

## تاثیر آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر شادکامی مردان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراها

سید فرید علامه<sup>۱\*</sup>، اصغر آقایی<sup>۲</sup>، سید حمید آتش‌پور<sup>۳</sup>، مرضیه مشتاقی<sup>۴</sup>

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

Sayyedfarid\_allameh@yahoo.com

۲- دانشیار روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

aghaeia@yahoo.com

۳- استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

atashpour@yahoo.com

۴- دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی مرکز بین الملل کیش، کیش، ایران

Marzieh\_moshtaghi@yahoo.com

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر شادکامی مردان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و گروه کنترل بود. نمونه پژوهش از بین ۱۱۴ متقاضی شرکت در آموزش گروهی به صورت تصادفی انتخاب و در سه گروه گمارده شدند: دو گروه آزمایشی شامل: گروه اول ۱۵ نفر از مردان که به همراه همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه دوم ۱۵ نفر از مردان که بدون حضور همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه کنترل شامل گروه مردانی که در فهرست انتظار قرار گرفتند. از همه افراد سیاهه شادکامی آکسفورد (آرجیل، مارتین و کروسلند، ۱۹۸۹) گرفته شد. گروه‌های آزمایشی تحت ۱۰ جلسه آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل قرار گرفتند. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و آزمون بونفرونی تجزیه و تحلیل شد و نشان داد که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل در افزایش شادکامی کلی گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل مؤثر بود ( $P < 0/01$ )، و بین گروه آزمایش ۱ و گروه آزمایش ۲ در میزان شادکامی تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). نتیجه‌گیری: آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بخوبی موجب افزایش رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس، آرامش، کنترل و کارآمدی مردان متأهل شرکت‌کننده در گروه‌های آزمایشی نسبت به گروه کنترل شد و افزایش شادکامی آن‌ها را دربرداشت.

واژه‌های کلیدی: تحلیل رفتار متقابل، شادکامی، مردان متأهل.

## مقدمه

ارتباطات زناشویی می‌تواند دستمایه شادی و یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد (یانگ و لانگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). شادمانی و نشاط به‌عنوان یکی از مهمترین نیازهای بشر تاثیرات عمده‌ای بر مجموعه زندگی انسان دارد (داینر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). یکی از مباحثی که در سال‌های اخیر در رویکرد روان‌شناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته، مبحث شادی<sup>۳</sup> است. شادکامی میزان رضایت و خرسندی از زندگی است؛ به‌عبارت دیگر، یک شخص چقدر زندگی‌اش را آن‌گونه که پیش می‌رود، دوست دارد (ونهوون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴). روان‌شناسانی همچون آرگایل<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) نیز شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. سرور<sup>۶</sup> یکی از سه جزو شادی یا شادکامی است. همان‌گونه که در تعریف آرگایل مشخص شده است، دو بعد دیگر شادی، رضایت از زندگی و نداشتن عاطفه منفی است. سرور جنبه هیجانی شادی و رضایت از زندگی جنبه شناختی آن است (آرگایل، ۲۰۰۱). افراد شاد دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (مایرز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسانتر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن زندگی می‌کنند،

بیشتر احساس رضایت دارند (مایرز، ۲۰۰۲). مجموعه نظریه‌پردازان و پژوهشگران در کارهای علمی خود سعی کرده‌اند منابع مؤثر بر شادی یا شادکامی را معرفی نمایند (برای مثال، آرگایل، ۲۰۰۱). این منابع و عوامل می‌تواند تحت مجموعه عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی مورد بحث قرار گیرد. از منابع روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن همچون درونگرایی و برونگرایی، اعتماد به نفس، سبک‌های شناختی، خوش‌بینی، خشنودی و رضایتمندی، وظیفه‌شناسی، ثبات، سازگاری و سلامت روانی اشاره کرد (هیلز و آرگایل<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱ و چنگ و فارنهام<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷، پرمیوزیک و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷). از منابع و عوامل جسمانی، سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، فعالیت‌های جنسی و تمرین‌های ورزشی رایج‌ترین هستند (وینهوون، ۱۹۹۴، اسپرر و همکاران، ۱۹۸۶، آرگایل، ۲۰۰۱، پیرو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت، از جمله منابع و عوامل اجتماعی شادی هستند (مایرز، ۱۹۹۲). از منابع و عوامل اقتصادی شادی می‌توان به کار، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره کرد (مورفی و آتاناسو<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۹، و زیمرمن و کتان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵). دالن و همکاران (۲۰۰۷) به این جمع‌بندی رسیدند که بیماری، بیکاری، جدایی از همسر و نداشتن ارتباط اجتماعی در پژوهش‌های

<sup>۸</sup> Hills & Argyle

<sup>۹</sup> Cheng & Furnham

<sup>۱۰</sup> Chamorro & etal

<sup>۱۱</sup> Peir o

<sup>۱۲</sup> Murphy & Athanasoud

<sup>۱۳</sup> Zimmerman & katon

<sup>۱</sup> Young & Long

<sup>۲</sup> Diener

<sup>۳</sup> happiness

<sup>۴</sup> Veenhoven

<sup>۵</sup> Argyle

<sup>۶</sup> Joy

<sup>۷</sup> Myers

نوع "حالت من" را "والد"، "بالغ" و "کودک" می‌نامیم. این سه اصل، اصطلاحات کلی تحلیل ساختاری شخصیت را تشکیل می‌دهند (برن، ۱۳۸۵). حالت "من کودکی" مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری است که بقایایی از دوران کودکی خود فرد هستند. حالت "من والدینی" مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری است که ویژگی‌هایی مشابه همین در والدین هم وجود دارد. حالت "من بالغ" به وسیله مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری خود مختار و مستقل توصیف می‌شود که با واقعیت موجود تطبیق و هماهنگی دارند (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۴). به اعتقاد سیوکار و پیروت (۲۰۱۱) تحلیل رفتار متقابل، یکی از مؤثرترین نظریه‌های روان‌شناختی 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 برتر شده، به کشف راه جدیدی از زندگی سرشار از شادی و نشاط منجر خواهد شد (بوهولستر، ۲۰۰۸). تحلیل رفتار متقابل می‌تواند یکی از حرفه‌های روان‌شناختی مناسب برای مراقبت از روان و راهی مؤثر برای ارتقای شادی و شادکامی در زندگی افراد متأهل باشد (موراکامی و همکاران، ۲۰۰۹).

می<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) طی بررسی‌های خود مبنی بر بررسی رابطه بین آموزش تحلیل رفتار متقابل و میزان شادکامی ایجاد شده در دانشجویان، به این نتیجه

مختلف عوامل مشترکی هستند که با شادکامی رابطه منفی قوی دارند.

در عین حال، نظریه تحلیل رفتار متقابل (T.A)<sup>۱</sup> که توسط اریک برن<sup>۲</sup> توسعه و گسترش بیشتری یافت، نظریه‌ای است که با استفاده از آن می‌توان گام‌های مؤثری در شناخت و درمان شخصی و رشد روانی برداشت. این نظریه در بهبود روابط انسانی و در نتیجه سازگاری بهتر فرد با دیگران و نحوه شناخت خویش مؤثر است (استوارت و جونز<sup>۳</sup>، ۱۳۸۸). تحلیل ارتباط متقابل به این معناست که فرد در هر زمان، کدام یک از حالت‌های من او دارای قدرت است و بهتر می‌تواند رفتار خود و دیگران را در زمینه اجتماعی درک کند (جورج و کریستیانی، ۱۳۸۳).

تحلیل رفتار متقابل یک روش درمان تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی، عقلانی و رفتاری فرایند درمان تأکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه است تا بدین وسیله جریان زندگی خود را تغییر دهند (کوری<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵). اگر چه شرح نظریه "تحلیل ساختاری" در "تحلیل رفتار متقابل" پیچیده می‌نماید، به کارگیری آن‌ها تنها مستلزم داشتن شش واژه است: واژه "روان‌برونی" "روان جدید" "روان قدیمی" که به‌عنوان دستگاه‌های روانی تلقی می‌گردند که از لحاظ پدیده شناسی به‌صورت "حالت من" نشان داده می‌شوند. روان‌برونی "حالت من تشخیص دهنده"، روان جدید "حالت من داده پردازی شده" و روان‌قدیم "من واپس رونده" که به زبان عامیانه این

<sup>1</sup> transational Analysis

<sup>2</sup> Eric Bern

<sup>3</sup> Stewart & Joines

<sup>4</sup> Corey

<sup>5</sup> Murakami & etal

<sup>6</sup> Mei

از تاریخچه روان‌شناختی پیچیده و متغیر به راحتی بر سر خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر پریشان گشته، تحملشان از کف می‌رود، پژوهشگر بر آن شد با معرفی رویکردی متفاوت، اهمیت تفاوت‌های روان‌شناختی را به ایشان متذکر شود و بر همین اساس، با ایجاد چارچوبی جدید از رفتار یکدیگر، ادراک بین فردیشان را ارتقا بخشیده، به شادکامی ارتباطی آن‌ها کمک نماید.

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل است. متغیر مستقل در این پژوهش شامل آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل و متغیر وابسته شامل شادکامی و مؤلفه‌های آن است. به منظور بررسی داده‌های خام از نرم افزار SPSS-15 استفاده شد و نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و آزمون بونفرونی تجزیه و تحلیل شد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان بودند. نمونه پژوهش ابتدا به صورت نمونه‌گیری در دسترس ایجاد شد. سپس از بین ۱۱۴ متقاضی شرکت در آموزش گروهی به صورت تصادفی افراد انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه گمارده شدند: دو گروه آزمایشی شامل: گروه اول ۱۵ نفر از مردان که به همراه همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه دوم ۱۵ نفر از مردان که بدون حضور همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه کنترل شامل گروه مردانی که در فهرست انتظار

دست یافت که آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش میزان شادکامی در دانشجویان می‌شود.

مطالعات اندرومیکو<sup>۱</sup> (۱۹۸۵) نشان داد که آموزش تحلیل رفتار متقابل اثرهای مثبتی در زندگی زناشویی زوجین به ارمغان آورده، موجبات خشنودی و رضایت از زندگی ایشان را فراهم می‌سازد.

شولنیک<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) طی پژوهشی با هدف بررسی تاثیر تئوری تحلیل رفتار متقابل و اندازه‌گیری شادکامی بین زوجین دریافت که پس از آموزش گروهی این رویکرد به زنان و مردان متأهل و اندازه‌گیری شادکامی آن‌ها قبل و بعد از آموزش تفاوت معنادار آماری وجود داشته، لذتمندی و خودکفایتی آن‌ها در ارتباط با یکدیگر افزایش می‌یابد که این به خوبی بیانگر اثر بخشی این رویکرد بر شادکامی است.

یافته‌های کوپلند<sup>۳</sup> و بورمن<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) هم مبنی بر سنجش تاثیر آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر دانشجویان نشان داد که به خوبی باعث بهبود فاکتورهای مرتبط با شادکامی در آن‌ها می‌شود. این آموزش باعث شد که دانشجویان لذت، کنترل و کارآمدی بهتری را نسبت به قبل از آموزش نشان دهند.

با داشتن این پیش فرض که آموزش تئوری تحلیل رفتار متقابل در میزان شادکامی زوجین مؤثر است و از آنجا که در جامعه امروز لزوم پرداختن بیشتر به خانواده و استحکام نظام آن بیش از پیش احساس می‌شود، جامعه‌ای که افراد با اهداف متنوع برخاسته

<sup>1</sup> Andromico

<sup>2</sup> shulnik

<sup>3</sup> Copeland

<sup>4</sup> Borman

شادکامی آکسفورد توسط علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) ترجمه شده و درستی برگردان آن توسط هشت متخصص تأیید شده است. روایی صوری پرسشنامه و روایی پرسشنامه، با ۱۱۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه‌های علامه طباطبایی و شاهد تهران آزمون شدند. آلفای کرونباخ ۰/۹۸ و پایایی تصنیفی ۰/۹۲ بوده، همچنین پایایی به روش بازآزمایی پس از سه هفته ۰/۷۹ به دست آمد. همچنین، جعفری، عابدی و لیاقت‌دار (۱۳۸۳) روایی محتوایی پرسشنامه را به کمک ده متخصص تأیید نمودند و پایایی بازآزمایی آن را با فاصله دو ماه بر روی ۵۰ نفر، ۰/۷۰ و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ با ۲۰۰ نفر، ۰/۹۲ گزارش کردند.

#### روش اجرا

مداخلات آزمایشی طی ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد؛ به این صورت که در هر هفته ۱ جلسه به مدت ۲ ساعت برگزار شد. شرح مختصری از جلسات به قرار زیر است:

جلسه اول: معارفه، انجام پیش‌آزمون و اجرای تکنیک‌های یخ‌شکن، بحث درباره "من کودک"، "کودک طبیعی"، "کودک تطابق یافته" و "کودک عصیانگر" جلسه دوم: صحبت درباره "من والد" و "انواع والد" (حمایت‌کننده، کنترل‌کننده، سرزنش‌کننده، تغذیه‌کننده). جلسه سوم: صحبت درباره "بالغ شخصیت"، نحوه ترسیم نمودار حالات نفسانی. جلسه چهارم: بحث پیرامون بیماری‌های شخصیت از نظر تحلیل رفتار متقابل. جلسه پنجم: بررسی چهار وضعیت زندگی، بحث پیرامون رابطه و واحدهای ارتباطی. جلسه ششم: بررسی انواع روابط از نظر تحلیل رفتار متقابل (موازی، متقاطع و پنهان).

قرار داده شدند. برنامه آموزشی ۱۰ جلسه‌ای تحلیل رفتار متقابل روی گروه‌های آزمایشی اجرا شد.

#### ابزار اندازه‌گیری

آزمون شادکامی آکسفورد (OHI)<sup>۱</sup>: این پرسشنامه برای اندازه‌گیری شادکامی ساخته شد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹). پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرجیل و کروسلند (۱۹۸۷) از شادکامی بود. به باور آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) این پرسشنامه نقطه مقابل پرسشنامه افسردگی بک (BDI)<sup>۲</sup> است. ۲۱ پرسش از پرسش‌های این پرسشنامه از BDI برگرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن افزوده شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد. فرم نهایی پرسشنامه با ۲۹ پرسش چهار گزینه‌ای آماده شد که در هر پرسش فرد درباره خود از احساس ناشادی تا احساس شادی بسیار زیاد قضاوت می‌کند (فرانسیس<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). خرده مقیاس‌های آن شامل رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس، آرامش، کنترل و کارآمدی است. آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنان ۰/۴۳ محاسبه شد (آرجیل، ۲۰۰۱). فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهشی بین فرهنگی برای روایی و پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان انگلیسی، آمریکایی، استرالیایی و کانادایی ضریب آلفای این پرسشنامه را بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۰ گزارش نمودند. در ایران پرسشنامه

<sup>۱</sup> Oxford Happiness Inventory

<sup>۲</sup> Beck Depression Inventory

<sup>۳</sup> Francis

جلسه هفتم: بررسی رابطه سالم و چگونگی رسیدن به آن، بررسی مفهوم نوازش، بررسی انواع نوازش. جلسه هشتم: تحلیل بازی‌های روانی و مشخص ساختن بازی‌های زندگی، عوامل تعیین کننده نمایشنامه زندگی و انواع آن.

جلسه نهم: خلاصه‌سازی تمامی مفاهیم تحلیل رفتار متقابل در قالب مسائل زناشویی. جلسه دهم: بازی نقش، اجرای پس‌آزمون.

**یافته‌ها**

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف (نرمال بودن توزیع متغیرها) و آزمون لوین (برابری واریانس‌ها) در شادکامی و ابعاد آن

آزمون لوین		آزمون کولموگروف - اسمیرنف		متغیرها	ردیف	آزمون
P	F	P	Z			
-	-	۰/۰۴	۱/۳۸	رضایت از زندگی	۱	رضایت از زندگی
-	-	۰/۰۴	۱/۴۱	لذت	۲	
-	-	۰/۰۰۳	۱/۷۸	عزت نفس	۳	
-	-	۰/۰۰۱	۲/۳۴	آرامش	۴	
-	-	۰/۰۰۱	۲/۱۴	کنترل	۵	
-	-	۰/۰۰۱	۳/۵	کارآمدی	۶	
-	-	۰/۷۷	۰/۶۶	شادکامی کلی	۷	
۰/۴۲	۰/۸۸	۰/۰۰۱	۲/۱۲	رضایت از زندگی	۸	رضایت از زندگی
۰/۱	۲/۴۲	۰/۰۰۱	۲/۴۳	لذت	۹	
۰/۰۳	۳/۶۷	۰/۰۰۱	۲/۰۴	عزت نفس	۱۰	
۰/۶۱	۰/۵	۰/۰۰۵	۱/۷۲	آرامش	۱۱	
۰/۹	۰/۱	۰/۰۰۳	۱/۸	کنترل	۱۲	
۰/۶۸	۰/۳۹	۰/۰۰۲	۱/۸۸	کارآمدی	۱۳	
۰/۱	۲/۴۸	۰/۰۰۱	۲/۱۱	شادکامی کلی	۱۴	

( $P < 0/05$ )، و در رضایت از زندگی، لذت، کارآمدی، آرامش، کنترل و شادکامی کلی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها رعایت شده است. بر اساس منابع موجود (گلاس و استنلی، ۱۳۶۸) آزمون‌های پارامتریک در برابر نقض نسبی پیش‌فرض‌هایی نظیر نرمال بودن توزیع متغیرها و برابری واریانس‌های خطا به‌طور نسبی استحکام دارند.

چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در پیش‌آزمون رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس، آرامش، کنترل و کارآمدی دارای توزیع نرمال نیستند ( $P < 0/05$ )، ولی شادکامی کلی دارای توزیع نرمال است ( $P > 0/05$ ). در پس‌آزمون رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس، آرامش، کنترل، کارآمدی و شادکامی کلی دارای توزیع نرمال نیستند ( $P < 0/05$ ). چنان‌که در جدول ۲ در بخش نتایج مربوط به آزمون لوین مشاهده می‌شود، در پس‌آزمون فقط عزت نفس دارای برابری واریانس‌ها در بین سه گروه نیست

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار شادکامی و ابعاد آن در گروه‌های سه گانه پژوهش (مردان) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مردان

ردیف	خرده متغیرهای شادکامی	آزمون	گروه آموزش ۱		گروه آموزش ۲		گروه کنترل	
			SD	M	SD	M	SD	M
۱	رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۰/۲۳	۱/۴۲	۰/۱۳	۱/۵	۰/۱۵	۱/۲۱
		پس‌آزمون	۰/۱۸	۳/۵	۰/۲۸	۳/۲	۰/۴۸	۱/۷۷
۲	لذت	پیش‌آزمون	۰/۲	۱/۴۰	۰/۱۲	۱/۳۸	۰/۲۲	۱/۲۸
		پس‌آزمون	۰/۱۴	۳/۴۷	۰/۲۸	۳/۳۵	۰/۴۸	۱/۷۱
۳	عزت نفس	پیش‌آزمون	۰/۱۸	۱/۴۲	۰/۱۸	۱/۳۳	۰/۲۵	۱/۳۳
		پس‌آزمون	۰/۲۳	۳/۶	۰/۲۹	۳/۴	۰/۵	۲/۱
۴	آرامش	پیش‌آزمون	۰/۲۷	۱/۵۵	۰/۲۴	۱/۴۴	۰/۲۴	۱/۲۲
		پس‌آزمون	۰/۳۸	۳/۴	۰/۴۴	۳/۲۴	۰/۵۲	۱/۹۲
۵	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۲۱	۱/۵	۰/۲۷	۱/۵۲	۰/۲۱	۱/۲۲
		پس‌آزمون	۰/۲۸	۳/۴۷	۰/۲۷	۳/۳۱	۰/۴۹	۱/۸۳
۶	کار آمدی	پیش‌آزمون	۰/۵۲	۱/۵۳	۰/۴۸	۱/۶۷	۰/۴۹	۱/۳۳
		پس‌آزمون	۰/۵۲	۵/۵	۰/۶۸	۲/۸	۰/۶۴	۱/۵
۷	شادکامی کلی	پیش‌آزمون	۰/۱۲	۱/۴۷	۰/۱۱	۱/۴۷	۰/۱۷	۱/۲۷
		پس‌آزمون	۰/۰۸	۳/۴	۰/۲۴	۳/۲	۰/۴۴	۱/۸

با ۳/۲ و در گروه مردان کنترل برابر با ۱/۸ است. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری انجام شده بر پس‌آزمون شادمانی و ابعاد آن پس از کنترل پیش‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین پس‌آزمون شادمانی کلی در گروه اول شامل مردان متأهل که به همراه همسران خود شرکت کرده بودند، برابر با ۳/۴، و در گروه دوم شامل مردان متأهل که بدون حضور همسران خود شرکت کرده بودند برابر

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر پس‌آزمون شادکامی و ابعاد آن پس از کنترل پیش‌آزمون در مردان

توان آزمون	اندازه اثر سهمی اتا	معناداری	ضریب F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	خرده متغیرهای شادکامی
۱	۰/۷۷	۰/۰۰۱	۵۹/۵۳	۷/۰۳	۲	۱۴/۰۷	رضایت از زندگی
۱	۰/۷۷	۰/۰۰۱	۵۹/۵۵	۷/۱۱	۲	۱۴/۲۲	لذت
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۳۰/۳۱	۴/۵	۲	۹	عزت نفس
۱	۰/۵۱	۰/۰۰۱	۱۸/۸۳	۳/۹۳	۲	۸/۷۶	آرامش
۱	۰/۷	۰/۰۰۱	۴۱/۷۲	۶/۰۲	۲	۱۲/۰۳	کنترل
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۳۰/۱۴	۹/۸۱	۲	۱۹/۶۹	کار آمدی
۱	۰/۷۹	۰/۰۰۱	۶۵/۹۶	۶/۲۱	۲	۱۲/۴۳	شادکامی کلی

است که ۶۳ درصد تفاوت گروه‌ها در عزت نفس مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای عزت نفس برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در آرامش بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=18/83$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۵۱ و به این معنی است که ۵۱ درصد تفاوت گروه‌ها در آرامش مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای آرامش برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در کنترل بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=41/72$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۷ و به این معنی است که ۷۰ درصد تفاوت گروه‌ها در کنترل مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای کنترل برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰

چنان‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در رضایت از زندگی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=59/53$  و  $p<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۷۷ و به این معنی است که ۷۷ درصد تفاوت گروه‌ها در رضایت زندگی مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای رضایت از زندگی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در لذت بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=59/55$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۷۷ و به این معنی است که ۷۷ درصد تفاوت گروه‌ها در لذت مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای لذت برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در عزت نفس بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=30/31$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۶۳ و به این معنی



تفاوت معناداری ( $F=65/96$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با  $0/79$  و به این معنی است که ۷۹ درصد تفاوت گروه‌ها در شادمانی کلی مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای شادمانی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کو واریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. آزمون بونفرونی برای تعیین تفاوت‌های گروه‌ها به صورت دو به دو انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در کارآمدی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ( $F=30/14$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با  $0/63$  و به این معنی است که ۶۳ درصد تفاوت گروه‌ها در کارآمدی مربوط به آموزش تحلیل رفتار متقابل بوده است. توان آزمون نیز برای کارآمدی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. در شادکامی کلی بین مردان سه گروه

جدول ۴: نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه دو به دو گروه‌های پژوهش در ابعاد شادکامی در مردان

متغیر	گروه اول	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
رضایت از زندگی	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۲۸	۰/۱۳	۰/۱۲
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۸۴	۰/۱۷	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۵۵	۰/۱۷	۰/۰۰۱
لذت	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۱۳	۰/۱۳	۱
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۸	۰/۱۷	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۶۸	۰/۱۷	۰/۰۰۱
عزت نفس	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۱۴	۰/۱۵	۱
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۴۵	۰/۱۹	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۳۱	۰/۱۹	۰/۰۰۱
آرامش	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۲۵	۰/۱۸	۰/۴۷
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۳۸	۰/۲۲	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۱۳	۰/۲۳	۰/۰۰۱
کنترل	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۰۹	۰/۱۵	۱
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۶۵	۰/۱۹	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۵۶	۰/۱۹	۰/۰۰۱
کارآمدی	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۱۲
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۲/۱۹	۰/۲۸	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۷۲	۰/۲۹	۰/۰۰۱
شادکامی کلی	گروه آموزش ۱	گروه آموزش ۲	۰/۲۳	۰/۱۲	۰/۱۹
	گروه آموزش ۱	گروه کنترل	۱/۷۹	۰/۱۵	۰/۰۰۱
	گروه آموزش ۲	گروه کنترل	۱/۴۹	۰/۱۵	۰/۰۰۱

آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین آرامش گروه آزمایشی اول و گروه آزمایشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در کنترل بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض پنجم پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین کنترل گروه آزمایشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در کارآمدی بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض ششم پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین کارآمدی گروه آزمایشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در شادکامی کلی بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض اول (اصلی) پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین شادکامی گروه آموزشی اول و گروه آزمایشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود.

مطابق جدول ۴ در رضایت از زندگی بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض دوم پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین رضایت از زندگی گروه آزمایشی اول و گروه آزمایشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در لذت بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض سوم پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین لذت گروه آزمایشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در عزت نفس بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری ( $P < 0/01$ ) وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض سوم پژوهش مبنی بر این‌که پس از آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بین عزت نفس گروه آزمایشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. در آرامش بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین گروه آموزشی اول و گروه آموزشی دوم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بدین ترتیب، فرض چهارم پژوهش مبنی بر این‌که پس از

## بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش متغیرهای مربوط به شادکامی می‌شود. یافته‌های حاصل از این پژوهش با یافته‌های می (۲۰۱۰)، دیل<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) اندرومیکو<sup>۲</sup> (۱۹۸۵)، سیوکار و پیروت<sup>۳</sup> (۲۰۱۱)، شولنیک (۲۰۱۲)، روحانی و ابوطالبی (۱۳۸۸) همخوان است.

به اعتقاد سیوکار و پیروت (۲۰۱۱) تحلیل رفتار متقابل، یکی از مؤثرترین نظریه‌های روان‌شناختی است که با کمک به حل مشکلات موجود در روابط انسانی به روند رو به رشد شادمانی در افراد کمک می‌کند. به نظر می‌رسد با آموزش TA<sup>۴</sup> من "والد" در زوجین که موجبات تعارضات زناشویی را فراهم می‌آورد، توسط من "بالغ" تجزیه و تحلیل شده، این بازسازی باعث جهت‌گیری صحیح‌تری در زندگی می‌شود که در رفتارهای کلامی و غیرکلامی زوجین تاثیر مثبت می‌گذارد و آرامش را به ارمغان آورده، زوجین لذت بیشتری از زندگی را تجربه می‌کنند. همان‌گونه که اندرومیکو (۱۹۸۵) در پژوهش‌های خود اذعان می‌دارد، با بازسازی "والد" میزان انتقاد در زوجین کمتر می‌شود و می‌توانند مشکلات را با "بالغی" تقویت شده حل کنند که عزت نفس را به ارمغان داشته باشد. می‌توان به این نکته توجه داشت که پژوهش‌ها راه‌هایی برای کاستن اثرهای زیانبار منازعه و مجادله که نتیجه "بالغی" ناکارآمدی باشد، مطرح کرده‌اند که یکی از این راه‌ها کنترل هیجان‌های

خود است که با آموزش TA در مبحث من "کودک" به این مهم می‌رسیم و قابل ذکر است که کاهش منازعه و مجادله در زوجین شادکامی کلی را افزایش می‌دهد. با آموزش TA مهارت و نظارت بالغ بیشتر خواهد شد و "والد" از حالت منفی بودن خارج می‌شود و کودک سالم و شاد می‌شود و همین امر باعث افزایش کیفیت زندگی زوجین می‌شود و بهبود کیفیت زندگی با احساس کنترل و کارآمدی و نهایتاً افزایش شادکامی رابطه مستقیم دارد.

می (۲۰۱۰) نتیجه می‌گیرد که با آموزش TA به زوجین رابطه "کودک - کودک" آن‌ها رابطه‌ای خلاق، صمیمی و با عشق می‌شود و این شور و شوق باعث تبدیلی لذت‌بخش و آرام می‌شود که بدون شک، پیوندی مهرآمیز و مستحکم را سبب می‌شود و شادکامی زوجین افزایش می‌یابد. آلودگی احتمالی "بالغ" به وسیله "والد" یا "کودک" که آثار تعصب و اوهام در بالغ را به همراه دارد، باعث می‌شود در ارتباطات خود تحمیل یا اجبار را انتخاب کنند که با آموزش تحلیل رفتار متقابل این آلودگی در بالغ برطرف می‌شود و کیفیت ارتباطات به حالت سالم بازسازی می‌شود و این ارتباط صحیح حس کنترل را در زوجین زنده می‌کند و احساس می‌کنند که بر زندگی خود تسلط بیشتری دارند. با توجه به این که فقط یک بالغ رشد کرده که از احساس "من خوب هستم - تو خوب هستی" برخوردار باشد، توانایی قبول و اجرای تعهدات اخلاق یک ازدواج را داراست و در نتیجه باعث استحکام رابطه زناشویی می‌شود و همین امر خشنودی زوجین را به همراه آورده است. بعد از آموزش اصولی TA زوجین متوجه بازی‌های روانی خود می‌شوند و با دست کشیدن از بازی‌های

<sup>1</sup> Deal

<sup>2</sup> Andromico

<sup>3</sup> Ciucur & Pirvut

<sup>4</sup> Transactional Analysis

پذیرش و درک خود و همسرشان افزایش یابد و افراد احساس خوشایند بیشتری را تجربه کنند و در نهایت، اضطراب آن‌ها کاهش و شادکامی ایشان افزایش یابد. در نهایت، بنا به یافته‌های دیل (۱۹۹۰) افراد طی تمرینات گروهی و فردی به شفای کودک درون یا به بیان دیگر تشکیل کودک مجدد خود اقدام کرده، این گونه تمرینات موجبات افزایش شادی و نشاط با دوامی را در زوجین فراهم کرد. تحلیل رفتار متقابل می‌تواند یکی از حرفه‌های روان‌شناختی مناسب برای مراقبت از روان و راهی مؤثر در ارتقای شادی و شادکامی در زندگی افراد متأهل باشد (موراگامی و همکاران، ۲۰۰۹).

#### منابع

استوارت. و. و جونز. ی. (۱۳۸۸). روش‌های نوین در روان‌شناسی تحلیل رفتار متقابل، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: نشر دایره.

برن. ا. (۱۳۸۵). بازی‌ها، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: انتشارات آسیم، چاپ هشتم.

جعفری، س؛ عابدی، م و لیاقت‌دار، م. (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان و عوامل همبسته با آن، اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه (گزارش منتشر نشده).

جورج. ر. ال. و کریستیانی. ت. اس. (۱۳۸۳). روان‌شناسی مشاوره: نظریه‌ها، اهداف و فرایندهای مشاوره و روان‌درمانگری، ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجی لو، تهران: انتشارات رشد.

روانی و کم شدن برچسب زدن و یا قضاوت درباره همسر خود، احساس لذت در خود فرد و حتی طرف مقابل بیشتر می‌شود. در تمریناتی که در آموزش گروهی TA داده شد، احتمالاً بالغ افراد شرکت‌کننده به جمع‌آوری اطلاعات درست پرداخت و این کار باعث رها شدن بالغ از آلودگی شد و این امر باعث شد که بالغ ایشان به تعادل و هماهنگی برسد و بر اساس آن‌که بالغ مرکز تجزیه و تحلیل، ارزیابی و حل مسأله است، احتمالاً زوجین توانستند توانایی حل مسأله را در خود افزایش دهند و بر همین اساس، تصمیم‌گیری‌های سالم و مطلوبی داشته باشند که این امر در حل تعارضات زناشویی زوجین کمک کننده است و به ایجاد عزت نفس افراد می‌انجامد. تغییر نحوه نگرستن به زندگی، با در نظر گرفتن ابعاد وجودی خود و دیگران موجبات دستیابی به زندگی با کیفیت برتر شده، به کشف راه جدیدی از زندگی سرشار از شادی و نشاط منجر خواهد شد (بو هولستر، ۲۰۰۸). افراد شرکت‌کننده در جلسات TA آموختند که می‌توانند شخصیت خود را سالم، متعادل و هماهنگ سازند و همچنین، نسبت به ارزش‌های زناشویی و سایر افق‌های زندگی مشتاق‌تر و پذیراتر باشند. آن‌ها آموختند که با تقویت و بازسازی بالغ خود و تعالی بخشی در این بعد از شخصیت می‌توان ابعاد هستی را برای خود معنادار کرده و با ایجاد رابطه‌ای بر اساس معنا و فلسفه جدید با زوج خود و حتی دیگران و محیط، انگیزه‌های درونی قویتری همچون احساس کفایت ایجاد کرد. اطلاعات و مهارت‌های جدیدی که افراد به وسیله برنامه آموزشی TA به دست آوردند، سبب شد که رضایتمندی افراد در زندگی به علت سازگاری بیشتر،

- of happiness and depression, *Personality and Individual Differences* 34, 921–942.
- Ciucur, D., Pirvut, A.F. (2011). The effects of a transactional analysis training programme on happiness and quality of life in married people, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 2012, 667–671.
- Copeland, P., Borman, C. A. (2012). The Effects of Transactional Analysis Training on Students, *Transactional Analysis Journal*, 14,(4). 121-334.
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice In Group Counseling And Therapy*. 4th ed. Ca: Brooks-Cole.
- Deal, J. E. (1990). Marital conflict and differential treatment of sibling. *Journal of Family Process*. Sep. 35 (3). 335 – 346 .
- Diener, E. (2005). *Frequently Asked Questions About Subjective Well - Being* (Happiness and life satisfaction), A primer for reports and newcomers, <http://www.Psych.uiuc.ediener/faa.html>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas , R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being three decades of well-being. *Journal of Psychological Bulletin*, 125(2), 276 – 302.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2007) Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective wellbeing, *Journal of Economic Psychology*, doi: 10.1016/j.joep, Available on the WWW, Weinedrit.com, 1-29.
- Francis, L. J., Brow, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australian, and Canada. *Journal of Personality and Individual Differences*, 24, 167-171.
- Gabriella R. Scholnick, G. R. (2012). Application of transactional analysis theory to the measurement of marital happiness. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 2, (1) 317- 343.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional Stability as a major dimension of happiness, *Personality and Individual Differences*, 31, 1327- 1364.
- روحانی، ع و ابوطالبی، ح. (۱۳۸۸). «رابطه رضایت زناشویی و شادکامی با نوع اشتغال زنان»، فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی - سازمانی، سال نخست، ش ۱، زمستان ۱۳۸۸: ۵۵-۶۲.
- شفیع آبادی. ع. (۱۳۸۴). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز انتشارات دانشگاهی.
- شفیع‌آبادی. ع و ناصری، غ. (۱۳۸۸). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، چاپ ۹، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شی یر، م. اف. و کارور، چ. اس. (۱۳۷۵). نظریه‌های شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد: انتشارات معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۸۵).
- فتوحی بناب. س؛ حسینی نسب. س و هاشمی. ت. (۱۳۹۰). اثر بخشی زوج درمانگری شناختی - رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، سال هفتم، ش ۲۶، صص ۲۷-۳۵.
- Andromico, M. p. (1985). The chronological elevator , Aredecision model for both the TA therapist, westem institute for group & family therapy, *Journal of Family Psychology* , 32 (4) :731 – 802 .
- Argyle, M. (2001). *The Psychology Of Happiness* , London: Routledge .
- Argyle, M., Martin , M., R., & Crossland , J . (1989). *Happiness As A Function Of Personality And Social Encounters* . in J.P . Forgas & R.J.M. Innes (Eds). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. (27, 189- 203). North Holand: Elsevier.
- Boholst, F. A. (2009). Effects of Transactional Analysis Group Therapy on Ego States and Ego State Perception. *Transactional Analysis Journal*, 33, 254-261.
- Cheng, H, & Furnham. (2007). Personality, self-esteem, and demographic predictions

- zimmerman, F .J .& Katon W .(2005). Socioeconomic status, depression disparities, and financial strain: what lies behind the income-depression relationship? *Health Economic*, Chi Chester: 14 (12) 11-97.
- Murakami, M., Matsuno ,T., Koike ,K., Ebana, SH., Hanaoka ,K .,Katsura ,T. (2009). Transactional analysis and happiness promotion in life, *Psychosomatic Medicine — Proceedings of the 18th World Congress on Psychosomatic Medicine*, held in Kobe, Japan, between 21 and 26 August 2009.
- Mei, y. (2010). the relationship between teaching transactional analysis theory and college students happiness: an empirical research. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 1, 1, 412-453.
- Murphy, G.C., & Athanasoud, J .A. (1999) . The effect of unemployment on mental health ,*Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99
- Myers, D. G. (1992). *the Pursuit of Happiness*. New York: Avon Books.
- Myers, D .G. (2002) .*Exploring Psychology* , 3rd Ed ,New York: Worth Publishers.
- Myers,D,G . (1996)*Close relationships and quality of life* ,In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N .(Eds). Well-Being:The Foundation of Hedonic ,New York: Russell Sage.
- Peir'o, P .(2006) .Happiness, satisfaction and socio - economic conditions: Some international evidence ,*The Journal of Socio- Economics*, 35, 63- 48.
- Premuzic, T., Bennett, B. & Furnham, A . (2007).The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence , *Personality and Individual Differences*, 42, 1633– 1639.
- Scheier, M .F., Weintraub, J .K ,& Carver, S . S .(1986) .Coping with stress: Divergent strategies of optimism and pessimists, *Journal of personality and Social Psychology*, 51, 1257-1260
- Shulnik, s . (2012). Transactional Analysis group thrapy on happiness. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 2, (1) 115- 146.
- Veenhoven, R. (1994). *Correlates of Happiness* (3 Vols). Rotterdam, The Netherlands: RISBO, Center for socio-Cultural Transformation .
- Young, M. E., & long, l. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. New York brooks/coo/publisher company .

## **The Effect of Transactional Analysis group Training on Married Men's Happiness Referred to Counseling and Cultural Centers**

**\*S.F. Allameh**

MA in Psychology, Islamic Azad University, khorasgan branch, Isfahan, Iran

**A. Aghaeia**

Associate Professor, Islamic Azad University, khorasgan branch, Isfahan, Iran

**S.H. Atashpour**

Assistant Professor, Islamic Azad University, khorasgan branch, Isfahan, Iran

**M. Moshtaghi**

Ph.D student in health psychology. Islamic Azad University, Kish international branch, Kish, Iran

### **Abstract:**

This study aimed to investigate the effect of transactional analysis training on married men referred to counseling and cultural centers of Isfahan. This is a semi-empirical study consisting of a pre-test and a post-test in which three groups including a control group were investigated. The research sample was randomly chosen from 114 applicants of group training who were assigned into three groups. The first group (15 couples) consisted of individuals who participated in the course along with their spouses; the second group (30 applicants) consisted of individuals who participated alone, without their spouses; and the third group (30 applicants) consisted of individuals as the control group. All the three groups were first tested by Oxford Happiness Inventory, as the pre-test. The first two groups were instructed group trainings of transactional behavior analysis in 10 sessions, and then the same test was given as the post-test. The results of multivariate analysis of covariance showed that there was a significant difference in general happiness between the experimental groups and the control group ( $p < .01$ ). But there was no significant difference between the first and the second experimental groups ( $p < .01$ ). It was concluded that group transactional analysis training is a useful tool for increasing the happiness of men with or without their wife's participation in training.

**Keywords:** transactional analysis, happiness, married men