

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۷/۲۷  
تاریخ بررسی مقاله: ۹۴/۰۹/۰۸  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۱/۲۹  
DOI: 10.22055/jacp.2017.17605.1010

مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی  
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار ۱۳۹۵  
دوره‌ی دوم، سال ۲، شماره ۱  
ص:ص: ۸۵-۱۰۲

## اثربخشی درمان تحلیل تبدلی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان

مسلم سردارپور<sup>۱\*</sup>، یدالله زرگر<sup>۲</sup>، سودابه بساک‌نژاد<sup>۳</sup> و مهناز مهربابی‌زاده هنرمند<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان تحلیل تبدلی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان پسر غیربومی دانشگاه شهید چمران اهواز بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان پسر غیربومی ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. از بین ۶۶ نفر از کسانی که به‌صورت داوطلبانه جهت شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند، ۳۰ نفر که در مقیاس صمیمیت اجتماعی نمره پایین‌تر از یک انحراف استاندارد از میانگین کسب کرده بودند به‌عنوان نمونه‌نهایی انتخاب شدند. این ۳۰ نفر به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش هشت جلسه درمان تحلیل تبدلی دریافت کردند. هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به مقیاس‌های صمیمیت اجتماعی میلر و راهبردهای مقابله با فشار روانی اندلر و پارکر پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد که درمان تحلیل تبدلی باعث افزایش صمیمیت اجتماعی و افزایش راهبرد مقابله مسئله‌مدار و کاهش راهبردهای مقابله هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار در مقابله با فشار روانی در گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان تحلیل تبدلی می‌تواند به‌عنوان یک درمان مؤثر در سطح مراکز مشاوره دانشجویی جهت کمک به دانشجویان برای مقابله مؤثر با فشارهای روانی، به کار گرفته شود.

**کلید واژگان:** درمان تحلیل تبدلی، صمیمیت اجتماعی، راهبردهای مقابله با فشار روانی، دانشجویان

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران  
۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)  
zargar\_y@scu.ac.ir

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران  
۴. استاد، گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

## مقدمه

فشار روانی به هر نوع تهدید یا چالش برای ارگانیزم اشاره دارد که به اشکال مختلف مانند گرفتاری‌های زندگی، مشکلات شغلی، مسائل مالی، ضربه‌های جسمی و هیجانی، تبعیض و وقایع بین فردی بروز می‌کند. فشار روانی تجربه یک فرآیند شناختی رفتاری است که در آن منابع روانی و واکنش‌های رفتاری با هم ترکیب می‌شوند. منابع فشار روانی به عواملی اطلاق می‌شود که باعث عکس‌العمل‌های مختلف بیولوژیکی، معنوی و اجتماعی و محیطی می‌شود. رفتن به دانشگاه و گذار از دوران آکادمیک برای بعضی از افراد تجربه هیجانی لذت‌بخشی است. در دانشجویان اگرچه انتقال به دانشگاه و دنبال کردن دوره آکادمیک ممکن است باعث تقویت قوه استدلال نسبت به هیجان گردد. اما دانشجویان از طریق یک دوره‌گذار از نوجوانی به بزرگسالی با بعضی از چالش‌ها در زندگی که منجر به تغییرات و انتخاب‌هایی برای آن‌ها می‌شود روبرو می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهند از هر چهار دانشجو یک نفر اضطراب یا افسردگی یا فشار روانی را تجربه می‌کند. استرسورهایی مانند ترک خانه برای اولین بار، نوشتن مقالات علمی، امتحانات و دیگر الزامات علمی به‌طور وسیعی باعث تجربه فشار روانی شدید در دانشجویان می‌شود (مزوک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ جی و زانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱؛ چای و لوو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵؛ محمود، استاتن، هال و لنی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲؛ روباتام<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸) بنابراین هر تغییر در زندگی که نیاز به سازگاری مجدد دارد را می‌توان به‌عنوان یک عامل فشارزا تعریف کرد. شرایط فشارزا برای هر فردی روی می‌دهد، دانشجویان نیز از این امر مستثنی نبوده، بلکه در معرض عوامل فشارزای بیشتری نیز قرار می‌گیرند (سعادت‌ی و لشنی، ۱۳۹۰). فشارهای روانی قضاوت آن‌ها را کاهش می‌دهد و باعث استفاده بیشتر از راهبردهای غیرمؤثر مانند واکنش‌های هیجانی منفی و خودکنترلی پایین می‌شود. می‌تواند نیروی انسان را تحلیل برده و حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی را از سطح بهنجار و متعادل خود خارج کرده، فعالیت شناختی را آسیب‌پذیر سازد و مشکلات رفتاری به‌صورت احساس اضطراب و افسردگی فراخوانده شود (آنتی و کرایف<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳؛

- 
1. Mezuk
  2. Ji & Zhang
  3. Chai & Low
  4. Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie
  5. Robotham
  6. Anitei & Chraif

میسرا و مک کین<sup>۱</sup>، (۲۰۰۰). برای مثال در رویارویی با فشار روانی ممکن است پاسخ‌های ناسازگاری مانند روی آوردن به سیگار، سوء مصرف الکل و داروها، مواد مخدر و اقدام به خودکشی از خود بروز دهند. با این وجود فشار روانی بالا باعث اختلال در روابط بین فردی می‌شود. فشار روانی از جمله شایع‌ترین مشکلات دانشجویان است که حدود ۷۱/۷ درصد از دانشجویان خوابگاهی را درگیر کرده است. دانشجویانی که در محیط خوابگاه سکونت دارند، به دلیل نیازهای اجتماعی با افراد مختلفی برخورد و روابط جدیدی برقرار می‌سازند و داشتن صمیمیت اجتماعی می‌تواند کمک اساسی و مهمی برای آن‌ها در کنار آمدن با چالش‌ها باشد. درجه‌ی ملایمی از فشار روانی می‌تواند خلاقیت و موفقیت دانشجو را افزایش دهد، اما فشار بیش از حد می‌تواند میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی او را کاهش دهد و رفتار و ارتباطات بین فردی دانشجو را تحت تأثیر قرار داده، حتی سلامتی او را تهدید کند (رضایی آدریانی، آزادی، احمدی و واحدیان عظیمی، ۱۳۸۶؛ ویکر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰، به نقل از سعادت‌ی و لشنی، ۱۳۹۰؛ حسینیان، یزدی و طباطبایی، ۱۳۹۰). ورود به دانشگاه باعث تغییر در ساختار روابط با والدین و خانواده و برقراری روابط جدید و پذیرش و تمرین استقلال به‌عنوان یک بزرگسال می‌شود که در فرد تنش ایجاد می‌کند و افزایش توانمندی و شایستگی‌های اجتماعی، از عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر روابط اجتماعی به‌شمار می‌آیند (بشارت، ۱۳۸۴). صمیمیت عمیقی که مردم در روابطشان تجربه می‌کنند به توانایی آن‌ها در ایجاد روابط اثر بخش و کنترل تفکرات و هیجانات خود وابسته است. توانایی برقراری روابط صمیمانه با دیگران، باعث افزایش خودکنترلی در روابط، همدلی، جامعه‌پذیری، محبوبیت و افزایش رضایت از خود می‌شود. همچنین یکی از عوامل کلیدی در سلامت و بهزیستی روانی افراد بزرگسال برقراری روابط صمیمانه می‌باشد. بنابراین شناخت عوامل فشار در محیط و به خصوص محیط‌های خوابگاهی و راه‌های مقابله به آن‌ها ضروری می‌نماید (نیری، لطفی و نورانی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴؛ سیوکور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳؛ نولر، فنی و پترسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱ به نقل از رستگار، عبداللهی و شاهقلیان، ۱۳۹۳).

- 
1. Misra & McKean
  2. Wikker
  3. Nayeri, Lotfi, & Noorani
  4. Ciucur
  5. Noller, Fenney, & Peterson

تحلیل تبادلی نظریه‌ای منظم و استوار از شخصیت و پویایی اجتماعی ارائه می‌دهد. تحلیل تبادلی نظریه‌ای برای شخصیت و روش منظمی است برای روان‌درمانی به‌منظور رشد و تغییرات شخصی، در تحلیل تبادلی همه چیز از این اصل ناشی می‌شود که شخصیت انسان به‌صورت سه حالت خود سازمان یافته است: «والد»، «بالم»، «کودک» (برن، ۱۹۷۰ ترجمه فصیح، ۱۳۸۹). همچنین این نوع از درمان روان‌شناختی به‌عنوان رویکردی که بر نقش بالغ در مسائل بین فردی تأکید می‌کند، می‌تواند با ایجاد آموزش‌های لازم به دانشجویان کمک کند تا شیوه‌های نامناسب ارتباط برقرار کردن با سایر افراد را تغییر دهند و از این راه برای ارتقاء پیشرفت تحصیلی خود تلاش کنند. در پژوهش‌های مختلف تأثیر درمان‌های تحلیل تبادلی به اثبات رسیده است. قنبری‌هاشم‌آبادی، مداح شورجه، وفایی جهان و بلقان آبادی (۱۳۹۱) تأثیر گروه درمانی تحلیل تبادلی بر مهارت حل تعارض دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد را بررسی نمودند و نتیجه گرفتند که این درمان باعث بهبود مهارت حل تعارض آنان می‌شود. مشهدی فراهانی، افروز و احدی (۱۳۸۹) به بررسی تأثیر تحلیل تبادلی بر رضایتمندی زناشویی بر زوج‌های مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها و مراکز مشاوره روانشناختی پرداختند. نتایج نشان دادند رضایت زناشویی زوج‌های گروه آزمایشی به‌طور معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. پیگیری وضعیت زوج‌ها نشان‌دهنده‌ی پایداری تغییرات ایجاد شده است. کاظمی و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت اجتماعی دختران فراری شهر اصفهان پرداختند در این تحقیق که یک تحقیق موردی بود و بر روی سه دختر فراری مرکز ارشاد اصفهان انجام شد نتایج نشان داد این آموزش با بهبود مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت این دختران شد. فرهنگی و آقامحمدیان شعریاف (۱۳۸۵) به بررسی تأثیر روان‌درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان پرداختند در این مقاله که بر روی دانش‌آموزان دبیرستان‌های مشهد انجام شد نتیجه گرفتند که این روش با احتمال ۹۵ درصد بر شیوه‌های رویارویی نوجوانان مؤثر بوده و موجب کاهش هیجان‌مداری و افزایش مسأله‌مداری در شیوه‌های رویارویی نوجوانان شده است. نیری و همکاران (۲۰۱۴) به بررسی تأثیر آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت زوجین پرداختند در این تحقیق ۳۰ نفر که به دعوت محققان جواب مثبت داده بودند و در مقیاس صمیمیت نمره کمتر از ۱۷ گرفته بودند انتخاب شدند نتایج نشان داد این آموزش تأثیر

معناداری در زوجین داشت و باعث افزایش صمیمیت زوجین شد و این افزایش تا سه ماه بعد نیز پایدار باقی ماند. محمدی، اسماعیلی و نیک<sup>۱</sup>، (۲۰۱۰) به تأثیر مشاوره گروهی با روش تحلیل رفتار متقابل بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان پرداختند و نتیجه گرفتند مشاوره گروهی تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی، درک دیگران و ابراز وجود دانشجویان می‌شود. سیوکور و فلورنتینا<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) تأثیر آموزش گروهی تحلیل تبادلی را بر فاکتورهای رهبری گروه در صنعت اتومبیل بررسی کردند و نتیجه گرفتند افرادی که تحت این آموزش‌ها قرار گرفتند در زمینه ثبات هیجانی و جسارت اجتماعی تفاوت معناداری با افراد گروه گواه داشتند. اما برای بررسی متغیرهای ذکر شده در دانشجویان پژوهشی انجام نشده است. این امر کاربرد درمان تحلیل تبادلی را به‌عنوان روشی برای ارتقاء و بهبود روابط بین فردی، درک تجزیه و تحلیل رفتار، افزایش آگاهی و قبول مسئولیت، با توجه به آنچه که در زمان حال اتفاق می‌افتد، ضروری می‌نماید.

با توجه به ضرورت توجه به کاهش فشارهای روانی در دانشجویان، پژوهش حاضر درصدد است تا به این سوال پاسخ گوید که آیا درمان تحلیل تبادلی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان پسر تأثیر دارد.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی نیمه تجربی دارای گروه کنترل، همراه با گمارش تصادفی و پیش‌آزمون-پس‌آزمون است. جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت است از تمامی دانشجویان پسر غیربومی مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز که در سال ۹۱-۹۲ مشغول تحصیل هستند. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل غیربومی بودن و عدم ابتلا به اختلال عمده‌ی روان‌پزشکی بود. ملاک‌های خروج عبارت بودند از ابتلا به اختلال عمده روان‌پزشکی در طی پژوهش، مشخص شدن اظهارات نادرست آزمودنی در طول پژوهش از جمله بومی بودن دانشجو، غیبت بیش از دو بار در جلسات مداخله. در ادامه جهت رعایت اخلاق

1. Mohammadi, Esmaily, & Nik

2. Florentina

پژوهشی ضمن اخذ رضایت‌نامه‌ی کتبی شرکت در پژوهش از دانشجویان گروه آزمایش، ارزیابی‌های پیش‌آزمون در موردشان اجرا شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا<sup>۱</sup>. اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، به نقل از موسوی، (۱۳۸۸) این پرسشنامه را باهدف ارزیابی انواع سبک‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های استرس‌زا به‌صورت سه سبک‌ای، مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طراحی کردند. این آزمون شامل ۴۸ سؤال است که هر ۱۶ سؤال به یکی از ابعاد مربوط است و پاسخ به هر سؤال بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سبک‌های مقابله اجتنابی قابل تفکیک به زیر مقیاس‌های حواس‌پرتی و مشغولیت اجتماعی است که هر یک به‌ترتیب از طریق هشت سؤال ارزیابی می‌شوند. لازم به توضیح است که سبک غالب هر فرد با توجه به نمره‌ی وی در هر یک از ابعاد سه‌گانه‌ی سبک‌های مقابله تعیین می‌شود؛ به عبارت دیگر، هر کدام از رفتارها که در مقیاس نمره بیشتری کسب کنند، آن رفتار به‌عنوان سبک مقابله‌ای ترجیحی فرد در نظر گرفته می‌شود (شکری، تقی‌لو، گراوند، پاییزی، مولایی و همکاران، ۱۳۸۷). اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، به نقل از موسوی، (۱۳۸۸) ضریب همسانی درونی کل مقیاس را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. همچنین این ضریب برای سبک مقابله‌ی مسئله‌دار برای پسران و دختران به‌ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲، برای سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار به‌ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲، برای سبک مقابله‌ی اجتنابی به‌ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۵ و برای دو مقیاس فرعی سردرگمی و روی آوردن به اجتماع به‌ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ روی جمعیت مورد بررسی برای کل مقیاس ۰/۹۰ و در ابعاد مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار به‌ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۱، ۰/۸۴ به دست آمد.

مقیاس صمیمیت اجتماعی میلر. فقدان ارزیابی‌هایی جهت صمیمیت در بافتی از روابط مختلف، میلر و لفقورت<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) را به طراحی مقیاس صمیمیت اجتماعی ترغیب نمود. سؤالات مقیاس مزبور به وسیله مصاحبه‌های سازمان‌یافته که در آن شرکت‌کنندگان به جستجو و بحث

---

1. coping inventory for stressful situation  
2. Miller & lefcourt

درباره نقش صمیمیت در تمامی روابط خود، شامل ارتباط با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده می‌پرداختند، ایجاد شد. این مقیاس شامل دو گروه سؤال می‌باشد که شش سؤال برای توصیف فراوانی صمیمیت و ۱۱ سؤال دیگر به شدت صمیمیت تجربه شده در زمان کنونی، اختصاص داده شده‌اند. تمام سؤالات مورد نظر با استفاده از مقیاس ۱۰ درجه‌ای لیکرت، از ۱ خیلی به ندرت یا کم تا ۱۰ تقریباً همیشه یا زیاد پاسخ داده می‌شود. سؤالات ۲ و ۱۴ به طور معکوس و به بقیه سؤالات بر اساس مقیاس ۱۰ درجه‌ای لیکرت، ۱ تا ۱۰ امتیاز تعلق می‌گیرد. میلر و لفقورت (۱۹۸۳) ضریب آلفای کرونباخ را در اجراهای گوناگون ۰/۸۶ تا ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. آنان همچنین ضریب پایایی به روش آزمون مجدد به فاصله زمانی بیش از دو ماه را ۰/۸۴ و بافاصله زمانی بیش از یک ماه ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند. در مجموع داده‌های روان‌سنجی به‌دست آمده توسط این دو محقق پیشنهاد می‌کند که مقیاس صمیمیت اجتماعی یک سنسجس معتبر و پایا از صمیمیت اجتماعی است. خدایاری فرد، چشمه‌نوشی، رحیمی‌نژاد و فراهانی (۱۳۹۰) ضریب اعتبار آن را در ایران با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ اعلام کردند. همچنین دانشور، غنایی، شکری و زین آبادی (۱۳۸۶) در یک بررسی مقدماتی که بر روی یک نمونه ۳۳۰ نفری (۱۶۶ پسر و ۱۶۴ دختر) انجام دادند، ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس را ۰/۷۹ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ در جمعیت مورد بررسی ۰/۷۵ به‌دست آمد.

### روش اجرا

به منظور انتخاب نمونه، اطلاعیه‌هایی در خوابگاه‌های دانشگاه شهید چمران اهواز به مدت یک ماه نصب شد و از دانشجویان دعوت به عمل آمد تا به منظور گرفتن آزمون و مصاحبه اولیه به پژوهشگر در مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه شهید چمران اهواز نمایند. در این مدت ۶۶ نفر به پژوهشگر مراجعه نمودند. از مراجعان خواسته شد به پرسشنامه صمیمیت اجتماعی میلر پاسخ دهند که ۴۳ نفر از آن‌ها نمره‌شان پایین‌تر از یک انحراف استاندارد از میانگین بود و از این بین ۳۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند و این ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و مداخله بر روی گروه آزمایشی اجرا شد و گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد.

جلسات مداخله به مدت ۸ جلسه، هر هفته یک جلسه، به مدت ۹۰ دقیقه در مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه برگزار شد. سرفصل جلسات مداخله عبارت بودند از:

جلسه اول: خودشناسی، خوش آمدگویی و معرفی اعضا؛

جلسه دوم: آسیب‌شناسی شخصیت؛

جلسه سوم: تحلیل رفتار متقابل، آموزش اعضا با مفهوم تبادل و ارتباط متقابل، تبادل مکمل، متقاطع و انواع آن. دادن تکلیف خانگی؛

جلسه چهارم: تقویت من بالغ، کنترل من والد و ارضا کردن من کودک؛

جلسه پنجم: نوازش و انواع آن، آشنایی اعضا با انواع نوازش‌های کلامی و غیرکلامی، مثبت و منفی، شرطی و غیرشرطی، شناسایی نوازش و ضرورت نقش آن؛

جلسه ششم: شیوه‌های سازمان‌دهی زمان، آشنا کردن اعضا با مفهوم سازمان‌دهی زمان و ضرورت آن، روش‌های مختلف سازمان‌دهی، بازی‌های روانی و ویژگی آن و لزوم اجتناب از آن در روابط، مفهوم صمیمیت و ویژگی‌های آن و لزوم برقراری آن در زندگی، مثلث نمایشی و ارائه راهکار جهت شکستن جریان بازی روانی و شیوه‌های افزایش‌دهنده صمیمیت؛

جلسه هفتم: پیش‌نویس زندگی و وضعیت‌های زندگی، آشنا کردن اعضا با ماهیت ریشه‌ی پیش‌نویس زندگی، انواع پیش‌نویس برنده بازنده و غیر برنده، لزوم خروج از پیش‌نویس بازنده و غیربازنده و اتخاذ شیوه‌های برخورد بالغانه؛

جلسه هشتم: بالغ وحدت یافته و جمع‌بندی مباحث، مرور مباحث قبل و بررسی تکالیف، جمع‌بندی مباحث و بحث آزاد در مورد آموزه‌ها و تعمیم آن به حیطه‌های واقعی زندگی گروه. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی مانند میانگین، انحراف معیار، آنکوا و مانکوا استفاده شد. تحلیل داده‌ها به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-16 انجام گرفت. ضمناً سطح آلفا برای آزمون فرضیه‌ها برابر ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

دو گروه از نظر سن و جنس همگن شدند. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش  $22/73 \pm 0/96$  و گروه کنترل  $22/93 \pm 2/19$  بود. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار صمیمیت

اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی را در گروه آزمایش و گروه گواه، به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی گروه آزمایش و گروه گواه

متغیرها	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه گواه	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
صمیمیت اجتماعی	میانگین	۱۰۷/۰۶	۱۳۱/۰۶	۱۱۲/۳۳	۱۱۳/۰۶
	انحراف معیار	۱۰/۹۷	۶/۷	۵/۹۶	۵/۸۱
مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار)	میانگین	۴۴/۶۶	۵۳/۰۷	۴۱/۷	۴۱/۶۷
	انحراف معیار	۳/۹۶	۴/۶۸	۵/۰۱	۵/۴۲
مقابله با فشار روانی (هیجان‌مدار)	میانگین	۵۱/۲	۴۴/۴	۵۳/۶	۵۲/۶۶
	انحراف معیار	۵/۴	۴/۳۸	۶	۶/۰۷
مقابله با فشار روانی (اجتناب‌مدار)	میانگین	۵۱/۲	۴۴/۵۳	۵۲	۵۱/۶۶
	انحراف معیار	۳/۶	۳/۷	۵/۱۲	۴/۷۹

جدول ۲، نتایج آزمون‌های همگنی واریانس‌های مربوط به متغیرهای کمکی پژوهش (صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی) را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانس‌های متغیرهای کمکی پژوهش

اثر	متغیر وابسته	درجه‌ی آزادی		F	سطح معنی‌داری
		۱	۲		
گروه	صمیمیت اجتماعی	۱	۲۸	۵/۲۲۸	۰/۰۳۰
	مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار)	۱	۲۸	۲/۰۵۷	۰/۱۶۳
	مقابله با فشار روانی (هیجان‌مدار)	۱	۲۸	۰/۳۸۴	۰/۵۴۱
	مقابله با فشار روانی (اجتناب‌مدار)	۱	۲۸	۰/۳۱۳	۰/۵۸۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهند که آزمون لوین در متغیر صمیمیت اجتماعی ( $F=5/228$ ) و  $p=0/030$ ، مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار) ( $F=2/057$  و  $P=0/163$ )، مقابله با فشار روانی (هیجان‌مدار) ( $F=0/384$  و  $P=0/541$ ) و مقابله با فشار روانی (اجتناب‌مدار) ( $F=0/313$ ) و  $P=0/580$  معنی‌دار نمی‌باشند؛ بنابراین، واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای صمیمیت اجتماعی، مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) و به‌طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تقریباً تأیید گردید. جدول ۳، نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	توان آماری سطح معنی‌داری
اثر پیلای <sup>۱</sup>	۰/۹۳۵	۷۵/۳۱۶	۴	۲۱	$P<0/001$
لامبدا <sup>۲</sup>	۰/۰۶۵	۷۵/۳۱۶	۴	۲۱	$P<0/001$
اثر هتلینگ <sup>۳</sup>	۱۴/۳۴۶	۷۵/۳۱۶	۴	۲۱	$P<0/001$
بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی <sup>۴</sup>	۱۴/۳۴۶	۷۵/۳۱۶	۴	۲۱	$P<0/001$

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $P<0/001$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ بنابراین فرضیه‌ی پژوهش حاضر تأیید گردید. بر این اساس می‌توان بیان داشت که دست‌کم در یکی از متغیرهای وابسته (صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی نقطه‌ی تفاوت، تحلیل کواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۴ ارائه شده است.

1. Pillai Trace
2. Wilks' lambda
3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Rot

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی

نام آزمون	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	توان آماری	سطح معنی‌داری
صمیمیت اجتماعی	۲۵۷۳/۵۲۸	۱	۲۵۷۳/۵۲۸	۱۱۹/۱۳۸	۱	$P < ۰/۰۰۱$
مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار)	۶۵۸/۲۲۰	۱	۶۵۸/۲۲۰	۶۲/۳۴۶	۱	$P < ۰/۰۰۱$
مقابله با فشار روانی (هیجان‌مدار)	۲۷۷/۶۴۶	۱	۲۷۷/۶۴۶	۴۰/۷۱۰	۱	$P < ۰/۰۰۱$
مقابله با فشار روانی (اجتناب‌مدار)	۲۹۶/۵۰۸	۱	۲۹۶/۵۰۸	۱۰۳/۵۲۰	۱	$P < ۰/۰۰۱$

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تحلیل کوواریانس یکراهه در متغیرهای صمیمیت اجتماعی و  $F=۱۱۹/۱۳۸$  و  $(P < ۰/۰۰۱)$  راهبردهای مقابله با فشار روانی (مسئله‌مدار)  $F=۶۲/۳۴۶$  و  $(P < ۰/۰۰۱)$ ، راهبردهای مقابله با فشار روانی (هیجان‌مدار)  $(F=۴۰/۷۱۰ و P < ۰/۰۰۱)$  و راهبردهای مقابله با فشار روانی (اجتناب‌مدار)  $(F=۱۰۳/۵۲۰ و P < ۰/۰۰۱)$  معنی‌دار می‌باشند؛ بنابراین فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان تحلیل تبدلی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان غیربومی دانشگاه شهید چمران اهواز تأیید شدند.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر جهت بررسی تأثیر درمان تحلیل تبدلی گروهی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله با فشار روانی در دانشجویان غیربومی دانشگاه شهید چمران اهواز طرح‌ریزی شد. یافته‌ها نشان از اثربخشی درمان تحلیل تبدلی گروهی در مورد متغیرهای مذکور بود  $(P < ۰/۰۰۱)$ . یافته‌های به‌دست آمده از این آزمون با نتایج لورنس<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، محمدی و همکاران (۲۰۱۰)، نیری و همکاران (۲۰۱۴)، سیوکور و فلورنتینا (۲۰۱۲)، سلامت، زمانی و

1. Lawrence

الهیاری (۱۳۸۶)، فلوریو، دانلی و زرون<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، کسکی و تاسوکاک<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، علی‌پور، آقاییوسفی و ادب دوست (۱۳۸۸) و قنبری‌هاشم آبادی و همکاران (۱۳۹۱) همسو می‌باشند.

امروزه بیش از هر چیز برقراری روابط مثبت و صمیمانه در محیط حرفه‌ای، در محیط آموزشگاهی و خوابگاهی و خانوادگی به کار می‌آید. بررسی‌ها حاکی از آنند که برخورداری از آموزش مناسب حالات من و بازی‌های روانی و مؤلفه‌های دیگر تحلیل تبادلی موجبات تداوم یک رابطه صمیمی و مثبت را فراهم می‌نماید. پیشرفت موفق در صمیمیت، نیاز به یک ارتباط مؤثر و خوب دارد. وقتی دو نفر خیلی راحت خود را در احساسات یکدیگر سهیم می‌دانند، افکار و عقاید خود را بدون هیچ ترسی و به دور از سوتفاهم بیان می‌کنند و این شانس وجود دارد که آن‌ها در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط تنها و مؤثرترین شیوه‌ای است که می‌تواند به صمیمیت عمق ببخشد، اگر افراد برقرارکننده‌های خوب ارتباط باشند، همه جنبه‌های زندگی آن‌ها بهبود می‌بخشد (نانسی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). صمیمیت اجتماعی تمایل فرد برای داشتن یک رابطه حمایت‌کننده و مهرآمیز بدون از دست دادن خود می‌باشد؛ در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت صمیمیت مستلزم تبادل ارتباط و احساسات عمیق است که باعث می‌شود افراد هرچه بیشتر از لحاظ عاطفی، به هم نزدیک و خصوصی‌ترین مسائلشان را با هم شریک شوند. در پژوهش حاضر به دانشجویان شناسایی حالات من و روش‌های مسدود کردن والد و بازی‌های روانی و انواع روابط و نوازش‌ها و تغییر فیلتر نوازشی و غیره آموزش داده شد تا در روابطشان راهبردهای کارآمد و مؤثر را به کار برند و این شانس برای آن‌ها به وجود آمد که بتوانند در روابطشان به صمیمیت دست یابند. به این صورت که، بعد از این‌که بالغ آن‌ها تقویت شد آن‌ها یاد گرفتند در مواقع مختلف و متناسب با شرایط از حالات نفسانی استفاده کنند. بنابراین آن‌ها در روابطشان یادگرفتند بیشتر از والد مهربان و همچنان حالات کودک مثبت خود استفاده کنند و بیشتر به دیگران نوازش بدهند و پیام‌های والد منسوخ شده و سرکوب کننده خودشان را تعدیل کنند تا به این ترتیب، صمیمیت‌شان افزایش یافت. مطالعات نشان دادند که توانایی شناخت احساسات دیگران و تعادل عاطفی رابطه زیادی با برقراری روابط گرم و دوستانه با دیگران دارد. از این رو می‌توان ادعا کرد که درمان گروهی تحلیل تبادلی با

- 
1. Flirio, Donnelly, & Zeron
  2. Kececi & Tasocak
  3. Nancy

شناخت رفتارها و عکس‌العمل‌های افراد به آن‌ها در درک هیجانی و توانمندسازی فرد از لحاظ احساسی برای برقراری روابط دوستانه و نزدیک با دیگران مؤثر است. همچنین تحلیل تبادلی با آموزش چگونگی تحلیل روابط، به خصوص انواع روابط مکمل، متقاطع و نهفته، افراد را با نحوه‌ی برقراری ارتباط مؤثر آشنا می‌کند. به عبارتی افراد را به مهارت‌های ارتباطی مناسب مجهز می‌کند تا با تشخیص حالات من خود و دیگران به ویژه با توجه به سرخ‌های کلامی و غیرکلامی، بتوانند ارتباط مناسب مکملی را برقرار کنند (ترکان، کلانتری و مولوی، ۱۳۸۵).

راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار در نظریه تحلیل تبادلی مربوط به حالت من کودک و یا اطلاعات منسوخ‌شده والد می‌باشد. این راهبردها با شرایطی از قبیل افسردگی و اضطراب و بهبودی ضعیف بیماری‌ها مرتبط‌اند. همان‌گونه که در بخش پیشینه پژوهشی اشاره گردید، این راهبردهای مقابله غیرمؤثر که شامل راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار می‌باشد با نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمی دارای همبستگی مثبت معنی‌دار هستند. به این صورت که هرچه میزان استفاده از این راهبردها افزایش یابد، شدت نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی تنیدگی افزایش می‌یابد. افرادی که در برابر استرس‌های روزمره از راهبردهای مقابله غیرمؤثر نظیر راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند، نه تنها استرس را کاهش نمی‌دهند، بلکه موجب افزایش آن نیز می‌گردند. افرادی که در این پژوهش حضور داشتند نیز کسانی بودند که در روابطشان دچار اشکال بودند و در مواجهه با فشار روانی متوسل به حالات کودک منفی یا والد مستبد خود می‌شدند؛ و در را بروی واقعیت سنجی بالغ می‌بندند. بنابراین پس از آموزش حالات من و همچنین انواع روابط متقابل و شناسایی بازی‌های روانی و که به صورت ناخودآگاه رفتار آنان را کنترل می‌کرد، به آنان آموزش داده شد که در مواقع لزوم از مسدودکننده‌های والد یا تقویت بالغ استفاده کنند. در تبیین این موضوع باید گفت هنگامی که دانشجویان با فشار روانی روبرو می‌شدند به جای رفتن به حالت کودک یا والد که باعث اجتناب یا رفتارهای شتاب‌زده می‌شد، به تحلیل حالات خود پرداختند و با تصحیح افکار و حالات خود، رفتارهای بالغانه را در این موقعیت‌ها انتخاب کردند و با برقرار کردن روابط مناسب به تسلط بر رفتار خود دست یافتند.

در راهبردهای مسئله‌مدار، بالغ همچون یک دانشمند است، به‌طوری‌که اطلاعات قدیم والد را به‌روز رسانده و از خلاقیت‌های کودک بهره می‌گیرد. راهبردهای مقابله با فشار روانی به بالغ

شخصیت، فرصت رشد می‌دهد تا به آزمودنی‌ها در افزایش کنترل درونی و کاهش هیجان‌مداری و اجتناب‌مداری کمک کند. همان‌گونه که در پیشینه پژوهش اشاره شد، بین راهبرد مقابله حل مسئله با نشانگان شناختی و رفتاری استرس همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد، یعنی به موازات استفاده بیشتر از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، میزان نشانگان شناختی و رفتاری فشار روانی کاهش می‌یابد. پس استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر که شامل راهبرد مقابله مسئله‌مدار می‌گردد، فرد را در مهار منبع فشارزا و علائم آن یاری می‌دهد (اینانلو، بهاء، سیدفاطمی و حسینی، ۱۳۹۱). دانشجویان موجود در این پژوهش نیز اغلب برای اولین بار با مسایل مالی و نحوه اداره زندگی و تنظیم فعالیت‌های اجتماعی خود روبرو می‌شوند. تغییر روابط با خانواده و دوستان، عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی نیز از جمله این عوامل هستند. پس این تغییرات می‌تواند فشارهای حادی را ایجاد کند که فرد را به حالت «کودک» یا «والد» خودش بکشاند و به تعبیر اریک برن باعث عدم خودپروی در زندگی می‌شود که موجب به‌کارگیری راهبردهای غیرمؤثر مانند عصبانیت، قهر کردن، انزوا، کج خلقی و ... در مقابله با این فشارها شود. درمان تحلیل تبدلی با آموزش تحلیل روابط مکمل، متقاطع، نهفته و پیش‌نویس زندگی دانشجویان را با نحوه برقراری ارتباط مؤثر آشنا می‌سازد. به عبارتی افراد را به مهارت‌های ارتباطی مناسبی مجهز می‌سازد تا با تشخیص حالات شخصیتی خود و فرد مقابلشان به‌ویژه با توجه به سر نخ‌های کلامی و غیرکلامی بتوانند ارتباط مناسب مکملی را برقرار نمایند. این موضوع که مشکل اکثر روابط آشفته، کنترل غیرمؤثر تعارض تکرار می‌شوند به مفهوم بازی در تحلیل تبدلی نزدیک است. لذا شکستن جریان بازی‌ها و نیز عدم ورود به بازی‌ها به‌صورت آگاهانه و تقویت «بالغ» به‌عنوان مسئول اجرایی شخصیت می‌تواند چرخه معیوب مشکل‌زایی - عدم حل مشکل - انباشت مشکل را منقطع سازد و فرد را به خودپروی واقعی می‌رساند.

محدودیت‌های پژوهش عبارت بودند از محدود بودن جامعه پژوهش، محدود بودن نمونه پژوهش به جامعه پسران و عدم انجام دوره‌ی پیگیری به دلیل محدودیت زمانی. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی تأثیر تحلیل تبدلی بر صمیمیت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای گروه دانشجویان دختر غیربومی و همچنین کلیه دانشجویان در مقیاس بالا بررسی شود. به پژوهشگران توصیه می‌شود این پژوهش را در مناطق و فرهنگ‌های دیگر به‌منظور افزایش قدرت تعمیم‌پذیری و مقایسه‌ی نتایج، تکرار نمایند.

## منابع

## فارسی

- اینانلو، مهرنوش؛ بهاء، ربابه؛ سید فاطمی، نعیمه؛ و حسینی، آغافاطمه (۱۳۹۱). سبک‌های مقابله استرس در دانشجویان پرستاری. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)*، ۱۸ (۳)، ۶۶-۷۵.
- برن، اریک (۱۹۶۶). *بازی‌ها (روان‌شناسی روابط انسان‌ها)*. ترجمه اسماعیل فصیح (۱۳۸۹). تهران: نشر ذهن آویز.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. *مجله مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی الزهراء*، ۱ (۳-۲)، ۲۵-۳۸.
- ترکان، هاجر؛ کلانتری، مهرداد؛ و مولوی، حسین (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۲ (۸)، ۳۸۴-۴۰۳.
- حسینیان، سیمین؛ یزدی، منور؛ و طباطبایی، ملیحه (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۶ (۱۸)، ۴۶-۷۶.
- خدایاری فرد، محمد؛ چشمه‌نوشی، میترا؛ رحیمی‌نژاد، عباس؛ و فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی. *مجله روانشناسی*، ۱۵ (۴)، ۳۵۳-۳۶۸.
- دانشور، زهره؛ غنایی، زیبا؛ شکری،؛ و زین‌آبادی، حسین (۱۳۸۶). پیش‌بینی صمیمیت اجتماعی بر اساس سبک‌های هویت، تعهد هویت و جنسیت. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۲ (۷)، ۵۵-۸۵.
- رستگار، سمانه؛ عبدالحی، محمدحسین؛ شاهقلیان، مهناز (۱۳۹۳). اعتیاد به اینترنت، صمیمیت اجتماعی و شادکامی در دانشجویان. *مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۱ (۴۲)، ۱۵۹-۱۶۸.
- رضایی آدریانی، مرتضی؛ آزادی، آرمان؛ احمدی، فضل‌الله؛ و واحدیان عظیمی، امیر (۱۳۸۶).

- مقایسه میزان افسردگی، اضطراب، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه‌های دانشجویی. مجله پژوهش پرستاری، ۲(۴-۵)، ۳۸-۳۱.
- سعادت، هیمین و لشنی، لیلا (۱۳۹۰). رابطه هوش معنوی با راهبردهای مقابله با استرس. مجله توان‌بخشی، ۱۲(۱۵)، ۷۵-۸۱.
- سلامت، مانده؛ زمانی، احمد؛ و الهیاری، طلعت (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارض زناشویی. روانشناسی کاربردی، ۱(۳)، ۲۹-۴۲.
- شکری، امید؛ تقی‌لو، صادق؛ گراوند، فریبرز؛ پاییزی، مریم؛ مولایی، محمد؛ عبدالله‌پور، محمد آزاد؛ و اکبری، هادی (۱۳۸۷). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا. تازه‌های علوم شناختی، ۱۰(۳)، ۲۲-۳۳.
- علی‌پور، احمد؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ و ادب دوست، زهرا (۱۳۸۸). تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی دانشجویان دختر دانشگاه تهران. تحقیقات روانشناختی، ۱(۲)، ۴۹-۵۹.
- فرهنگی، فرهنگ و آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا (۱۳۸۵). تأثیر روان‌درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، ۷(۲)، ۶۲-۴۲.
- قنبری‌هاشم آبادی، بهرام علی؛ مداح شورچه، راحله؛ وفایی جهان، زهرا؛ و بلقان آبادی، مصطفی (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی شناختی و تحلیل تبادلی بر بهبود مهارت حل تعارض. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ۱۴(۱)، ۴۸-۴۳.
- کاظمی، زینب؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ کجباف، محمدباقر؛ عابدی، احمد؛ آقامحمدی، سمیه؛ و صادقی، سمیه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر رفتارهای پر خاشگرانه و صمیمیت اجتماعی دختران فراری شهر اصفهان: یک پژوهش مورد-منفرد. فصلنامه مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان، ۱۰(۳)، ۱۶۱-۱۳۹.
- مشهدی فراهانی، ملکه؛ افروز، غلامعلی؛ و احدی، حسن (۱۳۸۹). گروه درمانی تحلیل تبادلی بر رضامندی زناشویی. اندیشه و رفتار، ۴(۱۵)، ۵۸-۵۱.

موسوی، اکرم السادات (۱۳۸۸). مقایسه سبک‌های دل‌بستگی و مقابله ای در افراد مبتلا به سو مصرف مواد و غیرمبتلا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند.

### لاتین

- Anitei, M., & Chraif, M. (2013). Validation of coping styles and emotions undergraduate inventory on Romanian psychology students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 83, 1116-1120.
- Chai, M. S., & Low, C. S. (2015). Personality, coping and stress among university students. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3-1), 33-38.
- Ciucur, D. (2013). A transactional analysis group psychotherapy programme for improving the qualities and abilities of future psychologists. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 576-580.
- Ciucur, D., & Florentina, A. (2012). The effects of a transactional analysis training programme on team leadership factors in automotive industry. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 667-671.
- Florio, G. A., Donnelly, J. P., & Zeron, M. A. (1998). The structure of work related stress and coping among oncology nurses in high-stress medical sittings: A transactional analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(3), 227-274.
- Ji, H., & Zhang, L. (2011). Research on college students stresses and coping strategies. *Asian Social Science*, 7(10), 30-34.
- Kececi, A., & Tasocak, B. G. (2009). Nurse faculty member's ego states: Transactional analysis approach. *Journal Nurse Education Today*, 29(7), 746-752.
- Lawrence, L. (2007). Applying transactional analysis and personality assessment to improve patient counseling and communication skills. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 71(4), 1-5.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156.

- Mezuk, B., Ratliff, S., Concha, J. B., Abdou, C. M., Rafferty, J., Lee, H., & Jackson, S. (2017). Stress, self-regulation, and context: Evidence from the health and retirement survey. *SSM - Population Health, 3*, 455-463.
- Miller, R. S., & Lefcourt, H. M. (1983). The assessment of social intimacy. *Journal of Personality Assessment, 46*(5), 514-518.
- Misra, R., & McKean M. (2000). College students' academic stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal Health Student, 16*(1), 41-51.
- 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.
- Nancy, J. S. (2007). *Communication and intimacy*. [www.nancyjane.smith.com](http://www.nancyjane.smith.com).
- Nayeri, A., Lotfi, M., Noorani, M. (2014). The effectiveness of group training of transactional analysis on intimacy in couples. *Social and Behavioral Sciences, 152*, 1167-1170.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education, 56*(6), 735-746.