

الف

###### azad

###### دانشگاه آزاد اسلامي

#### واحد علوم و تحقيقات تهران

**پايان نامه كارشناسي ارشد رشته‌ي مشاوره و راهنمائي (M.Sc)**

## موضوع:

**بررسي اثر بخشي درمان گروهي با رويكرد تحليل محاوره‌اي برن (TA) برافزايش ابراز احساسات و رضايت زناشويي در بين زنان شهر تهران**

**استاد راهنما:**

**استاد مشاور:**

**نگارنده:**

فهرست مطالب

چکيده 000000000000000000000000000000000000000000000000000000.000000000000 1

فصل اول:کليات پژوهش00000000000000000000000000**00000**00000000000000000000000 2 مقدمه3000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

بيان مساله5000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

اهميت وضرورت انجام تحقيق 6000000000000000000000000000000000000000000000000000

اهداف پژوهش 900000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

فرضيه هاي تحقيق1000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

متغيرها100000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

تعريف نظري متغيرهاي تحقيق 1000000000000000000000000000000000000000000000000000

تعريف عملياتي متغرهاي تحقيق1200000000000000000000000000000000000000000000000000

فصل دوم: ادبيات وپيشينه پژوهش00000000000000000000000000000000000000000000000 13

مقدمه 1400000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

خانواده وساختار آن 0000000000000000000000000000000000000000000000000000000 15

رضايت زناشويي15000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

عوامل موثر بر رضايت زناشويي 000000000000000000000000000000000000000000000000 16

تاثير رضايت زناشويي برسايرابعادزندگي000000000000000000000000000000000000000000 29

نظريه چرخه زندگي00000000000000000000000000000000000000000000000000000000 31

عوامل آسيب رسان به رضايت زناشويي 350000000000000000000000000000000000000000000

رضايت زناشويي وابراز احساسات3600000000000000000000000000000000000000000000000

ابراز احساسات370000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

پايه هاي ارتباط زناشويي 38000000000000000000000000000000000000000000000000000000

موفقيت روابط زناشويي390000000000000000000000000000000000000000000000000000000

بيان عواطف واحساسات400000000000000000000000000000000000000000000000000000000

تعارض درابرازاحساسات وعواطف41000000000000000000000000000000000000000000000000

چگونه احساسات ناخوشايندخودراباهمسردرميان بگذاريم؟410000000000000000000000000000000

قواعد بيانگر احساسات4300000000000000000000000000000000000000000000000000000000

ابرازعشق ومحبت زوجين نسبت به يکديگر45000000000000000000000000000000000000000000

عوامل موثردررابطه سالم زناشويي450000000000000000000000000000000000000000000000000

توجه (رفتارکلامي وغيرکلامي) 4600000000000000000000000000000000000000000000000000

گوش دادن470000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

ستايش وتقدير4700000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000

رابطه زناشويي ازديدگاه اسلام48000000000000000000000000000000000000000000000000000

تحليل محاوره اي.... 00000000000000000000000000000000000000000000000000000000 49

فرضهاي فلسفي(TA) 000000000000000000000000000000000000000000000 000000000 51

خوشگذراني-نقش –بازي کردن 000000000000000000000000000000000000000000000 51

کاربرد-اهداف تغييرات در(TA) 0000000000000000000000000000000000000000000 51

استقلال 0000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 52

ارتباط باز 00000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 53

دستورالعمل درمان-سه (P ) 0000000000000000000000000000000000000000000000 54

الگوي حالات رواني0000000000000000000000000000000000000000000000000000 54

والد0000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 54

بالغ00000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 55

کودک00000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 56

وضعيتهاي زندگي000000000000000000000000000000000000000000000000000000 57

من خوب نيستم شما خوب هستيد000000000000000000000000000000000000000000 57

من خوب نيستم شما خوب نيستيد000000000000000000000000000000000000000000 58

من خوب هستم شما خوب نيستيد000000000000000000000000000000000000000000 59

من خوب هستم شما خوب هستيد000000000000000000000000000000000000000000 59

آسيب شناسي ساختاري 0000000000000000000000000000000000000000000000000 60

آلودگي 00000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 60

طرد000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 62

تحليل تبادلها-وقت گذراني0000000000000000000000000000000000000000000000000000 63

کلک بازي قصه ها0000000000000000000000000000000000000000000000000000 64

روابط متقابل0000000000000000000000000000000000000000000000000000000 65

روابط متقابل مکمل0000000000000000000000000000000000000000000000000 65

روابط متقابل متقاطع00000000000000000000000000000000000000000000000 67

نوازش0000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 68

مثلث نمايشي کارپمن00000000000000000000000000000000000000000000000 68

تحليل ارتباط محاوره اي ودرمان00000000000000000000000000000000000000 69

تعريف گروه0000000000000000000000000000000000000000000000000000000 70

روان درماني گروهي00000000000000000000000000000000000000000000000 70

هدفهاي گروه درماني0000000000000000000000000000000000000000000000 70

گروه درماني بارويکردتحليل محاوره اي00000000000000000000000000000000 71

وظايف درمانگر وهدف درمان بارويکردتحليل محاوره اي00000000000000000000 71

خانواده درماني00000000000000000000000000000000000000000000000000000 72

تحقيقات انجام شده درداخل00000000000000000000000000000000000000000000 72

تحقيقات انجام شده درخارج00000000000000000000000000000000000000000 72

خلاصه وجمع بندي000000000000000000000000000000000000000000000000 76

فصل سوم:روش انجام پژوهش 0000000000000000000000000000000000000000000 78

روش پژوهش 000000000000000000000000000000000000000000000000000 79

جامعه مورد مطالعه000000000000000000000000000000000000000000000000 79

حجم نمونه وروش نمونه گيري00000000000000000000000000000000000000 79

ابزارهاي جمع آوري اطلاعات: 000000000000000000000000000000000000000 79

الف)پرسشنامه انريچ 00000000000000000000000000000000000000000000000 80

ب)پرسشنامه بيان احساسات 0000000000000000000000000000000000000000 81

روش اجراي پژوهش00000000ر00000000000000000000000000000000000000 82

روشهاي آماري وتجزيه وتحليل اطلاعات 0000000000000000000000000000000 83

فصل چهارم : تجزيه وتحليل آماري 0000000000000000000000000000000000000 84

تجزيه وتحليل توصيفي داده ها وجدولها 00000000000000000000000000000000 85

تجزيه وتحليل استنباطي يافته ها و فرضيه ها000000000000000000000000000000 93

فصل پنجم: بحث ونتيجه گيري 000000000000000000000000000000000000 0000 96

مقدمه0000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 97

بحث در زمينه فرضيه هاي پژوهش 00000000000000000000000000000000000 97

پيشنهادها0000000000000000000000000000000000000000000000000000000 99

الف :براساس يافته ها000000000000000000000000000000000000000000000 99

ب: براي آيندگان 0000000000000000000000000000000000000000000000000 99

محدوديتهاي پژوهش0000000000000000000000000000000000000000000000 99

منابع000000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 100

پيوستها000000000000000000000000000000000000000000000000000000000 111

**چكيده**

در اين پژوهش به بررسي اثر بخشي درمان گروهي بارويكرد تحليل محاوره اي برن( TA) بر افزايش ابراز احساسات و رضايت زناشويي در بين زنان شهر تهران پرداخته شده است .پژوهش از نوع تحقيق آزمايشي و روش نمونه گيري ؛ تصادفي و خوشه اي چند مرحله بود . از بين نواحي آموزش و پرورش استان تهران ؛ منطقه 4 و سپس از بين دبيرستانهاي منطقه مذكور يك دبيرستان بطور تصادفي انتخاب گرديد . بعد از گرفتن آزمون از 90 نفر ؛ 24 نفر نمونه بصورت تصادفي انتخاب شد كه 12 نفر در گروه آزمايش و 12 نفر در گروه كنترل قرار گرفتند .درابتدا ازهردوگروه آزمونهاي ابرازاحساسات ورضايت زناشويي بعمل آمد سپس گروه آزمايش تحت 12 جلسه درمان گروهي با رويكرد تحليل محاوره اي (TA)قرار گرفتند و بعد از انجام درمان گروهي(TA)وضعيت ابرازاحساسات ورضايت زناشويي دوگروه موردآزمون قرارگرفت سپس يكماه بعدازآخرين جلسه گروهي بارديگرهردوآزمون براي پي گيري از گروه آزمايش گرفته شد . آنگاه داده ها مورد تجزيه و تحليل آماري قرار گرفته ؛ براي گرد آوري اطلاعات و سنجش رضايت زناشويي از پرسشنامه 47 سؤالي رضايت زناشويي انريچ استفاده شد و جهت آزمودن ابراز احساسات افراد گروه ها از پرسشنامه 34 سؤالي و ابراز احساسات كه توسط محمد اميني قمي ساخته شده استفاده شده است . پس از تحليل داده هاي آماري از آزمون( t) وبراي نرماليتي کردن پيش آزمونها درگروههاي آزمايش وگواه ازآزمون کالموگروف – اسميرنف استفاده شد و مشخص گرديد كه درمان گروهي با رويكرد تحليل محاوره اي (TA ) بر شيوه هاي صحيح ابراز احساسات و رضايت زناشويي تأثير مثبت داشته است.

**واژگان كليدي: درمان گروهي تحليل محاوره اي ، ابراز احساسات ، رضايت زناشويي**.

**فصل اول**

**کليات پژوهش**

**مقدمه**

خانواده ؛ اين واحد به ظاهر كوچك اجتماعي ؛ از اركان عمده و از نهادهاي اصلي هر جامعه به شمار مي رود . در واقع ؛ خانواده را مي توان خشت زير بنايي جامعه و كانون اصلي حفظ سنت و رسوم و ارزشهاي والا ؛ مورد احترام و شالوده ي مستحكم مناسبات پايدار اجتماعي و روابط ميان افراد دانست كه مهد پرورش فكر و انديشه و اخلاق و تعالي روح انساني به شمار مي رود .

خانواده اساساً كانون كمك ؛ تسكين ؛ التيام ؛ و شفا بخشي است . كانوني است كه بايد فشارهاي رواني وارد شده بر اعضاي خود را تخفيف دهد و راه رشد و شكوفايي آن را هموار كند . اگر خانواده ؛ محيط سالم و سازنده اي بر اي اعضاي خود باشد و نيازهاي جسماني و رواني آنها را براورده سازد بي شك نياز آنان به نهادهاي درماني خارج از خانواده كاهش خواهد يافت .

 در اين ميان ؛ با توجه به اهميت حفظ خانواده در جامعه ؛ يكي از مشكلات شايع كه توجه خانواده - درمانگران را به خود جلب كرده ؛ عدم ابراز مطلوب احساسات است . اين مشكل ممكن است ؛ باعث عدم رضايت زناشويي شود ؛ نارضايتي زناشويي ؛ ناشي از انتخاب رفتارهاي غير مسئولانه و نادرست در رابطه زناشويي است . هر انساني نيازهايي دارد و بر اساس هر نيازي داراي خواسته هايي است . ما رفتارهاي خود را طوري انتخاب مي كنيم كه مؤيد دنياي ادراكي ما باشد . تضاد خواسته هاي زوجين ؛ غير واقعي بودن خواسته ها و ناتواني در ارزيابي درست از رفتارهاي خود موجب عدم رضايت زناشويي مي گردد .

 ( گلاسر[[1]](#footnote-1)1 2000 **، به نقل از عزيزي ، 1386 )**

نارضايتي زناشويي زماني بالا مي گيرد كه ابراز احساسات بين زوجين به صورت نامطلوب و غير صحيح صورت گيرد و به عنوان يكي از عوامل ؛ در كنار ساير عوامل نارضايتي به حساب مي آيد و باعث اختلافهاي جزئي تا تعارضات شديد مي شود ( اديب راد 1383 ) .

از آنجايي كه بروز نارضايتي زناشويي مي تواند يكي از مقدمات جدايي و طلاق باشد ؛ اگر اين مسأله به گونه اي حل و كنترل شود ؛ به جدايي زوجين ختم نمي شود ؛ در غير اينصورت به طلاق منجر خواهد شد . در كشورهاي غربي آمار طلاق و جدايي بيش از 50 درصد مي رسد . يعني ؛ از هر دو ازدواج كه براي اولين بار صورت مي گيرد يكي از انها به طلاق منجر مي شود ؛ كه يكي از مهمترين عوامل آن نارضايتي زناشويي و ناتواني طرفين در ابراز صحيح و مطلوب احساسات است . ( فرح بخش ؛ 1383 ) .

تحقيقات نشان داده است كه آمار طلاق در جامعه ي ايران نيز روبه افزايش است به طوري كه از سال 1372 تا 1378 اين ميزان از 3/6 درصد به 15 درصد نسبت به ميزان ازدواج افزايش يافته است ( فريدي 1385 ، به نقل از عزيزي، 1386) .

تحليل ارتباط محاوره اي[[2]](#footnote-2) علاوه بر زباني ساده و جذاب ؛ همخواني با ارزشها ؛ مفاهيم فرهنگي و مذهبي ما نظريه اي است كه در مورد شخصيت و روش منظمي است براي روان درماني به منظور رشد و تغييرات شخصي به كار گرفته مي شود ( جونز[[3]](#footnote-3) ؛ استوارت[[4]](#footnote-4) به نقل از دادگستر 1385 )

رويكرد تحليل ارتباط محاوره اي ؛ به اشخاصي كه به جاي تطبيق با ديگران مي خواهند تغيير كنند ؛ به اشخاصي كه به جاي سازش مي خواهند دگرگوني در درون خود به وجود آورند جوابهاي تازه اي داده است . هريس1 مي گويد : يكي از علت هاي عمده اي كه تحليل ارتباط محاوره اي ؛ چنين اميد گسترده اي را در پر كردن شكافهاي بين نياز و وسيله درماني به ما مي دهد ؛ آن است كه اين روش بهتر از هر جا در گروه ها ثمر بخش است .

از طريق روش تحليل ارتباط محاوره اي گروهي به اعضا كمك مي شود تا در سطح مقبول و مناسبي با ديگران ارتباط برقرار سازند و آگاهي و ارتباط خود را با ديگران فزوني بخشند .

 به نظربرن2 ( 1961) مراحل تغيير رفتار عبارتند از : زدودن عوامل نامناسب از رفتار ؛ تخليه ي رواني ؛ توصيف و روشن سازي شيوه هاي ارتباط و جهت يابي جديد ( شفيع ابادي 1385 ) .

در اين رابطه هريس مي گويد : "" از اينكه اغلب مشاهده مي كنم چگونه از همان جلسه اول مردم شروع به تغيير مي كنند ؛ خوب مي شوند و رشد مي كنند و اولين حركت را براي خلاصي از استبداد گذشته اغاز مي كنند ؛ لذت ژرفي به من دست مي دهد . . . اگر اشخاص بتوانند تغيير كنند ؛ دنيا مي تواند تغيير كند . اين اميدي است كه ما در دل مي پرورانيم "" ( هريس[[5]](#footnote-5) ترجمه فصيح 1385 ) . مشاهده تحقيقاتي در زمينه رابطه با ابراز احساسات و رضايت زناشويي ( اميني قمي 1380 ) و رابطه ابراز احساسات و رضايت زناشويي توسط (نورالهي 1382 ) همچنين علاقه شخصي به رويكرد تحليل رفتار متقابل( TA) برن[[6]](#footnote-6) انگيزه اصلي انتخاب موضوع اين تحقيق از جانب پژوهشگر است.

**بيان مسئله :**

انسان بايد نيازهاي زيستي خود را در اوضاع و احوال اجتماعي به ويژه خانواده ارضا نمايد . اوضاع و احوال زندگي دائم در حال تغيير و دگرگوني است ؛ چرا كه هيچ انساني در خلاء زندگي نمي كند و بخش قابل ملاحظه اي از رفتار انسان مراوده با ساير مردم بخصوص اعضا خانواده اش است . انسان در بسياري از شئون زندگي اجتماعي و خانوادگي خود با ساير افراد جامعه و اعضاي خانواده در رابطه با فعل و انفعالات مداوم قرار دارد . او بايد براي ادامه حيات و تأمين حوائج خود به زندگي گروهي تن دهد و با ديگران براي رسيدن به هدفهاي مشترك ؛ تشريك مساعي كند . در چنين شرايطي و در ارتباط با ساير افراد جامعه و خانواده است كه هر كس ناگزير بايد به نوعي سازگاري رضايت بخش دست يابد و به همين دليل است كه مشكلات و موانع سازگاري انسان از حيات اجتماعي و خانوادگي او سرچشمه مي گيرد (مورينو 1975 ؛ به نقل از مهرآبادي 1385) .

 خانواده به عنوان بنيادي ترين نهاد اجتماعي ؛ نياز به ايجاد در روابط زناشويي پر داوم دارد . تحقق اين رابطه ؛ مستلزم دستيابي به اهداف زندگي مشترك است . خانواده به عنوان يك نهاد اجتماعي ؛ همچون ديگر نهادهاي اجتماعي در حال پيچيده تر شدن است ؛ به طوري كه عضويت و تداوم زندگي در آن توسط يك زوج ؛ مستلزم مهارتهايي بسيار بيشتر از دوران گذشته است . فقدان اين مهارتها بخصوص ابراز احساسات مطلوب بين زوجين موجب افزايش نارضايتمندي زناشويي و نتيجتاً طلاق شده است ( نور الهي 1382 ) .

 روابط رضايت بخش زناشويي براي زن و شوهر و فرزندانشان و نيز افزايش انعطاف پذيري انها در برابر فشارهاي زندگي مشكلات ارتباطي عامل عمده اي در بروز بيماريهاي رواني و جسماني هستند . ( هالفورد[[7]](#footnote-7)، ترجمه تبريزي و همكاران 1384 ) .رضايت زناشويي يك مقوله چند بعدي است و به عوامل زيادي وابسته است كه به شرط مهيا بودن اين عوامل قابل دست يابي است . پژوهش هاي زيادي براي شناسايي مؤلفه هاي رضايت زناشويي انجام گرفته است كه از اين مؤلفه ها مي توان به كيفيت ارتباطات ؛ صميميت در روابط جنسي ؛ اعتماد ؛ احترام متقابل ؛ تفاهم همدلانه و برابري اشاره كرد ( برين و مكي1995[[8]](#footnote-8) و لوتز [[9]](#footnote-9)1990 ؛ رابينسون وفنل[[10]](#footnote-10) 1993 ،به نقل از مهانيان خامنه ، 1382). مجموعه اي از سبك هاي ارتباطي مثبت مانند بيان و ابراز همدلانه و مناسب احساسات با رضايت زناشويي همبستگي دارد و حال آنكه بسياري از زوجين كه در زندگي زناشويي با هم اختلاف دارند ؛ در برخورد با روابط في مابين تنها متوجه اشكالات مي شوند و آنچه را كه دوست ندارند؛ مي بينند و از درك اين كه براي انجام سبك هاي ارتباطي مثبت (ابراز احساسات ) چه كاري از آنها ساخته است ؛ عاجزند ( اربابان اصفهاني ؛ 1385 ) .

تحقيقات نشان مي دهد كه رضايت زناشويي از عوامل مؤثر در برخورداري از رابطه اي مطلوب بين زن و شوهر است در اين رابطه توانايي ابراز احساسات زن و شوهر در رضايت زناشويي آنان نقش حياتي دارد . ( نوابي نژاد 1380 ) .

زوجين در جامعه امروزي براي برقراري و حفظ روابط صميمي و در ابراز صحيح احساسات از جانب همسرشان به مشكلات فراگير و متعدد دچارند . بديهي است كه مشكلات موجود در ابراز صحيح احساسات و درك ان از طرف زوجين و در كنار عوامل متعدد ديگر از قبيل ( عوامل اقتصادي ؛ فرهنگي ؛ اجتماعي و . . . ) اثرات نامطلوبي بر زندگي مشترك آنها مي گذارد كه مي توان به كمبودهايي در توانايي خود اگاهي ؛ خويشتن داري ؛ همدلي ؛ توانايي تسكين دادن به يكديگر اشاره نمود ؛ و اين معضل سبب پريشاني روابط زناشويي آنها شده و احساس رضايت و خشنودي از زندگي زناشويي را در انان كاهش مي دهد و بطور منطقي هر چه نارضايتي از زندگي مشترك بيشتر باشد احتمال طلاق و جدايي افزايش مي يابد كه همين مسئله يكي از دلايل مراجعه فراوان درمان جويان به مراكز مشاوره مي باشد . ( مهانيان خامنه 1382 ) .متخصصان مشاوره و درمان مشكلات زناشويي و خانواده كوشيده اند تا راهكار ها و مدلهايي براي افزايش ابراز احساسات و بالا بردن رضايت زناشويي از جمله درمان گروهي تحليل رفتار متقابل ( TA) را ارائه كرده اند و ما در اين پژوهش مي خواهيم ميزان اثر بخشي اين نوع درمان گروهي را بر افزايش ابراز احساسات و رضايت زناشويي در بين زنان متاهل شهر تهران مورد بررسي قرار دهيم.

**اهميت و ضرورت پژوهش :**

شكست در برقراري ارتباط ؛ يكي از رايج ترين مشكلاتي است كه از سوي همسران ناراضي ابراز مي شود . اگر چه اين باور همگاني سالهاست كه پذيرفته شده است . ولي پژوهشگران درستي آن را در عمل به تازگي بررسي كرده اند . نتايج اين پژوهش ها نشان مي دهد كه دشواري هاي ارتباطي تنها علت اختلافهاي زناشويي نيست ؛ با اين حال ؛ مشخص كننده ي روابط همسران پريشان است و به نظر مي رسد كه مشكلات موجود را تشديد مي كند (برنشتاين،ف،اچ[[11]](#footnote-11) ؛ ترجمه پور عابدي 1380) .

عصر حاضر دوران روابط پيچيده انساني است كه در آن پديده هاي مربوط به واكنش ها در مسير فشارزاي خاص خود در جريان است . اين روابط پر پيچ و خم و درهم آميخته اگر مورد بررسي علمي قرار نگيرند مشكلات بسياري بوجود مي اورند كه نه تنها اين

مشكلات اثرات مخربي بر خود شخص دارد بلكه اثرات مهلكي را بر خانواده ها خواهد داشت . تحليل رفتار متقابل نظريه اي است كه با كاربرد آن مي توان گامهاي مؤثري در شناخت و درمان شخصي و رشد روحي رواني برداشت . همچنين اين نظريه در بهبود روابط انساني اثرات مثبت مؤثري دارد .

( استوارت ؛ به نقل از دادگستر 1385 ) .

نظريه تحليل رفتار متقابل بخصوص با فرهنگ پر بار و بالنده ما هم نوايي و هم سوئي دارد در نتيجه كاربرد آن را در بهبود و رفتارها و روابط انساني به وضوح مي توان مشاهده كرد .

بررسيهاي انجام شده در ايران و ساير كشورها نشان ميدهد شيوع بيماريهاي رواني در زنان بيشتر از مردان است . بنابر يافته هاي اين پژوهشها ميزان شيوع اختلالهاي رواني در زنان 2 تا 3 برابر مردان گزارش داده شده است . زنان نسبت به مردان نشانه هاي بيشتري را مشاهده مي كنند زيرا بيش تر به فكر سلامتي خود هستند و بيش تر براي دريافت دانش هاي بهداشتي مشتاقند . شايد به اين دليل كه مسئوليت سلامت خانواده را ساليان سال عهده دار بوده اند . زنان بيش از مردان از خدمات بهداشتي و درماني استفاده مي كنند . در صد بالاي مراجعه كنندگان زن به مراكز بهداشتي ؛ مشاوره اي و درماني اين مطلب را تأييد مي كنند . ( نوابي نژاد 1385 ) .

اگر چه شرح نظريه " تحليل ساختاري " و " تحليل رفتار متقابل " پيچيده مي نمايد به كارگيري آنها تنها مستلزم دانستن شش واژه است : واژه هاي " روان بروني " و " روان جديد " ؛ " روان قديمي " به عنوان دستگاههاي رواني تلقي مي گردند

كه از لحاظ پديده شناسي به صورت " حالت من " نشان داده مي شوند . روان بروني " حالت من تشخيص دهنده " روان جديد حالت " من داده پردازي شده " روان قديم " من واپس رونده " كه به زبان عاميانه اين انواع " حالت من " را " والد " ؛ " «بالغ » " و " كودك " مي ناميم . اين سه اصل ؛ اصطلاحات كلي تحليل ساختاري شخصيت را تشكيل مي دهند ( برن ؛ به نقل از فصيح 1374 ) .

حالت " من كودكي "مجموعه اي از احساسات ؛ نگرشها و طرحهاي رفتاري است كه بقاياي از دوران كودكي خود فرد هستند . حالت " من والديني " مجموعه اي از احساسات ؛ نگرشها و طرحهاي رفتاري هستند كه ويژگي هايي مشابه همين در والدين هم وجود دارد . حالت "من «بالغ » " به وسيله مجموعه اي از احساسات ؛ نگرشها و طرحهاي رفتاري خود مختار و مستقل توصيف مي شود كه با واقعيت موجود تطبيق و هماهنگي دارند ( شفيع آبادي 1385).

با توجه به اينكه در ايران در مورد تحليل ارتباط محاوره اي برن تحقيق زيادي صورت نگرفته بويژه در مشكلات خانوادگي ؛ پژوهشگر حاضر سعي بر آن دارد كه مشخص كند كه آيا درمان گروهي با تكيه بر رويكرد تحليل ارتباط محاوره اي (TA) برن بر بهبود شيوه هاي ابراز احساسات و در نتيجه رضايت زناشويي تأثير دارد ؟ .

در زندگي مشترك ؛ غالباً به هنگام مواجه با مشكلات احساس ناكامي ؛ تحقير و . . . احساسات و هيجانات به جاي عقل و منطق بر همسران غلبه مي كند ؛ لذا شناخت و هدايت راههاي صحيح ابراز احساسات براي حفظ روابط زناشويي بسيار مهم است . نتايج تحقيقات حاكي از ان است كه "" كفايت هاي عاطفي ؛ توان تحمل استرس و حل مشكلات روزانه افزايش مي دهد و اين مهارتهاي شخصي مي تواند فرد را در مقابله با فشارهاي ناگهاني محيطي ؛ موفق سازد "" ( حياتي ؛ 1386 ) . با توجه به پژوهش هاي انجام شده در خصوص روابط همسران ؛ به نظر مي رسد كه نحوه ابراز احساسات مي توانند دربهبود رضايت زناشويي مؤثر باشد . ( روابط صميمانه زوجين نياز به مهارتهاي ارتباطي دارد از قبيل توجه افراد به مسائل از ديد همسرشان و توانايي درك همدلانه آنچه كه همسرشان تجربه نموده است و همچنين حساس و اگاه بودن از نيازهاي او. ( گاتمن[[12]](#footnote-12) و همكاران 1989،ترجمه مصباح و همكاران 1385 ) .بديهي است كه عوامل متعددي مي توانند در نارضايتي زناشويي دخالت داشته و آن را تشديد نمايند . وقتي يك زوج در چرخه فزاينده انتقاد ؛ قرار گرفتن در موضع دفاعي ؛ خاموشي گزيدن و افكار منفي و پذيرش مكرر درماندگي هيجاني اسير شوند ؛ اين چرخه به خودي خود منعكس كننده اين واقعيت است كه در توانايي خود آگاهي خويشتن داري ؛ همدلي وتسكين دادن به خود و به يكديگر ؛ اختلالي وجود دارد ( گلمن[[13]](#footnote-13) 1995 ) .

بدين ترتيب اهميت پرورش مهارتها و شيوه هاي مطلوب و صحيح ابراز احساسات با مراجعه به امار روبه رشد طلاق و اختلافات زناشويي بيشتر اشكار مي گردد . همسراني كه از خود اگاهي بالاتري برخوردارند بهتر مي توانند نقاط قوت و ضعف خود را شناخته و به نيازهاي واقعي خود و توقع از همسرانشان واقف باشند . افرادي كه توانايي كنترل

احساسات و هيجانات خود را دارند ( خويشتن داري ) و بر نحوه ابراز احساسات خود نسبت به ديگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند ؛ مانع بروز بسياري از برخوردها و سوء تفاهمات در روابط زناشويي خود مي شوند . هم چنين انهايي كه توان همدلي كردن با ديگران را دارند ؛ توان درك احساسات افراد ديگر را دارند و براي همسران خود حق داشتن احساس مستقل را قائل مي شوند . همسراني كه براي رسيدن به هدف معين در زندگي ؛ خود انگيزه دارند نسبت به آينده و موقعيت هاي خود در مواجهه با دشواري ها ؛ خوش بين بوده و داراي انرژي رواني كافي هستند و آنها كه توانايي مديريت روابط خود و ديگران را دارند و به مهارتهاي اجتماعي مجهزند به راحتي مي توانند رفتارهاي ديگران را با انگيختن ايشان براي عملكردي خاص ؛ هدايت كنند .

 وجود مجموعه اي از قابليت هاي عاطفي ؛ عمدتاً ارام شدن و ارام كردن طرف مقابل ؛ همدردي و خوب گوش كردن مي تواند اين احتمال را افزايش دهد كه همسران نكات مورد اختلاف خود را به صورتي كارآمد حل و فصل كنند ( گاتمن 1998،ترجمه مصباح و همكاران 1385 ) .

 اگر چه تأكيد بر تأثير شيوه هاي صحيح و مطلوب ابراز احساسات در احساس رضايت زناشويي به معناي ناديده انگاشتن ساير عوامل نيست ، لذا سلامت روابط و تبادلات عاطفي بين زوجين و سلامت رواني خانواده و مقابله با بسياري از مشكلات اساسي خانواده اهميت دارد . براي مطلوبتر ساختن روند زندگي مشترك و پيشگيري از ناكامي و بالا بردن توان شغلي و اجتماعي اعضاي خانواده و كاستن از آمار طلاق در جامعه توجه به راهبردهاي اكتسابي ؛ در جهت آموزش شيوه هاي صحيح ابراز احساسات ضرورت مي نمايد .

**هدف کلي :**

تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA) بر افزايش ابراز احساسات ورضايت زناشويي در بين زنان متاهل شهر تهران سال 1386

**اهداف ويژه :**

1. تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA ) بر رضايت زناشويي در بين زنان شهر تهران سال 1386 .
2. تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي TA) ) بر افزايش بيان آزاد احساسات در بين زنان شهر تهران .
3. تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA ) بر افزايش بيان موضوعات شخصي در بين زنان شهر تهران .
4. تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA ) بر حل تعارض زناشويي در بين زنان شهر تهران .
5. تعيين ميزان اثر بخشي درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA)بر افزايش احترام متقابل در بين زنان شهر تهران .

**فرضيه ها :**

1. درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA) بر رضايت زناشويي زنان تأثير مثبت دارد .
2. درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي (TA ) برافزايش بيان آزاد احساسات زنان تأثير مثبت دارد .
3. درمان گروهي با رويکرد تحليل ر محاوره اي (TA ) برافزايش بيان موضوعات شخصي زنان تأثير مثبت دارد .
4. درمان گروهي با رويکرد تحليل محاوره اي TA))برحل تعارض زناشويي زنان تأثير مثبت دارد .
5. درمان گروهي با رويکردتحيل محاوره اي TA)) برافزايش احترام متقابل زنان تأثير مثبت دارد .

**متغييرها :**

1. متغيير مستقل : درمان گروهي با رويكرد تحليل محاوره اي برن TA)) .
2. متغييرهاي وابسته : ابراز احساسات و رضايت زناشويي
3. متغيير كنترل :جنس ،سن تحصيلات،شهرتهران.
1. 1 – Glasser [↑](#footnote-ref-1)
2. transctional analysis [↑](#footnote-ref-2)
3. Jons [↑](#footnote-ref-3)
4. Stoart [↑](#footnote-ref-4)
5. Hariss [↑](#footnote-ref-5)
6. Eric Berne  [↑](#footnote-ref-6)
7. Halfoard [↑](#footnote-ref-7)
8. Brin & Maci [↑](#footnote-ref-8)
9. Lowtz [↑](#footnote-ref-9)
10. Robinson & Fenll [↑](#footnote-ref-10)
11. Fellip- H [↑](#footnote-ref-11)
12. Gottman [↑](#footnote-ref-12)
13. Goleman.D [↑](#footnote-ref-13)