

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش (TA) بر باورهای غیر منطقی زنان

فرانک حسنی پویا

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اراک

چکیده

تحقیق حاضر باهدف، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه شهر تهران انجام شد. طرح تحقیق حاضر از نوع مطالعات شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دلفی شهر تهران در سال ۱۳۹۴ بود که به‌صورت داوطلبانه خواهان مشارکت در این پژوهش بودند و نمونه آماری شامل ۲۴ زن مطلقه بودند که به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به‌صورت گزینش تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (۱۲ زن مطلقه در گروه گواه و ۱۲ زن مطلقه در گروه آزمایش) قرار گرفتند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (IBT) و برای تحلیل داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی از آزمون تحلیل کواریانس برای تحلیل استنباطی داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد پس از تعدیل نمرات در گروه‌های آزمایشی و گواه، نمرات باورهای غیرمنطقی گروه آزمایش در پس‌آزمون کاهش یافته است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل موجب کاهش باورهای غیرمنطقی در زنان مطلقه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تحلیل رفتار متقابل، باورهای غیرمنطقی، زنان مطلقه.

مقدمه

ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد تأکید شده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده و ظریف و پویا است؛ دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی روانی و افزایش شادی و خشنودی است (ستیر، ۲۰۰۰، ترجمه بیرشک، ۱۳۸۸). تغییر اساسی در هدف‌های ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف، نقش‌ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این هدف و نیازهاست.

با توجه به اینکه همراه با جدایی از همسر، اندوه، افسردگی، خشم و اضطراب در فرد ظاهر می‌شود و سلامت روان و روابط بین فردی او را با خطر مواجه می‌کند باید به دنبال رویکرد درمانی باشیم که بتواند افراد را از این علائم بالینی فوق‌دور سازد. هرچند تحقیقات کنترل‌شده‌ای در داخل و خارج از کشور به‌منظور درمان افراد دچار شکست عاطفی صورت نگرفته است، بااین‌حال، تحلیل رفتار متقابل یکی از نظریاتی است که به روابط بین فردی، فرآیند حوادث زندگی و واکنش‌های متقابل افراد توجه بسیار داشته و در زمینه مسائل بین فردی، راهکارهای کاربردی ارائه داده است و در نتیجه می‌تواند مفید باشد. از خوش و همکاران در سال (۱۳۸۶) به‌اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی پرداختند و نتایج پژوهش آنان نشان داد، افراد با تحصیلات غیردانشگاهی، باورهای ناکارآمد بیشتری نسبت به افراد با تحصیلات دانشگاهی داشتند. صفایی در سال (۱۳۸۱) پژوهشی را مبنی بر تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی بر تغییر باورهای غیرمنطقی را در بین دانش‌آموزان دختر انجام داد. او به این نتیجه رسید که بین گروه آزمایشی و گروه گواه، در تمام ده باور غیرمنطقی تفاوت معنی‌داری وجود داشت و تشکیل گروه با روش REBT^۱ می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کاهش ده باور غیرمنطقی نوجوانان دختر داشته باشد. به‌عنوان نظریه شخصیت، با الگویی سه‌بخشی از حالات نفسانی (والد، کودک، بالغ) تصویری از ساختار روان‌شناختی انسان‌ها و نظریه‌ای برای رشد کودک به ما ارائه می‌دهد (برن^۲، ۲۰۰۷). یکی از ابعاد روان‌شناختی افراد که می‌توان از رفتارهای تحلیل متقابل تأثیر پذیرد باورهای غیرمنطقی افراد می‌باشد.

تحلیل رفتار متقابل، نظریه‌ای برای ارتباطات فراهم می‌آورد که می‌تواند برای تجزیه و تحلیل سازمان‌ها و مدیریت نیز بکار رود (جونز و استوارت، ۲۰۰۵). عقاید، باورها و تجارب ما مستقیماً با افکاری که در ذهنمان داریم، بستگی دارد. در نتیجه برای آنکه روابطمان را بهبود بخشیم ابتدا باید از ویژگی‌ها، عقاید، تفکرات و باورهای خودآگاهی و شناخت پیدا کنیم (سیاسی، ۱۳۷۹). هرگاه عقاید فرد، به باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر تبدیل شوند، به‌طور قطع وی را به افسردگی شدید، تهدید خود و حالات شدید روان‌گرداننده دچار خواهند کرد. لذا باورهایی که به آن‌ها اشاره کردیم تا زمانی که با «اجبار» توأم نباشند به‌خودی‌خود بیماری‌زا نیستند و احساس اضطراب و نگرانی هم که در نتیجه داشتن آن‌ها ایجاد می‌شود در واقع احساسات ناکامی و اضطراب، از نوع مثبت آن هستند (شفیع‌آبادی و حسینی، ۱۳۸۶). پیش‌فرض پژوهش حاضر این است که رخدادهای منفی زندگی مثل تنها زندگی کردن باعث می‌شود که افراد دچار چرخه افکار معیوب از قبیل باورهای غیرمنطقی شوند و این باورهای غیرمنطقی می‌توانند باعث تداوم مشکلات روان‌شناختی در افراد گردد؛ بنابراین با توجه به ادبیات پژوهشی بیان‌شده هدف از پژوهش حاضر بررسی این موضوع است که آیا تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه تأثیر دارد؟

روش تحقیق

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی است که به تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه می‌پردازد؛ بنابراین، طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود که به این اساس، آموزش تحلیل رفتار متقابل به‌عنوان متغیر مستقل و باورهای غیرمنطقی، به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دلفی در شهر تهران در فاصله زمانی

^۱-rational emotional behavioral therapy

^۲- Berne

اردیبهشت ماه تا شهریور سال ۱۳۹۴ می باشد که به صورت داوطلبانه خواهان مشارکت در این پژوهش بودند. در این پژوهش از میان ۴۰ زن مطلقه مراجعه کننده به مرکز مشاوره دلفی تعداد ۲۴ نفر به تصادف انتخاب شدند و در دو گروه ۱۲ نفری (یک گروه ۱۲ نفره آزمایش و یک گروه ۱۲ نفره گواه) قرار گرفتند. با توجه به این موضوع روش نمونه گیری در دسترس خواهد بود. داده های مورد نیاز این تحقیق با استفاده از پرسشنامه گردآوری شده اند. در این پژوهش از پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز استفاده شد. مراحل اجرای تحقیق: مرحله پیش آزمون: قبل از اجرای مداخله درمانی به آزمودنی های هر دو گروه، پرسش نامه باورهای غیرمنطقی ارائه شد تا تکمیل نمایند. مرحله کاربردی: اجرای مداخله درمانی مطابق با برنامه مربوطه، به گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، در صورتی که گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. مرحله پس آزمون: یک هفته پس از پایان مداخله درمانی به گروه آزمایش، مجدداً به هر دو گروه پرسش نامه باورهای غیرمنطقی داده شد و آن ها پاسخ دادند.

ابزار اندازه گیری

آزمون باورهای غیرمنطقی (IBT)

این آزمون در سال ۱۹۶۸ توسط جونز ساخته شد و یکی از پر استفاده ترین ابزارهای اندازه گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است، اکثر تحقیقات که پیرامون رابطه عقاید و باورهای غیرمنطقی با کنش های رفتاری و عاطفی صورت گرفته از این آزمون استفاده کرده اند (صولتی، ۱۳۷۹). این آزمون دارای ده خرده مقیاس است هر خرده مقیاس دربردارنده ده پرسش بر پایه مقیاس پنج درجه ای لیکرت است و آزمودنی میزان موافقت یا مخالفت خود را با توجه به درجات مشخص می کند. برای هر مقیاس کلید مخصوص همان مقیاس ساخته شده است (جونز، ۱۹۶۸). نمره کلی IBT در دامنه بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ قرار دارد نمره پایین نشان دهنده باورهای منطقی و کارآمد است و نمره بالا نشان دهنده باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد است (بریدجز و ساندرمن، ۲۰۰۲). (جونز، ۱۹۶۸؛ زراعی دوست، ۱۳۸۶). پایایی این آزمون به دقت اندازه گیری و ثبات آن مربوط است و در دو مفهوم متفاوت جای می گیرد. یک مفهوم پایایی ثبات و پایایی نمره های آزمون در طول زمان است و معنای دوم پایایی به همسانی در درون آن مربوط می باشد و مفهوم آن این است که سؤال های آزمون تا چه اندازه با یکدیگر همبستگی دارد. جونز (۱۹۶۸)، پایایی آزمون به روش باز آزمایی ۹۲ صدم و پایایی هر یک از خرده مقیاس های ده گانه آن را ۶۶ تا ۸۰ صدم گزارش نمود و میانگین پایایی همه زیر مقیاس ها را ۸۴ صدم به دست آورد. توگسلر و کارست (۱۹۷۲) پایایی کل آزمون را از طریق آزمون مجدد ۸۸ صدم و پایایی زیر مقیاس را از ۴۵ تا ۹۵ صدم گزارش کردند (فرحبخش، کیومرث ۱۳۷۲، صادقی فرد، مریم ۱۳۷۵). همچنین، اعتبار آزمون IBT از طریق همبستگی با آزمون رفتارهای منطقی^۱ توسط اسمیت و زوراسکی برابر ۷۱ صدم و همچنین همبستگی این آزمون با آزمون مصاحبه افسردگی بک برابر ۷۷ صدم بدست آمد که در سطح ۹۹ صدم معنی دار بود (فرح بخش و کیومرث، ۱۳۷۲). در ایران، تقی پور (۱۳۷۳)، ضریب پایایی آزمون را بر روی نمونه ۱۰۶ نفری از دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی به روش آلفای کرونباخ ۷۱ صدم گزارش کرد. در تحقیق دیگری، ضریب اعتبار آن از فرمول ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که اعتبار آن ۷۰ صدم به دست آمد. (به نقل از سلیمانان، ۱۳۷۳). در سال ۷۵ نیز، پرسشنامه بر روی یک گروه ۱۵۰ نفری از دانشجویان پسر دانشکده شهید چمران اهواز اجرا و از طریق آلفای کرونباخ ضریب اعتبار ۷۹ صدم به دست آمد (سودانی، ۱۳۷۵).

آزمون فرضیه اصلی

فرضیه اصلی اول) آموزش مهارت های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه تأثیر دارد؟

^۱-Rational Behavior inventory

جدول ۱: تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه در مرحله گواه

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
آزمایش	۱۳۳۴۶.۸۲	۱	۱۳۳۴۶.۸۲	۴۳.۲۸۰	۰.۰۰۰
گروه	۸۲۳۶.۷۹	۱	۸۲۳۶.۷۹	۲۶.۱۱۹	۰.۰۰۰
خطا	۶۴۷۶.۰۸	۲۱	۳۰۸.۳۸۵		
کل	۲۱۲۶۸۲۵	۲۴			

پس از کنترل اثر آزمایش، تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه در مرحله گواه بررسی شد. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد، پس از کنترل اثر آزمایش، فرضیه‌ی اصلی پژوهش یعنی اثربخش بودن آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0.05$ و $F = 26.119$) بین میانگین دو گروه در مرحله گواه تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه تأثیر دارد. این یافته فرض پژوهشگر مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه تأثیر دارد را تأیید کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین باورهای غیرمنطقی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل یافته است و این یافته نشان‌دهنده تأثیر روش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی می‌باشد. این یافته با نتایج بررسی‌های گری، ۲۰۰۶؛ اسکات و ولو^۱، ۲۰۰۲؛ آلت، ۲۰۰۶؛ ترکان، ۱۳۸۵؛ دانش، ۱۳۸۵؛ خیاوی، ۱۳۷۶؛ احسان منش، ۱۳۸۱؛ مؤمنی، ۱۳۸۶ و عزیززی (۱۳۸۶) همسو می‌باشد.

برای مثال، آلت در سال (۲۰۰۴) تحقیقی انجام داد و به این نتیجه رسید که آموزش روش تحلیل تبادلی و کمک به افراد در شناخت بازدارنده‌ها در کیفیت ارتباطات آن‌ها اثرگذار است و عزیززی نیز در سال (۱۳۸۶) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی درمان گروهی زنان با رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن بر تعارضات زناشویی به این نتیجه رسید که درمان TA اثربخشی مثبتی بر تعارضات زناشویی زنان داشته است. همچنین، مؤمنی در سال (۱۳۸۶) در تحقیق خود با عنوان بررسی اثربخشی درمان گروهی مادران با رویکرد تحلیل رفتار متقابل برن بر بهبود رابطه ولی فرزندی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران به این نتیجه رسید که درمان به روش تحلیل رفتار متقابل اثربخشی مثبتی بر بهبود رابطه ولی فرزندی داشته است.

به صورت کلی، باورهای غیرمنطقی را جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آورند که یا به طور مستقیم همراه با بازتاب‌هایی نظیر: اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند یا غیرمستقیم به صورت درونی^۲ و لحظه‌ای^۳ تظاهر می‌کنند و حاصل آن‌ها عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است. این باورها، باورهایی هستند که به دلیل کمبود آگاهی و مسئولیت‌پذیری ایجاد می‌شوند و دلیل منطقی برای آن‌ها وجود ندارد. در تبیین این یافته که چرا تحلیل رفتار متقابل باعث کاهش باورهای غیرمنطقی شده است می‌توان گفت، مدل تحلیلی اریک برن از حالت من، تعامل‌ها، نوازش کردن، پیش‌نویس‌های زندگی، موقعیت‌های زندگی و

^۱ - Scot & Lou

^۲ - interia

^۳ - apathy

سازمان‌های زمان تشکیل شده است. این روش سعی دارد آن دسته از موقعیت‌های تعاملی را که منجر به بهبود بازتوانی بیماران می‌شود، مشخص کند؛ بنابراین هدف آن افزایش خودآگاهی افراد برای مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارشان می‌باشد (کافی و همکاران، ۱۳۸۸). در تحلیل رفتار متقابل بیشتر بر روابط انسان‌ها با یکدیگر توجه می‌شود و اعتقاد بر این است که اگر افراد روابط سالم، مثبت و رضایت‌بخشی 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 ببرند. از سوی دیگر تحلیل رفتار متقابل به‌منزله یک روش درمانی تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی-عقلانی و رفتاری در فرایند درمان تأکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و توانایی‌های فرد، برای تصمیم‌گیری و تغییر جریان زندگی خود است.

از سوی دیگر، تحلیل رفتار متقابل یک حد میانه بین سنت تحلیلی با تأکید بر مکانیسم‌های روانی، سابق‌ها، روابط انتقال و گرایش به تمرکز بر حل‌وفصل عمیق تعارضات بیمار و رویکردهای رفتار و ارتباط مدار است. تحلیل رفتار متقابل با تأکید بر درک پیوندهای میان واقعیات درون-روانی فرد و تبادلات جاری او با دیگران، اغلب اعضای خانواده را به رویکرد تحلیلی می‌افزاید (ترجمه تبریزی، ۱۳۸۸). علاوه بر این، هدف تحلیل تبادلی آن است که فرد را قادر کند تا آزادی انتخاب داشته باشد یعنی برای پاسخ‌های خودمختار و غیر قالبی نسبت به تجربه، احساس آزادی کند. بر این اساس، شخص توانایی مستقل شدن را کسب کرده و تصمیماتی اتخاذ می‌کند که جهتی توأم باهدف به استعدادهای وی می‌دهد. در محدوده واقع‌بینانه وی مسئول سرنوشت خویش است و این موضوع را می‌داند. برای آنکه شخص بتواند آگاهانه برای خود تصمیم بگیرد حالت نفسانی بالغ وی باید آزاد باشد (آزاد باوجود غریزه‌ها و انگیزه‌ها، آزاد باوجود ویژگی‌های موروثی و اثرات محیط) مع‌ذلک شخص باید قدم‌هایی بیش از تصمیم‌گیری صرف بردارد. باید تصمیم خود را به مرحله عمل درآورد. (جیمز و همکاران، ۱۳۸۴). پیشنهاد می‌شود با گذاشتن کارگاه‌های آموزشی برای زنان مطلقه، تاکتیک‌های کاربردی برگرفته از رویکرد تحلیل رفتار متقابل را به آنان آموزش و تغییرات باورهای غیرمنطقی مورد ارزیابی قرار گیرند. انجام برنامه‌های آموزش و مشاوره‌های فردی یا گروهی با تأکید برافزایش مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و تحلیل رفتار متقابل به‌عنوان یک عامل اثرگذار بر تغییر باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه، پیشنهاد می‌گردد.

منابع

۱. ازخوش منوچهر، عسگری علی (۱۳۸۶). اندازه‌گیری باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی: استاندارد سازی پرسشنامه باورهای ارتباطی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی): زمستان ۱۳۸۶، دوره ۴، شماره ۱۴؛ از صفحه ۱۳۷ تا صفحه ۱۵۳.
۲. برن، اریک (۱۳۷۳). تحلیل رفتار متقابل، ترجمه اسماعیل فصیح. تهران: نشر فاخته (تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۱۹۶۱).
۳. برن، اریک. (۱۳۷۰). بعد از سلام چه می‌گویید، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر فاخته
۴. ترکان، هاجر (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
۵. توند آنی (۱۳۸۶). چگونه به قاطعیت برسیم. ترجمه مصطفی تبریزی و سپیده قیاسوند، انتشارات فراروان
۶. جیمز، موریل و ساوری، لوییس. (۱۳۸۲). خویشتن جدید، ترجمه بهمن دادگستر. تهران: انتشارات روشندان.
۷. جیمز، موریل، جنگوار، دوروتی. (۱۳۸۴). برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده‌ایم، ترجمه حسن قاسم زاده، تهران: انتشارات آسیا.
۸. جونز، ون و استوارت، یان. (۱۳۷۶). تحلیل رفتار متقابل؛ ترجمه بهمن دادگستر. تهران: انتشارات دایره. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۴۰).
۹. خدایی خیابی، سیامک (۱۳۷۶). بررسی تاثیر مشاوره با تاکید بر رویکرد تحلیل محاوره ای در کاهش اضطراب دانش آموزان دبیرستان های پسرانه مشکین شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

۱۰. دانش، علی (۱۳۸۵). تأثیر روش محاوره‌ای در سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، چکیده دومین مقالات کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
۱۱. ستیر، ویرجینیا (۲۰۰۰). آدم‌سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه بهروز بیرشک. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد
۱۲. سیاسی، علی‌اکبر. (۱۳۷۹). نظریه‌های شخصیت. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۳. شفیق‌آبادی، عبدالله (۱۳۷۷). مجموعه مقالات دومین سمینار راهنمایی و مشاوره. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی
۱۴. شفیق‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلام‌رضا (۱۳۸۰). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۱۵. صولتی، سید کمال (۱۳۷۴). مقایسه میزان باورهای غیرمنطقی در اقدام کنندگان به خودکشی (به روش خودسوزی) با افراد بهنجار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۱۶. کافی، موسی. اسفنجانی، رحیم. نوری، مرتضی. صالحی، ایرج (۱۳۸۸). اثر بخشی گروه درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر پیشگیری از عود افراد سمزدایی شده. فصلنامه اعتیادپژوهی. ۱۵-۱۰.
17. Ault, M. (2006). A study of the concept of injunctions as defined and described in transactional analysis theory, *Fielding Bran date Institute university of southern California*
18. Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello*. BerkShire, great Britain: Cox & Wyman.
19. Gary, M. (2006). Using transactional analysis Education to prevent conflict escalation and violence, *in capella university*.

Effectiveness of Teaching Communicational Skills Using a TA Method in Women's Insensible Beliefs

Faranak Hasani Pooya

MA in Counseling and Guidance, Islamic Azad University, Science and Research Campus of Arak

Abstract

The present study was aimed to examine the effectiveness of teaching communicational skills using a transactional analysis method in insensible beliefs of divorced women living in Tehran. The present research was a semi-experimental study, with a pre-test post-test design, and control and experiment groups. The statistical population of the present study consisted of all divorced women visiting Delphi Consultation Center in Tehran (2015). They were volunteers for the research; and the statistical sample consisted of 24 women who were selected using a convenience sampling method; and then, they were randomly divided into two groups: control and experiment (12 divorced women in a control group, and 12 divorced women in an experiment group). In order to collect data, an "insensible beliefs questionnaire" (IBT) was used; and to analyze data, in addition to descriptive statistics, a covariance analysis test was used for inferential analysis of data. Results showed that after adjusting scores in control and experiment groups, the scores of insensible beliefs in the experiment group decreased in post-test. Furthermore, the results of covariance analysis showed that teaching transactional analysis helps reduce insensible beliefs in divorced women.

Keywords: transactional analysis, insensible beliefs, divorced women
