

The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Marriage Conflicts in the Citizens of Marriage Referring to Tehran Counseling Centers

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Mohammad Jolayni¹
Parviz Sharifi Daramadi^{2*}
Hakimeh Aghaei³

How to cite this article

Mohammad Jolayni, Parviz Sharifi Daramadi, Hakimeh Aghaei, The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Marriage Conflicts in the Citizens of Marriage Referring to Tehran Counseling Centers, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(3); 393-399

1. PhD student, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.
2. Professor, Department of Education for Exceptional Children, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: ha.aghae@gmail.com

Article History

Received: 2021/07/04
Accepted: 2021/09/08

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to transactional analysis training on marital conflicts among married people referred to counseling centers in Tehran.

Materials and Methods: The research is a quasi-experimental and pre-test-post-test with control group. The statistical population of all married people had family conflicts and marital adjustment problems referring to the psychiatric services centers of Tehran. A sample of 40 eligible patients who had conflict counseling problems and family conflicts were selected and divided into two experimental and control groups (20 individuals). First, all participants completed ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire (ENRICH). Participants in the experimental groups were treated for 12 sessions, but the control group did not receive any training. After completing the educational program, both groups were subjected to post-test. The research findings were analyzed using SPSS 24 software and statistical method including frequency, percentage, mean, standard deviation, covariance analysis.

Findings: The results showed of covariance analysis that treatment of transactional analysis training has been effective in reducing marital conflicts.

Conclusion: Therefore, according to the results of the research, application of mutual behavior analysis in couples causes less conflict and more satisfaction and also improves their relationships.

Keywords: Mutual Behavior, Family Conflicts, Married People, Marital Satisfaction

اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات

خانوادگی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز

مشاوره شهر تهران

محمد جلینی^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

پرویز شریفی درآمدی^{۲*}

استاد، گروه آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

حکیمه آقایی^۳

استادیار، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات خانوادگی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود.

مواد و روش ها: طرح پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری کلیه افراد متأهل دارای تعارضات خانوادگی و مشکلات سازگاری زناشویی مراجعه کننده به مراکز درمانی خدمات روانشناختی سطح شهر تهران بود. که نمونه ای به تعداد ۴۰ نفر که واجد شرایط مراجعه کننده به مرکز مشاوره که دارای مشکلات سازگاری و تعارضات خانوادگی بودند انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ابتدا همه شرکت کنندگان پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) را تکمیل نمودند. شرکت کنندگان گروه های آزمایش به مدت ۱۲ جلسه تحت درمان تحلیل روابط متقابل قرار گرفتند ولی گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزشی هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند. یافته های پژوهش با نرم افزار آماری "SPSS ۲۴" و روش آماری تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس نشان داد که درمان تحلیل روابط متقابل در کاهش تعارضات خانوادگی مؤثر بوده است. **نتیجه گیری:** بنابراین با توجه به نتایج پژوهش، بکارگیری تحلیل رفتار متقابل در زوجین موجب تعارض کمتر و رضایت بیشتر، همچنین بهبود روابط آنها می شود.

واژه های کلیدی: رفتار متقابل، تعارضات خانوادگی، افراد متأهل، رضایت زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۷

* نویسنده مسئول: ha.aghae@gmail.com

مقدمه

بروز تعارض در روابط انسانی امری رایج و اجتناب ناپذیر است. تعارض پدیده ای است که به موازات عشق در رابطه زناشویی به وجود می آید و معمولاً زمانی پیش می آید که اعمال، اهداف و نگرش های یک فرد با فرد دیگر تداخل پیدا می کند و همچنان که دو نفر به یکدیگر نزدیک می شوند نیروی تعارض آنان افزایش می یابد. شدت یافتن تعارض در بین زوجین موجب زوال روابط صمیمی و آشفتگی منظومه خانواده می گردد. دیدگاه های خانواده درمانی عقاید متفاوتی در مورد تعارضات زوجین دارند برای مثال درمانگران سیستمی، تعارض زناشویی را چنین تعریف می کنند، تعارض به معنی تنازع بر سر تصاحب پایگاه ها و منابع قدرت و حذف امتیازات یکدیگر است (۱). کاپلند و برمان همسران متعارض را کسانی می داند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه های گوناگون هستند.

وقتی یکی از دو طرف احساس عدم تساوی کند یا در دریافت دستاورد، عدم تعادل را تجربه کند، باعث بروز تعارض می شود (۲). کارلسون و دیگران (۳) معتقدند که تعارض زناشویی در مورد هر زوج به طور معناداری با زوج های دیگر متفاوت است. تعارض زناشویی ممکن است آشکار یا پنهان، واقعی یا غیر واقعی، هشیار یا ناهشیار باشد که هر کدام تبعات خاصی را برای کل خانواده در پی دارد.

می پامدهای خانوادگی تعارض زناشویی را بدین شکل فهرست می کند. ایفای ضعیف والدینی، سازگاری ضعیف فرزندان، دلبستگی مشکل دار به والدین، افزایش تعارض بین فرزندان و به همین ترتیب رابطه کودک-والد. همچنین بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده ای از این امر مستثنی نیست، اما گاهی این اتفاقات به تعارض های شدید منجر می شود. امروزه خانواده ها درگیر انواع مختلفی از تعارضات و اختلافات شدید هستند که این اختلافات باعث عدم کارکرد خوب و سالم خانواده به عنوان اولین و قدیمی ترین نهاد اجتماعی می شود. نهادی که وظیفه اصلی آن ایجاد روحیه و شخصیت سالم است خود به عاملی برای اختلالات عاطفی، رفتاری و شخصیتی تبدیل می شود.

یک ازدواج موفق در اغلب موارد با رضایت طرفین همراه است مطالعات نشان داده اند که رضایت زناشویی باعث افزایش حرمت خود، رضایت از زندگی، قابلیت عشق ورزی و رضایت عاطفی و احساس شادی در زندگی می گردد. همچنین عوامل مختلفی وجود دارند که بر میزان سازگاری زناشویی تاثیر می گذارند: عوامل روانی مانند میزان صمیمیت و تعهد زوجین، عوامل اقتصادی و اجتماعی مانند سطح درآمد و ساعات کار، عوامل جمعیت شناختی مانند سن، جنس، سطح تحصیلات، عقاید دینی، دانش و نگرش جنسی، عوامل خانوادگی مانند طول مدت ازدواج و تعداد فرزندان. علاوه بر عوامل فوق جنبه های فیزیکی رابطه جنسی مانند زمان ارگاسم و فراوانی برقراری رابطه جنسی همگی بر میزان سازگاری زناشویی تاثیر دارند (۴).

برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات خانوادگی باید به زوجین آموزش های خاصی داده شود تا ضمن کنار گذاشتن افکار ناکارآمد، بتوانند لذت در کنار هم بودن را بچشند. به همین دلیل به

زندگی خانوادگی کمک نماید. روش تحلیل تبادلی اریک برن حاوی مشخصه‌هایی چون عملیاتی بودن و قابل فهم بودن است و برای تمام اقشار جامعه قابل آموزش می‌باشد و در جامعه ایرانی که در حال گذار از سنتی به مدرنیته می‌باشیم که نه قواعد بازی مدرن را یاد گرفته ایم و نه به سنت‌هایمان پایبندیم، به همین دلیل مردان و زنان کلاه همه چیز دانی به سر می‌گذارند و از موضع "من والد" با دیگران برخورد می‌کنند، آموزش این رویکرد می‌تواند مزایای زیادی از جمله افزایش سازگاری زناشویی و کاهش تعارضات خانوادگی را به دنبال داشته باشد (۱۰).

کانی و برادبری^۳ در یک بررسی فراتحلیلی از ۱۱۵ تحقیق مربوط به کیفیت زندگی زناشویی دریافته‌اند که رفتار و تبادل منفی مهم‌ترین عامل پیش‌بینی کننده کاهش رضایت زناشویی می‌باشد. البته شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فراوانی رفتارهای منفی به تنهایی نمی‌تواند با کیفیت ازدواج و سازگاری زناشویی رابطه داشته باشد، بلکه نسبت رفتارهای منفی به رفتارهای مثبت مهم است که زوج‌هایی که توانایی درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته باشند در زندگی زناشویی سازگارترند (۱۱).

مشکلات ارتباطی زوجین زمینه‌ساز بسیاری از مسائل آنهاست که البته این زمینه‌ساز دارای صور مختلفی است و معمولاً ریشه در ناپیچ بودن مهارت‌های حل تعارض دارد. این مشکلات می‌تواند بر یک موضوع خاص مثل رابطه جنسی متمرکز شود. و یا به صورت فراگیر تمام تعامل را در برگیرد. برخی از پژوهشگران نیز سابقه از هم‌پاشیدگی و ناسازگاری زناشویی والدین را در سازگاری زناشویی فرزندان آنها مؤثر دانسته‌اند. و بیان کردند سازگاری زناشویی می‌تواند بر کیفیت زندگی زناشویی اثر بگذارد و تحقیقات انجام شده اهمیت تاثیر آن را بر انواع نتایج بالینی مانند بهداشت روانی، بهداشت جسمانی و حتی طول عمر تأیید نموده‌اند. با توجه به اهمیت سازگاری زناشویی در بهداشت و سلامت، بسیاری از متخصصان همواره این سازه را مورد سنجش قرار می‌دهند (۱۲).

اگر ازدواج‌های که منجر به طلاق قانونی می‌شوند را در نظر بگیریم، بسیاری از ازدواج‌ها و روابط زناشویی ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل گوناگون طلاق نمی‌گیرند. با توجه به عواقب ازدواج‌های ناموفق، یافتن راه‌هایی جهت آرام کردن و کاهش پریشانی زوجها، حائز اهمیت می‌باشد. آموزش زوجین دارای مشکلات و کشمکش‌های زناشویی می‌تواند راه حل مناسبی با هدف حفظ ازدواج و در عین حال کوششی برای هر چه لذت بخش‌تر کردن آن فراهم آورد (۱۳).

همچنین در تحقیقی اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل به شیوه‌ی گروهی بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش عملکرد کلی خانواده و حیطة‌های آن در زوج‌های گروه آزمایش در مقایسه با زوج‌های گروه کنترل شد (۱۴).

نظر می‌رسد برنامه آموزشی تدوین شده بر اساس تحلیل رفتار متقابل می‌تواند زوجین را در رسیدن به این هدف هم‌یاری رساند (۵).

یکی از رویکردهای روان‌درمانی که برای نشان دادن روابط سالم بین فردی و رشد توانایی‌های درون فردی افراد مؤثر است، تحلیل رفتار متقابل^۱ می‌باشد. این نظریه تصویری از ساختار روانشناختی انسان‌ها ارائه می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل و رفتار می‌کنند و همچنین نظریه‌ای برای ارتباطات فراهم می‌آورد (۶). تحلیل رفتار متقابل هم ابزاری برای روانشناسی اجتماعی و هم شیوه‌ای برای بهبود ارتباطات است؛ که به ما اجازه می‌دهد پیشرفت‌مان و رفتار با خودمان را تحلیل کنیم (۷). نظریه اریک برن یک نظریه تحلیل‌ساختی - محاوره‌ای است که بر چگونگی روابط متقابل تأکید فراوان دارد. شیوه درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل روشی عقلانی است که فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش و همچنین در کسب آگاهی و قبول مسئولیت، با توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد یاری می‌دهد. این رویکرد در هر زمینه‌ای که نیاز به درک افراد، روابط بین فردی و ارتباطات باشد می‌تواند به کار رود (۸).

برن^۲ در زمینه استفاده از این روش در درمان زوجین اذعان کرده است که با درمان از طریق روش تحلیل تبادلی امکان سه نتیجه وجود دارد. بدترین امکان آن است که ازدواج دارای آشوبی قابل ملاحظه ولی تحت کنترل باقی بماند. دیگر اینکه امکان دارد بسیاری از توقعات طرفین کنار گذاشته شود و هر دو در مسائلی مصالحه کنند و بالاخره بهترین فرجام آن است که خصصتها و استعدادهای بالقوه یکدیگر را کشف کنند که باعث رضایت طرفین خواهد شد. هر سه نتیجه سودمند خواهد بود.

با توجه به گزارشات اخیر که از افزایش میزان اختلافها، خشونت‌ها و حتی طلاق در کشور حکایت می‌کنند و نظر به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق بر بهداشت روانی زن، شوهر، فرزندان و جامعه میتوان به نقش و اهمیت پژوهش‌هایی که منجر به ارائه راهکارهای مناسب و مؤثر در جهت حل تعارضات زناشویی و نیز بهبود کیفیت زندگی زناشویی و در نهایت حفظ بنیان خانواده می‌گردند پی برد. علاوه بر این تقاضای روز افزون زوجین برای حل مشکلات ارتباطی و زناشویی مدل‌های متعدد درمانی را فعال کرده است. انتخاب مدل درمانی کارآمد و مطلوب در چنین شرایطی اهمیت مضاعف دارد (۹).

روش تحلیل تبادلی اصولی را پیشنهاد می‌کند که افراد با توسل به آن به جای پرداختن به سوءتفاهمات و جدالهای عدیده به تحلیل تبادلات خود به طور عینی و ملموس بپردازند و همدیگر را بهتر درک کنند. از آنجا که خانواده رکن جامعه بشری است و تمامی تغییرات از بطن خانواده به جامعه منتقل می‌شود و زن و شوهر به عنوان مهره‌های اصلی و ستونهای اجرایی این کانون هم در تربیت فرزندان و هم در ارتباط با همسرانشان نقش کلیدی ایفا می‌کنند این تحقیق در نظر دارد با آموزش این اصول به ایشان به ارتقاء کیفیت

3. Kanny&Bradbury

1 Transactional Analysis

2. Berne

در این پژوهش تعداد ۴۰ نفر که واجد شرایط شرکت در پژوهش بودند از افراد متاهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره مسیر زندگی که دارای مشکلات سازگاری و تعارضات خانوادگی بودند، با رعایت ملاکهای ورود شامل: داشتن تعارضات خانوادگی، داشتن ناسازگاری های زناشویی، داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی متاهلی، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، حداقل سن ۲۵ سال و حداکثر ۵۰ سال و ملاکهای خروج شامل: اعتیاد به مواد مخدر و آفتامین ها، داشتن ازدواج مجدد، نابرابری، اختلالات حاد روانی-شخصیتی، انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. اعضای دو گروه آزمایش و کنترل قبل از شروع جلسات، پیش آزمون را تکمیل نمودند سپس اعضای گروه آزمایش بعد از یک هفته از تکمیل پیش آزمون در جلسات آموزشی (TA) شرکت نمودند و بعد از گذشت ۱۲ جلسه آموزشی هر دو گروه به پس آزمون پاسخ دادند. سپس از طریق مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل در مورد فرضیه های تحقیق قضاوت صورت گرفت.

روش جمع آوری اطلاعات

برای انجام این پژوهش، گروه آزمایشی هفته ای دوبار با استفاده از برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل در ۱۲ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه شرکت نمودند. بمنظور رعایت اخلاق پژوهش به تمامی شرکت کنندگان در مورد محرمانه بودن نتایج پژوهش اطمینان داده شد. ضمناً بعد از اتمام برنامه آموزشی آزمودنی ها مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند. در مورد گروه کنترل هم همزمان با گروه آزمایش پیش آزمون و پس آزمون ها انجام گرفت.

ابزار پژوهش

پرسشنامه انریچ (Enrich): برای بررسی متغیر تعارضات خانوادگی از فرم بلند پرسشنامه استاندارد رضایت زناشویی انریچ که شامل ۱۱۵ سوال می باشد، استفاده شده که در بسیاری از تحقیقات بکار برده شده است. نمره بالا نشان دهنده نگرشهای واقع بینانه درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی است و نمره پایین نشان دهنده عدم رضایت از شیوه حل تعارضات می باشد. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ ۰/۴۱ بوده که نشان می دهد این پرسشنامه از روایی ملاکی خوبی برخوردار است (۸). اعتبار پرسشنامه از طریق روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳۷، گروه زنان ۰/۹۴۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد. که نشان می دهد این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل

ساختار جلسات تحلیل رفتار متقابل براساس الگو مبتنی بر کتاب روش های نوین در روان شناسی تحلیل رفتار متقابل استخراج و مورد استفاده قرار گرفت. دوره آموزشی تحلیل رفتار متقابل ساختار ۱۲ جلسه ای دارد که در آن مفاهیم مربوط به نظریه تحلیل تبدیلی توضیح داده می شود تا افراد آن را در زندگی خود پیاده کنند.

نتایج تحقیقات جاکوبسون و همکاران نشان داد که درجه بندی رضایت روزانه برای زن و شوهرهای ناموفق حاکی از ارتباط و تعامل منفی است و در مورد زن و شوهرهای موفق عکس این است و زن و شوهرهای ناموفق نسبت به زن و شوهرهای طبیعی به میزان پایین تر رفتار لذت بخش خوشایند و به میزان بالاتر رفتار ناخوشایند را تجربه می کنند.

در پژوهشی روش های حل تعارض و بهبود مهارت های ارتباطی به زوجین قبل از ازدواج آموزش داده شد. زوج هایی که تا آخر و به طور کامل این برنامه ها را اجرا کرده بودند بعد از گذشت ۴ سال از نظر مهارت های حل مشکل و مدیریت تعارض نسبت به گروه کنترل، تعارض کمتری در روابط خود داشتند و توانایی بیشتری برای حل تعارض نشان دادند.

در پژوهشی ثناگویی و همکاران به این یافته رسیدند که می توان به وسیله الگوهای ارتباطی زوجین، رضایت زناشویی آنها را پیش بینی نمود و نیز در یک مطالعه طولی ارتباط بین تقاضا-اجتناب و تغییرات رضایت زناشویی، نتایج حاکی از همبستگی بین الگوی تقاضا-اجتناب و عدم رضایت زناشویی بود که تا حدی دوام پیدا می کند، اما الگوی سازنده متقابل، افزایش رضایت در همسران را نیز پیش بینی می کند.

با عنایت به اینکه هیچ یک از مکاتب روان شناسی ادعای رفع کامل مشکلات زناشویی را ندارند و اگر تمام متغیرها تحت کنترل قرار گیرند باز هم درصدی خطا برای شکست طرح درمانی وجود دارد، محقق در این پژوهش به دنبال رفع کامل مشکلات زناشویی نمی باشد. زیرا متغیرهای عدیده ای در روند درمان ممکن است اختلال ایجاد کنند. اگر دو رکن خانواده در جریان آموزش حضور داشته باشند درصد موفقیت و افزایش رضایت زناشویی بیشتر خواهد بود. با وجود این با توسل به اینکه در مکتب اریک برن بر بعد مسئولیت شخصی فرد در رفع مشکلات تأکید فراوان می شود و به نقش خود فرد در زندگی بیش از هر عامل دیگری توجه می کند، می توان انتظار داشت که در صورت اثربخش بودن این روش در بافت فرهنگ ایرانی و نظر به سادگی درک و انتقال مفاهیم مطرح شده در این نظریه بتوان آن را به عنوان شیوه ای آموزشی- درمانی در حیطه های مختلف ارائه خدمات روان شناختی چه در سطح پیشگیری و چه در سطح درمان به متخصصین مربوطه توصیه نمود. لذا با توجه به مطالب بالا محقق به دنبال پژوهش در مورد فرضیه زیر می باشد. آموزش بسته ی تدوین شده تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات زناشویی افراد متاهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران موثر است.

مواد و روش ها

روش پژوهش نیمه تجربی بود و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل به روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. جامعه آماری کلیه افراد متاهلی بودند که جهت دریافت خدمات مشاوره در خصوص تعارضات خانوادگی و مشکلات سازگاری خود به مراکز خدمات روانشناسی سطح شهر تهران مراجعه می نمودند.

1 Commiunication patterns

جدول ۱. تشریح جلسات اول تا دوازدهم

جلسات	توضیحات
اول	معارفه و بیان قوانین گروه آموزشی و انجام آزمون انریچ با هر دو گروه و سپس ادامه دادن با گروه آزمایش و معرفی مکتب تحلیل تبادلی به اختصار و نقش آن در روابط بین فردی
دوم	آشنایی با حالت من کودکی و نشانه‌های آن و چهار وضعیت تصمیم‌گیری
سوم	آشنایی با حالت من والدینی با ذکر مثال و نشانه‌های آن
چهارم	آشنایی اعضا با حالت من بالغ و تقویت بعد مسئولیت‌پذیری
پنجم	آشنایی با انواع تبادلات و نشانه‌های آن؛ تشریح محاوره‌های متقاطع و مکمل با ذکر مثال و تشریح تبادلات پنهان، زاویه دار و مکمل با مثال‌های ملموس
ششم	تشریح نمایشنامه زندگی و نقش آن در تصمیم‌گیری‌ها و در ارتباط فرد با خود و در روابط بین فردی
هفتم	تشریح بازی‌ها و نقش آنها در روابط بین فردی و زندگی زناشویی
هشتم	آشنایی با اشکال نوازش شامل: نوازش‌های شرطی و غیرشرطی؛ نوازش‌های کلامی و غیرکلامی؛ نوازش‌های مثبت و منفی با ذکر مثال
نهم	آشنایی با خودپرویی، خودآگاهی، خودانگیختگی و صمیمیت به عنوان ویژگی‌های یک انسان بالغ با ذکر مثال و چگونگی آن
دهم	Role play
یازدهم	نمایش فیلم و تحلیل رفتار متقابل هنرپیشه‌های اصلی فیلم و ارائه راهکارهای درست‌تر برای کاهش تنشها
دوازدهم	مرور مطالب و اجرای پس‌آزمون

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش با استفاده از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف استاندارد، آزمون تحلیل کواریانس برای گروه‌های مستقل با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۴ تحلیل خواهد شد.

ترکیب خطی متغیرها از تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد. یکی از مفروضه‌های این تحلیل شرط همسانی واریانس‌های خطا بود که بر اساس آزمون لون شرط همسانی واریانس‌های خطا برقرار بود ($F=0.007, P>0.01$). بنابراین تحلیل کواریانس تک‌متغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از معناداری تفاوت داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کواریانس تک‌متغیری به شرح جدول زیر استفاده شد.

فرضیه پژوهش: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات زناشویی موثر است. برای بررسی تفاوت گروه‌های تعارضات زناشویی در

یافته‌ها

فرضیه پژوهش: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر تعارضات زناشویی موثر است. برای بررسی تفاوت گروه‌های تعارضات زناشویی در

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در تعارضات زناشویی (انریچ)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذور اتا (شدت اثر)
پیش‌آزمون	۳۹۹/۱۷۱	۱	۳۹۹/۱۷۱	۰/۱۷۳	۰/۶۸۰	۰/۰۰۵
گروه	۱۰۷۱۹۸/۰۸۴	۱	۱۰۷۱۹۸/۰۸۴	۴۶/۳۳۵	۰/۰۰	۰/۵۵۶
خطا	۸۵۶۰۰/۸۲۹	۳۷	۲۳۱۳/۵۳۶			
کل	۲۷۳۰۰۰۰	۴۰				

با توجه به نتایج جدول ۲، معنی داری F نشان می‌دهد که پس از تعدیل میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنی داری بین میانگین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش تحلیل رفتار متقابل در تعارضات زناشویی گروه آزمایش تغییرات مثبت ایجاد کرده است.

نتیجه‌گیری هدف از پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل و بررسی اثربخشی آن بر تعارضات خانوادگی بود. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. تأیید این فرضیه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین

با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی همسو می‌باشد. با توجه به نتایج این پژوهش‌ها می‌توان چنین نتیجه گرفت که احتمالاً آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود کیفیت ارتباطی همسران شده و در نتیجه رضایت آنان را در زندگی افزایش داده است. همچنین با توجه به نتایج تحقیقات بالا، از آنجا که آموزش تحلیل رفتار متقابل سبب کاهش تعارضات زناشویی شده بنابراین، احتمالاً این کاهش تعارضات سبب افزایش رضایت زناشویی شده است. همچنین نتایج یافته‌های پژوهش در خصوص خرده‌مقیاس‌های تعارضات خانوادگی نشان می‌دهد که در تمام موارد تفاوت معنی داری بین زوج‌های آموزش دیده و غیر آموزش

با توجه به نتایج جدول ۲، معنی داری F نشان می‌دهد که پس از تعدیل میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنی داری بین میانگین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش تحلیل رفتار متقابل در تعارضات زناشویی گروه آزمایش تغییرات مثبت ایجاد کرده است.

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل و بررسی اثربخشی آن بر تعارضات خانوادگی بود. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. تأیید این فرضیه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین

دانست و رشد و گسترش خود را به عنوان یکی از ابعاد اصلی رشد صمیمیت بین فردی سالم مطرح کرد. آموزه های تحلیل رفتار متقابل در زمینه شیوه های دسترسی به بالغ وحدت یافته و خودمختاری، رهاشدن از پیش نویس های ناکارآمد و توانمندسازی فرد برای پاسخ گویی این زمانی و این مکانی به موقعیت، می تواند فرد را به سوی نفرد و تمایز یافتگی و تحقق بیشتر خود و فقدان وابستگی های عاطفی، تعارضی و کارکردی پیش ببرد.

به اعتقاد برخی محققین تحلیل رفتار متقابل، یکی از مؤثرترین نظریه های روان شناختی است که با کمک به حل مشکلات موجود در روابط انسانی به روند رو به رشد شادمانی در افراد کمک میکند. تغییر نحوه نگرستن به زندگی، با در نظر گرفتن ابعاد وجودی خود و دیگران موجبات دستیابی به زندگی با کیفیت تر شده و در نهایت به کشف راه جدیدی از زندگی سرشار از شادی و نشاط منجر می شود. تحلیل رفتار متقابل می تواند یکی از راه های مناسب برای مراقبت از روان و راهی مؤثر برای ارتقاء شادی و شادکامی در زندگی افراد متأهل باشد. همچنین مطالعات گذشته نشان داد که آموزش تحلیل رفتار متقابل تاثیرات مثبتی در زندگی زناشویی زوجین ایجاد می کند و موجبات خشنودی و رضایت از زندگی آنان را فراهم می سازد. شولنیک طی پژوهشی با هدف بررسی تأثیر نظریه تحلیل رفتار متقابل و اندازه گیری شادکامی بین زوجین دریافت که پس از آموزش گروهی این رویکرد به زنان و مردان متأهل و اندازه گیری شادکامی آنها قبل و بعد از آموزش، تفاوت معنی دار آماری وجود داشته و لذتمندی و خودکفایی آنها در ارتباط با یکدیگر افزایش می یابد.

آموزه های تحلیل ارتباط متقابل در زمینه ی تقویت من بالغ و شیوه ی حل مسأله و تدوین قرارداد میتواند به ایجاد زمینه ای برای تفاهم بیشتر و کوشش برای حل مسائل میان فردی به گونه ای مؤثر کمک نماید. در این راستا در پژوهشی که به بررسی آموزش مهارتهای حل مسأله در کاهش پرخاشگری می پرداخت، دریافت که مهارتهای حل مسأله باعث کاهش پرخاشگری می شود.

آموزه های تحلیل رفتار متقابل در زمینه ی تجدید نظر در تعصبات و پیش داوری ها، بایدها و نبایدهای غیر منطقی و احکام آزارنده ی موجود در والد و نیز کنترل تکانشگری و احساس های غیر خوب بودن "کودک" به وسیله ی تقویت من بالغ می تواند منجر به نوعی بازسازی شناختی و مانع از تأثیرات سوء این عوامل بر روابط با دیگران گردد. همچنین به نظر می رسد که آموزه های تحلیل رفتار متقابل در مورد انواع نوازش های کارآمد و از آن جمله گوش دادن فعال و پرهیز از تخطئه و سرزنش، پذیرش خود و طرف مقابل با اتخاذ وضعیت سالم "من خوب هستم- تو خوب هستی" همگی منجر به مهارتمندی هیجانی بالاتر می گردند. در مجموع به نظر می رسد آموزه های تحلیل رفتار متقابل با آموزه هایی در رابطه با ایجاد نیات و انگیزه های مثبت به یکدیگر، بهبود مهارت های حل مسئله و مهارت مندی هیجانی، اصلاح عملکردهای شناختی و افزایش خودافشاسازی و در عین حال افزایش نفرد و تحقق خویشتن و کمک به افراد برای رسیدن به استقلال و خودپیروی و

دیده وجود دارد بدین معنی که زوج های آموزش دیده توانایی بیشتری در کاهش تعارضات خانوادگی نشان دادند این در شرایطی بود که قبل از آموزش تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گروه گواه وجود نداشت لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی متقابل (TA) زوجین در بالا بردن توانایی زوجین در کاهش تعارضات خانوادگی مؤثر بوده است که با نتایج تحقیق (۱۵) همسو می باشد.

با توجه به نتایج تحقیق اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل در کاهش تعارضات چندین احتمال را می تواند مد نظر قرار داد. بر اساس آموزه های تحلیل رفتار متقابل، این مسأله که فرد یک سیستم پویای دائماً در حال ارتباط و تبادل اطلاعات با سیستم های دیگر است، مورد تأکید می باشد و لذا آموزه های ارتباطی آن برای بهبود تبادلات میان افراد مناسب به نظر می رسد (۹). تحلیل ارتباط متقابل با آموزش تحلیل روابط بخصوص انواع روابط مکمل، متقاطع و نهفته افراد را با نحوه ی برقراری ارتباط مؤثر آشنا می سازد. به عبارتی افراد را به مهارت های ارتباطی مناسب مجهز می سازد تا با تشخیص "حالات من" خود و دیگران به ویژه با توجه به سرخ های کلامی و غیر کلامی بتوانند ارتباط مکمل مناسبی را برقرار نمایند. به علاوه با استفاده از تکنیک های پس راندن "والد" طرف مقابل، بتوانند در موقعیت های احتمالی تعارض زنا، به خوبی با نظارت "بالغ" تقویت شده ی خود موقعیت را اداره نموده، شرایط را برای برقراری روابط سازنده و نه تخریبی فراهم سازند (۱۶). این تبیین همسو با پژوهش نظری است که بیان کرد برنامه ی بهبود ارتباط به طور معناداری میزان پرخاشگری آزمودنی ها را کاهش می دهد.

سلامت (۱۷) نیز در پژوهشی نشان داد که روش تحلیل رفتار متقابل باعث کاهش تعارضات خانوادگی زوجین شده است. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که صمیمیت، روش گفتگو، روش انتقاد و رضایت زوجین نیز افزایش یافته بود. هالفورد بر این موضوع تأکید کرده است که خودافشاسازی، صمیمیت را افزایش می دهد. به نظر می رسد آموزه های تحلیل ارتباط متقابل در زمینه ارائه نوازش مثبت، بیان آزاد احساسات و خود افشایی در فضای آرام توأم با امنیت روانی و همدلی متقابل، می توانند تقابل منفی موجود در میان افراد را کاهش دهد و روابط گرم و نزدیک را جایگزین آن کند. همچنین آموزه های تحلیل رفتار متقابل در زمینه تجدید نظر در تعصبات و پیش داوری ها، بایدها و نبایدهای غیر منطقی، احکام آزارنده موجود در والد و نیز کنترل تکانشگری کودک به وسیله تقویت بالغ، می تواند به نوعی بازسازی شناختی منجر شود. از نظر جونز و استوارت، همچنین آموزه های این شیوه در زمینه رفع مشکلات ناشی از طرد و رفع آلودگی بالغ، می تواند به بهبود شرایط ارتباطی از نظر عوامل شناختی کمک کند. به طوری که همسران خودشان را از لحاظ رضایت زناشویی بالا درجه بندی می کنند، اساندهای افزاینده ارتباط درباره همسر خود ایجاد می کنند و اهمیت رفتارهای منفی همسر را کم در نظر می گیرند (۱۸).

اریکسون احساس صمیمیت را تمایل برای شرکت در یک رابطه حمایت کننده و مهرآمیز، بدون از دست دادن خود در آن رابطه می

psychotherapy theories. Tehran: Academic Publishing Center.

11. Gudarzi, Mahmoud (2016). Effectiveness of group counseling with Satir's approach on the performance of dysfunctional couples. Counseling master's thesis. Kharazmi University.
12. Bernstein, Philip H. (1980). Marital therapy from the perspective of communicative behavior. Translated by Hassan Pourabdi Naini and Gholamreza Manshai. Tehran: Roshd.
13. McKay, Nanning (2010). Marital skills (creating more intimacy, negotiation and problem solving). Translated by Ghazrabadi. Tehran: Rasa Publications.
14. Salari, Maleeha (2016). The effect of group therapy with mutual behavior analysis approach on increasing emotional intelligence and marital satisfaction. Master's thesis in clinical psychology, Ferdowsi University of Mashhad.
15. Bahari, Farshad; Fatehizadeh, Maryam; Ahmadi, Seyed Ahmad; Molavi, Hossein and Bahrami, Fatemeh (2018). The effect of training spouses' communication skills on reducing marital conflicts of conflicted couples applying for divorce. Journal of Clinical Psychology and Counseling Research. 1(1), 59-70.
16. Bern, Eric (2009). Reciprocal behavior analysis, translated by Smail Fasih. Tehran: New Publishing.
17. health, mother; Zamani, Ahmad Reza; Al-Hayari, Talaat (2016). The effect of communication skills training using interaction analysis (TA) method on reducing marital conflict. Journal of Applied Psychology. 1 (3), 29-42.
18. Fatuhi Bonab, Sakineh, Hosseini Nesab, Seyyed Daoud and Hashemi, Toraj (2010). The effectiveness of cognitive-behavioral, Islamic couple therapy and mutual behavior analysis on the self-knowledge of incompatible couples. Psychological Studies, Volume 7, Number 2, 37-58.

رهاشیدن از الگوهای ناکارآمد و مخرب برای برقراری ارتباط نظیر بازی ها، ترک فقدان مسئولیت پذیری یا ناامیدی ناشی از پیش نویس های ناکارآمد، ایجاد امید و حسن نیت نسبت به خود، دیگری و دنیا با اتخاذ وضعیت سالم زندگی در طی یک فرآیند اصلاح درون فردی-میان فردی می تواند به بهبود کیفیت روابط و در نهایت افزایش صمیمیت، رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی منجر شود.

References

1. Ahmadi, A (1382). An introduction to counseling and psychotherapy. Isfahan: Isfahan University Press.
2. Karl, Alan (2004). Family Therapy; Analysis of spouses' conflict relationships. Translated by Gholamreza Tabrizi. Tehran: Ni Nagar.
3. Nawabinejad, Shokoh (2004). Marriage counseling and family therapy, Tehran, Publications of the Association of Parents and Teachers.
4. Jones, Van; Stewart, Ian (2019). New methods in the psychology of interaction analysis. Translated by Bahman Dadgstar, Tehran: Ohadi Publishing.
5. Brati, I (1375). The effect of marital conflicts on mutual relations between husband and wife. Master's Thesis in Counseling, Islamic Azad University: Rodhan Branch.
6. Bernstein. Philip, Bernstein. March H (1990). Recognizing and treating marital discord. Sohrabi's translation. Tehran: Rasa Publishing House,
7. Byrne, Eric (1370). What do you say after Islam? Translated by Mehdi Karache Daghi. Tehran: Alborz Publishing.
8. Sanai Zakir, Baqer (1379).. family and marriage measurement scales. Tehran: Ba'ath Publications.
9. Turkan, Hajer. (2016) Investigating the effectiveness of group therapy on the marital satisfaction of couples in Isfahan city using exchange analysis. Master's thesis, Isfahan University.
10. Shafiabadi, Abdullah and Naseri, Gholamreza (2018). Counseling and