

اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی

علی سلطانی^۱، شیما تمنایی فر^{۲*}

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳

اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۱

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۱۸

چکیده

تحلیل رفتار متقابل یکی از نظریاتی است که روابط بین فردی، فرایند حوادث زندگی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر توجه بسیار داشته و برای مسائل بین فردی، راهکارهای کاربردی ارائه داده است؛ لذا هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین زنان داوطلب ازدواج و مراجعه‌کننده به مرکز درمانی گلابچی و کلینیک روان آرام شهر کاشان در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ جهت مشاوره پیش از ازدواج، تعداد ۵۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۲۶ نفر) و گواه (۲۶ نفر) قرار گرفتند. زنان در مرحله پیش‌آزمون به پرسش‌نامه‌های بلوغ عاطفی سینک و بهارگاوا (۱۹۸۴) و باورهای ارتباطی ایدلسون و اپستین (۱۹۸۱) پاسخ دادند. جلسات گروه درمانی برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (دوره زمانی ۲ ماهه) برگزار شد و مجدداً در پایان جلسات پرسش‌نامه‌ها توسط گروه کنترل و آزمایش تکمیل شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل بر ثبات عاطفی و باورهای ارتباطی غیرمنطقی زنان داوطلب ازدواج اثربخش بوده است ($p < 0.05$). با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره از آموزه‌های تحلیل رفتار متقابل، برای مجهز ساختن زنان داوطلب ازدواج به مهارت‌های ارتباطی مناسب و رضایت بخش استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: تحلیل رفتار متقابل، بلوغ عاطفی، باورهای ارتباطی

۱. کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران

۲. نویسنده مسئول: دپارتمان روانپزشکی، بیمارستان روانپزشکی روزبه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران sh-tamannaefar@farabi.tums.ac.ir

مقدمه

یکی از نهادهای اولیه در نظام انسانی، خانواده است. خانواده به عنوان نخستین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی است که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد می‌باشد. پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده‌ترین انواع روابط انسانی دارای چنان توان بالقوه‌ای در آزادسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگر می‌توان نظیر آن را یافت (اسچمیدت^۱ و همکاران، ۲۰۱۷).

از سوی دیگر نظریه تحلیل روابط متقابل^۲ یکی از دیدگاه‌های کاربردی در بررسی روابط زناشویی و پیوندهای اجتماعی است. تحلیل رفتار متقابل به عنوان نظریه شخصیت، تصویری از ساختار روان‌شناسی انسان‌ها به ما ارائه می‌دهد (مورای^۳، ۲۰۲۱). بدین منظور از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی خود استفاده می‌کند. همین الگوی شخصیتی به ما کمک می‌کند تا دریابیم انسان‌ها چگونه عمل و رفتار می‌کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می‌سازند. تحلیل روابط در موقعیت‌های روابط زناشویی نیز، می‌تواند بازنگری‌های مفید و قانع‌کننده‌ای را به دست دهد. زیرا در آن، بیشتر به روابط انسان‌ها با یکدیگر توجه می‌شود و اعتقاد بر این است که اگر افراد روابطی سالم، مثبت و رضایت‌بخش با یکدیگر داشته باشند و آن را جایگزین روابط تخریبی، منفی و تحقیرآمیز نمایند، قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند (دورتاج و همکاران، ۲۰۲۱؛ مورای^۴، ۲۰۲۱).

روابط زناشویی به شدت تحت تأثیر تفکرات و باورهای ارتباطی هر یک از زوج‌ها قرار دارد. باورهای افراد در اوایل ازدواج و زندگی مشترک بسیار شیرین است و غالب زوج‌ها گمان می‌کنند که با ازدواج به تمام

آرزوهایشان می‌رسند اما با مرور زمان تفاوت‌ها آشکار می‌شوند و افراد با باورهای غیرمنطقی خود فکر می‌کنند که در ازدواج خود شکست خورده‌اند زیرا نیازهایشان برآورده نشده و به قول خودشان این زندگی، آن زندگی نیست که باور داشته‌اند (شمس و ولفارد، ۲۰۱۵). لذا باورهای ارتباطی از جمله عواملی است که بر رابطه زوج‌ها تأثیر می‌گذارد (جوهنسون^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). از نظر گاتمن و نوتاریس^۶ (۲۰۲۰) باورهای ارتباطی، عقیده یا ذهنیتی است که زن و شوهر نسبت به ارتباط زناشویی خود دارند و آن را به عنوان واقعیت پذیرفته‌اند و منظور از باورهای ارتباطی ناکارآمد، آن دسته از باورها و تفکرات غیرمنطقی می‌باشد که مختص رابطه‌ی زناشویی است و در اثر استفاده افراطی ایجاد مشکل نموده است که می‌توان انتظار داشت با ایجاد تغییرات مثبت در باورهای ارتباطی زوج‌ها، از زمینه‌های اصلی بروز تعارض‌های زناشویی، پیشگیری نمود (ایمانی‌زاد و همکاران، ۲۰۲۱).

همچنین آموزش تحلیل رفتار متقابل، افراد را قادر می‌سازد که روابط خود را با دیگران کنترل کرده و با برقراری روابط مکمل، رضایت بیشتری از رابطه بین فردی کسب کنند. در این آموزش با تمرین تقویت حالات من و درخواست نوازش، فرد می‌تواند در روابط بین فردی خود صداقت و صمیمیت را افزایش دهد و بدین واسطه کناره‌گیری عاطفی در وی کاهش یابد؛ لذا می‌توان گفت که رویکرد تحلیل رفتار متقابل به افراد کمک می‌کند که در مواجهه با مسائل و مشکلات، تا حدودی واکنش‌های هیجانی خودکار را کنترل نموده و به‌جای دنباله‌روی از دیگران و درگیری‌های عاطفی، پیرو تفکر منطقی خویش باشند (خدایی و همکاران، ۲۰۱۶) و بدین ترتیب بلوغ عاطفی را در خود شکل دهند.

1. Schmidt
2. Transactional Analysis
3. Murray

4. Murray
5. Johnson
6. Gottman & Notarius

پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش شیوه تحلیل رفتار بر باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی زنان در شرف ازدواج صورت گرفته است و خلا پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود؛ لذا با توجه به افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر و ضرورت پیشگیری برای افزایش سلامت افراد در حوزه روابط بین فردی و اثربخشی درمان تحلیل روابط متقابل در روابط زناشویی، پژوهش حاضر در پی آن است تا به سؤال زیر پاسخ دهد: آیا آموزش تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی زنان داوطلب ازدواج مؤثر است؟

روش پژوهش

جامعه آماری و نمونه‌های پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل همه زنان داوطلب ازدواج و مراجعه کننده به مرکز درمانی گلابچی و کلینیک روان آرام شهر کاشان در نیمه دوم سال ۱۳۹۸ برای شرکت در کلاس‌های پیش از ازدواج جهت دریافت کمک‌های تخصصی در زمینه مسائل زناشویی بودند که از بین فهرست تهیه شده از زنان داوطلب ازدواج و متقاضی دریافت خدمات روان‌شناختی، ۵۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۲۶ نفر) و گواه (۲۶ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود در انتخاب نمونه شامل: ۱- زنان در شرف اولین ازدواج باشند ۲- عدم آغاز زندگی مشترک (به سر بردن در دوره نامزدی) ۳- داشتن حداکثر یکسال دوره نامزدی ۴- حداقل میزان تحصیلات دیپلم، قرار داشتن در طیف سنی ۲۰ تا ۴۰ سال ۵- حاضر به همکاری و شرکت در جلسات باشد. ملاک‌های خروج شامل: ۱- غیبت بیش از ۲ جلسه. پس از اجرای پیش‌آزمون در هفته اول و

بلوغ عاطفی توانایی افراد برای مدیریت عواطف خود و همچنین ارزیابی حالت‌های عاطفی دیگران در روابط بین فردی، به منظور اتخاذ تصمیمات و اقدامات مناسب تعریف می‌شود (رافیدالی^۱، ۲۰۱۷). بلوغ عاطفی در زندگی متاهلین به صورت توانایی تحمل تنش، توانایی عشق دادن و عشق گرفتن، توانایی روبه‌رو شدن با واقعیات زندگی و تجزیه و تحلیل جزئیات آن وقایع، توانایی تعبیر مثبت داشتن از تجربیات ناگوار، پذیرش شکست، توانایی کنترل خشم متبلور می‌گردد؛ لذا بلوغ عاطفی می‌تواند به زندگی افراد متأهل و موفقیت آنها در زندگی کمک شایانی کند (صفایی و صداقت، ۲۰۲۰). یو^۲ و همکاران (۲۰۱۴) دریافتند آموزش و اصلاح ارتباطات زوجی در کنترل هیجانات منفی، کاهش تعارضات زناشویی، بهبود الگوهای ارتباطی، رضایت از ارتباط و صمیمیت عاطفی زوج‌ها مؤثر است. پژوهش سیوکور^۳ (۲۰۱۳) نشان داد که تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود سطح رضایت از خود و پذیرش خود می‌شود.

بنابراین از بررسی پژوهش‌های پیشین و نتایج مطالعات مختلف (مشاوره گروهی «تقویت من بالغ» با رویکرد تحلیل رفتار متقابل می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای نوجوانان دارای باورهای غیرمنطقی به کار رود (آزادمیلاجردی و نیک‌نجدی، ۲۰۱۷)، آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان تأثیر دارد (نژادکریمی، ۲۰۱۸)، آموزش تحلیل رفتار موجب کاهش باورهای غیرمنطقی در زنان متعلقه می‌شود (حسنی پویا، ۲۰۱۷)، رویکرد تحلیل ارتباط متقابل توانسته بی‌آلایشی و سازش‌یافتگی زناشویی زوج‌ها را افزایش و بی‌رمقی‌شان را کاهش دهد (رضا استوار و همکاران، ۲۰۱۸) چنین بر می‌آید که کمتر

3. Ciucur

1. Rafeedali
2. Yoo

۲. پرسش‌نامه بلوغ عاطفی یا شوهر سینک و بهارگاوا: این پرسش‌نامه توسط یاوشومیرینگ و ماهیش بهارگاوا در سال ۱۹۸۴ ساخته شد. این پرسش‌نامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجد. پرسش‌نامه‌ی بلوغ عاطفی یک مقیاس گزارش شخصی پنج‌گزینه‌ای است (خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز) و سؤالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره‌ی ۵، زیاد باشد نمره‌ی ۴، پاسخ نامشخص باشد ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره‌ی ۲ و به پاسخ هرگز، نمره‌ی ۱ تعلق می‌گیرد؛ بنابراین نمره بالاتر نشان دهنده عدم بلوغ عاطفی است و برعکس بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بالاترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات‌ترین وضعیت عاطفی می‌باشد. روایی این پرسش‌نامه در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسش‌نامه سازگاری حوزه برای دانشجویان کالج توسط سینک و بهارگاوا^۳ (۱۹۹۰) تعیین شده است که ۰/۶۴ به دست آمد. پایایی توسط آزمون - باز آزمون بر روی دانشجویان اندازه‌گیری شد که شامل دختران و پسران ۲۰-۲۴ ساله بود. فاصله زمانی بین این دو آزمون ۶ ماه بود و همبستگی گشتاوردی بین این دو اجرا ۰/۷۵ بود. همسانی درونی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی‌های بین کل نمرات و نمرات هریک از ۸ زیر مقیاس تعیین شد. عدم ثبات عاطفی، ۰/۷۵، بازگشت عاطفی ۰/۶۳، ناسازگاری اجتماعی ۰/۵۸، فروپاشی شخصیت ۰/۸۶ و فقدان استقلال ۰/۴۲ بدست آمد (اثناعشری و شیخ الاسلامی، ۲۰۱۶). پایایی کل

تکمیل پرسش‌نامه‌های باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی، جلسات گروه درمانی توسط پژوهشگر و با همکاری یک متخصص روش درمانی تحلیل رفتار متقابل از مرکز مشاوره نیک‌اندیشان، برای گروه آزمایش هفته‌ای یک بار و به مدت ۸ جلسه (دوره زمانی ۲ ماهه) در درمانگاه گلابچی کاشان، برگزار شد. ساختار جلسات تحلیل رفتار متقابل از شیوه‌های درمانی معرفی شده در کتاب تأملی در روان‌شناسی تجربی تحلیل رفتار متقابل اثر استوارت و جونز^۱ (۲۰۱۱) استخراج و مورد استفاده قرار گرفت. دوباره در پایان جلسات پرسش‌نامه‌های مذکور در مرحله پس‌آزمون توسط گروه کنترل و آزمایش تکمیل گردید که محتوای جلسات برگزار شده برای گروه آزمایش در جدول ۱ آمده است:

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه باورهای ارتباطی: این پرسش‌نامه ۴۰ سوالی توسط ایدلسون و اپستین^۲ (۱۹۸۱) برای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی درباره روابط زناشویی ساخته شده است که ۵ خرده‌مقیاس باور به تخریب‌کنندگی، تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال‌گرایی جنسیتی، باور درباره تفاوت‌های جنسیتی است. هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از ۰ (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرانباخ برای این مقیاس از ۷۲ تا ۸۱ درصد برآورد شده است و هر ۵ خرده‌مقیاس رابطه معناداری با مقیاس‌های سازگاری زناشویی دارند (مظاهری، ۲۰۰۲). نسخه فارسی این ابزار را مظاهری (۲۰۰۲) مجدداً ترجمه کرده‌اند و ضریب آلفای آن را ۰/۷۵ بدست آورده‌اند. پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرانباخ ۰/۷۰ بدست آمد.

3. Singh, BhargaQa

1. Stuart, Jones
2. Epstien & Eidelson

پس آزمون توسط گروه کنترل و آزمایش تکمیل گردید که محتوای جلسات برگزار شده برای گروه آزمایش در جدول ۱ آمده است؛ تحلیل نهایی داده‌ها و اطلاعات توسط برنامه Spss22 انجام شد. این داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی (شامل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و نیز آماراستنباطی (شامل تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره) ارائه گردید.

پرسشنامه به روش الفای کرانباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۵ به دست آمد.

شیوه اجرا: ساختار جلسات تحلیل رفتار متقابل از شیوه‌های درمانی معرفی شده در کتاب تأملی در روان‌شناسی تجربی تحلیل رفتار متقابل اثر استوارت و جونز^۱ (۲۰۱۱) استخراج و مورد استفاده قرار گرفت. دوباره در پایان جلسات پرسش‌نامه‌های مذکور در مرحله

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش تحلیل رفتار متقابل

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معارفه و بیان قوانین گروه، توضیح نوازش‌ها، آشنایی با انواع نوازش و راه‌های به دست آوردن آنها
جلسه دوم	تحلیل ساختاری حالات نفسانی (بالغ، والد، کودک)، صحبت درباره "من والد" و "انواع والد" (حمایت کننده، کنترل کننده، سرزنش کننده، تغذیه کننده). تکلیف: رسم نمودار حالات نفسانی برای خود براساس والد انتقادگر، والد حمایت گر، بالغ، کودک طبیعی و کودک تطبیق یافته.
جلسه سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش روابط متقابل مکمل و متقاطع، آشنایی با اولین و دومین قانون ایجاد رابطه
جلسه چهارم	آموزش روابط متقابل پنهان، رفتار متقابل مضاعف و سومین قانون ایجاد رابطه. تکلیف: ارائه چند مثال از روابط پنهان در روابط خود
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه گذشته، معرفی بازی‌های روانی در ازدواج، مرور چند نوع بازی روانی زناشویی، آموزش «مثلث نمایشی کارپمن» و «فرمول ب» اریک برن، استفاده اعضا از فرایند جست‌وجوی برنامه بازی‌ها
جلسه ششم	آموزش چگونگی برخورد با بازی‌ها و آشنایی با نحوه توقف بازی‌های روانی. تکلیف: شرح کامل بازی خود و همسر، سعی در توقف آن و یادداشت نحوه توقف بازی
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه گذشته، آموزش چهار وضعیت وجودی، شفای کودک درون
جلسه هشتم	پاسخگویی در مورد ابهامات و مرور جلسات قبلی

یافته‌ها

دارای تحصیلات فوق‌دیپلم، ۵۱/۹ درصد تحصیلات لیسانس و ۷/۷ درصد دارای تحصیلات فوق‌لیسانس بودند.

در پژوهش حاضر میانگین سنی گروه آزمایش؛ ۲۵/۱۵ سال و گروه کنترل ۲۴/۷۶ سال بود. از شرکت کنندگان در پژوهش ۷/۷ درصد تحصیلات دیپلم، ۳۲/۷ درصد

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون. جدول ۲

گروه‌ها	زمان	میانگین	انحراف استاندارد
بلوغ عاطفی	پیش آزمون	۱۰۳/۶۲	۱۲/۶۵
آزمایش			

۱۱/۸۹	۶۸/۳۸	پس آزمون		
۱۶/۲۹	۱۰۸/۹۶	پیش آزمون	کنترل	
۱۴/۷۳	۱۰۸/۸۱	پس آزمون		
۳۴/۸۰	۱۲۶/۳۵	پیش آزمون	آزمایش	باورهای ارتباطی
۱۰/۲۸	۶۵/۰۳	پس آزمون		
۳۴/۱۹	۱۲۱/۷۷	پیش آزمون	کنترل	
۳۳/۸۸	۱۲۰/۸۵	پس آزمون		

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجیده شد. نتایج آزمون ام باکس نشان دهنده برقراری پیش فرض

تساوی کوواریانس‌ها در متغیرهای وابسته پژوهش بود ($P > 0/05$) نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از $0/05$ است، بنابراین شرط همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است.

در جدول ۳، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی با کنترل نمرات پیش آزمون

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی با کنترل نمرات پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۸	۲	۴۷	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۱۲	۲	۴۷	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸
آزمون اثر هتلینگ	۷/۹۶	۲	۴۷	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۷/۹۶	۲	۴۷	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸

جدول ۳ نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی میانگین‌های پس آزمون با کنترل پیش آزمون را نشان می‌دهد. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد مقدار F معنی دار بوده است ($df=47$ و $p < 0/001$) و می‌توان نتیجه گرفت که میان دو گروه درمان تحلیل رفتار متقابل با گروه کنترل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته

(باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای بررسی اینکه از لحاظ کدام متغیرها، بین گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل با گروه کنترل تفاوت وجود دارد، از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است که در جداول بعدی نشان داده شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تأثیر عضویت گروهی بر بلوغ عاطفی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا
بلوغ عاطفی	۴۹۱۸/۲۴	۱	۴۹۱۸/۲۴	۵۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	۴۰۴۳/۹۵	۴۹	۸۲/۵۳	۲۰۵/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۸۰

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تاثیر عضویت گروهی بر بلوغ عاطفی در جدول ۴ نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر F بود. بنابراین روش تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی زنان داوطلب ازدواج تاثیر گذاشته و باعث افزایش ثبات بلوغ عاطفی شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تأثیر عضویت گروهی بر باورهای ارتباطی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا
پیش آزمون	۱۸۷۵۹/۳۴	۱	۱۸۷۵۹/۳۴	۷۲/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹
گروه	۴۴۱۰۰/۷۰	۱	۴۴۱۰۰/۷۰	۱۷۱/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷
خطا	۱۲۵۹۳/۰۰۵	۴۹	۲۵۷			

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر عضویت گروهی بر باورهای ارتباطی در جدول ۵ نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر F بود. بنابراین روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی زنان داوطلب ازدواج تأثیر گذاشته و باعث تعدیل باورهای ارتباطی غیرمنطقی در آنها شده است.

کننده سطح موفقیت افراد در زندگی محسوب می شود (کاور و آرورا، ۲۰۱۴). در تبیین یافته پژوهش حاضر می توان گفت زنان در شرف ازدواج در پژوهش حاضر در مرحله پیش آزمون عدم ثبات عاطفی را نشان دادند اما برگزاری جلسات آموزشی، مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، حرف زدن، سبک های ارتباطی، مهارت های کنترل زبان، جسم و... زمینه را برای کاهش رفتارهای مربوط به عدم ثبات عاطفی فراهم کرد. این بهبود ارتباط می تواند فشار روانی و نگرانی که از درون افراد منشأ می گیرد را برطرف سازد و توانایی هایی چون شکیبایی، بردباری، مدارا در هنگام عصبانیت و درک و فهم به منظور ارزیابی افکار و خلق و خو و تنظیم آنها به گونه ای که موجب رشد و تعالی شود، را افزایش دهد (منصورنژاد و همکاران، ۲۰۱۳) که در نهایت منجر به بلوغ عاطفی زنان شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد تحلیل رفتار متقابل باعث تعدیل باورهای ارتباطی غیر منطقی زنان آماده ازدواج شده است که این یافته با نتایج پژوهش های حسنی پویا (۲۰۱۷)، آزاد میلاجردی و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی داشت. در تبیین این یافته می توان گفت بر اثر آموزش تحلیل رفتار، افراد به باورهای غیر منطقی خود و غیر مفید

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر عضویت گروهی بر باورهای ارتباطی در جدول ۵ نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر F بود. بنابراین روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی زنان داوطلب ازدواج تأثیر گذاشته و باعث تعدیل باورهای ارتباطی غیرمنطقی در آنها شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش ثبات عاطفی زنان داوطلب ازدواج شده است. این یافته به طور ضمنی با نتایج پژوهش های یو و همکاران (۲۰۱۴)، سیوکور (۲۰۱۳)، نژادکریم و همکاران (۲۰۱۸)، رضا استوار و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی داشت. همان طوری که بلوغ عاطفی توانائی شناخت هیجانات خود و مدیریت کردن آنهاست به همین خاطر هنگامی که فرد در یک موقعیت دشوار قرار می گیرد، میزان بلوغ عاطفی اش عامل تعیین کننده ای در میزان سازگاری با شرایط خواهد بود که با سطح سازگاری او نیز در محیط رابطه مثبت دارد و پیش بینی

خود آگاهی بالاتری برخوردار می‌شوند، بهتر می‌توانند نقاط قوت و ضعف خود را شناخته و به نیازهای واقعی خود و توقع از همسرانشان واقف باشند. زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را دارند (خویشترداری) و بر نحوه رفتار متقابل خود نسبت به دیگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوء تفاهات در روابط زناشویی و روابط اجتماعی و خانوادگی خود می‌شوند. همچنین آنهایی که توان همدلی کردن با دیگران را دارند، توان درک رفتار متقابل دیگری را دارند و برای همسران خود حق داشتن رفتار مستقل و دیدگاه مستقل را قائل می‌شوند. همسرانی که برای رسیدن به هدف معین در زندگی، خود انگیزه دارند نسبت به آینده و موقعیت‌های خود در مواجهه با دشواری‌ها، خوشبین بوده و دارای انرژی روانی کافی هستند و آنها که توانایی مدیریت روابط خود و دیگران را دارند و به مهارت‌ها اجتماعی مجهزند به راحتی می‌توانند رفتارهای دیگران را با برانگیختنشان برای عملکردی خاص، هدایت کنند. اما با عدم وجود آموزش‌هایی همچون تحلیل رفتار متقابل روی زنان، وجود باورهای ارتباطی غلط نسبت به همسر و عدم بلوغ عاطفی در آنان، احتمال بالا آمدن آمار طلاق در جامعه منطقی به نظر می‌رسد. از سوی دیگر در زنان دارای باورهای غیرمنطقی ارتباطی و نابالغ عاطفی، کیفیت زندگی زناشویی پایین می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

سپاسگزاری

از مدیریت مرکز درمانی گلابچی و کلینیک روان آرام شهر کاشان و همه زنان شرکت کننده در پژوهش و همه

بودن آنها پی می‌برند و تلاش می‌کنند آنها را تغییر دهند؛ لذا افراد در اثر آموزش، از مسئله آفرین بودن باورهایشان در روابط میان فردی آگاه شده و بر اساس اصولی که یاد می‌گیرند، سعی می‌کنند در روابط میان فردی و خصوصاً روابط زناشویی اولاً انتظارات خود از همسر را که مبتنی بر باورهای ذکر شده است تغییر داده و نظرات واقع بینانه ای از آنها داشته باشد و ثانیاً آن دسته از رفتارهای خود را که مبتنی بر باورهای غیر منطقی است تغییر داده و به صورت منطقی با همسر خویش رفتار کنند (رضایی فرد و همکاران، ۲۰۱۹). از آنجایی که عواملی مانند باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر، کمال گرایی جنسی، باورهای ارتباطی غیرمنطقی در روابط زناشویی بر کل رابطه تأثیر دارند؛ لذا در این راستا می‌توان بیان کرد افرادی که در روان درمانی مبتنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل شرکت نمودند با تمرکز بر روابط بین فردی، باورها و هیجانات خود، با استفاده از تکنیک‌های هیجان محور توانستند وابستگی، تعارضات زناشویی و افکار غیرمنطقی خود را کاهش دهند (شکوهی، ۲۰۲۰).

با توجه به اینکه پژوهش حاضر با محدودیت‌های ذاتی پرسش‌نامه، محدودیت تعمیم و محدودیت تکنیک آماری مواجه بود. انجام چنین پژوهشی در جوامع دیگر و با روش‌هایی همچون انجام مصاحبه در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد. بر مبنای نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌شود آموزش تحلیل رفتار متقابل در فهرست برنامه‌های آموزشی زوج درمانی و خانواده درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند به درمان مشکلات ارتباطی و غنی سازی روابط صمیمانه زوج‌ها و خانواده‌ها پردازند. همچنین از آموزش تحلیل رفتار متقابل در کارگاه‌های مشاوره پیش از ازدواج به منظور پیشگیری از مسائل و مشکلات زناشویی استفاده شود. در کل می‌توان گفت با آموزش تحلیل رفتار متقابل، زنان داوطلب ازدواج از

- divorced women in Tehran. *Psychology and Educational Sciences Studies*. 3(3): 96-100(Persian).
- Imanizad A, Golmohmmadian M, Moradi O & Godarzi M. (2021). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity]. [psychologicalsciencel](http://psychologicalsciencel.com). 20(100):653-665(Persian).
- Johnson M. D, Lavner J. A, Barton A. W, Stanley S. M, & Rhoades G. K.(2020). Trajectories of relationship confidence in intimate partnerships. *Journal of Family Psychology*. 34(1): 24–34
- Kaur J, & Arora B. (2014). Coping styles among teacher's trainees in relation to emotional maturity. *Impact: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*.2(4), 29-34.
- khodaei R, Bazzazian S. & Jafar A. (2016). The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Self-concept and Positive/Negative Affect of Householders. *Journal of Woman and Family Studies*. 3(2): 185-203(Persian).
- Mansournejad Z, Poorseyyed S, Kiani F. & Khodabakhsh M. (2013). Effectiveness of communication skills training on emotional maturity evolution of female students on the eve of marriage. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 15(59): 158-170(Persian).
- Mazaheri M. (2002). The role of adult attachment in marriage action. *Journal of Psychology*. 4(3): 286-318(Persian).
- Murray, H (2021). *Transactional Analysis - Eric Berne*. Simply Psychology.
- Nejadkarim E, Salimi H, Javdan M & Hoseinzadeh P. (2018). The effectiveness of transactional analysis group training (TA) on increase the level of forgiveness women. *Rooyesh*. 2018; 6 (4) :109-130(Persian).
- Rafeedali E. (2017). Influence of self-concept and emotional maturity on leadership Behavior of secondary schools Heads in Kerala, India. *European Journal of Education Studies*. 8(11): 11-19.
- Reza Ostovar J, Ghorban Shiroodi S & Karimi B. (2018). The effect of participation in group counseling
- افرادى كه در اجراى اين پژوهش همكارى داشتند؛ تشكر و قدردانى مى‌شود.
- ### تعارض منافع
- بنا بر اظهار نويسندگان، اين مقاله حامى مالى و تعارض منافع ندارد.
- ### منابع
- Asnaashari N. & Shikholislami R. (2016). The mediating role of emotional maturity in relationship between self-esteem and social anxiety among females adolescence. *Journal of Psychological Methods and Models*. 6(22): 35-52(Persian).
- Azadmilajerdi K. & Niknejadi F. (2017). The effect of group counseling on reinforcement of Adult ego state which is based on transactional analysis theory related to modifying irrational beliefs in 13-15 years old adolescent female students in Isfahan city in 2015-2016. *Social Science Quarterly*, 2017; 11(38): 55-76(Persian).
- 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.
- Dortaj F, Aghajani F, Delavar A, Navabi Nezhad S & Mardani Rad M. (2021). Developing a group educational therapy program based on the analysis of interaction behavior and acceptance and commitment method and its effectiveness on self-critical components of girls with emotional breakdown. [psychologicalsciencel](http://psychologicalsciencel.com). 19 (95):1389-1400 (Persian).
- Epstien N & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples. Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American journal of family therapy*. 4. 13-22.
- Gottman J. M , & Notarius C. I. (2000). Decade review ‘observing marital Interaction. *J Marriage Fam*. 62(4) ،927-47.
- Hassani Pouya F. (2017). The effectiveness of communication skills training using the method (TA) on irrational burdens of

- marital intimacy of married employees. *medical journal of mashhad university of medical sciences. Special Psychology*: 6343-50(Persian).
- Shams al-Dini H & Welfare J. (2015). The Predictive Role of Irrational Communication Beliefs and Components of Love on Women's Marital Boredom. *Counseling Research*. 15(60): 19-41(Persian).
- Singh Y, & BhargaQa M. (1990). *Manual for Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Corporation
- Stuart S. & Jones W. (2011). *Interaction Behavior Analysis: New Methods in Psychology*. Translated by Bahman Dadgostar. 18 nd ed. Tehran: Circle Publishing.
- Yoo H, Bartle-Haring S, Day RD & Gangamma R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther*.40(4):275-93
- sessions of transactional analysis on the marital burnout, adjustment and intimacy. *fpcej*. 3 (2) :21-44(Persian).
- Rezaeifar N, Dousti Y & Mirzaian B. (2019). The Effectiveness of Psychotherapy Based on Transactional Analysis on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction in Women with Non-Clinical Depression. *IJPN*. 6 (1) :35-42 (Persian).
- Safaei M & Sedaghat M. (2020). Comparison of personality traits, lifestyle and emotional maturity between married men and women]. *JNIP*. 4 (8) :1-11 (Persian).
- Schmidt N.M, Glymour M.M. & Osypuk T.L. (2017). Housing mobility and adolescent mental health ‘The role of substance use, social networks, and family mental health in the moving to opportunity study. *SSM - Population Health*. 3: 318-325.
- Shakouee F & abolmaali alhoseyni K. (2020). The Effectiveness of Interaction Analysis Training on Dependency and