

## اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان

### The effectiveness of transactional analysis group training (TA) on increase the level of forgiveness women

**Elaheh Nejadkarim**

MA of Counseling and Guidance,  
Faculty of Humanities Sciences,  
Central Tehran Science and Research  
Branch, Tehran, Iran.

الهه نژادکریم

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده  
علوم انسانی، علوم تحقیقات تهران مرکزی،  
تهران، ایران.

**Hadi Salimi**

Corresponding Author: PhD Student of  
Counseling, Faculty of Literature and  
Humanities Sciences, Hormozgan  
University, Bandar Abbas, Iran.  
hadisalimi69@yahoo.com

هادی سلیمی (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده ادبیات و  
علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس

دکترموسی جاودان

**Dr Mousa Javdan**

Assistant Professor of Psychology,  
Faculty of Humanities, Hormozgan  
University, Bandar Abbas, Iran

استادیار روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی،  
دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

پریا حسین‌زاده

**Parya Hoseinzadeh**

MA of family counseling, Campus  
International, Kharazmi University,  
Tehran, Iran

کارشناسی ارشد مشاوره، پردیس بین‌الملل،  
دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده

### Abstract

This study was done aimed to evaluation the effectiveness of transactional analysis group training (TA) on increase the level of forgiveness women. Design of this study was semi-experimental type as pretest-posttest with control group. Statistical population consisted of all married women students of Science and

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان انجام شد. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان متأهل زن دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات تهران در سال ۹۴ بودند. نمونه

Research Branch of the Islamic Azad University Tehran in 2015 year. The sample studied consisted of 50 women who were selected by available sampling and assigned to experimental and control groups. For collection data was used from Family Forgiveness Scale (FFS). Data Analyzing was conducted with ANCOVA and SPSS. The results showed that between control and experimental groups there are significant difference in forgiveness women ( $F= 32/29$ ,  $P= 0/001$ ). According to the findings this study, transactional analysis group training have effect on increase the level of forgiveness women in family. Therefore can suggest transactional analysis training as an effective way on increase the level of forgiveness women and as a useful clinical intervention.

**Key Words:** transactional analysis, forgiveness, women, family

مورد مطالعه شامل ۵۰ زن بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده (FFS) استفاده شد. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین گروه کنترل و آزمایش، در بعد بخشودگی زنان در خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $F= ۳۲/۲۹$  و  $P=۰/۰۰۱$ ). با توجه به یافته‌های پژوهش، آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان تأثیر دارد. از این رو می‌توان آموزش تحلیل رفتار متقابل را به عنوان یک روش مؤثر در افزایش سطح بخشودگی زنان و به عنوان یک مداخله بالینی تمرین پیشنهاد داد.

واژه‌های کلیدی: تحلیل رفتار متقابل،

بخشودگی، زنان، خانواده.

دریافت: مرداد ۹۵ پذیرش: آبان ۹۵

## مقدمه

خانواده یکی از کهن‌ترین هسته‌های جامعه است که از آغاز پیدایش بشر وجود داشته و کانون تربیت فرزندان، حفظ سنت‌های اجتماعی و روابط زندگی انسان‌ها است (مصاحبی، ۱۳۸۱). بسیاری از نابهنجاری‌های روانی و رفتاری انسان‌ها در خانواده ریشه دارد و در عین حال بسیاری از پیشرفت‌های بشر نیز از خانواده نشأت می‌گیرد. خانواده می‌تواند کانون التیام همه‌ی زخم‌های اعضایش باشد و در مقابل می‌تواند کانون ایجاد

زخم‌های عمیق در آن‌ها باشد. ازدواج هسته اصلی خانواده را تشکیل می‌دهد. زوج‌های سالم خانواده‌های سالم را شکل می‌دهند و خانواده‌های سالم جامعه سالم را تشکیل می‌دهند (نظری، ۱۳۸۶). خانواده بالنده و ازدواج سالم درست به همان اندازه‌ای که می‌توانند فواید زیادی داشته باشند، خانواده و ازدواج ناسالم نیز می‌توانند تأثیر منفی روی سلامت روانی افراد داشته باشند (کریمی، مصری‌پور، آقایی و معروفی، ۱۳۹۲). خانواده و ازدواج شاد و موفق، در شرایطی است که در آن بخشودگی، شکیبایی و تحمل مرتب تمرین می‌شوند (نوری تیرتاشی و کاظمی، ۱۳۹۱). بخشودگی زمانی مطرح می‌شود که عضوی از خانواده با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار عضو یا اعضای دیگر خانواده می‌شود (غفوری، حسن‌آبادی، مهران و قنبری، ۱۳۹۰). اگرچه بخشش از قدمتی دیرین در حوزه‌های فلسفه و الهیات برخوردار است و به‌طور سنتی به مذهب و الهیات مربوط است؛ اما موضوعی است که به حوزه روان‌شناسی کشیده شده و بخصوص در روانشناسی مثبت مورد توجه فراوان قرار گرفته است (سیف و بهاری، ۱۳۸۳). بخشش در واقع یک سازه روان‌شناختی است و به‌نوعی یک رویکرد درمانی برای مشکلات ارتباطی و تعارض‌های میان‌فردی به‌ویژه در حوزه خانواده و ازدواج است (دی‌بلاسیو و بندا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) و به‌عنوان تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف شده است (ریپلی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). هارگریو<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) بخشودگی را تلاشی برای حفظ عشق و اعتماد در رابطه و پایان دادن به سوگیری‌های آسیب‌زا در نظر گرفته است. بخشودگی یکی از مهارت‌های انطباقی است که در انواع روابط نزدیک مفید است و به افراد کمک می‌کند روابطی را که برای آن‌ها ارزشمند هستند، حفظ کنند و از آن لذت ببرند (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). از مدل‌های رایج مطرح‌شده در زمینه بخشودگی، مدل انرایت است که چهار مرحله کشف، تصمیم،

<sup>۱</sup> . DiBlasio & Benda

<sup>۲</sup> . Riplly

<sup>۳</sup> . Hargrave

کار و تعمیق (نتیجه) را شامل می‌شود (انرایت و فیتزگیبونز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). اسمدز<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) معتقد است که بدون بخشودگی در افراد تنفر ایجاد می‌شود، تنفیری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و سلامتی را به تدریج از بین می‌برد؛ بنابراین بخشودگی یک نیاز حیاتی برای ادامه حیات بشر است. در این زمینه پژوهش انجام شده نشان داد که بخشودگی موجب کاهش پرخاشگری می‌شود (قمری گیوی، محبی و صادقی، ۱۳۹۱). عوامل زیستی از عوامل مرتبط با بخشودگی هستند. پژوهش انجام شده نشان داده است که فعالیت مغز در زمان نابخشودگی همانند فعالیت آن در زمان تیندگی، خشم و پرخاشگری است. همچنین با آزمایش خون افراد دارای نابخشودگی درازمدت، مشاهده شد که ویژگی بخشودگی با میزان چسبندگی خون ارتباط منفی و با فعالیت سیستم‌های پیشگیری از مسمومیت ارتباط مثبت داشت (ورتینگتون، ویتولایت، لرنر و شرر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). افرادی که ناراحتی‌ها و رنجش‌های خود را می‌بخشند در مقایسه با افرادی که بخشش نمی‌کنند، سلامت روان بیشتری دارند (کریمی؛ سماعیلوند و حسونند، ۱۳۹۳؛ زندی‌پور، آزادی و ناهیدپور، ۱۳۹۰)؛ سازگار هستند و کیفیت زندگی خوبی دارند (شیاسی و خیاطان، ۱۳۹۴)؛ همچنین به زندگی امید بیشتری دارند (زاهدبابلان، قاسم‌پور و حسن‌زاده، ۱۳۹۰)؛ شادتر هستند (احتشام‌زاده، احدی، عنایتی، مظاهری و حیدری، ۱۳۸۷) و در دوران سالمندی افسردگی کمتری دارند (ابراهیمی، ازخوش، فروغان، دولت‌شاهی و شعاعی، ۱۳۹۴). افراد بخشنده دارای شخصیت‌های برون‌گرا، وجدانی، تجربه‌پذیر و توافق‌پذیر هستند (احتشام‌زاده و طبیبی، ۱۳۹۰؛ پوراسمعلی، بیرامی و هاشمی، ۱۳۹۱) و هوش هیجانی بالاتری دارند (امانی، شیرینی و رجبی، ۱۳۹۳). همچنین پژوهش‌های انجام شده در حوزه خانواده و روابط زناشویی به تأثیر انکارناپذیر بخشودگی در افزایش رضایتمندی و تعهد زناشویی و نیز کاهش تعارضات زناشویی و خانوادگی اشاره کرده‌اند (غفوری؛ زهتاب نجفی، درویره و پیوسته‌گر، ۱۳۹۰؛ کاجادوریان، فینچمن

<sup>۱</sup> . Enright & Fitzgibbons

<sup>۲</sup> . Smedes

<sup>۳</sup> . Worthington, Witvliet, Lerner & Sherer

و داویلا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ صلاحیان، صادقی، بهرامی و شریفی، ۱۳۸۹؛ دغاغله، عسگری و حیدری، ۱۳۹۱).

متخصصان حوزه سلامت برای توانمندسازی و ارتقای بهزیستی افراد و خانواده‌ها از روش‌های مختلفی بهره گرفته‌اند (غباری بناب، متولی پور، حکیمی راد و حبیبی عسکرآباد، ۱۳۸۸). یکی از روش‌هایی که برای توانمندسازی و ارتقای بهزیستی افراد و خانواده‌ها استفاده می‌شود، نظریه تحلیل رفتار متقابل<sup>۲</sup> (TA) است که برای درمان انواع اختلالات روانی، از مشکلات روزانه گرفته تا روان‌پویشی‌های بسیار عمیق به کار می‌رود (فتحی پور، ابراهیمی نژاد، خسروی، رضائیان و همکاران، ۱۳۸۹). نظریه تحلیل رفتار متقابل توسط اریک برن<sup>۳</sup> توسعه و گسترش یافت و در بهبود روابط انسانی و در نتیجه سازگاری بهتر فرد با دیگران و نحوه شناخت خویش اثرات سرشاری را به منصف ظهور گذاشته است (علامه، آقایی، آتش پور و مشتاقی، ۱۳۹۳). در این نظریه مفاهیمی مانند الگوی حالت نفسانی (والد، بالغ و کودک)، روابط متقابل، نوازش، پیش‌نویس زندگی، بازی‌های روانی، استقلال و خودپیروی مورد استفاده قرار می‌گیرد (استورات و جوینز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). هدف تحلیل رفتار متقابل به‌عنوان یک روش درمان تعاملی افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه و مسئولیت‌پذیری شخصی است تا بدین وسیله جریان زندگی خود را تغییر دهند (کری<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵). این موارد در رابطه درمانی مبتنی بر قرارداد و تمرکز درمانی بر آزادی (استقلال) و چالش‌های تجربی در اینجا و اکنون بروز پیدا می‌کند (اکبری، خانجانی، عظیمی، پورشریفی و همکاران، ۱۳۹۱). برن، درمان را براساس چهار سطح مختلف طبقه‌بندی کرده است: (موسوی، ۱۳۸۷) کنترل اجتماعی: اولین گام در بهبود مراجع، کنترل رفتارهای ناسالم در بافت اجتماعی است؛ حتی اگر او هنوز احساس بدی در مورد مشکلات خود داشته باشد (برک<sup>۶</sup>، ۱۹۶۵؛ ترجمه

1. Kachadourian, Finchman & Davila

2. transactional analysis

3. Eric Berne

4. Stewart & Joines

5. Corey

6. Berk

سیدمحمدی، ۱۳۸۷) بهبود علائم: نه تنها مربوط به کنترل رفتار فرد است؛ بلکه احساس رهایی از سردرگمی و اضطراب را نیز در بر دارد (پورشریفی، پیروی، طارمیان، زارانی و همکاران، ۲۰۰۵). درمان انتقالی: در این مرحله، مراجعان از حمایت درمانگر برخوردار هستند و او را به عنوان والدی حمایت‌گر کنار خود می‌بینند و با تکیه بر این انتقال می‌توانند خودشان را از نمایش‌نامه‌ای که در مسیر تحول به دست خویش نوشته‌اند، آزاد کنند (روسی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹). درمان نمایشنامه: در پایان درمان مراجعان دارای یک «بالغ» یکپارچه می‌شوند که می‌توانند درمانگر درونی خود را بر درمان انتقالی، غالب سازند (جانسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). تحلیل رفتار متقابل رویکردی است که در همه‌ی حوزه‌های حرفه‌ای کاربرد دارد (اسچیمید<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). در بررسی اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل، در دو حالت مرحله اصلی و مرحله پیگیری اثر مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی داشته است (سودانی، مؤمنی‌جاوید و محمدی، ۱۳۹۲). در پژوهشی که توسط سودانی، مهربابی‌زاده هنرمند و سلطانی (۱۳۹۱) بر روی زوج‌های ناسازگار انجام شد، نتایج پژوهش نشان داد که تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش عملکرد خانوادگی این زوج‌ها شده است؛ پژوهش‌های انجام‌شده دیگری در این زمینه این یافته را تأیید کرده‌اند (جوادی، حسینیان و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۸؛ فتحی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). در حوزه زناشویی، پژوهش شفیع‌آبادی، معین و وحیدواقف (۱۳۸۹) توان رویکرد تحلیل رفتار متقابل در افزایش سطح رضایت زناشویی و پژوهش‌های سلامت، زمانی و الهیاری (۱۳۸۶) و حیات‌بخش، شفیع‌آبادی و ثنایی‌ذاکر (۱۳۸۹) توان این رویکرد در کاهش تعارضات زناشویی را تأیید کرده‌اند. سیوکور<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) در بررسی اثر تحلیل رفتار متقابل بر روی توانایی روان‌شناسان به این نتیجه رسید که تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود سطح رضایت از خود، جامعه‌پذیری، همدلی، کنترل هیجانی، تاب‌آوری، پذیرش و درست‌اندیشی در آنان می‌شود. در یک پژوهشی مقایسه‌ای، پژوهشگران این نتیجه را گزارش کردند که درمان تحلیل رفتار متقابل در

---

1. Rosse

2. Johnsson

3. Schimid

4. Ciucur

مقایسه با درمان شناختی رفتاری در اکثر آماج‌های درمانی توانست تغییرات چشمگیرتر و پایدارتری را در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی داشته باشد (اکبری، خانجانی، پورشریفی، محمدعلیلو و همکاران، ۱۳۹۱). رویکرد تحلیل رفتار متقابل اثر معناداری بر روی بسیاری از متغیرهایی همچون کاهش رفتار پرخاشگرانه (ثقتی، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۸۸؛ کاظمی، نشاط‌دوست، کجباف، عابدی و آقامحمدی، ۱۳۹۱)، بهبود روابط (سخاوت و عطاری، ۱۳۸۹؛ کاظمی، نشاط‌دوست، کجباف، عابدی و همکاران، ۱۳۹۱؛ صادقی، احمدی، بهرامی، اعتمادی و همکاران، ۱۳۹۲)، خودشناسی (فتوحی‌بناب، حسینی‌نسب و هاشمی، ۱۳۹۰) شادکامی (علامه و همکاران، ۱۳۹۳)، هوش هیجانی (علیپور، آقاییوسفی و ادب‌پور، ۱۳۸۸)، حالات شخصیتی و عزت‌نفس (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱) نشان داده است. ویدوسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) در بررسی اثر تحلیل رفتار متقابل بر روی افرادی که هم‌زمان مبتلا به اضطراب و افسردگی هستند، نشان داد که تحلیل رفتار متقابل می‌تواند نتایج درمانی اثربخشی داشته باشد.

با توجه به مطالب ارائه‌شده مبنی بر اهمیت فراوان بخشودگی به‌عنوان عاملی تسکین‌دهنده‌ی ناراحتی‌های درون‌فردی و میان‌فردی، کسب آگاهی از روش‌های مختلف به‌منظور افزایش این سازه روان‌شناختی حائز اهمیت است. در بین دو جنس زن و مرد، زنان به علت اینکه همواره بیشتر مورد بی‌مهری، خشونت و خیانت زناشویی قرار می‌گیرند بررسی روش‌هایی به‌منظور افزایش بخشودگی در آنان اهمیت بیشتری دارد (سخنوری، مصلحی، توازی و فدایی نوبری، ۱۳۸۹). همچنین با در نظر گرفتن رویکرد تحلیل ارتباط متقابل به‌عنوان نظریه‌ای که به‌طور اخص بر روابط بین افراد تأکید می‌کند و اثربخشی گوناگونی در حوزه‌های مختلف نشان داده است؛ اما به‌طور مستقیم بر روی بخشودگی اعمال نشده است، از این‌رو هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر روی افزایش سطح بخشودگی زنان در خانواده بود.

1. Widdowson

## روش

در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان متأهل زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۳۹۴ بودند. از بین متقاضیان ۵۰ نفر براساس ملاک‌های ورود به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی ۲۵ زن در گروه آزمایش و ۲۵ زن در گروه کنترل جایگزین شدند. نمونه‌های گروه آزمایش بدون هیچ ریزشی تحت آموزش تحلیل رفتار متقابل قرار گرفتند و اعضای گروه گواه در طول این دوره هیچ آموزشی دریافت نکردند. همچنین قابل ذکر است که ملاک‌های ورود شامل کسب نمره کمتر از میانگین در مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده (طبق اطلاعات پرسشنامه، میزان میانگین ۱۲۱/۶ است)، متأهل بودن، مؤنث بودن، تمایل و تعهد به حضور در تمامی جلسات، عدم استفاده از دیگر خدمات روان‌درمانی و مشاوره در طول جلسات آموزش، نداشتن مشکلات روان‌شناختی شدید (پارانویید، صرع و کسانی که به دلیل هرگونه مشکل روان‌شناختی تحت نظر روان‌پزشک بودند و یا داروهای روان‌پزشکی مصرف می‌کردند)، نداشتن اعتیاد به مواد مخدر و الکل بود.

## ابزار اندازه‌گیری

مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده<sup>۱</sup> (FFS): این مقیاس توسط پلارد، اندرسون، اندرسون و جنینگز<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) ساخته شد و توسط سیف و بهاری (۱۳۷۹) برای خانواده‌های ایرانی هنجاریابی گردید. این ابزار دارای ۵ خرده مقیاس درک واقع‌بینانه، تصدیق خطا، جبران عمل ارتكابی، دلجویی کردن و احساس بهبودی و سبک‌بالی است و همچنین دارای ۴۰ پرسش و دو بخش است که بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۲۰)، بخشودگی را در خانواده‌های اصلی (والدین) و بخش دوم (پرسش‌های ۲۱ تا ۴۰) میزان بخشودگی را در خانواده‌های هسته‌ای (همسران) می‌سنجد. همچنین هر خرده مقیاس

۱. Family Forgiveness Scale

۲. Pollard, Anderson, Anderson & Jennings



دارای ۸ پرسش چهارگزینه‌ای است که گزینه الف ۱ امتیاز و گزینه د ۴ امتیاز دارد. میانگین نمرات این مقیاس ۱۲۱/۶ و انحراف معیار آن ۲۳/۵ است. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بخشودگی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده میزان بخشودگی کمتر است. پلارد و همکاران (۱۹۹۸)، در پژوهشی بر روی ۲۲۹ زن و ۱۱۳ مرد، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ گزارش کردند. بهاری و سیف (۱۳۷۹) در مطالعه‌ای بر روی یک نمونه ۷۶۶ نفر از متأهلین شهر تهران، پایایی کل آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آوردند. همچنین در پژوهش دغاغله و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ و تصنیف برای مقیاس مذکور به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۶۵ گزارش شده است و همچنین روایی آن با پرسشنامه بخشودگی بین فردی همبسته شده است که با همبستگی ۰/۴۰ و تأیید روایی محتوایی آن توسط اساتید و متخصصان، در کل روایی نسبتاً خوبی برای این مقیاس ذکر شده است.

### شیوه اجرا و تحلیل داده‌ها

پکیج درمان با استفاده از پژوهش‌های فتحی‌پور و همکاران (۱۳۸۹)، جوادی و همکاران (۱۳۸۸)، اکبری و همکاران (۱۳۹۱) و همچنین متون خارجی در زمینه‌ی عملکرد خانواده و نظرخواهی و مشورت از متخصصین بالینی تنظیم شد. جلسات آموزشی طی ۸ جلسه و هر جلسه ۳ ساعت توسط مشاور خانواده آموزش دیده در رویکرد تحلیل رفتار متقابل انجام شد. برای مقایسه‌ی نمرات قبل و بعد از آموزش از تحلیل کوواریانس استفاده شد و داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS 22 مورد تحلیل قرار گرفت.

### خلاصه جلسات مشاوره گروهی تحلیل رفتار متقابل

جلسه	عنوان جلسه	محتوا
اول	حالات نفسانی	معارفه، ایجاد ارتباط، اجرا و جمع‌آوری پرسشنامه (بخشودگی)، آشنا ساختن افراد با مفاهیم تحلیل ساخت اولیه یعنی «والد»، «بالغ»، «کودک»، با مفاهیم تحلیل کارکردی اولیه یعنی «والد کمک‌کننده/انتقادگر و کنترل‌کننده» و «بالغ» و «کودک طبیعی/کودک

سازگار» و جنبه‌های مثبت و منفی، آشنایی با سرنخ‌های کلامی و غیرکلامی حالات من و آگوگرام، ارائه تکالیف خانگی		
مرور مباحث قبلی، آموزش مفاهیم «طرد»، «والد دائمی»، «بالغ دائمی» و «کودک دائمی». آشنایی اعضا با مفهوم آلودگی «بالغ» از «کودک»، «والد» و آلودگی «مضاعف» و حذف یا بیرون راندن، ارائه تکالیف خانگی	آسیب‌شناسی ساختاری	دوم
مرور مباحث قبلی، آشنایی اعضای گروه با مفهوم ارتباط متقابل، رابطه متقابل مکمل، رابطه متقاطع، رابطه متقابل پیچیده، رابطه متقابل زاویه‌دار به همراه شکل و مثال‌هایی، ارائه تکالیف خانگی	انواع روابط متقابل	سوم
مرور مباحث قبلی، معرفی مفهوم «نوازش» و اهمیت و ضرورت آن در زندگی، معرفی انواع نوازش‌ها، ارائه تکالیف خانگی	مفهوم نوازش	چهارم
مرور مباحث قبلی، آشنا شدن اعضا با «پیش‌نویس زندگی» و روند شکل‌گیری آن، لزوم خروج از پیش‌نویس نامطلوب و تصمیم‌گیری این مکانی این زمانی توسط «بالغ». چهار وضعیت زندگی و روند پیدایش آن‌ها و اثرات آن‌ها در زندگی و پیش‌نویس مربوط به آن‌ها، ارائه تکالیف خانگی	پیش‌نویس زندگی	پنجم
مرور مباحث قبلی، آموزش در مورد بازدارنده‌ها و سوق‌دهنده‌ها و تأثیر آن‌ها در روابط	بازدارنده‌ها و مجوزها	ششم
مرور مباحث قبلی، آشنایی اعضا با انواع بازی‌های روانی، تمبرها و نقش آن‌ها در روابط، آشنایی با مثلث نمایشی کارپمن و آشنایی با مفهوم سازمان‌دهی زمان	سازمان‌دهی بازی‌های روانی و	هفتم
آشنایی با مفهوم بالغ وحدت یافته، ارائه راهکارهای افزایش صمیمت، تأکید بر کاربرد مفاهیم در زندگی و تعمیم آن به حیطه‌های واقعی زندگی، توزیع و تکمیل مجدد پرسشنامه‌ها، پرسش و پاسخ به سؤالات، بحث و نتیجه‌گیری از کل جلسات، اختتام جلسه	بالغ وحدت یافته	هشتم

## یافته‌های

میانگین سن و مدت ازدواج آزمودنی‌ها به ترتیب ۲۴/۷ و ۹/۱ سال با انحراف استاندارد ۳/۱ و ۱/۸۱ بود که این میانگین برای گروه آزمایش ۲۳/۰۵ و ۸/۴۴ سال با انحراف استاندارد ۳/۹۸ و ۱/۵۴ و برای گروه کنترل ۲۶/۵۳ و ۹/۱۳ سال با انحراف معیار ۴/۸۶ و ۲/۲۸ بود.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل

گروه آزمایش		گروه کنترل			
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
۱۱۸/۵۶	۱۱/۲۲	۱۱۹/۴۰	۱۱/۵۶	پیش‌آزمون	بخشودگی
۱۲۴/۰۴	۹/۸۹	۱۱۹/۲۴	۱۱/۸۵	پس‌آزمون	در خانواده

براساس جدول شماره ۱، میانگین نمرات پیش‌آزمون بخشودگی زنان در خانواده در گروه آزمایش ۱۱۸/۵۶ است. این در حالی است که میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش با مقدار ۱۲۴/۰۴ نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است در صورتی که در گروه کنترل افزایش صورت نگرفته است.

برای بررسی مسأله پژوهش از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده خواهد شد؛ اما برای این منظور ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس پرداخته شده است.

جدول (۲) آزمون کولموگروف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن نمرات بخشودگی

متغیر	مقدار	سطح معناداری
بخشودگی در خانواده	۰/۵۰	۰/۹۶

اثر بخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش سطح بخشودگی زنان

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، از آنجایی که مقادیر آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای متغیر بخشودگی در خانواده در گروه آزمایشی معنادار نیست ( $p > 0/05$ ) لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این متغیر نرمال است.

جدول (۳) آزمون لون در مورد همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
بخشودگی در خانواده	۲/۰۹	۱	۴۸	۰/۰۷

برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده گردیده است. مقدار آماره F برای متغیر بخشودگی در خانواده معنادار نیست ( $p > 0/05$ )، از این رو پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در متغیر بخشودگی در خانواده تأیید می‌شود.

جدول (۴) تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی اثر آموزش تحلیل رفتار متقابل

متغیر	F	سطح معناداری	مجذوراتای سهمی
اثر پیش‌آزمون	۴۳۱/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۹۰
اثر پس‌آزمون	۳۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۰

جدول ۴ تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در بخشودگی در خانواده نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر F (۳۲/۲۹) و سطح معناداری که کوچک‌تر از ۰/۰۵ است، مشاهده می‌شود که اجرای آموزش اثربخش بوده است و آموزش تحلیل رفتار متقابل توانسته است بخشودگی زنان در خانواده را در گروه آزمایش افزایش دهد؛ از این رو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل (TA) بر افزایش سطح بخشودگی زنان در خانواده انجام شد. در بررسی اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش بخشودگی زنان در خانواده، نتایج به دست آمده نشان داد که مشاوره گروهی تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش سطح بخشودگی زنان در خانواده می شود. نتایج این یافته به صورت غیرمستقیم با نتایج پژوهش های سودانی و همکاران (۱۳۹۱)، جوادی و همکاران (۱۳۸۸)، فتحی پور و همکاران (۱۳۸۹)، شفیع آبادی و همکاران (۱۳۸۹)، سلامت و همکاران (۱۳۸۶) و حیات بخش و همکاران (۱۳۸۹) که در حوزه زناشویی و خانواده صورت گرفته، همسو است. جوادی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود که به بررسی اثر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر روی عملکرد خانواده پرداختند به این نتیجه رسیدند که رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر بهبود عملکرد خانواده مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش فتحی پور و همکاران (۱۳۸۹) این یافته را تأیید کرده است. در پژوهشی که سودانی و همکاران (۱۳۹۱) بر روی عملکرد خانواده انجام دادند، گزارش کردند که آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش کارایی خانواده در ابعاد حل مسأله، ارتباط، نقش ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار می شود. بخشودگی به عنوان تغییری جدی در تصمیم گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار (ریپلی ۲۰۰۸)، تلاشی جهت حفظ عشق و اعتماد در رابطه و پایان دادن به سوگیری های آسیب زا در نظر گرفته شده است (هارگریو، ۱۹۹۴). بخشودگی یکی از مهارت های انطباقی است به افراد کمک می کند روابطی را که برای آن ها ارزشمند هستند، حفظ کنند و از آن لذت ببرند (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). از شرایطی که موجب اعمال بخشودگی در افراد می شود آگاه شدن از چگونگی ارتباط، عوامل دخیل در آن و کاستن از سوگیری های موجود در روابط انسانی است که رویکرد تحلیل رفتار متقابل به خوبی این هدف را دنبال می کند. شخص با داشتن نگاه سیستمی به ارتباط، با آگاه شدن از تأثیر نوع ارتباط خود بر دیگران که می تواند دلیلی بر افزایش صمیمیت و تعارضات باشد به

سهم خود در ارتباطات واقف خواهد شد و باعث می‌شود تنها مخاطب خود را به‌عنوان مشکل در نظر نگیرد و از این‌رو با شرایط بهتری خطای دیگران را خواهد بخشید. در واقع شخص به این موضوع پی خواهد برد که در وضعیت ایجاد شده خود یکی از بازیگران ارتباط بوده و خود؛ هشیار یا ناهشیار، در آغاز و تداوم بازی‌های روانی که به کدورت ختم شده شرکت داشته است. در این زمینه پژوهش فتوحی‌بناب و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش خودشناسی می‌شود. آموزش تحلیل رفتار متقابل، با افزایش توانمندی در مهارت‌های ارتباطی، رها کردن پیش‌نویس‌های مخرب، مسئولیت‌پذیری، بهبود مهارت‌های حل‌مسأله، مهارت‌های هیجانی و درعین‌حال افزایش تفرد و تحقق خویش‌تنی دیگر و انتخاب وضعیت وجودی سالم زندگی در طی یک اصلاح فرایند درون‌فردی- بین‌فردی (اکبری و همکاران، ۱۳۹۱) موجب بهبود روابط و حل تعارضات و مشکلات و به‌موجب آن گذشت و بخشش می‌شود. کاظمی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش صمیمیت بین افراد می‌شود. به نظر می‌رسد آموزه‌های تحلیل متقابل در زمینه ارائه نوازش مثبت، بیان آزاد احساسات و خودافشایی در فضای توأم با امنیت روانی و همدلی متقابل، می‌توانند تقابل منفی موجود در میان افراد را کاهش دهد و روابط گرم و نزدیک را جایگزین آن کند. پژوهش‌های سلامت و همکاران (۱۳۸۶) و حیات‌بخش و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که آموزش تحلیل رفتار متقابل تعارضات بین افراد را کاهش داده و موجب افزایش همبستگی بین آن‌ها می‌شود. تحلیل رفتار متقابل با آموزش چگونگی تحلیل روابط، به‌خصوص انواع روابط مکمل، متقاطع و نهفته، افراد را با نحوه برقراری ارتباط مؤثر آشنا می‌کند. به عبارتی افراد را به مهارت‌های ارتباطی مناسب مجهز می‌کند تا با تشخیص حالات من خود و دیگران (کودک، والد و بالغ) به‌ویژه با توجه به سرخ‌های کلامی و غیرکلامی، بتوانند ارتباط مناسب مکملی برقرار کنند. به‌علاوه با آموزش تکنیک‌های پس راندن والد طرف مقابل، فرد را قادر می‌سازد در موقعیت‌های احتمالی تعارض‌زا با نظارت بالغ خود، موقعیت را اداره کرده

و شرایط را برای برقراری روابط سازنده فراهم کنند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۱). زنان مورد مطالعه در این پژوهش با شناخت حالت‌های من، به این آگاهی می‌رسند که در موقعیت‌های گوناگون چگونه این حالت‌های من در همسر و فرزندان خود نمود پیدا می‌کنند و یاد می‌گیرند که با ایجاد یک رابطه صحیح، رضایت از رابطه را افزایش داده و تعارضات و مسائل را حل کنند که موجب افزایش همبستگی و نزدیکی بین اعضای خانواده می‌شود و باعث می‌شود که از خطای دیگران چشم‌پوشی کند. در واقع با آموزش تحلیل رفتار متقابل، افراد با کسب خودشناسی (فتوحی بناب و همکاران، ۱۳۹۰) و آگاهی از حالت‌های من و فعل و انفعالات موجود در رابطه، ارتباطات سازنده‌ای در محیط خانواده برقرار می‌کنند که موجب تغییر وضعیت «تو خوب نیستی» می‌شود؛ وضعیتی که به خاطر خطای عضو دیگر به وجود آمده بود و وضعیت «من خوب هستم - تو خوب هستی» را در فرد ایجاد می‌کند که این عمل موجب پیوند و نزدیکی عاطفی خانواده می‌شود. به این صورت که وقتی فرد از دیگری رنجیده و ناراحت است این دیدگاه را پیدا می‌کند که «تو خوب نیستی» و حتی ممکن است بخاطر فعل و انفعالات ایجاد گرفته دیدگاه «من خوب نیستم» را در خود شکل دهد. حال وقتی فرد تحت آموزش قرار می‌گیرد و با مفاهیم تحلیل رفتار متقابل آشنا می‌شود سعی در تغییر این دیدگاه‌های شکل گرفته شده می‌کند. وقتی فرد دیدگاه «من خوب هستم» را شکل می‌دهد، متوجه می‌شود یکی از مصداق‌های خوب بودن، پذیرش و بخشیدن است. همچنین وقتی با حالات نفسانی، آسیب ساختاری و پیش‌نویس‌های زندگی شخص خطاکار آشنا می‌شود، موجب می‌شود تغییر نگرش «تو خوب هستی» راحت‌تر صورت بگیرد. در پژوهشی که صادقی و همکاران (۱۳۹۲) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب بهبود سبک‌های عشق‌ورزی در افراد می‌شود. این پژوهشگران استدلال کردند که آموزش تحلیل رفتار متقابل در مورد انواع نوازش‌های مثبت و کارآمد، از آن جمله گوش دادن فعال و پرهیز از سرزنش و نوازش‌های منفی، به‌علاوه تسهیل صمیمیت از طریق بیان احساسات اصیل خود با آگاهی بالغ و پذیرش خود و طرف مقابل و گریز از

بازی‌های روانی، همگی می‌توانند منجر به افزایش صمیمیت، جاذبه، علاقه و میل در اعضای خانواده شوند. همچنین در شیوه تحلیل رفتار متقابل بر لزوم رابطه با دیگران براساس واقعیات و نیز در نظر گرفتن افراد به صورت واقعی و منحصر به فردشان و ایجاد انگیزه‌ها و نیت‌های مثبت نسبت به یکدیگر تأکید می‌شود که این عوامل موجبات افزایش همبستگی و پیوند و چشم‌پوشی از خطای اعضای خانواده می‌شود. به‌طور کلی با تأثیری که آموزش تحلیل رفتار متقابل بر آگاهی و درک شخص از خود، اعضای خانواده و تعاملات بین این افراد می‌گذارد موجب بهبودی ارتباط بین اعضا می‌شود و این ارتباط مثبت دلیل بر ارج نهادن بر رابطه و گذشت و اعمال بخشش بر خطاهای خانواده می‌شود. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل با پیروی از اهداف خود مبنی بر افزایش آگاهی فرد از پویایی‌ها و محاورات بین اعضای خانواده موجب افزایش سطح بخشودگی زنان در خانواده می‌شود. به دلیل برخی محدودیت‌ها از جمله محدودیت زمانی به منزله عدم امکان پیگیری و استفاده از پرسشنامه به‌عنوان تنها ابزار سنجش میزان بخشودگی در خانواده در تعمیم داده‌ها و نتایج این پژوهش باید جانب احتیاط رعایت شود. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران، مشاوران و متخصصان حوزه سلامت از آموزش تحلیل رفتار متقابل در فعالیتهای خود استفاده کنند و درصدد بررسی کارایی آموزش تحلیل ارتباط متقابل در سایر حوزه‌های انسانی باشند. همچنین با شامل کردن تمام اعضای خانواده در جلسات آموزشی میزان اثر این رویکرد را در حوزه‌های گوناگون خانواده مورد بررسی قرار دهند.

## منابع

- ابراهیمی، محمد؛ ازخوش، منوچهر؛ فروغان، مهشید؛ دولتشاهی، بهروز و شعاعی، فاطمه (۱۳۹۴). نقش ناتوانی در بخشودگی خود، دیگران و موقعیت‌های کنترل ناپذیر در پیش‌بینی افسردگی سالمندان. *مجله سالمندی ایران*، ۱۰(۱): ۱-۱۴.



احتشامزاده، پروین؛ احدی، حسن؛ عنایتی، میرصلاح‌الدین؛ مظاهری، محمدمهدی و حیدری، علیرضا (۱۳۸۷). رابطه برونگرایی، روان‌نژندگرایی، بخشودگی و راهبرهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه‌های اهواز در سال ۱۳۸۷. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۳۸، ۹۲-۶۳.

احتشامزاده، پروین و طیبی، زهره (۱۳۹۰). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دل‌بستگی با بخشودگی در کارکنان شرکت ملی نفت اهواز. **یافته‌های نو در روان‌شناسی**، ۱۸(۱)، ۸۷-۱۰۲.

اکبری، ابراهیم؛ خانجانی، زینب؛ پورشریفی، حمید؛ محمود علیلو، مجید و عظیمی، زینب (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل با درمان شناختی- رفتاری در بهبود علائم مرضی شکست عاطفی دانشجویان. **روانشناسی بالینی**، ۴(۳): ۸۷-۱۰۱.

اکبری، ابراهیم؛ خانجانی، زینب؛ عظیمی، زینب؛ پورشریفی، حمید و محمود علیلو، مجید (۱۳۹۱). اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر حالات شخصیتی، عزت‌نفس و نشانگان بالینی افراد دچار شکست عاطفی. **روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی**، ۲(۸)، ۱-۲۰.

امانی، ملاح؛ شبیری، اسماعیل و رجبی، سعید (۱۳۹۳). نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در پیش‌بینی بخشودگی دانشجویان. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۵(۱)، ۷۳-۸۰.

برک، لورا. ای (۱۹۶۵). **روان‌شناسی رشد: از نوجوانی تا بزرگسالی**. ترجمه: سیدمحمدی، یحیی (۱۳۸۷). تهران: انتشارات ارسباران.

بهاری، فرشاد و سیف، سوسن (۱۳۷۹). بخشودگی: معرفی یک مدل درمانی در مشاوره ازدواج و خانواده. **تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**، ۲(۷ و ۸): ۴۹-۶۶.

پوراسمعی، اصغر؛ بیرامی، منصور و هاشمی، تورج (۱۳۹۱). رابطه‌ی عامل‌های شخصیتی و زیر مؤلفه‌های بخشش در بین دانشجویان. **اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی**، ۶(۲۳)، ۹۳-۸۳.

ثقتی، طوبی؛ شفیق‌آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر رشت. **نوآوری‌های مدیریت آموزشی**، ۱۵(۱)، ۲۳-۳۹.

- جوادی، بهناز؛ حسینیان، سیمین و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای به مادران بر بهبود عملکرد خانواده آنان. *خانواده پژوهی*، ۵(۲۰)، ۵۰۳-۵۱۷.
- حیات‌بخش، سحر؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۸۹). اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر کاهش تعارضات زناشویی زنان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱(۴)، ۵۹-۶۹.
- خمسه، اکرم و حسینیان، سیمین (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. *مطالعات زنان*، ۶(۱)، ۳۵-۵۲.
- دغاغله، فاطمه؛ عسگری، پرویز و حیدری، علیرضا (۱۳۹۱). رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با رضایت زناشویی. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۷(۲۴)، ۵۷-۶۹.
- زاهدبابلان، عادل؛ قاسم‌پور، عبدالله و حسن‌زاده، شهناز (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۳)، ۱۹-۱۲.
- زندپیور، طیبه؛ آزادی، شهدخت و ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت گچساران. *جامعه‌شناسی زنان*، ۲(۲)، ۱-۱۸.
- زهتاب نجفی، عادل؛ درویشه، زهرا و پیوسته‌گر، مهرانگیز (۱۳۹۰). رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین کرمانشاهی. *زن و فرهنگ*، ۲(۸)، ۲۳-۳۳.
- سختاوت، سعیده و عطاری، یوسفعلی (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود روابط ماد - فرزندی در پسران مقطع راهنمایی شهرستان دزفول. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۵(۱۵)، ۳۹-۵۶.
- سخنوری، فاطمه؛ مصلحی، محسن؛ توازهی، حسین و فدایی نوبری، رضا (۱۳۸۹). بررسی اپیدمیولوژیک خشونت و ارتباط آن با سن و جنس و محل درگیری، استان اصفهان، سال ۱۳۸۷. دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، ششمین کنگره اپیدمیولوژی ایران.
- سلامت، مایده؛ زمانی، احمدرضا و الهیاری، طلعت (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۳)، ۲۹-۴۲.

سماعلیوند، نسا و حسنونند، بنفشه (۱۳۹۳). ارتباط بین دانش جنسی و بخشودگی زناشویی با سلامت روانی زنان متأهل. **آموزش بهداشت و ارتقای سلامت**، ۲(۴)، ۲۷۰-۲۸۰.

سودانی، منصور؛ مؤمنی جاوید، مهرآور و محمدی، کبری (۱۳۹۲). تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر بهزیستی روان‌شناختی و خودشناسی زنان متأهل. **دوفصلنامه مشاوره کاربردی**، ۳(۲)، ۵۱-۶۴.

سودانی، منصور؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و سلطانی، زیبا (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار. **مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. ۲(۳)، ۲۸۷-۲۶۷.

سیف، سوسن و بهاری، فرشاد (۱۳۸۳). رابطه بین بخشودگی و سلامت روانی همسران. **مطالعات روان‌شناختی**، ۱(۱)، ۴۳-۵۱.

شفیع‌آبادی، عبدالله؛ معین، لادن و وحید واقف، میترا (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو رویکرد تحلیل ارتباط متقابل و راه‌حل محور در تغییر سطح رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل تهران. **فصلنامه زن و جامعه**، ۱(۳)، ۲۱-۴۰.

شیاسی، لیلا و خیاطان، فلور (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره گروهی بخشش‌محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۶(۲)، ۳۴-۴۲.

صادقی، مسعود؛ احمدی، سید احمد؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، غدرا و پورسید، سیدرضا (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش به شیوه تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های عشق‌ورزی زوجین. **پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری**، ۳(۲)، ۷۱-۸۴.

صلاحیان، افشین؛ صادقی، مسعود؛ بهرامی، فاطمه و شریفی، مریم (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی. **مطالعات روان‌شناختی**، ۶(۲)، ۱۴۰-۱۱۵.

علامه، سید فرید؛ آقایی، اصغر؛ آتش پور، سید حمید و مشتاقی، مرضیه (۱۳۹۳). تأثیر آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر شادکامی مردان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراها. **پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری**، ۴(۱)، ۲۵-۳۸.

علیپور، احمد؛ آقاییوسفی، علیرضا و ادب‌دوست، زهرا (۱۳۸۸). تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی دانشجویان دختر دانشگاه تهران، *تحقیقات روان‌شناختی*، ۲(۲)، ۴۹-۵۹.

غباری بناب، باقر؛ متولی‌پور، عباس؛ حکیمی‌راد، الهام؛ حبیبی‌عسکری‌آباد، مجتبی (۱۳۸۸). رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۱۰)، ۱۱۰-۱۲۳.

غفوری، سمانه؛ حسن‌آبادی، حسین؛ مهram، بهروز و قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی-مذهبی در کاهش تعارضات زناشویی. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۶(۲۴)، ۱۲۳-۱۴۲.

فتحی‌پور، مریم؛ ابراهیمی‌نژاد، غلامرضا؛ خسروی، صدراله؛ رضاییان، محسن و پورشانظری، علی‌اصغر (۱۳۸۹). تأثیر آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای *Berne* بر بهبود عملکرد والدین دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر رفسنجان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۹(۱)، ۴۷-۵۸.

فتوحی بناب، سکینه؛ حسینی‌نسب، سید داود و هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۰). اثربخشی زوج‌درمانگری شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار. *مطالعات روان‌شناختی*، ۷(۲)، ۳۷-۵۸.

قمری‌گیوی، حسین؛ محبی، زهرا و صادقی، مرتضی (۱۳۹۱). اثربخشی بخشش درمانی بر پرخاشگری و میزان بخشش در پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۳(۹۶)، ۱۶۳-۱۶۸.

کاظمی، زینب؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ کجباف، محمدباقر؛ عابدی، احمد؛ آقامحمدی، سمیه و صادقی، سعید (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت اجتماعی دختران فراری (شهر اصفهان): یک پژوهش مورد-منفرد. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۰(۳)، ۱۳۹-۱۶۲.

کاظمی، زینب؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ کجباف، محمدباقر؛ عابدی، احمد و آقامحمدی، سمیه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه سه دختر فراری در شهر اصفهان: یک پژوهش مورد-منفرد. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۰(۳)، ۱۳۹-۶۱.

کریمی، سمیه؛ مصری پور، شیما؛ آقای، اصغر و معروفی، محسن (۱۳۹۲). مقایسه بخشودگی و مؤلفه‌های آن و سلامت روانی در زوجین عادی و در شرف طلاق شهر اصفهان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۴)، ۱-۱۰.

مصاحبی، محمدرضا (۱۳۸۱). ارتباط بین شباهت در ویژگی‌های شخصیتی زن و شوهر و رضایت از زندگی. *مجله دانش پژوهش*، ۱۱(۱۲): ۱۱۷-۱۳۴.

موسوی، اشرف السادات (۱۳۸۷). *مشاوره قبل از ازدواج: ازدواج با نگاه کاربردی*. تهران: انتشارات مهرکاوایان.

نظری، علی محمد (۱۳۸۶). *مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی*. تهران: انتشارات نشر علم.

نوری تیرتاشی، ابراهیم و کاظمی، نرجس (۱۳۹۱). بررسی تأثیر روایت درمانی بر میزان تمایل به بخشودگی در زنان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۴(۲)، ۷۱-۷۸.

Corey, G. (1995). *Theory and practice in group counseling and therapy*. 4th ed. Ca: Brooks-Cole.

Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.

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

DiBlasio, F.A., & Benda, B.B. (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of psychology and Christianity*, 27: 150-158.

Hargrave, T. D. (1994). *Families and forgiveness: Healing intergenerational wounds*. New York: Brunner/Mazel

Johnsson, R. (2011). *Transactional analysis psychotherapy: Three Methods Describing a Transactional Analysis Group Therapy* [Doctoral dissertation]. Department of Psychology, Lund University, 5-75.

Kachadourian, L.K., Finchman, F., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and social Psychology Bulletin*, 31: 334-342.

Pollard, M., Anderson, R., Anderson, W., & Jennings, G. (1998). The development of family forgiveness scale. *Journal of family therapy*, 20, 95-109.

Poursharifi, H., Peyravi, H., Taremyan, F., Zarani, F., Vaghar, M., & Jafari, A.A. (2005). *The investigation of mental health between incoming students*

- in 1383 among universities under the Ministry of Science. Tehran Univ & drug control headquarters.*
- Riply, J.S. (2004). Hope-focused and forgiveness based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*, 80: 452-463.
- Rosse, R.B. (1999). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken*. Perseus Publishing, a Member of the Perseus Books Group.
- Schimid, B. (2008). The role concept of transactional analysis and other approaches to personality, encounter and creativity for all professional fields. *Transactional Analysis Journal*, 38(1): 17-30.
- Smedes, L. (1996). *The art of forgiving: When you need to forgive and don't know how*. New York: The random House Publishing Group.
- Stewart, I., & Joines, V. (2007). *A new introduction to transactional analysis*. 7th ed. Carolina: Lifespace.
- Widdowson, M. D. J. (2014). Transactional analysis psychotherapy for a case of mixed anxiety & depression: A pragmatic adjudicated case study—'Alastair'. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 5(2), 66-76.
- Worthington, Jr, E. L., Witvliet, C., V Lerner, A. J., & Sherer, M. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *The Journal of Science and Healing*, 1, 169-176.