

# The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Marital Adjustment of Married People Referring to Tehran Counseling Centers

## ARTICLE INFO

### Article Type

Research Article

### Authors

Mohammad Jolayni<sup>1</sup>

Hakimeh Aghaei<sup>2\*</sup>

Parviz Sharifi Daramadi<sup>3</sup>

### How to cite this article

Mohammad Jolayni, Hakimeh Aghaei, Parviz Sharifi Daramadi, The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Marital Adjustment of Married People Referring to Tehran Counseling Centers, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2022;6(1):692-701.

1. PhD student, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran (Corresponding Author).

3. Professor, Department of Education for Exceptional Children, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: ha.aghae@gmail.com

### Article History

Received: 2021/11/02

Accepted: 2022/01/22

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to transactional analysis training on marital satisfaction and referral 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 individuals had family conflicts and marital adjustment problems referring to the psychiatric services centers of Tehran. A sample of 40 eligible individuals who were referred to a counseling center with adaptive problems were selected and were randomly divided into two experimental groups (20 and control group, 20). First, all participants completed the DAS (Dual Compatibility Questionnaire). 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 descriptive by statistical method covariance analysis.

**Findings:** The results showed of covariance analysis that transactional analysis training has been effective in increasing marital adjustment.

**Conclusion:** Therefore, according to the results of the study, the application of mutual behavior analysis in couples would result in more marital adjustment and improvement of their relationship.

**Keywords:** Analysis Of Mutual Behavior, Marital Compatibility, Married People

## اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری

### زناشویی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره

شهر تهران

واژه‌های کلیدی: تحلیل رفتار متقابل، سازگاری زناشویی، افراد متأهل

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۰۲

\*نویسنده مسئول: ha.aghae@gmail.com

محمد جلیبی<sup>۱</sup>

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

حکیمه آقایی<sup>۲\*</sup>

استادیار، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران (نویسنده مسئول).

پرویز شریفی درآمدی<sup>۳</sup>

استاد، گروه آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرتهران بود .

**مواد و روش ها:** طرح پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. 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 بودند انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ابتدا همه شرکت کنندگان پرسشنامه سازگاری دونفره (DAS) را تکمیل نمودند. شرکت کنندگان گروه‌های 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 ها:** یافته‌های پژوهش با نرم‌افزار آماری "SPSS ۲۴" و روشهای آماری تحلیل واریانس چندمتغیری و کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس نشان داد که درمان تحلیل روابط متقابل در افزایش سازگاری زناشویی خانوادگی مؤثر بوده است. همچنین نتایج به دست آمده از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که درمان تحلیل روابط متقابل در افزایش مؤلفه های سازگاری زناشویی خانوادگی مؤثر بوده است .

**نتیجه گیری:** بنابراین با توجه به نتایج پژوهش، بکارگیری تحلیل رفتار متقابل در زوجین موجب سازگاری زناشویی بیشتر و بهبود روابط آنها می شود.

#### مقدمه

سازگاری زناشویی که از دیرباز مورد توجه روانشناسان و جامعه شناسان قرار گرفته، یکی از گسترده ترین مفاهیم برای تعیین میزان شادی و پایداری رابطه است (۱). سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت دارند و از کنار هم بودن لذت می برند. این سازگاری از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک و رضای نیازها ایجاد می شود (۲) موضوع سازگاری زناشویی بعد از مطالعه هامیلتون در اوایل قرن حاضر مورد توجه قرار گرفت و بعد از آن پژوهشهای زیادی به منظور کشف عوامل موثر در سازگاری زناشویی انجام شد. پژوهشگران تا سال ۱۹۸۰ بر متغیرهای همه گیر شناسی، روابط جنسی، مسائل مالی، تعداد فرزندان، مذهب و شغل زوجین تمرکز داشتند و تنها در سالهای اخیر به اهمیت عوامل شخصیتی و هیجانات در سازگاری زناشویی تاکید کردند (۳). گاتمن معتقد است که عامل اصلی ناسازگاری زناشویی، میزان خشم ابراز شده و یا تعداد تعارضات نیست، بلکه تحقیرکردن و فاصله گیری دفاعی است که باعث بروز آشفتگی های زناشویی می شود. توانایی ارتباط هیجانی به طور معناداری با سازگاری زناشویی و صمیمیت ایمن ارتباط دارد. با این مطالعه نقش شناسایی و ابراز هیجانات، درک و مدیریت هیجانات منفی در حفظ رابطه زناشویی مورد تایید قرار گرفت (۴). تمرکز بر هیجانات منفی بعنوان عامل اصلی تعارضات خانوادگی، انقلابی را در رویکردهای خانواده درمانی ایجاد کرده است. زوج درمانی هیجان مدار (EFT) رویکردی یکپارچه از تلفیق سه دیدگاه سیستماتیک، انسانگرایی و نظریه دلبستگی بزرگسالان است که توسط جانسون و گرینبرگ ابداع شد (۵).

توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردد، از جمله اهداف ازدواج محسوب می شود. شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ رابطه صمیمی و دوستانه با مشکلات شدید و فراگیری مواجه هستند. در حقیقت معضل ناسازگاری زناشویی بیش از هر طبقه روان پزشکی دلیل مراجعه درمانجویان به مراکز بهداشت روانی می باشد (۶). سازگاری در ازدواج شامل احساس شادمانی، رضایت و ارضای نیازهایی است که به طور متقابل برآورده می شود. بر اساس نظر راجرز<sup>۲</sup> این مفهوم از ازدواج به عنوان پایه ای بسیاری از ازدواج های سازگار می باشد (۷).

لاک و والاس<sup>۲</sup> سازگاری زناشویی را به عنوان فرایند انطباقی زن و شوهر به شیوه ای کارآمد تعریف می کنند که از تضاد اجتناب

<sup>2</sup> . Lock & Wallace

<sup>1</sup> . Rogers

نتایج پژوهش محمی کیا همسوست؛ محمی کیا در پژوهشی نشان داد که داشتن مهارت های ارتباطی موجب افزایش سازگاری زناشویی زنان می شود و این که رابطه همسران یکی از ملاک های پیش بینی کننده سازگاری زناشویی است. در پژوهش دیگری با عنوان ارتباط تفکرات غیرمنطقی با سازگاری زناشویی نتایج نشان داد که وجود تفکرات غیرمنطقی بسته به نوع آن ها در نحوه ارتباط های صمیمانه و به تبع آن در سازگاری زناشویی زوج ها موثر است (۱۲). محمدی (۱۳) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه نقش جنسیتی با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل تهرانی به این نتیجه رسید که بین نقش جنسیتی در مردان و سازگاری زناشویی آنها رابطه منفی و معناداری وجود دارد و همچنین بین مدت ازدواج و سازگاری زناشویی زوجین، بین سازگاری زناشویی مردان و سازگاری زناشویی زنان، بین نگرش زنان به کارهای خانگی و سازگاری زناشویی زنان و مردان و بین توافق بر کارهای خانگی و سازگاری زناشویی زنان ارتباط معناداری مشاهده شد. ولی یافته های تحقیق ارتباط معناداری بین نقش جنسیتی زنان و سازگاری زناشویی زوجین و بین توافق بر کارهای خانگی و سازگاری زناشویی مردان نشان نداد. ملازاده (۱۴) رابطه بین عوامل شخصیت، سبک های مقابله ای با سازگاری زناشویی فرزندان متأهل شاهد را بررسی کرد. یافته های پژوهش بین عامل شخصیتی توافق هر یک از زوج ها با سازگاری زناشویی دیگری رابطه مثبت معناداری بدست آورده است. ناسازگاری پس از ازدواج نه تنها بر کنشهای روانی اجتماعی زن و شوهر بلکه بر رشد و تحول کودکان و نوجوانان آن خانواده نیز اثرات سوء دارد. به طوریکه ۳۹٪ نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت ایران متعلق به خانواده های از هم گسیخته می باشد (نوبی نژاد، ۱۳۷۴). مؤمن زاده در پژوهش خود با عنوان ارتباط تفکرات غیر منطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی به این نتیجه رسید که ارتباط معناداری بین تفکرات غیر منطقی و سازگاری زناشویی وجود دارد و الگوهای دلبستگی در نحوه روابط زناشویی و سازگاری زناشویی موثر است. خسروجاوید و رفیعی نیا در سال به بررسی رابطه هوش هیجانی و سازگاری زناشویی پرداختند. یافته ها حاکی از این بود که بین این دو مولفه رابطه معناداری وجود دارد. فقیرپور (۱۴) به بررسی رابطه بین مهارتهای رفتاری ارتباطی با سازگاری زناشویی زوجین پرداخت و به این نتیجه رسید که بین مهارتهای رفتاری ارتباطی زوجین و سازگاری زناشویی مثبت وجود دارد. امینی ها (۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که رابطه بین ۵ خرده مقیاس شادکامی، کنترل تکانه، استقلال، خودآگاهی و حل مسئله پیش بینی کننده سازگاری زناشویی است و رابطه معنادار می باشد. کهنکی در تحقیق خود با عنوان بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روان شناختی در بین دانشجویان به این نتیجه رسید که همبستگی معناداری بین خرده مقیاس های بهزیستی روانی و خرده مقیاس های سازگاری زناشویی وجود دارد.

کافی و همکاران در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و پیشگیری از عود

می کنند آنچنان که از ازدواجشان و از یکدیگر احساس رضایت می کنند و علائق و فعالیتهای مشترکی دارند و احساس می کنند که ازدواجشان انتظارات آنها را برآورده کرده است. بررسی پیشینه مفهوم سازگاری زناشویی نشان می دهد که این مفهوم به طور ثابت برای اشاره به فرایندهایی که برای دستیابی به یک رابطه زناشویی هماهنگ و کارکردی ضروری است، در نظر گرفته می شود. در این خصوص رابطه سازگار شده به عنوان رابطه ای که در آن مشارکت کنندگان غالباً با هم در تعامل هستند، به ندرت در موضوعات زناشویی مهم با هم مخالفتند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می کنند و اختلافاتشان را به شیوه ای رضایت بخش و دو جانبه حل و فصل می کنند در نظر گرفته می شود (۸).

بر اساس نظر سین ها و ماکرچک<sup>۱۰</sup>، سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. روابط رضایت بخش بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از یکدیگر و پذیرش و تفاهم قابل ارزیابی است (۷).

تحلیل رفتار متقابل نظریه ای است در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان درمانی است که به دنبال رشد و تغییرات شخصی است. در این نظریه رفتارهای شخصی و ارتباط متقابل میان افراد با روشی ساده و کاربردی تجزیه و تحلیل می شود و به افراد کمک می کند تا مشکلات عاطفی، هیجانی و ارتباطی خود را دریابند (۹).

شیوه درمان مبتنی برتحلیل ارتباط متقابل شیوه ای عقلانی است که فرد را در تحلیل و درک رفتار خویش و قبول مسئولیت با توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می افتد یاری می دهد. این نظام درمانی شخصیت را متشکل از سه حالت «من کودکی» «من بالغ» و «من والدینی» می داند. هدف این نظام درمانی این است که حالت «من بالغ» را از خواسته ها و تأثیرات مخرب حالات «من والدینی» و «من کودکی» آزاد کند و بدان وسیله تغییرات رفتاری مطلوب را در فرد به وجود آورد. این نظریه تحلیل ساختی، محاوره ای بر چگونگی روابط متقابل تأکید فراوان دارد (۱۰).

برن<sup>۱۱</sup> (۱۱) 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 خصلتها و استعدادهای بالقوه یکدیگر را کشف کنند که باعث رضایت طرفین خواهد شد. هر سه نتیجه سودمند خواهد بود.

پژوهش های بسیاری در رابطه با سازگاری زناشویی صورت گرفته است، از جمله علایی و همکاران در پژوهشی به عنوان "رابطه بین مهارت های ارتباطی و سازگاری زناشویی در بین دانشجویان دانشگاه" به این نتیجه دست یافتند که سازگاری زناشویی در زوج های که مهارت ارتباطی بالاتری دارند نسبت به آنهایی که از مهارت های ارتباطی ضعیف تری برخوردارند بیشتر است. که این یافته با

2. Berne

10. Sinha&amp;Mukerjee

مذاکره و ارتباط شده ایم به ما کمک می کند که پیامد رفتاری و احساسی خود را بسنجیم و فراتر از آن بتوانیم، تشخیص دهیم که طرف مقابل اکنون با کدامیک از حالات روانشناختی خود ارتباط برقرار می کند تا به کمک این دانسته ها وارد بازی های روانی طرف مقابل نشویم. اهمیت دیگر این بسته آموزشی در این است که کمک می کند تا بتوانیم در ارتباطات اجتماعی طرف مقابل را خلع سلاح نماییم و رابطه باخت - باخت را به رابطه برد- برد تبدیل نماییم.

لذا با توجه به مطالب فوق به دنبال پرداختن به فرضیه های پژوهشی زیر می باشیم.

آموزش بسته ی تدوین شده تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه های سازگاری زناشویی افراد متاهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران موثر است.

آموزش بسته ی تدوین شده تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی افراد متاهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران موثر است.

#### مواد و روش ها

روش پژوهش نیمه تجربی می باشد 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 نمودند.

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 آمفتامین ها، داشتن ازدواج مجدد، ناباروری، 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

افراد سم زدایی شده<sup>۱</sup> نشان دادند که از لحاظ وسوسه مصرف مواد بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود داشت، ولی بین سازگاری زناشویی و احتمال مصرف مواد تفاوت معنی داری مشاهده نشد و نیز در پژوهشی دیگر که با عنوان "بررسی اثر بخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل رفتار متقابل بر افزایش هوش هیجانی و رضایت زناشویی" انجام شد نشان داد که این نوع درمان تاثیر قابل توجهی در افزایش هوش هیجانی زوجین داشت اما تغییر رضایت زناشویی نمونه ها معنادار نبود (۱۶).

همچنین دانش (۱۷) در پژوهشی نشان داد که روش تحلیل رفتار متقابل، سازگاری زناشویی، رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری، و ابراز محبت زن و شوهرهای گروه آزمایش را نسبت به قبل از درمانگری و گروه گواه افزایش داده است. نتیجه گیری تحلیل رفتار متقابل با تاکید بر خودشناسی و با فعال کردن رفتارهای منبعث از "حالت من بالغ" روش مداخله ای موثری برای حل اختلاف های زناشویی و افزایش سازگاری در زوجین سازگار بوده است. سلامت (۱۸) هم در طی شش جلسه با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل، مهارت های ارتباطی را به زوجین آموزش و نشان داد تعارضات زناشویی دوازده زوج گروه آزمایش نسبت به دوازده زوج گروه گواه کاهش، و در عین حال صمیمیت و توافق آنان در موضوعات مختلف بهبود یافته است.

امام جمعه زاده، گرجی و جواد زاده در پژوهشی به عنوان "اثر بخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل" بر سازگاری اجتماعی: یک پژوهش موردی بر زنان دارای همسران معنادار<sup>۲</sup>، آموزش تحلیل رفتار متقابل را در افزایش سازگاری اجتماعی افراد موثر یافتند. همچنین اسلاویک<sup>۱</sup>، کارلسون<sup>۲</sup> و اسپری<sup>۳</sup> در پژوهش خود بر مبنای دیدگاه آدلر برای ایجاد بینش در زوجین، به مقایسه روش شناخت درمانگری و روش تحلیل رفتار متقابل که بر "شناخت حالات من" تاکید دارد، به درمان زوج های دارای شخصیت منفعل پرخاشگر پرداختند و دریافتند روش تحلیل رفتار متقابل نسبت به شناخت درمانگری به زندگی موثر تر زندگی زناشویی زوج ها منتهی میگردد.

با عنایت به اینکه در کشور ما افرادی که ازدواج می کنند، هیچ یک از مهارتهای زندگی اثربخش را قبل از ازدواج آموزش نمی بینند و نسبت به طرحواره های همسر خود هیچگونه اطلاعی ندارند و از طرفی فرهنگ خانواده های ایرانی، فرهنگ رودبایستی و تعارف و اغماض می باشد، به نظر می رسد اغلب مشکلات خانوادگی و بین فردی ریشه در تعاملات مخرب و عدم توانایی در ارتباط موثر میان فردی و بین فردی دارد. لذا یکی از شناخته شده ترین رویکردهای نظری و عملی در حوزه ارتقای ارتباط موثر، روش تحلیل رفتار متقابل می باشد که به افراد آموزش می دهد تا با حالات شخصیتی خود (من کودک، من بالغ، من والد) آشنا شوند و در مسیر زندگی در هر لحظه رفتار و زبان بدن و لحن کلام خود را بازبینی نمایند که در هر لحظه با کدامیک از حالات شخصیتی خود ارتباط برقرار نموده اند. اطلاع از اینکه اکنون با کدامیک از حالات خود وارد

<sup>3</sup> Sperry/L

<sup>1</sup> Slavik/S

<sup>2</sup> Carlson.H

خرده مقیاس‌ها خوب تا عالی است: رضایت دونفری=۰/۹۴، همبستگی دونفری=۰/۸۱، توافق دو نفری=۰/۹۰ و ابراز محبت=۰/۷۳.

این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط حسین نژاد و آموزگار ترجمه و اجرا شده است و در کشور ایران هنجاریابی شده است. این مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی و با فاصله زمانی ۱۰ روز روی نمونه ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوجین (۶۰ زن و ۶۰ مرد) اجرا گردید. و برای بررسی میزان همبستگی نمرات از روش گشتاوری پیرسون استفاده گردید. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و شوهران طی دو بار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶، مقیاس فرعی اول ۰/۶۸ و مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵، مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ بدست آمده است (کهکی، ۱۳۸۴).

پروتکل درمانی یا برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل ساختار جلسات تحلیل رفتار متقابل براساس الگو و پروتکل درمانی مبتنی بر کتاب روش‌های نوین در روان‌شناسی تحلیل رفتار متقابل (استوارت و جونز، ۲۰۰۹) استخراج و مورد استفاده قرار گرفت. دوره آموزشی تحلیل رفتار متقابل ساختار ۱۲ جلسه ای دارد که در آن مفاهیم مربوط به نظریه تحلیل تبادلی توضیح داده می‌شود تا افراد آن را در زندگی خود پیاده کنند.

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 به اطمینان داده شد. ضمناً بعد از اتمام برنامه آموزشی آزمودنی‌ها مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند. در مورد گروه کنترل هم همزمان با گروه آزمایش پیش آزمون و پس آزمون‌ها انجام گرفت.

ابزار پژوهش مقیاس سازگاری دونفره (DAS): این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی است. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات از این ابزار برای اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد: رضایت دو نفری، همبستگی دونفری، توافق دو نفری و ابراز محبت. سؤالات خرده مقیاس‌های این وسیله اندازه گیری از این قرار است: رضایت زناشویی ۰/۳۲، ۰/۳۱، ۰/۲۳، ۰/۲۱، ۰/۲۰، ۰/۱۹، ۰/۱۸، ۰/۱۷، ۰/۱۶، همبستگی دونفری ۰/۲۸، ۰/۲۷، ۰/۲۶، ۰/۲۵، ۰/۲۴، توافق دونفری ۰/۱۵، ۰/۱۴، ۰/۱۳، ۰/۱۲، ۰/۱۱، ۰/۱۰، ۰/۰۹، ۰/۰۷، ۰/۰۵، ۰/۰۳، ۰/۰۲، ۰/۰۱، ابراز محبت ۰/۳۰، ۰/۲۹، ۰/۲۸، ۰/۲۷، ۰/۲۶، ۰/۲۵، ۰/۲۴، ۰/۲۳، ۰/۲۲، ۰/۲۱، ۰/۲۰، ۰/۱۹، ۰/۱۸، ۰/۱۷، ۰/۱۶، ۰/۱۵، ۰/۱۴، ۰/۱۳، ۰/۱۲، ۰/۱۱، ۰/۱۰، ۰/۰۹، ۰/۰۸، ۰/۰۷، ۰/۰۶، ۰/۰۵، ۰/۰۴، ۰/۰۳، ۰/۰۲، ۰/۰۱، کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی برخوردار است. همسانی درونی

جلسات	توضیحات
اول	معارفه و بیان قوانین گروه آموزشی و انجام آزمون داس 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 خودپیروی، 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 درست تر برای کاهش تنشها
دوازدهم	مرور مطالب و اجرای پس آزمون

فرضیه اول پژوهش: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه های سازگاری زناشویی مؤثر است. به منظور تعیین اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه های سازگاری زناشویی از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر آمده است.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش برای تحلیل داده ها از شاخص های آماری آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری و تحلیل کواریانس و نرم افزار SPSS۲۴ تحلیل استفاده شد.

یافته ها

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) مؤلفه های سازگاری زناشویی گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	ضریب اتا
آزمون اثر بیلابی	۰/۹۹	۶۹۸/۸۵	۵	۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۱	۶۹۸/۸۵	۵	۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۰
آزمون اثر هتلینگ	۱۰۲/۷۷	۶۹۸/۸۵	۵	۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱۰۲/۷۷	۶۹۸/۸۵	۵	۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۰

همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت تفاوت معنی داری ایجاد کرده است و بیانگر این است که این آموزش باعث بهبود همه مؤلفه ها در زوجین شده است. برای پی بردن به تفاوت نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها در جدول ۲ نشان داده شده است.

همان گونه که در جدول ۱، ملاحظه می شود سطوح معنی داری همه آزمونها بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های سازگاری زناشویی) تفاوت معنی داری وجود دارد. لذا همانگونه که داده های جدول بالا نشان می دهد روش آموزش تحلیل رفتار متقابل بر همه مؤلفه های سازگاری زناشویی شامل: حل تعارض، رضایت زناشویی،

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره مؤلفه های سازگاری زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذور اتا(شدت اثر)
حل تعارض	گروه	۱۶۱۲.۹	۱	۱۶۱۲.۹	۴۸۲.۲۲	۰.۰۱	۰.۹۲۷
	خطا	۱۲۷.۱	۳۸	۳.۳۵			
رضایت زناشویی	گروه	۱۷۶۸.۹	۱	۱۷۶۸.۹	۴۱۳.۳۷	۰.۰۱	۰.۹۱۶
	خطا	۱۶۲.۶	۳۸	۴.۲۸			
همبستگی دونفری	گروه	۱۰۰۰	۱	۱۰۰۰	۳۵۹.۸۵	۰.۰۱	۰.۹۰۴
	خطا	۱۰۵.۶	۳۸	۲.۷۸			
توافق دونفری	گروه	۴۴۱۰	۱	۴۴۱۰	۱۰۱۰.۱۳	۰.۰۱	۰.۹۶۴
	خطا	۱۶۵.۹	۳۸	۴.۳۷			
ابراز محبت	گروه	۲۳۵.۲۳	۱	۲۳۵.۲۳	۱۳۰.۰۲	۰.۰۱	۰.۷۷۴
	خطا	۶۸.۷۵	۳۸	۱.۸۱	۴۸۲.۲۲		

نتایج جدول ۲، نشان می دهد تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون معنادار است. در نتیجه آموزش تحلیل رفتار متقابل در همه مؤلفه های سازگاری زناشویی مؤثر بوده است. به عبارتی دیگر آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش و تغییرات بهتر در همه مؤلفه های سازگاری زناشویی گردیده است. بنابراین فرضیه اول تأیید می شود.

فرضیه دوم پژوهش: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی مؤثر است. برای بررسی تفاوت گروه های سازگاری

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین نمرات پس از آزمون گروه آزمایش و کنترل در سازگاری زناشویی (داس)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذور اتا(شدت اثر)
پیش از آزمون	۱/۸۶	۱	۱/۸۶۰	۰/۰۸	۰/۷۷۹	۰/۰۰۲
گروه	۵۸۹/۶۸۷	۱	۵۸۹/۶۸۷	۲۵/۴۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۰۷
خطا	۸۵۸/۱۴۰	۳۷	۲۳/۱۹۳			
کل	۱۹۸۳۰۰	۴۰				

با توجه به نتایج جدول ۳، معنی داری  $F$  نشان می دهد که پس از تعدیل میانگین های پیش از آزمون، تفاوت معنی داری بین میانگین گوه آزمایش و کنترل در پس از آزمون وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش تحلیل رفتار متقابل در سازگاری زناشویی گروه آزمایش تغییرات مثبت ایجاد کرده است.

### نتیجه گیری

فرضیه اول پژوهش مبتنی بر تدوین برنامه آموزشی تحلیل رفتار متقابل و بررسی اثربخشی آن بر مؤلفه های سازگاری زناشویی بود. نتایج یافته های پژوهش در خصوص خرده مقیاس های سازگاری زناشویی نشان می دهد که در تمام موارد تفاوت معنی داری بین زوج های آموزش دیده و غیر آموزش دیده وجود دارد. بدین معنی آموزش مهارت های ارتباطی متقابل زوجین به روش (TA) در بالا بردن توانایی زوجین در افزایش مؤلفه های سازگاری زناشویی شامل حل تعارض، رضایت زناشویی، همبستگی دونفری، توافق دو نفری و ابراز محبت مؤثر بوده است. آموزش تحلیل ارتباط متقابل باعث افزایش حل تعارض زوجین می شود. حل تعارض به شیوه تحلیل مهارت های ارتباطی متقابل موجب توانایی خانواده برای حل کردن مسائل در یک سطح مشخصی که منجر به حفظ عملکرد مؤثر خانواده می شود. همچنین حل تعارض به شیوه تحلیل مهارت های ارتباطی متقابل عبارت است از توانایی رویارویی با وقایع نامعمول و غیر منتظره همچون مرگ عضوی از خانواده، توانایی تأمین نیازهای اساسی اعضاء همچون خوراک، پوشاک، امنیت و بهداشت و داشتن کارایی مؤثر در تضمین رشد سالم اعضاء به موازات فرایند رشدی آنها می باشد. نتیجه این تحقیق با نتایج پژوهش های (۱۹) همخوانی دارد. آموزش تحلیل ارتباط متقابل باعث افزایش رضایت زناشویی می شود. تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل در زوجین باعث افزایش حل مشکل، ارتباط، نقش ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی آنها می شود و از تعارضات و اختلافات آنها جلوگیری می شود. همچنین زوجین با یادگیری اصول آموزش مهارت های ارتباطی به دیگر مسایل زندگی باعث تقویت رضایت زناشویی خود می شوند (۲۰). آموزش تحلیل ارتباط متقابل باعث افزایش همبستگی دو نفری در زوجین می شود. تأثیر آموزش رویکرد تحلیل تبدالی در زوجین موجب ارتقاء همبستگی دو نفری و سازگاری زوجین می شود. بطوری که موجب عزت نفس بالا و افزایش میزان بر بهبود مهارت هایی در زمینه ارتباط، حل مسئله و ابراز وجود و آموزش رابطه بالغانه می شود. نتایج پژوهش بهبودی معناداری را در زمینه افزایش

همبستگی دو نفری و میزان سازگاری و عزت نفس در گروه آزمایش نشان داد. درحالی که گروه کنترل تغییرات معنی داری نداشتند. آموزش تحلیل ارتباط متقابل باعث افزایش توافق دو نفری زوجین می شود. توافق دو نفری بر اساس نقش های خانوادگی الگوهای تکراری از رفتار هستند که توسط تک تک افراد خانواده اجرا می شوند تا نیازها و عملکرد خانواده بطور رضایت بخشی، تحقق یابد. بنابراین آموزش تحلیل ارتباط متقابل موجب تسریع توافق پذیری در قالب نقش ها و انجام وظایف و رسیدن به نقطه مشترک در انجام رفتار های توصیه شده و تکراری موجود در مجموعه ای از فعالیت های دو جانبه با سایر اعضای خانواده به ویژه زوجین می شود. که انجام وظیفه نیازمند این است که اعضای خانواده، فعالیت های خواسته شده را بر اساس تخصیص نقش و توافق پذیری بالا و بر اساس الگوهای ارتباطی انجام دهند. نتیجه این تحقیق با نتایج پژوهش های (۲۱) همخوانی دارد. آموزش تحلیل ارتباط متقابل با رویکرد ابراز محبت در زوجین مؤثر است. به بیان دیگر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر ابراز والدین با رویکرد محبت در خانواده مؤثر است. ابراز محبت در کارکرد خانواده همراهی عاطفی نیز گفته میشود. تحلیل رفتار متقابل چگونگی واکنش عاطفی اعضای خانواده در روابط با یکدیگر، توانمندسازی اعضای خانواده در ابراز احساسات و پاسخ دهی متقابل به واکنش های عاطفی یکدیگر با رعایت تناسب کمی و کیفی را بهبود می بخشد (۲۲). نتیجه این تحقیق با نتایج پژوهش های انجام شده توسط (۲۳) همخوانی دارد.

همچنین با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه دوم پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد. تأیید این فرضیه نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) باعث افزایش سازگاری می شود. این یافته با نتایج تحقیق هانسون و لند بلند (۲۰۰۶) مبنی بر اینکه آموزش مهارت های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات زناشویی مشکل داشتند، باعث بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنان می گردد، همسو است. همچنین با یافته های کیوکور، جوانینگ، کنگ، لورنز، اصلانی، عزیز، جوادی، سلطانی و همکاران، سودانی و همکاران و اکبری و همکاران همخوانی دارد. همچنین نتایج یافته های پژوهش در خصوص خرده مقیاس های سازگاری زناشویی نشان میدهد که در تمام موارد تفاوت معنی داری بین زوج های آموزش دیده و غیر آموزش دیده وجود دارد بدین معنی آموزش مهارت های ارتباطی متقابل زوجین به روش (TA) در بالا بردن توانایی زوجین در

و به ارتباط هایی منجر می شوند که هر دو طرف احساس میکنند که یکدیگر را می فهمند. تا وقتی تبادل های دو نفر مکمل یکدیگر باشند، ارتباط به آرامی و به نحو شایسته ای پیش می رود. تبادل های متقاطع زمانی صورت می گیرد که حالت خود مورد خطاب حالتی نیست که پاسخ می دهد. تبادل شوهری که با کودک زنش شوخی می کند، زمانی قطع می شود که بالغ زن در پاسخ به او بگوید که شوخی او اصلاً بامزه نبود. راز کمک به زن و شوهرها از نظر مسائل ارتباطی، این است که به آنها کمک کنیم از حالت های خود، آگاه شوند و تشخیص بدهند که این حالت ها، چگونه به جای این که مکمل هم باشند، یکدیگر را قطع می کنند. اگر آنها بتوانند حالتی از خود را که در تبادل متقاطع درگیر است بشناسند و به حالتی برگردند که مورد خطاب واقع شده است، قادر خواهند بود در تبادل های مکملی شرکت کنند که به طور نامحدود پیش می رود (۲۶). ستیر نیز معتقد است چون مشکلات خیلی خصوصی زن و شوهر مطرح می شود، عشاق سابق باید یاد بگیرند که چگونه با یکدیگر صحبت کنند، به یکدیگر گوش دهند و رفتارهای یکدیگر را طور دیگری تعبیر کنند و چگونه نیازهای خود را به دیگری ابراز کنند تا در نهایت به ایجاد تفاهم، صمیمیت و لذت بردن از وجود یکدیگر موفق شوند. این زوج در آخر برنامه مشاوره خانواده گروهی و در صورت لزوم در جلسات انفرادی بیاموزند که برای پایدار ماندن تفاهم، صمیمیت و لذت بردن از وجود هم باید پیوسته روی روابط متقابل خود و همسرشان کار کنند.

ماسی در بررسی اثرات زوج درمانگری مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل نشان داد که این شیوه علاوه بر آگاه کردن زوج ها از حالات سه گانه خود و افزایش خودشناسی قادر است، با ایجاد مهارت نگاه کردن به خانواده، یک سیستم پویایی های لازم در زوج ها را به وجود آورد و اختلافات زناشویی را حل و فصل کند. از سوی دیگر در تبیین و تأیید نتایج این پژوهش، یافته پژوهشی دانش نیز جالب توجه است. او در بررسی اثربخشی زوج درمانگری مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل به این نتیجه رسید که زوج درمانگری مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل، خودشناسی و سازگاری زناشویی زوج های ناسازگار را افزایش می دهد. در پژوهش حاضر نیز با استفاده از این روش هنگامی که زن و شوهر از سه حالت خود-کودک، بالغ و والدینی آگاهی یافتند، توانستند بین منافع متعدد افکار خود تمایز قائل شوند، انواع احساسات خود را تشخیص دهند و بفهمند که هر یک از احساسات، انتظارات، تفکرات و رفتارهای آنها از کدامیک از حالت های خود آنها نشأت می گیرد و بدین ترتیب خودشناسی آنها افزایش یافت.

در تبیین یافته های پژوهش می توان اظهار داشت که در رویکرد تحلیل رفتار متقابل، من بالغ متمرکز بر زمان حال، اینجا اکنون و متناسب با موقعیت فعلی است و در نتیجه بالغ است که همیشه خودمختار است و رشد روانی من بالغ فرایندی پیوسته است. همچنین در روش آلودگی زدایی باورهای آلوده در فرایند آلودگی مورد بررسی و چالش دقیقی قرار میگیرند. شناسایی باورهای پیش-نویس میتواند سبب هدایت آنها به سمت تعدیل و اصلاح باشد.

افزایش سازگاری زناشویی مؤثر بوده است. همسو با نتایج این تحقیق، خانواده درمانگران و زوج درمانگران اغلب گزارش میکنند که ارتباط ضعیف، وجه مشترک خانواده هایی است که مشکل دارند. ارتباط ضعیف موجب مشکلات خانوادگی بسیار زیادی از جمله تعارضات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، فقدان صمیمیت و پیوندهای عاطفی ضعیف می شود؛ در اینجا منظور از ارتباط فقط بعد کلامی نیست، بلکه ارتباط مؤثر و تأثیرگذار هم در بعد کلامی و هم غیر کلامی با دیگران مدنظر است (۲۴). آلن نیز معتقد است که با آموزش روش تحلیل ارتباط محاوره ای به افراد و به کار بردن این شیوه توسط آنها، کیفیت زندگیشان بهبود می یابد. یافته های پژوهش، در مورد خرده مقیاس های سازگاری زناشویی نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر مؤلفه های سازگاری زناشویی تأثیر دارد. همسو با یافته های این پژوهش (۲۵) معتقد است که زوجین در توانایی و میل خود برای کار کردن به منظور حل مشکلات با هم فرق می کنند؛ وقتی که درجه بالایی از تعهد و همکاری در یک ازدواج وجود داشته باشد، هر دو شریک در آن صورت آماده هستند که اولاً همدیگر را بپذیرند و دوم با همدیگر همکاری کنند. بنابراین بعضی اوقات زن و شوهر ممکن است مشکلاتی در کار کردن با همدیگر در زمینه توافق نداشتن در تعریف مشکل ادراک، توافق نداشتن در چگونگی حل مشکل، تجارب ناموفق با تلاشهای مدیریتی در حل تعارض در گذشته، انتظار زیاد از همدیگر (چه معلوم و چه نامعلوم) و غیره ... داشته باشند، یک شریک سومی مثل مشاور یا فرد معتمد ممکن است بتواند به شکسته شدن این بن بست کمک کند و زوجین را به در دست گرفتن راه حل مشکلات خود کمک بکند.

لانگه، برنرز، و ون دراند در برنامه ای برای کاهش کشمکش همسران، به ۲۸ زوج در سه نشست آموزشی، تکالیفی برای خوب شدن داری و نیز نشان دادن سازگارانۀ افکار و هیجان ها داده شد؛ یافته ها نشان داد که همسران به گونه ای معنادار در مهارت های خود پیشرفت داشتند. این یافته با پژوهش طهرانی مبنی بر اینکه آموزش مهارت های ارتباطی، سبب افزایش رابطه با خانواده و دوستان می گردد همسو نیست او در تحقیقش به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های ارتباطی، بر افزایش رابطه با خانواده و دوستان تأثیر ندارد. همچنین این یافته با نتایج حاصل از پژوهش های آذرین و همکاران و طهرانی که نشان میداد آموزش مهارت های ارتباطی سبب افزایش ارتباط و گفت و شنود همسران می گردد هماهنگ است. به نظر می رسد با توجه به اینکه در این کلاس، افراد یاد می گیرند که چگونه از رابطه های مکمل استفاده کنند تا ارتباط بهتری داشته باشند کاربرد این روش ها باعث بهبود ارتباط و روش گفتگوی همسران می شود.

برن معتقد است که شخصیت انسان به صورت سه حالت جداگانه من یعنی من والد، من بالغ و من کودک سازمان یافته است که در ارتباطات می تواند از هر کدام از این سه حالت استفاده کند. ارتباط بالغ با بالغ، والد با والد یا کودک با کودک دو نفر تکمیلی هستند

analysis. Translated by Bahman Dadgstar, Tehran: Ohadi Publishing.

10. Shafiabadi, Abdullah and Naseri, Gholamreza (1390). Counseling and psychotherapy theories. Tehran: Academic Publishing Center.

11. Burn, A. (2009). Reciprocal behavior analysis, translated by Smail Fasih. Tehran: New Publishing.

12. Molazadeh, Javad (2012). Investigating personality traits in relation to marital stressors in divorcing and compatible couples, master's thesis in general psychology, Tehran, Tarbiat Modares University

13. Michael, Harvey. Couple therapy (2013). Translated by Khodabakhsh, Ahmadi and others. Tehran: Danje Publishing.

14. Faqirpour, M. (1381). The role of communication skills in marital adjustment and the design of an educational model and its evaluation. Master's thesis, Al-Zahra University: Faculty of Psychology and Educational Sciences.

15. Aminiha, Azadeh (1385). Investigating the relationship between emotional intelligence and marital compatibility of male and female teachers in high schools in Tehran. Master's thesis in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Al-Zahra University (S.

16. 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.

17. Danesh, Ismet (2009). The effect of conversational analysis method on the marital compatibility of incompatible couples. The second national congress of family pathology in Iran 169.

18. health, mother; Zamani, Ahmad Reza; Al-Hayari, Talaat (2016). The effect of communication skills training using

به این ترتیب با اعمال تکنیک هایی از این درمان، افراد اعتبار و صحت و سقم باورها و تجاربی که شواهد تأییدکننده ندارد را زیر سوال می برند. این تبیین همسو با نظریه های تنظیم شناختی هیجان است که معتقدند بسیاری از هیجانها مستلزم ارزیابی های شناختی هستند.

## References

1. McKay, Nanning. Marital skills (2019). creating more intimacy, negotiation and problem solving). Translated by Ghazrabadi. Tehran: Rasa Publications.

2. McGee, Mito. Fanning, Patrick. Palg, Kim (2011). Marital life skills. Translated by Shahram Mohammadkhani and Ghodrat Abedi, Tehran: Varai Danesh Publications.

3. Sudani, Mansour; Mehrabzadeh the artist, Mahnaz; Soltani, Ziba (2011). The effectiveness of mutual behavior analysis training on increasing the performance of incompatible couples. Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy. 6 (3), 287-268.

4. Karl, Alan (2004). Family Therapy; Analysis of spouses' conflict relationships. Translated by Gholamreza Tabrizi. Tehran: Ni Nagar.

5. Jemizave, Prucheska. John, C., Norcross (2011). Theories of psychotherapy. Translated by Yahya. Seyed Mohammadi Tehran: Rushd Publications.

6. Bernstein, Philip H. (1380). Marital therapy from the perspective of communicative behavior. Translated by Hassan Pourabdi Naini and Gholamreza Manshai. Tehran: Roshd.

7. Ahmadi, A (1382). An introduction to counseling and psychotherapy. Isfahan: Isfahan University Press.

8. Aslani, Khaled (2013). The role of inhibiting communication gaps on the family efficiency of students. L. Master's thesis in counseling, Tehran University of Welfare and Rehabilitation Sciences.

9. Jones, Van; Stewart, Ian (1376). New methods in the psychology of interaction

26. Bernstein. Philip, Bernstein. March H (1390). Recognizing and treating marital discord. Sohrabi's translation. Tehran: Rasa Publishing House,

interaction analysis (TA) method on reducing marital conflict. Journal of Applied Psychology. 1 (3), 29-42.

19. Sanai Zakir, Bagher (1379). Family and marriage measurement scales. Tehran: Ba'ath Publications.

20. Haji Abolzadeh, N. (1381). Investigating the effect of communication skills training with a cognitive-behavioral approach on the marital satisfaction of couples living in Isfahan city, Master's thesis, counseling field, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University (S.

21. Miller, Sherald. Miller, Phyllis. Walkman, Daniel B. (1390). Teaching marital communication skills. Translated by Farshad Behari. Tehran: Rushd Publications.

22. Khaled Asfahani, N (1382). Investigating the role of communication skills on family efficiency of married students, Master's thesis, Al-Zahra University (S.

23. Tehrani, Fatemeh (1384). Investigating the effect of communication skills training on increasing the marital satisfaction of women living in Isfaha city, Master's Thesis of Counseling, Islamic Azad University: Roudhan Branch.

24. Soltani, Ismail; Shareh, Hossein; Bahrainian, Abdul Majid, Farmani, Azam (2012). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between coping styles and resilience with depression. Scientific Research Journal of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. (2), 86-96.

25. Azizi, Parisa. (2016) Investigating the effectiveness of group therapy, with the approach of conversational communication analysis, in reducing marital conflicts among women in Tehran; Master's thesis of Islamic Azad University, Science and Research Unit.