###### 28

###### آزاد.jpeg

###### دانشگاه آزاد اسلامي

######  واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**اثربخشی درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل**

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق

مقدمه

بیان مسئله

اهمیت و ضرورت تحقیق

فرضیه یا سوالات تحقیق

اهداف تحقیق

تعریف مفاهیم و واژگان

فصل دوم: پیشینه تحقیق

مقدمه

نظریه عقلانی- عاطفی

ریشه باورهای غیرمنطقی

باورهای منطقی و غیرمنطقی

ویژگی‌های باور منطقی

ویژگی‌های باور غیرمنطقی

انواع باورهای غیرمنطقی

تحمل بالا ناکامی در مقابل تحمل پایین ناکامی

انواع باورهای غیرمنطقی در نظریه الیس در آزمون جونز

باورغیرمنطقی نیاز به تائید دیگران

باور غیرمنطقی انتظار بیش از حد از خود

باور غير منطقي تمايل به سرزنش

باور غیرمنطقی واکنش به ناکامی

باور غیرمنطقی به مسئولیتی عاطفی

باور غیرمنطقی نگرانی زیاد توام با اضطراب

باور غیرمنطقی اجتناب از شکست

باور غیرمنطقی وابستگی به دیگران

باور غیرمنطقی درماندگی نسبت به تغییر

باور غیرمنطقی کمال‌گرایی

نظریه تحلیل رفتار متقابل

نظریه شخصیت برن

تحلیل کنشی حالات نفسانی

کارکردهای حالت «کودک»

کارکردهای مثبت و منفی «کودک طبیعی»

کارکردهای حالت خود «والد»

بخش‌های مثبت و منفی «والد کنترل کننده و مستبد»

بخش‌های مثبت و منفی «والد مهربان و پرورش دهنده»

هدف کلی تحلیل رفتار متقابل (TA)

آسیب‌شناسی روانی

آسیب‌شناسی ساختاری

آسیب‌شناسی کارکردی

انواع تبادل

تشخیص حالات نفسانی

مسدود کردن و پس‌راندن والد

نمودار حالات نفسانی

تئوری تماس اجتماعی

نوازش‌های مثبت و منفی

نمودار نوازش

نوازش‌های شرطی

نوازش در مقابل سرزنش

سازمان‌دهی وقت

کناره‌گیری

مناسک «ادای تشریفات»

سرگرمی‌ها

فعالیت‌ها

بازیها و باجگیری‌ها

مثلث نمایشی کارپمن

صمیمیت

پیش‌نویس زندگی یا نمایشنامه و ریشه‌های آن

پیش‌نویس زندگی برنده، بازنده و غیربرنده

تحلیل نمایشنامه زندگی

نمودار نمایشنامه‌ی زندگی

نمایشنامه کوچک

وضعیت‌های زندگی

اهداف تغییر در تحلیل رفتار متقابل

درمان باورهای غیرمنطقی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل

دامنه کاربرد تحلیل رفتار متقابل

تحقیقات داخلی و خارجی در رابطه با باورهای غیرمنطقی

تحقیقات داخلی و خارجی در زمینه رويكرد تحلیل رفتار متقابل

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

جامعه آماری

نمونه و روش نمونه‌گیری

روش گردآوری اطلاعات

نوع روش تحقیق

توصیف مقیاس

مقدمه

عصر حاضر دوران روابط پیچیده انسانی است که در آن تمام پدیده‌های مربوط به کنش‌ها و واکنش‌ها در مسیر فشارزای خاص خود در جریان است. این روابط پرپیچ و خم و در هم آمیخته اگر در روندهای علمی خود قرار نگیرند مشکلات بسیاری بوجود می‌آورند که تنها این مشکلات اثرات مخربی بر خود شخص دارد بلکه اثرات مهلکی بر سازمان‌ها، نهادها، خانواده‌ها، مدارس و موسسات خواهد داشت (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1384).

تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است مربوط به شخصیت و اقدام اجتماعی، و روشی بالینی در زمینه روان‌درمانی است که مبتنی بر تحلیل همه‌ی تبادل‌های میان دو یا چند شخص بر اساس حالات به طور مشخص تعریف‌شدۀ ‌من در تعداد محدود می‌باشد(يرن، ترجمه قراچه‌داغی، 1370). تحلیل رفتار متقابل همچنین نظریه‌ای برای ارتباطات فراهم می‌آورد، که می‌تواند برای تجزیه و تحلیل سازمان‌ها و مدیریت نیز بکار رود (جونز و استوارت، ترجمه دادگستر، 1384).

پیشگامان تحلیل رفتار متقابل «ضبط شده‌های» مردم را تقسیم‌بندی کرده‌اند. با مشاهده‌ی طرز استفاده‌ ما از این ضبط شده‌ها، زبان ساده و جدیدی برای توصیف آنها ابداع کرده‌اند. به نظر این متخصصان، شخصیت ما از سه بخش مجزا تشکیل شده است و این سه بخش کل رفتارهای ما را پوشش می‌دهند. این سه بخش یا سه حالت ایگویی، طبق اصطلاحات تحلیل رفتار متقابل، والد، بالغ و کودک هستند (منینگر، ترجمه فیروزبخت، 1383).

اکثر ما رابطه‌های پرتشویش و ناراحت‌کننده‌ای با دیگران داریم در حالیکه می‌دانیم این روابط می‌تواند بهتر از اینها باشد، چیزی در درون ماست که واقعاً می‌خواهد با مردم و مشکلاتی که ما را آزرده می‌کند، آشتی کند. برای ایجاد روابط مثبت باید نخست به خودمان بپردازیم. عقاید، باورها و تجارب ما مستقیماً با افکاری که در ذهن‌مان داریم، بستگی دارد. در نتیجه برای آنکه روابطمان را بهبود بخشیم ابتدا باید از ویژگی‌ها، عقاید، تفکرات و باورهای خود آگاهی و شناخت پیدا کنیم (سیاسی، 1379).

هر گاه عقاید فرد، به بایدهای خشک و انعطاف‌ناپذیر تبدیل شوند، بطور قطع وی را به افسردگی شدید، تهدید خود و حالات شدید روان نژندانه دچار خواهند کرد. لذا باورهایی که به آنها اشاره کردیم، تا زمانی که با «اجبار» توأم نباشند به خودی خود بیماری‌زا نیستند و احساس اضطراب و نگرانی هم که در نتیجه داشتن آنها ایجاد می‌شود در واقع احساسات ناکامی و اضطراب، از نوع مثبت آن هستند (کوری، ترجمه شفیع‌آبادی و حسینی، 1386).

فرد ایده‌آل و باثبات کسی است که بر حسب شرایط خاص به راحتی از یک حالت خود به حالت دیگر آن جابه جا شود. آدم با ثبات از نظر بالغ، آدمی واقع‌بین، منطقی و مسئول است و از بازی‌هایی که برای انداختن مسئولیت و مشکلات زندگی به دوش دیگری ترتیب یافته‌اند، پرهیز می‌کند. فرد باثبات از نظر والد، فردی دلسوز و با فرهنگ است که سنت‌های با ارزش گذشته را حفظ می‌کند. فرد باثبات از نظر کودک، خودانگیخته، شاد و شوخ‌طبع است (پروچسکا، ترجمه سیدمحمدی، 1386).

هر کس می‌تواند فنون تحلیل رفتار متقابل را بیاموزد و از آنها استفاده کند. مردم با آموختن این فنون‌، گویی بینش جادویی پیدا می‌کنند. آنها به قلب مشکلات می‌زنند و با یکی دو عبارت ساده مشکلات پیچیده خود را حل می‌کنند (منینگر، ترجمه فیروزبخت، 1383). هدف نهایی تحلیل رفتار متقابل رسیدن به خود مختاری از طرح آگاهی، سلامت فکر و خودانگیختگی می‌باشد (آرین، 1372).

بیان مسئله

نظام باورها، نقش اساسی در احساس و رفتار آدمی دارند. باورهای منطقی، منجر به رضایت از زندگی و سلامت روان می‌شوند. باورهای غیرمنطقی اختلال روان و نارضایتی از زندگی را در پی دارند. نظریه عقلانی، هیجانی، افسردگی را ناشی از نظام باورهای غیرمنطقی افراد می‌داند و از اصطلاح باورهای غیرمنطقی به عنوان شیوه انتخابی برای مقابله با افسردگی یاد می‌کند (بک، 1976، ترجمه قراچه‌داغی، 1369).

انسان موجودی است عقلانی و در عین حال غیرعقلانی. تفکر غیرمنطقی انسان از یادگیری‌های غیر منطقی اولیه‌اش ریشه می‌گیرد، زیرا از لحاظ بیولوژیکی آمادگی پذیرش آن را دارد و این طرز تفکر به طور خاص از پدر و مادر، مربیان و جامعه به او منتقل می‌شود. اضطراب و اختلالات عاطفی انسان نیز ناشی از این طرز تفکر یا باورهای غیرمنطقی است. بنابراین تا هنگامی که تفکرات غیرمنطقی وجود دارد، هیجانات شدید و رفتارهای غیرمنطقی نیز وجود خواهد داشت ورهایی از اضطراب و اختلالات، مستلزم آگاهی انسان از خصوصیات فکری یا باورهای غیرمنطقی و منطقی است (شفیع‌آبادی، 1380).

الیس معتقد است که توسل به باورهای غیرمنطقی به اضطراب و ناراحتی روانی منجر می‌شود. وقتی‌که فرد به چنین عقایدی متوسل می‌شود، در نگرش و برداشت‌های خويش شدیداً بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارد و خود را بی‌نهایت به واقع به امر خاصي مقید و پایبند می‌کند. بنابراین اگر فرد خود را از این قیدها برهاند، به احتمال قوی در جهت سلامت و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد (شفیع‌آبادی، 1375).

طبق نظر الیس علت اصلی ناراحتی‌های احساسی، ناشی از طرز تفسیری است که از جهان داریم. نقطه‌نظرهای غیرمنطقی، منجر به افکار منفی و اتوماتیک علیه خود می‌شوند. و در نتیجه روی رفتار اثر نامطلوب گذاشته، توانایی ما را در کنار آمدن با مسئله دشوار می‌سازد (بنسون و استوارت[[1]](#footnote-1)، ترجمه قراچه‌داغی، 1376).

اگر فردی دیدگاه‌های بسیار انعطاف‌پذیر و کمال‌گرایانه نسبت به دنیا داشته باشد و با موقعیتی مواجه شود که با دیدگاه او متضاد باشد؛ احتمالاً در مقابله با فشارزاها به راهبردهای ناسازگاری مثل اجتناب و انکار متوسل خواهد شد. علاوه بر این فرد ممکن است راهبردهای جبرانی را به کار گیرد که غیرمنطقی و غیرواقع‌گرایانه بوده و تلاش او در مقابله با عامل فشارزا به شکست بیانجامد (گودرزی، 1384).

همچنین فردی که تابع افکار غیرمنطقی و غیرعقلایی باشند، با عواقب غیرمنطقی و غیرتصادفی مواجه خواهد شد. در چنین حالتی فرد دچار احساس اضطراب، نگرانی، افسردگی و یا دیگر انواع احساسات منفی خواهد شد (شفیع‌آبادی، 1380).

در رویکرد تحلیل رفتار متقابل چهار موضوع زندگی را مطرح کرده است که بر تفکر منطقی و احساس‌ها، اعمال و روابط او با دیگران موثر است. این چهار موضوع عبارتند از «من خوبم- تو خوبی»، «من خوبم- تو خوب نیستی»، «من خوب نیستم- تو خوبی»، «من خوب نیستم- تو خوب نیستی» این چهار وضعیت یک سری باورهای غیرمنطقی برای فرد ایجاد می‌کند. زمانی که یک فرد موضوع اصلی زندگی خود را انتخاب می‌کند مایل است دنیا را عمداً از دیدی نگاه کند که موضعی حفظ شود. در جهان واقعی اغلب مردم در یک موضوع تثبیت نمی‌شوند. موضع‌های غیرخوب را می‌توان به عنوان توهم و تفکرات ناسالم تلقی نمود. کمک به افراد برای تجدید اتخاذ موضع زندگی سالم یکی از اهداف اصلی تجزیه و تحلیل مبادلات است (وولمز و براون وهیوج، ترجمه عظیمی، 1384).

با توجه به مطالب بالا و بررسی سایر پژوهش‌هایی که در مورد باورهای غیرمنطقی صورت گرفته است، پژوهشگر را بر این سوال متوجه کرده که درمان براساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل تا چه اندازه می‌تواند باورهای غیرمنطقی را تغییر دهد.

 اهمیت و ضرورت تحقیق

در جهان کنونی هر فرد در زندگی روزمره شکلی از فشار روانی را تجربه می‌کند. تقریباً هیچ کس از فشار روانی ناشی از عوامل تنش‌زای محیطی و شخصی گریزی نیست. هر کس به ناچار سعی می‌کند با اتخاذ شیوه‌ای مختص به خود به آن عوامل پاسخ دهد.

ضرورت بسیار مهم و جدی در برخورد با افرادی که تفکر غیرمنطقی دارند، تغییر دادن افکار و باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد آنان می‌باشد. از آنجا که فرض می‌شود، درمان مبتنی بر رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باورهای غیرمنطقی موثر است، لذا در این پژوهش، درمان رویکرد تحلیل رفتار متقابل جهت تغییر باورهای غیرمنطقی در بین زنان متاهل مورد بررسی قرار می‌گیرد. برنامه‌های آموزشی برای سلامت روانی افراد به زبان ساده که بتوان در باره مسائل شخصی و مسائل اجتماعی حرف زد، امروز به وسیلۀ «تحلیل رفتار متقابل» امکان‌پذیر است.

یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسترده‌ای را در پرکردن شکاف‌ها ،بین نیاز و وسیلۀ درمان به ما می‌دهد، آن است که این روش، بهتر از هر جا، در گروهها اثر بخش است. این یک وسیلۀ آموزش و یادگیری است، نه کاوشهای باستان‌شناسی در زیرزمینهای روحی (هریس، ترجمه فصیح، 1381).

پژوهش حاضر در این زمینه تلاش می‌کند تا با به کارگیری روش‌های درمانی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و با بهره‌مندی از تکنیک‌ها و راهبردهای مداخله‌ای آنها امکان اثربخشی هر یک از روشها را بر تغییر باورهای غیرمنطقی مورد بررسی قرار دهد.

لزوم ضرورت تغییر باورهای غیرمنطقی آگاهی افراد از باورهای غیرمنطقی و نحوه تغییر آنها در موقعیت‌های مختلف است. که با استفاده از فنون و راهبردهای رویکرد تحلیل رفتار متقابل، می‌توان در یک چارچوب درمانی مناسب، به افراد دارای مشکلات مرتبط با باورهای غیرمنطقی پیشنهاد داد که به تغییر باورهای غیرمنطقی بپردازند.

به همین دلیل در سرتاسر فرایند درمان‌روی باورها و انتظارات خاص هر یک از اعضاء کار می‌شود و شیوه‌ی اصلاح آن به ایشان آموزش داده می‌شود. عمده‌ترین نقش درمانگر کمک به اعضاء است تا خودشان به این باور برسند که تحریفات و عقاید غیرمنطقی‌شان پایه‌ی آشفتگی‌های شناختی ایشان است (کوری، شفیع‌آبادی و حسینی، 1386).

فرضیه یا سوالات تحقیق

فرضیه اصلی:

درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر تغییر باورهای غیرمنطقی موثر است.

فرضیات فرعی:

1- درمان براساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش نیاز به تأیید دیگران موثر است.

2- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش انتظارات بیش از حد از خود، موثر است.

3- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش سرزنش کردن خود، موثر است.

4- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش واکنش درماندگی یا ناکامی، موثر است.

5- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش بی‌مسئولیتی هیجانی، موثر است.

6- درمان براساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش توجه مضطربانه، موثر است.

7- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش اجتناب از مشکل، موثر است.

8- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش وابستگی، موثر است.

9- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش درماندگی برای تغییر موثر است.

10- درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش کمال‌گرایی، موثر است.

اهداف تحقیق

هدف اصلی این تحقیق بررسی اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی است.

 هدف کاربردی:

بهره‌گیری از راهبردهای درمانی رویکرد تحلیل رفتار متقابل به منظور اصلاح باورهای غیرمنطقی و کمک به بهبود باورهای منطقی در زندگی زناشویی مراجعین مي باشد.

1. - Benson, Hstewarte,E [↑](#footnote-ref-1)