



Research Article

The Effectiveness of Transactional Analysis Approach on Marital Adjustment and Life Satisfaction of Primary School Male Students' Mothers

M. Kharazi¹, A. Boostan^{2*}

1. Master's graduated of school counseling Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

2*. Assistant Professor Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
Corresponding Author: dr.afsanehboostan@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of transactional analysis approach on marital adjustment and life satisfaction of primary school male students' mothers in District 1 of Tehran. The statistical population of the study was all mothers of first grade boy students in 2017. Research design was quasi-experimental with pre-test and post-test and a control group. The research sample was selected by multi-stage random sampling and simple random assignment. The sample size was 30 people who taught the interaction behavior analysis approach from among them, 15 were in the experimental group and 15 in the control group. Data collection method using, Spanier (1976) marital adjustment scales and Diner et al (1985) life satisfaction scales of and training of transactional analysis approach was performed on the sample during 8 sessions for 90 minutes per week. data were analyzed using statistical test (multivariate analysis of covariance). Findings showed training of transactional analysis approach had a positive effect on marital adjustment and components (two-person satisfaction, solidarity-two-person agreement, two-person agreement and expression of affection) in the post-test group and also increased life satisfaction in the experimental group was in post-tested. Also, the results showed that the transactional analysis approach increases marital adjustment and life satisfaction of mothers of first grade boy students in primary school. In general, the concept of marital adjustment and life satisfaction as a dependent variable of this study and also the study of interaction behavior analysis as an independent variable of this study were studied. Considering that human life has undergone changes and transformations over the centuries that have sometimes been in control and sometimes out of human control and have somehow disrupted human adaptation to peace and have led to stress and anxiety.

Keywords: transactional analysis approach, marital adjustment, life satisfaction

Citation: Kharazi M, Boostan A. (2021). The Effectiveness of Transactional Analysis Approach on Marital Adjustment and Life Satisfaction of Primary School Male Students' Mothers. *Journal of Social Psychology*. 9(61), 149-164.

اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان پسر مقاطع ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران

مونا خرازی^۱، افسانه بوستان^{۲*}

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
*۲. استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. نویسنده مسئول: dr.afsanehboostan@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان پسر مقاطع ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران انجام گرفت. جامعه آماری مورد مطالعه همه مادران دانش آموزان پسر مقطع اول ابتدایی در سال ۹۷-۱۳۹۶ بود. پژوهش از نوع آزمایشی همراه با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب نمونه به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای و گمارش تصادفی ساده انجام گرفت و حجم نمونه تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. روش جمع آوری اطلاعات با استفاده از مقیاس های سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) و رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵) و نیز آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل در طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه در هفته بر روی نمونه مورد نظر اجرا شد. تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل تاثیر مثبت بر سازگاری زناشویی و مولفه های (رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت) گروه آزمایش در پس آزمون داشت و همچنین باعث افزایش رضایت از زندگی گروه آزمایش در پس آزمون شد. رویکرد تحلیل رفتار متقابل موجب افزایش سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان پسر پایه اول مقطع دبستان می گردد. با توجه به این امر که زندگی بشر در طی قرون متمادی دستخوش تغییرات و دگرگونی هایی بوده است که گاه در کنترل و گاه خارج از کنترل انسان بوده است و به نحوی سازگاری و آرامش انسان را بر هم زده و فشار و اضطراب را به دنبال داشته است.

کلمات کلیدی: رویکرد تحلیل رفتار متقابل، سازگاری زناشویی، رضایت از زندگی

مقدمه

دانش‌آموزان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور به شمار می‌روند (تودوروویک و میتروویک^۱، ۲۰۱۷). بررسی مسائل خاص دانش‌آموزان، تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی، اجتماعی آن‌ها از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ریزان آموزش دولت‌ها می‌باشد (فورستر، گریگسبای، بانیان، آنگر و ولنت^۲، ۲۰۱۵). در همه کشورهای دنیا از جمله کشور ایران، مسائل آموزشی و مشکلات روان‌شناختی بین دانش‌آموزان دامنه وسیعی به خود می‌گیرد و به نظر می‌رسد که عوامل متعددی سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند (اخوان تفتی و ولی زاده، ۱۳۸۵). در حقیقت هنگامی که دانش‌آموزان نمی‌توانند به طور موفقیت آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان به‌نجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (گاربر، کیلی و مارتین^۳، ۲۰۰۲). از سوی دیگر خانواده به عنوان یک سیستم عمل می‌نماید زیرا رفتار اعضای یک خانواده تابعی از رفتار سایر اعضای خانواده است. در صورت بروز مشکل در رفتار و حالات یکی از اعضا، تعادل خانواده بهم خورده و سیستم خانواده برای حفظ تعادل مجبور است که وارد عمل شود. در خانواده مادران با مسائل روان‌شناختی دانش‌آموزان بسیار در ارتباط هستند. مطالعات نشان می‌دهد که مراقبت‌کنندگان خانوادگی و مخصوصاً مادران بزرگترین گروه مراقبین هستند، اگر چه مراقبین خانوادگی به شایستگی سیستم‌های مراقبت بهداشتی عمل می‌کنند، مسئولیت‌های زیاد مراقبت، فقدان آمادگی لازم و آموزش‌های مناسب سلامت جسمی و هیجانی آن‌ها را پایین می‌آورد (اوهلسون^۴، ۲۰۱۰). آن‌ها حس بی‌ارزشی و مقصر دانستن خود را دارند و میزان استرس آن‌ها بالا، سطح بهداشت روانی و کیفیت زندگی آن‌ها پایین است (ریور^۵ و همکاران، ۲۰۰۶). مادران به سبب نقش‌های چندگانه خود، عناصر انسانی تأثیرگذار در خانواده و جامعه هستند و زن در خانواده به عنوان یک فرد می‌تواند در ثبات روابط زناشویی نقشی عمده ایفا کند. سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی بویژه در زنان موضوعی است که می‌توان زیربنای یک خانوادگی موفق باشد. رضایت از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسانی و عنصر اصلی بهزیستی ذهنی است. این پدیده شامل ارزیابی کلی از زندگی و مبتنی بر قضاوت فردی است، که طی آن بین ملاک‌های شخص با شرایط زندگی واقعی مقایسه انجام می‌شود. هر چه واقعیت زندگی با ملاک‌های فرضی فرد به هم نزدیک باشند، شخص از زندگی خود احساس رضایت بیشتری می‌کند (دلیج، گیلارد و ون دام^۶، ۲۰۱۰). از طرفی رضایت از زندگی یکی از مسائل مرتبط با مادران دارای فرزند دانش‌آموز می‌باشد که

1. Todorović & Mitrović
2. Forster, Grigsby, Bunyan, Unger & Valente
3. Garber, Keily & Martin
4. Ohlsson
5. River
6. Delahajj, Gaillard & Van Dam

می‌توان به عنوان نتیجه رضایت از قلمروهای مختلف زندگی، همچون روابط بین فردی و دوستان، رضایت از خانواده، توانایی‌های علمی به حساب آورد. چنانچه پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند که رضایتمندی از زندگی در مادران بر عملکرد فرزندان نوجوان تأثیرگذار می‌باشد (دستغیب و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین تقوایی نیا، رحیمیان بوگر و معاضدیان (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند رضایتمندی زنان از زندگی بر مشکلات روانشناختی از قبیل افسردگی در فرزندان نشان تأثیرگذار می‌باشد. همچنین رضایت از زندگی توانایی فرد را برای عملکرد بهتر در زندگی و نقش‌های اجتماعی پیش‌بینی می‌کند. همچنین رضایت از زندگی، رضایت از کار و موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی و با بهزیستی و شادکامی دارای رابطه است (فریش، ترجمه خمه، ۱۳۸۹). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی و سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سوی دیگر وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجها می‌شود (زوریا^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). سازگاری زناشویی مفهومی است که در آن احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواج را در نظر می‌گیرند، تجربه می‌شود (کمایی، صداقتی فرد، ۱۳۹۴). در حقیقت اشتیاق خانوادگی در بین زوجین به معنای انطباق بین موقعیت موجود و وضعیتی که مورد انتظار است، می‌باشد (کمایی و صداقتی فرد، ۱۳۹۴). زن و شوهر در این لذت و شادی هر یک سهمی دارند، و اگر یکی کوتاهی ورزد اشتیاق خانوادگی به معنای آن شکل نمی‌گیرد و زن و شوهر از یکدیگر دلزده می‌شوند، اما زنان در این بین نقش مهمی را بر عهده دارند و اگر یک بار انتظار محبت شوهر را برآورده نکنند، نامهربان شناخته می‌شوند، پژوهش (بلانین^۲، ۲۰۱۲) نشان داده‌اند که در مسائل جنسی در زندگی مشترک نیز دچار مشکل می‌شوند. بر همین اساس سازگاری زناشویی فرایندی است که در طی آن هر دو عضو زوج به صورت انفرادی یا با همکاری یکدیگر، الگوهای رفتاریشان را برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می‌نمایند. سازگاری زناشویی در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حیاتی دارد و به عقیده فلویید (۱۹۹۸)، عامل موثری برای مقابله با فشارهای روانی و داشتن زندگی زناشویی رضایتمند هستند (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۹).

مطالعه پژوهش‌های مختلف در زمینه اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل (معمدی و نوشادی، ۱۳۹۴) بر رضایت زناشویی در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و ارتقای عملکرد خانواده بر بهبود مهارت حل تعارض بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار (کافی و همکاران، ۱۳۹۰) بر سازگاری زناشویی (فتوحی بناب و همکاران، ۱۳۸۸) بر سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، استرزلسیک^۳ (۲۰۱۵) بر کیفیت زندگی را نشان داده‌اند. شیوه‌های درمانی موثر در زمینه مسائل بین فردی موجود در نظام زناشویی و خانوادگی

1. Zuria
2. Balanean
3. Strzelczyk

در جهت سازگاری و رضایت از زندگی در روابط زناشویی نقش بسزایی ایفا می‌کند. یکی از نظریه‌هایی که بر روابط بین‌فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر توجه دارد و در زمینه مسائل بین‌فردی، راه کارهای کاربردی و کارایی ارائه داده تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل تبادلی است که برن در نیمه دوم قرن بیستم آن را ارائه داده است. این نظریه با سازه‌های «والد، بالغ، کودک» آن، در امور بالینی، درمانی، سازمانی و در روان‌شناسی رشد، ارتباطات، مدیریت، شخصیت و روابط و رفتار بسیار کاربرد دارد (فیروزبخت، ۱۳۹۴). تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان‌درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی. بدین منظور از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی خود استفاده می‌کند. همین الگوی شخصیتی کمک می‌کند تا روشن کند انسانها چگونه عمل و رفتار می‌کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می‌سازند. افراد با یکی از سه حالت ایگویی والد، بالغ و یا کودکشان، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. البته این که با کدام یک از آنها ارتباط برقرار کنند، به احساس آنها در لحظه مورد نظر بستگی دارد. ضمن اینکه در هر لحظه عاملی می‌تواند افراد را از حالتی به حالت دیگر ببرد. پاسخ‌های افراد نیز توسط یکی از این سه حالت ایگویی صادر می‌شود. جوهر تحلیل رفتار متقابل تحلیل همین محرک‌ها و پاسخ‌هاست (استوارت و جونز، ترجمه دادگستر، ۱۳۹۵). برن (۱۹۷۵) معتقد است کاربرد تحلیل روابط متقابل اصولاً در بررسی روابط زناشویی و پیوندهای اجتماعی گوناگون است. بطور کلی به نظر برن تحلیل روابط اصولاً در روابط و زناشویی و پیوندهای اجتماعی کاربرد دارد. در این موقعیت‌ها، تحلیل روابط می‌تواند پیش‌بینی‌ها و بازنگری‌های مفید و قانع‌کننده‌ای را به دست دهد. 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 (۱۹۷۵، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۴). کوری (۱۹۹۴) نیز معتقد است تحلیل رفتار متقابل به منزله یک روش درمان تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی-عقلانی و رفتاری در فرایند درمان تاکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و توانایی‌های فرد، برای تصمیم‌گیری و تغییر جریان زندگی خود است. با توجه به آنچه گفته شد عدم رضایت‌مندی زندگی و کاهش سازگاری زناشویی در مادران باعث از بین رفتن محیط امن روانی و روحی در فرزندان می‌گردد و باعث به وجود آمدن مشکلاتی برای آنها می‌گردد، و بر رابطه آنها با دیگران صدمه می‌زند، تحلیل ارتباط محاوره‌ای یکی از ملموس‌ترین نظریه‌های روانشناسی نوین است، که بر ارتباط متقابل بین افراد تأثیرگذار می‌باشد. این نظریه بیشتر به صورت یک مدل ارتباطی در روابط بین‌فردی اجرا می‌شود. که در امور بالینی، درمانی و مخصوصاً ارتباطات بین‌فردی کاربرد دارد، این روش از طریق ارائه راهکارهای عملی به والدین کمک می‌کند تا بتوانند روابطشان، خودشان و فرزندانشان را بهتر درک کنند و آنها را در جهت بهتری تغییر دهند (فیروزبخت، ۱۳۹۴). مطالعه پژوهش‌های مختلف نشان داده است، آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، شیوه‌های رویایی با استرس (فرهنگی و آقا محمدیان، ۱۳۸۵)، خودپنداره، پیدایش عقاید مثبت‌تر در زمینه روابط با کارمندان، در جلوگیری از افزایش

تعارض و خشونت و بر توسعه مهارت‌های ارتباطی، درک دیگران و خود ابرازی (محمدی و همکاران، ۲۰۱۰) تاثیرگذار می‌باشد. با توجه به مطالعات صورت گرفته آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان ضروری به نظر می‌رسد. هرچند پژوهش‌های زیادی در زمینه سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی با رویکردهای مختلف انجام شده است، ولی در خصوص، اثر بخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان صورت نگرفته است. لذا بنابر مطالب فوق و با عنایت به جدید بودن موضوع و اهمیت آن در جامعه، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ تهران پرداخته است.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده را کلیه مادران دانش‌آموزان پسر پایه اول مقطع دبستان منطقه ۱ آموزش و پرورش مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای و تصادفی ساده بود، با توجه به هدف پژوهش و به دلیل آزمایشی و آموزشی بودن آن، پژوهش از نوع آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی و گروه نمونه با حجم ۳۰ نفر و به صورت داوطلبانه و با گمارش تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش، ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. برای اجرای پژوهش و انجام پرسشنامه در ابتدا پس از مراجعه به آموزش و پرورش منطقه ۱ و برآورد تعداد کل مدارس ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران، از بین کل مدارس ابتدایی، مدارس دولتی-عادی پسرانه انتخاب شدند. از بین این مدارس به صورت تصادفی ۳ مدرسه انتخاب شد، به منظور اجرای کار، جلب اعتماد نمونه‌ها و ارزیابی این که آیا نمونه‌ها متناسب با هدف درمانی، در این پژوهش می‌باشند، مصاحبه اولیه‌ای به منظور ارزیابی معیارهای ورود به مطالعه با والدین انجام گردید که شامل: رضایت برای مشارکت در جلسات تا انتهای درمان، عدم تعارضات شدید زناشویی، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی و وابستگی به مواد... بودند. افراد گروه آزمایش اول تحت آموزش (رویکرد تحلیل رفتار متقابل) در ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه (هفته‌ای یک جلسه) در جلسات مشاوره‌ای شرکت کردند. هم‌چنین بعد از پایان پیگیری جلسات درمانی، به منظور رعایت اصول اخلاقی ۴ جلسه‌ی درمانی ۹۰ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان گروه کنترل در نظر گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس سازگاری زن و شوهر گراهام بی اسپانیر (DAS)؛ مقیاس سازگاری زن و شوهر (DAS) توسط گراهام بی اسپانیر (۱۹۷۶) ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۳۲ سوالی است که به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دو نفری که باهم زندگی می‌کنند تنظیم شده است. در این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد رابطه (رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق

دو نفری و ابراز محبت) براساس طیف لیکرت ۱ تا ۵ مورد محاسبه قرار می‌گیرد. نمره گذاری در مقیاس سازگاری زن و شوهر به گونه‌ای است که از مجموع نمرات کل بدست آمده حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۱۵۱ خواهد بود. نمرات بین ۰ تا ۳۸ بیانگر حس انسجام پایین، نمره بین ۳۸ تا ۷۶ بیانگر حس انسجام متوسط و نمره بالاتر از ۷۶ بیانگر حس انسجام بالا در روابط زن و شوهر را مشخص می‌سازد. در این مقیاس حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۱۵۱ خواهد بود. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. اسپانیل (۱۹۷۶) اعتبار آزمون را براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش نموده است که نشان دهنده همسانی درونی قابل توجهی این آزمون را مشخص می‌سازد. همچنین همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی در خصوص ابعاد: رضایت دو نفری = ۰/۹۴، همبستگی دو نفری = ۰/۸۱، توافق دو نفری = ۰/۹۰ و ابراز محبت = ۰/۷۳ گزارش شده است این مقیاس ابتدا با روشهای منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک والاس، ۰/۹۰ گزارش شده است.

ب) مقیاس رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵)؛ مقیاس رضایت زندگی توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد. این مقیاس که دارای ۵ آیتم است. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) سنجیده و بررسی می‌شود. به طوری که دامنه احتمالی نمره‌ها روی پرسشنامه از ۵ رضایت پایین تا ۳۵ رضایت بالا، محاسبه می‌شود. پایایی پرسشنامه به روش آزمون-بازآزمون ۰/۸۲ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). دینر و همکاران (۱۹۸۵) با استفاده از بازبینی آزمون اسکری و مقادیر ویژه تعداد عوامل انتزاع شده را تعیین نمودند. در ایران، براساس پژوهش مظفری (۱۳۸۲) ضریب آلفای کرونباخ برای این آزمون برابر ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی با فاصله ۶ هفته برابر ۰/۸۴ بوده است. برای تعیین اعتبار همگرایی آزمون از همبستگی آزمون با مقیاس پاناس (PANAS) استفاده شده است که ضریب همبستگی مقیاس رضایت از زندگی با عاطفه مثبت برابر ۰/۲۷، $(P > ۰/۰۱)$ و با عاطفه منفی برابر $-۰/۲۷$ $(P > ۰/۰۱)$ را نتیجه داده است. بیانی و همکارانش این مقیاس را به فارسی ترجمه و اعتبار آن را از طریق بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش نموده‌اند. روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از دو پرسشنامه دیگر مناسب گزارش شده است. در مطالعه دیگری پایایی این پرسشنامه با روش آزمون-بازآزمون ۰/۹۰ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد (تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱).

ج) آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل: در این پژوهش بر طبق پروتکل آموزشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل اجرا شده است. همچنین مطالب به صورت شفاهی و با کمک اسلاید به آزمودنی‌ها ارائه شد. آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل شامل آموزش مجموعه مهارت‌های ارتباطی است که طی ۸ جلسه براساس پروتکل آموزشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل تهیه شده از منابع معتبر و علمی و تجربیات حاصل از حضور محقق در کارگاه‌های مربوطه به مادران دانش‌آموزان شرکت کننده در مدارس داده شد، بدست آمده است. درون مایه و هدف‌های مورد نظر در هر نشست به شرح زیر صورت گرفت:

جدول ۱. پروتکل آموزشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل

جلسات	موضوع	اهداف و مداخلات درمانی
اول	آشنایی؛ معارفه؛ تشریح قوانین گروه؛ مشارکت	هدف: آماده‌سازی گروه و معرفی هنجارهای گروهی (معرفی اهداف دوره و قوانین دوره برای اعضاء تا حداکثر بهره‌برداری از گروه را داشته باشند. تمرینی که در این بخش انجام شد؛ استفاده از فنون آشنا شدن بود).
دوم	آشنایی با احساس‌های اصیل و احساس‌های تخریبی	هدف؛ کسب مهارت‌های ارتباطی بهتر با خود و ارتباطات متقابل با دیگران برای بهبود روابط. بخش نخست؛ مرور مطالب
سوم	خود آگاهی	هدف؛ با آموزش این مبحث مخاطب خود آگاهی بهتر و عمیق‌تری را نسبت به خود و روابطش با دیگران کسب می‌کند و با آگاهی جدیدی رفتارهای اجتماعی خود و دیگران رو مورد بررسی قرار می‌دهد. بخش نخست؛ مشارکت در تمرین‌ها- رفع اشکال؛
چهارم	آشنایی با الگوی حالات نفسانی	هدف؛ (من کودک) یکی از بخش‌های مهمی است که نیاز به بازبینی، ارزیابی و شفا دارد. شناخت وجوه (کودک درون)، در جهت شناخت خود و بهبود روابط با دیگران حائز اهمیت است. بخش نخست؛ به اشتراک گذاشتن تمرین و تجربه و آگاهی‌های کسب شده توسط اعضاء، مرور مطالب؛
پنجم	آشنایی با حالت (من والد) و شناختی و بازبینی (من والد)	هدف: شناختی و بازبینی (من والد) بسیار مهم و حائز اهمیت است زیرا بسیاری از مطالب آموخته شده در ضبط والد ماست و نیاز به تحلیل و بررسی و بازنگری و بازسازی دارد. بخش نخست: رفع اشکال، به اشتراک گذاشتن تجربیات اعضاء، پرسش و پاسخ؛
ششم	آشنایی با حالت (من بالغ)	هدف: آشنایی با (من بالغ) و کسب مهارت در پرورش و به کارگیری این بعد از حالت شخصیتی، به ما کمک می‌کند تا از (من کودک) و (من والد) منطقی‌تر بهره برده و زندگی در اینجا و اکنون را بهتر تجربه کنیم. در ادامه مبحث کش لاستیکی توضیح داده شد. بخش نخست: پرسش و پاسخ، رفع اشکال، به اشتراک گذاری تجربیات
هفتم	آشنایی با مثلث کارپمن و مثلث اشتر نبرگ	هدف: کمک به پیدا کردن الگوهای رفتاری تکرار شونده در زندگی و پیدا کردن الگویی مناسب در زندگی زناشویی. بخش نخست: پرسش و پاسخ، رفع اشکال، مرور مطالب، به اشتراک گذاری تجربیات اعضاء.
هشتم	آشنایی و شناخت با انواع بازی‌ها	هدف: شناخت بازیها ما رو به فضای اینجا و اکنون نزدیک می‌کند و کمک می‌کند تا الگوهای تکرار شونده‌ای را که براساس انتخاب نوع نمایشنامه زندگی مان، تکرار می‌کنیم، پیدا کرده و الگوی جدیدی را جایگزین کنیم. بخش نخست: رفع اشکال، پرسش و پاسخ و مرور مطالب، به اشتراک گذاشتن تجربیات

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام شده است و در بخش آمار استنباطی با توجه به نوع پژوهش و براساس نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون آماری تحلیل کواریانس چند متغیری بوسیله نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها

بیشتر آزمودنی‌ها به لحاظ طبقه سنی بین ۳۱ تا ۳۵ سال و از لحاظ تحصیلات دارای مدرک فوق لیسانس بودند. شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و پراکندگی رضایت زندگی و سازگاری زناشویی و مقیاس‌های آن (رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت) را در شرکت‌کنندگان دوگروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد میانگین نمرات متغیرها در پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت زیادی با یکدیگر نداشته، اما در پس‌آزمون، گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل در تمام متغیرها افزایش قابل توجهی داشته است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ شهر تهران

اثر	ارزش F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
اثر پیلایی	۱۰/۶۸۸	۲/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۲
ویلز لامبدا	۱۰/۶۸۸	۲/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۲
اثر هاتلینگ	۱۰/۶۸۸	۲/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۲
بزرگترین ریشه‌ی روی	۱۰/۶۸۸	۲/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۲

همانطور که یافته‌های حاصل از تحلیل واریانس نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میان گروه‌های کنترل و آزمایش از نظر متغیرهای رضایت زندگی و سازگاری زناشویی با کنترل متغیرهای همپراش، تفاوت معنادار وجود دارد ($\eta^2=0/482, p=0/001, F=10/688$). به بیان دیگر می‌توان گفت که مداخله‌ی آموزشی در نمرات رضایت زندگی و سازگاری زناشویی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، تأثیرگذار بوده است. برای پی بردن تفاوت بین دو گروه، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده گردیده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها (متغیرهای وابسته: رضایت زندگی و سازگاری زناشویی)

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
گروه‌ها	رضایت زندگی پس‌آزمون	۱۴/۲۹۰	۱	۱۴/۲۹۰	۵/۳۹۱	۰/۰۲۹	۰/۱۸۳
	سازگاری زناشویی پس‌آزمون	۷۵۲/۶۱۸	۱	۷۵۲/۶۱۸	۱۶/۴۴۴	۰/۰۰۱	۰/۴۰۷

نتایج آزمون F نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر متغیر رضایت زندگی (نتایج آزمون $F=5/391$ ، $P=0/029$ ، $\eta^2=0/183$) و سازگاری زناشویی ($F=16/444$ ، $P=0/001$ ، $\eta^2=0/407$) با مهار اثر میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین از طریق ضرایب مجذور اتای سهمی می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی تأثیر قدرتمندی در تبیین متغیرهای وابسته دارد. به بیان دقیق‌تر، مداخله آموزشی (متغیر مستقل)، ۱۸/۳ درصد در تبیین خرده‌مقیاس رضایت زندگی و ۴۰/۷ درصد در تبیین خرده‌مقیاس سازگاری زناشویی نقش داشته است.

جدول ۴. میانگین‌های تعدیل شده‌ی رضایت زندگی و سازگاری زناشویی در پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرهای وابسته	گروه‌ها	میانگین	خطای استاندارد	حدود ۹۵ درصدی	
				حد پایین	حد بالا
رضایت زندگی بی‌آزمون	آزمایش	۱۹/۱۲۷	۰/۴۴۱	۱۷/۲۱۷	۲۰/۰۳۸
	کنترل	۱۷/۵۶۸	۰/۴۴۱	۱۶/۷۴۷	۱۸/۵۸۹
سازگاری زناشویی پس‌آزمون	آزمایش	۸۵/۰۱۰	۱/۸۳۴	۸۱/۲۲۵	۸۸/۷۹۵
	کنترل	۷۴/۳۴۷	۱/۸۳۴	۷۰/۵۶۳	۷۸/۱۳۲

نتایج جدول میانگین‌های نمرات آزمون‌های رضایت زندگی و سازگاری زناشویی در پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد در نمرات هر دو متغیر، گروه آزمایش میانگین بالاتری نسبت به گروه کنترل دارند و از آنجا که نمرات بالاتر بیانگر آن است که آموزش تحلیل رفتار متقابل توانسته است وضعیت بهتر را در رضایت زندگی و سازگاری زناشویی موجب گردد.

فرصیه‌های فرعی

۱ - رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ تهران تأثیر معنی‌داری دارد. نتایج یافته‌های تحلیل واریانس تک‌متغیری جدول ۸ در خصوص متغیر سازگاری زناشویی مادران نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر متغیر رضایت دونفری ($F=5/576$ ، $P=0/027$ ، $\eta^2=0/202$)، همبستگی دونفری ($F=6/518$ ، $P=0/018$ ، $\eta^2=0/229$)، توافق دونفری ($F=5/181$ ، $P=0/033$ ، $\eta^2=0/191$) و ابراز محبت ($F=4/359$ ، $P=0/049$ ، $\eta^2=0/165$) با مهار اثر میانگین‌های پیش‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین از طریق ضرایب مجذور اتای سهمی می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی (متغیر مستقل)، ۲۰/۲ درصد در تبیین خرده‌مقیاس رضایت دونفری، ۲۲/۹ درصد در تبیین خرده‌مقیاس همبستگی دونفری، ۱۹/۱ درصد در تبیین خرده‌مقیاس توافق دونفری و ۱۶/۵ درصد در تبیین خرده‌مقیاس ابراز محبت نقش داشته است. همچنین نتایج جدول ۹ نشان داده است که میانگین‌های نمرات آزمون‌های رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت را در

پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل تمام متغیرها، گروه آزمایش میانگین بالاتری نسبت به گروه کنترل دارد. ۲- آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر رضایت از زندگی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ تهران تأثیر معنی‌داری دارد. نتایج یافته‌های تحلیل واریانس تک‌متغیری جدول ۵ در خصوص متغیر رضایت از زندگی مادران مادران نشان می‌دهد که میان گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیر رضایت زندگی ($P=0/012$ ، $F=7/249$ ، $\eta^2=0/225$) همچنین از طریق ضرایب مجذور اتای سهمی می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی تأثیر مناسبی در تبیین متغیر وابسته دارد. به بیان دقیق‌تر، مداخله آموزشی (متغیر مستقل)، ۲۲/۵ درصد در تبیین خرده‌مقیاس رضایت زندگی نقش داشته است. همچنین نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که میانگین‌های نمرات آزمون رضایت از زندگی را در پس آزمون گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۵. آزمون اثرات بین آزمودنی (رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت) و متغیر رضایت از زندگی

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
گروه‌ها/ (سازگاری زناشویی)	رضایت دونفری پس آزمون	۲۸/۲۰۳	۱	۲۸/۲۰۳	۵/۵۷۶	۰/۰۲۷	۰/۲۰۲
	همبستگی دونفری پس آزمون	۲۹/۱۴۷	۱	۲۹/۱۴۷	۶/۵۱۸	۰/۰۱۸	۰/۲۲۹
	توافق دو نفری پس آزمون	۷۹/۵۷۶	۱	۷۹/۵۷۶	۵/۱۸۱	۰/۰۳۳	۰/۱۹۱
	ابراز محبت پس آزمون	۶/۳۹۴	۱	۶/۳۹۴	۴/۳۵۹	۰/۰۴۹	۰/۱۶۵
رضایت زندگی	رضایت زندگی پیش آزمون	۸۴۰/۷۷۲	۱	۸۴۰/۷۷۲	۲۹۵/۹۸۹	۰/۰۰۱	۰/۹۲۲
	گروه	۲۰/۵۹۲	۱	۲۰/۵۹۲	۷/۲۴۹	۰/۰۱۲	۰/۲۲۵
	خطا	۷۱/۰۱۴	۲۵	۲/۸۴۱			

جدول ۶. میانگین‌های تعدیل شده رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دو نفری، ابراز محبت و متغیر رضایت از زندگی در پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرهای وابسته	گروه‌ها	میانگین	خطای استاندارد	حدود ۹۵ درصدی	
				حد پایین	حد بالا
رضایت دونفری پس آزمون	آزمایش	۳۲/۵۴۶	۰/۶۵۹	۳۱/۱۸۰	۳۱/۹۱۳
	کنترل	۳۰/۱۶۸	۰/۶۵۹	۲۸/۸۰۲	۳۱/۵۳۵
همبستگی دونفری پس آزمون	آزمایش	۱۵/۱۷۳	۰/۶۲۰	۱۳/۸۸۸	۱۶/۴۵۸
	کنترل	۱۲/۷۵۵	۰/۶۲۰	۱۴/۴۷۱	۱۴/۰۴۰
توافق دو نفری پس آزمون	آزمایش	۳۰/۴۴۳	۱/۱۹۷	۲۸/۱۵۹	۳۱/۷۱۷
	کنترل	۲۶/۶۲۸	۱/۱۹۷	۲۴/۳۵۴	۲۸/۹۰۲
ابراز محبت پس آزمون	آزمایش	۶/۳۸۸	۰/۳۵۵	۵/۶۵۲	۷/۱۲۳
	کنترل	۵/۲۵۵	۰/۳۵۵	۴/۵۱۹	۵/۹۹۱
رضایت زندگی پس آزمون	آزمایش	۱۹/۲۵۰	۰/۴۵۰	۱۸/۳۲۳	۲۰/۱۷۸
	کنترل	۱۷/۵۳۶	۰/۴۵۰	۱۶/۶۰۸	۱۸/۴۶۳

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف تاثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ شهر تهران صورت پذیرفت. که نتایج نشان داد: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ شهر تهران تاثیرگذار است. یافته‌های حاصل از تحلیل واریانس حاکی از این است که مقدار F چند متغیری در سطح $P > 0.01/0$ از لحاظ آماری معنی دار می‌باشد. لذا می‌توان گفت که بین آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی مادران دانش‌آموزان مقطع دبستان مدارس منطقه ۱ شهر تهران تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج گروه آزمایش میانگین بالاتری نسبت به گروه کنترل در خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی (رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت) در پس‌آزمون دارد و نمرات بالاتر نشان می‌دهد که آموزش مداخله توانسته است تأثیر مثبتی در خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی داشته باشد. نتایج پژوهش‌های صورت گرفته با نتایج پژوهش‌های اکبری و همکاران (۱۳۹۱)، سودانی و همکاران (۱۳۹۱)، فتوحی بناب و همکاران (۱۳۸۸)، زوریا و موسوی (۲۰۱۵)، همسو بوده است. در تبیین احتمالی تأثیر مثبت رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی مادران می‌توان گفت: براساس آموزه‌های رویکرد تحلیل تبادلی، این مسئله که فرد یک سیستم پویای دائماً در حال ارتباط و تبادل اطلاعات با سیستم‌های دیگر است مورد تأکید می‌باشد و لذا آموزه‌های ارتباطی آن برای بهبود تبادلات میان افراد از جمله زن و شوهرها مناسب به نظر می‌رسد. به بیان دیگر همان‌طور که گریف (۲۰۰۰) بیان می‌کند ارتباط موثر و کارآمد میان شوهر و همسر مهم‌ترین جنبه خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب می‌باشد ولی از آن‌جا که ارتباط در دو سطح کلامی و غیر کلامی روی می‌دهد و یکی از دلایل اصلی بروز اختلاف‌های زناشویی ناهماهنگی پیام‌هایی است که به‌طور همزمان توسط این دو سطح منتقل می‌شوند. به نظر می‌رسد که رویکرد تحلیل رفتار متقابل با آموزش تحلیل روابط به خصوص انواع رابطه مکمل، متقاطع و نهفته، زوج را با نحوه برقراری ارتباط موثر آشنا می‌سازد. به عبارتی زوجین را به مهارت‌های ارتباطی مناسبی مجهز می‌سازد تا با تشخیص «حالات من» خود و همسرشان به ویژه با توجه به سرخ‌های کلامی و غیر کلامی بتوانند ارتباط مناسب مکملی را برقرار نمایند. به علاوه با استفاده از تکنیک‌های پس‌راندن «والد» طرف مقابل، بتوانند در موقعیت‌های احتمالی تعارض زنا، به خوبی با نظارت «بالغ» تقویت شده خود، موقعیت را اداره نموده، شرایط را برای برقراری روابط سازنده و نه تخریبی فراهم سازند. البته از آن‌جا که با توجه به یافته‌های بورلسون و دنتون^۱ (۱۹۹۷) صرف نقص مهارت‌های ارتباطی عامل ایجاد مشکلات ارتباطی زناشویی نمی‌باشد و عواملی نظیر نیت و انگیزه‌ها نیز می‌توانند بر رضایت زناشویی اثر بگذارند، لذا می‌توان انتظار داشت که آموزه‌های رویکرد تحلیل رفتار متقابل در زمینه ایجاد جو صمیمانه و گریز از بازی‌های روانی و به خصوص پرهیز از ارائه نوازش‌های منفی غیر شرطی و سرزنش بتواند مانع از احساس سوء نیت از جانب همسران گردد. همان‌گونه که سایپینگتون (۱۳۹۰) و اشمالینگ ترجمه قاسم زاده (۱۳۹۰) اشاره کرده اند تعامل در زوج‌های

آشفته اغلب با رفتار منفی متقابل مشخص می‌شود. در این راستا آموزه‌های رویکرد تحلیل رفتار متقابل در زمینه نوازش و راهکارهای ارائه نوازش، صمیمیت و بیان آزاد احساسات و خود افشایی در فضایی توأم با امنیت روانی و همدلی متقابل می‌تواند تقابل منفی موجود در میان همسران ناراضی را کاهش دهد. از آن جا که زوج‌های درمانده در تلاش برای حل مشکل و یافتن راه حل رضایت‌آمیز ناتوانی بیشتری دارند و نیز غالباً به جای حل موثر مسئله به نادیده گرفتن آن می‌پردازند، لذا آموزه‌های این رویکرد در زمینه تقویت «بالغ» و شیوه حل مسئله و تدوین «قرارداد» می‌تواند به ایجاد زمینه‌ای برای تفاهم بیشتر و کوشش برای حل مسائل میان فردی به گونه‌ای موثر و توأم با مشارکت و مبتنی بر وضعیت سالم «من خوب هستم - تو خوب هستی» که مانع از بازی نقش‌های «قربانی» و «نجات‌دهنده» یا منفعت‌طلبی یک جانبه «زجر دهنده» می‌گردد کمک نماید.

همسو با نتیجه آزمون فرضیه دوم پژوهش حاکی از آن بود که آموزش تحلیل رفتار متقابل بر بهبود عملکرد خانواده مادران موثر می‌باشد، بدین معنا که آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای، «نقش‌ها»، «حل مساله» و «ابراز عواطف» آنان را بهبود می‌بخشد. این نتایج با پژوهش‌های استرزلسیک (۲۰۱۵)، یوسبیا براهیم^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، الدوغان^۲ (۲۰۱۴)، دمسکو^۳ (۲۰۱۷)، همسو بود. در تبیین احتمالی تأثیر مثبت آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر رضایت از زندگی می‌توان گفت: رضایت از زندگی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی خودشان است. در واقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. در حالی که افرادی با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (تیم، ۲۰۱۰). از جمع بندی نظریه‌های مرتبط با رضایت از زندگی می‌توان دریافت که رضایت از زندگی مطابق با کیز و شمتکین شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی خود، مطابق با داینر، سالو و هیوبنر مرهون زندگی خانوادگی، مطابق با مازلو تأمین نیازهایی از جمله نیاز به امنیت و تحقق خویشتن، مطابق با لیوبومیرسکی استفاده از شیوه‌های مقابله مؤثرتر و مناسب‌تر و مطابق با استوتلند داشتن امید به زندگی است. آموزه‌های تحلیل رفتار متقابل موجب بیان آزاد احساسات و خود افشایی در فضایی توأم با امنیت روانی می‌شود. آموزه‌های تحلیل تبدالی با افزایش توانمندی زنها در مهارت‌های ارتباطی و ایجاد نیات و انگیزه‌های مثبت نسبت به یکدیگر، بهبود مهارت‌های حل مسئله و تدوین قرارداد، مهارتمندی هیجانی از طریق تأثیر بر فرایند صمیمیت، اصلاح عملکردهای شناختی و افزایش خود افشایی، صمیمیت و در عین حال تفرد و تحقق خویشتن، کمک به

1. Bousbia Brahim
2. Aldoghan
3. Demeško

افراد برای رسیدن به استقلال، خود پیروزی، رها شدن از الگوهای ناکارآمد و مخرب برای برقراری ارتباط مانند بازیه‌ها، ترک عدم مسئولیت پذیری یا ناامیدی ناشی از پیش نویسه‌های ناکارآمد، ایجاد امید و حسن نیت به خود، دیگری و دنیا، با انتخاب وضعیت سالم زندگی در طی یک فرایند اصلاح درون فردی - میان فردی می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش بخشد.

پیشنهاد می‌شود که تا در صورت امکان ضمن کاربست عملی کاربرد فراگیر روش آموزش رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی، در روابط بین فردی و اجتماعی و همچنین بمنظور ارتقاء سطح سلامت عمومی افراد صورت پذیرد. ارائه برنامه‌های آموزش گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل برای جوانان در شرف ازدواج، زوجین دارای تعارض و زوجین متقاضی طلاق انجام گردد. از آن جایی که جوامع امروزی برای استحکام و بقاء کانون خانواده همچنین سلامت و بهزیستی افراد جامعه اهمیت زیادی قائل هستند، بررسی مسائل و مشکلاتی که به سلامت خانواده در زمینه روابط اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی و .. آنها تاثیر گذار و ضروری به نظر می‌رسد، توجه نمایند.

منابع

- اخوان تفتی، م، ولی زاده، ز. (۱۳۸۵). مقایسه سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه تهران در ابتدا و انتهای دوره دانشگاه، پژوهش‌های تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، ۱(۳)، ۱-۱۶.
- استوارت، یان و جونز، ون. (۱۳۹۵). تحلیل رفتار متقابل: روش‌های نوین در روان‌شناسی، ترجمه بهمن دادگستر، انتشارات: دایره.
- اشمالینگ، ک، ب؛ فروزتی، ا؛ جیکوبسون، ن. س. (۲۰۰۲). مسائل زناشویی: رفتاردرمانی شناختی، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، ۱۳۹۰، تهران: انتشارات ارجمند.
- اکبری، ا؛ پورشریفی، ح؛ عظیمی، ز؛ فهیمی، ص؛ امیری پیچاکالایی، ا. (۱۳۹۱). اثر بخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایت مندی، سازگاری، احساسات مثبت، و صمیمیت زوج‌های دارای تجربه طلاق عاطفی، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۴)، ۴۶۱-۴۵۵.
- برنشتاین، ف، اچ؛ برنشتاین، م. (۱۳۸۹). شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی، ترجمه حمیدرضا سهرابی، چاپ دوم، تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- تقوایی نیا، ع؛ رحیمیان بوگر، ا؛ معاضدیان، آ. (۱۳۹۵). نقش رضایت از زندگی و شاغل بودن مادر در پیش بینی افسردگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه، سلامت اجتماعی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت. ۳(۴)، ۳۲۹-۳۱۹.
- دستغیب، ز؛ قبادی داشدبی، ک؛ قارلی پور قرقانی، ذ؛ حسینی، ف؛ بابایی حیدر آبادی، ا؛ اشرفی حافظ، ا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه رضایتمندی زناشویی زنان شهر شیراز با افسردگی نوجوانان آن‌ها، نشریه علمی-پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۲۳(۸)، ۲۵-۱۹.
- سپینگتون، ا. (۱۹۸۹). بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، ۱۳۹۰، تهران: انتشارات روان

- سودانی، م؛ مهرابی زاده هنرمند، م و سلطانی، ز. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج‌های ناسازگار، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲(۳)، ۲۸۷-۲۶۸.
- فتوحی بناب، س؛ حسینی نسب، د؛ هاشمی، ت. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش رویکردهای زوج درمانی شناختی- رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۸(۳۲)، ۱۲۰-۱۰۹.
- فرهنگی، ف و آقامحمدیان، ح. (۱۳۸۵). تأثیر روان درمانگری گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان، مطالعات تربیتی و روان شناسی، ۷(۲)، ۶۲-۴۱.
- فریش، م. (۱۳۸۹). روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، ترجمه اکرم خمسه، چاپ اول، تهران: ارجمند.
- فیروزبخت، م. (۱۳۹۴). اریک برن بنیانگذار تحلیل رفتار متقابل، تهران: انتشارات دانژه.
- کافی، م؛ نوری، م؛ ملازاده اسفنجانی، ر و صالحی، ا. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و پیشگیری از عود افراد سم‌زدایی شده، پژوهش‌های نوین روان شناختی، ۲(۲۳)، ۱۱۱-۱۳۲.
- معتمدی، ه و نوشادی، ش. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایت زناشویی، رفاه اجتماعی، ۱(۲)، ۹۴-۷۳.

- Aldoghan, Mohammed. (2014). Transactional Analysis and its Intrigue in Saudi Arabian Organizations, *International Journal of Business and Social Science* Vol. 5, No. 8; July 2014.
- Balanean, R. (2012). Postmodern Psycho-Social Influences On The Dysfunctional Sexual Beliefs Of The Romanian Youth. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 31. 714-718.
- Bousbia Brahim, Ali ; Ognjen Ridić ; Tomislav Jukić. (2015). The effect of transactional leadership on employees performance (Case study of 5 Algerian Banking Institutions). *Economic Review – Journal of Economics and Business*, Vol. XIII, Issue 2, November 2015.
- Burleson, B., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 884-902
- Delahaij, A., Gaillard, C., & Van Dam, P. (2010). Hope and hardiness as related to Life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (8): 171-179
- Demeško, Natalija. (2017). Effect of transformational and transactional leadership styles on innovative work behavior: The role of employee's locus of control, A Thesis Presented to the Faculty of ISM University of Management and Economics in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Innovation and Technology Management.
- Forster, M., Grigsby, T. J., Bunyan, A., Unger, J. B., & Valente, T. W. (2015). The protective role of school friendship ties for substance use and aggressive behaviors among middle school students. *Journal of school health*, 85(2), 82-89.

- Garber J, Keily MK, Martin NC. (2002). Development of adolescence depressive symptoms: predictors of change. **Journal of Counseling and Clinical Psychology**. 70-95.
- Mohammadi, M. Esmaeily, M. and Nik, A. (2010). The Effectiveness of Group Consultation in the Method of Transactional Analysis over the Student's Communicative Skills. *Social and Behavioral Sciences*. 5, 1490-1492.
- Ohlsson, T. (2010). Scientific evidence base for transactional analysis in the year 2010. **International journal of Transactional Analysis Research**, 1(1), 4-11.
- River PA, Elliott TR, Berry JW, Shewchuk RM, Oswald KD, Grant J. (2006). Family care givers of women with physical disabilities. *J Clin psychol Med setting*. 13 (4): 425-434.
- Todorović, D., & Mitrović, M. (2017). Various modalities of aggressive behavior and emotional competence among students of sport and physical education and students of other faculties- a pilot study. *Facta Universities Series: Physical Education and Sport*, 389-398.
- Zuria, Mahmud & Mosavi, Esmaeil. (2015). Transactional analysis group counselling: immigrant Iranian couples in focus. **International Journal of Management and Applied Science**, ISSN: 2394-7926 Volume-1, Issue-8, Sept.-2015.