



## اثربخشی تحلیل ارتباط متقابل (TA) بر تغییر قصه عشق و دلزدگی زناشویی زنان

بهنام میرزایی جابری<sup>۱</sup>

ژاله رفاهی<sup>۲</sup>\*

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به منظور تبیین اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر قصه عشق و دلزدگی زناشویی زنان انجام شده است.

**روش:** طرح پژوهش نیمه آزمایشی به شیوه ی پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره وابسته به شهرداری شیراز در سه ماهه آخر سال ۹۲ به تعداد ۸۷ نفر بودند. تعداد ۲۴ نفر به صورت تصادفی از بین کسانی که نمره (درجه) دلزدگی آنان بالای ۳ بود، به عنوان نمونه انتخاب و در ۲ گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه آموزش تحلیل ارتباط متقابل (TA) شرکت داده شدند اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. در مطالعه حاضر از مقیاسهای دلزدگی پاینز و قصه عشق استرنبرگ استفاده شد. داده های پژوهش به روشهای تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره و آزمون t جفت شده به کمک نرم افزار SPSS۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش تحلیل متقابل، دلزدگی زناشویی زنان را به صورت معناداری کاهش می دهد اما تاثیر معناداری بر روی قصه عشق زنان نداشت. نتایج حاصل در دوره پی گیری نیز پایدار بود.

**نتیجه گیری:** آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش دازدگی زنان موثر است و می توان در جلسات مشاوره ای و روان درمانی زوج و خانواده مورد استفاده مشاوران قرار بگیرد.

**کلیدواژه ها:** تحلیل ارتباط متقابل، قصه عشق، دلزدگی

<sup>۱</sup>. گروه مشاوره. واحد مرودشت. دانشگاه آزاد اسلامی. مرودشت. ایران

<sup>۲</sup>. گروه مشاوره. واحد مرودشت. دانشگاه آزاد اسلامی. مرودشت. ایران \* نویسنده مسئول: zhrefahi@gmail.com



## مقدمه

در میان انسانها نیاز و تمایل فراوانی به تعامل و برقراری ارتباط<sup>۱</sup> با دیگران وجود دارد. انسان به این دلیل درگیر ارتباط می شود تا هویت یابد، با دیگران پیوند برقرار کند و امکانات موجود را کشف و مشکلات خود را رفع کند. (وود<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمالات انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران است. ارتباط موثر<sup>۳</sup> موجب شکوفایی و بهبود روابط بین افراد می شود. انسان به کمک ارتباط زنده می ماند، رشد و تکامل می یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی ارتباط برقرار کردن او با دیگران دارد. (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴)

خانواده اولین سازمان اجتماعی است که فرد در آن زندگی می کند و اساساً یک کانون کمک، تسکین و التیام و شفا بخشی است و کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را فراهم کند (ثنائی، ۱۳۸۶). ارتباط کارآمد<sup>۴</sup> میان زن و شوهر اساسی ترین جنبه برای عملکرد مطلوب در خانواده به شمار می آید (ترکان، ۱۳۸۵). ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرشهای منطقی، مهارتی ارتباطی، مهارتهای زندگی، و انجام وظایف خویش است. (اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵). خانواده را به موسسه یا نهاد اجتماعی تعریف کرده اند که از پیوند زناشویی زن و مرد شکل می گیرد. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان وجود تعامل سالم و سازنده میان انسانها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی است (عدالتی، ۲۰۱۰، به نقل از حمید و دهقانی، ۱۳۹۱). عشق مهم ترین عامل در انتخاب زوج است زیرا عشق صرف نظر از جنبه های رمانتیک و جنسی آن شامل استعداد فرد برای پذیرش تعهد نسبت به دیگران می باشد. گاهی این تعهد مستلزم از خود گذشتگی و فداکاری است. این نوع عشق که باعث موفقیت در زندگی زناشویی است، هنگامی می تواند بروز کند که شخص عمیقاً قادر به محبت کردن، احترام گذاشتن، رسیدگی و قبول مسئولیت در برابر دیگران باشد (عبدالملکی، ۱۳۸۷). یکی از جنبه های مهم ازدواج بررسی مسائل عاطفی است، چیزی که تحت عنوان عشق از آن یاد می شود. بسیاری از همسران زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می کنند، در این زمان هرگز به این موضوع نمی اندیشند که روزی ممکن است شعله ی عشق آنان به خاموشی گراید. (استرنبرگ، ۱۹۹۸ ترجمه بهرامی، ۱۳۹۱) در باب عشق، نظریه ای به نام عشق به مثابه یک داستان<sup>۵</sup> را معرفی نمود که ما آدمیان گرایش داریم عاشق کسانی شویم که قصه هایشان با قصه ی ما یکی است یا مشابه آن است. تجارب متفاوت در روابط باعث شکل گیری قصه ی افراد می شود. وی معتقد است که با گذشت زمان قصه ها بی تردید دگرگون می شوند، اما به هیچ وجه از میان نمی روند. همواره در حال دستکاری قصه های قدیمی هستیم، قصه های تازه ممکن است بهتر باشند یا بدتر. (الیس<sup>۶</sup> ۱۹۸۰ به نقل از ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۸۴) عنوان می کند که زوج هایی که به تازگی ازدواج کرده اند، کمتر به این فکر می کنند که ممکن است زمانی عشق افسانه ای آنها کم رنگ شود و این درست زمانی است که دلزدگی آغاز شده است. دلزدگی در زوجین یک روند تدریجی است که طی آن صمیمیت و عشق به تدریج رنگ باخته و به همراه آن خستگی عمومی عارض می شود (آیالا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴، به نقل از نیکویخت، کریمی و بهرامی، ۱۳۹۰). شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی و معمولاً تدریجی و به سختی از یک پدیده ی ناگوار یا حتی چند ضربه ی ناراحت کننده ناشی می شود (نعیم، ۱۳۸۷). دلزدگی زناشویی حالت دردناک فرسودگی

<sup>1</sup> communication

<sup>2</sup> wood

<sup>3</sup> effective Communication

<sup>4</sup> effective communication

<sup>5</sup> love story

<sup>6</sup> Eliis

<sup>7</sup> Ayala



جسمی، عاطفی و روانی است. این حالت زمانی بروز می کند که آنها متوجه می شوند علی رغم تلاششان، رابطه ی آنها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (پاینز، ۱۹۹۶).

اکثر مشکلات و ناسازگاریهای رفتاری ریشه در تعاملات درون خانواده دارد (راچکین<sup>۱</sup> و کوپوسو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰، به نقل از سودانی، دهقانی و دهقان زاده، ۱۳۹۲). خانواده درمانگران اغلب بیان می دارند که ارتباطات ضعیف در درون خانواده موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات و فقدان صمیمیت می شود (پترسون<sup>۳</sup> و جی فین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). زوج درمانگرها ادعا می کنند که بیشتر زوج هایی که برای درمان مراجعه می کنند، این کار را به علت نارضایتی زن انجام می دهند. در واقع برای بسیاری از زنان که هدف اصلیشان در زندگی ازدواج است، ازدواج به خطر تهدید کننده سلامتی تبدیل می شود. زنان متأهل به طور چشمگیری بیش تر از مردان متأهل در معرض بیماریهای روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب، هراس ها، وضعیت های انفعالی و بیماری های عصبی اند. پس می توان نتیجه گیری کرد که ازدواج برای زنان بیش از مردان دشواری دارد. به علاوه، زنان بیش از مردان از احساس نارضایتی و به ستوه آمدن از زندگی زناشوییشان شکایت دارند (پاینز ۱۹۹۶).

با توجه به مسائل بازگو شده به نظریه هایی نیاز است که به چگونگی کنش خانواده و به اشتباهاتی که ممکن است در اثر ارتباطات ناسالم صورت گیرد، پردازد و راه کمک و تغییر را به آنها نشان دهد. یکی از موثرترین نظریه های روان شناختی که به حل مشکلات روابط انسانی می پردازد، نظریه تحلیل ارتباط متقابل برن است. این نظریه در زمینه هایی که به درک افراد، روابط بین فردی و ارتباطات نیاز باشد، به کار می رود (استوارت<sup>۵</sup> و جونز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹، ترجمه دادگستر، ۱۳۹۲). این شیوه وسیله ای برای خود شناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران و نیز روشی برای تشخیص مشکلات زندگی به شمار می رود (هریس<sup>۷</sup>، ترجمه فصیح، ۱۳۸۶). تحلیل رفتار متقابل اصولاً زبانی در دل زبانی دیگر است. تحلیل رفتار متقابل زبان منظورها، احساسات و انگیزه های حقیقی است (فیروز بخت، ۱۳۸۹). این نظریه از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی استفاده می کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل و رفتار می کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می سازند (استوارت و جونز، ترجمه دادگستر ۱۳۹۲). همچنین این نظریه در بهبود روابط انسانی کاربرد های موثرتری دارد. نظریه ی تحلیل رفتار متقابل با فرهنگ پربار و بالنده ی ما هم نوایی و هم سویی دارد. در نتیجه کاربرد آن را در بهبود رفتارها در روابط انسانی به وضوح می توان مشاهده کرد. (استوارت و جونز، ترجمه دادگستر، ۱۳۹۲). این نظریه از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی استفاده می کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل و رفتار می کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می سازند. همچنین این نظریه در بهبود روابط انسانی کاربرد های موثرتری دارد. نظریه ی تحلیل رفتار متقابل با فرهنگ پربار و بالنده ی ما هم نوایی و هم سویی دارد. در نتیجه کاربرد آن را در بهبود رفتارها در روابط انسانی به وضوح می توان مشاهده کرد.

در باب قصه عشق پژوهشهای استرنبرگ و حجت<sup>۸</sup> (۱۹۹۶) به نقل از (کریمی و اعلائی، ۱۳۸۷) نشان دادند هر چه باین قصه های زوجین همخوانی باشد سطح رضامندی بالاتر خواهد بود. همچنین (عابدی، ۱۳۸۳) کار درمانی و مشاوره ای را بر مبنای

1. ruchkin  
2. kopoulos  
3. Peterson  
4. Gfeen  
5. Stewart  
6. Jones  
7. Heris  
8. Hojjat



نظریه عشق به مثابه داستان انجام داد. نتایج پژوهش، حاکی از تأثیری نسبی این نوع مداخله در سالم‌سازی رفتارهای عاشقانه دانشجویان است. (کرمی و اعلائی، ۱۳۸۷) نیز در پژوهشی نشان دادند که مقیاس قصه عشق از ویژگی‌های روان‌سنجی قابل قبول برخوردار است و هر چه تشابه‌نمی‌م رخ قصه‌های زوج کمتر باشد، عدم رضایت آنها بیشتر خواهد بود. نتایج پژوهش (درویش زاده و پاشا، ۱۳۸۹) نیز حاکی از آن بود که آموزش پیش از ازدواج بر تغییر قصه‌های عشق موثر است. در بررسی‌هایی که بر روی دلزدگی زناشویی انجام شده است (پانیز، ۱۹۹۸ به نقل از شاداب،) در پژوهشی نشان داد می‌زان دلزدگی زنان از مردان بی‌شتری بوده است. (بیکر، ۲۰۰۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که رفتارهای مخالف دلزدگی زناشویی با سلامتی روانی و دلزدگی زناشویی زوجین با افسردگی رابطه معنی‌دار دارند. همچنین (عطاری، حسینپور و رهنورد، ۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه‌ی برنامه‌ی ارتباط زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی اثر بخش است. (سودان، دهقانی و دهقان زاده، ۱۳۹۲) همچنین (کارخانه، ۱۳۹۲) پژوهش‌هایی را با هدف بررسی از بخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (TA) بر دلزدگی زناشویی انجام دادند، نتایج به دست آمده چنین بود که آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی، دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زوجین کاهش می‌دهد. پژوهش‌های متعددی نشان دادند که تحلیل ارتباط متقابل به طور موثری بر کاهش مشکلات زناشویی و ارتباطی منتهی می‌گردد چنانچه (کازیکو، ۲۰۰۶) از طریق تعلیم ارتباط محاوره‌ای به مراجعان در یک زمان کوتاه به بهبود ارتباطات کمک کرد (اسلاویک، کارلسون و اسپری، ۲۰۰۷) دریافتند که روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای نسبت به شناخت درمانگری به زندگی موثرتر زناشویی منجر می‌گردد. (لورنس، ۲۰۰۵) نیز با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل نشان داد، آگاهی مراجعان از خود و روش‌های روابط بین فردی باعث شده است آنان ارتباط موثرتری داشته باشند. (امینی، امینی و حسینیان، ۱۳۹۲) نشان دادند مهارت‌های ارتباطی به روش تحلیل ارتباط متقابل تأثیر معناداری بر کاهش تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن داشته است.

با دقت به مشکلاتی که در زمینه‌ی ارتباطات خانوادگی و مسائل عشق و دلزدگی زناشویی وجود دارد و همچنین فرهنگ موجود در بین مردم به خصوص زنان که بر ارتباطات احساسی تأکید دارد و انگشت شمار بودن پژوهش‌ها به ویژه پژوهش‌های داخلی در زمینه‌ی قصه‌ی عشق و دلزدگی و همچنین تأثیر آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر روی موضوعات مختلف، این پژوهش در پی آن است که بیابد آیا آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر قصه عشق و دلزدگی زناشویی زنان تأثیر دارد؟

## روش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی به شیوه پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پی‌گیری است. تحلیل ارتباط متقابل متغیر مستقل، قصه عشق و دلزدگی زناشویی متغیر وابسته می‌باشد.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره وابسته به شهرداری شهر شیراز در سه ماهه آخر سال ۱۳۹۲ به تعداد ۸۷ نفر بودند که حداقل ۴ سال سابقه زندگی مشترک داشتند و دارای اختلال حاد روانی و شخصیتی نبودند و حداقل مدرک آنان دیپلم و به دلیل مشکلات خانوادگی مراجعه کرده بودند. روش نمونه‌گیری تصادفی است که به زنان مراجعه‌کننده پرسشنامه قصه عشق و دلزدگی زناشویی داده شد و از بین کسانی که نمره بالاتر از ۳ در پرسشنامه دلزدگی کسب کردند ۲۴ نفر به تصادف انتخاب شدند در ۲ گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) جایگزین شدند. در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد:



**مقیاس قصه عشق:** این مقیاس توسط استرنبرگ ساخته شده است و در ایران توسط علائی و کرمی (۱۳۸۶) هنجار یابی شده است. این مقیاس شامل ۱۰۰ سوال و ۳۳ خرده آزمون (۳۳ قصه و زیر مجموعه آنها) است. تمامی این قصه ها در ۵ عامل اصلی تحت عنوان قصه های جامعه پسند، سلطه جویی، سلطه پذیری، لذت و سرگرمی خلاصه می شوند. در خصوص پایایی این آزمون، ضریب همبستگی کلی از محاسبه ۳۳ میانگین قصه ها با روش باز آزمایی به دست آمده برای مردان و زنان به ترتیب برابر با ۰/۹۹۲ و ۰/۹۹۷ که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. همچنین آلفای کرونباخ به دست آمده برای گروه مردان برابر با ۰/۸۹ و برای زنان برابر با ۰/۹۰ می باشد که با توجه به مقادیر به دست آمده می توان گفت که مقیاس مورد استفاده از پایایی بسیار مناسبی برخوردار است. لازم به ذکر است که این مقیاس به صورت لیکرت ۷ درجه ای نمره گذاری می شود، بدین صورت که ۱=کاملاً مخالفم، ۲=مخالفم، ۳=تقریباً مخالفم، ۴=نه مخالف و نه موافق، ۵=تقریباً موافق، ۶=موافقم، ۷=کاملاً موافقم. ۳۳ خرده مقیاس این آزمون عبارتند از: ایثار، حکومت، حاکم، رعیت، پلیس، مضمون، زشت نگاری، فاعل، مفعول، وحشت افکن، قربانی، علمی-تخیلی، مجموعه دار، هنر، خانه و خانواده، در حال بهبودی، هم اعتیاد، مذهب، بازی، سفر، بافندگی، باغ و باغچه، تجارت، اعتیاد، خیال، تاریخ، علم، آشپزی، جنگ، هنرپیشه، هوادار، تماشاچی، کمترین، چهره معمایی و گارآگاه می باشند.

**مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (CBM):** مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) با هدف اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که ۱۷ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پر انرژی بودن است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می سازد. نمره گذاری ۴ ماده نیز به صورت معکوس انجام می شود و نمره ی بالاتر آزمودنی در این مقیاس نشانه ی دلزدگی بیشتر می باشد. ضریب پایایی مقیاس با روش باز آزمایی در یک دوره یک ماهه برابر با ۰/۷۶ محاسبه شد. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه شده است (پاینز، ۱۹۹۶). نعیم (۱۳۸۷) در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ محاسبه نموده است. میراحمدی (۱۳۸۹) در پژوهشی اعتبار این مقیاس را ۰/۸۹ برآورد نموده است.

## روش اجرا

پس از تعیین نمونه ها بر اساس نمره دلزدگی، مصاحبه ای از آنان به عمل آمد و نداشتن اختلال حاد روانی در آنان مشخص و سپس در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند، در ادامه یک جلسه توجیهی برای اعضای گروه آزمایش جهت آشنایی با اهداف برنامه و مسائل کلی آن برگزار گردید و جدول زمان بندی جلسات با نظر اعضا گروه تنظیم و در اختیار آنان قرار داده شد. در این برنامه، گروه آزمایش تحت آموزش ارتباط موثر بر اساس رویکرد تحلیل ارتباط متقابل به مدت ۱۰ جلسه ۲ ساعته به صورت یکبار در هفته قرار گرفت. در مورد گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت و بعد از آخرین جلسه، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید و سپس داده ها جمع آوری و از روش آماری تحلیل کوواریانس با رعایت پیش فرضهای مورد نیاز با استفاده از نرم افزار spss-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. قرار گرفت. یک ماه پس از آخرین جلسه، جلسه پی گیری به منظور تعیین پایداری آموزش انجام شده برای گروه آزمایش اجرا شد.



جدول (۱) طرح جلسات آموزش تحلیل ارتباط متقابل

جلسه	عنوان جلسه	هدف	تکلیف
۱	آموزش کلیات جلسات گروهی، تدوین مقررات و آشنایی اعضا	ایجاد ارتباط اولیه، آشنایی اعضا با یکدیگر و تحلیل ارتباط متقابل، بررسی اهداف، تدوین مقررات جلسات، بستن قرارداد، ایجاد انگیزه و تشویق اعضا	از افراد خواسته شد تا مجموعه ای از ویژگیهای مثبت و منفی خود را بنویسند و عنوان کنند چه تغییراتی را دوست دارند.
۲	معرفی ابعاد شخصیتی نظریه تحلیل ارتباط متقابل (الگوی حالات نفسانی) "من کودک"، "من والد"، "من بالغ"	آشنایی افراد با مفاهیم تحلیل ساخت اولیه یعنی: "بالغ"، "والد"، "کودک" و تشخیص آن	ثبت حالات نفسانی توسط اعضا طی چند روز و اینکه از کدام حالت استفاده بیشتری می کنند.
۳	آشنایی با مفاهیم تحلیل کنشی حالات نفسانی	شناخت و درک الگوی کنشی "کودک" مطیع و سازگار، "کودک طبیعی" و "بالغ" و همچنین "والد مهربان" و "والد کنترل کننده" با بخشهای مثبت و منفی	ثبت حالات نفسانی به همراه الگوهای کنشی در طی چند روز و مشخص کردن الگوی تکرار شونده
۴	آموزش مفاهیم طرد و آلودگی (آسیب شناسی ساختاری)	آشنایی با مفاهیم طرد و آلودگی جهت بررسی رفتار خود و دیگران	ارائه مثال هایی از طرد و آلودگی در مورد خود و دیگران
۵	آموزش رابطه متقابل (مکمل و انواع آن، متقاطع و پنهان)	آشنایی با انواع رابطه متقابل (بالغ-بالغ و کودک-کودک)، متقاطع و پنهان	از افراد خواسته شد موقعیت هایی را که در این روابط قرار گرفته اند را یاد آوری و ثبت کنند.



۶	آموزش مفهوم نوازش و بررسی انواع آن	آشنا شدن با مفهوم نوازش (مثبت، منفی، کلامی و غیر کلامی) و شیوه های نوازش دادن، نوازش گرفتن، نوازش خواستن و خود نوازشی	از افراد خواسته شد مشخص کنند که در روابط خود از چه نوازش هایی و به چه میزان استفاده می کنند.
۷	معرفی ماهیت پیش نویس زندگی، تعریف و ارائه انواع آن	آشنایی با مفاهیم و انواع پیش نویس زندگی (بازدارنده ها و سوق دهنده ها) و نحوه ی نگارش پیش نویس زندگی	ثبت پیامهای بازدارنده و سوق دهنده
۸	آموزش مفهوم و روشهای سازمان دهی زمان	آشنایی با مفهوم و روشهای مختلف سازمان دهی زمان (انزوا، مراسم، مناسک، وقت گذرانی، فعالیت ها، بازی ها و صمیمیت)	ارائه نمونه هایی از سازمان دهی زمان در طی چند روز و گذشته خویش
۹	آموزش چهار نوع وضعیت زندگی	آشنایی افراد با چهار نوع وضعیت زندگی: من خوب هستم تو خوب نیستی، من خوب نیستم تو خوب هستی، من خوب نیستم تو خوب نیستی، من خوب هستم تو خوب هستی	ارائه جدول وضعیت زندگی و از افراد خواسته شد بررسی کنند بیشتر در کدام وضعیت به سر می برند و برای تغییر چه راهی را پیشنهاد می دهند
۱۰	جمع بندی	جمع بندی مطالب کل جلسات و مرور آن و بررسی رفتار، افکار و احساسات اعضا و شیوه ارتباطی جدید آنها	اجرای پس آزمون



یافته‌ها

جدول ( 1 ) شاخص های توصیفی متغیر های دلزدگی و قصه عشق در گروه های آزمایش و کنترل

کنترل		آزمایش		ابعاد فراوانی		متغیر
پس آزمون	پیش آزمون	پیگیری	پس آزمون	پیش آزمون	میانگین	
۲۳،۵۰	۲۳،۷۵	۲۱،۲۵	۲۲،۲۵	۲۷،۱۶	۱۲	دلزدگی
۳،۷۷	۴،۱۸	۳،۰۴	۴،۷۳	۴،۹۸	انحراف استاندارد	
۳۳،۱۶	۳۲،۲۵	۲۸،۱۹	۳۰،۰۰	۳۴،۶۶	۱۲	
۲،۹۱	۵،۲۹	۴،۱۶	۴،۶۳	۵،۵۹	انحراف استاندارد	
۳۱،۵۸	۲۵،۵۸	۲۰،۹۱	۲۸،۰۸	۲۸،۵۰	۱۲	
۶،۰۲۴	۶،۰۳	۳،۷۰	۴،۱۲	۴،۴۴	انحراف استاندارد	
۳،۸۲	۳،۶۷	۳،۰۲	۳،۳۲	۴،۲۱	۱۲	درجه دلزدگی
۰،۶۵	۰،۷۹	۰،۶۴	۰،۸۰	۰،۵۹	انحراف استاندارد	
۲۰۹،۹	۲۱۵،۴	۱۹۵،۱	۱۹۴،۸	۱۹۹،۴	۱۲	جامعه پسندی
۲۴،۵۴	۲۷،۲۰	۳۲،۸۲	۲۹،۱۹	۳۰،۴۲	انحراف استاندارد	
۲۶،۹۱	۲۶،۱۶	۲۲،۳	۲۴،۱	۲۴،۰	۱۲	لذت جویی
۴،۳۵	۵،۶۲	۵،۵۳	۴،۳۴	۷،۲۶	انحراف استاندارد	
۸۹،۸۳	۸۷،۰۰	۸۰،۳۳	۸۲،۵۸	۷۸،۹۱	۱۲	سلطه جویی
۱۴،۴۶	۱۳،۴۵	۱۶،۶۲	۱۷،۵۸	۱۶،۷۵	انحراف استاندارد	
۳۳،۹	۳۲،۵	۳۰،۰	۲۹،۰	۲۹،۴	۱۲	سلطه پذیری
۸،۲۱	۷،۷۸	۸،۹۴	۷،۲۳	۷،۹۷	انحراف استاندارد	
۵۲،۴۱	۵۳،۷۵	۴۸،۹	۴۹،۸	۴۷،۵	۱۲	سرگرمی
۶،۴۴	۵،۰۴	۷،۵۶	۸،۶۷	۹،۲۵	انحراف استاندارد	

همانطور که در جداول شماره ۲ مشاهده می شود، کاهش درجه دلزدگی در پس آزمون گروه آزمایش به طور ملموسی بیشتر از گروه کنترل بوده است.

یافته‌های استنباطی

فرضیه ۱: آموزش رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر قصه عشق زنان تاثیر معناداری دارد.

به منظور آزمودن فرضیه فوق از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. بدین منظور ابتدا جهت بررسی پیش فرض های مهم تحلیل کوواریانس چند متغیره، آزمون باکس برای بررسی همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس و آزمون لوین جهت بررسی





همگنی واریانس ها انجام شد که با توجه به معنادار نشدن مقدار آزمون باکس، فرض همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس تایید شده است.

با توجه به اینکه همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس و همگنی واریانس ها برقرار است، امکان اجرای تحلیل کوواریانس چندگانه وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول (۳): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

مقادیر	F	فرضیه df	خطای df	سطح معناداری	ضریب تاثیر اتا
۰/۰۷۳	۰/۲۰۵ <sup>b</sup>	۵/۰۰۰	۱۳/۰۰۰	۰/۹۵۵	۰/۰۷۳
۰/۹۲۷	۰/۲۰۵ <sup>b</sup>	۵/۰۰۰	۱۳/۰۰۰	۰/۹۵۵	۰/۰۷۳
۰/۰۷۹	۰/۲۰۵ <sup>b</sup>	۵/۰۰۰	۱۳/۰۰۰	۰/۹۵۵	۰/۰۷۳
۰/۰۷۹	۰/۲۰۵ <sup>b</sup>	۵/۰۰۰	۱۳/۰۰۰	۰/۹۵۵	۰/۰۷۳

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود، بین گروه کنترل و آزمایش در متغیر وابسته ترکیبی (پنج مولفه قصه عشق) تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول (۴): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تاثیر اتا
قصه جامعه پسندی	۲۹/۵۴۱	۱	۲۹/۵۴۱	۰/۱۷۶	۰/۶۸۰	۰/۰۱۰
قصه لذت جویی	۹/۴۴۹	۱	۹/۴۴۹	۰/۶۵۴	۰/۴۳۰	۰/۰۳۷
قصه سلطه جویی	۱۰/۷۸۱	۱	۱۰/۷۸۱	۰/۰۸۳	۰/۷۷۶	۰/۰۰۵
قصه سلطه پذیری	۱۲/۸۶۴	۱	۱۲/۸۶۴	۰/۳۴۸	۰/۵۴۴	۰/۲۲۰
قصه سرگرمی	۱۲/۷۹۶	۱	۱۲/۷۹۶	۰/۳۵۶	۰/۵۵۹	۰/۰۲۰

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود، بین گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون هیچ یک از قصه های عشق تفاوت معناداری وجود ندارد.

فرضیه ۲: آموزش رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش دزدگی زناشویی زنان تاثیر معنا داری دارد.

در راستای آزمودن فرضیه دوم پژوهش حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده گردید و بدین منظور ابتدا جهت بررسی پیش فرض های مهم تحلیل کوواریانس، آزمون همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس ها انجام شد که نتایج نشان دهنده همگنی واریانس ها بود. بنابراین امکان اجرای تحلیل کوواریانس تک متغیره وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در جدول ۵ قابل مشاهده است.



جدول (۵): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) گروه آزمایش و گواه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تأثیر اتا
مدل تصحیح شده	۵/۷۸۷ <sup>a</sup>	۲	۲/۸۹۴	۸/۱۱۶	۰/۰۰۲	۰/۴۳۶
Intercept	۰/۷۹۰	۱	۰/۷۹۰	۲/۲۱۷	۰/۱۵۱	۰/۰۹۵
پیش آزمون درجه دلزدگی	۴/۳۳۴	۱	۴/۳۳۴	۱۲/۱۵۸	۰/۰۰۲	۰/۳۶۷
گروه	۳/۵۷۳	۱	۴/۵۷۳	۱۰/۰۲۳	۰/۰۰۵	۰/۳۲۳
خطا	۷/۴۸۷	۲۱	۰/۳۵۷			
کل	۳۲۰/۰۷۷	۲۴				
کل تصحیح شده	۱۳/۲۷۴	۲۳				

متغیر وابسته: پس آزمون درجه دلزدگی

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که گروه کنترل و آزمایش در میانگین پس آزمون درجه دلزدگی با یکدیگر تفاوت معناداری دارند (df=1, F=10.023, P<005). به عبارت دیگر، گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش بیشتری در درجه دلزدگی در پس آزمون داشته است. علاوه بر این، میزان تأثیر مداخله متغیر مستقل ۰/۳۲ بوده است.

به جهت بررسی پایایی نتیجه بدست آمده در پس آزمون، نمرات جلسه پیگیری بوسیله آزمون T جفت شده محاسبه گردید که نتایج آن در جداول ۶ و ۷ قابل مشاهده است.

جدول (۶): همبستگی بین جفت

ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	فراوانی
۰/۷۴۵	۰/۰۰۵	جفت پس آزمون و پیگیری درجه ۱۲ دلزدگی

جدول ۶ نشان می دهد که پس آزمون و پیگیری درجه دلزدگی رابطه مثبت معناداری دارند.



جدول (۷): نتیجه آزمون T جفت شده

سطح معناداری	درجه آزادی	t	اختلاف جفت ها					
			95% Confidence Interval of the Difference		خطای استاندارد	انحراف استاندارد		
			Upper	Lower	میانگین	میانگین		
۰/۰۷۸	۱۱	۱/۹۴۱	۰/۶۳۳۴۹	-۰/۴۰۳۱	۰/۱۵۵۳۴	۰/۵۳۸۱۱	۰/۳۰۱۵۹	جفت پس آزمون درجه دلزدگی - پیگیری در جه دلزدگی

جدول ۷ بیانگر آن است که میانگین درجه دلزدگی در پیگیری نسبت به پس آزمون تفاوت معناداری نداشته است و بنابراین نتیجه پایدار بوده است.

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور تبیین اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر قصه عشق و دلزدگی زناشویی زنان انجام شد. یافته های پژوهش حاکی از آن بود که آموزش تحلیل متقابل، دلزدگی زناشویی زنان را به صورت معناداری کاهش می دهد اما تاثیر معناداری بر روی قصه عشق زنان نداشت. دوره پی گیری نیز یک ماه بعد انجام گرفت که بیانگر پایداری نتایج بود. فرضیه ۱: آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر تغییر قصه عشق زنان تاثیر معناداری دارد. نتایج تحلیل کوواریانس (جدول ۷) نشان می دهد که آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر قصه عشق تاثیر معناداری نداشته است. نتایج جستجوها در خصوص تاثیر این نوع آموزش بر قصه عشق، چیزی در بر نداشت اما در پژوهش درویش زاده و پاشا (۱۳۸۹) قصه عشق به واسطه اثر آموزش پیش از ازدواج، تغییر کرده بود. اگر به صورت کلی در نظر گرفته شود، این پژوهش با مطالعه حاضر ناهمسو است. در تبیین این نتیجه به نظر می رسد هر چند در مفاهیم نظری قصه عشق به تغییر قصه ها و عناصر متشکله آن اشاره شده است اما به دلیل وجود تجربه ها، احساسات، انگیزه ها، روابط و مناسبات پیشین که بر روند شکل گیری داستانها تاثیر دارند (استرنبرگ، ترجمه شاملو، ۱۳۸۰) و از طرفی عدم کنترل تجربه ها و روابط سابق افراد در آموزش تحلیل ارتباط متقابل و تاکید این آموزش بر زمان حال و آینده و تدوین طرح یا پیش نویس جدید برای ادامه زندگی، ممکن است قصه هایی که نفوذ ژرفی در افراد داشته اند به راحتی تغییر نکنند یا تغییر معناداری به وجود نیاید. موضوع دیگری که می توان دلیلی بر نتیجه این فرضیه دانست چندگانه بودن قصه های عشق است. (استرنبرگ، ترجمه بهرامی، ۱۳۹۱) بیان می دارد که هر یک از ما نوعا یک قصه عشق نداریم و قصه های چنگانه داریم که این داستانها وزن خاصی دارند و جفت های دیگر سبب پدید آمدن داستانهای متفاوت می شوند. با دقت به این نظر می توان چنین استنباط کرد که زنان جامعه ما به واسطه جو فرهنگی و مذهبی و معیارهای ارزشی از ارتباط با جفت های دیگر به جز همسران خود اجتناب می ورزند و همچنان ارتباط خود را با شوهر خود ادامه می دهند. ایشان از آموخته های تحلیل ارتباط متقابل برای اصلاح روابط استفاده می کنند اما به دلیل تغییر نکردن همسر، وزن داستانها پا بر جا می ماند و داستان جدید ماندگاری به وجود نمی آید که فرد بخواهد آن را به داستان قبلی ترجیح دهد. استرنبرگ و حجت (۲۰۰۱) و همچنین (استرنبرگ و حجت، ۱۹۹۶)، به نقل از موسوی کیا، (۱۳۹۰) در بررسی قصه عشق زوج ها دریافتند که گرایش افراد در دو گروه زن و مرد به قصه های خاصی است مثلا در گروه زنان



بیشتر به سمت قصه سفر بود. به نظر می رسد ویژگیهای شخصیتی و جنسیتی بر روی شکل گیری و ماندگاری قصه ها تأثیر گذار باشد و تغییر نکردن شخصیت کلی در آموزش تحلیل ارتباط متقابل می تواند دلیلی بر تغییر نیافتن قصه ها باشد.

همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نشان میدهد که آموزش تحلیل ارتباط متقابل بر دلزدگی زناشویی زنان تأثیر معناداری داشته و باعث کاهش دلزدگی زنان گردیده است. این نتیجه با پژوهش های سودانی، و همکاران (۱۳۹۲)، کارخانه (۱۳۹۲) و به طور کلی و در معنای عام با پژوهش های عطاری، حسین پور و راهنورد (۱۳۸۸)، حمید و دهقان (۱۳۹۱) و امینی، امینی و حسینیان (۱۳۹۲) همسو می باشد. در این پژوهشها شیوه های آموزشی تحلیل ارتباط متقابل و همچنین دیگر شیوه ها، دلزدگی زناشویی و دیگر تعارضات خانوادگی را کاهش داده است. در جستجوهای پژوهشی نتایج نا همسو با این فرضیه یافت نشد. در تبیین این نتیجه میتوان با این نظر پاییز شروع کرد که روابط خوب با افراد خانواده و دوستان از عوامل پیشگیری کننده دلزدگی زناشویی است و نتیجه ارتباط متقابل و مداوم بین زن و شوهر می تواند بر رابطه عشقیشان تأثیر مثبت یا منفی بگذارد که در بدترین حالت به دلزدگی و استیصال منجر می شود. (پاییز ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱) با توجه به نتایج به دست آمده به نظر می رسد که آموزش تحلیل ارتباط متقابل توانسته با تغییراتی که در روابط زنان با همسرانشان به وجود آورده است، متغیرهای تشدید کننده دلزدگی همچون مطالبات متناقض، بار مسوولیت اضافی، تعهدات خانوادگی، نبود تنوع و قدردانی (پاییز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱) را دستخوش تغییرات مثبتی کرده باشد بدین صورت که در تحلیل ارتباط متقابل، افراد الگوی حالات نفسانی و پیش نویسهای خود را کشف می کنند و پس از خودشناسی بیشتر خالق پیش نویسهای جدید خود می شوند. چنین به نظر می رسد که این شناخت، حس اعتماد به تغییر را برای بهبود اوضاع در افراد افزایش می دهد. همانطور که گفته شد مطالبات متناقض از متغیرهای تشدید کننده دلزدگی است، به نظر می آید زمانی که افراد در تحلیل ارتباط متقابل کارکرد من بالغ خود را می شناسند قادرند به واسطه ویژگی واقعیت سنجی این حالت من، مطالبات متناقض خود را به مطالبات معقول تغییر دهند و نیز با شناخت من والد کنترل کننده منفی خود از زیر فشارهای تعهدات خانوادگی که بیانگر "باید ها" در برآورده کردن توقعات می باشد خارج شوند. باز میتوان چنین برداشت کرد که شناخت من بالغ و کاربرد آن می تواند مانع بروز یکی دیگر از علل پدید آئی دلزدگی یعنی عدم توقعات و واقعیات شود زیرا من بالغ مانند یک کامپیوتر عمل می کند، اطلاعات را تجزیه و تحلیل می کند و با واقعیات موجود تطابق دارد.

(پاییز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب ۱۳۸۱) نبود تنوع در زندگی را یکی دیگر از عوامل دلزدگی می داند، از طرفی در تحلیل ارتباط متقابل به مفهوم طرد اشاره شده است که فرد یک روند ثابت به دلیل بیرون راندن یکی یا بیش از یکی از حالات نفسانی خود ایجاد می کند (استوارت و جونز، ترجمه دادگستر ۱۳۹۲)، با شناخت این وضعیت می توان احتمال داد که بازگشت من های طرد شده به ساختار روانی افراد تنوع از دست رفته را به روابط زناشویی باز گردانده و استفاده به موقع تمام حالات نفسانی، رابطه را از حالت خستگی و یکنواختی خارج کرده است. در بررسی مبانی نظری دلزدگی مشخص است که افراد دلزده امیدی به بهبود روابطشان ندارند و نظر منفی گرایانه به روابط به خصوص رابطه با همسر دارند، از سوی دیگر نظریه تحلیل ارتباط متقابل به پیامهای پیش نویس اشاره دارد که به شکل باز دارنده از دوران کودکی روابط و افکار را تحت تأثیر قرار می دهد، پیامهایی چون "نمی توانی"، "فکر نکن"، "مهم نباش". با این وجود می توان چنین استنباط کرد که تغییر این پیامها توانسته است نا امیدی و منفی گری را کاهش دهد و به بهبود روابط منجر شود. لی (۲۰۰۹) یکی از راه های پیشگیری از دلزدگی را تنظیم زمان جهت تنها بودن با همسران و استفاده از این زمانها برای حل تعارضات و اختلافات می داند، از طرفی سازماندهی زمان از مفاهیم کاربردی نظریه تحلیل ارتباط متقابل است. با دقت به این موضوع می توان این استنباط را داشت که افراد آموزش دیده توانسته اند اوقات بودن با همسران را به شیوه موثری سازمان دهند و از این طریق به حل تعارضات خود کمک کنند. می توان از ایجاد روابط مکمل به عنوان



یکی از اساسی ترین کارکرد های برقراری مناسب ارتباط نام برد. زمانی که افراد دلزده هستند ممکن است احساس کنند که با وجود تلاش فراوان به نتیجه دلخواه خود نمی رسند ، نسبت به حالت عادی زود تر خشمگین می شوند و احساس کنند که توانایی خوش گذرانی و حس شوخ طبعی را از دست داده اند(نالت ۲۰۰۵). در روابط مکمل به دلیل استفاده به موقع از من ها و موازی بودن خطوط رابطه، می توان از احساسهای فوق به نحو مناسبی در ارتباط استفاده کرد. چنین به نظر می آید که آموزش این توانایی را به افراد داده و باعث کاهش میزان دلزدگی شده است.

در مجموع بررسیها می توان به صورت کلی چنین استنباط کرد که آموزش تحلیل ارتباط متقابل به دلیل توجه به جنبه های مختلف فرد و روابط وی ، می تواند نظریه مناسبی برای حل تعارضات و دلزدگی زناشویی باشد.

### منابع فارسی

- ادیب راد، نسترن و ادیب راد، مجتبی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. *تازه ها و پژوهش های مشاوره*. جلد ۴، شماره ۱۳، ص ۹۹-۱۱۰.
- اعتمادی، عذرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد؛ فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. *تازه ها و پژوهشهای مشاوره*. جلد ۵- شماره ۱۹، ص ۹-۲۲.
- امینی، محمد؛ امینی، یوسف؛ حسینیان سیمین. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی با استفاده از رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*. سال سوم، شماره ۳، ص ۳۷۷-۴۰۰.
- برن ، اریک. (۱۳۹۲). *تحلیل رفتار متقابل*. (ترجمه اسماعیل فصیح). تهران: نشر نو. چاپ پنجم.
- استرنبرگ، رابرت جی. (۱۹۹۸). *قصه عشق نگرشی تازه به روابط زن و شوهر*. ترجمه علی اصغر بهرامی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات جوانه رشد.
- استوارت، یانی و جونز، ونی. (۱۳۹۲). *تأملی در روانشناسی تجربی تحلیل رفتار متقابل* (ترجمه بهمن دادگستر). تهران: دایره، چاپ نوزدهم.
- پاینز، آ. (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد*. ترجمه فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- ترکان، هاجر (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی. *خانواده پژوهی*، شماره ۲ (۸)، ص ۴۰۳-۳۸۳.
- ثناپی، باقر. (۱۳۸۶). *مقدمه ای بر روان درمانی خانواده*. در جی هی لی، *روان درمانی خانواده*. تهران: امیرکبیر.
- حسین مردی، آتنا. (۱۳۹۰). *بازنگری و هنجاریابی مقیاس قصه عشق در شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.



- حمید، نجمه، دهقانی، مصطفی. (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره ای (TA) مذهب محور بر میزان عشق و علاقه، احترام به همسر و رضایت زناشویی. *روانشناسی نوین، سال پنجم، شماره ۴، ص ۲۳-۴۰*.
- درویش زاده، سارا؛ پاشا، غلامرضا. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر قصه عشق دانشجویان. *یافته های نو در روانشناسی، دوره ۵، شماره ۱۴، ص ۲۷-۳*.
- سودانی، منصوره. دهقانی، مصطفی و دهقان زاده، زهرا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره ای بر دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال سوم، شماره ۲، ص ۱۷۷-۱۶۱*.
- سیاوشی، حسین و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دبیران دبیرستانهای شهر ملایر. *تازه ها و پژوهشهای مشاوره، جلد ۴- شماره ۱۵، ص ۳۴-۹*.
- عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۳). *مشاوره با عشاق، دومین سمینار بهداشت روانی، مجموعه مقالات، تهران: دانشگاه تربیت مدرس*.
- عبدالملکی، سعید. (۱۳۸۷). در مصائب شکست عشقی. *بهداشت روان، شماره ۲۶، ص ۵-۶۸*.
- عطاری، یوسفعلی. حسین پور، محمد. راهنورد، سیما. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. *اندیشه و رفتار، دوره چهارم، شماره ۱۴، ص ۲۵-۳۳*.
- علائی، پ و کرمی، ا. (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی مقیاس قصه عشق و بررسی رابطه آن با رضایت زناشویی. *مجله روان شناسی معاصر، جلد ۲، شماره ۲، ص ۳۹-۵۴*.
- فیروز بخت، مهرداد. (۱۳۸۹). *اریک برن بنیانگذار تحلیل رفتار متقابل، تهران: نشر دانژه، چاپ دوم*.
- کارخانه، معصومه. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی مهارتهای ارتباطی (مبتنی بر نظریه TA) در کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین شهر کرمانشاه، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن*.
- کرمی، ا و علایی، پ. (۱۳۸۷). *مقیاس قصه عشق، تهران: انتشارات روان سنجی، چاپ دوم*.
- کوری، جerald. (۱۳۸۷). *نظریه ها و روشهای مشاوره گروهی، (ترجمه فائزه عسگری، مریم خدابخشی، مهرنوش دارینی، فرناز عسگری)، تهران: شبنم دانش، چاپ اول*.
- نعیم، سامیه. (۱۳۸۷). *رابطه بین دلزدگی زناشویی، رابطه صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان شهر ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز*.
- نیکویخت، ندا. کریمی، یوسف، بهرامی، هادی. (۱۳۹۰). بررسی دلزدگی در زنان نابارور مراجعه کننده به درمانگاههای زنان و ناباروری بیمارستان ولیعصر مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره). *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۷، شماره ۱، ص ۳۲-۳۷*.
- هریس، تامیس آ. (۱۳۸۶). *وضعیت آخر، (ترجمه اسماعیل فصیح، تهران)، نشر قو، چاپ ۲۲*.



## منابع لاتین

- Bakker, A.B. (2009). The crossover of burnout and its relation to partner health. *Stress and health*, 25, 343- 353.
- Kazuko, N. (2006). *How TA is applied in clinical psychiatry*. Social work.
- Lawrence, L. (2007). Applying transactional analysis and personality assessment to improve patient counseling communication skills. *Journal of Pharmaceutical Educational*, 77, 1-5.
- Lee, A. (2009). Preventing burnout to save your marriage” <http://ezinearticle.com>.
- Peterson, R, & Gfeen, S. (2009). *Families first keys to successful family functioning communication* <http://www.ent.vt.edu/pubs/family/92-350.html>
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout; causes and cures*. London routedge.
- Slavik., Carlson.H., & Sperry, L. (2007). Adlerian marital therapy with the passive aggressive partner. *American Journal of family Therapy*, 20, 284-91.
- Strenberg, R.J., Hojjat, M., & Barnes, M. (2001). Empirical tests of aspects of theory of love as a story. *European Journal of personality*, 15, 1-20.
- Wood, J.T. (2006). *Interpersonal communication : every day*. 6<sup>ed</sup>. Boston: wads worth publishing company.