

اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر کاهش تعارضات زناشویی

محمد امینی^۱

کارشناس ارشد مشاوره و مدرس گروه روانشناسی دانشگاه سوران، کردستان عراق

یوسف امینی

دانشجوی دکتری و عضو هیأت علمی گروه علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر

سیمین حسینیان

استاد مشاوره، دانشگاه الزهرا

پذیرش: ۹۲/۶/۶

دریافت: ۹۲/۱/۱۹

چکیده

هدف: هدف اصلی از انجام این تحقیق، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی می باشد.

روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح تحقیق پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل زوج‌هایی هستند که به دلیل وجود تعارضات از سوی دادگاه خانواده به مراکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر ارومیه در سال ۱۳۹۰ ارجاع داده شده بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، تعداد ۳۰ زوج به عنوان نمونه از بین جامعه آماری مورد مطالعه انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر دو گروه ۱۵ زوج) قرار گرفتند و سپس پرسشنامه تعارضات زناشویی به عنوان پیش آزمون بر روی هر

1. mohammadamini921@gmail.com

دو گروه آزمایشی و کنترل اجر شد. در مرحله بعد به گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در قالب هفته ای یک جلسه، مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل (TA) آموزش داده شد. در حالی که گروه گواه هیچ گونه آموزشی را دریافت نکردند. یک هفته پس از پایان جلسه‌های آموزشی، یک بار دیگر پرسشنامه تعارضات زناشویی به عنوان پس آزمون روی هر دو گروه اجرا گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل از لحاظ آماری تأثیر معنی داری بر کاهش تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن داشته است.

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی تأثیر دارد و باعث کاهش تعارضات در بین زوجین می‌شود.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های ارتباطی، تحلیل ارتباط متقابل، تعارضات زناشویی.

مقدمه

ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی در نوع تفکرات زوجین راجع به هم و راجع به روابطشان نهفته است، درگیری‌های فردی در درون خانواده تقریباً اجتناب ناپذیر است. نزدیکی و شدت روابط خانوادگی همراه با اختلافات موجود میان اعضای خانواده در سطح دانش، تمایلات، ارزش‌ها، توانایی‌ها و غیره، دلیل قابل قبولی برای بسیاری از این آشفتگی‌ها می‌باشد (توم^۱)، به نقل خجسته مهر و همکاران، (۱۳۹۱).

ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. انسان به کمک ارتباط زنده می‌ماند رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه او با دیگران بستگی دارد. در این بین، ارتباط زناشویی به عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوابی نژاد، ۱۳۸۷). در حالی که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند به مصیبت‌هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی، ۱۳۸۵). ارتباط زناشویی، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (نوابی نژاد، ۱۳۷۷). ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده حل مشکلات و مسائل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم امکان

چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه صمیمانه آنها را به یک رابطه موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند. هنگامی که رابطه صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزرده‌گی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل بودن مشکلات را پدید می‌آورد (بولتون^۱، ۱۹۹۶). اهمیت ارتباط در کارآمدی خانواده در چندین الگوی تعامل خانواده به اثبات رسیده است. به عنوان نمونه الگوی مک مستر شش حوزه مهم را در عملکرد خانواده تعیین کرده است که دو مورد آن ارتباط و پاسخگویی عاطفی است (مند نهال، گران توانت و مک روی^۲، ۱۹۹۶).

هرچند ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم ترین پدیده‌های زندگی است که می‌تواند موجبات رشد و شکوفایی توانایی‌ها و هم چنین تأمین نیازهای مختلف انسان و به دنبال آن آرامش روانی گردد، با وجود این، پدیده‌ای که همواره باید مورد توجه قرار گیرد، بروز کشمکش و تعارض به عنوان جزء جدانشدنی و همیشگی در ازدواج و روابط زناشویی است که اگر زوجین نتوانند آن را به خوبی حل کنند آثار مخربی برای زوجین و فرزندان در خانواده به همراه می‌آورد. تعارض پدیده‌ای است که به موازات عشق در ارتباط زناشویی به وجود می‌آید و امری غیر قابل اجتناب است و زمانی پیش می‌آید که اعمال یک فرد با اعمال فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند، همچنان که دو فرد به یکدیگر نزدیک می‌شوند نیروی تعارض افزایش می‌یابد (بهمنی، فلاح چای، زارعی، ۱۳۹۰).

تعارض بین اعضای خانواده به وحدت یکپارچگی آن ضربه می‌زند و شدت آن موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در حیات کودکی فرزندان و خانواده به جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کرمی، زکی یی، علیخانی، خدادادی، ۱۳۹۱).

1. Bolton
2. Mendenhall, Grotevant & McRoy

همچنین تعارضات باعث می‌شود رابطه هر یک از زن و شوهر با خویشاوندان خود افزایش یابد و بتدریج جایگزین رابطه با همسر شود. وابستگی شدید زن و شوهر به خویشاوندان و دوستان یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند موجب کاهش رضایت زناشویی شده و در نتیجه موجب جدایی زن و شوهر گردد (بیچ^۱، ۲۰۰۶).

افزایش روز افزون تعارضات زناشویی در دنیای معاصر و خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان آنان موجب شده است تا مشاوران و خانواده درمانگران نظریه‌ها و طرح‌هایی را برای کمک به زوجین دچار تعارض ارائه دهند برای روشن شدن مسئله به تعریفی از خانواده درمانی و برخی از دیدگاه‌ها موجود در این زمینه می‌پردازیم: «خانواده درمانی در واقع شکلی از روان درمانی است که در آن درمانگر توجه اصلی خود را به خانواده معطوف می‌کند» وظیفه اصلی درمانگر در این نوع درمان، تجزیه و تحلیل الگوهای ارتباطی پویایی است که بین اعضای خانواده وجود دارد بر اساس این شناخت، درمانگران سعی می‌کنند الگوهای بیمارگونه را که موجب ایجاد اختلال در ساخت خانواده و روابط افراد آن شده است را از بین ببرد و با متعادل نمودن خصوصیات افراد خانواده تعادل کلی و پایدار در ساخت خانواده به وجود آورند (بلاچ^۲، ۱۹۸۹؛ ترجمه قرچه داغی، ۱۳۸۵).

از لحاظ روانی، اکثر افراد تعارض را بی نهایت تجربه می‌کنند (هالفورد^۳، ۲۰۰۱). هر چند مشکلاتی که زوج‌ها ممکن است به خاطر آن به زوج درمانی مراجعه کنند می‌تواند اضطراب، اعتیاد، اسکیزوفرنی و یا سرطان باشد (گاتلیب و بیچ^۴، ۱۹۹۵) با این حال مشکلات ارتباطی اهمیت کمتری از این مشکلات ندارد. معمولاً زوج‌های آشفته، مهارت‌های ارتباطی کمتری را نسبت به زوج‌های غیر آشفته نشان می‌دهند و دید خوبی نسبت به ارتباطشان ندارند این زوج‌ها بیشتر تمایل دارند از یکدیگر اجتناب کنند تا اینکه از طریق مذاکره آن را حل کنند (کار^۵،

1. Beach
2. Blach
3. Halford
4. Gotlib, & Beach
5. Carr

۲۰۰۰). مروری بر تحقیقات پیشین اهمیت مهارت‌های ارتباطی زوجین در زندگی مشترک را نشان می‌دهد. در یک مطالعه از ۱۱۶ درمانگر خواسته شد تا بهترین حوزه‌های مشکلات زوجین را درجه بندی کنند، آنها به ترتیب ارتباطات، انتظارات غیر واقعی از ازدواج و همسر، تنازع قدرت، مشکلات فردی شدید، تعارض و فقدان احساس عشق و نشان ندادن علاقه را مهمترین جنبه‌های مشکلات زناشویی معرفی کردند (کیس و والدی، ۱۹۸۴، به نقل از رایس^۱، ۱۹۹۹). لانگه، برنندز، و ون در اند^۲ (۱۹۹۸) در برنامه‌ای به منظور کاهش کشمکش همسران، به ۲۸ زوج در سه نشست آموزشی، تکالیفی برای خویشتن داری و نیز نشان دادن سازگارانۀ افکار و هیجان‌ها داد؛ یافته‌ها نشان داد که همسران به گونه‌ای معنادار در مهار هیجان‌های خود پیشرفت داشتند. هانسون و لند بلند^۳ (۲۰۰۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات زناشویی مشکل داشتند، باعث بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنان می‌گردد. جوانینگ^۴ (۲۰۰۹)، تأثیر بلند مدت آموزش ارتباط زناشویی را در زوج‌های دارای تعارض مورد بررسی قرار داده است، نتایج پژوهش بیانگر افزایش رضایت زناشویی آزمودنی‌ها حتی بعد از گذشت ۵ ماه دوره آموزش در دوره پیگیری بوده است. کنگ^۵ (۲۰۰۵) در یک دوره یک ساله با تاکید بر اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روی دو گروه زوج، نشان داد که الگوی ارتباط سازنده متقابل یکی از حفاظت کننده‌ترین عوامل در برابر استرس و زمینه ساز ایجاد رضایت، احساسات مثبت، حل تعارض و پایداری زناشویی است. لورنز^۶ (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که خود افشایی احساسی در بین همسرانی که الگوهای ارتباطی سازنده متقابل دارند بیشتر وجود دارد و همچنین این زوجین از تعارضات زناشویی کمتری

1. Rice
 2. Lange, A, Barcnds, E., & vander Endc . J
 3. Hannson, & Lundbland
 4. Joaning
 5. Kong
 6. Lorenz

برخوردارند. سودانی و سلطانی (۱۳۹۱) در تحقیق خودشان تحت عنوان «اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار» نشان دادند که آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش عملکرد کلی خانواده و حیطه‌های آن در زوج‌ها می‌شود. اصلانی (۱۳۸۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی، کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل را بهبود می‌بخشد. در مطالعه جوادی (۱۳۸۸) بر روی مادران دانش‌آموزان دختر منطقه دو تهران، آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود عملکرد خانواده و مؤلفه‌های آنها مؤثر بوده است. عزیزی (۱۳۸۶) نیز در تحقیق خود به این نتیجه دست یافته که درمان با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای سبب کاهش تعارضات زناشویی زنان می‌شود.

با توجه به آنچه در سطرهای بالا مطرح شد درباره تعارضات زناشویی و خانواده درمانی نظریه‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی مطرح شده و روش‌های مداخلاتی براساس این رویکردها تدوین شده است که یکی از آنها رویکرد تحلیل رفتار متقابل است.

نظریه تحلیل رفتار متقابل (TA) نظریه‌ای منظم و هماهنگ درباره شخصیت و پویایی‌های اجتماعی ارائه می‌دهد که از تجربه بالینی و شکلی از درمان عقلانی و عملگرا استنتاج شده است. دیدگاه تحلیل ارتباط محاوره‌ای یک نظام روان‌درمانی است که در درمان انواع اختلالات روانی، از مشکلات روزانه گرفته تا روان‌پریشی‌های بسیار عمیق در مورد شخصیت به منظور رشد و تغییر شخصی به کار می‌رود. این نظریه، روش‌های درمان فردی، گروهی، زوجی و خانوادگی ارائه می‌دهد و خارج از حوزه درمانی در تحلیل رفتار متقابل در مراکز آموزشی نیز کاربرد دارد. طبق تحقیقات متعدد از جمله (اشمیت^۱، ۲۰۰۸) این نظریه در همه حوزه‌های حرفه‌ای کاربرد دارد. در این نظریه مفاهیمی مانند الگوی حالت نفسانی (والد، بالغ، کودک)، روابط متقابل، نوازش، پیش‌نویس زندگی، بازی‌های روانی، استقلال و خودپیروی

1. Schimid

مورد استفاده قرار می‌گیرد (استوارت، جونز^۱، ۲۰۰۷) و هدف این نظریه شناخت و تغییر رفتار است.

شیوه 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 که در زمان حال اتفاق می‌افتد یاری می‌دهد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۰). چنین تحلیلی در چهار زمینه اتفاق می‌افتد تحلیل سازه‌ای یا تحلیل شخصیت فرد، تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل رابطه فرد با دیگری و روابط بین افراد، تحلیل بازی‌ها یا تحلیل رفتار متقابل پنهانی 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 (احمدی، ۱۳۷۴) در واقع وظیفه اصلی مشاور معتقد به TA، آن است که مهارت‌هایی را برای علاقمندان ایجاد کند که آنها را به سوی شرایطی هدایت نماید تا بتوانند روابط خود را تحلیل و نتایج آن را مشاهده نمایند به نظر برن^۲ مراحل تغییر رفتار عبارتند از: زدودن عوامل نامناسب از رفتار، تخلیه روانی توصیف و روشن‌سازی شیوه‌های ارتباط و جهت‌یابی جدید (استوارت، جونز، ۲۰۰۷). خانواده درمان‌گران و زوج‌درمانگران اغلب گزارش می‌کنند که ارتباط ضعیف، وجه مشترک خانواده‌هایی است که مشکل دارند. ارتباط ضعیف می‌تواند موجب مشکلات خانوادگی بسیار زیادی از جمله تعارضات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، فقدان صمیمیت و پیوند‌های عاطفی ضعیف شود ارتباط فقط صحبت کردن نیست، بلکه گوش دادن به دیگران است تا متوجه شویم آنها چه می‌گویند (پترسون، گرین^۳، ۲۰۰۹). با آموزش شیوه‌های صحیح برقراری روابط با افراد و به کار بردن این شیوه‌ها توسط آنها، کیفیت زندگی بهبود می‌یابد (آلن^۴، ۱۹۹۸) مهمترین جنبه موفقیت آمیز آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای این است که به افراد وسیله‌ای می‌دهد تا بتوانند از آن در همه جا استفاده

1. Stewart & Joines
 2. Berne
 3. Peterson & Grenn
 4. Allen

کنند. اگر بتوان بین دو نفر پیوندی با صمیمیت و خلاقیت و خالی از ترس برقرار کرد، می‌توان این پیوند را بین چهار یا شش یا صد نفر یا بین گروه‌های مردم و ملازمت‌ها نیز ایجاد نمود (هریس و هریس^۱، ۲۰۰۴).

در نهایت از آنجا که خانواده بنیادی‌ترین شکل اجتماعی است و اصلی‌ترین جزء اجتماع است و همچنین از آنجا که دستیابی به جامعه سالم در گروه سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن ارتباط مطلوب با یکدیگر است (نصر اصفهانی و همکاران، ۱۳۹۱)؛ همچنین از آن جهت که خانواده مهمترین عامل تأثیرگذار در رشد شخصیت فرزندان است (سادوک، سادوک و کاپلان^۲، ۲۰۰۳)؛ انجام این تحقیق به منظور تعیین تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر کاهش تعارضات زناشویی ضروری به نظر می‌رسد.

لذا با توجه به مطالب نظری و تحقیقات پیشین مطرح شده در بالا در این تحقیق به دنبال آزمایش فرضیه زیر می‌باشیم:

آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر کاهش تعارضات زناشویی تأثیر دارد.

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح تحقیق پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که در آن از دو گروه آزمایش و گواه، با جایگزینی تصادفی استفاده شده است. جامعه آماری شامل زوج‌هایی بودند که به دلیل وجود تعارض شدید از سوی دادگاه خانواده به مراکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر ارومیه در سال ۱۳۹۰ ارجاع داده شده بودند تعداد ۳۰ زوج به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی در دو گروه

1. Harris & Harris
2. Sadock, B.j.MD., Sadock, V.A., & Caplan, M.D

آزمایشی و کنترل (هر دو گروه ۱۵ زوج) قرار گرفتند و سپس از هر دو گروه برای حضور در یک مرکز مشاوره خانواده خصوصی در همان شهر دعوت به عمل آمد و پس از آشنایی، جلب اعتماد و همکاری آنها، و بیان اهداف کلی و یادآوری اینکه این مداخله بخشی از یک کار پژوهشی است و دادن اطمینان از اینکه مواردی که در جلسات مطرح می‌شود و همچنین اطلاعات هویتی آنها بدون رضایت خودشان محفوظ می‌ماند و در اختیار هیچ فرد یا گروهی قرار نمی‌گیرد، پرسشنامه تعارضات زناشویی به عنوان پیش‌آزمون در اختیار هر دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفت. در مرحله بعد به گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در قالب هفته‌ای یک جلسه، مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل (TA) در این مرکز آموزش داده شد. در حالی که گروه گواه هیچ گونه آموزشی را دریافت نکردند. یک هفته پس از پایان جلسه‌های آموزشی، یک بار دیگر پرسشنامه تعارضات زناشویی به عنوان پس‌آزمون روی هر دو گروه اجرا گردید و در نهایت داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت که در آن متناسب با سطح سنجش متغیرها از آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون لامبدای ویلکس) استفاده شد.

آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل طی ده جلسه نود دقیقه‌ای، در قالب هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا گردید.

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی به همسران با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (اقتباس از کوری (ترجمه عسگری، خدابخشی، دارینی، عسگری، ۱۳۹۱) و شفیق آبادی و ناصری، ۱۳۹۰).

جلسه	عنوان	محتوا
۱	ایجاد ارتباط اولیه	در این جلسه هدف از تشکیل جلسات و قوانین آن برای اعضا تشریح شد و به منظور آشنایی بیشتر، هریک از اعضا به معرفی خود و هدفشان از شرکت در این جلسات پرداختند سپس از طرف مشاور، توضیحاتی در مورد تحلیل ارتباط محاوره ای و عملکرد خانواده به اعضا داده شد.
۲	آشنایی با اولین بعد شخصیتی در نظریه TA	هدف از این جلسه، آشنایی با اولین بعد شخصیتی در نظریه تحلیل ارتباط محاوره ای یعنی «من کودک» بود در مورد حالت های مختلف آن یعنی کودک طبیعی (مثبت و منفی) کودک تطابق یافته (مثبت و منفی) و کودک عصیانگر به همراه مثال های متنوع توضیح داده و برای جلسه بعد تکلیف داده شد.
۳	آشنایی با قسمت والد شخصیت و انواع والد	در این جلسه ابتدا تکالیف جلسه قبل بررسی شد. سپس در مورد قسمت «والد» شخصیت و انواع آن یعنی والد حمایت کننده، والد گواه کننده و والد سرزنش کننده و ابعاد مثبت و منفی هر کدام با ذکر مثال آموزش داده شد و اعضا نیز مثال هایی از کاربرد من والد در زندگی خانوادگی شان مطرح نمودند که مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در پایان این جلسه برای جلسه بعدی تکلیف داده شد.
۴	آشنایی با قسمت بالغ شخصیت	پس از بررسی تکلیف جلسه قبل قسمت من بالغ شخصیت به همراه مثالهایی برای اعضا توضیح داده شد و اعضا نیز مثالهایی در مورد استفاده از من بالغ در زندگی خانوادگی نشان مطرح نمودند همچنین در مورد نحوه رسم نمودار حالات نفسانی توضیحاتی داده شد و در نهایت پس از خلاصه مطالب جلسه توسط مشاور و اعضا تکلیف جلسه بعدی تعیین شد.
۵	آشنایی با بیماری های شخصیت	بعد از بررسی تکالیف جلسه قبل، بیماریهای شخصیت یعنی طرد، آلودگی و تسلط با رسم شکل و مثال برای اعضا توضیح داده شد و به سوالهای آنها پاسخ داده شد و سپس تکلیف جلسه بعدی تعیین شد.
۶	آموزش وضعیت های زندگی	پس از بررسی تکلیف جلسه قبل وضعیت های زندگی یعنی «من خوب نیستم، تو خوب نیستی»، «من خوب نیستم، تو خوب هستی»، «من خوب هستم، تو خوب نیستی» و «من خوب هستم، تو خوب هستی» آموزش داده شد و برای جلسه بعد تکلیف داده شد.
۷	آموزش انواع ارتباط محاوره ای	در این جلسه بعد از بررسی تکلیف جلسه قبل انواع ارتباط محاوره ای یعنی: مکمل، متقاطع، و پنهان با ذکر مثال آموزش داده شد و تکلیف جلسه بعدی مشخص شد.
۸	آموزش رابطه سالم و چگونگی رسیدن به آن	در این جلسه بعد از بررسی تکلیف جلسه قبل در مورد رابطه سالم و چگونگی رسیدن به آن و مفهوم نوازش و انواع آن با ذکر مثال آموزش داده شد و تکلیف جلسه بعدی

تعیین گردید.	
۹	بررسی سه بخش مغز و تأثیرش در روابط اختلافات خانوادگی خود را مطرح نمودند سپس به کمک دیگر اعضاء به بررسی راههای مختلف حل آنها پرداختند. درنهایت با دادن تکلیف این جلسه نیز به اتمام رسید.
۱۰	آموزش بازدارنده ها و سوق دهنده ها پس از بررسی تکالیف جلسه قبل در مورد بازدارنده ها و سوق دهنده ها و تأثیر آنها در روابط آموزش داده شد. و در نهایت پس آزمون گرفته شد.

ابزار مورد استفاده در پژوهش: در این تحقیق برای اندازه گیری تعارضات زناشویی از پرسشنامه استاندارد شده تعارضات زناشویی فرم تجدید نظر شده (MCQ)، که توسط ثنائی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷)، تهیه شده، استفاده شده است.

این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سوالی است که هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر.

در این پرسشنامه برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است؛ حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤال‌های آن خرده مقیاس‌ها ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است.

نمره گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، و ۵۴ بصورت معکوس نمره گذاری می‌شوند.

آلفای کرانباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛

افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹.

پرسشنامه تعارضان زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سؤالات، هیچ سؤالی حذف نشد (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷).

در پژوهش حاضر ضریب اعتبار پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد و مقدار آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های آن عبارت بودند از: کاهش همکاری، ۰/۸۷؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۷۰؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۶۸؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۰؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۳؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۵؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۷۱. همچنین پرسشنامه دارای روای صوری است. بدین صورت که سوال‌های پرسشنامه به چند تن از اساتید و صاحب نظران مربوطه جهت داوری ارائه شد و مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱. مقایسه میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون بر حسب خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی

گروه گواه		گروه آزمایش		پس آزمون		پیش آزمون		شاخص‌ها
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	
۳/۴۰	۱۶/۲۰	۳/۱۵	۱۷/۸۰	۳/۰۰۱	۱۶/۰۵	۳/۷۲	۱۸/۲۴	کاهش همکاری زوجین
۱/۴۳	۱۷/۲۸	۱/۸۶	۱۷/۶۰	۲/۰۵	۱۳/۲۰	۱/۹	۱۷/۹۴	کاهش روابط جنسی زوجین
۲/۰۰۶	۲۶/۹۵	۲/۷۸	۲۷/۳۲	۳/۵۶	۲۳/۰۲	۲/۱۴	۲۶/۴۱	افزایش واکنش‌های هیجانی
۲/۶۹	۲۱/۰۳	۲/۱۲	۲۱/۲۷	۲/۱۸	۱۷/۱۵	۱/۸۵	۲۰/۷۸	افزایش روابط فردی زوجین با خویشاوندان خود
۲/۵۸	۲۰/۴۰	۲/۸۸	۲۰/۴۵	۲/۹۰	۱۸/۳۴	۳/۰۵۴	۲۱/۰۰	کاهش روابط فردی زوجین با خویشاوندان همسر
۲/۴۱	۱۸/۱۵	۲/۵۵	۱۸/۲۵	۲/۸۰	۱۶/۰۳	۲/۷۷	۱۸/۶۰	جلب حمایت فرزندان
۳/۱	۲۳/۴۰	۲/۹۰	۲۳/۶۰	۲/۸۷	۲۱/۰۲	۳/۰۳	۲۴/۹۰	جدا کردن امور مالی از یک دیگر
۳/۱۷	۳۶/۴۰	۲/۸۰	۳۷/۱۸	۲/۱۶	۳۵/۱۲	۲/۱۹	۳۸/۰۲۱	کاهش ارتباط مؤثر
۲/۳۰	۱۵۱/۱	۲/۰۱	۱۵۲/۰۰	۱/۰۰۸	۱۴۶/۲۵	۲/۰۸۲	۱۵۴/۰۰	تعارضات زناشویی

۳۹۰

داده‌های جدول میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه را در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک متغیرها نشان می‌دهد. نگاهی گذرا به داده‌ها بیانگر این موضوع است که تغییرات قابل ملاحظه‌ای در میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون ایجاد شده است حال اینکه آیا این تغییرات از لحاظ آماری معنی دار است یا خیر؟ در جدول بعدی به تفکیک مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه نمرات گروه آزمایش و شاهد در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و خرده مقایس های آن

لامبدای ویلکس Wilks Lambda	درجه آزادی d.f	میانگین مجذورات Ms	مقدار F	سطح معنی داری Sig	ضریب اتا	توان آماری
۰/۶۳۹	۱	۵۷۴۵/۳۵	۴۵۳/۵۰	۰/۰۰	۰/۷۹	۰/۹۷۶
۰/۶۰۲	۱	۱۶۵/۰۱	۴۱/۱۰	۰/۰۲	۰/۶۴	۱
۰/۵۷۷	۱	۱۷۸/۵۱	۵۱/۴۸	۰/۰۰۳	۰/۸۱	۰/۸۹
۰/۵۶۸	۱	۸۹/۹۲	۱۶/۱۸	۰/۰۱۹	۰/۶۰	۱
۰/۵۵۹	۱	۱۱۸/۶۴	۳۴/۳۰	۰/۰۰	۰/۸۸	۱
۰/۵۵۱	۱	۱۰۱/۹۰	۲۰/۱۲	۰/۰۰۴	۰/۹۲	۰/۸۹۰
خود						
۰/۵۳۱	۱	۱۵۸/۱۶	۳۸/۳	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۰/۸۸
۰/۴۴۵	۱	۱۰۰/۰۸	۱۹/۹۰	۰/۰۳۴	۰/۸۷	۱
۰/۴۹۸	۱	۱۲۱/۵۹	۳۵/۶	۰/۰۰۳۲	۰/۶۵	۱

در این پژوهش برای مقایسه و قضاوت در باره برابری میانگین های نمرات دو گروه آزمایش و شاهد از آزمون لامبدای ویلکس استفاده شده است مقادیر کوچک این آماره حکایت از آن دارد که میانگین گروه‌ها متفاوت است اما اگر این شاخص به عدد ۱ بسیار نزدیک گردد نشان می دهد که هیچگونه اختلاف معنی داری میان میانگین های دو گروه وجود ندارد. لذا همانگونه که داده های جدول نشان می دهد روش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر متغیر تعارضات زناشویی و سایر متغیرهای دیگر تفاوت معنی داری ایجاد کرده است و بیانگر این است که این آموزش میزان تعارضات زناشویی را بطور معنی داری کاهش داده است. به

گونه‌ای که ۷۹٪ این کاهش تعارضات ناشی از آموزش مهارت‌های ارتباطی است. ضمن اینکه این تفاوت میانگین در مورد خرده مقیاس‌های دیگر هم کاملاً از لحاظ آماری معنی دار است.

نتیجه‌گیری

خانواده اساس و شالوده زندگی فردی و اجتماعی است و هسته اصلی خانواده زن و شوهر هستند. در حال حاضر که کمک به ازدواج و خانواده به عنوان یکی از نیازهای ضروری جامعه ما قرار گرفته است، تجهیز متخصصان به روش‌های کاربردی و تدوین، آزمایش و انتخاب روش‌های مشاوره و روان‌درمانی منطبق با نیازها و فرهنگ جامعه، مهم و ضروری است. بر این اساس انجام تحقیقاتی در تداوم این پژوهش که بتواند روش‌های مداخله‌ای را عملیاتی سازد و میزان اثربخشی آنها را مطابق آمار و به دنبال اعمال مداخله و ضمن مقایسه نشان دهد توصیه می‌شود.

هدف اصلی تحقیق حاضر ارزیابی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی می‌باشد. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. تأیید این فرضیه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. این یافته با نتایج تحقیق هانسون و لند بلند (۲۰۰۶) مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات زناشویی مشکل داشتند، باعث بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنان می‌گردد، همسو است. همچنین با یافته‌های جوانینگ (۲۰۰۹)، کنگ (۲۰۰۵)، لورنز (۲۰۰۶)، اصلانی (۱۳۸۳)، عزیزی (۱۳۸۶) جوادی (۱۳۸۸) همخوانی دارد. همسو با نتایج این تحقیق، خانواده درمان‌گران و زوج‌درمانگران اغلب گزارش می‌کنند که ارتباط ضعیف، وجه مشترک خانواده‌هایی است که مشکل دارند. ارتباط ضعیف موجب مشکلات خانوادگی بسیار زیادی از جمله تعارضات خانوادگی شدید، شکست در حل

مشکلات، فقدان صمیمیت و پیوندهای عاطفی ضعیف می‌شود؛ در اینجا منظور از ارتباط فقط بعد کلامی نیست، بلکه ارتباط موثر و تاثیرگذار هم در بعد کلامی و هم غیر کلامی با دیگران مدنظر است (پترسون، گرین، ۲۰۰۹). آلن نیز (۱۹۹۸) معتقد است که با آموزش روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به افراد و به کار بردن این شیوه توسط آنها، کیفیت زندگیشان بهبود می‌یابد. یافته‌های پژوهش، در مورد خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر همکاری زوجین تأثیر دارد. همسو با یافته‌های این پژوهش بیشهوپ (۲۰۰۲)، به نقل از دیبائیان، (۱۳۸۳) معتقد است که زوجین در توانایی و میل خود برای کار کردن به منظور حل مشکلات با هم فرق می‌کنند؛ وقتی که درجه بالایی از تعهد و همکاری در یک ازدواج وجود داشته باشد، هر دو شریک در آن صورت آماده هستند که اولاً همدیگر را بپذیرند و دوم با همدیگر همکاری کنند. بنابراین بعضی اوقات زن و شوهر ممکن است مشکلاتی در کار کردن با همدیگر در زمینه توافق نداشتن در تعریف مشکل (ادراک)، توافق نداشتن در چگونگی حل مشکل، تجارب ناموفق با تلاشهای مدیریتی در حل تعارض در گذشته، انتظار زیاد از همدیگر (چه معلوم و چه نامعلوم) و غیره ... داشته باشند، یک شریک سومی مثل مشاور یا فرد معتمد ممکن است بتواند به شکسته شدن این بن بست کمک کند و زوجین را به در دست گرفتن راه حل مشکلات خود کمک بکند.

در مورد خرده مقیاس روابط جنسی زوجین نیز یافته‌های این پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی را بر روابط جنسی زوجین تأیید می‌کند. به این صورت که برگزاری این نوع دوره‌های آموزشی باعث افزایش همدلی، صمیمیت و تقویت روابط جنسی زوجین می‌شود. این نتیجه با نتایج تحقیق هاوتون و همکارانش همخوانی دارد. هاوتون و همکارانش (۱۳۷۸) در تحقیق خود نشان دادند که با آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، در زمینه صمیمیت، رفتار جنسی، و

مهرورزی می‌توان به همسرانی که اختلال جنسی خاصی ندارند، کمک کرد و پرداختن به این زمینه‌ها می‌تواند تعارض‌ها را کاهش دهد و همسران را به هم نزدیک تر سازد.

نتایج پژوهش در مورد خرده مقیاس واکنش‌های هیجانی نیز بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر واکنش‌های هیجانی تأثیر دارد؛ بدین معنی که این نوع آموزش باعث کاهش واکنش‌های هیجانی در زوجین می‌شود. و این همسو با نتایج تحقیق لانگه، برنرز، و ون دراند (۱۹۹۸) در برنامه‌ای برای کاهش کشمکش همسران، به ۲۸ زوج در سه نشست آموزشی، تکالیفی برای خویشنداری و نیز نشان دادن سازگارانۀ افکار و هیجان‌ها داده شد؛ یافته‌ها نشان داد که همسران به گونه‌ای معنادار در مهار هیجان‌های خود پیشرفت داشتند. یافته‌ها در مورد دو خرده مقیاس روابط فردی زوجین با خویشاوندان خود و روابط فردی زوجین با خویشاوندان همسر مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) به صورت گروهی بر روابط فردی زوجین با خویشاوندان خود و همچنین بر روابط فردی زوجین با خویشاوندان همسر تأثیر دارد، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین باعث کاهش روابط فردی زوجین با خویشاوندان خود و افزایش روابط زوجین با خویشاوندان همسر می‌شود. این یافته با پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی، سبب افزایش رابطه با خانواده و دوستان می‌گردد همسو نیست او در تحقیقش به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر افزایش رابطه با خانواده و دوستان تأثیر ندارد.

همچنین داده‌های پژوهش در مورد خرده مقیاس‌های جلب حمایت فرزندان، جدا کردن امور مالی زوجین از هم و ارتباط مؤثر آنان با هم نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل (TA) باعث کاهش تلاش زوجین در جهت جلب حمایت فرزندان از خود، جدا نکردن امور مالی از هم و افزایش برقراری ارتباط مؤثر زوجین با هم می‌شود.

این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های آذرین و همکاران (۱۹۹۴) و طهرانی که نشان می‌داد آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش ارتباط و گفت و شنود همسران می‌گردد هماهنگ است. به نظر می‌رسد با توجه به اینکه در این کلاس، افراد یاد می‌گیرند که چگونه از رابطه‌های مکمل استفاده کنند تا ارتباط بهتری داشته باشند کاربرد این روش‌ها باعث بهبود ارتباط و روش گفتگوی همسران می‌شود.

برن معتقد است که شخصیت انسان به صورت سه حالت جداگانه من یعنی «من والد»، «من بالغ» و «من کودک» سازمان یافته است که در ارتباطات می‌تواند از هر کدام از این سه حالت استفاده کند (چپمن^۱، ۲۰۰۷). ارتباط «بالغ با بالغ»، «والد با والد» یا «کودک با کودک» دو نفر، تکمیلی هستند و به ارتباط‌هایی منجر می‌شوند که هر دو طرف احساس می‌کنند که یکدیگر را می‌فهمند. تا وقتی تبادل‌های دو نفر مکمل یکدیگر باشند، ارتباط به آرامی و به نحو شایسته‌ای پیش می‌رود. تبادل‌های متقاطع زمانی صورت می‌گیرد که «حالت خود» مورد خطاب، حالتی نیست که پاسخ می‌دهد. تبادل شوهری که با «کودک» زنش شوخی می‌کند، زمانی قطع می‌شود که «بالغ» زن، در پاسخ به او بگوید که شوخی او اصلاً بامزه نبود. راز کمک به زن و شوهرها از نظر مسائل ارتباطی، این است که به آنها کمک کنیم از حالت‌های خود، آگاه شوند و تشخیص بدهند که این حالت‌ها، چگونه به جای این که مکمل هم باشند، یکدیگر را قطع می‌کنند. اگر آنها بتوانند حالتی از خود را که در تبادل متقاطع درگیر است بشناسند و به حالتی برگردند که مورد خطاب واقع شده است، قادر خواهند بود در تبادل‌های مکملی شرکت کنند که به طور نامحدود پیش می‌رود (پروچسکا و نورکراس، ۱۹۹۹؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰). ستیر^۲ (۱۹۷۶) نیز معتقد است چون مشکلات خیلی خصوصی زن و شوهر مطرح می‌شود، عشاق سابق باید یاد بگیرند که چگونه با یکدیگر صحبت کنند، به یکدیگر گوش دهند و رفتارهای یکدیگر را طور دیگری تعبیر کنند و چگونه نیازهای خود را به دیگری

1. Chapman
2. Satir

ابراز کنند تا در نهایت به ایجاد تفاهم، صمیمیت و لذت بردن از وجود یکدیگر موفق شوند. این زوج در آخر برنامه مشاوره خانواده گروهی و در صورت لزوم در جلسات انفرادی بیاموزند که برای پایدار ماندن تفاهم، صمیمیت و لذت بردن از وجود هم باید پیوسته روی روابط متقابل خود و همسرشان کار کنند.

به طور کلی یافته‌های پژوهش در خصوص خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که در تمام موارد تفاوت معنی داری بین زوج‌های آموزش دیده و غیر آموزش دیده وجود دارد بدین معنی که زوج‌های آموزش دیده توانایی بیشتری در کاهش تعارضات زناشویی نشان دادند این در شرایطی بود که قبل از آموزش تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گروه گواه وجود نداشت لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زوجین به روش (TA) در بالا بردن توانایی زوجین در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر بوده است.

منابع فارسی

- اصلائی، خالد. (۱۳۸۳). نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- اعتمادی، عذرا. نوابی نژاد، شکوه و احمدی، سید احمد. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ۵(۱۹): ۲۲-۹.
- بلاچ، سیدنی. (۱۳۸۵). مقدمه‌ای بر روان درمانی، نظریه‌ها و روش‌های رایج. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: رشد. (۱۹۸۹).
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۳). روانشناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: رشد. (۱۹۹۶).
- بهمنی، محمود، فلاح چای، سید رضا، زارعی، اقبال. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه عدالت بین زوجین رضایتمند و دارای تعارض. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۱(۳): ۳۹۸-۳۸۲.
- پروچسکا، ج، نورکراس، ج. (۱۳۹۰). نظریه‌های روان درمانی. ترجمه سید محمدی. تهران: رشد. (۱۹۹۹).
- ثنایی، باقر. براتی، طاهره و بوستانی پور، علیرضا. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- جوادی، بهناز؛ حسینیان، سیمین و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به مادران بر بهبود عملکرد خانواده آنان. فصلنامه خانواده پژوهی. ۵(۲۰): ۵۱۷-۵۰۳.
- خجسته مهر، رضا. قنوتیان، مهدی و رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش اسناد بر افزایش گذشت و بهبود اسناد علی و اسناد مسئولیت زوجین. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۱(۴): ۴۴۰-۴۲۳.
- دیباثیان، شهرزاد. (۱۳۸۴). میزان اثربخشی درمان راه حل - محور بر افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.

سودانی، منصور؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و سلطانی، زیبا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج‌های تا سازگار. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۲ (۳): ۲۸۷-۲۶۸.

سیاوشی، حسین و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دبیران و دبیرستان‌های شهر ملایر. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. ۴ (۱۵): ۳۴-۹.

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۹۰). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

طهرانی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی: واحد رودهن.

عزیزی، پریسا. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی درمان گروهی با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر کاهش تعارضات زناشویی زنان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

کرمی، جهانگیر؛ زکی بی، علی؛ علیخانی، مصطفی و خدادادی، کامران. (۱۳۹۱). رابطه مهارت زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی در زوجین. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۱ (۴): ۴۷۲-۴۶۱.

کوری، جرالدا. (۱۳۹۱). *نظریه‌ها و روش‌های مشاوره گروهی*. ترجمه فائزه عسکری، مریم خدابخشی، مهرنوش دارینی، فرناز عسکری، با مقدمه عبدالله شفیع آبادی. تهران: شبم دانش. بی تا.

نصر اصفهانی، نرگس. اعتمادی، احمد و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش معنا محور بر عملکرد خانواده زنان متأهل. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۲ (۲): ۲۲۱-۲۰۹.

نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۷۷). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر برای ازدواج، جوان و تشکیل خانواده. تهران: انجمن اولیا و مربیان.

هاوتون، کیت. کرک، جوان. سالکووس، کیس پال و کلارک دیویدمیلر. (۱۳۸۵). رفتار درمانی - شناختی راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی. (ترجمه‌ی قاسم‌زاده، حبیب‌الله). تهران: ارجمند.

منابع لاتین

- Allen, B (1998). Scripts- the role of permission. *Transactional Analysis Journal*, 2(2), 74-72
- Carr, A. (2000). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. New York: Wiley
- Chapman, A. (2007). Eric Berne's transactional analysis parent adult child model, theory and history article [On-line]. Available: <http://www.Businessballs.com/transact.html>
- Fincham, F. D. Beach, R. H & Davilla, J. (2007). Longitudinal. Relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 21, 3: 542-545
- Gotlib, I & Beach, R. (1995). A marital family discord model of depression. Implications of therapeutic intervention. New York: Guilford.
- Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publication.
- Hansson, K & Lundblad, A. (2006). Couples therapy effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of family therapy*, 28, 136-152.
- Harris TA, Harris AB. (2004). *Staying ok*, 5th ed. New York: Morrow- avon, 5-6.
- Joaning, H. (2009). The long term effects of the couple communication program. *Journal of Marital & Family Therapy*, 8 (4), 463-468.
- Kong, S. S. (2005). A marital-relationship enhancement program for couples: Randomized controlled trail. USA, Department of nursing, soonchunhyang university, chonan city, Korea. kongsun@sch.ac.kr. 35, 991-995.
- Lange, A, Barcnds, E., & vander Ende . J. (1998). Self-control in distressed couples: A pilot study. *Journal of Family Therapy*, 20(4), 367-382.
- Lorenz, O., Conger, R. D., Melby, J. N., & Bryant, C. M. (2006). Observer, self and partner reports of hostile behaviors in romantic relationship. *Journal of Marriage and Family*, 65, 1163-1165
- Mendenhall, T. J., Grotevant, H. D., McRoy, R. G. (1996). Adoptive couples: Communication and changes made in openness levels. *Family Relations*, 45, 223-22
- Peterson R. Green S. (2009). Families first keys to Successful family Functioning "Family Roles". <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/> 350-093.
- Rice, D. G. (1999). *Dual career marriage: conflicts and treatment*. New York: Free Press.
- Ruchkin E. Kopusov B. (2000). Family Functioning, Parental rearing and behavioral Problems in delinquents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(4), 309-310.

- Sadock, B.j.MD, Sadock, V.A & Caplan, M.D., (2003). Synopsis of psychiatry behavioral sciences and clinical psychiatry. 9th edition. John Wiley and sons, New York.
- Satir, V. M. (1967). Conjoint family therapy. Palo Alto, C.A: Science and Behavior Books.
- Schimid B. (2008). The Role concept of transactional analysis and other approaches to personality, encounter, and creativity for all professional fields. Transactional analysis, 38(1):17-30
- Stewart I. Joines V. (2007). A new Introduction to Transactional Analysis, 7th ed. Carolina: lifespace, 8-22

