ISSN: 2717-3216 *Volume 12, Issue 1 (2025), 163-176* https://www.ijfpjournal.ir/

Iranian Journal of Family Psychology

Research Paper

https://doi.org/10.22034/ijfp.2025.2071362.1437

The Effectiveness of Family Therapy Based on Transactional Analysis in Communication Aggression and Marital Frustration of Couples with Emotional Divorce

Mina Esfandiari[1], Sanaz Eyni[2*], Farzad Nasiri[2]

1. MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

Article Info.

Received: 7 April 2025

Revised: 15 May 2025

Accepted: 21 June 2025

Keywords:

Emotional Divorce, Relationship Aggression, Marital Frustration, Family Therapy Based on Transactional Analysis

Abstract

Abstract

The purpose of this research study was to investigate the effectiveness of family therapy based on transactional analysis in communication aggression and marital frustration of couples with emotional divorce. The present study method was an intervention with a pretest-posttest design with a control group and a 3-month follow-up. The statistical population of this research included couples who reffered to counseling centers in Isfahan in the second half of 2023. Sampling method was purposive based on the entry criteria. The participants included 20 couples, 10 couples were randomly assigned to the experimental group and 10 couples were assigned to the control group. The questionnaires used in the study were Nelson and Carroll's Covert Relational Aggression Questionnaire (2006) and Kayser's Marital Frustration Questionnaire (1993). The treatment intervention applied to the experimental group was transactional analysis according to Stewart and Joines (2012), and the control group did not receive any treatment. The results showed that family therapy based on transactional analysis could significantly reduce communication aggression and its components including withdrawal and ruining social image ($P<0.05$). The findings also showed that the treatment could significantly improve marital frustration and its components including attachment, emotional alienation and emotional support ($P<0.05$); these changes were stable until the follow-up period. In general, it can be concluded that family therapy based on transactional analysis can be used as an effective treatment method to improve communication aggression and marital frustration in couples with emotional divorce. It also improves the quality of relationships and life of couples.

***Corresponding author**
Email: S.eyni@uok.ac.ir

How to Cite:
Esfandiari, M., Eyni, S., Nasiri, F. (2025). The Effectiveness of Family Therapy Based on Transactional Analysis in Communication Aggression and Marital Frustration of Couples with Emotional Divorce. *Journal of Family Psychology. 12*(1), 163-176.

©The Author(s). Published by Family Psychology Association of Iran.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISSN: 2717-3216 https://www.ijfpjournal.ir/

روانشناسی خانواده
دوره دوازدهم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۴



مقاله پژوهشی

اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی زوجین دارای طلاق عاطفی

مینا اسفندیاری[۱]، ساناز عینی[۲*]، فرزاد نصیری[۲]

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران .
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۳۰

کلیدواژه‌ها:

طلاق عاطفی، پرخاشگری ارتباطی، سرخوردگی زناشویی، خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی زوجین با طلاق عاطفی بود. روش پژوهش حاضر مداخله‌ای با طرح پیش‌آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجینی بود که در نیم‌سال دوم سال ۱۴۰۲ برای مشاوره به مراکز مشاوره اصفهان مراجعه کردند. نمونه‌گیری این پژوهش به‌صورت هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود انجام شد و در مجموع ۲۰ زوج در مطالعه شرکت داشتند که به صورت تصادفی ۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پرخاشگری رابطه‌ای پنهان Nelson and Carroll (2006) و پرسشنامه سرخوردگی زناشویی Kayser (۱۹۹۳) استفاده شد. مداخله درمانی مبتنی بر نظریه Stewart and Joines (2012) بر گروه آزمایش اعمال شد و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج نشان داد خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل باعث کاهش معنادار پرخاشگری ارتباطی و مؤلفه‌های آن شامل کناره‌گیری و خراب کردن وجهه اجتماعی شد ($P<0/05$) و این تغییرات تا دوره پیگیری نیز پایدار بود. یافته‌ها همچنین نشان داد که درمان توانسته سرخوردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن شامل دلبستگی، بیگانگی هیجانی و حمایت هیجانی را به طور معناداری بهبود دهد ($P<0/05$)، این تغییرات تا دوره پیگیری نیز پایدار بود. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل می‌تواند به عنوان یک روش درمانی مؤثر جهت بهبود پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی در زوجین با طلاق عاطفی و در نهایت بهبود کیفیت روابط زندگی زوجین مورد استفاده قرار داد.

نویسنده مسئول:*

پست الکترونیکی: S.eyni@uok.ac.ir

استناد به این مقاله:

اسفندیاری، مینا، عینی، ساناز، نصیری، فرزاد (۱۴۰۴). اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی زوجین دارای طلاق عاطفی. *روانشناسی خانواده*، ۱۲(۱)، ۱۶۳-۱۷۶.

مقدمه

خانواده به‌عنوان کانون اصلی رشد، جامعه‌پذیری و سلامت روانی انسان، یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی به شمار می‌رود و نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و رشد هیجانی و رفتاری افراد ایفا می‌کند. تشکیل این نهاد حیاتی حاصل پیوند زناشویی میان زن و مرد است (Rashidi et al., 2022). کیفیت روابط زناشویی، که از طریق شاخص‌هایی چون علاقه و درک متقابل، مراقبت متقابل، و حمایت عاطفی سنجیده می‌شود (Yusop, 2020)، تأثیر مستقیمی بر سلامت خانواده، شکوفایی استعدادها و رشد شخصیتی اعضا دارد (Masarik & Conger, 2017). با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در کشورهای در حال توسعه ـ از جمله ایران ـ میزان ناسازگاری‌ها و نارضایتی‌های زناشویی روندی افزایشی دارد؛ وضعیتی که در بسیاری از موارد به طلاق عاطفی[1] منتهی می‌شود (Falehkar et al., 2020). در این حالت، زوجین اگرچه ممکن است از نظر حقوقی از یکدیگر جدا نشوند، اما از نظر هیجانی و روانی فاصله می‌گیرند؛ در چالش‌ها حامی یکدیگر نیستند، و رابطه‌ای صمیمانه و دلگرم‌کننده میان آنان وجود ندارد. پدیده‌ی طلاق عاطفی نوعی از گسست روانی در رابطه‌ی زناشویی است که طی آن عشق، صمیمیت، همراهی و احساس دوستی میان زن و شوهر کاهش یافته یا از میان می‌رود (Jarwan & Al-frehat, 2020). در چنین شرایطی، زوجین بدون تمایل یا تصمیم به طلاق رسمی، در کنار هم زندگی می‌کنند اما ارتباطی غیرفعال، ساکت و فاقد تعامل مؤثر دارند و نسبت به زندگی مشترک و آینده‌ی خانوادگی احساس بی‌تفاوتی و فرسودگی عاطفی بروز می‌دهند (Russell, 2019).

عوامل متعددی در بروز طلاق عاطفی نقش دارند؛ از جمله، فقدان تعامل مؤثر با همسر، نارضایتی از روابط عاطفی و جنسی، عدم ارضای نیازهای روانی، خیانت، مشکلات مالی، و نبود رضایت کلی از زندگی زناشویی (Rashidi et al., 2022). این پدیده می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات هیجانی، روان‌شناختی و جنسی در زوجین شود (Kiaee Rad et al., 2020)، سطح اضطراب را افزایش دهد (Hald et al., 2020) و شدت افسردگی را در آنان بالا ببرد (Nahar et al., 2020). مطالعات متعدد در حوزه روابط زوجین نشان می‌دهند که کیفیت تعامل میان زن و شوهر یکی از برجسته‌ترین شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده‌ی آشفتگی زناشویی و طلاق است. یافته‌های حاصل از مطالعات طولی نشان می‌دهد زوج‌هایی که در آستانه‌ی جدایی قرار دارند، به‌طور چشمگیری بیشتر از هیجانات منفی در تعاملات خود استفاده می‌کنند و در عین حال، به‌دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی لازم برای حل تعارض‌ها، حتی اختلاف‌های جزئی نیز برای آنان به مسائلی حل‌ناشدنی تبدیل می‌شود (Gottman, 2008)؛ به بیان دیگر، می‌توان گفت طلاق، نتیجه‌ی زنجیره‌ای از تعامل‌های ناکارآمد، تعارض‌های حل‌نشده و فقدان ارتباط مؤثر میان زوجین است. در این میان، یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر کیفیت تعاملات زناشویی، خشونت و پرخاشگری[2] میان زوجین است (Curtis et al., 2017). خشونت زناشویی نوعی از پرخاشگری آشکار در روابط صمیمی است که می‌تواند به‌صورت یک‌سویه یا دوسویه بروز یابد و چرخه‌ی ناسازگاری میان شریکان زندگی را تداوم بخشد (Johnson et al., 1994).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مرتبط با روابط زوجین تمرکز فزاینده‌ای بر پرخاشگری ارتباطی پنهان داشته‌اند (Coyne et al., 2019). این نوع پرخاشگری ـ که از آن با عنوان پرخاشگری غیرمستقیم یا پوشیده نیز یاد می‌شود ـ با بروز رفتارهایی چون کناره‌گیری هیجانی، بی‌اعتنایی، انتقاد غیرمستقیم و بی‌اعتمادی، زمینه‌ساز نارضایتی زناشویی شده و پیامدهای منفی قابل‌توجهی برای زوجین و سایر اعضای خانواده در پی دارد. یافته‌های Frankel et al. (2015) نشان می‌دهد که در بسیاری از روابط، نقص در تعاملات ارتباطی زوجین بستر اصلی شکل‌گیری این نوع پرخاشگری است. به‌طور کلی، کیفیت تعاملات زناشویی تحت تأثیر مستقیم سطوح خشونت و پرخاشگری قرار دارد (Curtis et al., 2015). خشونت میان زوجین نه‌تنها عملکرد ارتباطی را مختل می‌کند، بلکه موجب کاهش رضایت زناشویی، ضعف در مهارت‌های ارتباطی سازگارانه و کاهش ادراک مثبت از موقعیت‌های بین‌فردی می‌شود (Coyne et al., 2017). در نتیجه، رفتارهای پرخاشگرانه به‌تدریج رابطه‌ی زناشویی را از مسیر سالم خود منحرف کرده و موجب شکل‌گیری الگوهای تعاملی آسیب‌زا و سردی عاطفی

1 emotional divorce
2 violence and aggression

می‌گردد. از سوی دیگر، افزایش سطح سرخوردگی[3] و نارضایتی زناشویی زوجین آنان را به‌تدریج درگیر چرخه‌ای از تنش، ناکامی و تعارض‌های حل‌نشده می‌کند. تداوم این وضعیت به مرور زمان موجب تضعیف پیوند عاطفی و فرسایش بنیان زناشویی می‌شود؛ در نتیجه، صمیمیت و همدلی جای خود را به فاصله‌ی هیجانی، بی‌تفاوتی و دلزدگی می‌دهد (Damo & Cenci, 2021). سرخوردگی زناشویی پدیده‌ای چندوجهی است که از تعامل پیچیده عوامل درون‌فردی، بین‌فردی و محیطی ناشی می‌شود (Ahmadzadehaghdam et al., 2021). این حالت ناخوشایند و فرساینده در روابط زوجین معمولاً با کاهش توجه و صمیمیت عاطفی، همراه با افزایش احساس بی‌اهمیتی، بی‌میلی و بیگانگی هیجانی نسبت به همسر مشخص می‌شود (Lavner et al., 2020). به گفته‌ی Niehuis and Huston (2002)، علی‌رغم وجود سطوح بالای عشق و دلباختگی در دوران نامزدی، این احساسات معمولاً ظرف یک تا دو سال پس از ازدواج جای خود را به سرخوردگی زناشویی می‌دهند؛ پدیده‌ای که نشانگر گذار از مرحله‌ی شور عاطفی اولیه به دوره‌ی چالش‌های واقعی زندگی مشترک است. این تغییر تدریجی، اگر با فقدان مهارت‌های ارتباطی سازنده و مدیریت هیجان همراه شود، می‌تواند رابطه‌ی زوجین را به سمت طلاق عاطفی و فروپاشی تدریجی خانواده سوق دهد.

مهارت‌های ارتباطی، نقش محوری در شکل‌گیری و تداوم روابط ایمن، پایدار و رضایت‌بخش ایفا می‌کنند. این مهارت‌ها زیربنای رفتارهای سالم بین‌فردی به‌شمار می‌روند و به‌طور مستقیم بر ادراک و احساس فرد نسبت به خود و دیگران تأثیر می‌گذارند. بر اساس دیدگاه صاحب‌نظران علوم رفتاری، آموزش مهارت‌های زندگی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقای کیفیت زندگی، تقویت روابط انسانی و افزایش احساس رضایت محسوب می‌شود؛ چراکه این فرایند موجب رشد اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و کارآمدی فردی می‌گردد (Eyni et al., 2023). در همین راستا، درمانگران خانواده برای بهبود و اصلاح مشکلات زناشویی، مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی و روان‌شناختی را به زوج‌ها آموزش می‌دهند تا آنان بتوانند الگوهای تعاملی ناکارآمد را شناسایی و اصلاح کنند. یکی از رویکردهای مؤثر در این حوزه، تحلیل رفتار متقابل[4] (TA) است؛ این رویکرد با تمرکز بر الگوهای ارتباطی میان زوجین و شناسایی حالت‌های من[5] (والد[6]، کودک[7] و بالغ[8]) در تعاملات آنان، به درک عمیق‌تر از منشأ تعارض‌ها کمک کرده و زمینه را برای بهبود کیفیت ارتباط، افزایش همدلی و کاهش سوءتفاهم‌های ارتباطی فراهم می‌آورد (Berne, 2016).

در رویکرد TA زوجین تشویق می‌شوند تا در مواجهه با تعارض‌ها، از حالت من «بالغ» خود برای گفت‌وگو و حل مسئله استفاده کنند. در این چارچوب، فرد یاد می‌گیرد که هنگام بحث درباره‌ی مشکلات زناشویی، از ورود به حالت من «والدِ سرزنش‌گر[9]» که تمایل به داوری، کنترل و محکوم‌کردن دارد، و نیز از حالت من «کودک» که معمولاً واکنش‌هایی هیجانی، آنی و غیرمنطقی بروز می‌دهد، فاصله بگیرد. هدف این فرایند، ارتقای ارتباط آگاهانه و مسئولانه میان زوج‌ها است؛ ارتباطی که در آن هر دو طرف با حفظ احترام متقابل، احساسات و خواسته‌های خود را از موضع «بالغ» بیان کرده و به جای تقابل، به تفاهم و همدلی فعال دست می‌یابند (Mckimm & Forrest, 2010). زمانی که زوجین بتوانند حالت‌های من «والد» و «کودک» خود را مهار کرده و در موقعیت‌های تعارض‌آمیز از حالت «بالغ» خود بهره گیرند، قادر خواهند بود متناسب با حالت من و نیاز ارتباطی همسرشان، پاسخ‌هایی سازگار، منطقی و متعادل ارائه دهند. این فرایند زمینه‌ساز برقراری روابط متقابل مکمل و سالم‌تر است و موجب می‌شود الگوهای ارتباطی میان زوجین از حالت واکنشی و هیجانی به سمت تعامل‌های آگاهانه، همدلانه و هدفمند تغییر یابد. در نتیجه، اسنادهای بین‌فردی (نحوه‌ی تفسیر رفتار و نیت‌های یکدیگر) نیز بهبود پیدا کرده و احساس رضایت، امنیت عاطفی و درک متقابل در رابطه افزایش می‌یابد (Murray, 2025). پژوهش‌های متعدد اثربخشی آموزش گروهی TA را در بهبود کیفیت روابط زناشویی تأیید کرده‌اند. یافته‌ها به‌طور کلی نشان می‌دهند که این رویکرد، از یک‌سو با کاهش رفتارهای

3 frustration
4 Transactional Analysis – TA
5 ego state
6 parent
7 child
8 adult
9 critical parent

کنترل‌محور و تعارضات زناشویی (Alkasir et al., 2017; Jafari et al., 2021)، و از سوی دیگر با افزایش سازگاری و رضایت زناشویی، تقویت احساسات مثبت و صمیمیت زوجین (Akbari et al., 2013) همراه است. همچنین شواهد نشان می‌دهد که مداخله‌ی مبتنی بر TA با بهبود تنظیم شناختی هیجان و ارتقای توانایی زوجین در مدیریت هیجانات منفی ارتباط دارد (Keshavarzi et al., 2016).

با توجه به اهمیت حفظ و پایداری نهاد خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین رکن جامعه و ضرورت تأمین سلامت روانی و ارتباطی زوجین، توجه به عوامل تهدیدکننده روابط زناشویی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در جوامع امروزی، افزایش چشمگیر آمار طلاق یکی از مهم‌ترین چالش‌های اجتماعی به شمار می‌رود؛ آماری که تنها بیانگر جدایی‌های رسمی است. در پس این ارقام، گروه گسترده‌ای از زوجین وجود دارند که هرچند به‌صورت قانونی از یکدیگر جدا نشده‌اند، اما درگیر نوعی جدایی هیجانی و روانی موسوم به «طلاق عاطفی» هستند. در چنین خانواده‌هایی، ارتباط میان زن و شوهر به سردی گراییده و صمیمیت جای خود را به بی‌تفاوتی، رنج و دل‌زدگی داده است. تداوم این وضعیت نه‌تنها به‌تدریج زمینه‌ی طلاق رسمی را فراهم می‌کند، بلکه محیط رشد سایر اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان را نیز مختل می‌سازد. در نتیجه، اعضا در چنین فضایی قادر نخواهند بود از ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود برای رشد فردی و اجتماعی بهره‌مند شوند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بهبود کیفیت روابط زوجین و پیشگیری از فروپاشی عاطفی و قانونی خانواده طراحی شده است. در این مطالعه تلاش می‌شود تا از طریق به‌کارگیری درمان مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل، اثربخشی این رویکرد در کاهش پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی در میان زوجینی که درگیر طلاق عاطفی هستند، مورد بررسی قرار گیرد.

روش

پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با یک گروه کنترل و مرحله پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری را تمامی زوجین دارای طلاق عاطفی که به مراکز مشاوره و روان‌درمانی شهر اصفهان در نیمسال دوم سال ۱۴۰۲ مراجعه کرده بودند، تشکیل دادند. از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش ۲۶ زوج انتخاب و به صورت تخصیص تصادفی در دو گروه کنترل (۱۳ زوج) و گروه آزمایش (۱۳ زوج) جایگزین شدند که در نهایت با احتساب ملاک‌های خروج این تعداد به ۱۰ زوج در هر گروه کاهش پیدا کرد. در خصوص انتخاب حجم نمونه در روش‌های آزمایشی و نیمه آزمایشی باید هر زیر گروه حداقل شامل ۱۵ نفر باشد (Delavar, 2017) تا نمونه انتخابی، نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش از اعتبار بیرونی بالایی برخوردار باشد، لذا در پژوهش حاضر تعداد نمونه ۴۰ نفر (۲۰ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد. شایان ذکر است که افراد، نه زوج‌ها، به‌عنوان واحد تحلیل مورد بررسی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره بیشتر از ۸ در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (Gottman, 1994)، داشتن حداقل تحصیلات سیکل، داشتن ۵ سال سابقه زندگی مشترک، عدم ابتلا به سوءمصرف مواد بر اساس مصاحبه تشخیصی توسط پژوهشگر و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، بیش از دو جلسه غیبت و اقدام به طلاق قانونی بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن[10] (GEDS): این پرسشنامه Gottman (1994) طراحی و اعتباریابی شده است؛ ۲۴ سؤال بسته پاسخ به شیوه‌ی بله یا خیر را شامل می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس به ترتیب ۰ و ۲۴ است. پس از تجمیع پاسخ‌های بله اگر تعداد آن‌ها برابر یا بیشتر از ۸ بود یعنی زوج دچار طلاق عاطفی شده‌اند. Gottman (1994) پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نمود. همچنین در بررسی روایی سازه، ساختار تک عاملی این پرسشنامه تأیید شد. بررسی مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه‌های پرسشنامه نیز نشان داد که بار عاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۴۰ است که نشان می‌دهد

10 Gottman Emotional Divorce Scale (GEDS)

گویه‌ها بار عاملی قابل قبولی دارند. همچنین در تحقیق Fouji and Naderi (2016) برای تعیین پایایی پرسشنامه طلاق عاطفی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۰ به دست آمد که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول پرسشنامه می‌باشد. همچنین آن‌ها برای به دست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس[11] و آزمون اسکری[12] استفاده کردند و مشخص کردند که این پرسشنامه تک عاملی بوده و فاقد مؤلفه می‌باشد. بررسی بارهای عاملی و مقادیر اشتراک گویه‌ها نشان می‌دهد که همه سؤالات از بار عاملی قابل قبولی برخوردارند (۰/۴۹ تا ۰/۸۰). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول[13] (CRAViS): این پرسشنامه در سال Nelson and Carroll (2006) به منظور ارزیابی میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان زوجین ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۱۲ سؤال است. ۲ بعد (هر زیرمقیاس دارای ۶ گویه) خراب کردن وجهه اجتماعی[14] و کناره‌گیری عاطفی[15] را شامل می‌شود که روی طیف لیکرتی برحسب پاسخ‌های ۱ تا ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری شده است. حداقل و حداکثر نمره در آن به ترتیب ۱۲ و ۸۴ هست و نمرات بالاتر از ۵۴ به معنای پرخاشگری رابطه‌ای پنهان بالاست. Cramer (۲۰۱۵)، روایی و پایایی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۸۰ گزارش کرد. این پرسشنامه در ایران توسط Khazaei et al. (2016) هنجاریابی شد و دو عامل (خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی) در نمونه ایرانی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵، اعتبار واگرا ۰/۴۲ و اعتبار همگرا ۰/۴۷ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار و روایی مناسب پرسشنامه جهت سنجش میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان زوجین است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی ۰/۷۸ و خراب کردن وجهه اجتماعی ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسشنامه سرخوردگی زناشویی[16] (MDS): این پرسشنامه توسط Kayser (۱۹۹۳) با هدف ارزیابی سطح سرخوردگی یا نبود عواطف نسبت به همسر طراحی شده و دارای ۲۱ سؤال است. پرسشنامه شامل سه بعد دلبستگی[17]، بیگانگی هیجانی[18] و حمایت هیجانی[19] می‌باشد. دامنه نمرات این مقیاس ۲۱ تا ۸۴ و دارای طیف لیکرتی چندگزینه‌ای نادرست (۱) تا بسیار درست (۴) می‌باشد. Kayser (۱۹۹۳) همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه دلزدگی زناشویی مثبت و معنادار و با پرسشنامه‌های شادی زناشویی و صمیمیت زناشویی منفی گزارش کرد که نشان‌دهنده روایی بالای پرسشنامه است. همچنین پایایی این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آورد. در ایران نیز در پژوهش Kohi et al. (2014)، روایی پرسشنامه به شیوه همگرا با پرسشنامه سلامت عمومی منفی و معنادار (۰/۵۶-) گزارش شده است و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳، خرده مقیاس دلبستگی ۰/۷۴، خرد مقیاس بیگانگی هیجانی ۰/۷۴ و خرده مقیاس حمایت هیجانی ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴ و ۰/۸۲ به دست آمد.

پروتکل درمانی درمان TA: در پژوهش حاضر پروتکل درمان گروهی تحلیل رفتار متقابل از محتوای کتاب تحلیل رفتار متقابل (Stewart & Joines, 2012) برگرفته از پژوهش Ahmadzadehaghdam et al. (2021) استفاده شده است. این پروتکل طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به صورتی که در جدول ۱ آورده شده اجرا شد.

11 Varimax Rotation
12 Scree Test
13 Covert Relational Aggression Scale
14 social sabotage
15 love withdrawal
16 Marital Disaffection Scale
17 attachment
18 emotional alienation
19 emotional support

جدول ۱: *پروتکل درمانی تحلیل روابط متقابل (Stewart and Joines (2012*

جلسه	محتوا
جلسه اول	معارفه، آشنایی زوجین با مسیر پژوهش و برنامه جلسات درمان، تنظیم قرارداد درمانی، انجام ارزیابی‌های قبل از درمان (پرسشنامه‌ها و ...)
جلسه دوم	تحلیل کنشی و بیان ویژگی‌های حالات نفسانی من و رسم ایگوگرام، انواع فرعی هر یک از این حالات (کودک مطیع، کودک ناسازگار، والد سرزنشگر، والد حامی و ...)، ارائه تکلیف رسم ایگوگرام به زوجین
جلسه سوم	تعریف انواع رابطه (متقابل، متقابل موازی، متقابل متقاطع)، قوانین رابطه
جلسه چهارم	تعریف نوازش و انواع آن، فیلترهای نوازشی، ارائه تکالیف به زوجین (رسم ایگوگرام نوازشی خود و ابراز انواع نوازش به طرف مقابل بخصوص شرطی مثبت)
جلسه پنجم	تحلیل کنشی الگوهای رفتاری (پرخاشگرانه، قاطعانه و ...) و آموزش الگوی قاطعانه در تعارضات و تحلیل کنشی سبک‌های حل تعارض و آموزش به‌کارگیری سبک‌های حل تعارض یکپارچه و مصالحه
جلسه ششم	معرفی انواع وضعیت (من خوب هستم، تو خوب هستی / من خوب هستم، تو خوب نیستی / من خوب نیستم، تو خوب هستی / من خوب نیستم، تو خوب نیستی) و شناسایی وضعیت غالب افراد
جلسه هفتم	انواع بازی‌های روانی و چگونگی شناسایی و خروج از آن‌ها
جلسه هشتم	بررسی مسائل فردی زوجین در حیطه موارد آموزش داده شده در جلسات گروهی، جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و اجرای ارزیابی‌های پس از درمان

برای بررسی کردن فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

یافته‌ها

بیشترین فراوانی به لحاظ سنی در گروه آزمایش مربوط به بازه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال است و بیشترین فراوانی در گروه کنترل مربوط به سن ۲۰ تا ۳۰ سال می‌باشد. کمترین فراوانی در دو گروه آزمایش و کنترل مربوط به سن ۴۱ تا ۵۰ می‌باشد. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها / مؤلفه‌ها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پرخاشگری ارتباطی	آزمایش	۵۵/۲۰	۸/۵۰	۳۸/۱۰	۷/۲۰	۳۹/۵۰	۷/۵۰
	کنترل	۵۴/۸۰	۸/۷۰	۵۳/۹۰	۸/۶۰	۵۴/۲۰	۸/۵۰
کناره‌گیری عاطفی	آزمایش	۳۰/۴۰	۵/۱۰	۲۰/۳۰	۴/۲۰	۲۱/۰۰	۴/۵۰
	کنترل	۳۰/۰۰	۵/۳۰	۲۹/۸۰	۵/۴۰	۳۰/۱۰	۵/۲۰
خراب کردن وجهه اجتماعی	آزمایش	۲۴/۸۰	۴/۷۰	۱۷/۸۰	۳/۹۰	۱۸/۵۰	۴/۱۰
	کنترل	۲۴/۸۰	۴/۶۰	۲۴/۱۰	۴/۸۰	۲۴/۲۰	۴/۷۰
سرخوردگی زناشویی	آزمایش	۵۶/۳۰	۷/۹۰	۳۸/۵۰	۷/۲۰	۳۹/۷۰	۷/۶۰
	کنترل	۵۵/۷۰	۸/۱۰	۵۴/۸۰	۸/۰۰	۵۵/۱۰	۷/۹۰
دلبستگی	آزمایش	۲۵/۶۰	۴/۲۰	۱۸/۷۰	۳/۵۰	۱۹/۳۰	۳/۷۰
	کنترل	۲۵/۰۰	۴/۳۰	۲۴/۸۰	۴/۴۰	۲۴/۹۰	۴/۳۰
بیگانگی هیجانی	آزمایش	۲۰/۴۰	۳/۹۰	۱۲/۸۰	۳/۱۰	۱۳/۵۰	۳/۲۰
	کنترل	۲۰/۱۰	۴/۰۰	۱۹/۹۰	۴/۱۰	۲۰/۰۰	۴/۰۰
حمایت هیجانی	آزمایش	۱۰/۳۰	۲/۷۰	۷/۰۰	۲/۱۰	۷/۳۰	۲/۲۰

کنترل	۱۰/۶۰	۲/۸۰	۱۰/۱۰	۲/۷۰	۱۰/۳۰	۲/۸۰

جهت بررسی بهنجار بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. بزرگ‌تر بودن سطح معناداری آزمون از P>۰/۰۵ نشان از نرمال بودن توزیع متغیرها دارد. نتایج نشان‌دهنده این بود که داده‌ها به خوبی با توزیع نرمال تطابق دارند و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل‌های آماری استفاده کرد. جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون برابری خطای واریانس لوین استفاده شد. در این آزمون سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ بود، بدین معنی که داده‌ها مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال نبرده‌اند. جهت بررسی همگن بودن ماتریس‌های واریانس- کوواریانس متغیرهای پژوهشی از آزمون ام. باکس استفاده شد. نتایج نشان‌دهنده این بود که فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است و می‌توان از تحلیل‌های چندمتغیره برای بررسی داده‌ها استفاده کرد.

جدول ۳: نتایج آزمون چندمتغیره جهت بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	مقدار آماره	Df1	Df2	F	p-value
لامبدای ویلکز	۰/۸۲	۳	۴۶	۴/۱۲	۰/۰۱
اثر پیلای	۰/۱۸	۳	۴۶	۴/۱۲	۰/۰۱
اثر هتلینگ	۰/۲۲	۳	۴۶	۴/۱۲	۰/۰۱
بزرگترین ریشه روی	۰/۲۲	۳	۴۶	۴/۱۲	۰/۰۱

طبق جدول ۳، نتایج نشان می‌دهد که خانواده‌درمانی مبتنی بر TA تأثیر معناداری بر متغیرهای وابسته مورد بررسی دارد. این نتایج نشان می‌دهد که این نوع درمان می‌تواند به کاهش پرخاشگری رابطه‌ای و سرخوردگی زناشویی در افرادی که دچار طلاق عاطفی هستند، کمک کند. همچنین برای اعتباربخشی به نتایج تحلیل داده‌های پژوهشی، نتایج بررسی آزمون کرویت موچلی در جدول ۴ گزارش گردیده است.

جدول ۴: نتایج آزمون کرویت موچلی برای بررسی اندازه‌گیری مکرر

متغیر	آماره موچلی	df	Sig.
پرخاشگری رابطه‌ای	۰/۹۲	۳	۰/۱۸۰
سرخوردگی زناشویی	۰/۹۳	۳	۰/۱۴۵

در تفسیر نتایج جدول ۴، می‌توان گفت که فرض کرویت برای تمامی متغیرهای مورد بررسی برقرار است، زیرا سطح معناداری برای هر یک از متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین، نیازی به استفاده از تصحیحات گرین‌هاوس-گیسر یا هویون-فلت نیست و می‌توان از نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده کرد.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
نمره کل پرخاشگری ارتباطی	زمان	۱۵/۶۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۲/۴۵	۳	۴۶	۰/۰۰۲
کناره‌گیری عاطفی	زمان	۱۴/۳۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۱/۸۰	۳	۴۶	۰/۰۰۲
خراب کردن وجهه اجتماعی	زمان	۱۳/۵۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱

نمره کل سرخوردگی زناشویی	گروه × زمان	۱۰/۹۰	۳	۴۶	۰/۰۰۳
	زمان	۱۶/۸۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۳/۵۰	۳	۴۶	۰/۰۰۲
بعد دلبستگی	زمان	۱۴/۹۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۲/۳۰	۳	۴۶	۰/۰۰۳
بعد بیگانگی هیجانی	زمان	۱۵/۴۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۳/۱۰	۳	۴۶	۰/۰۰۲
بعد حمایت هیجانی	زمان	۱۳/۸۰	۳	۴۶	۰/۰۰۱
	گروه × زمان	۱۱/۹۰	۳	۴۶	۰/۰۰۳

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری در نمره کل پرخاشگری رابطه‌ای و مؤلفه‌های کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی و نمره کل سرخوردگی زناشویی و مؤلفه‌های دلبستگی، بیگانگی هیجانی و حمایت هیجانی در گروه آزمایش در سه زمان مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) وجود دارد. به‌عبارت‌دیگر، خانواده‌درمانی مبتنی بر TA تأثیر معناداری بر کاهش پرخاشگری رابطه‌ای و سرخوردگی زناشویی داشته است. سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ برای تمامی متغیرها نشان‌دهنده این است که تغییرات مشاهده‌شده در نمرات پرخاشگری رابطه‌ای و سرخوردگی زناشویی در گروه آزمایش، پس از مداخله درمانی، معنادار بوده است. از آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی دقیق‌تر تفاوت‌ها بین زمان‌های مختلف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: نتایج آزمون بونفرونی برای پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی

متغیر	مقایسه	تفاوت میانگین	سطح معناداری
نمره کل پرخاشگری ارتباطی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۶/۵۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۶/۲۰	۰/۰۰۲
کناره‌گیری عاطفی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳/۸۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۳/۶۰	۰/۰۰۲
خراب کردن وجهه اجتماعی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۷۰	۰/۰۰۳
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۲/۵۰	۰/۰۰۴
نمره کل سرخوردگی زناشویی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۵/۷۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۵/۴۰	۰/۰۰۲
بعد دلبستگی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳/۹۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۳/۷۰	۰/۰۰۲
بعد بیگانگی هیجانی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۸۰	۰/۰۰۳
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۲/۶۰	۰/۰۰۴
بعد حمایت هیجانی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۵۰	۰/۰۰۴
	پیش‌آزمون – پیگیری	-۲/۳۰	۰/۰۰۵

با توجه به نتایج جدول ۶، تفاوت معناداری بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین بین پیش‌آزمون و پیگیری برای متغیرهای نمره کل پرخاشگری رابطه‌ای و مؤلفه‌های آن (کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی) و سرخوردگی زناشویی

و مؤلفه‌های آن وجود دارد. این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که خانواده‌درمانی مبتنی بر TA به‌طور معناداری باعث کاهش پرخاشگری رابطه‌ای و سرخوردگی زناشویی در گروه آزمایش شده است. سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ برای تمامی مقایسه‌ها تأیید می‌کند که این کاهش‌ها معنادار بوده‌اند.

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی خانواده‌درمانی مبتنی بر TA بر پرخاشگری ارتباطی و سرخوردگی زناشویی در میان زوجین مبتلا به طلاق عاطفی بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که این رویکرد درمانی توانست موجب کاهش معنادار پرخاشگری ارتباطی و مؤلفه‌های آن (نظیر کنترل‌گری، بی‌توجهی هیجانی و رفتارهای خصمانه پنهان) شود. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های Sumi (۲۰۱۸) و Vos and van Rign (۲۰۲۲) هم‌راستا بود و اثربخشی TA را در کاهش افسردگی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین تأیید کرد. بر اساس محتوای جلسات آموزشی TA، می‌توان چنین تبیین کرد که محورهای کلیدی برنامه از طریق ارتقای بینش ارتباطی و هیجانی، مستقیماً با بهبود متغیرهای وابسته در این پژوهش مرتبط بودند. در جلسات ابتدایی، آموزش نظری حالات من (کودک، والد، بالغ) و تمرین شناخت موقعیت‌های ارتباطی، سبب افزایش خودآگاهی هیجانی و کاهش واکنش‌های تکانشی شد؛ این فرایند به‌صورت علّی با کاهش علائم افسردگی مرتبط است (Berne, 2016; Stewart & Joines, 2012). در جلسات میانی، تمرکز بر تحلیل الگوهای تعامل و شناسایی بازی‌های روانی، زوجین را قادر ساخت تا الگوهای ناسازگار ارتباطی را تعدیل کنند و سبک‌های تعاملی سالم‌تری شکل دهند که به افزایش رضایت زناشویی منجر شد (Sumi, 2018). در جلسات پایانی، آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر مانند «گوش دادن فعال» و استفاده از «زبان من» در بیان احساسات و نیازها، به شکل معناداری سطح همدلی و احترام متقابل زوجین را افزایش داد و پرخاشگری ارتباطی را کاهش داد؛ امری که با یافته‌های پژوهش Vos and van Rign (2022) در مورد اثرات متوسط تا زیاد TA بر عملکرد اجتماعی و خودکارآمدی رفتاری هماهنگ است. در مجموع، TA از طریق تقویت خودآگاهی، تعدیل حالات من و آموزش الگوهای ارتباطی سازنده، سازوکاری فراهم می‌سازد که به افزایش سازگاری، رضایت و تنظیم شناختی هیجان در روابط زناشویی می‌انجامد (Mckimm & Forrest, 2010; Stewart & Joines, 2012).

نتایج نشان داد خانواده‌درمانی مبتنی بر TA توانسته به طور معنادار بر سرخوردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن اثربخشی داشته باشد. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های Ahmadzadehaghdam et al. (2021)، Sumi (2018) و Akbari et al. (2013) در یک راستا قرار داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت رویکرد TA با ایجاد خودآگاهی نسبت به حالات من (والد، بالغ و کودک) به افراد می‌آموزد که میان منابع شناختی و هیجانی رفتار خود تمایز قائل شوند و واکنش‌های سازنده‌تری نسبت به موقعیت‌های بین‌فردی اتخاذ کنند (Berne, 2016). این خودآگاهی، آزادی انتخاب بیشتری در مدیریت هیجانات و رفتارها فراهم می‌سازد و در نتیجه، تعاملات زوجین از حالت تدافعی و هیجان‌محور به ارتباطی مبتنی بر درک و احترام متقابل منتقل می‌شود. علاوه بر این، تحلیل ساختار ایگوگرام در جلسات درمان، امکان شناخت الگوهای غالب رفتاری هر زوج را فراهم می‌کند و به اصلاح نقش‌های ناسازگار در چرخه‌های ارتباطی منجر می‌شود (Stewart & Joines, 2012). در مجموع، می‌توان گفت TA با تمرکز بر تنظیم هیجان، افزایش انعطاف ارتباطی و بازسازی الگوهای تعاملی ناکارآمد، کاهش معنادار سرخوردگی زناشویی را تسهیل می‌کند. برای مثال، فردی که غالباً از حالت والد سرزنشگر یا کودک ناسازگار رفتار می‌کند، ممکن است باعث افزایش تنش و احساس بیگانگی در رابطه شود. اما زمانی که زوجین بتوانند از حالت «بالغ» خود استفاده کنند، روابطی متعادل‌تر، منطقی‌تر و عاری از قضاوت خواهند داشت (Stewart & Joines, 2012). علاوه بر این یکی از اجزای مهم TA، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض است. در جلسات درمان، زوجین می‌آموزند که با استفاده از مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، همدلی، و استفاده از زبان «من» به‌جای «تو» به شکل سازنده‌تری با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (Stewart & Joines, 2012). این مهارت‌ها موجب می‌شوند تا سوءتفاهم‌ها و پاسخ‌های

هیجانی کاهش یافته و تعاملات از حالت پرخاشگرانه یا منفعل به ارتباطی قاطعانه و محترمانه تبدیل شود. در جلسات پیشرفته TA مفاهیمی چون نوازش و بازی‌های روانی مورد بررسی قرار می‌گیرند. نوازش‌ها به پیام‌های کلامی یا غیرکلامی اطلاق می‌شوند که فرد از دیگران دریافت می‌کند و نقش کلیدی در تداوم رابطه، تقویت احساس ارزشمندی و شکل‌گیری پیوند عاطفی دارند (Berne, 2016). زوجینی که می‌آموزند نوازش‌های مثبت و شرطی را به یکدیگر ارائه دهند، تجربه‌ی پذیرش، حمایت و تعلق هیجانی بیشتری خواهند داشت و دلبستگی میان آن‌ها تقویت می‌شود. در مقابل، شناسایی و اجتناب از بازی‌های روانی- یعنی الگوهای تعامل تکرارشونده‌ای که معمولاً با تنش، سوءتفاهم و نارضایتی پایان می‌یابند- موجب کاهش رفتارهای تدافعی، پرخاشگری پنهان و احساس بیگانگی هیجانی می‌گردد (Stewart & Joines, 2012). از منظر TA، آموزش به زوجین برای شناسایی الگوهای رفتاری ناکارآمد و حرکت به‌سوی نگرش «من خوب هستم – تو خوب هستی» زمینه‌ساز تعامل‌های سالم‌تر و احترام‌محور است. این نگرش زمانی که جایگزین الگوهای ناسازگار نظیر «من خوب نیستم» یا «تو خوب نیستی» شود، کیفیت ارتباط و درک متقابل زوجین را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد (Berne, 2016). همچنین آگاهی از حالت‌های ایگوی فردی به زوجین کمک می‌کند خرده‌مقیاس‌های سرخوردگی زناشویی از جمله دلبستگی هیجانی، حمایت عاطفی و بیگانگی زناشویی را بهبود بخشند. شناخت این حالت‌ها سبب می‌شود زوجین درک دقیق‌تری از نیازهای هیجانی خود و شریک زندگی‌شان پیدا کرده و از طریق کاهش واکنش‌های والدِ سرزنشگر و کودکِ آسیب‌پذیر، فضای ارتباطی امن‌تر و همدلانه‌تری ایجاد کنند؛ فضایی که بیان آزاد احساسات در آن بدون ترس از قضاوت ممکن است (Mckimm & Forrest, 2010). در مجموع، رویکرد TA با افزایش خودآگاهی فردی، آموزش مهارت‌های ارتباطی اثربخش، تقویت رفتارهای قاطعانه و اصلاح الگوهای تعاملی منفی، زوجین را در مسیر بازیابی صمیمیت، حمایت هیجانی و کاهش سرخوردگی زناشویی یاری می‌دهد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به روش نمونه‌گیری هدفمند و عدم بررسی سایر متغیرهای مؤثر در فرایند طلاق عاطفی همچون سطوح فرهنگی و اقتصادی زوجین اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری با قابلیت تعمیم‌پذیری بالاتر (نظیر نمونه‌گیری تصادفی یا خوشه‌ای) استفاده شود تا نتایج از قابلیت کاربرد گسترده‌تری برخوردار شوند. همچنین شایسته است متغیرهای زمینه‌ای مانند وضعیت فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی زوجین نیز در تحلیل یافته‌ها مد نظر قرار گیرد. با توجه به اثربخشی TA در بهبود تعامل و کاهش تعارضات زناشویی، پیشنهاد می‌شود از مداخلات خانواده‌درمانی مبتنی بر TA به منظور افزایش صمیمیت زناشویی و پیشگیری از طلاق عاطفی در کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناسی استفاده شود.

تشکر و سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی زوجین جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع

این مقاله برگرفته از رساله کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی دانشگاه کردستان است و در آن هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

References

Ahmadzadehaghdam, E., Karimisani, P., Goudarzi, M., & Moradi, O. (2021). The effectiveness of couple by transactional analysis on marital disaffection and commitment in couples with marital conflicts. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 10(38), 36-49. [In Persian] DOI: 20.1001.1.25382799.1400.10.38.4.8

Akbari, E., Poursharifi, H., Azimi, Z., Fahimi, S., & Amiri Pichakolaei, A. (2013). The effectiveness of transactional analysis group therapy on satisfaction, adjustment, positive feelings, and intimacy in couples with emotional divorce experience. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2(4), 455-485. [In Persian] DOI: 20.1001.1.22516654.1391.2.4.2.3

Alkasir, E., Jafarian Dehkordi, F., Mohammadkhani, P., SoleimaniSefat, E., & Atadokht, A. (2017). Effectiveness of transactional analysis group training in reducing control-oriented behaviors of spouse in marital conflicts. *Iranian Rehabilitation Journal,* 15(1), 57-64. DOI: 10.18869/nrip.irj.15.1.57

Berne, E. (2016). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. Pickle Partners Publishing. URL: https://books.google.com/books?id=hYjjDAAAQBAJ

Coyne, S. M., Ehrenerich, S. E., Holmgren, H. G., & Underwood, M. K. (2019). We're not Gonna be Friend anymore: Associations between viewing relational aggression on television and relational aggression in text messaging during adolescence. *Aggressive Behavior*, 45(3), 319-326. DOI: 10.1002/ab.21821

Coyne, S. M., Nelson, D. A., Carroll, J. S., Smith, N. J., Yang, C., & Holmgren, H. G. (2017). Relational aggression and marital quality: A five-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 282-293. DOI: 10.1037/fam0000274

Cramer, C. M. (2015). *Relational Aggression/Victimization and Depression in Married Couples*. PhD Dissertation, School of Family Life, Brigham Young University. URL: https://scholarsarchive.byu.edu/etd/5664

Curtis, D. S., Epstein, N. B., & Wheeler, B. (2015). Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution the importance of considering severity. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-22. DOI: 10.1177/0886260515588524

Curtis, D.S., Epstein, N.B., & Wheeler, B. (2017). Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: The importance of considering severity. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(8), 1187 -208. DOI: 10.1177/0886260515588524

Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional divorce: similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505-518. DOI: 10.1007/s43076-021-00088-w

Delavar, A. (2017). *Research Methodology in Psychology and Educational Sciences*. Tehran, Virayesh Publication. URL:https://scholar.google.com/scholar?cluster=6025734723942187650&hl=en&oi=scholarr

Eyni, S., Fatahi, A., Shahnazdoust, F., & Veismoradi, M. (2023). A causal model of emotional divorce in couples based on emotional aggression and dyadic coping: The mediating role of emotion regulation strategies. *Iranian Journal of Family Psychology*, 10(1), 18-33. [In Persian] DOI: 10.22034/ijfp.2024.561022.1153

Falehkar, A., Bordan, Z., Danaee kosha, M., Amani, O., & Moghadamfar, N. (2020). The predictive role of self-differentiation and early maladaptive schemas in marital satisfaction of female applicants for divorce. *Iranian Journal of Nursing Research*, 14 (6), 26-34. [In Persian] DOI: 10.21859/ijnr-140604

Fouji, A., & Naderi, F. (2016). The relationship between social skills and religious beliefs with emotional divorce in female clients of psychological centers in Ahvaz. *Women's Cultural Psychology*, ۷(27), 23-36. [In Persian] URL: https://sanad.iau.ir/en/Journal/jwc/Article/920820

Frankel, L. A., Umemmura, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: relations with Toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development,* 40, 73-83. DOI: 10.1016/j.infbeh.2015.03.004

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. DOI: 10.4324/9781315806680

Gottman, J. M. (2008). *Gottman method couple therapy*. In A. S. Gurman (Ed.), Clinical handbook of couple therapy (4th ed., pp. 138–164). The Guilford Press. URL: https://psycnet.apa.org/record/2008-09621-005

Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., & Strizzi, J. M. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology*, 1 (1), 1-10. DOI: 10.1037/fam0000635

Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Noghabi, A.D., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women Health*, 21, 1-10. DOI: 10.1186/s12905-021-01372-8

Jarwan, A. S., & Al-frehat, B. M. (2020). Emotional divorce and its relationship with psychological hardiness. *International Journal of Education and Practice*, 8(1), 72-85. DOI:10.18488/journal.61.2020.81.72.85

Johnson, D. W., Johnson, R., Dudley, B., & Acikgoz, K. (1994). Effects of conflict resolution training on elementary school students. *The Journal of Social Psychology*, 134(6), 803–817. DOI: 10.1080/00224545.1994.9923015

Kayser, K. (1993). *When Love Dies: The process of marital disaffection*. New York, NY: Guilford Press. URL: https://books.google.com/books/about/When_Love_Dies.html?id=zGLw6LRZtRYC

Keshavarzi, S., Fathi Azar, E., Mirnasab, MM., & Badri Gargari, R. (2016). Effects of a transactional analysis program on adolescents' emotion regulation. *International Journal of Psychological Studies*, 8(4), 51-60. DOI: 10.5539/ijps.v8n4p51

Khazaei, S., Navabinejad, S., Farzad, V., & Zahrakar, K. (2016). The investigating of psychometric properties of covert relational aggression scale. *Research in Psychological Health*, 10 (2), 75-88. [In Persian] DOI: 10.18869/acadpub.rph.10.2.75

Kiaee Rad, H., Pasha, R., Asgari, P., & Makvandi, B. (2020). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and schema therapy on extramarital relationships and domestic violence in women with emotional divorce. *Journal of Psychological Science*, 19(96), 1667-1682. [In Persian] DOI:20.1001.1.17357462.1399.19.96.10.8

Kohi, S., Etemadi, O., & Fatehizadeh, M. (2014). The relationship between personality characteristics, general health, contextual factors, and marital dissatisfaction of couples. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 4(1), 71-84. URL: https://cbs.ui.ac.ir/article_17329.html

Lavner, J. A., Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Premarital parenthood and newlyweds' marital trajectories. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 279-290. DOI: 10.1037/fam0000596

Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the family stress model. *Current Opinion in Psychology*, 13, 85-90. DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.05.008

Mckimm, J., & Forrest, K. (2010). Using transactional analysis to improve clinical and educational supervision: The drama and winners triangles. *Post Graduate Medical Journal*, 86(10), 261 -265. DOI: 10.1136/pgmj.2009.093310

Murray, H. (2025). *Transactional Analysis Theory & Therapy: Eric Berne*. Simply Psychology. URL: https://www.simplypsychology.org/transactional-analysis-eric-berne.html

Nahar, J. S., Algin, S., Sajib, M. W. H., Ahmed, S., & Arafat, S. Y. (2020). Depressive and anxiety disorders among single mothers in Dhaka. *International Journal of Social Psychiatry*, 1 (1), 1-10. DOI: 10.1177/0020764020920671

Nelson, D. A., & Carroll, J. S. (2006). Couples' relational aggression and victimization scale (CRAViS). Provo, UT: RELATE Institute. URL:

https://onlinelibrary.wiley.com/action/getFTRLinkout?url=http%3A%2F%2Fscholar.google.com%2Fscholar_lookup%3Fhl%3Den%26publication_year%3D2006%26author%3DDA%2BNelson%26author%3DJS%2BCarroll%26title%3DCouples%2BRelational%2BAggression%2Band%2BVictimization%2BScale%2B%2528CRAViS%2529&doi=10.1002%2Fab.20349&linkType=gs&linkLocation=Reference&linkSource=FULL_TEXT

Niehuis, S., & Huston, T.L. (2002). *The premarital roots of disillusionment early in marriage*. Paper presented at the International Conference on Personal Relationships, Halifax, Nova Scotia, Canada. URL:https://www.academia.edu/16907057/Premarital_Counselling_and_Unwillingness_of_Couples_A_Preliminary_Investigation_by_Catherine_Ewer

Rashidi, F., Monirpour, N., & Dokanei Fard, F. (2022). The model of emotional divorce based on differentiation with the mediating role of attachment styles and experience of we-ness. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 5(2), 50-63. URL: https://qijes.com/index.php/ijes/article/view/1063

Russell, W.P. (2019). *Web of Human Experience in Couple and Family Therapy*. In Lebow JL, Chambers AL, Breunlin DC, editors. Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Cham: Springer International Publishing. DOI: 10.1007/978-3-319-49425-8_914

Stewart, I., & Joines, V. (2012). T A Today: A New Introduction to Transactional Analysis. Publisher: Lifespace. URL: https://amzn.eu/d/5jeH8ET

Sumi, A. B. (2018). *Effectiveness of transactional analysis therapy on depression and marital adjustment of couples.* A thesis Submitted for the degree of Master of Philosophy in the Department of Educational and counseling Psychology, University of Dhaka. URI: http://reposit.library.du.ac.bd:8080/xmlui/handle/123456789/2791

Vos, J., & van Rign, B. (2022). The effectiveness of transactional analysis treatments and their predictors: A Systematic Literature Review and Explorative Meta-Analysis. *Journal of Humanistic Psychology*. DOI: 10.1177/00221678221117111

Yusop, Y., Zainudin, Z., Ahmad, N. A., Norhayati, W., Wan Othman, W. N., Surat, D., & Fung, W. (2020). The effectiveness of group counseling: a systematic review. *Journal of Critical Reviews*, *7*, 513–518. DOI: 10.31838/jcr.07.13.94