

6 Liu, Sun, Zhang, Wang & Guo

است (آگوستولاندا، لوپز زفرا، آگویلار لوزن و سالگورو دوگارد، ۲۰۰۹^۱). خودپنداره، طرح واره‌ای است که برای سازماندهی احساسات، ادراکات و نگرش‌های فرد در مورد خود شکل می‌گیرد (سادات‌خرم، ۱۳۸۹). مفهوم خودپنداره به عواملی همچون خشنودی از زندگی، علاقه به خود و خود ارزشمندی مرتبط است و به صورت مجموعه‌ای از گرایش‌ها تعریف شده که فرد بر اساس آن‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای خود را توصیف و ارزیابی می‌کند (دان، شیلدز، تیلر و داد، ۲۰۰۹^۲).

راجرز معتقد است خودپنداره، که از طریق روابط اجتماعی کسب می‌گردد، مجموعه ویژگی‌هایی است که شخص به عنوان یک موجود منحصر به فرد از خود درک می‌کند. در واقع شخص، خود را بر اساس آنچه سایرین تصور می‌کنند می‌بیند نه بر اساس آنچه خودش احساس می‌کند (دیباچ‌نیا، ۱۳۸۳).

یکی از شیوه‌های مؤثر آموزش الگوهای ارتباطی، آموزش نظریه تحلیل ارتباط محاوره‌ای است. این نظریه که در سال ۱۹۵۰ توسط اریک برن مطرح شده است. طرحی منظم و هماهنگ درباره‌ی شخصیت و پویایی اجتماعی ارائه می‌دهد و از تجربه بالینی و شکلی از درمان عقلی و عمل‌گرا استنتاج شده است. برن معتقد است که شخصیت انسان به صورت سه حالت جداگانه‌ی من یعنی "من والد"، "من بالغ" و "من کودک" سازمان یافته است که در ارتباطات می‌توان از هر کدام از این سه حالت استفاده کرد (چپمن^۳، ۲۰۰۷). ارتباط "بالغ با بالغ"، "والد با والد" یا "کودک با کودک" دو نفر تکمیلی هستند و به ارتباط‌هایی منجر می‌شوند که هر دو طرف احساس می‌کنند یکدیگر را می‌فهمند. تا وقتی تبادل‌های دو نفر مکمل یکدیگر باشند، ارتباط به آرامی و به نحو شایسته‌ای پیش می‌رود. ارتباط ناموفق زمانی صورت می‌گیرد که حالت‌های خود افراد، مکمل با یک دیگر هماهنگ نباشند (جوادی، حسینیان و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۸).

دیدگاه تحلیل ارتباط محاوره‌ای، یک نظام روان‌درمانی است که در درمان انواع اختلالات روانی از مشکلات روزانه تا روان‌پریشی‌های بسیار عمیق به کار می‌رود. این نظریه، روش‌های درمان فردی، گروهی، زوجی و خانوادگی را ارائه می‌دهد و خارج از حوزه درمانی، در تحلیل رفتار متقابل در مراکز آموزشی نیز کاربرد دارد (فتحی‌پور، ابراهیمی‌نژاد، خسروی، رضائیان، و پورشانظری، ۱۳۸۹). هدف نهایی تحلیل رفتار

1 Augusto Landa, Lopez-Zafra, Aguilar-Luzon & Salguero de Ugarte

2 Dunn, Shields, Taylor & Dodd

3 Chapman



متقابل، رسیدن به خود مختاری از طریق آگاهی، سلامت فکر و خودانگیزگی است. تحلیل ارتباط محاوره‌ای به افراد کمک می‌کند از من بالغ خود جهت برقراری و ایجاد ارتباط مکمل و آرام‌بخش استفاده کنند. ایجاد ارتباط صحیح از بسیاری از تنش‌ها و تعارض‌ها جلوگیری می‌کند و افراد می‌توانند از توانایی‌های خود حتی‌الامکان برای رشد و شکوفایی خود بهره ببرند (شیلینگ، ۱۳۹۰). آشنایی با این روش به درمان جو کمک می‌کند تا با باورهایی که نسبت به خود داشته است مبارزه کند و در انتخاب‌هایش آزاد باشد تا تصمیم بگیرد چه کسی می‌خواهد باشد (کاریس، ۱۹۹۵ به نقل از شفیع‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۹). این روش می‌تواند توانایی‌های فرد را در تحمل و کنترل اضطراب‌هایش به سرعت افزایش دهد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). تحلیل ارتباط، افراد را متوجه این مسئله می‌کند که دیگران چه می‌اندیشند و یا چه احساسی دارند (جوادی و همکاران، ۱۳۸۸). بنابراین، این شیوه وسیله‌ای برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است و این مکتب روشی برای تشخیص مشکلات زندگی به شمار می‌رود (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۰).

آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در تحقیقات زیادی استفاده شده است از جمله بررسی «اثر بخشی تحلیل ارتباط محاوره‌ای در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار». نتایج، حاکی از آن است که این روش مداخله‌ای در حل اختلاف‌های زناشویی و افزایش سازگاری در زوجین ناسازگار مؤثر بوده است. همچنین این روش آموزشی-درمانی در کاهش رفتارهای پرخاش‌گرانه دانش‌آموزان دختر (ثقتی، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۸۸) و افزایش رضایت زناشویی زوجین (ترکان، ۱۳۸۵)، مؤثر بوده است.

مک‌کیم و فورست^۱ (۲۰۱۱) نیز تحلیل رفتار متقابل را جهت بهبود سرپرستی آموزشی و بالینی به کار بردند و به این نتیجه دست یافتند که مدل تحلیل رفتار، باعث رهایی از احساس ناامیدی سرپرستان می‌شود و امکان برقراری رابطه مطلوب با کارآموزان را برای آنان فراهم می‌سازد. همچنین تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن می‌تواند یک روش کاربردی برای برقراری ارتباط بالغانه و بهبود بخشیدن به ارتباطات ضعیف والدین باشد (فتحی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). تأثیر مشاوره گروهی به شیوه تحلیل رفتار متقابل در افزایش مهارت‌های ارتباطی، درک دیگران و خودرأیی نیز تایید شده است

1 Mc kimm & Forrest

(محمدی، اسماعیلی و نیک،^۱ ۲۰۱۰). سیوکور و پیرووت^۲ (۲۰۱۲) اثر بخشی آموزش برنامه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در عوامل رهبری تیمی در صنعت خودرو را بررسی کردند و دریافتند که تفاوت برجسته و معنی‌داری در ثبات عاطفی و جسارت اجتماعی در میان مدیرانی که در برنامه آموزشی تحلیل ارتباط متقابل شرکت کرده‌اند و آن‌هایی که مورد آموزش قرار نگرفته‌اند، وجود دارد.

توانایی برقراری ارتباط مناسب، شناخت و توان مدیریت عواطف در زنان متأهل به خصوص زنان خانه‌دار که کم‌تر از زنان شاغل در معرض برنامه‌های آموزشی مختلف قرار می‌گیرند، اهمیت به‌سزایی دارد و می‌تواند یکی از روش‌های مختلف افزایش کیفیت زندگی زناشویی و سلامت روانی افراد، سازگاری زناشویی و پیشگیری از طلاق در خانواده‌ها باشد. بنابراین پژوهش حاضر به بررسی این سوال می‌پردازد که آیا آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در بهبود خودپنداره و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی زنان خانه‌دار تاثیر دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، با روش نیمه آزمایشی، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، زنان خانه‌داری بودند که برای آموزش فرزندانشان به مدرسه غیرانتفاعی "عمار" شهر تبریز مراجعه کردند. از این جامعه تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای گروه آزمایش و ۲۰ نفر برای گروه کنترل) از افرادی که مایل به شرکت در تحقیق بودند به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. جهت رعایت همگنی گروه‌ها معیارهای زیر در انتخاب افراد در نظر گرفته شد، تعداد فرزندان حداقل ۱ و حداکثر ۳ فرزند، تحصیلات دیپلم و کاردانی، و دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال. دو گروه از نظر تعداد فرزندان و سن و تحصیلات هم‌تاسازی شدند. گروه‌ها به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جای گرفتند. لازم به ذکر است میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۱/۶۰ و انحراف استاندارد آن ۴/۲۲ بوده است. پس از انجام پیش‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل، ۸ جلسه آموزشی ۲ ساعته به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای در آذر و دی ماه ۱۳۹۱ برای گروه آزمایشی اجرا گردید. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

1 Ciarrochi, Chan & Bajgar

2 Mohammadi, Esmaeily & Nik



ابزار پژوهش

مقیاس خودپنداره بک^۱: نخستین بار بک (۱۹۹۰) این ابزار را به منظور بررسی خودپنداره افراد مطرح کرد و مجدداً بک و استیر، اپستین و برون^۲ (۱۹۹۰)، آن را ارزیابی کردند. این مقیاس شامل ۲۵ گویه و وسیله‌ای برای ارزیابی نگرش‌های منفی شخص از خودش است که در نظریه شناختی بک، بخش شناخت منفی سه گانه (نظر منفی نسبت به خود، محیط و دنیا) را تشکیل می‌دهد. آزمودنی در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد، خود را با دیگران مقایسه و یکی از پنج عبارتی را انتخاب می‌کند که ویژگی او را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به گونه‌ای طراحی شده است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده خودپنداره مثبت است. بک و همکاران (۱۹۹۰) در بررسی این مقیاس ضریب آلفای آن را ۰/۸۲ به دست آوردند که شاخص همسانی درونی رضایت‌بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمایش مجدد با فاصله زمانی یک هفته ۰/۸۸ و با فاصله زمانی سه ماه ۰/۶۵ بود. اعتبار و روایی این مقیاس در ایران ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ بدست آمد. روایی سازه آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه نمره‌های آن‌ها تجزیه و تحلیل شد که در هر مورد تفاوت، معنی‌دار بود (نامیار، ۱۳۷۵؛ به نقل از رضاپور میرصالح، ریحانی‌کیوی، خباز و ابوترابی‌کاشانی، ۱۳۸۹).

مقیاس عاطفه مثبت و منفی^۳: این مقیاس شامل ۲۰ مقوله است که بیان‌کننده ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت و ۱۰ احساس منفی) است و برای اندازه‌گیری دو بعد خلقی یعنی «عاطفه منفی» و «عاطفه مثبت» طراحی شده است (واتسن، کلارک و تلگن،^۴ ۱۹۸۸). هر خرده مقیاس ۱۰ آیتم دارد. آیتم‌ها روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد) رتبه بندی می‌شوند. دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است. این مقیاس یک ابزار خودسنجی است و با تغییر دستورالعمل می‌توان هر دو شق «حالتی» و «خصیصه‌ای» آن را سنجید (بخشی‌پور و دژکام، ۱۳۸۴). ضریب

1 Beck Self-Concept Scale

2 Beck, Steer, Epstein & Brown

3 Positive And Negative Affect Scale

4 Watson, Clark & Tellegen

آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ و ضریب پایایی آن ۰/۵۹ گزارش شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲؛ نقل از گل‌پرور و جوادی، ۱۳۸۵).

خلاصه آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای: این آموزش شامل ۸ جلسه به شرح جدول ۱ بوده است (ترکان، ۱۳۸۵؛ برن، ترجمه فصیح، ۱۳۸۹، ۱۳۹۱)

جلسه اول	ایجاد ارتباط اولیه (آشنایی اعضا با یکدیگر، توضیح در مورد نظریه تحلیل ارتباط محاوره‌ای و سه بخش شخصیت انسان با زبان بسیار ساده و هدف تشکیل جلسات)
جلسه دوم	آشنایی با اولین بعد شخصیتی در نظریه تحلیل ارتباط محاوره‌ای (یعنی «من کودک» و «حالت‌های مختلف آن یعنی «کودک طبیعی»، «کودک تطابق یافته» و «کودک عصیانگر». ارائه مثال‌هایی از «من کودکی» از طرف اعضا و بررسی مثال‌ها)
جلسه سوم	آشنایی با قسمت والد، شخصیت و انواع والد (والد حمایت‌کننده، والد کنترل‌کننده و والد سرزنش‌کننده و ارائه مثال و بررسی مثال‌ها و ارائه تکلیف برای جلسه بعد)
جلسه چهارم	آشنایی با قسمت بالغ شخصیت (نحوه رسم نمودار حالات نفسانی و بررسی تکالیف جلسه قبل، ارائه مثال‌هایی در مورد من بالغ در زندگی و ارائه تکلیف برای جلسه بعد)
جلسه پنجم	آشنایی با بیماری‌های شخصیت (بررسی تکالیف جلسه قبل و آشنا نمودن اعضا با بیماری‌های شخصیت یعنی طرد، آلودگی و ارائه تکلیف برای جلسه بعد)
جلسه ششم	آموزش وضعیت‌های زندگی (بررسی تکالیف جلسه قبل و آموزش وضعیت‌های زندگی «من خوب نیستم، تو خوب هستی»، «من خوب نیستم، تو خوب نیستی»، «من خوب هستم، تو خوب نیستی»، «من خوب هستم، تو خوب هستی» و پاسخ به سوالات اعضا و ارائه تکلیف برای جلسه بعد)
جلسه هفتم	آموزش انواع روابط محاوره‌ای (یعنی موازی، متقاطع و پنهان با ذکر مثال و بررسی تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات اعضا و ارائه تکلیف برای جلسه بعد)
جلسه هشتم	آموزش رابطه سالم و چگونگی رسیدن به آن (بررسی تکالیف جلسه قبل و آموزش مفهوم نوازش و انواع آن) خلاصه و نتیجه‌گیری

روش‌های تجزیه و تحلیل آماری

بر اساس اهداف و روش پژوهش حاضر، داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.



یافته‌های پژوهش

داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شدند که خلاصه نتایج در جداول زیر ارائه شده است:

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۸/۱۹	۸۶/۵۵	۸/۴۷	۷۸/۷۰	آزمایش	خود پنداره
۷/۸۴	۷۹/۸۰	۸/۴۸	۷۹/۵	کنترل	
۴/۳۱	۴۰/۲	۵/۵۶	۳۶/۵	آزمایش	عاطفه مثبت
۶/۶۰	۳۴/۹	۶/۰۴	۳۴/۲۵	کنترل	
۶/۲۷	۲۵/۱	۵/۵۶	۳۶/۵۵	آزمایش	عاطفه منفی
۶/۶۵	۳۵/۱۵	۶/۴	۳۴/۲۵	کنترل	

به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. جهت اطمینان از برقراری پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون، آزمون همگنی واریانس‌ها و شیب خط رگرسیون انجام شد که نتایج به ترتیب در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های متغیرها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۱	سطح معناداری
خودپنداره	۲/۷۸۴	۱	۳۸	۰/۱۰۳
عاطفه مثبت	۴/۴۸۴	۱	۳۸	۰/۰۶۷
عاطفه منفی	۰/۳۷۱	۱	۳۸	۰/۵۴۶

با توجه به معنادار نشدن تفاوت بین میانگین‌های دو گروه در خودپنداره، عاطفه مثبت و منفی در مرحله پیش‌آزمون نتیجه گرفته می‌شود که مفروضه همگنی

واریانس‌ها برقرار می‌باشد. همچنین نمودارهای مربوط به مفروضه خطی بودن رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به عدم وجود تعامل بین خطوط رگرسیون در گروه‌های کنترل و آزمایش نتیجه گرفته شد که مفروضه خطی بودن رگرسیون برقرار می‌باشد. پس از تعیین برقراری مفروضه‌ها، برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول زیر ارائه گردید.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل

ضریب تأثیر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع
۰/۳۶	۰/۰۲۲	۲/۵۰۳	۵۶/۴۹۷	۱	۵۶/۴۹۷	گروه خودپنداره (پیش آزمون)
۰/۶۵۹	۰/۰۰۰	۷۱/۳۴	۱۶۱۱/۰۱۳	۱	۱۶۱۱/۰۱۳	گروه عاطفه مثبت (پیش آزمون)
۰/۲۵۵	۰/۰۰۱	۱۲/۶۶۳	۱۲۱/۵۳۹	۱	۱۲۱/۵۳۹	گروه عاطفه منفی (پیش آزمون)
۰/۷۰۰	۰/۰۰۰	۸۶/۲۵۷	۸۲۷/۸۸۰	۱	۸۲۷/۸۸۰	گروه عاطفه مثبت (پیش آزمون)
۰/۴۰۶	۰/۰۰۰	۲۵/۳۳۰	۱۰۵۵/۸۲۸	۱	۱۰۵۵/۸۲۸	گروه عاطفه منفی (پیش آزمون)
۰/۱۲	۰/۰۴۲	۱/۱۰۶	۴۶/۰۸۵	۱	۴۶/۰۸۵	گروه عاطفه منفی (پیش آزمون)

با توجه به یافته‌های جدول ۳ و سطح معنادار خودپنداره ($F=۲/۵۰۳$; $P=۰/۰۲۲$)، عاطفه مثبت ($F=۱۲/۶۶۳$; $P=۰/۰۰۱$) و عاطفه منفی ($F=۲۵/۳۳۰$; $P=۰/۰۰۱$) فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند و نتیجه گرفته شد که آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای، خودپنداره و عاطفه مثبت را در زنان افزایش و عاطفه منفی را کاهش می‌دهد. افزون بر این، ضرایب اتا نشان می‌دهند که بین نمره‌های قبل و بعد از مداخله در آزمون خودپنداره رابطه متوسطی وجود دارد ($۰/۶۵$)، بین نمره‌های قبل و بعد از مداخله در آزمون عاطفه مثبت، رابطه نسبتاً قوی وجود داشته ($۰/۷۰$) و بین نمره‌های قبل و بعد از مداخله در آزمون عاطفه منفی نیز رابطه خیلی ضعیفی به دست آمده است ($۰/۱۲$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش بیانگر تأثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در افزایش خودپنداره ی زنان است که با یافته‌های نادری و انصاری فر (۱۳۹۰)، ابراهیمی ثانی (۱۳۸۹)، که



نتیجه گرفت روان درمانی (تحلیل تعاملی) گروهی بر تغییر مثبت خودپنداره و افزایش عزت نفس پرسنل وظیفه زندان های خراسان شمالی مؤثر بوده است و پوربختیار و گل محمدیان (۱۳۸۹)، توکلی زاده، عابدی‌زاده و پناهی^۱ (۲۰۱۲)، کاپورسو و بورسکی^۲ (۲۰۱۳) همسو می‌باشد. از آنجا که خودپنداره شامل انسجام و وحدت بین احساسات، گرایش های خودآگاه و ناخودآگاه، درک و شناخت درباره هویت، ارزش ها و نقش های فرد، موجودیت فیزیکی و چگونگی شناخت فرد از خویشتن می‌باشد، از طریق تماس های اجتماعی با سایر افراد و تجارب کسب می شود (بحرینی، بهزادی، جوکار، دهقان و شهامت، ۱۳۸۹). شناخت وجود خویش، رویداد بزرگ سراسر زندگی است. کشف وجود جدید و همیشه پایدار برای افراد می‌تواند روندی جذاب باشد. تحلیل رفتار متقابل با کاربرد وسیع و بسیار مؤثر برای دگرگونی خویشتن، روشی مناسب است که بدون استفاده از اصطلاحات پیچیده، به افراد کمک می کند که خود و دیگران را بهتر بشناسند (جیمز و ساواری، ۱۳۹۰). آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای، با ایجاد شناخت حالات من (من کودک، من والد و من بالغ) خود و شناخت حالات من دیگران و تحلیل انواع روابط به خصوص رابطه مکمل، متقاطع و نهفته، باعث می‌شود فرد ذهنیات و عواطف خود را همان گونه که هست، به جای وضعیت‌های کلی و مبهم، به صورتی مشخص و قابل لمس، درک و بیان کند.

نتایج پژوهش بیانگر تأثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در افزایش عاطفه مثبت زنان است که با نتایج پژوهش های سخاوت و عطاری (۱۳۹۰)، اصلانی (۱۳۸۷) و سلطانی‌زاده و همکاران (۱۳۸۷)، لشنی، شعیری، اصغری مقدم و گلزاری (۱۳۹۰)، سیاروچی، چن و باجگر^۳ (۲۰۰۱) و لپیچ و کرودر^۴ (۲۰۱۰) همخوانی دارد. عاطفه مثبت به حالت کلی احساس خوب روزمره اشاره دارد. عاطفه مثبت بیانگر یک مشغولیت لذت بخش است. وقتی عاطفه مثبت شخصی بالا است، احساس می‌کند علاقه مند، پرا انرژی، هوشیار و خوش بین است، احساس ملایم و خوشایندی که عموماً ناهشیار است (کار، ۲۰۰۴؛ ترجمه شریفی، نجفی زند و ثنایی، ۱۳۸۵). تحلیل رفتار متقابل به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسان‌ها با یکدیگر توجه خاصی دارد و بر این

1 Tavakolizadeh, Abedizadeh & Panahi

2 Ciucur & Pirvut

3 Ciarrochi, Chan & Bajgar

4 LePage & Crowther

اعتقاد است که اگر افراد با یک دیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقی داشته باشند و آن را جای-گزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز نمایند، قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند (برن، ۱۳۸۹). با توجه به اینکه زندگی همراه با مشکلات فردی و ارتباطی می‌باشد، تأکید بر برقراری ارتباط سالم و منطقی، می‌تواند افراد را به مسیر درست تخلیه هیجانات و بروز احساسات هدایت کند. در جوی سالم، خوب و تأیید شده، افراد می‌توانند با هم بخندند و شاد باشند. بیان احساس آنان مهر تأییدی است بر دیگران. پیام‌هایی را که آن‌ها، چه به صورت کلامی و چه به صورت رفتاری ابراز می‌دارند خوشایند و آرام‌بخش است. بر طبق نظریه تحلیل رفتار متقابل از طریق نوازش می‌توان هنر تشویق کردن دیگران را تقویت کرد. تشویق دیگران به داشتن احساسات سالم، سرزنده، آگاه و مطمئن. طبق نظریه تحلیل رفتار متقابل، از طریق نوازش می‌توان دیگران را به داشتن احساس مهم بودن، سرزندگی، آگاهی و سلامت تشویق کرد. نوازش‌های مثبت و سازنده، احساس‌های خوب را در افراد می‌پروراند. همچنین در روابط آنان عواطف بسیار عمیق و قوی را به وجود می‌آورد به طوری که افراد به این نتیجه می‌رسند که «من خوب هستم و شما هم خوب هستید» و این امر باعث افزایش عواطف مثبت می‌گردد و همیاری و اجتماعی بودن افراد را افزایش می‌دهد. چندین مطالعه نشان داده که مردم دارای عاطفه مثبت همدیگر را بیشتر دوست دارند و بیشتر توسط دیگران دوست داشته می‌شوند (سلطانی‌زاده، ۱۳۸۴).

هم‌چنین نتایج پژوهش در مورد فرضیه سوم، بیانگر تأثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای در کاهش عاطفه منفی زنان است که با نتایج پژوهش نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی (۱۳۹۱)، قاسمی، کج باف و ربیعی (۱۳۹۰)، همسو می‌باشد. عاطفه منفی، بیانگر یک مشغولیت ناخوشایند است هنگامی که عاطفه منفی شخص بالاست، احساس ناخشنودی، تحریک پذیری و عصبانیت می‌کند (بشر دوست، ۱۳۹۰). افراد دارای عاطفه منفی بالا به سمت ناراحتی و ناخرسندی گرایش دارند و دید منفی نسبت به خود دارند. عاطفه منفی طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلق منفی از جمله ترس، غم، خشم، گناه، تحقیر و تنفر را در بر می‌گیرد. افرادی که این ویژگی‌ها را به میزان بالایی دارند، در تعامل با محیط، استرس و نارضایتی بیشتری را تجربه می‌کنند و تمایل دارند شکست‌هایشان را بیشتر شرح دهند و دنیا را به شکلی منفی می‌بینند و خودپنداری



ضعیفی دارند که با نارضایتی در مورد خود و زندگیشان مشخص می‌شود (واتسن و کلارک، ۱۹۸۸).

عواطف منفی، اولین راهبرد دفاعی در برابر تهدیدات هستند که احتمال قریب‌الوقوع بودن خطر را گوشزد کرده و فرد را برای جنگ یا گریز مهیا می‌کنند (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۲ به نقل از شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). مطابق نشانه‌شناسی اختلال‌های روانی DSM-IV عاطفه‌ی منفی، تجلی خارجی از هیجان‌های نامطلوب و ناخوشایند درونی فرد می‌باشد که در یک رده‌بندی از افسردگی شدید تا افسرده‌خویی بروز پیدا می‌کند و با تجربه ذهنی ناراحتی شدید یا خفیف همراه بوده و نشانه‌های رفتاری، جسمانی و شناختی متنوعی را در اشکال مختلف بروز می‌دهد (سادوک سادوک، ۱۳۸۷ به نقل از خسروی‌ان و همکاران، ۱۳۸۹).

برخی از افراد به علت نداشتن مهارت‌های ارتباطی صحیح، از رو به رو شدن با افراد و موقعیت‌های دشوار، کناره‌گیری کرده و به شیوه اجتنابی با مسایل برخورد می‌کنند و تعارض‌های حل نشده زیادی با خود دارند. در تحلیل رفتار متقابل، این افراد در وضعیت «توالان خوب نیستی» قرار دارند. همچنین در روابط انسانی بسیار اتفاق می‌افتد که افراد حتی با وجود نیاز و تمایل به برقراری رابطه با یکدیگر (جهت دریافت نوازش) به خاطر عدم صداقت و نداشتن صمیمیت از این امر امتناع می‌ورزند.

آموزش تحلیل رفتار متقابل، افراد را قادر می‌سازد که روابط خود را با دیگران کنترل کرده و با برقراری روابط مکمل، رضایت بیشتری از رابطه بین فردی کسب کنند. علاوه بر آن با تمرین تقویت حالات من و درخواست نوازش، فرد می‌تواند در روابط بین فردی خود صداقت و صمیمیت را افزایش دهد و بدین واسطه کناره‌گیری عاطفی در وی کاهش یابد. لذا می‌توان گفت که رویکرد تحلیل رفتار متقابل به افراد کمک می‌کند که در مواجهه با مسائل و مشکلات، تا حدودی واکنش‌های هیجانی خودکار را کنترل نموده و به جای دنباله روی از دیگران و درگیری‌های عاطفی، پیرو تفکر منطقی خویش باشند. شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود دریافتند که روابط زناشویی رضایت بخش به صورت منفی و معنادار، عاطفه منفی در زنان را پیش بینی می‌کند. بدون شک هر چه روابط زناشویی عمیق تر و تعهد و تبادل عاطفی بیشتری بین زوجین برقرار شود، نیاز عاطفی زنان بیشتر برآورده شده می‌شود و لذا عاطفه منفی آنان کاهش پیدا می‌کند.

با توجه به این که روش نمونه‌گیری در این پژوهش داوطلبانه بوده بنابراین در تعمیم نتایج به سایر افراد باید جانب احتیاط را رعایت کرد. هم‌چنین به دلیل کمبود وقت، مرحله پیگیری بعد از اتمام جلسات صورت نگرفت. بنابراین استمرار تاثیر برنامه آموزشی در طول زمان مشخص نیست. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود برای افراد مشکل داری که به نوعی مشکلاتشان ریشه در ارتباط ناکارآمد، خودآگاهی، ضعف خودپنداره و ابراز هیجانات و عواطف می‌باشد، دوره‌های آموزشی تحلیل ارتباط محاوره‌ای انجام شود. هم‌چنین با رویکرد پیش‌گیرانه به منظور تقویت رشد شخصی و تقویت احساس کنترل بیشتر بر امور شخصی، و ارتقاء روابط اجتماعی پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای برای افراد به خصوص جوانان در آستانه ازدواج برگزار شود. افزون بر این پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری در زمینه تاثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای با تاکید بر تفاوت‌های فردی و فرهنگی و با در نظر گرفتن متغیرهای دیگری مانند سازگاری اجتماعی و خودآگاهی و... انجام شود.

منابع

- ابراهیمی ثانی، ابراهیم (۱۳۸۹)، *اثر بخشی روان‌درمانی (تحلیل تعاملی) گروهی TA بر تغییر مثبت خودپنداره و افزایش عزت نفس پرسنل وظیفه زندانهای خراسان شمالی*، کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- اصلانی، طاهر (۱۳۸۷)، *اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل تبادل بر ارتقاء سلامت روان*، کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- بحرینی، مسعود بهزادی و سودابه جوکار و بهرام دهقان و فرشید شهامت شهره (۱۳۸۹). «*رابطه ساختار قدرت و همبستگی در خانواده با خودپنداره دانشجویان*»، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، سال اول، شماره ۲: ۶۴-۷۱.
- بخشی پور، عباس و محمود دژکام (۱۳۸۴). «*تحلیل عاملی تائیدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی*»، فصل‌نامه روان‌شناسی، شماره ۳۴: ۳۶۵-۳۵۱.
- بخشی، علی و فاطمه دائمی و بیتا آجیل چی (۱۳۸۸). «*ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی در یک نمونه ایرانی*»، فصل‌نامه روان‌شناسان ایرانی، شماره ۲۰: ۳۴۳-۳۵۱.
- برن، اریک (۱۳۸۹). *تحلیل رفتار متقابل*، (اسماعیل فصیح)، تهران، فرهنگ نشر نو.



- برن، اریک (۱۳۹۱). *بازیها؛ روان‌شناسی روابط انسانی*، (اسماعیل فصیح)، تهران، نشر ذهن‌آویز.
- بشر دوست، سیمین (۱۳۹۰)، *تدوین مدلی برای پیش‌بینی عواطف مثبت و منفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و نیازهای بنیادی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تهران*، رساله دکتری، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- پوربختیار، حسین و محسن گل محمدیان (۱۳۸۹). «*اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی عاطفی بر خودپنداره و اوقات تحصیلی دانشجویان دختر*»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، دوره ۵، شماره ۱۳: ۹۶-۸۱.
- ترکان، هاجر (۱۳۸۵)، *بررسی اثر بخشی گروه درمانی به شیوهی تحلیل تبدیلی بر رضایت زناشویی زوج‌های شهر اصفهان*، کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- تمنائی‌فر، محمدرضا و فریبا صدیقی ارفعی و فاطمه سلامی محمدآبادی (۱۳۸۹). «*رابطه هوش هیجانی، خودپنداره و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی*»، پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۵۶: ۹۹-۱۱۳.
- ثقتی، طوبی و عبدالله شفیع‌آبادی و منصور سودانی (۱۳۸۸). «*اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر رشت*»، اندیشه‌های باز در علوم تربیتی، شماره ۱: ۳۹-۲۳.
- جوادی، بهناز و سیمین حسینیان و عبدالله شفیع‌آبادی (۱۳۸۸). «*اثر بخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به مادران بر بهبود عملکرد خانواده آنان*»، خانواده پژوهی، شماره ۲۰: ۵۱۷-۵۰۳.
- جیمز، موری و لوئیس ساروی (۱۳۹۰). *خویشتن جدید*، (بهمن دادگستر)، تهران، نشر دائره.
- خسرویان، بهروز و تورج هاشمی نصرت‌آباد و مجید محمود علیلو، (۱۳۸۹). «*مقایسه کمال‌گرایی، عاطفه منفی و سیستم‌های مغزی-رفتاری در افراد مبتلا به پرخوری عصبی و افراد عادی*»، فصل‌نامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۴، شماره ۳۴: ۴۳-۵۴.
- خوش خرام، نجمه و محمود گلزاری (۱۳۹۰). «*اثر بخشی آموزش افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل*»، مطالعات روان‌شناختی، دوره ۷، شماره ۳: ۴۹-۲۹.

دیباچ نیا، پروین (۱۳۸۳). «بررسی رابطه کارایی خانواده و خودپنداره در دانشجویان دانشکده توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی طی سال ۱۳۸۱»، پژوهنده، شماره ۴۰: ۲۴۰-۲۳۷.

رضاپور میر صالح، یاسر وشهناز ریحانی کیوی و محمود خباز و پریسا ابوترابی کاشانی (۱۳۸۹). «مقایسه رابطه بین مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی و خودپنداره در دانشجویان دختر و پسر»، فصل نامه روان شناسی کاربردی، دوره ۱، شماره ۱۳: ۵۱-۴۰.

سادات خرم، سارا (۱۳۸۹)، مقایسه خودپنداره و بلوغ عاطفی در زنان متقاضی و غیر متقاضی طلاق، کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

سختوت، سعیده و یوسف علی عطاری (۱۳۹۰). «بررسی اثر بخشی آموزش رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود روابط مادر فرزند در پسران مقطع راهنمایی شهرستان دزفول»، یافته‌های نو در روان شناسی، دوره ۵، شماره ۱۵: ۵۴-۳۷.

سلطانی‌زاده، محمد و مختار ملک‌پور و حمید طاهر نشاط‌دوست (۱۳۸۷). «رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، مطالعات روان شناختی، دوره ۴، شماره ۱: ۴۶-۳۱.

سلطانی‌زاده، محمد (۱۳۸۴)، بررسی رابطه بین لذت جسمانی و هیجان طلبی با سلامت ذهن دانشجویان دانشگاه اصفهان، کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

شفیع‌آبادی، عبدالله و لادن معین و میترا وحید واقف (۱۳۸۹). «مقایسه اثر بخشی دو رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) و راه حل محور در تغییر سطح رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل تهران»، زن و جامعه، شماره ۳: ۲۱-۴۰.

شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۳۹۰). نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.

شیخ‌الاسلامی، راضیه و عصمت نجاتی و ساره احمدی (۱۳۹۰). «پیش بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی»، زن در فرهنگ و هنر، دوره ۳، شماره ۱: ۱۶۷-۱۷۲.

شیلینگ، لوئیس (۱۳۹۰). نظریه‌های مشاوره، (سیده خدیجه آزین)، تهران، انتشارات اطلاعات. فتحی‌پور، مریم و غلامرضا ابراهیمی نژاد و صدرالله خسروی و محسن رضائیان و علی اصغر پورشاه نظری (۱۳۸۹). «تاثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود عملکرد



- والدین دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر رفسنجان»، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ۹، شماره ۱: ۴۷-۵۸.
- قاسمی، نظام الدین و محمدباقر کج باف و مهدی ربیعی (۱۳۹۰). «اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان»، مجله روان شناسی بالینی، دوره ۳، شماره ۲: ۲۳-۳۴.
- کار، آلن (۱۳۸۵). *روان شناسی مثبت*، (حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی)، چاپ اول، تهران، نشر گلرنگ یکتا.
- گل پرور، محسن و سارا جوادی (۱۳۸۵). «الگوی ارتباطی بین باورهای دنیای عادلانه برای خود و دیگران با شاخصهای بهداشت روانی: الگوی معادلات ساختاری»، اصول بهداشت روانی، دوره ۸، شماره های ۳۱ و ۳۲: ۱۰۹-۱۲۲.
- گل پرور، محسن و مهرانگیز کرمی (۱۳۹۰). «رابطه عاطفه مثبت و منفی صفت با بی عدالتی و رفتارهای مخرب کارکنان»، مطالعات روان شناختی، دوره ۷، شماره ۳: ۹۷-۱۳۰.
- لشنی، زینب و محمدرضا شعیری و محمدعلی اصغری مقدم و محمود گلزاری (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی»، مطالعات روان شناسی بالینی، شماره ۴: ۱۳۵-۱۵۱.
- نادری، فرح و زینب انصاری فر (۱۳۹۰). «تأثیر هنر درمانی بر خود پنداره تأیید جویی و شادکامی کودکان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و درمان شهرستان اهواز»، یافته‌های نو در روانشناسی، شماره ۱۸: ۱۷-۳۳.
- نریمانی، محمد و سعید آریاپوران و عباس ابوالقاسمی و بتول احدی (۱۳۹۱). «اثربخشی روش های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، دوره ۱۵، شماره ۲: ۱۰۷-۱۱۸.
- Augusto Landa, J.M, Lopez-Zafra, E, Aguilar-Luzon, M, & Salguero de Ugarte, M. (2009). Predictive validity of Perceived Emotional Intelligence on nursing students' self-concept. *Nurse Education Today*, 29 (7), 801-808.
- Beck, A.T, Steer, R.A, Epstin, N, & Brown, B. (1990). Beck self-concept test. *Psychological Assessment*, 2 (2), 191-197.
- Chapman, A. (2007). Eric Berns's transactional analysis parent adult child model, theory and history article [on-line]. available: <http://businessballs.com/transact.html>

- Ciarrochi, J, Chan, A.Y.C, & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences, 31* (7), 1105–1119.
- Ciucur, D, & Pirvut, A.F. (2012). The effects of transactional analysis program on team leadership factors in automotive industry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 33*, 667-671.
- Dunn, N, Shields, N, Taylor, N.F, & Dodd, K.J. (2009). Comparing the self concept of children with cerebral palsy to the perceptions of their parents. *Disability and Rehabilitation, 31*, 385 – 393.
- Fredrickson, B.L. (2001). The Role of positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotion. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Johnson, W, & Krueger, R.F. (2006). How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 9(4)*, 680-691.
- LePage, M.L, & Crowther, J.H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image, 7* (2), 124-130.
- Liu, L.J, Sun, X, Zhang, C.L, Wang, Y, & Guo, Q. (2010). A survey in rural china of parent-absence through migrant working: the impact on their children s self-concept and loneliness. *Biomedical Central Public Health, 1471*, 10-32.
- Mc kimm, J, & Forrest, K. (2011). Using Transactional Analysis to Improve Clinical and Educational Supervision: The Drama and Winners Triangles. *Post Graduate Medical Journal, 86(10)*, 261-265.
- Mohammadi, M, Esmaeily, M, & Nik, A. (2010). The effectiveness of group consultation in the method of transactional analysis over the student's communicative skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1490-1492.
- Perrewé, P.L, & Spector, P.E. (2002). Personality research in the organizational sciences. *Personnel and Human Resources Management, 21*, 1-64.
- TavakolizadehZoh, J, Abedizadeh, Z, & Panahi, M. (2012). The Effect of Swimming on Self Concept's Girl High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 69* (9), 1226–1233.



- Watson, D, & Clark, L.A. (1988). Mood and the mundane: relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (2), 296-308.
- Watson, D, Clark, L.A, & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (6), 1063-1070.
- Watson, D, & Tellagen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*, 219-235.