



BRANDAFARIN JOURNAL OF MANAGEMEMNT
Volume No.: 2, Issue No.: 23, Feb 2022
P-ISSN: 2717-0683 , E-ISSN: 2783-3801

The Effect of Mutual Behavior on Emotional Maturity and Communication Beliefs in Couples

Masoud Zarezadegan¹
Farangis Nouri bajgirani²

¹Psychologist

²Psychologist .Dezful Azad University .Master of personality

Abstract

Background and Aim: Mutual Behavior Analysis is one of the theories that has paid much attention to interpersonal relationships, life events and interactions with each other and has provided practical solutions to interpersonal issues. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of reciprocal behavior analysis on emotional maturity and communication beliefs.

Methods: The research method was quasi-experimental and pre-test-post-test design with a control group. Among the couples who volunteered for marriage and referred to the Rad Counseling and Psychological Services Center in Ahvaz, in the second half of 1398 for premarital counseling, 52 people were selected by available sampling method and randomly in the experimental group (26 people).) And witness (26 people) were included. In the pre-test phase, the couple answered the Sink and Bahargawa (1984) Emotional Maturity Questionnaire and the Idelson and Epstein (1981) Communication Beliefs Questionnaire.

Group therapy sessions were held for the experimental group for 8 sessions (period of 2 months) and again at the end of the sessions the questionnaires were completed by the control and experimental groups. Analysis of covariance was used to analyze the data.

Results: The results showed that interaction behavior analysis training was effective on emotional stability and irrational communication beliefs of couples ($p < 0.05$).

Conclusion: According to the research findings, it is suggested to use the teachings of mutual behavior analysis in counseling centers to equip couples with appropriate and satisfactory communication skills.

Keywords: Effectiveness, Interaction Behavior Analysis, Emotional Maturity

اثر بخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی در زوجین

مسعود زارع زادگان^۱
فرنگیس نوری باجگیرانی^۲

^۱ روانشناس

^۲ روانشناس، کارشناسی ارشد شخصیت دانشگاه آزاد دزفول

چکیده

زمینه و هدف: تحلیل رفتار متقابل یکی از نظریاتی است که روابط بین فردی، فرایند حوادث زندگی و واکنش های متقابل افراد با یکدیگر توجه بسیار داشته و برای مسائل بین فردی، راهکارهای کاربردی ارائه داده است. لذا هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی بود.

روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین زوجین داوطلب ازدواج و مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی راد شهر اهواز، در نیمه دوم سال 1398 جهت مشاوره پیش از ازدواج، تعداد 52 نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (26 نفر) و گواه (26 نفر) قرار گرفتند. زوجین در مرحله پیش آزمون به پرسشنامه های بلوغ عاطفی سینک و بهارگاوا (1984) و باورهای ارتباطی ایدلسون و اپستین (1981) پاسخ دادند. جلسات گروه درمانی برای گروه آزمایش به مدت 8 جلسه (دوره زمانی 2 ماهه) برگزار شد و مجددا در پایان جلسات پرسشنامه ها توسط گروه کنترل و آزمایش تکمیل شدند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل بر ثبات عاطفی و باورهای ارتباطی غیر منطقی زوجین اثربخش بوده است ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می شود در مراکز مشاوره از آموزه های تحلیل رفتار متقابل، برای تجهیز ساختن زوجین به مهارت های ارتباطی مناسب و رضایت بخش استفاده شود.

کلید واژه ها: اثر بخشی، تحلیل رفتار متقابل، بلوغ عاطفی، باورهای ارتباطی، زوجین

مقدمه

یکی از نهادهای اولیه در نظام انسانی، خانواده است. خانواده به عنوان نخستین و قدیمی ترین نهاد اجتماعی است که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد می باشد. پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده ترین انواع روابط انسانی دارای چنان توان بالقوه ای در آزادسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگر می توان نظیر آن را یافت. (1)

از سوی دیگر نظریه تحلیل روابط متقابل (Transactional Analysis) 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 می دهد. بدین منظور از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی خود استفاده می کند. همین الگوی شخصیتی به ما کمک می کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل و رفتار می کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می سازند. تحلیل روابط در موقعیتهای روابط زناشویی نیز، می تواند بازنگری های مفید و قانع کننده ای را به دست دهد. زیرا در آن، بیشتر به روابط انسانها با یکدیگر توجه می شود و اعتقاد بر این است که اگر افراد روابطی سالم، مثبت و رضایت بخش 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 (2).

روابط زناشویی به شدت تحت تاثیر تفکرات و باورهای ارتباطی هر یک از زوجین قرار دارد. باورهای افراد در اوایل ازدواج و زندگی مشترک بسیار شیرین است و غالب زوجین گمان می کنند که با ازدواج به تمام آرزوهایشان می رسند اما با مرور زمان تفاوت ها آشکار می شوند و افراد با باورهای غیرمنطقی خود فکر می کنند که در ازدواج خود شکست خورده اند زیرا نیازهایشان برآورده نشده و به قول خودشان این زندگی، آن زندگی نیست که باور داشته اند. (3) لذا باورهای ارتباطی از جمله عواملی است که بر رابطه زوج ها تاثیر می گذارد. (4) از نظر گاتمن و نوتاریس (5) باورهای ارتباطی، عقیده یا ذهنیتی است که زن و شوهر نسبت به ارتباط زناشویی خود دارند و آن را به عنوان واقعیت پذیرفته اند و منظور از باورهای ارتباطی ناکارآمد، آن دسته از باورها و تفکرات غیرمنطقی می باشد که مختص رابطه زناشویی است و در اثر استفاده افراطی ایجاد

مشکل نموده است که می‌توان انتظار داشت با ایجاد تغییرات مثبت در باورهای ارتباطی زوجین، از زمینه‌های اصلی بروز تعارضهای زناشویی، پیشگیری نمود(6).

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 به جای دنباله روی از دیگران و درگیری‌های عاطفی، پیرو تفکر منطقی خویش باشند(7) و بدین ترتیب بلوغ عاطفی را در خود شکل دهند.

بلوغ عاطفی توانایی افراد برای مدیریت عواطف خود و همچنین ارزیابی حالت‌های عاطفی دیگران در روابط بین‌فردی، به‌منظور اتخاذ تصمیمات و اقدامات مناسب تعریف می‌شود. (8) بلوغ عاطفی در زندگی متاهلین به صورت توانایی تحمل تنش، توانایی عشق دادن و عشق گرفتن، توانایی روبه روشن 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 متاهل و موفقیت آنها در زندگی کمک شایانی کند. (9) یو و همکاران (10) دریافته‌اند آموزش و اصلاح ارتباطات زوجی در کنترل هیجانات منفی، کاهش تعارضات زناشویی، بهبود الگوهای ارتباطی، رضایت از ارتباط و صمیمیت عاطفی زوجین موثر است. پژوهش سیوکور (11) 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 غیر منطقی به کار رود(12)، آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان تأثیر دارد (13)، آموزش تحلیل رفتار موجب کاهش باورهای غیر منطقی در زنان متعلقه می‌شود (14)، رویکرد تحلیل ارتباط متقابل توانسته بی‌آلشی و سازش یافتگی زناشویی زوج‌ها را افزایش و بی‌رمقی‌شان را کاهش دهد(15) چنین بر می‌آید که کمتر پژوهشی در زمینه اثر بخشی آموزش شیوه تحلیل رفتار بر باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی زوجین 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 اثر بخشی 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 زوجین موثر است؟

روش کار

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل همه زوجین داوطلب ازدواج و مراجعه کننده به مرکز درمانی مشاوره و خدمات روانشناختی راد شهر اهواز، در نیمه دوم سال 1398 برای شرکت در کلاس‌های پیش از ازدواج جهت دریافت کمک‌های تخصصی در زمینه مسائل زناشویی بودند که از بین فهرست تهیه شده از زوجین داوطلب ازدواج و متقاضی دریافت خدمات روان شناختی، 52 نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (26 نفر) و گواه (26 نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود در انتخاب نمونه شامل-1: زوجین در شرف اولین ازدواج باشند-2: عدم آغاز زندگی مشترک (به سر بردن در دوره نامزدی -3) داشتن حداکثر یکسال دوره نامزدی-4: حداقل میزان تحصیلات دیپلم، قرار داشتن در طیف سنی 20 تا 40 سال-5: حاضر به همکاری و شرکت در جلسات باشد. ملاک‌های خروج شامل -1: غیبت بیش از 2 جلسه. پس از اجرای پیش‌آزمون در هفته اول و تکمیل پرسشنامه‌های باورهای ارتباطی و بلوغ عاطفی، جلسات گروه درمانی توسط پژوهشگران و با همکاری یک متخصص روش درمانی تحلیل رفتار متقابل از مرکز مشاوره راد، برای گروه آزمایش هفته‌ای یک بار و به مدت 8 جلسه (دوره زمانی 2 ماهه) در کلینیک مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی راد شهر اهواز، برگزار شد. ساختار جلسات تحلیل رفتار متقابل از شیوه‌های درمانی معرفی شده در کتاب تاملی در روانشناسی تجربی تحلیل رفتار متقابل اثر استوارت و جونز (16) 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 1 آمده است:

جدول 1- 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 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 تکالیف جلسه گذشته، آموزش چهار وضعیت وجودی، شفای کودک درون
جلسه هشتم	پاسخگویی در مورد ابهامات و مرور جلسات قبلی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پرسشنامه باورهای ارتباطی: این پرسشنامه 40 سوالی توسط ایدلسون و اپستین (17) برای اندازه گیری باورهای غیر منطقی درباره روابط زناشویی ساخته شده است که 5 خرده مقیاس باور به تخریب کنندگی، تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسیتی، باور درباره تفاوت‌های جنسیتی است. هر سؤال در طیف لیکرت به صورت 6 گزینه ای از 0 کاملاً غلط (تا 5 کاملاً درست) (نمره گذاری می شود. ضریب آلفای کرانباخ برای این مقیاس از 72 تا 81 درصد برآورد شده است و هر 5 خرده مقیاس رابطه معناداری با مقیاس های سازگاری زناشویی دارند. (18) نسخه فارسی این ابزار را مظاهری (18) مجدداً ترجمه کرده اند و ضریب آلفای آن را 75/0 بدست آورده اند. پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرانباخ 70/0 بدست آمد.

پرسش نامه بلوغ عاطفی یا شویر سینک و بهارگاو: این پرسشنامه توسط یوشومیرینگ و ماهیش بهارگاو در سال ۱۹۸۴ ساخته شد. این پرسش نامه 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 می سنجد. پرسشنامه ی بلوغ عاطفی یک مقیاس گزارش شخصی پنج گزینه ای است (خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز) (و سؤالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره ی ۵، زیاد باشد نمره ی ۴، پاسخ نامشخص باشد ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره ی ۲ و به پاسخ هرگز، نمره ی ۱ تعلق می گیرد. بنابراین نمره بالاتر نشان دهنده عدم بلوغ عاطفی است و برعکس. بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بالاترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات ترین وضعیت عاطفی می باشد. روایی این پرسشنامه در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسشنامه سازگاری حوزه برای دانشجویان کالج توسط سینها و سینگ (19) تعیین شده است که 64/0 به دست آمد. پایایی توسط آزمون- باز آزمون بر روی دانشجویان اندازه گیری شد که شامل دختران و پسران 24-20 ساله بود. فاصله زمانی بین این دو آزمون 6 ماه بود و همبستگی گشتاوردی بین این دو اجرا 75/0 بود. همسانی دورنی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی های بین کل نمرات و نمرات هریک از 8 زیر مقیاس تعیین شد. عدم ثبات عاطفی، 75/0، بازگشت عاطفی 63/0، ناسازگاری اجتماعی 58/0، فروپاشی شخصیت 86/0 و فقدان استقلال 42/0 بدست آمد. (20) پایایی کل پرسشنامه به روش الفای کرانباخ در پژوهش حاضر 75/0 بدست آمد.

تحلیل نهایی داده ها و اطلاعات توسط برنامه Spss22 انجام شد. این داده ها در دو بخش آمار توصیفی (شامل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) (و نیز آماراستنباطی) شامل تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره (ارائه گردید.

یافته ها

در پژوهش حاضر میانگین سنی گروه آزمایش ؛ 15/25 سال و گروه کنترل 76/24 سال بود. از شرکت کنندگان در پژوهش 7/7 درصد تحصیلات دیپلم ، 7/32 درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم ، 9/51 درصد تحصیلات لیسانس و 7/7 درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس بودند.

جدول 2- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

گروه ها	زمان	میانگین	انحراف استاندارد
بلوغ عاطفی	آزمایش	103/62	12/65
	پیش آزمون	68/38	11/89
کنترل	پیش آزمون	108/96	16/29
	پس آزمون	108/81	14/73
باورهای ارتباطی	آزمایش	126/35	34/80
	پس آزمون	65/03	10/28

کنترل	پیش آزمون	121/77	34/19
پس آزمون		120/85	33/88

در جدول 2، 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 ($P > 05/0$). (نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروهها در متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از 05/0 است، بنابراین شرط همگنی واریانس ها برقرار بوده است.

جدول 3- 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	0/88	2	47	18/72	0/001	0/88
آزمون لامبدای ویلکز	0/112	2	47	18/72	0/001	0/88
آزمون اثر هتلینگ	7/96	2	47	18/72	0/001	0/88
آزمون بزرگترین ریشه روی	7/96	2	47	18/72	0/001	0/88

جدول 3 نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی میانگین های پس آزمون با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همان طور که نتایج نشان می دهد مقدار F معنی دار بوده است ($df = 47$ و $p > 001/0$) (و می توان نتیجه گرفت که میان دو گروه درمان تحلیل رفتار متقابل با گروه کنترل از لحاظ یکی از متغیر های 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 4- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر بلوغ عاطفی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا
پیش آزمون	4918/24	1	4918/24	59/59	0/001	0/54
گروه	17000/09	1	17000/09	205/98	0/001	0/80
خطا	4043/95	49	82/53			

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تاثیر عضویت گروهی بر بلوغ عاطفی در جدول 4 نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر 98/205 و سطح معناداری آن 001/0 است. بنابراین روش تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی زوجین تاثیر گذاشته و باعث افزایش ثبات بلوغ عاطفی زوجین شده است.

جدول 5- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر باورهای ارتباطی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا
پیش آزمون	18759/34	1	18759/34	72/99	0/001	0/59
گروه	44100/70	1	44100/70	171/59	0/001	0/77
خطا	12593/005	49	257			

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تاثیر عضویت گروهی بر باورهای ارتباطی در جدول 5 نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر 59/171 و سطح معناداری آن 001/0 است. بنابراین روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی غیر منطقی زوجین تاثیر گذاشته و باعث تعدیل باورهای ارتباطی غیر منطقی زوجین شده است.

بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش ثبات عاطفی زوجین داوطلب ازدواج شده است. این یافته به طور ضمنی با نتایج پژوهش های یو و همکاران (10)، سیوکور (11)، نژادکریم و همکاران (13)، رضا استوار و همکاران (15) همخوانی داشت.

همانطوری 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 کننده سطح موفقیت افراد در زندگی محسوب می شود. (21) در تبیین یافته پژوهش حاضر می توان گفت زوجین در شرف ازدواج 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 منشا 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 (22) که در نهایت منجر به بلوغ عاطفی زوجین شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد تحلیل رفتار متقابل باعث تعدیل باورهای ارتباطی غیر منطقی زوجین آماده ازدواج شده است که این یافته با نتایج پژوهش های حسنی پویا (14)، آزاد میلاجردی و همکاران (12) همخوانی داشت. در تبیین این یافته می توان گفت بر اثر آموزش تحلیل رفتار، افراد به باورهای غیر منطقی خود و غیر مفید بودن آنها پی می برند و تلاش می کنند 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 می گیرند، سعی می کنند 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. (23) 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 تاثیر 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 (24).

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 غنی‌سازی روابط صمیمانه زوج‌ها و خانواده‌ها بپردازند. همچنین از آموزش تحلیل رفتار متقابل در کارگاههای مشاوره پیش از ازدواج به منظور پیشگیری از مسائل و مشکلات زناشویی استفاده شود.

نتیجه گیری

در کل می‌توان گفت با آموزش تحلیل رفتار متقابل، زوجین از 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 (خویشتنداری) (و بر نحوه رفتار متقابل خود نسبت به دیگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوءتفاهمات در روابط زناشویی و روابط اجتماعی و خانوادگی خود میشوند. همچنین آنهايي 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 برانگیختنی‌شان برای عملکردی خاص، هدایت کنند. اما با عدم وجود آموزش‌هایی همچون تحلیل رفتار متقابل روی زوجین، 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 زوجین دارای باورهای غیر منطقی ارتباطی و نابالغ عاطفی، کیفیت زندگی زناشویی پایین می‌آید.

تقدیر و تشکر

از مدیریت مرکز درمانی مشاوره و خدمات روانشناختی راد در شهر اهواز و همه زوجهای شرکت کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع و مراجع

- 1.Schmidt N.M., Glymour M.M., Osypuk T.L. 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.2017., 3 318-325.
- 2.Dortaj F, Aghajani F, Delavar A, Navabi Nezhad S, Mardani Rad M. [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]. *psychologicalscience*.2021.,19 (95):1389-1400 (Persian).
- 3.Shams al-Dini H., Welfare J. [The Predictive Role of Irrational Communication Beliefs and Components of Love on Women's Marital Boredom].*Counseling Research*.2015., 15(60): 19-41(Persian).
- 4.Johnson M. D., Lavner J. A., Barton A. W., Stanley S. M., & Rhoades G. K. Trajectories of relationship confidence in intimate partnerships. *Journal of Family Psychology*.2020., 34(1): 24–34
- 5.Gottman J. M., & Notarius C. I. Decade review .observing marital Interaction. *J Marriage Fam*.2000, 62(4) .927-47.

6. Imanizad A, Golmohammadian M, Moradi O, Godarzi M. [The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity]. *psychologicalsciencel*.2021.,20(100):653-665(Persian).

7. khodaei R., Bazzazian S., Jafar A. [The Effectiveness of Transactional Analysis Training on Self-concept and Positive/Negative Affect of Householders]. *Journal of Woman and Family Studies*, 2016; 3(2): 185-203(Persian).

8. Rafeedali E. Influence of self-concept and emotional maturity on leadership Behavior of secondary schools Heads in Kerala, India. *European Journal of Education Studies*.2017, 8(11): 11-19.

9. Safaei M, Sedaghat M. [Comparison of personality traits, lifestyle and emotional maturity between married men and women]. *JNIP*. 2020; 4 (8) :1-11(Persian).

10. Yoo H, Bartle-Haring S, Day RD, Gangamma R.(2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther*. 2014.,40(4):275-93

11. Ciucur D. A Transactional Analysis Group Psychotherapy Programme for Improving the Qualities and Abilities of Future Psychologists. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.2013, 78, 576-580.

12. Azadmilajerdi K., Niknejadi F. [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).

13. Nejadkarim E, Salimi H, Javdan M, Hoseinzadeh P. [The effectiveness of transactional analysis group training (TA) on increase the level of forgiveness women]. *Rooyesh*. 2018; 6 (4) :109-130(Persian).

14. Hassani Pouya, F. [The effectiveness of communication skills training using the method (TA) on irrational burdens of divorced women in Tehran]. *Psychology and Educational Sciences Studies*.2017.,3(3): 96-100(Persian).

15. Reza Ostovar J, Ghorban Shiroodi S, Karimi B. [The effect of participation in group counseling sessions of transactional analysis on the marital burnout, adjustment and intimacy]. *fpcej*. 2018; 3 (2) :21-44(Persian).

16. Stuart, S .; Jones, W. (2011). *Interaction Behavior Analysis: New Methods in Psychology*. Translated by Bahman Dadgostar. 18 nd ed. Tehran: Circle Publishing.,2011.

17. Epstein, 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.

18. Mazaheri M. [The role of adult attachment in marriage action]. *Journal of Psychology*.2002., 4(3): 286-318(Persian).

19. Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). *Manual for Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Corporation

20. Asnaashari N., Shikholislami R. [The mediating role of emotional maturity in relationship between self-esteem and social anxiety among females adolescence]. *Journal of Psychological Methods and Models*., 2016; 6(22): 35-52(Persian)..

21.Kaur J., & Arora B. Coping styles among teacher's trainees in relation to emotional maturity. *Impact: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*.2014.,2(4), 29-34.

22.Mansournejad, Z., Poorseyed S., Kiani F., Khodabakhsh M. [Effectiveness of communication skills training on emotional maturity evolution of female students on the eve of marriage]. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 2013; 15(59): 158-170(Persian)..

23.Rezaeifar N, Dousti Y, Mirzaian B. [The Effectiveness of Psychotherapy Based on Transactional Analysis on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction in Women with Non-Clinical Depression]. *IJPN*. 2019; 6 (1) :35-42(Persian).

24.shakouee,F., abolmaali alhoseyni, K. [The Effectiveness of Interaction Analysis Training on Dependency and marital intimacy of married employees]. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 2020; 63(Special Psychology): 43-50(Persian).

