

اثربخشی گروه‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر ابراز احساسات، افزایش احترام متقابل، حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی

الهه نیک‌نژاد^۱

پرویز عسگری^۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۸/۷

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۱۲/۱۹

چکیده

هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی گروهی‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر افزایش ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی زوجین شهر اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از این جامعه بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه به صورت تصادفی تقسیم شدند. طرح پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش و دوره پیگیری بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (السون، ۱۹۸۹) و پرسشنامه ابراز احساسات (امینی قمی، ۱۳۸۰) بود. برای اجرا در ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای شرکت کردند و بعد از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته، و یک ماه بعد مرحله پیگیری انجام شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) و تحلیل کوواریانس یکراهه (آنکوا) صورت گرفت. نتایج نشان داد که اثربخشی گروهی‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر افزایش ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی زوجین شهر اهواز مؤثر است و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز پایدار بود.

کلید واژه‌ها: گروهی‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی، ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارض زناشویی، رضایت زناشویی زوجین.

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران e.nicnejad@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران askary47@yahoo.com

مقدمه

خانواده، این واحد به ظاهر کوچک اجتماعی از ارکان عمده و از نهادهای اصلی هر جامعه به‌شمار می‌رود. در واقع خانواده را می‌توان خشت زیربنایی جامعه و کانون اصلی حفظ سنت و رسوم و ارزشهای والا، مورد احترام و شالوده مستحکم مناسبات پایدار اجتماعی و روابط میان افراد دانست که مهد پرورش فکر و اندیشه و اخلاق و تعالی روح انسانی است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آنها و تجهیز شدن به روشهای شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکار ناپذیر است (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۵). از طرفی ازدواج به‌عنوان مهمترین و عالیترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید، و رابطه انسانی پیچیده، ظریف و پویایی است که از ویژگیهای خاصی برخوردار است. رضایت زناشویی هدف اساسی هر ازدواجی است و زوجین خواستار آنند که بیشترین رضایت را از زندگی زناشویی خود داشته باشند (خانه‌ئی و رشیدی، ۱۳۹۳). رضایت زناشویی ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است. رضایت زناشویی می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد (مهدی پور بازکیایی، صداقتی فرد، ۱۳۹۴). بنابراین رضایت زناشویی مفهومی گسترده و چندبعدی است که عوامل مختلفی در آن دخیل و تأثیرگذار است؛ هم‌چنین ابعاد مختلفی همچون ارتباط عاطفی، رابطه جنسی، ادراک نقشها و... دارد که به شرط فراهم بودن این عوامل قابل دستیابی است (لاونر و کلارک، ۲۰۱۷).

تحقیقات در زمینه رضایت زناشویی نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از سبکهای ارتباطی مثبت مانند بیان و ابراز همدلانه و مناسب احساسات با رضایت زناشویی همبستگی دارد؛ حال اینکه بسیاری از زوجهایی که در زندگی زناشویی با هم اختلاف دارند در برخورد با روابط میان خود تنها متوجه اشکالات می‌شوند و آنچه را دوست ندارند، می‌بینند و از درک اینکه برای انجام سبکهای ارتباطی مثبت (ابراز احساسات، احترام متقابل، دوری از تعارضات و...) چه کاری از آنها ساخته است، ناتوانند. این مشکل ممکن است باعث عدم رضایت زناشویی شود (فتوحی‌بناب، حسینی نسب و هاشمی، ۱۳۹۴). هر انسانی نیازهایی دارد و بر اساس هر نیازی دارای خواسته‌هایی است. ما رفتارهای خود را طوری انتخاب می‌کنیم که مؤید دنیای ادراکی ما باشد. تضاد

خواسته‌های زوجین، غیرواقعی بودن خواسته‌ها و ناتوانی در ارزیابی درست از رفتارهای خود موجب عدم رضایت زناشویی می‌شود (جوادی، ۱۳۹۵). نارضایتی زناشویی زمانی اوج می‌گیرد که ابراز احساسات بین زوجین نامطلوب و غیر صحیح صورت گیرد و به عنوان یکی از عوامل در کنار دیگر عوامل نارضایتی به‌شمار می‌آید و باعث اختلاف‌های جزئی تا تعارضات شدید می‌شود. از آنجا که بروز نارضایتی زناشویی می‌تواند یکی از مقدمات جدایی و طلاق باشد، اگر این مسئله به‌گونه‌ای حل و کنترل شود به جدایی زوجین ختم نمی‌شود. در غیر این صورت به طلاق منجر خواهد شد. زوجین در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و در ابراز صحیح احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعدد دچارند (لورنس، ۲۰۱۲). بدیهی است که مشکلات درباره ابراز صحیح احساسات و درک آن از سوی زوجین و در کنار عوامل متعدد دیگر (از قبیل عوامل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و...) بر زندگی مشترک آنها تأثیر نامطلوبی می‌گذارد که می‌توان به کمبودهایی در توانایی خودآگاهی، خویش‌داری، همدلی، توانایی تسکین دادن به یکدیگر اشاره کرد که و این مشکل سبب پریشانی روابط زناشویی آنها می‌شود و احساس رضایت و خشنودی از زندگی زناشویی را در آنان کاهش می‌دهد (ترکاشوند، ۱۳۹۴).

آمار طلاق و جدایی در کشورهای غربی به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد؛ یعنی از هر دو ازدواج که برای اولین بار صورت می‌گیرد یکی از آنها به طلاق منجر می‌شود که یکی از مهمترین عوامل آن نارضایتی و تعارض زناشویی و ناتوانی طرفین در ابراز صحیح و مطلوب احساسات است (فرح‌بخش و قنبری هاشم آبادی، ۱۳۸۵). تحقیقات نشان می‌دهد که آمار طلاق در جامعه ایران نیز رو به افزایش است به گونه‌ای که از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۷۸ این میزان از ۶/۳ درصد به ۱۵ درصد نسبت به میزان ازدواج افزایش یافته است (فریدی، ۱۳۸۵ به نقل از عزیزی، ۱۳۸۶).

یکی از نظریه‌هایی که بر روابط بین فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر توجه، و در زمینه مسائل بین فردی، راهکارهای کاربردی و کارایی ارائه می‌کند، تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل تبدیلی است که برن در نیمه دوم قرن بیستم آن را ارائه کرده است (فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی، ۱۳۹۴). تحلیل رفتار متقابل اصولاً نظریه‌ای است مبتنی بر این تصور که بخش عمده‌ای از عمر در تبادلهای و تعاملهای بین فردی می‌گذرد. تحلیل ارتباط محاوره‌ای علاوه بر زبانی ساده و جذاب، و همخوانی با ارزشها، مفاهیم فرهنگی و دینی ما، نظریه‌ای است که در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان‌درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی به کار گرفته می‌شود (جونز و استوارت، ۲۰۰۵). خانوائی و رشیدی (۱۳۹۵) پژوهشی آزمایشی را با عنوان «اثر بخشی درمان

گروهی با رویکرد تحلیل محاوره‌ای برن (TA) بر افزایش ابراز احساسات و رضایت زناشویی بین زنان شهر تهران» انجام دادند. بعد از گرفتن آزمون از ۹۰ نفر، ۲۴ نفر نمونه به صورت تصادفی انتخاب شد که ۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در ابتدا از هر دو گروه آزمونه‌های ابراز احساسات و رضایت زناشویی به عمل آمد؛ سپس گروه آزمایش تحت ۱۲ جلسه درمان گروهی با رویکرد تحلیل محاوره‌ای (TA) قرار گرفتند و بعد از درمان گروهی (TA) وضعیت ابراز احساسات و رضایت زناشویی دو گروه مورد آزمون قرار گرفت. سپس یک ماه بعد از آخرین جلسه گروهی بار دیگر هر دو آزمون برای پیگیری از گروه آزمایش گرفته شد. نتایج نشان داد که درمان گروهی با رویکرد تحلیل محاوره‌ای (TA) بر شیوه‌های صحیح ابراز احساسات و رضایت زناشویی تأثیر مثبت داشته است. فرامرزی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد ستیر بر عملکرد زوجهای ناکارآمد»، که از روش ارتباطی ستیر بر زوجهای ناکارآمد استفاده کرده بود به این نتیجه رسید که آموزش ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت و ارتباط سالم بین زوجها می‌شود. ترکاشوند (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی گروه‌درمانی به شیوه تحلیل رفتار متقابل بر رضایت زناشویی» به این نتیجه رسید که رضایت زناشویی زوجهای گروه آزمایش، که در درمان گروهی به شیوه تحلیل رفتار متقابل شرکت کرده بودند نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. با توجه به اینکه در ایران در مورد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بویژه تأثیر آن بر مشکلات خانوادگی پژوهش زیادی صورت نگرفته است، این پژوهش سعی می‌کند به بررسی این مسئله بپردازد که آیا درمان گروهی به شیوه تحلیل تبادلی بر بهبود شیوه‌های ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی تأثیر دارد یا خیر.

روش

در این پژوهش از روش تجربی میدانی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به روش نمونه‌گیری دردسترس معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش و گواه، پیش‌آزمونی اجرا، و پس‌آزمونی نیز در پایان درمان اجرا شد. تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زوجین شهر اهواز در

سال ۱۳۹۶ است که در فاصله زمانی پژوهش در شهر اهواز زندگی می‌کنند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج (۱۵ زوج به‌عنوان گروه گواه و ۱۵ زوج به‌عنوان گروه آزمایش) است که به مراکز مشاوره شهر اهواز مراجعه کردند و به روش در دسترس انتخاب شدند.

جلسات آموزشی

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه و بیان قوانین گروه، توضیح نوازش‌ها، آشنایی با انواع نوازش و راه‌های بدست آوردن آنها
جلسه دوم	تحلیل ساختاری حالات نفسانی (بالغ، والد، کودک).
	تکلیف: رسم اگوگرام
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 تکلیف جلسه گذشته، معرفی بازی‌های روانی در ازدواج، مرور چند نوع بازی روانی زناشویی، آموزش "مثلت نمایشی کارپمن" و "فرمول ب" اریک برن، استفاده اعضا از فرایند جست و جوی برنامه بازی‌ها، تعبیر و تفسیر بازی‌های مختص هر زوج
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 تکلیف جلسه گذشته، آموزش چهار وضعیت وجودی، شفای کودک درون
جلسه هشتم	پاسخگویی در مورد ابهامات و مرور جلسات قبلی و اجرای پس‌آزمون

الف) پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: در این پژوهش از مقیاس رضایت زناشویی انریچ (نسخه ۴۷ سؤالی) که توسط اولسون (۱۹۸۹) ساخته، و توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) به فارسی برگردانده شده، استفاده شد. این پرسشنامه چهار نمره جدا دارد که برای مجموع ماده‌های هر مقیاس یک نمره کل محاسبه می‌شود و شامل مؤلفه‌های مختلفی مانند رضایت زناشویی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، روابط جنسی، فرزندان و فرزندپروری، ارتباط با خانواده و دوستان و غیره است. نمره‌های خام به درصد تبدیل می‌شود. پرسشنامه به‌صورت پنج‌گزینه‌ای (که در اصل نگرش سنجی از نوع لیکرت است) است.

فاورس و اولسون (۱۹۸۹) به منظور بررسی روایی همزمان، مقایسه‌ای بین نسخه کامل انریچ و مقیاس تنظیم زناشویی لاک‌والاس در میان نمونه‌ای شامل ۱۲۰۰ زوج انجام دادند که همبستگی معادل ۰/۷۳ برای مقیاسهای فردی و ۰/۸۱ برای مقیاسهای زوجی به دست آمد. فاورس و اولسون (۱۹۸۹) در پژوهش خود با نمونه‌ای شامل ۵۰۳۹، میزان اعتبار و کاربرد کلینیکی پرسشنامه انریچ را بررسی کردند. نتایج نشان داد که مقیاسهای انریچ روایی ملاکی خوبی را از طریق تمایز موفقیت آمیز بین زوجهای راضی و ناراضی با دقت بیش از ۰/۹۰ دارند. در این مطالعه نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شد.

ب) پرسشنامه ابراز احساسات (EFQ): این پرسشنامه توسط امینی قمی (۱۳۸۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۴ گویه دارد. پاسخ‌دهنده به هر گویه آن روی مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از (۱= تقریباً همیشه تا ۵= تقریباً هیچ وقت) پاسخ می‌دهد. نمره بیشتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده ابراز احساسات بیشتر است و برعکس. امینی قمی (۱۳۸۰) برای بررسی روایی این مقیاس از روش همبستگی هر گویه با نمره کل پرسشنامه استفاده کرد. همبستگی بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ گزارش شد که نشان‌دهنده روایی مطلوب این پرسشنامه است. به علاوه، جوادی (۱۳۹۵) در پژوهش خود برای بررسی روایی این مقیاس از نرم افزار تحلیل ساختارهای گشتاوری (AMOS) از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده کرد.

نتایج بررسی این پژوهش نشان داد که تمام ماده‌های این پرسشنامه از بار عاملی مطلوبی بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ برخوردار است که نشان‌دهنده روایی مطلوب این پرسشنامه است. در پژوهشی دیگر جوادی (۱۳۹۵) برای بررسی پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد و ضریب ۰/۷۴ را برای این پرسشنامه به دست آورد. ضرایب آلفای کرونباخ در کل نمونه برای ۶۰ ماده و عاملهای ششگانه استخراج شده، بیش از ۰/۷۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب و قابل قبول این پرسشنامه است. در این پژوهش نیز برای بررسی پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد برای نمره‌های متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		متغیر	گروه
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
۲۱/۸۵	۳/۷۳	۲۵/۲۰	۳/۳۲	۲۶/۴۱	۴/۵۳	احترام متقابل	آزمایش
۱۹/۳۲	۳/۱۸	۱۸/۲۶	۴/۲۷	۱۸/۴۴	۴/۵۳		کنترل
۱۵/۸۰	۴/۳۷	۱۷/۷۹	۵/۶۸	۱۷/۸۱	۶/۱۹	رضایت زناشویی	آزمایش
۱۵	۳/۵۷	۱۴/۹۱	۳/۵۴	۱۵/۲۶	۵/۸۰		کنترل
۸۳/۲۰	۶/۵۸	۹۶/۲۶	۹/۰۸	۹۱/۱۲	۹/۱۹	رضایت زناشویی	آزمایش
۸۴/۵۳	۶/۶۹	۸۶/۱۷	۷/۷۲	۸۵/۳۹	۷/۸۸		کنترل
۵۰/۸۰	۵/۵۵	۵۹/۲۶	۶/۸۱	۶۰/۴۹	۷/۲۴	ابراز احساسات	آزمایش
۵۱/۱۳	۴/۳۴	۵۲/۴۰	۵/۷۳	۵۳/۷۶	۶/۱۸		کنترل

جدول ۲. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانسهای نمره‌های متغیرهای تحقیق دو گروه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
احترام متقابل	۰/۹۳	۱	۲۸	۰/۳۴
حل تعارض	۰/۱۰	۱	۲۸	۰/۷۴
رضایت زناشویی	۰/۹۴	۱	۲۸	۰/۳۳
ابراز احساسات	۰/۰۸	۱	۲۸	۰/۷۶

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو

گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در مورد پیش‌فرض عادی بودن توزیع نمره‌های متغیرها

عادی بودن توزیع نمره‌های	گروه‌ها	کلموگروف - اسمیرنف			کلموگروف - اسمیرنف		
		آماره	درجه آزادی	معنی‌داری	آماره	درجه آزادی	معنی‌داری
احترام متقابل	آزمایش	۰/۱۷	۱۵	۰/۲۰	گواه	۰/۱۱	۱۵
حل تعارض	آزمایش	۰/۱۰	۱۵	۰/۲۰	گواه	۰/۱۱	۱۵
رضایت زناشویی	آزمایش	۰/۲۱	۱۵	۰/۰۶	گواه	۰/۲۰	۱۵
ابراز احساسات	آزمایش	۰/۲۰	۱۵	۰/۰۸	گواه	۰/۲۱	۱۵

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، فرض صفر برای ودن توزیع نمره های دو گروه در متغیرهای پژوهش تأیید می شود.

جدول ۴: نتایج آزمون بررسی پیشفرض همگنی شیب های خط رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

مرحله: پیش آزمون - پس آزمون		منع تغییرات	متغیر
معنی داری	F (تعامل)		
۰/۲۰	۱/۲۲	تعامل گروه * پیش آزمون	احترام متقابل
۰/۱۵	۲/۱۴		حل تعارض
۰/۱۹	۲/۰۱		رضایت زناشویی
۰/۲۵	۱/۴۰		ابراز احساسات

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای تمام متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار است یعنی پیشفرض تساوی واریانسهای نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید شد. یعنی پیشفرض عادی بودن توزیع نمره ها در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید شد.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل روی نمره ابراز احساسات

زوجین

توان آماری	اندازه اثر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
۰/۸۲	۰/۱۹	۰/۰۰۵	۸/۸۸	۴۰۳/۰۴	۱	۴۰۳/۰۴	پیش آزمون
۱/۰۰	۰/۶۵	۰/۰۰۰۱	۶۹/۳۵	۳۱۴۶/۳۹	۱	۳۱۴۶/۳۹	اثر گروه
				۴۵/۳۶	۵۷	۱۶۷۸/۴۵	اثر خطا

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ابراز احساسات تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۶۹/۳۵$)؛ به عبارت دیگر، مشاوره تحلیل ارتباط متقابل با توجه به میانگین ابراز احساسات گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ابراز احساسات گروه آزمایش شده است.

میزان تأثیر یا تفاوت با ۰/۶۵ برابر است؛ یعنی ۶۵ درصد تفاوت های فردی در نمره های پس آزمون ابراز احساسات به تأثیر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل (عضویت گروهی) مربوط است. توان آماری با ۱/۰۰ برابر است؛ به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود، امکان

تأیید فرضیه صفر به اشتباه وجود ندارد.

جدول ۶: آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل بر نمره احترام متقابل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۷۹/۱۷	۱	۷۹/۱۷	۴/۷۲	۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۵۶
اثر گروه	۴۱۵/۲۸	۱	۴۱۵/۲۸	۲۴/۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۱/۰۰
اثر خطا	۶۲۰/۰۲	۵۷	۱۶/۷۵				

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احترام متقابل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۲۴/۷۸$)؛ به عبارت دیگر، مشاوره تحلیل ارتباط متقابل با توجه به میانگین احترام متقابل گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش احترام متقابل گروه آزمایش شده است.

میزان تأثیر یا تفاوت با ۰/۴۰ برابر است؛ یعنی ۴۰ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون احترام متقابل به تأثیر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل (عضویت گروهی) مربوط است. توان آماری با ۱/۰۰ برابر است؛ به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود، امکان تأیید فرضیه صفر به اشتباه وجود ندارد.

جدول ۷: آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل روی حل تعارضات زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۳۸۴/۴۶	۱	۳۸۴/۴۶	۴/۳۰	۰/۰۴	۰/۱۰	۰/۵۲
اثر گروه	۳۰۸۶/۹۱	۱	۳۰۸۶/۹۱	۳۴/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱/۰۰
اثر خطا	۳۳۰۵/۴۳	۵۷	۵۷/۳۳				

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ حل تعارضات زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۳۴/۳۵$)؛ به عبارت دیگر، مشاوره تحلیل ارتباط متقابل با توجه به میانگین حل تعارضات زناشویی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش حل تعارضات زناشویی گروه آزمایش شده است.

میزان تأثیر یا تفاوت با ۰/۴۸ برابر است، یعنی ۴۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون حل تعارضات زناشویی به تأثیر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل (عضویت گروهی) مربوط است. توان آماری با ۱/۰۰ برابر است؛ به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود، امکان تأیید فرضیه صفر به اشتباه وجود ندارد.

جدول ۸: آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی اثر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل بر افزایش رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۵۷۵/۱۳	۱	۳۵۷۵/۱۳	۲۸۰/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰
اثر گروه	۱۵۵۱/۸۶	۱	۱۵۵۱/۸۶	۱۲۱/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
اثر خطا	۴۷۲/۳۶	۵۷	۱۲/۷۶				

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=121/55$ و $p<0/0001$)؛ به عبارت دیگر، مشاوره تحلیل ارتباط متقابل با توجه به میانگین رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت با ۰/۷۶ برابر است؛ یعنی ۷۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون رضایت زناشویی به تأثیر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل (عضویت گروهی) مربوط است. توان آماری با ۱/۰۰ برابر است؛ به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود، امکان تأیید فرضیه صفر به اشتباه وجود ندارد.

جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر میانگین نمرات پیگیری گروه‌های آزمایش و گواه با

کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی‌داری p	مجدور اتا	توان آماری
اثر بین‌گروهی	۰/۸۵	۴	۵۱	۴۶/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۱۴	۴	۵۱	۴۶/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰
اثر هتلینگ	۶/۰۲	۴	۵۱	۴۶/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰
بزرگترین ریشه روی	۶/۰۲	۴	۵۱	۴۶/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰

همان‌طور که در جدول ۹ ارائه شده است در مرحله پیگیری با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر این است که بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ($p < 0/0001$ و $F=46/65$). برای اطمینان از اینکه از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، چهار تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا انجام شد که نتایج در جدول ۱۲ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت با ۰/۸۵ برابر است؛ یعنی ۸۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پیگیری به تأثیر مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل (عضویت گروهی) مربوط است، توان آماری با ۱/۰۰ برابر است. جدول ۱۰. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا بر میانگین نمره‌های پیگیری گروه‌های آزمایش و

گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات انا	توان آماری
ابراز احساسات	پیش‌آزمون	۳۰۲/۷۹	۱	۳۰۲/۷۹	۴۹/۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۱/۰۰
	گروه	۲۷۰/۴۳	۱	۲۷۰/۴۳	۴۳/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱/۰۰
	خطا	۲۲۸/۳۵	۵۷	۶/۱۷				
احترام متقابل	پیش‌آزمون	۳۴۹/۰۲	۱	۳۴۹/۰۲	۶۸/۹۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱/۰۰
	گروه	۲۱۲/۹۹	۱	۲۱۲/۹۹	۴۱/۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰	۱/۰۰
	خطا	۱۷۶/۸۷	۵۷	۴/۳۲				
حل تعارضات	پیش‌آزمون	۴۶۲/۱۱	۱	۴۶۲/۱۱	۸۷/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰	۱/۰۰
	گروه	۱۴۰/۹۵	۱	۱۴۰/۹۵	۲۶/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
	خطا	۱۹۴/۸۸	۵۷	۵/۲۶				
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۳۸۱۲/۴۲	۱	۳۸۱۲/۴۲	۴۷/۲۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷	۱/۰۰
	گروه	۱۵۵/۵۴	۱	۱۵۵/۵۴	۲۸/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱/۰۰
	خطا	۸۲/۵۲	۵۷	۹/۷۹				

همان‌طور که در جدول ۱۰ ارائه شده است در مرحله پیگیری با کنترل پیش‌آزمون بین زوجین گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارضات و رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، مشاوره تحلیل ارتباط متقابل با توجه به میانگین ابراز احساسات، احترام متقابل، حل تعارضات و رضایت زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیگیری (یک ماهه) نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب تداوم اثر مشاوره تحلیل ارتباط متقابل گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه گیری

همان‌طور که در بخش یافته‌ها ملاحظه شد، این مطالعه نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر این است که بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ابراز احساسات، افزایش احترام متقابل، حل تعارضات زناشویی و رضایت زناشویی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج فرامرزی (۱۳۹۵)، ترکاشوند (۱۳۹۴) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خانواده‌درمانگران و زوج‌درمانگران اغلب گزارش می‌کنند که ارتباط ضعیف، وجه مشترک خانواده‌هایی است که مشکل دارند. ارتباط ضعیف موجب مشکلات خانوادگی بسیار زیادی از جمله تعارضات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، نبود صمیمیت و پیوندهای عاطفی ضعیف و کاهش ابراز احساسات می‌شود. در اینجا منظور از ارتباط فقط بعد کلامی نیست؛ بلکه ارتباط مؤثر و تأثیرگذار هم در بعد کلامی و هم غیرکلامی با دیگران مدنظر است (پترسون، گرین، ۲۰۰۹). آلن نیز (۱۹۹۸) معتقد است که با آموزش روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به افراد و به کار بردن این شیوه توسط آنها، کیفیت زندگی و میزان ابراز احساسات زوجین بهبود می‌یابد. یافته‌های پژوهش در مورد خرده مقیاسهای تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که آموزش به صورت گروهی (TA) مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر همکاری زوجین تأثیر دارد. همسو با یافته‌های این پژوهش بیش هوب (۲۰۰۲)، به نقل از دانش، (۱۳۸۵) معتقد است که زوجین در توانایی و میل خود برای کار کردن به منظور حل مشکلات با هم فرق می‌کنند؛ وقتی که درجه زیادی از تعهد و همکاری در ازدواج باشد، هر دو شریک در آن صورت آماده هستند که اولاً همدیگر را بپذیرند و ثانیاً 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) در چگونگی حل مشکل، تجربه ناموفق با تلاشهای مدیریتی در حل تعارض در گذشته، انتظار زیاد از همدیگر (چه معلوم و چه نامعلوم) و غیره ... داشته باشند، شریک سومی مثل مشاور یا فرد معتمد ممکن است بتواند به شکسته شدن این بن‌بست کمک، و زوجین را به در دست گرفتن راه حل مشکلات خود یاری بکند.

هم‌چنین می‌توان گفت که برخی از زوجین بعد از گذشت ماه‌های اولیه زندگی به علت درگیر شدن در مسائل و مشکلات زندگی و یا عدم اعتقاد به ضرورت و تأثیر مهارت‌های رفتاری، عملاً به کاهش تقویت‌کننده‌ها کمک می‌کنند. از سوی دیگر، تعارضها و رنجشها و حل نشدن آنها باعث افزایش دلخوری و احساسات منفی و در نتیجه عدم تمایل به رفتارهای خوشایند و افزایش رفتارهای منفی، مثل بی‌توجهی، سرزنش و تحقیر و کاهش احترام متقابل بین زوجین منجر می‌شود. علاوه بر این در تبیین این موضوع عدم شناخت دقیق همسران از یکدیگر و تفاوت‌های فردی در تقویت و تنبیه را نیز نباید نادیده گرفت. بسیاری از همسران به علت نوع رابطه نسبت به آنچه برای طرف مقابل تقویت یا تنبیه است، آگاهی ندارند. هم‌چنین مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین به‌طور اولیه نتیجه شکست در برقراری روابط صحیح است. عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه خود ایجاد می‌کنند به توانایی آنان برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌های آنان بستگی دارد. بنابراین، یادگیری مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت می‌شود. تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر روابط زناشویی به‌عنوان تعیین‌کننده اصلی رضایت و سازگاری زناشویی در پژوهشهای متعددی بررسی شده است (سودانی، مهربانی زاده هنرمند و سلطانی، ۱۳۹۱).

برن معتقد است که شخصیت انسان به‌صورت سه حالت جداگانه من یعنی «من والد»، «من بالغ» و «من کودک» سازمان یافته است که در ارتباطات می‌تواند از هر کدام از این سه حالت استفاده کند (چپمن، ۲۰۰۷). ارتباط «بالغ با بالغ»، «والد با والد»، یا «کودک با کودک» دو نفر، تکمیلی است و به ارتباط‌هایی منجر می‌شود که هر دو طرف احساس می‌کنند که یکدیگر را می‌فهمند. تا وقتی تبادل‌های دو نفر مکمل یکدیگر باشد، ارتباط به آرامی و به‌گونه شایسته‌ای پیش می‌رود. تبادل‌های متقاطع زمانی صورت می‌گیرد که «حالت خود» مورد خطاب، حالتی نیست که پاسخ می‌دهد. تبادل شوهری که با «کودک» زنش شوخی می‌کند، زمانی قطع می‌شود که «بالغ» زن، در پاسخ به او بگوید که شوخی او اصلاً مزه نبود. راز کمک به زن و شوهرها از نظر

مسائل ارتباطی، این است که به آنها کمک کنیم از حالت‌های خود، آگاه شوند و تشخیص بدهند که این حالتها، چگونه به جای اینکه مکمل هم باشد، یکدیگر را قطع می‌کند. اگر آنها بتوانند حالتی از خود را، که در تبادل متقاطع درگیر است، بشناسند و به حالتی برگردند که مورد خطاب واقع شده است، خواهند توانست در تبادل‌های مکملی شرکت کنند که نامحدود پیش می‌رود (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۰). ستیر (۱۹۷۶) نیز معتقد است چون مشکلات خیلی خصوصی زن و شوهر مطرح می‌شود، عشاق سابق باید یاد بگیرند که چگونه با یکدیگر صحبت کنند، به یکدیگر گوش دهند و رفتارهای یکدیگر را طور دیگری تعبیر، 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 بر روابط متقابل خود و همسرشان کار کنند.

رویکرد تحلیل ارتباط متقابل به زوجین دلزده، که اغلب دارای خطاهای ارتباطی زیانبار در زندگی زناشویی هستند، موجب شده است که آگاهی زوجین نسبت به این روابط افزایش یابد. هم‌چنین با تمرینات جلسات آموزشی و تکالیف بیرون از جلسات به اصلاح روابط نادرست پردازند که موجب دلزدگی آنان شده است. اصلاح رفتارها و اسنادهای غلط زوجین از رفتار یکدیگر باعث کاهش دلخوریهای بی‌مورد و افزایش شناخت جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر شده است که در نهایت به حل تعارضات زناشویی زوجین انجامید. بنابراین در این پژوهش مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل سبب افزایش حل تعارضات زناشویی زوجین شده است. همان‌طور که در بخش یافته‌ها مشاهده شد، آموزش و به‌کارگیری روشهای مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل موجب افزایش حل تعارضات زناشویی زوجین شده است. منطبق احتمالاً اثربخشی مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل بر حل تعارضات زناشویی زوجین این است که کیفیت رابطه زناشویی هر کسی، نتیجه رفتار و کردار خود اوست و به تصمیمات و عملکرد گذشته‌اش مربوط می‌شود. نبود روابط شاد و مثبت و مساعد بین زوجین موجب بروز خستگی و ضعف جسمی می‌شود. این رویکرد به زوجین کمک می‌کند امید و نشاط بیشتری در روابطشان جاری شود و با اراده بیشتری شروع به بازسازی روابط گذشته خود با همسرشان کنند و همین امر موجب افزایش حل تعارضات زناشویی در آنان می‌شود.

در تبیین این یافته هم‌چنین می‌توان گفت از آنجا که تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی

زیادتر از انواع دیگر روابط است در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی مسئله مخالفت بارها اتفاق می‌افتد و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است. مخالفت‌های کوچک جمع، و کم کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شود.

عصبانیت با فشار روانی زیادی همراه است و انرژی زیادی از افراد می‌گیرد. مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل موجب بهبود مهارت‌های رفتاری زوجین و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. مهارت‌های رفتاری به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی و تنبیه منجر می‌شود. هم‌چنین تغییر در احساس و رفتار زوجین به تغییر نگرش نیز می‌انجامد و بر میزان هزینه پاداش تأثیر مثبت می‌گذارد. این تغییرات در نهایت به افزایش صمیمیت، رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی عاطفی زوجین منجر می‌گردد. هم‌چنین می‌توان گفت با توجه به اینکه پیروان رویکرد مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل اعتقاد دارند، وجود برخی خطاهای رفتاری و ارتباط با سطحی غیر از سطح ارتباطی طرف مقابل می‌تواند تفسیر و برداشت ما را از واقعیت دچار اشکال سازد و به دنبال آن روحيات و رفتارهای نامناسب ظاهر شوند؛ لذا عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه خود ایجاد می‌کنند به توانایی آنان برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد. مشاوره مبتنی بر تحلیل ارتباط متقابل می‌تواند موجب تقویت مهارت‌های ارتباطی مانند مهارت‌های کلامی و غیر کلامی شود. تقویت مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش خودباوری مثبت و کاهش منفی‌نگری، و افزایش خودباوری در نهایت به کاهش دلزدگی روانی زوجین منجر می‌شود.

آموزه‌های تحلیل تبادلی با افزایش توانمندی زوجها در مهارت‌های ارتباطی و ایجاد نیات و انگیزه‌های مثبت نسبت به یکدیگر، بهبود مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌مندی هیجانی، اصلاح عملکردهای شناختی و افزایش خود‌افشاسازی، صمیمیت و در عین حال افزایش تفرد و تحقق خویش، کمک به افراد برای رسیدن به استقلال، خودپيروي، رهاشدن از الگوهای ناکارآمد و زیانبار برای برقراری ارتباط نظیر بازیه‌ها، ترک مسئولیت ناپذیری و یا ناامیدی ناشی از پیش‌نویسهای ناکارآمد، ایجاد امید و حسن نیت به خود، دیگری و دنیا، با انتخاب وضعیت سالم زندگی طی فرایند اصلاح درون فردی و میان فردی، می‌تواند به بهبود کیفیت ازدواج و ارتقای سطح رضایتمندی زناشویی زوجین منجر شود. تحلیل رفتار متقابل با کاربرد وسیع و بسیار مؤثر، روش بسیار مناسبی است که بدون استفاده از اصطلاحات پیچیده به افراد کمک می‌کند که خود و دیگران را بهتر بشناسند (ترکان، کلانتری و مولوی، ۱۳۸۵). آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای با

ایجاد شناخت حالات من (من کودک، من والد و من بالغ) خود و شناخت حالات من دیگران و تحلیل انواع روابط بویژه رابطه مکمل، متقاطع و نهفته باعث می‌شود فرد ذهنیات و عواطف خود را همان‌گونه که هست به‌جای وضعیت‌های کلی و مبهم به‌صورتی مشخص و قابل لمس درک و بیان کند و همین مسئله به بهبود روابط زناشویی زوجین کمک می‌کند.

هم‌چنین تحلیل ارتباط متقابل به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسانها با یکدیگر توجه خاصی می‌کند و بر این اعتقاد است که اگر افراد با یکدیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقی داشته باشند و آن را جایگزین روابط زیانبار، منفی و تحقیرآمیز کنند، خواهند توانست از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند (نجم آبادی، ۱۳۸۵). با توجه به اینکه زندگی با مشکلات فردی و ارتباطی همراه است، تأکید بر برقراری ارتباط سالم و منطقی می‌تواند افراد را به مسیر درست تخلیه هیجانات و بروز احساسات هدایت کند. در جوی سالم، خوب و تأیید شده، افراد می‌توانند با هم بخندند و شاد باشند. بیان احساس آنان مهر تأییدی است بر دیگران. پیامهایی را که آنها، چه به صورت کلامی و چه به صورت رفتاری ابراز می‌کنند، خوشایند و آرام‌بخش است. طبق نظریه تحلیل رفتار متقابل از طریق نوازش می‌توان هنر تشویق کردن دیگران را تقویت کرد؛ تشویق دیگران بویژه همسر به داشتن احساسات سالم، سرزنده، آگاه و مطمئن. طبق این نظریه از طریق نوازش می‌توان دیگران را به داشتن احساس مهم‌بودن، سرزندگی، آگاهی و سلامت تشویق کرد. نوازشهای مثبت و سازنده، احساس‌های خوب را در افراد می‌پروراند. هم‌چنین در روابط آنان عواطف بسیار عمیق و قوی را به وجود می‌آورد به طوری که افراد به این نتیجه می‌رسند که «من خوب هستم و شما هم خوب هستید» و این امر باعث افزایش عواطف مثبت بین زن و شوهر می‌شود و همیاری و اجتماعی بودن آنان را نسبت به یکدیگر افزایش می‌دهد. چندین مطالعه نشان می‌دهد که مردم با عواطف مثبت همدیگر را بیشتر دوست دارند و بیشتر توسط دیگران دوست داشته می‌شوند (استوارت و جونز، ۱۳۹۰). تمامی این فنون به زوجین کمک می‌کند تا نسبت به رفتارهای خود مسئولیت‌پذیرتر، و احساس تسلط بیشتر و عزت نفس فراوانتر داشته باشند و در نتیجه این امر می‌تواند در رابطه آنان به رضایت زناشویی بهتر منجر شود.

محقق بر خود لازم می‌داند از همه کسانی که در اجرا و پیشبرد این تحقیق همکاری و مساعدت کرده‌اند و هم‌چنین تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را ابراز کند.

منابع

- استوارت، یان؛ جونز، ون (۱۳۹۰)، تحلیل رفتار متقابل: روشهای نوین در روان‌شناسی، چ هجدهم، ترجمه بهمن دادگستر، تهران: نشر دایره.
- برن، اریک (۱۹۷۵)، بعد از سلام چه می‌گویید؟، ترجمه مهدی قراچه‌داغی (۱۳۷۰)، تهران: نشر البرز.
- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان (۱۳۹۰)، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات رشد.
- ترکاشوند، هاجر (۱۳۹۴)، بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی زوجهای شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان.
- ترکان، هاجر؛ کلاتری، مهرداد؛ مولوی، حسین (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی، خانواده پژوهی، ۲ (۸): ۴۰۳-۳۸۳.
- جوادی، مریم (۱۳۹۵)، بررسی رابطه بین همدلی، ابراز احساسات و رضایت زناشویی زوجین، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، س اول، ش ۲.
- جونز، ون؛ استوارت، یان (۲۰۰۵)، روشهای نوین در روان‌شناسی تحلیل رفتار متقابل، چ چهارم، ترجمه بهمن دادگستر (۱۳۸۵)، تهران: انتشارات رشد.
- خانه ئی، داود؛ رشیدی، علیرضا (۱۳۹۵)، بررسی اثربخشی درمان گروهی با رویکرد تحلیل محاوره‌ای بر TA بر افزایش ابراز احساسات و رضایت زناشویی در بین زنان شهر تهران، اولین کنگره ملی روان‌شناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز، انجمن علمی روان‌شناسی خانواده ایران، دانشگاه شهید چمران اهواز،
- دانش، علی (۱۳۸۵)، تأثیر روش تحلیل محاوره‌ای در سازگاری زناشویی زوجهای ناسازگار، چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۱۶۹.
- سودانی، منصور؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ سلطانی، زیبا (۱۳۹۱)، اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲ (۳): ۲۶۸-۲۸۷.
- سهرابی، احمد؛ جهانی، عهدیه؛ محرابیان، طاهره؛ مرعشیان، فاطمه؛ ظاهری، صدیقه (۱۳۹۵)، رابطه کیفیت زندگی و استرس با رضایت زناشویی در زنان مبتلا به سردرد میگرنی، مجله علوم مراقبتی نظامی، س سوم، ش ۲: ۱۱۵-۱۲۲.
- عزیزی، پریسا (۱۳۸۶)، بررسی اثربخشی درمان گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر کاهش تعارضات زناشویی زنان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- فتوحی بناب، سکینه؛ حسینی‌نسب، سید داود؛ هاشمی، تورج (۱۳۹۴)، اثربخشی زوج درمانگری شناختی - رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار، مطالعات روان‌شناختی، ۷ (۲): ۳۷-۵۸.

فرحبخش، کیومرث؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی (۱۳۸۵)، بررسی میزان اثربخشی زوج درمانی گلاسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از ادراک خیانت به همسر، *مطالعات تربیتی در روانشناختی*، (۷) ۱۹۰، ۲-۱۷۳.

مهدی‌پوربازکیایی، مونا؛ صداقتی‌فرد، مجتبی (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین با سازگاری در خانه، *فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی*، س ششم، ش ۲۲: ۲۱-۳۱.

نجم‌آبادی، جواد (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر بحران هویت نوجوانان شهر قم، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه اصفهان.

- Allen, N. (1998) Scripts- the role of permission. *Transactional Analysis Journal*, 2(2), 74-72
- Berne, E. (1964) *Games people play*. New York: Grove.
- Berne, E. (1966) *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press.
- Berne, E. (1970) *Sex in human loving*. New York: Simon & Schuster .
- Berne, E. (1972) *What do you say after you say hello*. New York: Grove .
- Berne, E., (1973) Steiner, C., & Dusay, J. *Transactional analysis*. In R. Jurjevich (Ed.). *Direct psychotherapy* (Vol.1).. Coral Gables, FL: University of Miami Press.
- Chapman, A. (2007) Eric Berne's transactional analysis parent adult child model, theory and history article [On-line]. Available: <http://www.Businessballs.com/transact.html>.
- Jon, S. (2012). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and The Family*, 4, 9, 797- 809
- Lavner, J. A., & Clark, M. A. (2017) Workload and marital satisfaction over time: Testing lagged spillover and crossover effects during the newlywed years. *Journal of Vocational Behavior*. 101, 67-76. Lorenz, O., Conger, R. D., Melby, J. N., & Bryant, C. (2006) MObserver, self and partner reports of hostile behaviors in romantic relationship. *Journal of Marriage and Family*, 65, 1163-1165 .
- Peterson R. Green S. (2009). Families first keys to Successful family Functioning "Family Roles". 2009. <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/350-093>.
- Satir, V. M. (1976) *Conjoint family therapy*. Palo Alto, C.A: Science and Behavior Books.