

بسم الله الرحمن الرحيم

تحليل رفتار متقابل

باورهای ارتباطی، دزدکی و شکیبایی زناشویی

نالیف:

دکتر حسن توزنده جانی

صدیقه سکاکي

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد

- سرشناسه : سکاکی، صدیقه، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : تحلیل رفتار متقابل باورهای ارتباطی، دلزدگی و شکیبایی زناشویی /
 تالیف صدیقه سکاکی، حسن توننده جانی،
 تهران: گیوا، ۱۳۹۵.
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۳۹-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 شناسه افزوده : توننده جانی، حسن، ۱۳۴۴ -
 رده بندی کنگره : ۷۴۳ / س ۷۴ ت ۳۹۵ HQ
 رده بندی دیویی : ۸۱/۳۰۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۸۴۳۹۰

نام کتاب: تحلیل رفتار متقابل / باورهای ارتباطی، دلزدگی و شکیبایی زناشویی

مولفان: صدیقه سکاکی / حسن توننده جانی

ویراستار: حجت انبساطی

ناشر: انتشارات بین المللی گیوا

مدیر اجرایی: محمد صدیق سمپهری نیا

حروفچینی: محمد حساری

صفحه آرایی: فاطمه ماهر

طراح جلد: آریتا گوهری

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۹-۳۹-۰



انتشارات بین المللی گیوا

فهرست مطالب:

۹	مقدمه
۱۷	یاورهای ارتباطی
۱۷	تعریف ارتباط
۱۹	انواع ارتباط
۱۹	ارتباط درون فردی و بین فردی
۲۰	ارتباط کلامی و ارتباط غیرکلامی
۲۱	ارتباط اقتنایی در مقابل ارتباط غیر اقتنایی
۲۱	مبانی ارتباط اثربخش
۲۳	موانع ارتباطی
۲۷	سبک‌های ارتباطی
۲۷	سبک ارتباطی منفعلانه
۲۸	نشانه‌های کلامی و غیرکلامی
۲۸	چرا سبک منفعلانه؟
۲۹	نتیجه رفتار منفعلانه
۲۹	سبک ارتباطی پرخاشگرانه
۲۹	چرا سبک پرخاشگرانه؟
۳۰	نتیجه رفتار پرخاشگرانه

- ۳۱ سبک ارتباطی منفعل پرخاشگر
- ۳۲ نشانه‌های کلامی و غیرکلامی
- ۳۱ چرا سبک منفعل - پرخاشگر؟
- ۳۲ سبک ارتباطی جرأت‌مندانه، محترمانه، منطقی، قاطع
- ۳۳ مشخصات سبک‌های ارتباطی
- ۳۳ سبک ارتباطی پرخاشگرانه
- ۳۴ سبک ارتباطی منفعلانه
- ۳۴ سبک ارتباطی غیرمستقیم
- ۳۵ دلیل ریت سبک ارتباطی مستقیم
- ۳۶ نگرش‌های باور
- ۳۷ دیدگاه‌های مربوط به نگرش‌های ناکارآمد
- ۳۷ نظریه تغییر درمان
- ۴۱ الگوی سندرم شناختی - جهش CAS
- ۴۱ الگوی ولز و پاپاجیورجیو
- ۴۳ نظریه سبک‌های پاسخ
- ۴۴ نگرش‌های ناکارآمد و آشفتگی‌های روانی
- ۴۵ دو چهرگی در نگرش‌های ناکارآمد
- ۴۶ نگرش‌های ناکارآمد مثبت و منفی
- ۴۷ انواع نگرش‌های ناکارآمد در نشخوار ذهنی
- ۵۶ نقش مذهب در نگرش‌های ناکارآمد
- ۵۸ خصوصیات نگرش‌های ناکارآمد
- ۵۹ دلزدگی زناشویی
- ۶۱ علایم دلزدگی
- ۶۴ از پا افتادن جسمی

- از با افتادن عاطفی ----- ۶۴
- از با افتادن روانی ----- ۶۵
- علل و عوامل دلزدگی زناشویی ----- ۶۶
- عوامل تشدید کننده دلزدگی ----- ۶۹
- چگونگی بدن آبی و تحول دلزدگی ----- ۷۰
- شیبای زناشویی ----- ۷۳
- مفهوم تاب‌آوری ----- ۷۶
- ویژگی‌های اراد تاب‌آور ----- ۷۸
- روش‌های ایجاد تاب‌آوری در افراد ----- ۷۸
- ارتقای تاب‌آوری ----- ۷۹
- نقش محیط در تاب‌آوری ----- ۸۱
- تحلیل رفتار متقابل ----- ۸۲
- اساس نظریه اولیه تحلیل رفتار متقابل ----- ۸۵
- فلسفه زیربنایی ----- ۸۷
- نظریه شخصیت برن ----- ۸۸
- حالت من والدینی ----- ۸۹
- حالت من کودکی ----- ۹۰
- حالت من بالغ ----- ۹۱
- انواع رابطه متقابل ----- ۹۱
- اولین قانون ایجاد رابطه ----- ۹۲
- روابط متقابل متقاطع یک ----- ۹۳
- دومین قانون ایجاد رابطه ----- ۹۴
- روابط متقابل همراه با پیام‌های پنهان یا دوسطیحی ----- ۹۴
- سومین قانون ایجاد رابطه ----- ۹۷
- نوازش ----- ۹۸

- ۹ انواع نوازش -----
- ۱۰ فیلتر نوازشی -----
- ۱۱ اقتصاد نوازش -----
- ۱۲ نوازش و تقویت رفتار -----
- ۱۳ ساخت بخشیدن به زمان -----
- ۱۴ انزوا -----
- ۱۵ مراسم و مناسک -----
- ۱۶ وقت گذراندن -----
- ۱۷ فعالیت -----
- ۱۸ بازی های روانی -----
- ۱۹ صمیمیت -----
- ۲۰ نمایشنامه یا پیش نمایش -----
- ۲۱ من خوب نیستم - تو خوب هستی -----
- ۲۲ من خوب نیستم - تو خوب نیستی -----
- ۲۳ من خوب هستم - تو خوب نیستی -----
- ۲۴ من خوب هستم - تو خوب هستی -----
- ۲۵ فنارها و پیش نویس زندگی -----
- ۲۶ بازی ها -----
- ۲۷ ویژگی بازی ها -----
- ۲۸ مثلث نمایشی کارپمن -----
- ۲۹ علت بازی های روانی -----
- ۳۰ اسبب شناسی روانی در تحلیل رفتار متقابل -----
- ۳۱ الودگی -----
- ۳۲ اسبب شناسی کارکردی -----

- ۱۲۲ هدف‌های تغییر در نظریه تحلیل رفتار متقابل
- ۱۲۲ خود پیروی
- ۱۲۲ آگاهی
- ۱۲۲ خودانگیختگی
- ۱۲۳ صمیمیت
- ۱۲۳ راه‌انداز بیش نویسی و حل مسأله
- ۱۲۴ مرور ادبیات و سوابق مربوطه
- ۱۳۳ منابع

مقدمه

در طی دهه‌های اخیر، مجموعه‌ای از مطالعات حاکی از افزایش فشار روحی، جسمی و فیزیکی در زندگی افراد است، پدیده‌ای که استرس نامیده می‌شود و شکل نهایی آن بروز دلزدگی در زندگی زناشویی می‌باشد.

ازپه نقطه نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است این است که سلامتی نه فقط به فقدان بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی اطلاق می‌شود، به این ترتیب، تعریف سلامت روانی به عنوان یکی از معیارهای تعیین کنند سلامت عمومی شناخته می‌شود. فردی که از سلامت روانی برخوردار است، ضمن احساس راحتی و آسایش قادر است به راحتی و بدون اشکال به فعالیت در اجتماع بپردازد و ویژگی‌های شخصی وی در آن اجتماع، موجب خشنودی و رضایت است. بر همین اساس، سلامت روانی و بدنی لازم و مبروم یکدیگر هستند.

به اعتقاد روان‌شناسان، سلامت روانی و جسمی تیر و خسته همه انسان‌ها است و همه ما تلاش می‌کنیم که برای برقراری ارتباطات سالم، شخصیت‌های سالمی در زندگی انسانی پیدا کنیم. آن‌ها معتقدند که سلامت روانی بستگی به این دارد که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را برآورده می‌کند، نه این که فرد تا چه حد خود را با جامعه سازگار می‌سازد. در نتیجه، سلامت روانی بیش از آن که امری فردی باشد، یک مسأله اجتماعی است.

از دیگر مسائلی که امروزه مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و متخصصان

سلامت روانی می‌باشد، موضوع سلامت ذهنی و عناصر اصلی آن، یعنی عاطفه مثبت^۱ و عاطفه منفی^۲ است. اهمیت توجه به سلامت روانی تا حدی است که در مورد آن شاخص‌های خاصی تهیه شده است. عواطف یکی از جنبه‌های رفتار است که نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. بدون عواطف زندگی بشر تقریباً غیرممکن است و بی‌معنی می‌شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را به‌درستی می‌بیند و سرشار از احساسات درمی‌یابد.

علاوه بر این تحقیقات انجام شده، عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری‌ها و ناپهناجاری‌های دنیای ناشی از تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان‌یافته در رفتار ذکر شده است. یکی از شرایط لازم جهت دستیابی به سلامت روانی، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم می‌باشد. می‌توان بر این نکته تأکید کرد که ارزش‌های اساسی و بنیادین یکپارچگی شخصیت سالم هستند. در حقیقت، ارزش‌ها، سازمان‌دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می‌روند و سلامت روانی بی‌تأثیر حصول چنین شخصیتی است. ارزش‌ها به عنوان درونی‌ترین لایه‌های تشکیلاتی در یک نظام شخصیتی و نظام فرهنگی هر جامعه محسوب می‌شوند و در سطح فاعلی، مأموری برای شناخت واقعیت‌های غایی و کمال مطلوب انسانی هستند که بر بسیاری از کنش‌ها، انتخاب‌ها، قضاوت‌ها و رفتارهای افراد تأثیر می‌گذارند و خود نیز متأثر از شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه هستند. بر این اساس، شناخت

1 - Positive affect

2 - Negative affect

نظام ارزشی غالب بر آحاد و اقشار مختلف جامعه، در ارزیابی وضعیت فرهنگی، اخلاقی و هنجاری آن و اتخاذ سیاست‌گذاری‌های بهینه و مناسب برای ایجاد وفاق ارزشی و کاهش نابهنجاری و حل مسائل اجتماعی می‌تواند مفید باشد.

باور به همه رهیافت‌های محافظه‌کارانه نسبت به نهاد خانواده، دیده می‌شود که این نگرانی یک قرن اخیر تغییرات ساختاری و کارکردی شگرفی را تجربه کرده است. این نگرانی‌ها از عوامل و عناصر تحول‌زای متفاوتی بوده است. از سوی دیگر، دیدگاه‌های آمارها نشان می‌دهد که میزان طلاق در غرب به‌ویژه آمریکا رو به افزایش است. هم‌اکنون در ایران نیز سیر صعودی داشته به طوری که نرخ طلاق در چهار دهه گذشته سال ۱۳۹۱ نسبت به مدت مشابه سال ۱۳۹۰ رشد ده درصدی داشته است. این در حالی است که نرخ ازدواج سه درصد افزایش داشته است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یکی از عوامل که به مرور زمان عشق و علاقه بین زوجین را کم رنگ‌تر کرده و گاهی به طور کامل محو می‌کند و موجبات مشکلات روحی و روانی، ادامه روابط سرد و بی‌تفاوت و در نهایت تمام یک رابطه را فراهم می‌کند، دلزدگی زناشویی است. تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد که امروزه شیوع دلزدگی بیشتر شده است. به طوری که پدیده دلزدگی از زوجین در ازدواج خود با دلزدگی مواجه می‌شوند. دلزدگی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را متأثر می‌سازد که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگی‌شان معنا ببخشد. این حالت زمانی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند علی‌رغم تلاش‌هایشان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد.

دلزدگی از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. اثبات شده شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنج‌های کوچک به مرور دلزدگی کمک می‌کند.

از منته عوامنی که با دلزدگی ارتباط دارد توقعات غیرمنطقی و غیر واقع‌بنانه یا همان باورهای ارتباطی است که افراد مختلف در برخورد با همسر خود دارند می‌باشد. دلزدگی زوجین به سازگاری آنان با باور هایشان بستگی دارد. در این رابطه تحقیقات دیگری نیز نشان می‌دهد که یکی از مهم ترین عوامل مشکل ساز بین زن و شوهر اختلال در ارتباط است. مشکلات ارتباطی رایج ترین مشکل زوجین است و بیش از نود درصد زوج‌های آشفته این مشکلات را به عنوان مشکل اصلی در روابط خود بیان می‌کنند.

اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد، اما در این زمینه رویکرد شناختی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. چنان که الیسی (۱۹۹۳) معتقد است که آشفتگی روابط در یک زوج، به‌طور مستقیم به رفتارهای طرف دیگر یا شکست‌های سخت زندگی مربوط نمی‌شود، بلکه بیشتر به دلیل باور و عقیده‌ای است که این زوج در مورد چنین رفتارها و شکست‌هایی دارند. چرا که این تفکر و باور است که به‌طور گسترده‌ای به حس و ارتباط آشفته زوج و یا صبر و شکیبایی ایشان منجر می‌شود. تفکر احساس و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند و هر یک نسبت به دو فرایند دیگر پیوسته در حال تأثیر گذاری و تأثیرپذیری است.

از این رو برداشت هر فرد از موقعیت و عملی که از فرد سر می‌زند می‌تواند با یکی از خصوصیات شخصیتی یعنی شکبایی فرد مرتبط باشد. چراکه شکبایی یکی از راه‌های مقاومت انسان در شرایط دشوار است که می‌تواند اشاره به پایداری انسان در برابر موقعیت‌های تحریک و یا تأخیر باشد، بدون آن که باعث دلخوری یا حشم یا سایر راه‌های منفی شود. شکبایی نمودی از تحمل هر انسان در زمانی است که در تحت فشار است. به ویژه هنگامی که با مشکلات طولانی مدت مواجه شده باشد. شکبایی، سطحی از تحمل فرد است قبل از این که فرد واکنش منفی نشان دهد. همچنین این لغت به منظور اشاره به صفت و فضیلت ثابت قدم بودن شخصی به کار می‌رود. در روان‌شناسی تکاملی و علوم اعصاب شناختی شکبایی به عنوان یک شکل مهم‌گیری بین دو انتخاب، مثلاً انتخاب پاداش کوچک در کوتاه مدت، یا انتخاب پاداش ارزشمندتر در درازمدت مورد مطالعه قرار گرفته است. در تمام حیوانات که انسان نیز جزو آن‌ها می‌باشد، تمایلی به پاداش کوتاه مدت بیش از پاداش‌های طولانی مدت می‌باشد. باوجودی که غالباً پاداش‌های طولانی مدت نسبت به پاداش‌های کوتاه مدت از پاداش‌های بیشتری برخوردار می‌باشند.

یکی از نظریه‌هایی که در بهبود روابط انسانی کاربردهای مؤثر دارد، نظریه تحلیل رفتار متقابل است. تحلیل رفتار متقابل یکی از ملموس‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی نوین است. این نظریه که توسط اریک برن مطرح شد، با سازه‌های والد، بالغ و کودک آن در امور بالینی، درمانی و سازمانی و در روان‌شناسی رشد، ارتباطات، مدیریت، شخصیت، روابط و رفتار بسیار کاربرد دارد. تحلیل رفتار

متقابل نظریه‌ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان‌درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی. این تعریفی است که به وسیله الجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل ارائه شده است. تحلیل رفتار متقابل به عنوان نظریه شخصیت، تصویری از ساختار روان‌شناسی انسان‌ها به ما ارائه می‌دهد. به این منظور از یک الگوی سه‌بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی خود استفاده می‌کند. همین الگوی شخصیتی به ما کمک می‌کند تا در باور انسان‌ها چگونه عمل و رفتار می‌کنند و این که چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می‌کنند. افراد با یکی از سه حالت الگویی 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 خصوص مورد نظر بستگی دارد. ضمناً این که در هر لحظه عاملی می‌تواند افراد را در حالتی به حالت دیگر ببرد. پاسخ‌های افراد نیز توسط یکی از این سه حالت الگویی صادر می‌شود. جوهر تحلیل رفتار متقابل تحلیل همین محرک‌ها و پاسخ‌هاست. تحلیل روابط اصولاً در روابط 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، آن‌ها 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. به اعتقاد سیوکار و پیروت (۲۰۱۱) تحلیل رفتار متقابل، یکی از مؤثرترین نظریه‌های روان‌شناختی

است که با کمک به حل مشکلات موجود در روابط انسانی به روند رو به رشد شادمانی در افراد کمک می‌کند (سیوکار و پیروت، ۲۰۱۱).

پژوهش‌هایی، اثربخشی تحلیل رفتار متقابل را بر شادکامی مردان متأهل، هوش اجتماعی دانشجویان، بهبود شکست عاطفی دانشجویان، حالات شخصیتی، عزت نفس و نشانگان بالینی افراد دچار شکست عاطفی، افزایش خلاقیت کودکان، کاهش رفتارهای پر خاشیگرانه، کاهش تعارضات زناشویی، رضایت زناشویی، شیردهی، رویا، بی‌استرس، خود پنداره، پیدایش عقاید مثبت‌تر در زمینه روابط باک‌مندان، جلوگیری از افزایش تعارض و خشونت، توسعه مهارت‌های ارتباطی، درک دختران از خود ابرازی، تأثیر بر عوامل رهبری، افزایش کیفیت و توانایی‌های روان‌شناختی، پنداره، صمیمیت زوجین نشان داده‌اند. همچنین، شولنیک (۲۰۱۱) تأثیر مثبت تحلیل رفتار متقابل و اندازه‌گیری شادکامی در بین زوجین، دریافت که پس از آموزش گروهی این رویکرد به زنان و مردان متأهل و اندازه‌گیری شادکامی آن‌ها قبل و بعد از آموزش تفاوت معنادار آماری وجود داشته، لذت بخشی و خود کفایتی آن‌ها در ارتباط، یکدیگر افزایش می‌یابد که این به‌خوبی بیانگر اثربخشی این رویکرد بر شادکامی است. خلاء موجود در این زمینه پژوهشگر را بر آن داشت تا به بررسی تأثیر درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی و دزدگی و شکستگی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی بپردازد.

همان‌گونه، که در بیان مسأله اشاره شد پژوهش‌های زیادی به بررسی اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل انجام شده است. از جمله

اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر شادکامی مردان متأهل، هوش هیجانی دانشجویان، بهبود شکست عاطفی دانش جویان، حالات شخصیتی، عزت نفس و نشانگان بالینی افراد دچار شکست عاطفی، افزایش خلاقیت کودکان، کاهش رفتارهای پر خاشکترانه، کاهش تعارضات زنشویی، نهایت زنشویی، شیوه‌های رویارویی با استرس، خود پنداره، پیدایش عقاید مثبت‌تر در زمینه روابط با کارمندان، جلوگیری از افزایش تعارض و خشونت، توسعه مهارت‌های ارتباطی، درک دیگران و خود ابرازی، تأثیر بر عوامل رهبری، افزایش کیفیت خانوادگی، روان‌شناسان آینده، صمیمیت زوجین؛ اما با توجه به یافته‌های این پژوهش‌ها جستجو در ادبیات پژوهش خالنی مشاهده می‌شود که در هیچ‌یک از پژوهش‌ها به بررسی تأثیر این روش بر باورهای ارتباطی زوجین و به طبع آن بر دلزدگی زنشویی و شکهای شریک زندگی پرداخته نشده است. پژوهش حاضر با عنوان "بررسی تأثیر گروه درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر باورهای ارتباطی و دلزدگی و شکهای دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی" می‌تواند خلاء موجود در این زمینه را پر کند.

از سوی دیگر، با توجه به بالا رفتن آمار طلاق در ایران و ارتباط آن با دلزدگی زنشویی و باورهای ارتباطی؛ کتاب حاضر می‌تواند روش درمانی مفیدی جهت کاهش نرخ طلاق و یا اصلاح سبک زندگی خانواده‌ها ارائه دهد.