

اثربخشی روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی زنان مطلقه

عطیه بوستانی^۱، فاطمه سادات طباطبائی نژاد^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران

^۲ استادیار، گروه روان شناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی زنان مطلقه صورت گرفت. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و روش آن نیمه تجربی محسوب می شود. براساس ماهیت داده‌های پژوهش یک پژوهش کمی است. از نظر نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی، همبستگی می‌باشد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش به دو بخش کتابخانه‌ای و میدانی تقسیم می‌شوند. طرح پژوهش از نوع دو گروهی پیش آزمون - پس آزمون بود که بر اساس ملاکهای ورود و خروج ۳۰ نفر از زنان مطلقه شهر کاشان ۱۵ نفر (گروه آزمایش)، ۱۵ نفر (گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه سرمایه عاطفی گل پرور (۲۰۱۶) که شامل ۲۰ سوال بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. گروه درمان تحلیل رفتار متقابل به مدت ۸ جلسه (۹۰ دقیقه ای) تحت درمان قرار گرفتند. نتایج نشان داد روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی (عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی) زنان مطلقه شهر کاشان تأثیر دارد. بعد از حذف اثر پیش آزمون، تفاوت بین ۲ گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های عاطفه مثبت و احساس انرژی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است ($P < 0.012$). میانگین تعدیل شده گروه آزمایش در هر دو مؤلفه بیشتر از گروه کنترل بوده است در نتیجه روش تحلیل رفتار متقابل در افزایش عاطفه مثبت و احساس انرژی زنان مطلقه شهر کاشان مؤثر بوده است. در مؤلفه شادمانی تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل با سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۱۲ معنادار نبود ($P > 0.012$). نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی (عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی) زنان مطلقه شهر کاشان تأثیر دارد و از روش درمانی تحلیل رفتار متقابل می توان برای درمان مشکلات زنان مطلقه استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: روش تحلیل رفتار متقابل، سرمایه عاطفی، زنان مطلقه

۱. مقدمه

یکی از عمده‌ترین مسائلی که جوامع امروز بشری با آن دست به گریبان است و مشکلات عدیده‌ای را برای افراد و در نهایت جامعه ایجاد کرده است، از هم گسیختگی خانوادگی یا به بیان رایج تر، طلاق است (کاظمی پور ۱۳۸۸). طلاق یکی از آسیب‌زاترین پدیده‌های جامعه به شمار می‌رود که می‌تواند منشاء بروز مشکلات متعددی از جمله آسیب‌های اجتماعی و همچنین از هم پاشیدگی کانون خانواده شود (شاه‌بیک، خانه کشی و خان محمدی، ۱۳۹۷). در سال‌های اخیر با افزایش آمار طلاق این پدیده به معضل مهم اجتماعی تبدیل شده و متأسفانه روز به روز در حال افزایش است. از هم پاشیدگی که بدنبال خود، تبعات منفی بسیاری از جمله مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده، زمینه سازی جرائم مختلف، بی سرپرست شدن بسیاری از کودکان و.... را بر پیکر جامعه برجای می‌گذارد. در مجموع، روند صعودی خیره کننده طلاق در جوامع معاصر سبب شده که اندیشمندان معاصر آن را در قالب اصطلاحاتی همچون عصر طلاق و یا انقلاب طلاق توصیف کنند (فروتن، ۱۳۹۲). طلاق قانونی انحلال قانونی وظایف و مسئولیت های ازدواج، بین زوجین است (میرسارد و همکاران ۱۳۹۳). متأسفانه در ایران آمار طلاق به شکل نگران کننده ای در حال افزایش است. در چهار ماه اول سال ۱۳۹۴، ۵۵ هزار و ۷۱۸ رویداد طلاق به ثبت رسیده است که این میزان نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲،۲ درصد رشد کرده است. از سوی دیگر میانگین سن طلاق مردان ۳۵،۵ سال و میانگین سن طلاق زنان ۳۰،۶ سال بوده است. در حال حاضر یک طلاق در مقابل هر ۴،۲ ازدواج ثبت می‌شود. میانگین طول مدت زندگی مشترک در طلاق‌های ثبت شده ۸،۲ سال بوده است که ۱۲،۱ درصد زوجین دوام زندگی کمتر از یک سال داشته‌اند. در مجموع ۴۷،۵ درصد طلاق‌ها مربوط به پنج سال اول زندگی مشترک بوده است (متنی زاده، ۱۳۹۴). آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آمار بزرگتری به جدایی های عاطفی زن و شوهر اختصاص دارد، یعنی به زندگی های خاموش که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند ولی تقاضای طلاق قانونی نمی کنند.

امروزه روابط زناشویی سالم از اهمیت خاصی برای جامعه برخوردار است، چراکه ارتباط سالم بین زوجین و وجود رضایت زناشویی بین آنها منجر به تربیت فرزندان سالم و در نهایت جامعه‌ای سالم می‌گردد. خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هموع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آنها و تجهیز شدن به فنون شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (قربانی، ۱۳۹۸).

ازدواج و رابطه زناشویی منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان می‌باشد و سبب پیدایش همکاری، همدردی، یگانگی، علاقه و مسئولیت پذیری نسبت به خانواده خواهد شد. به تحقق پیوستن اهداف ازدواج پس از برقراری رابطه زناشویی، موجب احساس رضایت و خوشبختی فرد می‌شود و خلاف این امر، اختلاف زناشویی و در نهایت نارضایتی از ازدواج را به همراه خواهد داشت. ازدواج را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل بهداشت روانی در اجتماع دانست که اگر با مشکل روبرو شود بهداشت روانی حاصل نخواهد شد و اثرات منفی و ماندگار آن نظیر افسردگی و اضطراب و دیگر اختلالات روانی نتیجه این نارضایتی زناشویی خواهد بود (فلتچر و همکاران، ۲۰۱۹). در این میان سرمایه عاطفی، وضعیتی از نشاط و انرژی عاطفی مثبت درونی قابل هدایت و تحول است که با تمرکز هدفمند، قابلیت تأثیرگذاری به نسبت پایدار بر رفتارها و انتخاب های انسان را دارد و قادر به گسترش توان ظرفیتی و مهارتی در افراد، ارتقای سلامت روان و بهزیستی روانشناختی است. هم به لحاظ ماهیت و هم به لحاظ پیوندی که سرمایه عاطفی با شاخص های سلامت روان و بهزیستی دارد، در تقابل با علائم و نشانه های افسردگی قرار می گیرد. به همین جهت هر نوع فعالیت یا تلاشی در مسیر افزایش سطح سرمایه عاطفی، بدون تردید بر کاهش علائم افسردگی نیز تأثیرات بسزایی خواهد داشت (گل پرور، ۲۰۱۶).

سرمایه عاطفی شامل عاطفه مثبت، احساس انرژی، شادمانی است. عواطف، یکی از جنبه های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان ها دارد. بدون عواطف، زندگی بشر تقریباً خسته کننده و بی معنی می شود. انسان از طریق، همین عواطف است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات درمی یابد. عواطف، بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد. واتسون و تلگن عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم بندی می کنند یکی عاطفه منفی است. بدین معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشایندی می کند. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت بخش است که به دنبال آن حالت های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می آید. بعد عاطفی دوم، عاطفه مثبت است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت بخش می باشد. عاطفه مثبت در برگیرنده طیف گسترده ای از حالت های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۶).

این دو عامل عاطفی ارتباط متفاوتی با افسردگی و اضطراب دارند. از آنجا که هم در اضطراب و هم در افسردگی، حالت های عاطفی منفی دیده می شود، ابزارهای سنجش مربوط به هر دو سازه، به یک اندازه دارای عامل عاطفه منفی هستند. بنابراین عاطفه منفی، رابطه مثبتی با اضطراب و افسردگی دارد. از سوی دیگر، اضطراب و افسردگی رابطه متفاوتی با عاطفه مثبت دارند. ابزارهای سنجش عاطفه مثبت با خلق افسرده و علائم مرتبط با آن، همبستگی منفی بالایی دارند، اما با خلق مضطرب و علائم مرتبط با آن، همبستگی ندارند. به نظر می رسد که افزایش میزان لذت در طول زندگی، می تواند به افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی منجر شود. عواطف، بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد (ترکان، ۱۳۸۵).

فردریکسون معتقد است عواطف منفی همچون، اضطراب یا خشم، سبب می شوند ذهن فرد فقط به تولید واکنش دفاعی در برابر موضوعات ایجاد کننده این عواطف منفی، محدود شود در صورتی که عواطف مثبت، سبب می شوند که ذهن فرد بر روی محرکها باز باشد و این مساله به نوبه خود فرصت هایی را برای توجهی گسترده تر به محیط، ایجاد کرده و در نتیجه خلاقیت فرد را بیشتر کرده و موجب شادکامی می شود. عاطفه مثبت و عاطفه منفی حالت های متضاد احساس کردن نیستند، بلکه این دو خلق، حالت های مستقل و نه متضاد احساس کردن هستند. برای مثال، افراد هنگام مصاحبه شغلی اذعان می کنند که به طور همزمان، عاطفه های مثبت و منفی را احساس می کنند. آنها معمولاً به طور همزمان احساس علاقه و عصبیت را تجربه می کنند. عاطفه مثبت طبق چرخه خواب - بیداری نوسان می کند، درحالی که عاطفه منفی چنین نیست. عاطفه مثبت همچنین خلاقیت و انعطاف پذیری در حل مسئله و گفتگو و نیز کارایی و دقت در تصمیم گیری و سایر شاخص ها، بهبود تفکر را افزایش می دهد. یکی از تحقیقات اخیر نشان می دهد: مثلاً مردم در عاطفه مثبتی که ایجاد شده بود، احتمال کمک کردنشان به بیگانه، آن گاه که کمک کردن به گونه ای برای آن ها ترسیم شده بود که تقریباً مطمئن بودند احساس افسردگی می کنند، نسبت به کنترل ها کمتر بود سطح عاطفه مثبت هنگام بیدار شدن پایین است و در طول روز به تدریج بالا می رود و تا بعدازظهر به اوج خود می رسد و از آن پس در اواخر شب پایین می آید و به سطح پایین اوایل صبح برمی گردد. عاطفه مثبت بیانگر یک تجربه درونی لذت بخش است. وقتی عاطفه منفی افراد بالاست، معمولاً احساس مثبت آنها پایین است و معمولاً احساس می کنند خموده و خسته هستند. عاطفه منفی بیانگر تجربه درونی ناخوشایند است، وقتی عاطفه منفی افراد بالاست، معمولاً احساس می کنند ناخشنود و عصبی و تحریک پذیر هستند، در حالی که وقتی عاطفه منفی افراد پایین است آرام و آرمیده هستند. عاطفه مثبت و منفی نه تنها به خلق بلکه به سیستم های گسترده شناختی، زیستی و رفتاری هم مربوط می شود. عاطفه مثبت بیانگر سیستم انگیزشی خوشایندی است که فرآیندهای پاداش در برانگیختگی آن، نقش اساسی ایفا می کنند در حالی که عاطفه منفی بیانگر سیستم انگیزشی آزارنده است که فرآیندهای تنبیهی در برانگیختگی آن نقش دارد. عاطفه مثبت

و خلق خوش، به رفتار گرایشی و عاطفه منفی و خلق ناخوش به رفتار اجتنابی کمک می کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). در حالت کلی انرژی به صورت توانایی انجام کار تعریف می شود. به بیان دیگر، هنگامی که جسمی کاری را انجام می دهد انرژی خواهد داشت. انرژی نقش مهمی در زندگی روزمره و پدیده های علمی دارد. بدون شک می توانیم صورت های مختلف انرژی مانند انرژی الکتریکی را نام ببریم. همه ما تعریف کلی از انرژی در ذهن داریم ولی هنگام به زبان آوردن یا نوشتن از تعریف دقیق آن باز می مانیم. ما برای انجام هر کاری در زندگی نیاز به انرژی داریم. به هنگام انجام کار، انرژی از شکلی به شکل دیگر تبدیل می شود. در واقع، مقدار انرژی در جهان همیشه ثابت خواهد ماند و تنها از شکلی به شکل دیگر تبدیل می شود (ترکان، ۱۳۸۵).

شادی اشاره به هر گونه شناخت مثبت یا حالات عاطفی و موثر دارد: احساس مثبت، تعهدات، رضایت و معنا. شادی اشاره به قضاوت های مطلوب (نگرش های مثبت) یا تجربیات مثبت (احساسات مثبت، حالات مثبت، هیجانات مثبت) در زندگی دارد. شادی احساس و هیجانی است که هنگام ارضای نیازهای انسان در او پدید می آید و زندگی را خشنود می سازد. وقتی آدمی نیازهایش ارضا می شود و به چیزهایی مورد علاقه اش دست می یابد، احساس و هیجانی در او پدید می آید که از آن به شادی و نشاط تعبیر می شود و با واژه هایی چون شادمانی، سرور و وجد هم معناست (کاراهان، ۲۰۱۳). لذا در این پژوهش به اثر بخشی روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی در بین زنان مطلقه شهر کاشان پرداخته خواهد شد. اکنون محقق در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی در بین زنان مطلقه شهر کاشان چه تأثیری دارد؟

۲. روش کار

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح پژوهش شامل دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون اجرا شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه شهر کاشان بودند که از میان آنها ۳۰ نفر بصورت در دسترس نمونه گیری شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. اجرای این پژوهش در زمستان ۱۴۰۰ روی افرادی که ملاک های ورود از جمله، زنان مطلقه، رضایت آگاهانه و تمایل به شرکت در جلسات، سکونت در شهر کاشان و قرار نداشتن تحت درمان روانپزشکی و روانشناختی و معیارهای خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه در گروه آزمایش، عدم تمایل به مشارکت و همکاری، وجود مشکلات رفتاری شدید در طول جلسات و استفاده از داروهای روانپزشکی حین جلسات درمان بود را شامل می شدند، صورت گرفت. ملاحظات اخلاقی نیز شامل رعایت رازداری کامل، داشتن آزادی و اختیار کامل برای عدم تمایل به همکاری در پژوهش، اطلاع رسانی کامل در مورد پژوهش و کسب رضایت نامه کتبی و استفاده از داده ها فقط در راستای اهداف پژوهش بود. ابزار سنجش این پژوهش پرسشنامه سرمایه عاطفی بود که توسط گل پرور (۱۳۹۵) تدوین شده است. این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور وسیعی برای ساختارهایی که عاطفه مثبت (۱۰ سوال)، احساس انرژی (۵ سوال) و شادمانی (۵ سوال) را می سنجد مورد استفاده قرار گرفته است و قابلیت اعتبار و پایایی این خرده مقیاس ها نیز اثبات شده است. آلفای کرونباخ در دامنه ۰.۸۰ تا ۰.۹۶. گزارش شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۵ درجه ای (هرگز=۱ تا همیشه=۵) لیکرت پاسخ می دهد. محاسبه امتیازات حاصل از این پرسشنامه در سطح کلی و در سطح سه مولفه آن به این صورت است که امتیازات هر فرد در گزینه پاسخ های انتخابی با یکدیگر جمع می شود. بنابراین دامنه نوسان امتیازات در سطح سرمایه عاطفی کلی بین ۲۰ تا ۱۰۰، در سطح عاطفه مثبت بین ۱۰ تا ۵۰ و در احساس انرژی و شادمانی نیز بین ۵ تا ۲۵ است و افزایش امتیازات به معنای افزایش سرمایه عاطفی و سه مولفه آن است. گل پرور و عنایتی در پژوهش خود از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش از نوع واریماکس، روایی سازه عاملی این پرسشنامه را مجدد مستند نموده و آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰.۹۶۵. گزارش نموده و نشان داده امتیازات حاصل از پرسشنامه سرمایه عاطفی با امتیازات حاصل از سرمایه گذاری

جمعی عاطفی و مشکلات روابط زناشویی رابطه معناداری دارد. در این پژوهش آلفای کرونباخ بعد از حذف اثر پیش آزمون، تفاوت بین ۲ گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های عاطفه مثبت و احساس انرژی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است ($P < 0.012$). میانگین تعدیل شده گروه آزمایش در هر دو مؤلفه بیشتر از گروه کنترل بوده است در نتیجه روش تحلیل رفتار متقابل در افزایش عاطفه مثبت و احساس انرژی زنان مطلقه شهر کاشان مؤثر بوده است. در مؤلفه شادمانی تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل با سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۱۲ معنادار نبود ($P > 0.012$).

پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت بین ۲ گروه آزمایش و کنترل در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است. در متغیر سرمایه عاطفی میانگین تعدیل شده گروه آزمایش ۴۱/۸۱ و در گروه کنترل ۳۶/۹۵ بوده است. پس از گمارش آزمودنیها بصورت در دسترس گروه نمونه در دو گروه پژوهش، پیش آزمون در هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه سرمایه عاطفی اجرا شد. سپس درمان تحلیل رفتار متقابل به صورت گروهی و طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بصورت هفته ای یک جلسه اجرا شد. گروه کنترل در این مدت هیچ گونه درمانی دریافت ننمودند. پس از پایان جلسات درمان، هر دو گروه در مرحله پس آزمون به پرسشنامه سرمایه عاطفی مجدد پاسخ دادند. درمان تحلیل رفتار متقابل برای اولین بار برای این پژوهش تهیه و تدوین گردید و طی یک مطالعه مقدماتی (پایلوت) تاثیر این بسته درمانی در افزایش سرمایه عاطفی بررسی و تایید شد. خلاصه جلسات درمان مورد استفاده در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

۳. نتایج

در تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS26 استفاده شد. این پژوهش دارای ۱ متغیر وابسته سرمایه عاطفی و ۱ متغیر آزمایشی با دو سطح روش تحلیل رفتار متقابل و لیست در انتظار می باشد. برای مقایسه ۲ گروه مورد مطالعه به منظور کنترل آماری اختلافات اولیه (پیش آزمون) از تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) و در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. با توجه به جدول ۲ بر اساس یافته های توصیفی پژوهش، میانگین و انحراف معیار پیش آزمون متغیر سرمایه عاطفی در گروه آزمایش به ترتیب ۳۲/۴۱ و ۳/۷۸ در گروه کنترل ۳۳/۷۲ و ۳/۹۸ بوده است. میانگین و انحراف معیار پس آزمون متغیر سرمایه عاطفی در گروه آزمایش به ترتیب ۴۱/۴۲ و ۴/۱۵ و در گروه کنترل ۳۷/۲۶ و ۳/۶۲ بوده است. لذا قبل از اجرای تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) برای نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف در مؤلفه های سرمایه عاطفی در ۲ گروه در هر ۲ مرحله اندازه گیری با سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ ($P > 0.05$) تأیید شد. آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه برابری ماتریس واریانس - کوواریانس آورده شده است. براساس نتایج مندرج، این فرضیه با سطح معناداری ۰/۲۴ تأیید می شود ($p > 0.05$). آزمون لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس های خطا آورده شده است. براساس نتایج مندرج، مفروضه همگنی واریانس ها در مؤلفه های عاطفه مثبت و احساس انرژی با سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید می شود ($P > 0.05$). در مؤلفه شادمانی این مفروضه با سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ رد می شود که با توجه به مساوی بودن حجم نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل عدم رعایت مفروضه مانعی در استفاده از تحلیل کوواریانس ایجاد نمی کند. آزمون واریانس جهت بررسی مفروضه شیب رگرسیون آورده شده است. براساس نتایج مندرج، مفروضه شیب رگرسیون در مؤلفه های سرمایه عاطفی با سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید می شود ($P > 0.05$). نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه بین دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد که بین دو گروه در ترکیب خطی مؤلفه های سرمایه عاطفی با سطح معناداری ۰/۰۰۱ اختلاف معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). یعنی اثر مداخله روش تحلیل رفتار متقابل بر ترکیب خطی ۳ مؤلفه سرمایه عاطفی معنادار بوده است. برای اینکه مشخص شود اثر روش تحلیل رفتار متقابل روی کدام یک از مؤلفه ها معنادار بوده است نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در جدول ۴ زیر آورده شده است. بعد از حذف اثر پیش آزمون، تفاوت بین ۲ گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های عاطفه مثبت ($F = 15/57$) و (احساس انرژی $F = 31/79$) در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است ($P < 0.012$). میانگین تعدیل شده گروه آزمایش در هر دو مؤلفه بیشتر از گروه کنترل بوده است در نتیجه روش تحلیل

رفتار متقابل در افزایش عاطفه مثبت و احساس انرژی زنان مطلقه شهر کاشان مؤثر بوده است. در مؤلفه (شادمانی $F=5/69$) تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل با سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۱۲ معنادار نبود ($P>0.012$).

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل

جلسات	موضوع و برنامه‌های آموزشی
جلسه اول	آشنایی فراگیران با یکدیگر، قوانین گروه، اهداف، تعریف و تحلیل ساختار کارکردی شخصیت و تحلیل کارکردی اولیه و ارائه تکلیف.
جلسه دوم	آشنا کردن اعضا با مشکلات (ساختاری) و (کارکردی) شخصیت، (طرد، آلودگی)، تثبیت حالات من
جلسه سوم	آشنا کردن گروه با مفهوم تبادل و ارتباط متقابل، تبادل مکمل، مقاطع و انواع آن
جلسه چهارم	آشنایی فراگیران با تقویت «من بالغ» کنترل «من والد» و راضی کردن «من کودک».
جلسه پنجم	آشنایی فراگیر با انواع نوازش‌های کلامی و غیرکلامی، مثبت و منفی، شرطی و غیرشرطی، شیوه‌های کسب نوازش، نوازش خویشتن، ارائه تکلیف.
جلسه ششم	آشنایی با مفهوم سازماندهی زمان و ضرورت آن، آشنایی با (مثبت‌نمایی کارپمن) و ارائه راهکار جهت شکستن جریان بازی روانی، ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	آشنایی با ماهیت ریشه پیش‌نویس زندگی، انواع پیش‌نویس برنده، بازنده، غیر برنده، لزوم اتخاذ موضع سالم در زندگی و ارائه تکلیف.
جلسه هشتم	آشنایی و ارائه توضیح در خصوص مفهوم بالغ وحدت یافته.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیر سرمایه عاطفی در پیش‌آزمون - پس‌آزمون دو گروه

متغیرها	آزمایش				کنترل			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره کل	۳۲/۴۱	۳/۷۸	۴۱/۴۲	۴/۱۵	۳۳/۷۲	۳/۹۸	۳۷/۲۶	۳/۶۲
عاطفه مثبت	۱۰/۵۳	۱/۴۱	۱۳/۴۳	۲/۴۴	۱۱/۲۶	۱/۳۰	۱۲/۲۷	۱/۴۱
احساس انرژی	۱۰/۸۶	۱/۲۳	۱۴/۱۳	۱/۲۳	۱۱/۰۶	۱/۹۸	۱۲/۲۶	۱/۱۸
شادمانی	۱۱/۲۰	۱/۱۴	۱۳/۸۶	۱/۱۸	۱۱/۴۰	۱/۳۲	۱۲/۷۳	۱/۰۸

همانطور که در جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون متغیر سرمایه عاطفی در گروه آزمایش به ترتیب ۳۲/۴۱ و ۳/۷۸ و در گروه کنترل ۳۳/۷۲ و ۳/۹۸ بوده است. میانگین و انحراف معیار پس‌آزمون متغیر سرمایه عاطفی در گروه آزمایش به ترتیب ۴۱/۴۲ و ۴/۱۵ و در گروه کنترل ۳۷/۲۶ و ۳/۶۲ بوده است.

جدول ۳- نتایج آزمون کوواریانس چند متغیری برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمودنی در مؤلفه‌های سرمایه عاطفی

منابع	ارزش	F	فرضیه DF	خطا DF	Sig	ضریب ایتا
اثر پیلایی	۰/۶۹	۱۱/۶۱	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه ۲ گروه مورد مقایسه ۲ گروه مورد مطالعه در مؤلفه های سرمایه عاطفی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	عاطفه مثبت	۲۳/۹۱	۱	۱۵/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۶
	احساس انرژی	۲۴/۹۸	۱	۳۱/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۱/۰۰
	شادمانی	۹/۷۴	۱	۵/۶۹	۰/۰۲۵	۰/۱۹	۰/۶۳

۴. بحث و نتیجه گیری

جهت سنجش اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی و سه مولفه (عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی) زنان مطلقه شهر کاشان، تعداد ۳۰ نفر از زنان مطلقه شهر کاشان، شرکت کرده اند. نتایج تحقیق نشان داد که افزایش توان ظرفیتی سرمایه عاطفی در مولفه های عاطفه مثبت و احساس انرژی دارای تاثیر معنادار مثبت و در مولفه شادمانی معنادار نبود. در بیان همسویی نتایج پژوهش می توان با نتایج تحقیق ملکی (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق در شهر کرمانشاه انجام داد که با پژوهش حاضر همسو بود. پورجلو (۱۳۹۱)، پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی مدیریت استرس شناختی- رفتاری و تحلیل تبادلی به شیوه گروهی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زنان دارای مشکلات زناشویی انجام داد که در متغیر کیفیت زندگی و ابعاد رضایت زناشویی همسو ولی در مدیریت استرس شناختی رفتاری با موضوعات شخصیتی، اوقات فراغت و ازدواج همسویی نداشت. سه تفاوتی که پژوهش حاضر را از پژوهش های قبلی می تواند متمایز کند، ۱. تاکنون پژوهشی پیرامون اثر بخشی روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی زنان مطلقه شهر کاشان انجام نگرفته است. ۲. نتایج پژوهش حاضر می تواند به تدوین چارچوب های آموزشی به مشاورین در افزایش سرمایه عاطفی زنان مطلقه کمک کند و ۳. نتایج این پژوهش می تواند به غنای متون نظری و پژوهشی اثر بخشی روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی زنان مطلقه شهر کاشان کمک نماید. با توجه به اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی پیشنهاد می گردد از رویکرد آموزشی (TA) به عنوان مداخلاتی برای بهبود سرمایه عاطفی زوجین در مراکز آموزشی و مشاوره به منظور پیشگیری از طلاق عاطفی و ارتقای میزان گفتگوی موثر و درمان مشکلات مربوط به صمیمیت و ارتباط عاطفی زوجین استفاده شود و در فهرست برنامه های آموزشی زوج درمانی و خانواده درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند به درمان مشکلات ارتباطی و غنی سازی روابط صمیمانه بین زوج ها (در جهت کاهش طلاق) و همچنین اعضای خانواده بپردازند. از آنجایی که درمان مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل روی بینش هیجانی تاکید مضاعفی دارد و همچنین این درمان به طور گسترده ای به روابط بین فردی، تعاملات، هماهنگی و ناهماهنگی پیامها می پردازد و بجای نسبت دادن مشکلات هیجانی به افکار خودآیند، بر ریشه های تحول وضعیت زندگی، پیام های پیش نویس و نمایشنامه های زندگی تاکید دارد لذا پیشنهاد می شود از این رویکرد درمانی جهت ریشه یابی و پرداختن به این موارد و جزئیات استفاده شود. همچنین می توان با تمرکز بر توانمندی های خود از طریق فراگیری و ارتقاء سطح سرمایه عاطفی مسیر رشد و شکوفایی توانایی ها، عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی و در کل سرمایه عاطفی سرکوب شده در زندگی زوجی که منجر به طلاق شده را رها کرد و زمینه را برای ارتقاء و افزایش سطح سرمایه عاطفی فراهم نمود. ساز و کار دیگر که با روش تحلیل رفتار متقابل بر سرمایه عاطفی زنان مطلقه افزود، می توان جهت بهبود زندگی جدید و پیشروی آنان و همچنین دیگر افراد جامعه استفاده نمود. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که درمات تحلیل رفتار متقابل در افزایش سطح سرمایه عاطفی و دو مولفه عاطفه مثبت و احساس انرژی دارای اثربخشی ولی در مولفه شادمانی بر زنان مطلقه موثر نبود. در نتیجه از روش درمان تحلیل رفتار متقابل

برای ارتقاء سطح سرمایه عاطفی زنان مطلقه استفاده کرد لذا پیشنهاد می‌شود از این درمان برای زنان متقاضی طلاق و زنان عادی جهت بالا بردن سرمایه عاطفی استفاده شود.

منابع

پورجلو، احمد. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی مدیریت استرس شناختی- رفتاری و تحلیل تبدالی به شیوه گروهی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زنان دارای مشکلات زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

ترکان، هاجر؛ کلانتری، مهرداد؛ مولوی، حسین. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبدالی بر رضایت زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی، ۲ (۸): ۳۸۳-۴۰۳.

شاه بیک، سروش؛ خانه کشی، علی؛ خان محمدی. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه ای راهبردهای مقابله ای و تاب آوری در زنان مطلقه و غیر مطلقه. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، سال هفتم، شماره: ۲.

شفیع آبادی، علی؛ ناصری، غلام. (۱۳۹۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی

قربانی کلیانی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی رابطه میان سبک های ارتباطی تمایز یافتگی و تاب آوری با حل تعارض و رضایت زناشویی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

کاظمی پور، شهلا. (۱۳۸۸). سنجش نگرش جوانان نسبت به ازدواج و شناخت آثار و پیامدهای آن. فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، سال سیزدهم: شماره ۲ (پیاپی ۴۲، تابستان) ۷۵.

گل پرور، محسن. (۱۳۹۵). سرمایه عاطفی: ضروری و کاربردی. تهران: ناشر جنگل؛ ۲۰۱۶. ص. ۳۳۷. [به فارسی]

متنی زاده، ندیم. (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس تمایز یافتگی و سلامت خانواده پدری در بین کارمندان متاهل دانشگاه های پیام نور استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

ملکی، فرشته. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق در شهر کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه.

Fletcher K, Parker G, Bayes A, Paterson A, McClure G. (2019). Emotion regulation strategies in bipolar II disorder and borderline personality disorder: differences and relationships with perceived parental style. J Affect Disord. 2019; 157:52–9. doi: 10.1016/j.jad.2014.01.001

Golparvar M. (2016). Affective capital: Essential and functional. Tehran: Jangle Publisher; ۲۰۱۶. □. ۳۳۷. [in Persian]

Karahan, T. F. (2013). The Effects of a Couple Communication Program on Passive Conflict Tendency among Married Couples. Educational Sciences: Theory & Practice. 7(2): 845-858

Pradhan, G.B. Transactional Analysis: An Element of Understanding Human Behaviour. THE BATUK: Journal of Interdisciplinary Studies (2016) 2.1. 15-23