رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۲، شماره پیاپی ۸۳، اردیبهشت ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(2), 2023

اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی زوجین ناسازگار

The Effectiveness of Transactional Analysis (TA) on the Relationship Attributions, Cognitive Emotion Regulation Strategies and Differentiation of Incompatible Couples

نرجس حسینی راوری زاده
دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
قاسم نظیری (نویسنده مسئول)
گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
اعظم داودی
گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.
نجمه فتح
گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

Narges Hosseini Ravarizadeh
PhD Student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.
Ghasem Naziryy*
Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran. naziryy12@gmail.com
Azam Davoodi
Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.
Najmeh Fath
Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی زوجین ناسازگار بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون_ پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان جیرفت در سال ۱۴۰۰ بودند که از این جامعه به روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۴۰ زوج انتخاب شده و در گروه آزمایش و گواه هر گروه ۲۰ زوج به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه تمایزیافتگی خود (DSI-R، اسکورن و فریدلندر، ۲۰۰۳)، مقیاس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (CERQ، گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲) و پرسشنامه اسنادهای ارتباطی (RAM، برادبوری و فینچام، ۱۹۹۲) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام گرفت. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش-آزمون بین میانگین اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی زوجین در پس آزمون گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح (P<۰/۰۱) وجود دارد. توجه به تحلیل رفتار متقابل نقش مهمی در تمایزیافتگی، اسنادهای ارتباطی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان داشته و به مداخله برای زوجین ناسازگار پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: *اسنادهای ارتباطی، تحلیل رفتار متقابل، تمایزیافتگی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.*

Abstract

The aim of the present study was to compare the effectiveness of transactional analysis on relationship attributions, cognitive regulation strategies of emotion, and differentiation of incompatible couples. The research design was a quasi-experimental pre-test and post-test with a control group. The statistical population was the incompatible couples who were referred to counseling centers in Jiroft city in 2022, and 40 couples were selected from this population by purposeful sampling, and 20 couples were randomly assigned to the experimental and control groups. To collect data, the self-differentiation questionnaire (DSI-R) (Skorn and Friedlander, 2003), the Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale (CERQ) (Garnefsky et al., 2002), and the Relationship Attributions Questionnaire (CDQ) (Bradbury and Fincham, 1992) were used. Data analysis was done by multivariate covariance analysis. The results showed that by controlling the effect of the pre-test, there is a significant difference between the mean of relationship attributions, cognitive regulation strategies of emotion, and differentiation of couples in the post-test of the experimental and control groups at the level of P<0.01. Paying attention to the transactional analysis has an important role in differentiation, relationship attributions, and cognitive regulation strategies of emotion and it is suggested to intervene for incompatible couples.

Keywords: *relationship attributions, transactional analysis, differentiation, cognitive regulation strategies of emotion.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** بهمن ۱۴۰۱ | **پذیرش:** اسفند ۱۴۰۱ | **ویرایش نهایی:** اردیبهشت ۱۴۰۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

مقدمه

برای بسیاری از مردم ازدواج مهمترین رابطه بالغ است که در طول زندگی خود به آن وارد می‌شوند. یک پیمان آشفته‌ی زناشویی سبب رنج و درد می‌شود؛ در حالی که یک ازدواج شاد، پیش‌بینی کننده بهزیستی و سلامتی افراد است (جولازاده‌اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰). کولاپنتون[1] (۲۰۲۲) زوجینی را که به طرز شایسته‌ای از عهده تغییر و تحولات درونی و بیرونی برآیند، خانواده کارا یا زوجین کارآمد می‌نامد. ملاک کارایی در خانواده آن نیست که در آن فشار روانی، تعارض و مشکل وجود نداشته باشد بلکه این است که خانواده تا چه اندازه در تحقق وظایف و کارکردهایش توانا می‌باشد که به نوبه خود به ساخت و توانایی سازگاری زوجین بستگی دارد. صرف نظر از تمام ازدواج‌هایی که به طلاق منتهی می‌شود ازدواج‌های ناموفق زیادی نیز وجود دارند که به دلایل مختلف، زن و شوهرها مایل به جدایی نیستند (استوارت[2]، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند اختلاف‌ها و ناسازگاری‌های زوجین و طلاق، نه تنها باعث کاهش سلامت جسمی، درماندگی روان‌شناختی، اضطراب، وسواس و اختلال در سلامت جسمی و بهداشت روانی همسران می‌شود، باعث تداوم مشکلات تمایزیافتگی در آن‌ها نیز می‌شود (یوان[3] و همکاران، ۲۰۲۲).

تمایزیافتگی به معنای رسیدن به حدی از استقلال عاطفی است که فرد بتواند در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها به صورت عقلانی و خودمختار تصمیم‌گیری کند (اسکورون و فریدلندر[4]، ۱۹۹۸). تمایز یافتگی خود، بین دو نیروی باهم بودن و فردیت (سطح درون‌روانی و فراروانی) تعادل برقرار می‌کند و حاصل آن ایجاد توازن بین حفظ استقلال و تداوم با افراد مهم زندگی است (میتارد[5] و همکاران، ۲۰۱۱). تمایزیافتگی یک جنبه‌ی مهم از سلامت روان‌شناختی است و روابط اولیه افراد در محیط خانواده به سطح بالا و پایین آن منجر می‌شود. بنا به اعتقاد بوئن[6] (۲۰۲۰) میزان بروز تمایزیافتگی در هر فرد، نشان دهنده میزان توانایی فرد برای جداسازی فرایند شناختی از فرایند احساسی است که تجربه می‌کند. اعتقاد براین است که زوجینی که سطح تمایزیافتگی پایینی دارند، در زمان ازدواج، بلوغ هیجانی کمتر و ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. در مقابل زوجین با تمایزیافتگی بالا، به یکدیگر اجازه می‌دهند رابطه صمیمیانه‌تری داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را بتوانند تحمل کرده و واکنش هیجانی کمتری را تحمل کنند (سیمون[7] و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین تمایز زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند فردیت خود را حفظ کند و در عین حال بخشی از واحد خانواده باقی بماند. در واقع خود تمایزیافتگی با متغیرهای دیگری همچون کنترل و تنظیم هیجانی و معناداری زندگی در ارتباط قرار می‌گیرد (تامپسون[8] و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوجینی که توانایی بیشتری در کنترل هیجانات دارند، سازگاری زناشویی بیشتری دارند (کریس[9] و همکاران، ۲۰۱۶؛ ریک[10] و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع نقص در تنظیم هیجان نقش اساسی در آسیب‌پذیری روانی دارد. توانایی برای تنظیم و کنترل هیجان بدین معناست که فرد قادر به انتخاب افکار، احساسات و رفتارهایی باشد که در طولانی‌مدت به نفع اوست. تنظیم شناختی هیجان به عنوان ابزاری برای فهمیدن این است که چگونه فرد می‌تواند توجه و فعالیت خود را سازمان دهد، و اعمال راهبردی و مصرانه را برای غالب آمدن بر موانع و حل کردن مسائل به دست آورد (میلوجویچ[11] و همکاران، ۲۰۱۹). تطبیق و سازگاری روان‌شناختی زوجین تا حد زیادی به تنظیم هیجان بستگی دارد و تنظیم هیجانی یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی به ویژه در روابط زناشویی است. به طوری که در پژوهشی مشخص شد تنظیم هیجانی مثبت و تعاملات متعاقب آن، باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شود

1. Colapinton
2. Stewart
3. Yuan
4. Skowron & Friedlander
5. Meteyard
6. Bowen
7. Simon
8. Thompson
9. Criss
10. Rick
11. Milojevich

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

(واتکینز[1] و همکاران، ۲۰۱۵). در مطالعه‌ای دیگر مشخص گردید که مهارت‌های تنظیم هیجانی مثبت می‌تواند به صورت پایا در روابط میان همسران و رضایت زناشویی و صمیمت بین زوجین مؤثر باشند (فرای[2] و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از مؤلفه‌های شناختی که می‌کوشد اختلاف‌های زناشویی را تبیین کند، اسنادهای ارتباطی است. اسناد در روابط زوجی شامل تبیین این مسئله است که زوجین مسئولیت وقایع گذشته‌شان را به چه کسی واگذار می‌کنند. اسنادهای ارتباطی شامل تبیین‌ها و توجیه‌هایی است که یک همسر برای وقایع مسئول می‌داند و بر مسئولیت‌پذیری برای یک واقعه مربوط است (پولاک[3] و همکاران، ۲۰۲۲). اسناد اغلب از تجمع تجارب ذهنی در روابط بین شخصی افراد ناشی می‌شود و به همسر کمک می‌کند که احساس کند رفتارهای بعدی با این اسناد هماهنگ است. محققان حوزه ی زوج معتقدند که میزان خشنودی و ناخشنودی زناشویی با اسنادهایی که همسران برای رفتار یکدیگر ارائه می‌دهند، مشخص می‌شود (مندال[4]، ۲۰۲۱). هالات و هواردوگلو[5] (۲۰۱۰) نشان دادند که ارزیابی از رفتارهای منفی همسر به صورت خودخواهانه و تعمدی (اسنادهای منفی) رضایت رابطه را کاهش و میزان فشار روانی و تعارض را افزایش می‌دهد.

با توجه اینکه اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی بر سلامت و رضایت زوجین اهمیّت دارد، راهکارهایی ارتقای ارتباطات در بین زوجین ناسازگار باید مورد توجه قرار گیرد که یکی از مداخلات، آموزش تحلیل رفتار متقابل است. نظریه تحلیل رفتار متقابل توسط اریک برن توسعه یافته و در بهبود روابط انسانی و در نتیجه سازگاری بهتر فرد با دیگران نقش دارد (بوئن، ۲۰۲۰). 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 و هدفش افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه و مسئولیت‌پذیری شخصی است تا بدین وسیله جریان زندگی خود را تغییر دهند. در واقع تحلیل ارتباط متقابل به این معنا است که برای فرد در هر زمان، کدامیک از حالت‌های من دارای قدرت است و بهتر می‌تواند رفتار خود و دیگران را در زمینه اجتماعی درک کند، تعریف می‌شود. در تحلیل روابط بیشتر به روابط انسان‌ها با یکدیگر توجه می‌شود و اعتقاد بر این است که اگر افراد روابطی سالم، مثبت و رضایت‌بخش با یکدیگر داشته باشند و آن را جایگزین روابط تخریبی، منفی و تحقیرآمیز نمایند، قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند (کیسی و تاسوکاک[6]، ۲۰۰۹). در این راستا پژوهش‌های مختلف خارجی و داخلی اثربخشی این آموزش‌ها را بر تمایزیافتگی زوجین، استادهای علی و راهبردهای منفی تنظیم هیجان نشان داده‌اند (فاضل همدانی و قربان‌جهرمی، ۱۳۹۷؛ مک‌کیم و فورست[7]، ۲۰۱۰).

یک تحول مهم در زمینه موضوع پژوهش حاضر، این است که تا قبل از دهه‌ی هفتم قرن بیستم، تحقیقات انجام شده در خصوص خانواده، به طور عمده حول محور مشکلات و اثرات روانی- اجتماعی آن بر اعضای خانواده متمرکز بود، ولی از این دهه به بعد، توجه محققین به مسئله نارضایتی از زندگی زناشویی و راه‌های افزایش احساس رضایت و خشنودی از زندگی مشترک معطوف شد که هدف این پژوهش نیز حرکت در این جهت است؛ زیرا به تعیین علل جدائی‌ها پس از وقوع آن‌ها نمی‌پردازد، بلکه با مشخص کردن نحوه‌ی تأثیر روابط عاطفی زوجین و اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر تمایزیافتگی، راهبردهای تنظیم هیجان و اسنادهای ارتباطی زوجین ناسازگار، کوشش می‌کند تا زمینه‌های روان‌شناختی را که به کاهش ناسازگاری زناشویی و بهبود رضایت زناشویی منتهی می‌شود، شناسایی کند. با شناخت این زمینه‌ها، می‌توان در سطوح مختلف زندگی زناشویی مداخله کرد. میزان ازدواج‌های با خطر بالا را کاهش داد، بر رضایت ازدواج‌های موجود افزود و از بعضی عدم سازگاری‌ها در زوجین پیشگیری به عمل آورد و از این طریق، از بسیاری از نابسامانی‌های خانوادگی که منجر به هدر رفتن نیروهای عظیم انسانی می‌شود جلوگیری کرد، به علاوه بایستی زمینه و بستر مناسبی جهت تحقیقات بعدی به وجود آورد که این پژوهش می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد تا محققان بعدی گام‌هایی در جهت شناساندن مداخلات درمانی بر کاهش مشکلات زوجین ناسازگار بردارند.

زوجین ناسازگار دارای مشکلات زناشویی هستند و ممکن است به افزایش استرس و افزایش مشکلات روان‌شناختی آن‌ها منجر شود و بر تمایزیافتگی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و اسنادهای ارتباطی تأثیر داشته باشند؛ لذا توجه به این امر از اهمیّت بالایی برخوردار

1. Watkins
2. Frye
3. Pollak
4. Mondol
5. Halat & Hovardaoglu
6. Kececi & Tasocak
7. Mckimm & Forrest

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

است. از سویی با توجه به تناقض‌های متعدد در نتایج پژوهش‌های انجام شده و با مشخص کردن تأثیر تحلیل رفتار متقابل بر متغیرهای پژوهش، می‌توان زمینه را برای پژوهش‌های بعدی فراهم نمود و از رخداد طلاق در زوجین ناسازگار کشور که رو به افزایش است است، پیشگیری کرد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی زوجین ناسازگار انجام شد.

روش

این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون_ پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره‌ی شهرستان جیرفت در سال ۱۴۰۰ بودند که از این جامعه بر مبنای ملاک‌های ورود و خروج، به روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۴۰ زوج انتخاب شده و در گروه آزمایش و گروه گواه هر گروه ۲۰ زوج به صورت تصادفی جایگرین شدند. به طوری که گروه آزمایشی تحلیل رفتار متقابل را به مدت ده جلسه دو ساعته دریافت کردند؛ در حالی که گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش حداقل ۵ سال و حداکثر ۱۰ سال از ازدواج‌شان گذشته باشد، سن آن‌ها در دامنه سنی ۲۰ الی ۴۰ سال باشد، ازدواج اول‌شان باشد و در زمان انجام پژوهش در یک خانه و باهم زندگی کنند، حداقل تحصیلات دیپلم باشد و برای بهبود روابط زناشویی و دریافت مشاوره به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه کنند، به گونه‌ای که امکان شرکت در جلسات به همراه همسر خود را داشته باشند. شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی و عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه همکاری و غیبت در بیش از دو جلسه درمانی به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شده بود. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم رضایت آگاهانه برای همکاری در پژوهش توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شده و پژوهشگر به مراجعان این اطمینان را داد که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و داده‌های پرسشنامه محرمانه خواهد بود. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیره در نسخه ۲۵ نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه تمایزیافتگی خود[1] (DSI-R): این پرسشنامه توسط اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) ساخته شده و ۴۶ سوالی است که بر مبنای پرسشنامه استاندارد ۴۵سوالی تمایز یافتگی خود ساخته شده است (اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳). به منظور سنجش تمایزیافتگی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (ابداً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. به هر سوال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۰ است. سوال های ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱، ۴۳ به صورت مثبت و سایر سوال‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می شود. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) روایی صوری این پرسشنامه را تأیید کرده و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آوردند. همچنین در پژوهشی روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شده است (شریعتی و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین در پژوهش حاضر برای بررسی ضریب پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان[2] (CERQ): این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۱۰) تهیه گردید. این پرسشنامه چندبعدی جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورداستفاده قرار می‌گیرد. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله که به‌صورت آشکار بین افراد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار خود را پس از یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. پرسشنامه شناختی تنظیم هیجان یک ابزار خود گزارش دهی است و ۳۶ ماده دارد. اجرای این پرسشنامه بسیار آسان و برای افراد ۱۲ سال به بالا (افراد بهنجار و جمعیت‌های بالینی) قابل‌استفاده است. پرسشنامه

1. Differentiation of Self Inventory
2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

شناختی هیجان نه راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمره‌های مقیاس از یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) است. هر زیر مقیاس شامل چهار ماده است. نمره کل هر یک از زیر مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید که جمع کل نمرات در دامنه ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. روایی محتوایی و صوری این مقیاس تأیید شده و پایایی راهبردهای مثبت، منفی و کل توسط سازندگان مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آمده است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس‌های آزمون بررسی شد که دامنه آن از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸، با میانگین ۵۶ را در برمی‌گرفت که همگی آن‌ها معنادار بودند و ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ گزارش شد (رزاق‌پور و حسین‌زاده، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر برای بررسی ضریب پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه اسنادهای ارتباطی[1] (RAM): این مقیاس توسط فینچام و برادبوری (۱۹۹۲) برای سنجش اسنادهای ارتباطی زوجین ساخته شده است. طراحان این پرسشنامه ابتدا سه بعد کلی اسناد علی، اسنادهای مسئولیت و اسنادهای سرزنش را در نظر گرفتند، سپس به دلیل همبستگی بالا بین اسنادهای مسئولیت و اسنادهای سرزنش و نبودن تفاوت معنادار در واکنش زوجین به این دو بعد، آنها را یکدیگر ادغام کرده اند و زیر مقیاس کلی اسنادهای علی و اسنادهای مسئولیت را معرفی کرده اند. این پرسشنامه شامل ۲۸ سوال است که شیوه پاسخ دهی به این سوالات در یک طیف لیکرت از نمره ۱ (کاملا مخالفم) تا نمره ۶ (کاملا موافقم) نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه اسنادهای ارتباطی را در ۷ بعد مورد سنجش قرار می‌دهد که به این صورت هستند: درونی / بیرونی به همسر (سوالات ۱، ۸، ۱۵، ۲۲)، درونی بیرونی به خود (سوالات ۲، ۹، ۱۶، ۲۳)، پایدار/ ناپایدار (۳، ۱۰، ۱۷، ۲۴) کلی/ جزئی (۴، ۱۱، ۱۸، ۲۵)، عمدی/ غیرعمدی (۵، ۱۲، ۱۹، ۲۶)، انگیزه خودخواهانه/ نوع دوستانه (۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷) و سزاوار سرزنش/ گذشت (۷، ۱۴، ۲۱، ۲۸). هر بعد با چهار سوال مورد سنجش قرار می‌گیرد. حداقل نمره در کل پرسشنامه ۲۸ و حداکثر نمره ۱۶۸ است. نمره بالاتر به معنای وجود مشکل اسنادی و نمره پایین به معنای نبودن مشکل اسنادی تعبیر می شود. همچنین فینچام و برادبوری (۱۹۹۲) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ گزارش کردند و در بررسی روایی واگر و همگران همبستگی ۰/۸۷ با رضایت زناشویی و خشم نشان داد. سبوحی و همکاران (۱۳۹۵) این پرسشنامه را ترجمه و برخی از ویژگی‌های روانسنجی را گزارش کرده اند. نتایج تحقیقات آنها نشان داد که نمرات اسنادهای ارتباطی زناشویی با نمره رضایت زناشویی همبستگی منفی ۰/۷۸- و با علائم جسمی و روانی SCL90-R همبستگی مثبت ۰/۸۳ دارد. همچنین در پژوهش حاضر برای بررسی ضریب پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۵ به دست آمد.

مداخله آموزشی تحلیل رفتار متقابل: اصول جلسات تحلیل رفتاری متقابل بر اساس کتاب تحلیل رفتار بوئن (۲۰۲۰) و کتاب وضعیت آخر و ماندن در وضعیت آخر و روش های نوین در روانشناسی تحلیل رفتار متقابل تهیه شده و محتوای جلسات به شرح زیر بود. این بسته آموزشی طی ۱۰ جلسه دو ساعته و ۲ جلسه در هفته بر روی گروه آزمایشی اعمال گردید. آموزش در اتاق هایی مجزا از مرکز مشاوره انجام گردید. روایی این بسته آموزشی توسط بوئن (۲۰۲۰) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. برای بسته تحلیل رفتار متقابل قبل از اجرای آن، ایرادها و نقائص و مشکلات کار مشخص شد و بر اساس این مطالعه راهنما و نظرات اساتید راهنما و مشاور، پروتکل نهایی برای این رویکرد تدوین گردید.

جدول ۱: برنامه مداخله تحلیل رفتار متقابل

جلسات	محتوای جلسه
جلسه اول	معارفه، بیان اهداف، مسیر پژوهش یک مطالعه راهنما انجام دادید. یعنی بر روی دو زوج با روش تحلیل رفتار متقابل آموزش‌هایی اعمال گردید و لیست اعضای گروه و توضیحات کلی در مورد نظریه تحلیل رفتاری متقابل و کاربرد آن
جلسه دوم	تحلیل کنشی حالات کودک، والد، بالغ، دادن تکلیف به شرکت‌کنندگان در مورد ترسیم حالات نفسانی خود، بیان ویژگی های کودک مطیع و کودک طبیعی، والد کنترل کننده، والد حمایت کننده و تقویت بالغ
جلسه سوم	تعریف رابطه متقابل، رابطه متقابل موازی، رابطه متقابل متقاطع، قوانین ایجاد رابطه، تکلیف به شرکت‌کنندگان برای تشخیص هر یک از انواع رابطه متقابل

1. Relationship Attribution Measurement

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

جلسه چهارم	تعریف نوازش، نوازش کلامی و غیرکلامی، مثبت و منفی، شرطی و غیرشرطی، بحث در مورد روش های به دست آوردن نوازش و ارائه تکالیف مربوط به شرکت‌کنندگان
جلسه پنجم	تشخیص تبادل های پنهانی، روابط مماسی و مسدود کننده، بحث و تشخیص تبادل های پنهانی توسط شرکت-کنندگان
جلسه ششم	چگونه بالغ فعال‌تری داشته باشیم؛ سازماندهی زمان انزوا، مراسم و مناسک، وقت گذرانی، فعالیت ها، بازی‌های روانی، صمیمت، تکلیف شرکت‌کنندگان (ترسیم دایره سازماندهی زمان خود و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مربوط به افزایش تنظیم هیجانات
جلسه هفتم	توضیحات بیشتر درباره بازی های روانی، بیان وضعیت‌های زندگی (من خوب نیستم)، خنثی کنندگان والد و دادن تکلیف به شرکت‌کنندگان در مورد تشخیص روش‌های خنثی کردن والد طرف مقابل مثل حاشیه رفتن و سکوت در زندگی واقعی خود
جلسه هشتم	تأکید بر به کارگیری بالغ، پیش نویس زندگی و اهداف و ویژگی‌های آن، پاسخ دادن به سؤالات تحلیل پیش نویس زندگی به عنوان تکلیف خانگی
جلسه نهم	مطالعه روش های بهبود اسنادهای ارتباطی، تعریف تمایزیافتگی و علت‌یابی و راهکارهای بهبود تنظیم هیجانات و به کارگیری روش تحلیل رفتار متقابل
جلسه دهم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و اجرای پس آزمون

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی‌های گروه تحلیل رفتار متقابل و گروه گواه به ترتیب برابر با ۳۴/۶۵ و ۳۳/۷۰ بود. همچنین در گروه تحلیل رفتار متقابل، تعداد ۷ نفر خانه‌دار و ۱۳ نفر شاغل بودند. در گروه گواه نیز ۱۰ نفر خانه‌دار و ۱۰ نفر شاغل بودند. در گروه تحلیل رفتار متقابل، تعداد ۵ نفر بین ۳-۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۸ سال و ۵ نفر بین ۹-۱۰ سال بود. در گروه گواه نیز ۹ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۶ نفر بین ۶ تا ۸ سال و ۵ نفر به مدت ۹-۱۰ سال از ازدواج‌شان گذشته بود.

شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی متغیرهای تمایزیافتگی، تنظیم شناختی هیجان و اسنادهای ارتباطی به تفکیک گروه و نوع آزمون در جداول ذیل نشان داده شده است.

جدول ۲: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر اسنادهای ارتباطی و تمایزیافتگی خود در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها

گروه		تحلیل رفتار متقابل	گواه
متغیرها	**مرحله**	**میانگین (انحراف معیار)**	**میانگین (انحراف معیار)**
درونی- بیرونی به همسر	پیش‌آزمون	۱۲/۳۵ (۲/۳۰)	۱۴/۱۵ (۰/۷۴)
	پس‌آزمون	۱۲/۴۵ (۲/۶۲)	۱۵/۱۵ (۱/۳۸)
درونی- بیرونی به خود	پیش‌آزمون	۱۳/۲۰ (۲/۵۰)	۱۳/۸۵ (۱/۳۰)
	پس‌آزمون	۱۱/۸۰ (۲/۰۹)	۱۳/۵۵ (۱/۱۹)
پایدار- ناپایدار	پیش‌آزمون	۱۳/۰۱ (۲/۲۰)	۱۴/۴۰ (۱/۴۲)
	پس‌آزمون	۱۲/۷۰ (۲/۱۵)	۱۴/۹۰ (۱/۲۵)
کلی- جزئی	پیش‌آزمون	۱۳/۱۰ (۲/۱۴)	۱۴/۶۰ (۱/۳۵)
	پس‌آزمون	۱۲/۴۵ (۱/۹۸)	۱۵/۱۰ (۱/۳۳)
عمدی- غیرعمدی	پیش‌آزمون	۱۲/۹۵ (۲/۰۸)	۱۴/۰۵ (۱/۹۳)
	پس‌آزمون	۱۲/۴۰ (۱/۶۰)	۱۳/۹۵ (۲/۰۳)
انگیزه خودخواهانه	پیش‌آزمون	۱۳/۰۵ (۱/۷۶)	۱۴/۰۵ (۱/۵۰)
	پس‌آزمون	۱۲/۴۵ (۱/۴۳)	۱۴/۹۵ (۱/۳۱)
سرزنش- گذشت	پیش‌آزمون	۱۳/۳۰ (۱/۷۸)	۱۳/۱۰ (۱/۱۶)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

اسنادهای ارتباطی	پس‌آزمون	۱۲/۶۵ (۲/۱۰)	۱۳/۱۵ (۱/۶۳)
	پیش‌آزمون	۹۰/۹۵ (۹/۰۸)	۹۸/۲۰ (۳/۶۲)
	پس‌آزمون	۸۶/۹۰ (۷/۹۵)	۱۰۰/۷۵ (۴/۶۶)
واکنش‌پذیری عاطفی	پیش‌آزمون	۳۳/۴۵ (۳/۱۸)	۳۳/۴۵ (۳/۱۸)
	پس‌آزمون	۳۸/۲۵ (۴/۲۰)	۳۴/۶۵ (۲/۲۵)
جایگاه من	پیش‌آزمون	۳۴/۶۵ (۳/۹۶)	۳۴/۶۵ (۳/۹۶)
	پس‌آزمون	۳۸/۹۵ (۲/۹۸)	۳۴/۸۰ (۳/۰۱)
گریز عاطفی	پیش‌آزمون	۳۸/۲۰ (۴/۲۰)	۳۸/۲۰ (۴/۲۰)
	پس‌آزمون	۴۲/۱۰ (۳/۳۵)	۳۸/۱۵ (۲/۸۸)
هم‌آمیختگی با دیگران	پیش‌آزمون	۲۸/۵۵ (۲/۲۵)	۲۷/۵۵ (۱/۳۵)
	پس‌آزمون	۳۲/۰۵ (۴/۱۳)	۲۷/۱۵ (۲/۸۸)
تمایزیافتگی خود	پیش‌آزمون	۱۳۴/۸۵ (۶/۸۷)	۱۳۴/۲۰ (۶/۶۲)
	پس‌آزمون	۱۵۱/۳۵ (۹/۱۰)	۱۳۴/۷۵ (۴/۸۸)
پذیرش	پیش‌آزمون	۱۲/۹۰ (۱/۵۱)	۱۲/۸۰ (۱/۵۴)
	پس‌آزمون	۱۵/۵۰ (۲/۴۱)	۱۳/۱۰ (۱/۶۱)
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۹/۰۱ (۰/۹۷)	۹/۳۵ (۱/۱۸)
	پس‌آزمون	۱۱/۳۵ (۱/۸۴)	۹/۸۵ (۱/۸۷)
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	پیش‌آزمون	۱۱/۴۰ (۱/۲۳)	۱۱/۸۵ (۱/۲۲)
	پس‌آزمون	۱۳/۴۵ (۱/۳۹)	۱۱/۹۰ (۱/۲۵)
ارزیابی مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۱۰/۶۰ (۱/۵۳)	۱۱/۲۰ (۱/۵۰)
	پس‌آزمون	۱۳/۹۵ (۱/۶۰)	۱۱/۴۰ (۱/۰۴)
دیدگاه‌پذیری	پیش‌آزمون	۱۱/۲۰ (۱/۳۶)	۱۰/۱۰ (۱/۱۶)
	پس‌آزمون	۱۳/۴۰ (۱/۶۹)	۱۰/۴۰ (۱/۰۹)
سرزنش خود	پیش‌آزمون	۱۵/۹۵ (۱/۹۰)	۱۶/۰۵ (۱/۲۳)
	پس‌آزمون	۱۳/۵۰ (۱/۹۸)	۱۶/۱۰ (۱/۲۵)
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۱۵/۳۵ (۰/۹۸)	۱۳/۸۵ (۱/۴۶)
	پس‌آزمون	۱۲/۷۵ (۱/۲۵)	۱۴/۳۰ (۱/۴۵)
فاجعه‌انگاری	پیش‌آزمون	۱۸/۸۵ (۱/۳۰)	۱۷/۲۵ (۱/۱۱)
	پس‌آزمون	۱۵/۲۵ (۱/۳۷)	۱۶/۶۰ (۱/۳۱)
سرزنش دیگری	پیش‌آزمون	۱۴/۰۱ (۱/۴۱)	۱۴/۱۵ (۰/۹۳)
	پس‌آزمون	۱۱/۲۰ (۱/۶۴)	۱۳/۶۰ (۱/۶۶)
راهبرد سازگارانه هیجان	پیش‌آزمون	۵۵/۱۰ (۲/۲۶)	۵۵/۳۰ (۳/۷۷)
	پس‌آزمون	۶۷/۶۵ (۵/۱۰)	۵۶/۶۵ (۳/۷۵)
راهبرد ناسازگارانه هیجان	پیش‌آزمون	۶۴/۱۵ (۳/۱۹)	۶۱/۳۰ (۲/۱۵)
	پس‌آزمون	۵۲/۷۰ (۴/۰۵)	۶۰/۶۰ (۲/۳۷)

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که در پس‌آزمون میانگین نمرات اسنادهای ارتباطی و مؤلفه‌های (درونی/ بیرونی به همسر، درونی بیرونی به خود، پایدار/ ناپایدار، کلی/ جزئی، عمدی/ غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه/ نوع دوستانه و سزاوار سرزنش/ گذشت) در گروه آزمایش (تحلیل رفتار متقابل) کاهش یافته؛ اما در گروه گواه تغییر زیادی ایجاد نشده است. همچنین مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که در پس‌آزمون میانگین نمرات تمایزیافتگی خود و مؤلفه‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی با دیگران در گروه آزمایش (تحلیل رفتار متقابل) افزایش یافته؛ اما در گروه گواه تغییر زیادی ایجاد نشده است. مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که در

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

پس‌آزمون میانگین نمرات راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه-ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری) در گروه آزمایش (تحلیل رفتار متقابل) افزایش یافته؛ اما در گروه گواه تغییر زیادی ایجاد نشده است.

به منظور انجام تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد و نتایج حاصل از F محاسبه شده برای متغیرهای اسنادهای ارتباطی (F=۱/۳۲، P>۰/۰۵)، تمایزیافتگی خود (F=۱/۰۶، P>۰/۰۵) و تنظیم شناختی هیجان (F=۲/۲۱، P>۰/۰۵) حاکی از رعایت این پیش‌فرض بود. بعلاوه آزمون برابری واریانس از طریق آزمون لون (اسنادهای ارتباطی، F=۰/۸۶، P>۰/۰۵، تمایزیافتگی خود؛ F=۱/۱۵، P>۰/۰۵ و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان F=۲/۱۵، P>۰/۰۵) حاکی از برقرار بودن این پیش‌فرض های برای متغیرهای وابسته بود. همچنین نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف نشان داد که داده‌ها نرمال هستند (P<۰/۰۵)؛ بنابراین بر اساس این مفروضه‌ها و پیش‌شرط‌های آزمون تحلیل کواریانس که محقق شده‌اند، برای تحلیل از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در گروه درمان تحلیل رفتار متقابل و گواه

منبع تغییر	لامبدای ویلکز	F	درجه آزادی فرض	سطح معناداری
گروه	۰/۲۱	۵۴/۳۳	۲	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۲ آماره چند متغیره لامبدای ویلکز برابر ۰/۲۱ ، مقدار F برابر ۵۴/۳۳ و سطح معنی‌داری برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به کوچکتر بودن سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ نتیجه می‌گیریم که در کل پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان نمرات پس‌آزمون متغیرهای اسنادهای ارتباطی، تمایزیافتگی خود و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در گروه گواه و درمان تحلیل رفتار متقابل دارای تفاوت معنی‌داری می‌باشند.

جدول ۴: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره بر میانگین نمره‌های پس‌آزمون تحلیل رفتار متقابل بر متغیرهای پژوهش

	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون (اسنادهای ارتباطی)	درونی- بیرونی به همسر	۵/۷۲	۱	۵/۷۲	۱/۳۶	۰/۲۸	۰/۰۴
	درونی- بیرونی به خود	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	۰/۰۶	۰/۸۰	۰/۰۰۲
	پایدار- ناپدار	۲/۹۶	۱	۲/۹۶	۱/۱۴	۰/۲۹	۰/۰۳
	کلی- جزئی	۱/۹۲	۱	۱/۹۲	۰/۸۰	۰/۳۷	۰/۰۲
	عمدی- غیرعمدی	۵۶/۲۶	۱	۵۶/۲۶	۱۷/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	انگیزه خودخواهانه- نوع دوستانه	۱۵/۲۹	۱	۱۵/۲۹	۷/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۸
	سرزنش- گذشت	۹/۰۷	۱	۹/۰۷	۲/۹۸	۰/۰۹	۰/۰۸
گروه (اسنادهای ارتباطی)	درونی- بیرونی به همسر	۲۲/۷۸	۱	۲۲/۷۸	۵/۴۴	۰/۰۲	۰/۱۴
	درونی- بیرونی به خود	۰/۶۹	۱	۰/۶۹	۰/۳۳	۰/۵۶	۰/۰۱
	پایدار- ناپدار	۱۵/۳۸	۱	۱۵/۳۸	۵/۹۲	۰/۰۲	۰/۱۶
	کلی- جزئی	۱۳/۶۲	۱	۱۳/۶۲	۵/۷۰	۰/۰۲	۰/۱۵
	عمدی- غیرعمدی	۱۵/۱۶	۱	۱۵/۱۶	۴/۵۸	۰/۰۴	۰/۱۲
	انگیزه خودخواهانه- نوع دوستانه	۳۷/۵۱	۱	۳۷/۵۱	۱۷/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	سرزنش- گذشت	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۰۰۵	۰/۹۴	۰/۰۰۱
اثرپیش‌آزمون (تنظیم شناختی هیجان)	پذیرش	۱/۰۶	۱	۱/۰۶	۰/۳۱	۰/۵۸	۰/۰۱
	تمرکز مجدد مثبت	۰/۱۰	۱	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۸۶	۰/۰۰۱
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۷/۲۸	۱	۱۷/۲۸	۹/۷۲	۰/۰۰۴	۰/۲۵
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۶/۱۰	۱	۱۶/۱۰	۸/۰۴	۰/۰۰۸	۰/۲۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

	دیدگاه‌پذیری	۷/۶۶	۱	۷/۶۶	۳/۱۰	۰/۰۸	۰/۰۹
	سرزنش خود	۱۴/۶۰	۱	۱۴/۶۰	۵/۵۵	۰/۰۲	۰/۱۶
	نشخوارگری	۹/۵۴	۱	۹/۵۴	۵/۲۲	۰/۰۳	۰/۱۵
	فاجعه‌انگاری	۴/۸۷	۱	۴/۸۷	۲/۹۴	۰/۰۹	۰/۰۹
	سرزنش دیگری	۴/۱۵	۱	۴/۱۵	۱/۸۲	۰/۱۸	۰/۰۵
	پذیرش	۵/۴۹	۱	۵/۴۹	۱/۶۰	۰/۲۱	۰/۰۵
	تمرکز مجدد مثبت	۰/۹۱	۱	۰/۹۱	۰/۲۶	۰/۶۱	۰/۰۰۹
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۲۴/۰۲	۱	۲۴/۰۲	۱۳/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۱
	ارزیابی مجدد مثبت	۳۷/۶۹	۱	۳۷/۶۹	۱۸/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹
گروه (تنظیم شناختی هیجان)	دیدگاه‌پذیری	۴۵/۸۰	۱	۴۵/۸۰	۱۸/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	سرزنش خود	۱۷/۰۵	۱	۱۷/۰۵	۶/۴۸	۰/۰۱	۰/۱۸
	نشخوارگری	۱۰/۳۶	۱	۱۰/۳۶	۵/۶۶	۰/۰۲	۰/۱۶
	فاجعه‌انگاری	۱۴/۴۵	۱	۱۴/۴۵	۸/۷۲	۰/۰۰۶	۰/۲۳
	سرزنش دیگری	۲۲/۶۰	۱	۲۲/۶۰	۹/۹۴	۰/۰۰۴	۰/۲۵
	واکنش‌پذیری عاطفی	۸۸/۵۳	۱	۸۸/۵۳	۷/۳۵	۰/۰۱	۰/۱۷
اثر پیش‌آزمون (تمایزیافتگی)	جایگاه من	۸/۵۳	۱	۸/۵۳	۱/۰۶	۰/۳۰	۰/۰۳
	گریز عاطفی	۲۶۱/۳۲	۱	۲۶۱/۳۲	۲۷/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	هم‌آمیختگی با دیگران	۰/۸۵	۱	۰/۸۵	۰/۱۱	۰/۷۴	۰/۰۰۳
	واکنش‌پذیری عاطفی	۱۲۹/۶۰	۱	۱۲۹/۶۰	۱۰/۷۶	۰/۰۰۲	۰/۲۴
گروه (تمایزیافتگی)	جایگاه من	۱۷۲/۲۲	۱	۱۷۲/۲۲	۲۱/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	گریز عاطفی	۱۵۶/۰۲	۱	۱۵۶/۰۲	۱۶/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	هم‌آمیختگی با دیگران	۲۴۰/۱۰	۱	۲۴۰/۱۰	۳۰/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷

بر اساس مندرجات جدول ۴، تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی و مؤلفه‌های (درونی- بیرونی به همسر، پایدار- ناپایدار، کلی- جزئی، عمدی- غیرعمدی و انگیزه خودخواهانه- نوع‌دوستانه) تأثیر دارد و اسنادهای ارتباطی را به طور معناداری کاهش می‌دهد. ۱۵ درصد از واریانس متغیر انگیزه خودخواهانه- نوع‌دوستانه به احتمال زیاد ناشی از اثر مداخله تحلیل رفتار متقابل است. همچنین تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای سازگارانه و ناسازگارنه هیجان تأثیر دارد و راهبردهای سازگارانه هیجان را به طور معناداری افزایش و راهبردهای ناسازگارانه را کاهش می‌دهد. همچنین ۳۹ درصد از واریانس متغیر ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری در راهبردهای سازگارانه هیجان و ۲۵ درصد از واریانس متغیر سرزنش دیگری در راهبردهای ناسازگارانه هیجان به احتمال زیاد ناشی از اثر مداخله تحلیل رفتار متقابل است. در نهایت تحلیل رفتار متقابل بر تمایزیافتگی تأثیر دارد و مؤلفه‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی با دیگران را افزایش می‌دهد. همچنین ۴۷ درصد از واریانس متغیر هم‌آمیختگی با دیگران به احتمال زیاد ناشی از اثر مداخله تحلیل رفتار متقابل است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایزیافتگی زوجین ناسازگار بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی و مؤلفه‌های (درونی- بیرونی به همسر، پایدار- ناپایدار، کلی- جزئی، عمدی- غیرعمدی و انگیزه خودخواهانه- نوع‌دوستانه) تأثیر دارد و اسنادهای ارتباطی را به طور معناداری کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های کلان‌قوچان عتیق (۱۳۹۵) و مک‌کیم و فورست (۲۰۱۰) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رویکـرد تحلیل رفتار متقابل زوجین را تشویق می‌کند که با «بالغ»های خود پای میز مذاکره بنشینند، در پی حل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

تعارضات با گفتگو برآیند و در هنگام گفتگو در رابطه با مشکلات از «والد سرزنش‌گر» که سرزنش و محکوم می‌کند و از «کودک» که هیجانی و آنی پاسخ می‌دهد، کمتر استفاده کنند. زمانی که زوج ها قادر به مهار «کودک» و «والد خود شدند و «بالغ» سررشتهٔ امور را در دست بگیرد، آن‌ها می‌دانند که در هر لحظه باید از کدام بعد از شخصیت خود واکنش نشان دهند و بنابراین قادر هستند در هر موقعیتی متناسب با آن موقعیت و متناسب با حالت نفسانی طرف مقابل رفتار کنند و روابط متقابل مکمل ایجاد نمایند و از این طریق اسنادهای ارتباطی شان بهبود می‌یابد (مک‌کیم و فورست، ۲۰۱۰). در تحلیل روابط بیشتر به روابط انسان ها با یکدیگر توجه می‌شود و اعتقاد بر این است که اگر افراد روابطی سالم، مثبت و رضایت‌بخشی با یکدیگر داشته باشند و آنرا جایگزین روابط تخریبی، منفی وتحقیرآمیز نمایند، قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود ودیگران بکاهند و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند و بنابراین آموزش تحلیل رفتار متقابل می‌تواند از این طریق بر اسنادهای ارتباطی زوجین تأثیرگذار باشد

یافته دیگر پژوهش نشان داد که تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای سازگارانه و ناسازگارنه هیجان تأثیر دارد و راهبردهای سازگارانه هیجان را به طور معناداری افزایش و راهبردهای ناسازگارانه را کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۷) و فاضل همدانی و قربان‌جهرمی (۱۳۹۷) همسو بود. در تبیین یافته به دست مبنی بر تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای مثبت (انطباقی) و منفی (غیرانطباقی) تنظیم هیجان، می‌توان گفت که تنظیم هیجان از مؤلفه‌هایی است که می‌توان از طریق آموزش آن را ارتقا داد؛ لذا در آموزش تحلیل رفتار متقابل راهبردهای هیجان مدار و اجتناب مدار مربوط به حالت من کودک و یا اطلاعات منسوخ شده والد می باشد، از طریق آموزش حالات من وهمچنین انواع روابط متقابل و شناسایی بازی های روانی که به صورت ناخودآگاه رفتار آنان را کنترل می کند، می توان به نوعی کارکرد هیجانی و در نهایت استفاده از راهبردهای مثبت و انطباقی تنظیم هیجانی را در آن‌ها ارتقا داد و همچنین آموزش تحلیل رفتار متقابل به زوجین کمک می کند تا پیامهای خود را صریح‌تر انتقال دهند و به درک بیشتری از یکدیگر نائل آیند. تمرین اصول باعث می شود تا آنها این عادات را به گنجینه ی رفتاری خود اضافه کنند و در موقعیت‌های مشکل‌ساز و تعارض بین همدیگر به جای استفاده از رفتارهای تشنج‌زا مانند انتقاد بی‌جا، سرزنش، طعنه وکنایه، زخم زبان و غیره از شیوه های سازنده استفاده نمایند و از این طریق سطح تنظیم هیجانی خود را ارتقا دهند (فاضل همدانی و قربان جهرمی، ۱۳۹۷).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که تحلیل رفتار متقابل بر تمایزیافتگی تأثیر دارد و مؤلفه‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی با دیگران را افزایش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های عطایی و حیدری (۱۳۹۶) و مک‌کیم و فورست (۲۰۱۰) همسو بود. بر این اساس به نظر می‌رسد که آموزش تحلیل رفتار متقابل بر اساس الگوی برن می‌تواند یک روش کاربردی برای برقراری ارتباط بالغانه و بهبود بخشیدن به ارتباطات ضعیف باشد. از سوی دیگر تمایزیافتگی یک مفهوم ارتباطی است کـه در روابط شکل می‌گیرد و در روابط بهبود می‌یابد. از دید بوئن، یکی از روش‌های مؤثر جهت افزایش تمایزیافتگی، بهبود روابط فرد به خصوص با خانواده اصلی‌اش می‌باشد. تحلیل رفتارمتقابل برن نیز نظریه‌ای است که مستقیماً با روابط سروکار دارد و در پژوهش های مختلف تأثیر آن بر بهبـود روابط به تأیید رسیده است. در پژوهش حاضر نیز به نظر می‌رسد که آموزش تحلیل رفتار متقابل، از طریق بهبود روابط منجر به افزایش تمایزیافتگی زوجین شده است. تمایزیافتگی عبارت است از این که فرد بتواند بین افکار و احساسات خود تمایز قایل شود و رفتار خود را بر اساس آن‌ها تحت کنترل درآورد. تحت تأثیر افکار و احساسات افراد خانواده و جامعه پیرامون خود نباشد. بنابراین یک فرد متمایزیافته چنین فردی است. بر اساس نظریه بوئن (۲۰۲۰) هر چه فرد تمایزیافته تر باشد، اسیب های روانی او کمتر است. به عبارت دیگر شناخت مرزهای خود و احساسات و آموزه های برگرفته از خانواده، جامعه و نسل های پیشین در این زمینه نقش دارند. در رویکرد تحلیل رفتار متقابل سعی بر این است که به افراد آموزش داده شود تا ریشه افکار، احساس و رفتارهای خود در سه بخش والد (بایدها و نبایدها)، بالغ (منطق و تجزیه و تحلیل) و کودک (احساسات) جستجو کند. در این صورت می‌تواند رفتارهای بهتری در ارتباط با دیگران داشته باشد و روابط خود را بهبود بخشد. بنابراین با توجه به نظریه تحلیل رفتار متقابل و اهداف درمانی آن به نظر می‌رسد این رویکرد می‌تواند در افراد تمایز ایجاد کند. به طوری که فرد کمتر تمایزیافته یا بیشتر عاطفی فردی واکنشی است و بیشتر انرژی‌اش را به سمت تجربه و شدت احساساتش متوجه می‌سازد و برای چنین فردی مشکل است که در پاسخ به عاطفه دیگران آرام باقی بماند و لذا تحلیل رفتار متقابل می‌تواند در این زمینه بر تمایزیافتگی زوجین تأثیرگذار باشد (عطایی و حیدری، ۱۳۹۶).

پژوهش حاضر حاکی از اثربخش بودن تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی و تمایزیافتگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زوجین ناسازگار بود، لذا در مراحل مختلف درمان یا پس از آن می‌توان با ارائه این دسته از آموزش‌ها به بهبود تمایزیافتگی و کاهش اسنادهای ارتباطی کمک کرد و توان زوجین را برای سازگاری با شرایط کنونی خودشان افزایش داد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

با توجه به محدود بودن جامعه آماری پژوهش به زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره ی شهرستان جیرفت تعمیم یافته‌ها برای سایر زوجین و شهرهای دیگر را با تردید باید در نظر گرفت. با توجه به محدودیت های کرونایی و عدم انتخاب نمونه به روش های تصادفی، تعمیم نتایج را می تواند تحت تأثیر قرار دهد. با توجه به تأثیر تحلیل رفتار متقابل بر اسنادهای ارتباطی ضمن برگزاری کارگاه‌های آموزشی جهت افزایش اسنادهای ارتباطی و حل تعارضات زوجین و کاهش حساسیت به طرد پیشنهاد می‌شود.

منابع

جولازاده‌اسماعیلی،، ع، کریمی، ج، گودرزی، ک، عسگری، م. (۱۴۰۰). مقایسه ی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و هیجان مدار بر افسردگی و سازگاری زناشویی. مجله روانشناسی بالینی، ۱۳(۱)، ۴۷-۶۴. https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21084.1934

حسن زاده، م، اکبری، ب، ابوالقاسمی ع. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر راهبردهای تنظیم هیجان و عملکرد جنسی زنان نابارور. مجله پرستاری و مامایی، ۱۶ (۵)،۳۸۱-۳۷۳. http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3553-fa.html

رزاق پور، م.، و حسین زاده.، ع. (۱۳۹۸). نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی با نشانه های جسمانی سازی دانشجویان دختر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۲۹۵-۳۱۶. https://doi.org/10.29252/apsy.13.2.295

سبوحی،ر، فاتحی زاده، م، احمدی، س، اعتمادی، ع. (۱۳۹۵). تأثیر مشاوره بر مبنای رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهّد (ACT) بر بهبود اسنادهای ارتباطی زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای شهر اصفهان. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، ۶(۲)، ۵۳-۶۴. https://doi.org/10.22108/cbs.2016.20994

شریعتی، س، عباسی، ق، میرزاییان، ب. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر خوردن بر ناگویی هیجانی و تمایزیافتگی خود زنان دچار اضافه وزن. دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴(۱)، ۱-۲۰. http://dorl.net/dor/20.1001.1.28212525.1402.4.1.24.4

عطایی، ب،حیدری، ح. (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر تمایز خویشتن و عملکرد خانواده در زوج های شهر اصفهان. مجله علوم اجتماعی، ۱۱(۳)، ۱۰۹-۱۳۰. http://ensani.ir/file/download/article/20180210173418-9861-295.pdf

فاضل همدانی، ن، قربان جهرمی، ر. (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمان گری به روش تحلیل رفتار متقابل بر نظم جویی شناختی هیجان و صمیمیت زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی* ۱۷ (۷۰)، ۷۵۳-۷۴۵. http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1397.17.70.12.4

کلال قوچال عتیق، ی. (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی،و دلزدگی دانشجویان پسر متاهل*. سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. https://civilica.com/doc/593160/

Bowen, M. (2020). *Family treatment in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

Colapinton, J. (2022). Structural family therapy .in A.S.Gurman& D.P.kniskem(eds).hand book of family therapy(vol.17).new York: Brunner/Mazel.

Criss, M.M., Morris, A.S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., Silk, J.S. (2016). Pathways to Adaptive Emotion Regulation among Adolescents from Low-Income Families. *Family Relat*, 265, 517-29. https://doi.org/10.1111/fare.12202

Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: the relationship attribution measure. Journal of Personality and social Psychology, 62, 457-468. https://doi.org/10.1037//0022-3514.62.3.457

Frye, N. Ganong, L. Jensen, T. & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. https://doi.org/10.1177/0192513X20935504

Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2010). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire:* A questionnaire measuring cognitive coping strategies. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.

Halat, M.I., Hovardaoglu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332–2337. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.459

Kececi, A., Tasocak, G. (2009). Nurse Faculty Members Ego States: Transactional Analysis Approach. *Nurse Education Today*, 29 (7), 746- 752. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.02.013

Mckimm, J., Forrest, K. (2010). Using Transactional Analysis to Improve Clinical and Educational Supervision: The Drama and Winners Triangles. *Post Graduate Medical Journal*, 86(10), 261-265. https://doi.org/10.1136/pgmj.2009.093310

Meteyard, J.D., Andersen, K.L., Marx, E. (2011). Exploring the relationship between differentiation of self and religious questing in students from two faith-based colleges. *Pastoral Psychology*, 61(3), 333-342. http://dx.doi.org/10.1007/s11089-011-0401-4

Milojevich, H.M., Norwalk, K.E., Sheridan, M. A. (2019). Deprivation and threat, emotion dysregulation, and psychopathology: Concurrent and longitudinal associations. *Dev Psychopathol*, 31(3), 847-57. https://europepmc.org/articles/pmc7012774?pdf=render

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]

Mondol, J. (2021). *Marital Adjustment:* Extension of psychophysical well -being. India: LAP Lambert Academic Publishing.
Pollak, K. M. Olderbak, S. G. Randall, A. K. Lau, K. K. & Duran, N. D. (2022). Comparing self-reported emotions and facial expressions of joy in heterosexual romantic couples. *Personality and Individual Differences*, 184, 111182. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111182
Rick, M., Falconier, M., Wittenborn, A. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Journal Personality Relat*, 24 (4), 790-803. https://doi.org/10.1111/pere.12213
Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self-differentiation. *Mental Health & Prevention*, 13, 135-142. https://doi.org/10.1016/J.MHP.2019.01.011
Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*,45, 235–246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235
Skowron, E.A., Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (2), 209-222. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
Stewart, J. W. (2023). *A Pilot Study of Solutionfocused Brief Therapeutic Intervention for Couples.* [Dissertation]. Utah State University.
Thompson, H.M., Wojciak, A.S., Cooley, M.E. (2019). Family-based approach to the child welfare system: an integration of Bowen family theory concepts. *Journal of Family Social Work*, 22(3), 231-252. https://doi.org/10.1080/10522158.2019.1584776
Watkins, L.E., DiLillo, D., Hoffman, L., Templin, J. (2015). Do self-control depletion and negative emotion contribute to intimate partner aggression? A labbased study. *Psychology of Violence*, 5(1), 35-36. http://dx.doi.org/10.1037/a0033955
Yuan, Q., Fan, Z., & Leng, J. (2022). The Effect of Emotional Reactivity on Marital Quality in Chinese Couples: The Mediating Role of Perceived Partner Responsiveness. *Frontiers in Psychology*, 6634, 1-10. https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2021.787899

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.2.11.7]