



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Vol. 11, No. 2 (32), 2022

20.1001.1.22516654.1400.11.2.3.3

Comparison of the Effect of Group Training of Choice-Based Theory Approach and the Transactional Analysis on Psychological Capital among Couples with Marital Conflict

Received: 2021-02-22

Accepted: 2022-01-05

Mohammad Reza Tabe Jamaat

Ph.D. student, Department of psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran

Mohamad Asgari

Associate Professor, Department of Measurement, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. drmasgari423@gmail.com

Malek Mirhashemi

Associate Professor, Department of Social Sciences & Psychology, Faculty of Roudehen Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Nasrin Bagheri

Assistant Professor, Department of Social Sciences & Psychology, Faculty of Roudehen Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Abstract

Background: Marital conflict reduces psychological capital, and it has adverse effects on the physical and mental health of the spouses. Previous research has shown the effect of the approach based on choice theory and transactional analysis in reducing marital conflict between spouses. **Objective:** The present study aims to compare the effect of the approach based on choice theory and transactional analysis on the psychological capital of couples who have marital conflicts. **Method:** This research was conducted by experimental method with pre-test and post-test design and with an unbalanced control group with more than one experimental group. For this purpose, out of all couples with marital conflicts who were referred to counseling centers in the third district of Tehran with at least one year of living together with the available sampling method, 30 couples (60 husbands & wives) were selected and randomly substituted into three groups of experimental 1, experimental 2, and control. The data before and after the experiment were gathered by the Psychological Capitals Questionnaire (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). **Findings:** The data analysis with covariance analysis showed that interventions of choice theory and transactional analysis have a significant effect on the components of self-efficacy ($P < 0.01$, $F = 10.15$) and hope ($P < 0.01$, $F = 14.18$) and optimism ($P < 0.01$, $F = 9.72$) psychological capital at the level of 0.01 and resilience ($P < 0.05$, $F = 4.78$) was significant. But the difference in the effect of the independent variable on any of the components of psychological capital was not significant. **Conclusion:** The results showed that the difference between the effectiveness of both independent variables on the increasing of the components of psychological capital was not significant. Therefore, applying both methods by counselors and psychotherapists to increase the psychological capital of couples involved in marital conflict can be recommended.

Keywords: *transactional analysis, marital conflict, choice theory, psychological capital*



Introduction

Marital conflict in marital life occurs when one factor provides satisfaction for a partner while the same factor leads to deprivation for another. Marital conflict is a serious interpersonal and social problem that has uncomfortable side effects on the physical and mental health of couples and their children (Gaunt, 2006; Ghorbani, 2015). If the marital conflict does not manage properly, it can cause interpersonal problems and disrupt the couple's marital life, but if marital conflict the help of appropriate interventions is properly managed led to reduces maladaptive communication and provides positive and effective skills for couples to effectively coping with stressors (Makhanova, McNulty, Eckel, Nikonova, & Maner, 2018) . Effective and satisfying relationship of couples depends on increasing mutual support and increasing their psychological capital depends on improving and expanding interactive skills in social relationships (Azadian & Fathi 2016; Newman, Nielsen, Smyth, & Hirst, 2018). Psychological capital is one of the important research topics in positive psychology studies, which has been defined as self-assessment in different situations and the possibility of understanding success in those situations (Howard, 2017). According to the function of reducing marital conflicts and increasing psychological capital in improving marital relationships, this study compares the effectiveness of the effect of the approach based on choice theory, and the transactional analysis of psychological capital among conflicting couples.

There is a shred of evidence that the transactional analysis has been able to effectively reduces the level of verbal conflicts between spouses; Reducing the level of conflict and marital burnout, and increasing the level of marital satisfaction of spouses (Ardeshiri Lordejani, Sharifi & Ghasemi, 2015; RezaOstovar, 2017; Noshadi & Motamedi, 2015). In addition, there is significant support for the effectiveness of the choice theory. Studies showed this intervention is effective in reducing the level of marital conflict (Agha Yousefi, Fathi Ashtiani, Ali Akbari, & Imani Far, 2016).

According to this short background, this study seeks to compare the effectiveness of two methods of reality therapy based on choice theory, and the transactional analysis on the level of psychological capital among conflicting couples. So, the question of the present study was: which of these therapies can better affect and change the psychological capital level of conflicting couples?



Methodology

The method of this applied study was experimental and was designed using an unbalanced control group with two experimental groups. The population of the study includes couples who were referred to counseling centers due to marital conflicts in the third district of Tehran in 2020. The sample includes 30 couples (60 husband&wife) who were diagnosed have marital conflicts that were selected by the convenient method and randomly assigned to three groups of 20 members. According to Experts' points of view (Sarmad, 2020), the sample size for the experimental study was at least 15 people in each group. Reality therapy based on choice theory was performed for experimental group 1, and the transactional analysis intervention was performed for experimental group 2. Data collection tools included a 24-item psychological capital questionnaire by Lathans, Yousef & Avolio (2007). Reality therapy based on choice theory was designed according to the Persian version of Glasser's introduction to hope psychology in choice theory textbook (Glasser, translated by Sahebi 2020) and was evaluated by several specialist professors and was held in experimental group 1 in 8 sessions of 90 minutes once a week. The transactional analysis intervention was designed based on the book Transactional analysis counseling in action (Stewart, 2013) and was evaluated by several expert professors and was held in experimental group 2 in 8 sessions of 90 minutes once a week.

Findings and discussion

Table 1 shows the mean and standard deviation of each of the components of psychological capital in the experimental and control groups in stages of pre-test and post-test.

Table 1 Findings of descriptive statistics on the dependent variable (psychological capital)

Dependent variable components	Group	pretest		Posttest	
		M	SD	M	SD
self-efficacy	reality therapy	24.05	4.04	28.10	3.45
	transactional analysis	24.15	4.27	28.20	3.87
	control group	24.75	2.86	23.90	4.27
hope	reality therapy	23.60	5.46	28.60	3.32
	transactional analysis	23.55	4.83	28.05	4.52
	control group	23.25	4.11	23.45	2.78
resiliency	reality therapy	22.50	3.96	28.85	3.74
	transactional analysis	23.70	4.04	26.25	3.94
	control group	24.10	2.53	24.80	2.89
optimism	reality therapy	20.55	3.03	24.60	3.62
	transactional analysis	21.15	3.99	24.80	3.68
	control group	22.25	2.88	22.10	2.14



The analysis output of the Shapiro-Wilk test (analysis of variance test for normality) showed that the data distribution was normal. The analysis output of multiple analysis of variance (MANOVA) indicated the assumption of independence of the dependent variable confirmed in the pre-test, that is, the sample cases were independent of each other. In addition, the analysis output of Levene's test for equality of variances confirmed that the variance of post-test error of the dependent variable was homogeneous. The results of the analysis of variance-covariance homogeneity by Box's M statistics also showed that the use of the parametric test is valid. Also, the result of Bartlett's test of sphericity was significant $df=9$. Therefore, multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was suitable for comparing dependent variables between experimental and control groups.

The results of one-way analysis of covariance (ANCOVA) when analysis of the effect of the independents variable on the dependent variable showed that the effect of interventions on self-efficacy ($P < 0.01$, $F = 10.15$) and hope ($P < 0.01$, $F = 14.18$) and optimism ($P < 0.01$, $F = 9.72$) psychological capital at the level of 0.01 and resilience ($P < 0.05$, $F = 4.78$) was significance. Therefore, to evaluate for differences, the Bonferroni post hoc test was applied and its results are presented in Table 3.

Table 3. Results of Bonferroni post hoc test

group	reality therapy		transactional analysis ($p < 0.05$)		control group ($p < 0.01$)	
	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE
self-efficacy						
reality therapy	-	-	0.02	1.11	4.42	1.14
transactional analysis	-	-	-	-	4.40	1.11
control group	-	-	-	-	-	-
Hope						
	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE
reality therapy	-	-	0.71	1.04	5.25	1.08
transactional analysis	-	-	-	-	4.54	1.05
control group	-	-	-	-	-	-
Resiliency						
	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE
reality therapy	-	-	0.99	0.90	2.81	0.92
transactional analysis	-	-	-	-	1.81	0.90
control group	-	-	-	-	-	-
Optimism						
	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE	$\Delta\bar{x}$	SE
reality therapy	-	-	0.33	0.84	3.45	0.87
transactional analysis	-	-	-	-	3.12	0.85
control group	-	-	-	-	-	-



Results

the present study aims to compare the effectiveness of reality therapy based on the choice theory and transactional analysis on the psychological capital of couples who have marital conflicts. The data analysis with covariance analysis showed that interventions of reality therapy and transactional analysis have a significant effect on the components of self-efficacy ($P < 0.01$, $F = 10.15$) and hope ($P < 0.01$, $F = 14.18$) and optimism ($P < 0.01$, $F = 9.72$) psychological capital at the level of 0.01 and resilience ($P < 0.05$, $F = 4.78$); But the difference in the effect of the independent variable on any of the components of psychological capital was not significant. The results showed that the difference between the effectiveness of both independent variables on the increasing of components of psychological capital was not significant. The findings of this study are consistent in the scope of the investigation effectiveness of transactional analysis and are consistent with the findings of studies by Ardeshiri Lordejani, Sharifi, & Ghasemi (2015); and Noshadi & Motamedi (2015) with the findings of a study by (Agha Yousefi, Fathi Ashtiani, Ali Akbari, & Imani Far, 2016) in the scope of the investigation the effectiveness of reality therapy based on choice theory.

Acknowledgments

The authors would like to thank all Respectable wives who participated in this study.

Authors' contributions

This study is extracted from a doctoral thesis. In conducting this study, the first author is the thesis supervisor and the responsible author; The second author is a student writing a doctoral thesis; The third author is the first thesis advisor and the fourth author is the second thesis advisor

Funding

The study was conducted at the personal expense of the researchers and the authors received no funds for doing the study.

Availability of data and materials

The data collection tools of this study can be easily downloaded online, but for any information, contact the co-responsible author drmasgari423@gmail.com



Ethics approval and consent to participate

This study in the National Ethics Committee in Biomedical Research of the Ministry of Health has the ethics ID IR.IAU.B.REC.1399.002.

Consent for publication

Researchers are pleased to announce the publication of this article.

Competing interests

This study is extracted from a doctoral thesis and is not in conflict whit personal or organizational interests.



References

- Aghayosofi, A.R., Fathiashtiyani, A., Aliakbari, M., & Imanifar, H. R. (2016). The Study of Effectiveness Reality Therapy Approach Based on Choice Theory on Marital Conflict and Social Well-Being. *Quarterly Journal of Woman & Society*, Volume 7 issue 26: 1-20. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/29613952601.pdf>]
- Ardeshir Lordjani, F; Sharifi, T., & Ghasemi M. (2015). Evaluation of the Effectiveness of Mutual Behavior Analysis Training on Marital Conflicts in Isfahan Couples, *The First Comprehensive International Congress of Iranian Psychology*, Tehran, Iran Development Conference Center. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/10002813940305.pdf>]
- Azadian, O., & Fathi, S. (2016). The study of identical spouses in Tehran couples and its effect on marital satisfaction. *The journal of woman and Society*, 7:85-104. [http://jzvj.miau.ac.ir/article_2210.html]
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *JPers*,74(5):1401-1420. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00414.x
- Ghorbani, A; & Amani, A. (2015). Explain the theoretical model for parenting styles, attachment styles, and self-differentiation of couples. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 6 (21), 86-67. [Doi: 10.22054/QCCPC.2015.4188](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2015.4188)
- Glasser, W. (2020). *Introduction to hope psychology in choice theory*: translated by Sahebi, A. Teheran: Sayeh Sokhan Publication. 33rd Ed. [<https://sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27387>]
- Howard, M.C. (2017).The empirical distinction of core self–evaluations and psychological capital and the identification of negative core self-evaluations and negative psychological capital. *Personality and Individual Differences* 114(SupplementC):108-118.doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.061
- Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, L., & Maner, J.K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and behavior*, 105:22-27. doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. (2018). The mediating role of psychological capital in the relationship between social support and the well-being of refugees. *International Migration*, 56(2): 117-132. doi.org/10.1111/imig.12415



- Noshadi, S., & Motamedi, Hadi. (2015). The effectiveness of group training in reciprocal behavior analysis on increasing marital satisfaction (women seeking a divorce in Bijar). *Journal of Social Welfare*: 15, 57; 94-73. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/62113945704.pdf>]
- Reza Ostovar, J; Ghorban Shiroudi, S., & Karimi Otari, B. (2017). The Impact of Participating in Group Meetings on Mutual Behavior Analysis Counseling on Spousal Boredom, Compromise, and Purity. *Pathology of Family Counseling and Enrichment* 3- 2. 44-21. [<http://fpcej.ir/article-1-147-en.pdf>]
- Sarmadi, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2020). *Research methods in behavioral science*, Tehran, Agah publication. [<https://www.adinehbook.com/gp/product/9643290514>]
- Stewart, I. (2013). *Transactional analysis counseling in action*. Sage. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=dfvAAQAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=>





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Vol. 11, No. 2 (32), 2022

20.1001.1.22516654.1400.11.2.3.3

هم سنجی تأثیر آموزش گروهی رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و تحلیل تبادلی روی سرمایه روان‌شناختی زوجین درگیر تعارض زناشویی

دریافت: ۱۳۹۹-۱۲-۰۴ پذیرش: ۱۴۰۰-۱۰-۱۵

محمدرضا تابع جماعت

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

محمد عسگری

دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
drmasgari423@gmail.com

مالک میر هاشمی

دانشیار رشته روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی و علوم اجتماعی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.
استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، ایران.

نسرین باقری

چکیده

تعارض زناشویی سرمایه روان‌شناختی را کاهش می‌دهد و روی سلامت بدنی و روانی همسران تأثیرات ناگواری می‌گذارد. پژوهش‌های قبلی نشانگر خودکارآمدی نظریه انتخاب و تحلیل ارتباط متقابل در کاهش تعارض زناشویی همسران بوده‌اند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف هم سنجی تأثیر رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و تحلیل ارتباط متقابل بر سرمایه‌های روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی بود. این پژوهش به روش آزمایشی با طرح گروه کنترل نامعادل با بیش از یک گروه آزمایش انجام شد. بدین منظور از زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه شهر تهران با تجربه حداقل یک سال زندگی مشترک با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ زوج (۶۰ زن و شوهر) انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایشی ۱، آزمایشی ۲ و کنترل جایگزین شدند. داده‌ها قبل و بعد از مداخله با استفاده از پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی (Luthans, 2007) گردآوری شد. تحلیل داده‌ها با تحلیل کوواریانس نشان داد که اجرای نظریه انتخاب و تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه‌های خودکارآمدی ($F(2, 53) = 10.15, P < 0.01$) و امیدواری ($F(2, 53) < 0.01$)، $P = 14.18$ و خوش‌بینی ($F(2, 53) = 9.72, P < 0.01$) سرمایه روان‌شناختی را در سطح 0.01 و مؤلفه تاب‌آوری ($F(2, 53) = 4.78, P < 0.05$) آن را در سطح معناداری 0.05 تحت تأثیر قرار داده است. ولی تفاوت اثر متغیر مستقل بر هیچ‌یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی معنی‌دار نبود. یافته‌ها نشان داد که تفاوت اثربخشی هر دو متغیر مستقل بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی معنی‌دار نبود؛ بنابراین به کارگیری هر دو روش جهت افزایش سرمایه روان‌شناختی زوجین متعارض به مشاورین و روان‌درمانگران توصیه می‌شود.

واژه‌ها: تحلیل ارتباط متقابل، تعارض زناشویی، نظریه انتخاب، سرمایه روان‌شناختی



مقدمه

تعارض زناشویی^۱ هنگامی رخ می‌دهد که عاملی، رضایت را برای شخص فراهم کرده، درحالی که همان عامل برای دیگری محرومیت را به دنبال آورد، تعارض زناشویی یک مشکل جدی اجتماعی و واجد تأثیرات منفی بر سلامت جسمانی و روانی زوجین و فرزندانشان است (Ghorbani, 2015, Gaunt, 2006). در صورتی که تعارض به درستی مدیریت نشود باعث تخریب زندگی زناشویی، حس تهدید و تخریب رابطه می‌شود و در صورتی که به درستی مدیریت شود از ناکارآمدی ارتباط می‌کاهد و در زوج‌ها مهارت‌های مثبت و کارآمد را در شرایط استرس‌زا ایجاد می‌کند (Makhanova, McNulty, Eckel, Nikonova, & Maner, 2018). پژوهش‌های پیشین نشان داده است که هرچقدر در رابطه زناشویی، حمایت و پشتیبانی زوجین از یکدیگر پایدارتر و بیشتر باشد زوجین آرامش روانی، درک و همدلی بیشتری دارند و به سبب برخورداری از روابط اجتماعی گسترده‌تر از سرمایه‌های روان‌شناختی بیشتری نیز برخوردار هستند (Azadian & Fathi, 2016)؛ (Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. 2018).

سرمایه روان‌شناختی^۲ یکی از مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا است که به‌عنوان خودارزیابی در رابطه با شرایط و احتمال درک موفقیت تعریف شده است (Howard, 2017). سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به‌هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی - شناختی یعنی امید^۳، خوش‌بینی^۴، خودکارآمدی^۵ و تاب‌آوری^۶ را در بردارد. این مؤلفه‌ها در یک فرآیند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا می‌بخشد و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های تنش‌زا را تداوم می‌دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده می‌نماید و مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (Tehrani Azad & Mojtabei, 2019). با توجه به اهمیت کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش سرمایه روان‌شناختی در زوجین، این پژوهش به بررسی و امکان‌سنجی اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب^۷ و تحلیل رفتار متقابل^۸ بر زوجین می‌پردازد. از این رو با فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی لازم و کارآمد می‌توان به زوجین یاری رساند تا شیوه‌های مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض خود را تغییر دهند و شیوه‌های کارآمدتری را به کار گیرند.

1. marital conflict
2. psychological capital
3. hope
4. optimism
5. self-efficacy
6. resilience
1. choice theory
8. transactional analysis



نظریه انتخاب گلاسر یکی از مداخلات رایج در حوزه روان‌شناسی شناختی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه، مواجهه‌شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق که ارتباط مستقیمی با عزت‌نفس دارد، مورد تأکید است (Sahebi, 2020). (Chen & Jang, 2015) نشان دادند که هرچه نیازهای اساسی نزد افراد بیشتر مورد توجه قرار گیرد، سطح کیفی زندگی آنان هم از حیث فردی و هم از حیث اجتماعی افزایش می‌یابد که این امر می‌تواند بر جنبه‌های روان‌شناختی آن اثر مثبت بگذارد، به طوری که ارضای نیازها باعث افزایش سطح کیفی زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت از همسر می‌شود و همچنین نشانه‌های بهداشت روانی و مسائل بهزیستی روانی آنان ارتقا می‌یابد.

نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است؛ اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب بیان می‌کند، این خود ما هستیم که تمام اعمالمان را از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم (Khalili, Barzegar, Kahnamoeei, Sahebi & Farahani 2016). هدف نظریه انتخاب آن است که به مراجع کمک شود تا خودش را ارزیابی کند و ببیند آیا آنچه انجام می‌دهد (عمل، عکس‌العمل، تصمیم، اقدام و غیره) باعث می‌شود چیزی را که می‌خواهد به دست آورد و یا اینکه به او کمک می‌شود تا راه‌ها و برخوردهای متفاوتی را که احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد جستجو و شناسایی کند (Cardos, 2017). در این رویکرد، رفتار به چهار جزء تفکر، احساس، عمل و فیزیولوژی تقسیم می‌شود. اعتقاد بر این است که عمل ملموس، برای کل رفتار مؤثر است و با انجام آن سایر جنبه‌ها نیز تحقق می‌یابد، لذا تغییر، مستلزم عمل ملموس است. تعارضات زناشویی، حاصل نیازها، خواسته‌ها و تمایلات ناهمگون زوجها است و زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین یا هر دو خودخواه باشند. یکی از زوجها خودخواهانه و بدون ملاحظه ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، طرح‌ها و اهداف دیگر، خواسته‌ای را مطرح می‌کند و وقتی آن خواسته محقق نشود، تعارض ایجاد می‌شود (Wilson, Andridge, Peng, Bailey, Malarki & Cicolot - 2017). (Glasser, 2017).

تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای دیگر در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان‌درمانی به‌منظور رشد و تغییر شخصی است که توسط اریک برن ارائه شده است، شیوهی تحلیل ارتباط محاوره‌ای، روشی عقلانی است که فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش و همین‌طور در کسب آگاهی و قبول مسئولیت، با



توجه به آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد، یاری می‌دهد (Shafi Abadi & Naseri, 2020). چنین تحلیلی در چهار زمینه اتفاق می‌افتد، تحلیل سازه‌ای یا تحلیل شخصیت فرد، تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل رابطه‌ای فرد با دیگری و روابط بین افراد، تحلیل بازی‌ها یا تحلیل متقابل پنهان که برای فرد دارای بازدهی و نتیجه است و تحلیل نمایشنامه و پیش‌نویس زندگی یا تحلیل داستان خاص زندگی فرد که او بازیگر اصلی آن است.

پژوهش (Darbani, Farokhzad & Lotfi Kashani 2019) در ارتباط با اثربخشی تحلیل رفتار متقابل در مقایسه با خانواده‌درمانی راهبرد کوتاه‌مدت، بر تعارض‌های کلامی، غفلت و سوء رفتار زوج‌ها در شهر تهران بود. این پژوهش روی ۴۵ زوج مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شرکت مهندسی و توسعه نفت تهران در سال ۱۳۹۶ انجام شد، محقق طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروهی به آموزش تحلیل رفتار متقابل و خانواده‌درمانی راهبردی کوتاه‌مدت پرداخت. نتیجه نشان داد که هر دو روش منجر به کاهش تعارض‌های کلامی، غفلت و سوء رفتار در زوج‌ها می‌شوند. در پژوهش (Ardeshiri Lordejani, Sharifi & Ghasemi, 2015) در ارتباط با اثربخشی آموزش گروهی به روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان نشان داد که مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط متقابل، روش مناسبی برای کاهش تعارضات زناشویی زوجین بوده است. پژوهش (Noshadi & Motamedi, 2015) به‌منظور اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایت زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مرکز مداخله در خانواده که در سال ۱۳۹۰ به‌منظور کاهش طلاق شهرستان بیجار انجام شد. این پژوهش به روش آزمایشی به مدت یک ماه، ۸ جلسه گروهی روی گروه مداخله صورت گرفت. نتیجه نشان داد که آموزش گروهی بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش معنادار در سطح رضایت زناشویی زنان شرکت‌کننده شده است و نشانگر این است که رویکرد تحلیل رفتار متقابل، روش آموزشی مناسبی جهت افزایش رضایت زناشویی در زنان و پیشگیری از طلاق است. (Reza Ostovar, 2017) در پژوهشی به بررسی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر فرسودگی زناشویی و صمیمیت پرداختند. جامعه آماری شامل ۴۰ نفر (۲۰ زوج) منطقه ۲ شهر تهران بود. آموزش تحلیل رفتار متقابل طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه در یکی از مراکز مشاوره تهران انجام شد. بررسی نتایج نشان می‌دهد که آموزش تحلیل رفتار متقابل می‌تواند صمیمیت زناشویی را افزایش دهد و فرسودگی زناشویی را کاهش دهد. (Ghazanfari, Arshadi Keshavarzi, Hassani & Emamipour, 1397) در پژوهشی به بررسی تعیین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوج‌ها پرداختند. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری بود. از بین



۷۸ زوجی که در پاییز ۱۳۹۵ به مرکز مشاوره خانواده پیوند شهر مشهد مراجعه کرده بودند؛ ۲۰ زوج که نمره بالا بر اساس نقطه برش ۱۱۵ را در پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی ۱۳۷۴ کسب کرده بودند؛ انتخاب شدند. در این پژوهش زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بود که به شکل زوجی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یکبار در مورد گروه آزمایش اجرا و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که این مداخله بر سبک‌های حل تعارض زنان به جز رفتار مثبت اثر داشته و این بر کیفیت رابطه زنان و شوهران مؤثر بوده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. (Agha yousefi, Fathi, Ashtiani, Ali Akbari & Imani Far, 2016) در پژوهشی با هدف اثر بخشی رویکرد واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی که در زنان دارای تعارض زناشویی در شهرستان فسا انجام شد. از نظر روش‌شناسی این پژوهش جزء طرح‌های نیمه‌آزمایشی می‌باشد، که با دوره پیگیری یک ماهه بعد از اجرای دستورالعمل آموزشی، نتیجه نشان داد که رویکرد واقعیت‌درمانی، به گونه‌ای کارآمدی تعارض‌های زناشویی را در مقایسه با گروه کنترل در زنان کاهش می‌دهد. با توجه به مطالب فوق محقق بر آن است تا میزان کارایی و اثربخشی فنون حاصل از آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و تحلیل رفتار متقابل را بر کاهش تعارضات زناشویی مورد آزمون و بررسی قرار دهد و به دنبال پاسخگویی به این سوال است که کدام یک از روش‌های آموزشی اثربخشی بهتری بر سرمایه روان‌شناختی در کاهش تعارضات زناشویی خواهند داشت؟

فرضیه‌های پژوهش عبارتند از ۱- آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تأثیر دارد. ۲- آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تأثیر دارد. ۳- بین آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه روان‌شناختی تفاوت وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش آزمایشی و با استفاده از طرح گروه کنترل نامعادل با بیش از یک گروه آزمایش انجام شد. جامعه آماری، شامل کلیه زوجینی است که به دلیل تعارضات زناشویی به مرکز مشاوره انتخاب نو منطقه سه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کردند و توسط روان‌شناسان مرکز به محقق معرفی



شدند بر اساس پیشنهاد کوهن و مانیون^۱ (Sarmad, 2020) حجم نمونه برای پژوهش‌های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر در هر گروه در نظر گرفته شد. در این پژوهش نمونه شامل ۳۰ زوج (۶۰ زن و شوهر) دارای تعارضات زناشویی است که در هر گروه (آزمایش ۱، آزمایش ۲ و کنترل) شامل ۲۰ نفر می‌باشد. در ابتدا نمونه‌گیری به شیوه در دسترس از مرکز مشاوره انتخاب نو در منطقه ۳ تهران انتخاب شد. در مرحله آخر به صورت گمارش تصادفی در یکی از سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و کنترل (هر گروه ۲۰ نفره) قرار گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ زوجین دارای تعارضات زناشویی رضایت خود را از حضور در جلسات آموزشی اعلام کردند، بر اساس مصاحبه بالینی شرکت کنندگان سابقه اختلال روانی نداشتند، حداقل یک سال از زندگی مشترک زوجین می‌گذشت، دارای حداقل مدرک تحصیلی دیپلم بودند و حداقل ۲۵ سال و حداکثر ۴۰ سال سن داشتند. قبل از مداخله، پیش‌آزمون برای هر سه گروه اجرا گردید و پس از آن گروه آزمایش ۱ تحت آموزش با رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب به مدت ۸ جلسه برای هر زوج قرار گرفت؛ گروه آزمایش ۲ تحت آموزش با رویکرد تحلیل رفتار متقابل به مدت ۸ جلسه برای هر زوج صورت گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله آموزشی دریافت نکردند. بعد از مداخلات آموزشی، از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد. لازم به ذکر است که برای تشویق زوج‌ها، جلسات آموزشی رایگان انجام گردید و به گروه کنترل پس از پایان پژوهش آموزش رایگان دریافت کردند.

ابزار

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۲ لوتانز^۳ (۲۰۰۷): این مقیاس ۲۴ گویه و ۴ خرده مقیاس دارد و توسط (Luthans, Yousef & Avolio, 2007) تهیه و اعتبار یابی شده است مؤلفه‌های این مقیاس امیدواری تاب‌آوری- خوش‌بینی و خود کارآمدی است. چهار خرده مقیاس این ابزار شامل خوش‌بینی (۶ گویه)، امیدواری (۶ گویه)، تاب‌آوری (۶ گویه) و خود کارآمدی (۶ گویه) است. طیف پاسخگویی برای مقیاس سرمایه روان‌شناختی شش درجه‌ای لیکرت (۱- کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم) بود. خرده مقیاس خوش‌بینی به مواردی چون باور و اطمینان قلبی در تجهیز منابع شناختی در دستیابی به نتایج مطلوب در حوزه‌ای خاص، خرده مقیاس امیدواری به داشتن عزم راسخ و مسیر رسیدن به اهداف شخصی، اشاره دارد. خرده مقیاس تاب‌آوری به ظرفیت روانی مثبت برای برگشت از مصیبت و تغییر مثبت در جهت پیشرفت

1. Cohen & Manion
2. Psychological capital
3. Luthans



اشاره دارد. خرده مقیاس خودکارآمدی به اطمینان داشتن به توانایی‌های موردنیاز در دستیابی به موفقیت و باور داشتن به قدرت در غلبه بر تکالیف چالش‌برانگیز اشاره دارد (Luthans, Yousef & Avolio 2007) آلفای کرونباخ را برای چهار نمونه اجرا کردند که برای خرده مقیاس‌های خوش‌بینی (۰/۷۹، ۰/۷۶، ۷۴/۶۹)، امیدواری (۰/۷۲، ۰/۷۵، ۰/۷۶/۸۰)، تاب‌آوری (۰/۷۱، ۰/۷۱، ۰/۷۱، ۷۲/۶۶) و خودکارآمدی (۰/۷۵، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۷۵) گزارش شده است. اگرچه مقیاس خوش‌بینی در نمونه دوم (۰/۶۹) و مقیاس تاب‌آوری در نمونه سوم (۰/۶۶) به سطح قابل قبولی از پایداری درونی نمی‌رسیدند اما روایی مقیاس سرمایه روان‌شناختی کاملاً در چهار نمونه به‌طور متناوب بالای استاندارد قراردادی بود (Rajai 2017). در پژوهش حاضر همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برابر با (۰/۹۰) به دست آمد.

مداخلات

در این پژوهش دو گروه آزمایشی تحت آموزش گروهی با رویکرد نظریه انتخاب و رویکرد تحلیل رفتار متقابل قرار گرفته اند که ساختار و محتوای جلسات آموزش به شرح زیر انجام شده است.

مداخله گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب

بسته آموزش گروهی رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب با استفاده از کتاب نظریه انتخاب گلاسر (Sahebi 2020) طراحی شد و توسط چهار نفر از اساتید روان‌شناسی و مشاوره خانواده از نظر محتوی روایی مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. این آموزش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی و هر هفته یکبار در مرکز مشاوره انتخاب نو با همکاری خانم دکتر نسرین باقری عضو هیئت علمی دانشگاه با شماره پروانه م ۵۶۲ صورت گرفت، که محتوی جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول: هدف جلسه برقراری ارتباط و معارفه اعضا بود، لذا در این جلسه معارفه اعضا با یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه انجام گرفت. سپس به بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره پرداخته شد. آشنایی زوجین با مفاهیم روان‌شناسی کنترل درونی و بیرونی و در انتها، انتخاب رفتار کلی و بازخورد پرداخته شد.

جلسه دوم: هدف این جلسه شناخت دنیای کیفی و عکس‌های درون آن است، اینکه زوجین به ارزیابی و سنجش دنیای کیفی خود و شناخت دنیای کیفی همسر و عکس‌های درون آن پی ببرند و به چگونگی راه‌یابی به دنیای کیفی همسر و درک دنیای وی بپردازند.

جلسه سوم: در این جلسه به آموزش هفت رفتار مهلك پرداخته شد. اینکه افراد به ارزیابی میل به کنترل کردن دیگران توسط خود پرداختند. به نقش هفت رفتار مهلك در روابط زناشویی پرداخته شد.



جلسه چهارم: هدف این جلسه آموزش هفت رفتار مهرورزی به زوجین و نقش آن در بهبود روابط آنها و رسیدن به خواسته‌ها بود. همچنین ویژگی روابط دوستانه و فرق آن با روابط زوجین آموزش داده شد.

جلسه پنجم: هدف این جلسه آموزش پنج نیاز اساسی به زوجین و کمک به درک پنج نیاز اساسی خود.

جلسه ششم: هدف از این جلسه، زوجین سطح نیازهای همدیگر را ارزیابی کردند و در جریان نیازهای یکدیگر قرار گرفتند و به آنها تفاوت نیازها در زن و مرد آموزش داده شد.

جلسه هفتم: هدف این جلسه این بود که تشکیل دایره فرضی حل و اینکه چگونه مذاکره کنند و بر سر ارضای نیازها چگونه توافق داشته باشند. چگونه برای حل اختلافات طرح‌ریزی کنند، آموزش داده شد.

جلسه هشتم: هدف این جلسه به ارزیابی زوجین در زمینه درک مفاهیم زیر: انتخاب رفتارها، کنترل درونی و بیرونی، دنیای کیفی نیازهای اساسی، هفت رفتار مهرورزی و هفت رفتار مهملک پرداخته شد. در انتهای جلسه به بحث و نتیجه‌گیری از کل جلسات پرداخته شد و بین آنها پرسشنامه توزیع و آنها به تکمیل مجدد پرسشنامه پرداختند.

مداخله گروهی تحلیل رفتار متقابل

بسته آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل با استفاده از کتاب تحلیل رفتار متقابل (Venjones- Dadgostar;2016) و بازی‌های اریک برن (۱۳۹۸) طراحی شد و توسط چهار نفر از اساتید روان‌شناسی و مشاوره خانواده محتوی روایی مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. این آموزش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی و هر هفته یک‌بار در مرکز مشاوره انتخاب نو با همکاری خانم دکتر نسرین باقری عضو هیئت علمی دانشگاه با شماره پروانه م ۵۶۲ صورت گرفت که محتوی جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول: هدف جلسه برقراری ارتباط و معارفه اعضا بود، لذا در این جلسه معارفه اعضا با یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه انجام گرفت. زوجین با مفاهیم تحلیل ساخت اولیه یعنی والد، بالغ، کودک، مفاهیم تحلیل کارکردی اولیه یعنی والد کمک‌کننده، انتقادگر و کنترل‌کننده و بالغ و کودک طبیعی، کودک سازگار و جنبه‌های مثبت و منفی آشنا شدند. همچنین با رفتار کلامی، غیر کلامی حالات من و اوگرام آشنا شدند.

جلسه دوم: هدف این جلسه مرور مباحث قبل، مفاهیم طرد، والد دائمی، بالغ دائمی و کودک دائمی آموزش داده شد. همچنین اعضا با مفاهیم آلودگی بالغ از کودک، والد و آلودگی مضاعف و حذف یا بیرون راندن آشنا شدند و در انتها تکالیف خانگی ارائه شد.



جلسه سوم: هدف این جلسه به اعضا مفاهیم ارتباط متقابل، رابطه متقابل مکمل، رابطه متقاطع، رابطه متقابل پیچیده و رابطه متقابل زاویه‌دار به همراه شکل و مثال‌هایی آموزش داده شد.

جلسه چهارم: هدف از این جلسه، به آموزش مفهوم نوازش و اهمیت و ضرورت آن در زندگی پرداخته شد و انواع نوازش‌ها با ذکر مثال و بازی‌های گروهی ارائه شد.

جلسه پنجم: هدف این جلسه، اعضا با روند شکل‌گیری پیش‌نویس، لزوم خروج از پیش‌نویس نامطلوب و تصمیم‌گیری این مکانی - این‌زمانی توسط بالغ آشنا شدند. همچنین آن‌ها به شناسایی چهار وضعیت زندگی و روند پیدایش آن‌ها و اثرات آن‌ها در زندگی و پیش‌نویس مربوط به آن‌ها پرداختند.

جلسه ششم: هدف این جلسه آموزش در مورد بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده و تأثیر آن‌ها در روابط بود.

جلسه هفتم: در این جلسه به مرور مباحث قبلی پرداخته شد و سپس اعضا با انواع بازی‌های روانی، تمبرها و نقش آن‌ها در روابط آشنا شدند.

جلسه هشتم: در این جلسه مباحث قبلی مورد ارزیابی قرار گرفت و سپس اعضا با مفهوم بالغ وحدت یافته آشنا شدند و راهکارهایی جهت افزایش صمیمیت ارائه شد و بر کاربرد مفاهیم در زندگی و تعمیم آن به طبقه‌های واقعی زندگی اشاره شد. در انتهای جلسه به بحث و نتیجه‌گیری از کل جلسات پرداخته شد و بین آن‌ها پرسشنامه توزیع و آن‌ها به تکمیل مجدد پرسشنامه پرداختند.

شیوه اجرای پژوهش

ابتدا پژوهش موردنظر از طریق فراخوانی در مرکز مشاوره انتخاب نو در منطقه ۳ تهران اطلاع‌رسانی شد. بر این اساس زوجینی که تعارضات زناشویی داشتند توسط روان‌شناسان مرکز معرفی شدند. طبق معیارهای اخلاقی پژوهش جهت مشارکت در طرح پژوهش رضایت آگاهانه از آن‌ها اخذ شد. تعداد ۳۰ زوج (۶۰ نفر زن و شوهر) دارای تعارضات زناشویی، در هر گروه ۱۰ زوج (۲۰ نفر زن و شوهر) بر اساس نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب شدند و سپس به‌صورت گمارش تصادفی در یکی از سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و کنترل قرار گرفتند در این طرح از هر سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) پیش‌آزمون متغیرهای سرمایه روان‌شناختی به عمل آمد و سپس بر گروه اول آزمایش، مداخله از نوع رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و گروه دوم آزمایش، مداخله از نوع تحلیل رفتار متقابل اریک برن اجرا شد، ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از مداخلات از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد.



یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن زوجین گروه نظریه انتخاب به ترتیب برابر با $۳۴/۰۰$ و $۶/۷۷$ ، گروه تحلیل رفتار برابر با $۳۳/۳۰$ و $۷/۰۶$ و گروه کنترل برابر با $۳۴/۱۰$ و $۵/۳۰$ بود. در گروه روی نظریه انتخاب میزان تحصیلات ۵ نفر دیپلم، ۴ نفر کاردانی، ۷ نفر کارشناسی و ۴ نفر کارشناسی ارشد و بالاتر بود. در گروه تحلیل رفتار متقابل میزان تحصیلات ۴ نفر دیپلم، ۵ نفر کاردانی، ۴ نفر کارشناسی و ۷ نفر کارشناسی ارشد و بالاتر بود. در گروه کنترل میزان تحصیلات ۴ نفر دیپلم، ۳ نفر کاردانی، ۶ نفر کارشناسی و ۷ نفر کارشناسی ارشد و بالاتر بود. میانگین و انحراف استاندارد مدت ازدواج زوجین گروه مبتنی بر نظریه انتخاب به ترتیب $۶/۲۰$ و $۳/۲۹$ ، گروه تحلیل رفتار برابر با $۵/۷۰$ و $۲/۸۹$ و گروه کنترل برابر با $۶/۷۰$ و $۳/۲۷$ بود.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد هر یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی را در گروه‌های آزمایش و کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱ شاخصه‌های توصیفی سرمایه روان‌شناختی

گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نظریه انتخاب	۲۴/۰۵	۴/۰۴	۲۸/۱۰	۳/۴۵
	۲۳/۶۰	۵/۴۶	۲۸/۶۰	۳/۳۲
	۲۲/۵۰	۳/۹۶	۲۸/۸۵	۳/۷۴
	۲۰/۵۵	۳/۰۳	۲۴/۶۰	۳/۶۲
تحلیل رفتار متقابل	۲۴/۱۵	۴/۲۷	۲۸/۲۰	۳/۸۷
	۲۳/۵۵	۴/۸۳	۲۸/۰۵	۴/۵۲
	۲۳/۷۰	۴/۰۴	۲۶/۲۵	۳/۹۴
	۲۱/۱۵	۳/۹۹	۲۴/۸۰	۳/۶۸
گروه کنترل	۲۴/۷۵	۲/۸۶	۲۳/۹۰	۴/۲۷
	۲۳/۲۵	۴/۱۱	۲۳/۴۵	۲/۷۸
	۲۴/۱۰	۲/۵۳	۲۴/۸۰	۲/۸۹
	۲۲/۲۵	۲/۸۸	۲۲/۱۰	۲/۱۴



با توجه به اینکه طرح پژوهش حاضر از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است، در صورت رعایت شدن پیش‌فرض‌های آزمون آماری تحلیل کوواریانس این آزمون بهترین روش تجزیه و تحلیل است. به همین منظور برای پاسخگویی به این سؤال از آزمون آماری تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده کرده‌ایم. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه است، این پیش‌فرض‌ها دربرگیرنده نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب‌های رگرسیون، وجود رابطه خطی میان متغیر همراه و متغیر وابسته و همگنی ماتریس کوواریانس‌ها است. یکی از پیش‌فرض‌ها نرمال بودن توزیع نمرات است. برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون شاپیرو و ویلک استفاده گردید. از آنجایی که مقادیر آزمون شاپیرو و ویلک نشان می‌دهد که به‌استثنای مؤلفه خودکارآمدی در گروه نظریه انتخاب در مرحله پس‌آزمون، برای تمامی خرده‌مقیاس‌ها در هیچ‌یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مربوط به دیگر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار و بنابراین توزیع داده‌های مربوط به آن‌ها نرمال است (جدول ۲).

جدول ۲ نتایج آزمون شاپیرو و ویلک

گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
	(سطح معناداری) S-W	(سطح معناداری) S-W	
نظریه انتخاب	خودکارآمدی	۰/۹۲۳ (p=۰/۱۱۱)	۰/۸۹۹ (p=۰/۰۳۹)
	امید	۰/۹۳۶ (p=۰/۱۹۸)	۰/۹۱۳ (p=۰/۰۷۴)
	تاب‌آوری	۰/۹۴۸ (p=۰/۳۳۸)	۰/۹۷۲ (p=۰/۸۰۱)
	خوش‌بینی	۰/۹۵۸ (p=۰/۵۱۲)	۰/۹۶۸ (p=۰/۷۱۲)
تحلیل رفتار متقابل	خودکارآمدی	۰/۹۲۸ (p=۰/۱۴۲)	۰/۹۴۸ (p=۰/۳۳۲)
	امید	۰/۹۷۳ (p=۰/۸۰۸)	۰/۹۴۱ (p=۰/۲۴۹)
	تاب‌آوری	۰/۹۲۰ (p=۰/۱۰۱)	۰/۹۴۳ (p=۰/۲۷۸)
	خوش‌بینی	۰/۹۲۹ (p=۰/۱۴۶)	۰/۹۱۵ (p=۰/۰۷۹)
گروه کنترل	خودکارآمدی	۰/۹۸۱ (p=۰/۹۵۱)	۰/۹۲۳ (p=۰/۱۱۵)
	امید	۰/۹۶۵ (p=۰/۶۵۵)	۰/۹۵۸ (p=۰/۵۱۱)
	تاب‌آوری	۰/۹۶۱ (p=۰/۵۶۷)	۰/۹۸۱ (p=۰/۹۴۴)
	خوش‌بینی	۰/۹۷۴ (p=۰/۸۲۸)	۰/۹۴۴ (p=۰/۲۸۳)



جدول ۲ نشان می‌دهد که به‌استثنای مؤلفه خودکارآمدی در گروه نظریه انتخاب در مرحله پس‌آزمون، شاخص شاپیرو-ویلک مربوط به دیگر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار و بنابراین توزیع داده‌های مربوط به آن‌ها نرمال است. اگرچه معناداری مؤلفه خودکارآمدی سرمایه روان‌شناختی در گروه و مرحله یادشده بیانگر عدم توزیع نرمال آن مؤلفه است باوجوداین با توجه به سطح معناداری شاخص شاپیرو-ویلک می‌توان گفت انحراف از مفروضه شدید نبوده و می‌توان انتظار داشت که این مقدار انحراف از مفروضه نتایج را بی‌اعتبار نسازد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که پیش از اجرای متغیرهای مستقل، میانگین پیش‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه‌ها به لحاظ آماری معنادار نیست ($F(8, 108) = 0.91, p = 0.746$). این مطلب بیانگر برقراری مفروضه استقلال متغیرهای پیش‌آزمون از عضویت گروهی در بین داده‌هاست. استفاده از آزمون لون نیز نشان داد که مفروضه همگنی واریانس خطای پس‌آزمون‌های مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، همانند مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون در بین داده‌ها برقرار است.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین

پس‌آزمون معناداری	درجات آزادی	پیش‌آزمون مقدار F	گروه‌ها
۰/۰۴۷	(۱ و ۳۸)	۴/۲	خودکارآمدی
۰/۲۱۰	(۱ و ۳۸)	۱/۶	امید
۰/۳۰۲	(۱ و ۳۸)	۱/۱	تاب‌آوری
۰/۰۹۱	(۱ و ۳۸)	۳/۰	خوش‌بینی
۰/۰۵۱	(۱ و ۳۸)	۱/۴	خودکارآمدی
۰/۰۵۴	(۱ و ۳۸)	۳/۹	امید
۰/۱۹۲	(۱ و ۳۸)	۱/۷	تاب‌آوری
۰/۸۴۴	(۱ و ۳۸)	۰/۰۳۹	خوش‌بینی

پیش از آزمون فرضیه‌ها مفروضه همگنی واریانس - کوواریانس به‌وسیله آماره «ام - باکس»^۱ بررسی شد و نتایج نشان داد مفروضه مزبور در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است ($\text{Box's } M = 24/45$).

1. Box's M



در ادامه نتیجه آزمون کرویت بارتلت^۱ با درجه آزادی ۹ در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($F = ۱/۱۰, P = ۰/۳۴۴$). بنابراین تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه سرمایه روان‌شناختی در بین گروه‌های آزمایش و کنترل مناسب بود. تحلیل کوواریانس چند متغیره اجرا و نتایج نشان داد ارزش $F = ۰/۵۳۹ =$ ویلکز لامبدا، $\eta^2 = ۰/۲۶۶$ ، $P = ۰/۰۰۱$ ، $F(۸ و ۱۰۰) = ۴/۵۳$ در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. این موضوع بیانگر آن است که دست کم یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تحت تأثیر اجرای متغیرهای مستقل در گروه‌ها تغییر یافته است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در آزمون اثر متغیر مستقل بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی را نشان می‌دهد.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه

متغیر وابسته	میانگین مجزورات بین گروهی	میانگین مجزورات خطا	F	p	η^2
خودکارآمدی	۱۲۱/۱۷	۱۱/۹۴	۱۰/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۲۷۷
امیدواری	۱۵۰/۷۳	۱۰/۶۳	۱۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴۹
تاب‌آوری	۳۷/۳۱	۷/۸۱	۴/۷۸	۰/۰۱۲	۰/۱۵۳
خوش‌بینی	۶۷/۴۶	۶/۹۴	۹/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۲۶۸

نکته: در تمام سطوح متغیر وابسته درجه آزادی گروه برابر با ۲ و درجه آزادی خطا برابر با ۵۳ است. بر اساس نتایج جدول فوق اجرای متغیرهای مستقل مؤلفه‌های خودکارآمدی ($P < ۰/۰۱$)، $F(۲ و ۵۳) = ۱۰/۱۵$ و امیدواری ($P < ۰/۰۱$)، $F(۲ و ۵۳) = ۱۴/۱۸$ و خوش‌بینی ($P < ۰/۰۱$)، $F(۲ و ۵۳) = ۹/۷۲$ و سرمایه روان‌شناختی را در سطح ۰/۰۱ و مؤلفه تاب‌آوری ($P < ۰/۰۵$)، $F(۲ و ۵۳) = ۴/۷۸$ آن را در سطح معناداری ۰/۰۵ تحت تأثیر قرار داده است. در ادامه با توجه به این که متغیر گروه در پژوهش حاضر از سه طبقه (گروه نظریه انتخاب، گروه تحلیل رفتار و گروه کنترل) تشکیل شده بود، بنابراین برای ارزیابی جهت تفاوت‌ها، آزمون تعقیبی بن فرونی^۲ به کار گرفته شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

1 Bartlett test of sphericity

2 Bonfroni post hoc



جدول ۵ آزمون بن فرونی

گروه	نظریه انتخاب	تحلیل رفتار	گروه کنترل
خودکارآمدی			
نظریه انتخاب	-	$\Delta \bar{x} = 0/02, SE = 1/11, P > 0/05$	$\Delta \bar{x} = 4/42, SE = 1/14, P < 0/01$
تحلیل رفتار	-	-	$\Delta \bar{x} = 4/40, SE = 1/11, P < 0/01$
گروه کنترل	-	-	-
امیدواری			
نظریه انتخاب	-	$\Delta \bar{x} = 0/71, SE = 1/04, P > 0/05$	$\Delta \bar{x} = 5/25, SE = 1/08, P < 0/01$
تحلیل رفتار	-	-	$\Delta \bar{x} = 4/54, SE = 1/05, P < 0/01$
گروه کنترل	-	-	-
تاب آوری			
نظریه انتخاب	-	$\Delta \bar{x} = 0/99, SE = 0/90, P > 0/05$	$\Delta \bar{x} = 2/81, SE = 0/92, P < 0/05$
تحلیل رفتار	-	-	$\Delta \bar{x} = 1/81, SE = 0/90, P > 0/05$
گروه کنترل	-	-	-
خوش بینی			
نظریه انتخاب	-	$\Delta \bar{x} = 0/33, SE = 0/84, P > 0/05$	$\Delta \bar{x} = 3/45, SE = 0/87, P < 0/01$
تحلیل رفتار	-	-	$\Delta \bar{x} = 3/12, SE = 0/85, P < 0/01$
گروه کنترل	-	-	-

نتایج آزمون بن فرونی در جدول فوق نشان می‌دهد که نظریه انتخاب در مقایسه با گروه کنترل مؤلفه‌های خودکارآمدی ($\Delta \bar{x} = 4/42, SE = 1/14, P < 0/01$)، امیدواری ($\Delta \bar{x} = 5/25, SE = 1/08, P < 0/01$) و خوش بینی ($\Delta \bar{x} = 3/45, SE = 0/87, P < 0/01$) سرمایه روان‌شناختی را در سطح معناداری 0/01 و مؤلفه تاب‌آوری ($\Delta \bar{x} = 2/81, SE = 0/92, P < 0/05$) آن را در سطح معناداری 0/05 افزایش داده است. همچنین نتایج آزمون بن فرونی در جدول 3 نشان می‌دهد که تحلیل ارتباط متقابل در مقایسه با گروه کنترل مؤلفه‌های خودکارآمدی ($\Delta \bar{x} = 4/40, SE = 1/11, P < 0/01$)، امیدواری ($\Delta \bar{x} = 4/45, SE = 1/05, P < 0/01$) و خوش بینی ($\Delta \bar{x} = 3/12, SE = 0/85, P < 0/01$) سرمایه روان‌شناختی را در سطح معناداری 0/01 تحت تأثیر قرار داده است. در نهایت جدول فوق نشان می‌دهد که تفاوت اثر دو متغیر مستقل بر هیچ‌یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در سطح 0/05 معنادار نیست.



بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی تحقیق حاضر اثربخشی و مقایسه آموزش تحلیل رفتار متقابل و رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب بر سرمایه‌های روان‌شناختی خانواده‌های دارای تعارضات زناشویی است. در تحقیق حاضر محقق اثر آموزش تحلیل رفتار متقابل و آموزش رویکرد نظریه انتخاب را به صورت مقایسه‌ای بر سرمایه روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار داده است و نتیجه نشانگر تأثیر هر دو آموزش در افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در زوجین دارای تعارضات زناشویی است ولی بین دو روش آموزش تفاوتی در اثرگذاری یافت نشد. نتیجه این پژوهش با تحقیقات ، (Ardeshiri Lordejani, Sharifi & Ghasemi 2015)، (Ghazanfari, Keshavarzi ، (Darbani, Farokhzad, Lotfi Kashani, 2018) ، (Noshadi & Motamedi, 2015) ، (Arshadi 2018) ، (Agha Yousefi, 2016) ، (Sanagoo Moharer, et al, 2019) ، (Reza Ostovar et al, 2017) همسویی دارد. در تحقیقات فوق اثر تحلیل رفتار متقابل و واقعیت درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت‌مندی زناشویی به صورت جداگانه مورد تأیید قرار گرفته است.

در تبیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی ، با توجه به نظر لوتانز، سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی- شناختی یعنی امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری را در بردارد. اشنایدر امید را انتظار مثبت برای دست یافتن به یک هدف می‌داند که دو مؤلفه بسیار مهم در درون خود دارد: یکی شناخت و دیگری عاطفه. در واقع حس امیدواری که با شناخت و عاطفه توأم است، با خیال‌پردازی و توهم فاصله بسیار زیادی دارد. امیدی که با شناخت و عاطفه همراه است، باعث می‌شود فرد فعالیت محور شود. (Snyder 2007) معتقد است، کسی که امید دارد یعنی اعتقاد و حس تعلق دارد که اهدافش با یک برنامه‌ریزی مشخص محقق خواهد شد. به همین دلیل داروی بسیاری از دردهای روحی و روانی امید است. چراکه کسی که امید دارد، داروی همه دردها را دارد و باور دارد که امید مشکلاتش را حل خواهد کرد. (chun & Jang 2015) باور خودکارآمدی، عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای خودکارآمدی آنان وابسته است. مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خودشکی یا خود تردیدی قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی‌های خود استفاده کمتری می‌کنند. خوش‌بینی نیز همچون امید، به طور کلی به معنی اعتماد عمیق به این موضوع است که «علی‌رغم مشکلات و سختی‌های موجود بر سر راه زندگی،



اوضاع سروسامان می‌گیرد و همه‌چیز به‌خوبی و خوشی می‌انجامد». در سرمایه روان‌شناختی، خوش‌بینی واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر مدنظر است. در خوش‌بینی واقع‌بینانه، فرد به بررسی آنچه می‌تواند به دست آورد و آنچه نمی‌تواند به دست آورد می‌پردازد. در خوش‌بینی انعطاف‌پذیر، فرد مسئولیت را می‌پذیرد و سختی‌های آن را نیز در نظر می‌گیرد و در برخورد با آن‌ها با توجه به موقعیت، انتظارات خود را شکل می‌دهد. در خوش‌بینی واقع‌بینانه در حقیقت، فرد به ارزیابی آنچه می‌تواند به دست آورد، در برابر آنچه قادر به کسب آن نیست، می‌پردازد؛ بنابراین، خوش‌بینی واقع‌بینانه، نقش مهمی در ارتقای خودکارآمدی فرد دارد (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) (Seligman, 1986) بر این باور است که: افراد خوش‌بین، در رویارویی با شکست‌ها و موفقیت‌های خود، چنین عمل می‌کنند: بر اسنادهای کلی تکیه می‌کنند؛ اسنادهایشان پایدار است؛ موفقیت‌هایشان را به توانایی‌های درونی خود نسبت می‌دهند؛ در رویارویی با ناکامی‌ها، شکست خود را به عوامل ویژه بیرونی و غیر پایدار نسبت می‌دهند. تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، یک مشخصه واکنشی است که روی افراد تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را در تمام موقعیت‌ها هدایت می‌کند. این اصطلاح به‌عنوان یک فرایند پیچیده در زندگی افراد است که شامل تحمل، صبر و واکنش تاب‌آوری در مقابل اشاره‌ای روان‌شناسی است، این حالت روان‌شناسی به‌عنوان یک فعالیت برای جهش به عقب و تمرکز روی اهداف و فعالیت‌ها مشخص می‌شود. تحقیقات گذشته نشان داده است که ویژگی‌های تاب‌آوری، نقش مهمی در ازدواج، رضایت زناشویی و روابط زوجین دارد (Fredrickson & Joiner, 2002) (Huber & Navarro, 2010)، (Neff & Broady, 2011). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فقدان آموزش کافی در مورد مسائل مربوط به ازدواج از جمله تاب‌آوری، نگرش به ازدواج و انتظار از ازدواج و ترس از عدم موفقیت در ازدواج از شایع‌ترین عواملی هستند که ممکن است زندگی افراد را قبل و بعد از ازدواج دچار مشکل کند. لذا آموزش‌های قبل از ازدواج می‌تواند تا حدود زیادی نقش مؤثری در این زمینه ایفا کند (Reza Zadeh, Sadri & Ghamari Damperchi, 2019 quoted by Taylor, 2000). تاب‌آوری زناشویی صبر و اتحاد زوجین، در برابر دشواری‌ها و بحران‌های زندگی مشترک است. در واقع یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در ازدواج و بهبود روابط زناشویی و افزایش توان مقابله با مشکلات را قبل و بعد از ازدواج داشته باشد، تاب‌آوری است (Sadeghi & Esmaeili, 2017). تاب‌آوری، نوعی حالت قابل توسعه است که بر اساس آن فرد قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر، به تلاش افزون‌تر ادامه دهد و برای دستیابی به



موفقیت بیشتر، از پای ننشینند. پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد بازمی‌گردند، درحالی‌که عملکرد برخی دیگر از این افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها، نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند. در مجموع، افراد تاب آور، دارای این ویژگی‌ها هستند:

- ۱) واقعیت‌های زندگی را به سهولت می‌پذیرند.
 - ۲) ایمان دارند که زندگی پر معنا است. (این باور معمولاً به وسیله ارزش‌های آن‌ها حمایت می‌شود).
 - ۳) دارای توانایی‌های چشمگیری برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ هستند .
- با توجه به آنچه در بالا اشاره شد، در بعد شخصی، انسان‌هایی که بتوانند زمینه‌های امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری را در خود ارتقاء بخشند می‌توان انتظار داشت موفقیت بیشتری در زندگی داشته باشند. کسانی که به راحتی تسلیم نمی‌شوند، از ناملایمات زندگی پا پس نمی‌کشند. افرادی که امید دارند، خوش‌بین هستند، خودکارآمدی دارند و تاب آور هستند، در بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌های انجام‌شده آینده‌بهتری را برای خود ایجاد می‌نمایند؛ بنابراین آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل باعث می‌شود آزمودنی‌ها با اشراف به نقاط قوت و ضعف خود و نیز درک منحصر به فرد بودن، قدر و منزلت خود را بدانند و برای خود ارزش قائل شوند و با شناخت وجه خالق درون خود، یعنی کودک طبیعی، وقتی موفقیتی حاصل می‌کنند، خود را بیشتر تشویق می‌کنند و باعث شارژ روانی خود می‌گردند. از طرفی با شناخت و کنترل وجه سرزنشگر والد درون که منشأ سرزنش‌های ذهنی است اشتباهات خود را راحت‌تر می‌پذیرند و کمتر از خود انتقاد می‌کنند و اشتباه را فرصتی برای یادگیری بشمار می‌آورند تا در نهایت امکان رشد شخصی و خودشکوفایی برای آنان فراهم گردد. تحلیل ارتباط محاوره‌ای می‌تواند در افراد این باور را افزایش دهد و افزایش خودکارآمدی می‌تواند زمینه‌های پیشرفت و خودپنداره را به همراه داشته باشد. خودکارآمدی اطمینان به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات، و فعالیت‌هاست و بنابراین بر عملکرد واقعی افراد، هیجانانگیز و انتخاب افراد و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می‌کند، مؤثر است. رویکرد تحلیل رفتار متقابل به افراد کمک می‌کند که در مواجهه با مسائل و مشکلات تا حدودی واکنش‌های هیجانی خود را کنترل نموده و به جای دنباله‌روی از دیگران و درگیری‌های عاطفی، پیرو تفکر منطقی خویش باشند. افراد با شرکت در جلسات آموزشی توانسته‌اند بعد بالغ خود را پرورش دهند و از من کودک و والد متناسب با موقعیت استفاده کنند، از این‌رو در شرایط و موقعیت‌های خاص زندگی خود تسلط



بیشتری دارند. به طور کلی سلامت روان در گرو سالم بودن سه وجه والد، بالغ و کودک فرد است. وجه والد سالم به معنای برخوردار بودن از والد حمایتگر مثبت قوی و والد کنترل گر منفی ضعیف است. این ترکیب به فرد کمک می کند که ضمن دریافت حمایت درونی از والد حمایتگر خود که منجر به عزت نفس می گردد، در مدل والد بیرونی خود نیز به دلیل برخوردار بودن از رفتارهای خودکار حمایتگر نسبت به دیگران از تائید و نوازش های سالم بیرونی که منجر به اعتماد به نفس در فرد می گردد، برخوردار شود. وجه سالم کودک به معنای آزاد بودن کودک طبیعی و نیز برخوردار بودن از وجه مثبت کودک انطباق یافته است، که در مجموع این شرایط باعث می گردد فرد از سه مدل شخصیتی ناسالم تائید طلب، عزت طلب و قدرت طلب به دور باشد. این وضعیت به همراه کودک طبیعی آزاد و رشد یافته، به شخصیت فرد، خاصیت رها بودن، احساس استقلال و خودکفایی داده و به فرد اجازه تصمیم گیری بر اساس افکار و احساسات و باورهای شخصی را می دهد. بالغ سالم نیز به فرد کمک می کند تا خارج از تعصب و وهم به واقعیت سنجی پردازد و در تعامل و همکاری با دو وجه سالم دیگر خود بهترین واکنش های این زمانی و این مکانی را به واقعیت رایج عرضه نماید. این ترکیب در شخصیت، منابع درونی فرد را از پردازش های ذهنی ناسالم (گفتگو و سرزنش های درونی) فارغ می سازد و انرژی روانی فرد به جای حل و فصل گذشته های دور در ذهن فرد و درگیری های هیجانی ناشی از آن، در زمان حال جاری می گردد و به فرد در رشد و شکوفایی درونی کمک می نماید. چنین فردی، انسانی واقع گرا، معنی گرا و هدفمند بوده و در چالش های زندگی مقتدرانه عمل می نماید به عبارتی، آدم باثبات از نظر بالغ، آدمی واقع بین، منطقی و مسئول است و از بازی هایی که برای انداختن مسئولیت و مشکلات زندگی به دوش دیگری ترتیب یافته اند، پرهیز می کند. در مجموع فرد باثبات از نظر والد فردی دلسوز است که سنت های باارزش گذشته را حفظ می کند و از نظر کودک، خودانگیزه، شاد و شوخ طبع است، از این رو تحلیل رفتار متقابل با اثرات مثبتی که بر اصلاح و بهبود والد و کودک درونی فرد می گذارد به افراد کمک می کند با ایجاد ارتباط صحیح از بسیاری از تنش ها و تعارض ها جلوگیری کند و از توانایی های خود حتی الامکان برای رشد و شکوفایی خود بهره ببرند. با توجه به حالت کلی این الگوی ارتباطی که هدف آموزش، رساندن افراد به یک الگوی ارتباطی برنده، برنده است و همچنین در روند آموزش زوجین یاد می گیرند علاوه بر شناخت حالات نفسانی خود، حالات نفسانی همسرش را بهتر بشناسد و در مواجهه با موقعیت های مختلف به بهترین شکل رفتار کند و طبق این الگوی ارتباطی شیوه برقراری یک ارتباط سالم و بدون تنش را از طریق برقراری رابطه های مکمل و کاهش



رابطه‌های متقاطع فرامی‌گیرند، آموزش تحلیل رفتار متقابل به افزایش این الگوی ارتباطی کمک می‌کند و زوجین را تشویق می‌کند که با حالت نفسانی بالغ خود برخلاف حالت نفسانی والد در پی حل تعارضات به گفتگو برآیند و از حالت نفسانی کودک که پاسخی هیجانی و آنی است کمتر استفاده کنند و این خود باعث می‌شود که زوجین توانایی این را به دست آورند که در هر موقعیتی، مناسب با آن موقعیت با حالت نفسانی طرف مقابل رفتار کنند و روابط متقابل مکمل ایجاد کنند. آشنایی با تحلیل رفتار به فرد کمک می‌کند که علاوه بر درک بهتر خود، بداند که چگونه با دیگران تعامل داشته باشد (Solomon, 2003).

در تبیین تأثیر نظریه انتخاب بر سرمایه روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی می‌توان این‌طور استنباط کرد که طبق این رویکرد که یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روان‌شناسی شناختی است، در راه توصیف انسان در جهت چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاق درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز به اینجا و اکنون و کنترل درونی مورد تأکید است (Glasser, 2017). آموزش فنون نظریه انتخاب در کاهش ناسازگاری زوجین و افزایش حرمت خود و تعهد زناشویی زوجین (Amani, 2015) کارساز است. طبق نظریه انتخاب افراد متوجه می‌شوند که روابط ناکارآمد فعلی آن‌ها کدامند و دلایل آن چیست. طبق این نظریه اهمیت رابطه درک می‌شود و جایگزینی رفتارهای مبتنی بر کنترل درونی به جای عادات مخرب مبتنی بر کنترل بیرونی سبب بهبود در روابط بین افراد به‌ویژه همسران می‌گردد (Glasser, 2010). در نظریه انتخاب درمانگر بر آن است که به مراجع کمک کند تا خودش را ارزیابی نماید و ببیند آیا آنچه انجام می‌دهد (عمل، عکس‌العمل، تصمیم، اقدام و غیره) باعث می‌شود چیزی را که می‌خواهد به دست آورد و یا اینکه به او کمک می‌کند تا راه‌ها و برخوردهای متفاوتی را که احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد جستجو و شناسایی کند. در واقع واقعیت درمانی یک نظام کنترل درونی است و چرایی و چگونگی انتخاب گزینه‌هایی که جهت زندگی ما را تعیین می‌کنند را تشریح می‌کند (Wubbolding, 2013) بنابراین رویکرد نظریه انتخاب گروهی به افراد کمک می‌کند تا با مشکلات قبلی خود آگاه شوند و به بررسی رفتار خود بپردازند و بتوانند با ارضای نیازهای بنیادین خود، از جمله عشق و تعلق خاطر نه تنها آن‌ها را به‌سوی مراقبت و مهرورزی نسبت به کسانی که حتی نمی‌شناسد سوق می‌دهد، بلکه به جستجوی رابطه رضایت‌بخش با افراد خاص، اعضای خانواده و دوستان باشند که این می‌تواند منجر به احساس مثبت نسبت به خود باشد (Glasser, 2020). همچنین تأکید آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه



انتخاب بر کنترل درونی فرد، به زوجین کمک می‌کند تا از کنترل شدن توسط نیروهای بیرونی اجتناب کنند و متمرکز بر کنترل درونی خود باشند. در نتیجه این نگرش منجر به افزایش تاب‌آوری در افراد می‌شود (Sanagooei 2019). با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت چنانکه درمانگری قصد دارد از بین دو رویکرد آموزشی تحلیل رفتار متقابل و رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب یک رویکرد را برای کاهش تعارضات زناشویی زوجین انتخاب کند، بین دو رویکرد تفاوتی وجود ندارد.

محدودیت و پیشنهادها

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به روش نمونه‌گیری در دسترس و عدم انتخاب تصادفی افراد برای شرکت در گروه‌ها بود که خارج از کنترل پژوهشگر و به دلیل ماهیت آزمایشی و ضرورت وجود رضایت آگاهانه برای ورود به پژوهش به وجود آمد. به علت شرایط ویژه (کرونا) امکان پیگیری وجود نداشت. از دیگر محدودیت‌ها این است که اثر آزمون‌ها روی نمره‌های پس‌آزمون است، اعتقاد بر این است که پیش‌آزمون روی آزمودنی‌ها تأثیر می‌گذارد و نمرات آن‌ها را مخدوش می‌کند. اطلاعات و داده‌ها از طریق خود گزارش دهی شرکت‌کنندگان و به‌وسیله پرسشنامه جمع‌آوری شد که ممکن است تحت تأثیر عوامل متعدد مثل گرایش پاسخ‌دهندگان به ارائه تصویر مثبت باشد. بنا بر این در پژوهش‌های آینده، انتخاب تصادفی و استفاده از روش مصاحبه پیشنهاد می‌گردد و در پژوهش‌های دارای پیش‌آزمون از شرکت‌کنندگان غیر داوطلب استفاده شود تا اثر پیش‌آزمون کمتر شود. از پیشنهادهای کاربردی این است که، از آنجاکه پیشگیری مقدم بر درمان است، امکان اجرای مدل‌های مختلف آموزشی چه در حوزه رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و چه در حوزه تحلیل رفتار متقابل در نهادهایی چون آموزش و پرورش و دادگستری‌ها و بخصوص برای کسانی که قصد ازدواج دارند در مراکز مشاوره پیشنهاد می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و نظریه انتخاب را جهت آموزش به مشاوران و درمانگران جهت بهبود روابط زوجین دارای تعارض ترتیب دهند.

اخلاق پژوهش

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله اخذ رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات با استفاده از عدد به‌جای نام، نام خانوادگی و اطلاعاتی مانند آن، مختار بودن شرکت‌کنندگان به خروج از پژوهش در هر زمان در صورت تمایل نداشتن به ادامه همکاری، حفظشان و



منزلت انسانی و حریم خصوصی شرکت کنندگان ، همچنین پژوهشگران ملزم متعهد بودند که هیچ گونه آسیب جسمانی، روان شناختی ، اقتصادی و اجتماعی به شرکت کنندگان وارد نشود. در ضمن این پژوهش ، در کمیته ملی اخلاق در پژوهش های زیست پزشکی وزارت بهداشت ، شناسه اخلاق IR.IAU.B.REC.1399.002 دریافت کرد.

مشارکت نویسندگان

مقاله برگرفته از پایان نامه مقطع دکتراست. نویسنده اول استاد راهنما و نویسنده مسئول است؛ نویسنده دوم دانشجو؛ نویسنده سوم استاد مشاور اول و نویسنده چهارم استاد مشاور دوم می باشند.

منابع مالی

تمام منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچ گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده ها

برسشنامه های استفاده شده در این پژوهش به آسانی در دسترس محققان قرار دارد.

رضایت برای انتشار

نویسندگان از انتشار این مقاله رضایت کامل دارند.

تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت کنندگان

پیش از اجرای پژوهش از شرکت کنندگان رضایت آگاهانه کتبی گرفته شد و تمام شرکت کنندگان با رضایت خود در پژوهش شرکت داشتند و محققان به آنها اطمینان دادند که نتایج تحقیق محرمانه خواهد بود.

تصریح درباره تعارض منافع

این نوشتار برگرفته از پایان نامه دکتر تحت عنوان «اثر بخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب و تحلیل ارتباط متقابل بر سرمایه روان شناختی ، بهزیستی روان شناختی ، ذهنی و اجتماعی در زوجین دارای تعارضات زناشویی» «گروه روان شناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران» است و با منافع شخصی یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می دانند از همه شرکت کنندگان و همکاران تقدیر و تشکر نمایند.



References

- Aghayosofi, A.R., Fathiashtiyani, A., Aliakbari, M., & Imanifar., H.R. (2016). The Study of Effectiveness Reality Therapy Approach Based on Choice Theory on Marital Conflict and Social Well-Being. *Quarterly Journal of Woman & Society; Volume 7 issue 26; Autumn 2016. Pages 1-20.* [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/29613952601.pdf>]
- Amani, A. (2015). The effectiveness of group choice theory on self-esteem and marital commitment of couples, *two quarterly journals of family counseling and psychotherapy* (1) 5, 5-29. https://fcp.uok.ac.ir/article_15723_53937610f198b92c7db5f5ba5b1cca6e.pdf?lang=en
- Amiri, M., Mohammadian Sherbaf, H., & Kimiaei, A. (2012). The effectiveness of group reality therapy approach on the source of control and coping strategies. *Thought and behavior in clinical psychology*, 24 (6-,) 68. 59. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/27613912407.pdf>]
- Ardeshiri Lordejani, F., Sharifi, T., & Ghasemi, M. (2015). Evaluation of the Effectiveness of Mutual Behavior Analysis Training on Marital Conflicts in Isfahan Couples, *The First Comprehensive International Congress of Iranian Psychology, Tehran, Iran Development Conference Center.* [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/10002813940305.pdf>]
- Asodeh, M.H. & ZarePour, M. (2011). The role of marital intimacy dimensions and communicative patterns. The second national psychology conference. [<https://civilica.com/doc/246914/>]
- Azadian, O., & Fathi, S. (2016). The study of identical spouses in Tehran couples and its effect on marital satisfaction. *The journal of woman and Society* 7:85-104 [http://jzvj.miau.ac.ir/article_2210_f4ac5a41624bf6c5ef3e27e8cadebe8e.pdf]
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2014). Dispositional optimism. *Journal of Trends in Cognitive Scien* DOI: 10.1016/j.tics.2014.02.003
- Chun, K.C., & Jang, S.J. (2010). Motivation in online learning: Testing a Model of self-determination theory. *Journal of computers in Human Behaviour*, 26,741-752. DOI:10.1016/j.chb.2010.01.011
- Darbani, S.A., Farrokhzad, P., & Lotfi Kashani, F. (2019). Comparison of the effectiveness of short-term strategic family interaction analysis on marital conflict of couples referring to the counseling center of the Oil Engineering and Development Company, *Consulting Research, Volume 17, Number 68, Fall 2019.* DOI 10.22034/AFTJ.2020.119642



- Fatemi Asl, Sh., Goodarzi, M., Karimi Sani, P., & Bustanipour, A.R. (2018). The effectiveness of couple therapy analysis of conversational relationships on the feeling of loneliness of women affected by extramarital relationships in Salmas city. Research Article, *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery*, Volume 16, Number 10, Piedrapi, 111, pp. 709-718. [<http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3592-fa.pdf>]
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175. DOI: [10.1111/1467-9280.00431](https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431)
- Gaunt R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *J Pers*,74(5):1401-1420. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00414.x
- Ghazanfari, B., Keshavarzi Arshadi, F., Hassani, F., & Emamipour, S. (2018). The effectiveness of couple therapy based on selection theory on conflict resolution styles and the quality of the relationship between incompatible couples. *Journal of Applied Psychology*, Volume 12, Number 1, 47-62. doi: [20.1001.1.20084331.1397.12.1.3.7](https://doi.org/20.1001.1.20084331.1397.12.1.3.7)
- Ghorbani, A., & Amani, A. (2015). Explain the theoretical model for parenting styles, attachment styles, and self-differentiation of couples. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 6 (21), 86-67. Doi: [10.22054/QCCPC.2015.4188](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2015.4188)
- Glasser, W. (2020). Introduction to hope psychology in choice theory: translated by Sahebi, A. Teheran Sayeh Sokhan Publication. 33rd Ed. [<https://sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27387>]
- Glasser, W. (2017). Selection theory chart. Translated by Ali Sahebi. Tehran: Sayeh Sokhan. (Published in the original language 2012). [<https://sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27391&mId=1&title>]
- Howard, M.C. (2017). The empirical distinction of core self-evaluations and psychological capital and the identification of negative core self-evaluations and negative psychological capital. *personality and Individual Differences* 114(Supplement C): 108-118. doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.061
- Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal*, 18(2), 136-145. doi.org/10.1177/1066480710364477
- Jalil Piran, M., Jalil Piran, Nader., Layeghi, A., & Hassani, IS. (2016). The effectiveness of group therapy with interaction analysis (TA) approach on marital satisfaction of couples with marital disputes, *3rd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Torbat*



Heydariyeh, Torbat Heydariyeh University.
[<https://civilica.com/doc/593748/>]

- Khalili, Sh., Barzegar kahnoee., Sahebi , A., & Farahani, H. (2016). The effectiveness of an intervention based on choice theory and reality therapy on marital satisfaction. *Psychological Applied Researches Quarterly*. 1(7):11-23. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/4023713950101.pdf>]
- Luthans, F., Youssef, C.M.,& Avolio, B.J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. 1st ed. UK: Oxford University Press [<https://psycnet.apa.org/record/2007-01018-000>]
- Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel,L.A., Nikonova, L.,& Maner, J.K. (2018).Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behaviour*, 105:22-27. doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice making perfect? *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1050. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R.,& Hirst, G. (2018). The mediating role of psychological capital in the relationship between social support and the well-being of refugees. *International Migration*,56(2):117-132. doi.org/10.1111/imig.12415
- Noshadi, SH., & Motamedi H. (2015). The effectiveness of group training in reciprocal behavior analysis on increasing marital satisfaction (women seeking a divorce in Bijar). *Journal of Social Welfare: 2015, Volume 15, Number 57; P 94-73*. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/62113945704.pdf>]
- Pallavicini, F., & Bouchard, S. (2019). Assessing the Therapeutic Uses and Effectiveness of Virtual Reality, Augmented Reality, and Video Games for Emotion Regulation and Stress Management. *Frontiers in Psychology*, 10. [https://www.researchgate.net/publication/337893543_Editorial_Assessing_the_Therapeutic_Uses_and_Effectiveness_of_Virtual_Reality_Augmented_R_eality_and_Video_Games_for_Emotion_Regulation_and_Stress_Managemen_t#read]
- Parker, S., (1999). Enhancing Role Breadth Self-Efficacy: The Roles of Job Enrichment and Other Organizational Interventions. January 1999. *Journal of Applied Psychology* 83(6):835-52 DOI:10.1037//0021-9010.83.6.835 ·
- Pazhoheshi Nia, - Kh., & Golestanian, A. (2017). Evaluation of the effectiveness of reality therapy on promoting marital relationships between couples. Spring 2017, *Psychological Studies and Educational Sciences, Volume 3, Number 1 (14 pages - from 175 to 188)*. [<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1207953/>]



- Pirsaghi, F., Kiamanesh, A.R., Hasani, J., Zaharakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2018). The presentation of efficient marital relationship pattern with grounded theory approach. *Quarterly of the women and families cultural-educational*. 13(45): 7-35. [https://cwfs.ihu.ac.ir/article_204428_23dbeb1216ab78d956d2ce19859b241c.pdf]
- Rajaei, A., Nadi, M.A., & Jafari, A.R. (2017). Psychometric properties of the psychological capital scale. *Knowledge and Research in Applied Psychology, Fall 2017 Volume 18 Number 3 pp. 108-94* [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/33413966910.pdf>]
- Rezazadeh, M., Sadri Demirchi, IS., & Ghamari Kiwi, H. (2019). The effectiveness of premarital education program on attitudes about marriage, resilience, and Expecting a marriage. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. Vol.9, No.1(27),2019. [https://fcp.uok.ac.ir/article_61262_f9588d3834916d29df0932750c92f6e7.pdf]
- Reza Ostovar, J., Ghorban Shiroudi, SH., & Karimi Otari, B. (2017). The Impact of Participating in Group Meetings on Mutual Behavior Analysis Counseling on Spousal Boredom, Compromise, and Purity. *Pathology of Family Counseling and Enrichment 3- 2 pp. 44-21*. [<http://fpcej.ir/article-1-147-en.pdf>]
- Riahi, M.IS., Alivardinia, A., & Bahrami Kakavand, S. (2017). Sociological analysis of the tendency to divorce (A case study of Kermanshah) *Journal of Women in Development and Politics*, 5 (3), 140-109. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/61713861905.pdf>]
- Sadeghi M, G. E., & esmaeili, A. (2017). The effect of healthy family model training on resiliency mothers of children with an autism spectrum disorder. *journal of counseling research*, 15(60), 84-99. [<https://irancounseling.ir/journal/article-1-348-fa.pdf>]
- Sanagoo Moharer, Gh., Shirazi, M., Mohammadi, R., & saberian, L. (2019). The Effectiveness of Reality Therapy Training on Emotion Regulation Strategies and Resilience in High School Students in Tehran. *Quarterly Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy, Volume 8, Winter 98 Page 5* [http://journalcounselling.iiiau.ac.ir/article_672381_c961b17e83d525b5222ec249a7934c85.pdf]
- Sarmadi, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2020). *Research methods in behavioral science*, Tehran, Agah publication [<https://www.adinehbook.com/gp/product/9643290514>]



- Shafiabadi, A., Naseri, GH. (2018). Theory of counseling and psychotherapy. Tehran. The center of university publication. [<https://www.adinehbook.com/gp/product/9640102210>]
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Hollersan, S.A., & Irving, M. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570 - 585. DOI: [10.1037//0022-3514.60.4.570](https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.4.570)
- Snyder, C.R., (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168–175 doi.org/10.1080/17439760701409546
- Sohrabi, Z., Mikaeli, N., Atadokht, A., & Narimani, M. (2018). Evaluation of the effect of couple therapy based on the theory of selection and treatment of social-emotional relationships on couples' communication beliefs. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. Vol. 8, No.21 (25), 2018. <http://ensani.ir/file/download/article/1547294460-10113-25-3.pdf>
- Sudani, M., Mo'meni Javid, M., & Mohammadi, K. (2013). The effect of interaction behavior analysis training on psychological well-being and self-knowledge of married women. *Practical Consulting*, 3 (No. 2), 51- [<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=239022>]
- Tehrani Azad, L., & Mojtabaei, M. (2019). Structural Relationships between Marital Satisfaction and Conflict Resolution Based on the Mediating Role of Couples' Psychological Capitals, *Journal of Applied Psychology*, Volume 13, Number 3 (51) Fall 1398. 496- 475. [<https://www.sid.ir/FileServer/JF/30313985106.pdf>]
- Wen, Jonz., & Yan, Esteverten. (1940). Transactional analysis. New method in psychology. Translated by Dadgostar, B., (2017). Publisher, Danjeh [<https://www.gisoom.com/book/11235206/>]
- Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B.E., Malarkey, W.B., & Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85:6-13. DOI: [10.1016/j.psyneuen.2017.07.489](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.489)
- Woobolding, R. (2017). Reality therapy for the 21st century (Translation: Hossein Zirak and Ali Sahebi). Tehran: Sayeh Sokhan Publications. (Published in the original language: 2013). [<https://sayehsokhan.com/default.aspx?TabId=502&Id=27517&mId=1&title>]

