



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

موضوع:

**اثر بخشی رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر افزایش شادکامی و خودکارآمدی
زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای ابریشم**

استاد راهنما :

دکتر لادن معین

استاد مشاوره:

دکتر ژاله رفاهی

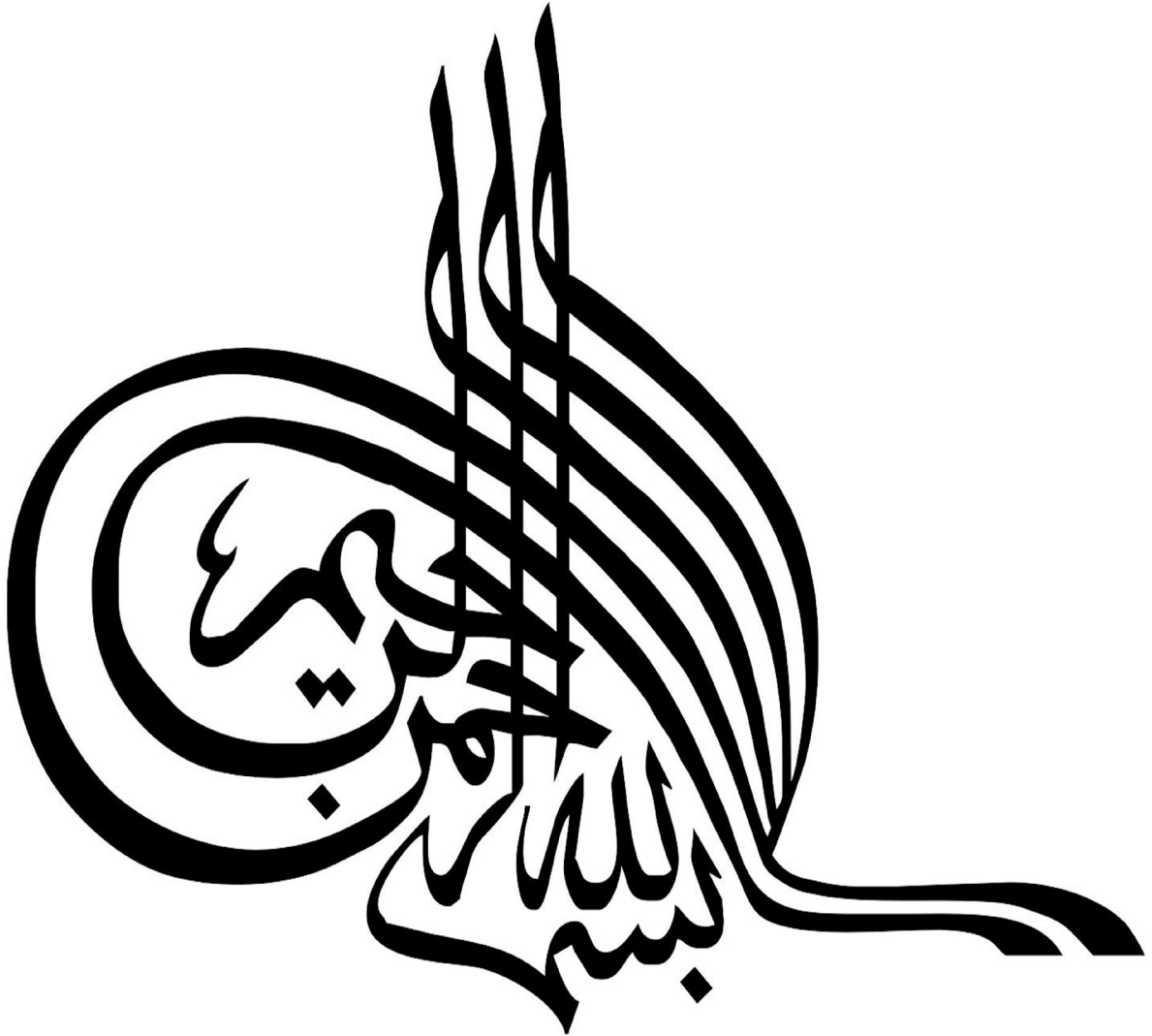
محقق:

شهناز رهنما

شماره دانشجویی:

۸۹۰۹۱۳۷۵۱

بهمن ۱۳۹۱



فهرست

فصل اول

| | |
|---------|---------------------------|
| ۲..... | مقدمه |
| ۴..... | بیان مسئله..... |
| ۷..... | اهمیت و ضرورت تحقیق |
| ۱۰..... | اهداف تحقیق..... |
| ۱۱..... | فرضیه های کلی پژوهش |
| ۱۱..... | تعاریف نظری |
| ۱۲..... | تعریف عملیاتی..... |

فصل دوم: پیشینه پژوهش

| | |
|---------|---|
| ۱۴..... | سابقه پژوهشهای مربوط به شادی |
| ۱۵..... | تعریف سلیگمن از شادی..... |
| ۱۷..... | کاربرد عملی مربوط به شادی |
| ۱۸..... | ساختار و مولفه های شادکامی..... |
| ۲۲..... | تعریف خودکارآمدی |
| ۲۳..... | ویژگی های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین..... |
| ۲۴..... | اثرات خود کارآمدی بر کارکردهای روانشناختی..... |

- ۳۰..... منابع اطلاعاتی در مورد احساس کارآیی
- ۳۱..... مراحل رشد کارآیی
- ۳۳..... درآمدی بر تحلیل ارتباط متقابل.....
- ۳۴..... تاریخچه مطالعات مربوط به تحلیل ارتباط متقانا
- الف
- ۳۴..... نظریات اساسی تحلیل ارتباط متقابل.....
- ۳۵..... حالات نفسانی.....
- ۳۸..... کودک مطیع و سازگار و طبیعی.....
- ۳۹..... پیش نویس زندگی.....
- ۴۰..... ماهیت و ریشه های پیش نویس زندگی
- ۴۰..... نادیده انگاشتن و برداشت غلط.....
- ۴۱..... همزیستی.....
- ۴۱..... تخریب تمبرها و بازی های روانی
- ۴۲..... سازماندهی به زمان
- ۴۶..... سبک های ارتباطی منفعلانه ، پرخاشگرانه ، سلطه جویانه و شجاعانه
- ۴۷..... چهار وضعیت زندگی
- ۵۰..... روابط متقابل
- ۵۱..... فلسفه کار در تحلیل ارتباط متقابل
- ۵۳..... پیشینه پژوهشهای خارجی

پیشینه پژوهش‌های داخلی ۵۶

جمع بندی ۶۱

فصل سوم : روش تحقیق

ب

طرح پژوهش ۶۵

جامعه آماری ۶۵

نمونه و روش نمونه گیری ۶۵

ابزارهای پژوهش ۶۵

پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۶۵

پرسشنامه شادکامی شرر ۶۷

شرح کلی جلسات ۶۸

ملاحظات اخلاقی ۶۹

روش تجزیه و تحلیل داده ها ۶۹

ویژگی های روانسنجی پرسشنامه در این پژوهش ۷۰

فصل چهارم : یافته ها و نتایج

داده های توصیفی ۷۵

یافته های استنباطی ۷۶

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

| | | |
|--|---|----------|
| مقدمه | ج | ۸۵..... |
| بحث و نتیجه گیری درباره فرضیه اول..... | | ۸۵..... |
| بحث و نتیجه گیری درباره فرضیه دوم..... | | ۸۶..... |
| بحث و نتیجه گیری درباره فرضیات جزئی..... | | ۸۹..... |
| محدودیت‌های پژوهشی | | ۹۲..... |
| پیشنهادات پژوهشی | | ۹۳..... |
| منابع فارسی | | ۹۴..... |
| منابع انگلیسی | | ۱۰۰..... |

پیوست ها

تقدیم به همه آنهایی که دانستن را بر داشتن مقدم می دانند.

و تقدیم به خانواده ای که در گرما گرم آن آموختم.

به فصوص مادر عزیزم

و با تشکر از کلیه اساتید ممتز در طول دوران تمصیل به فصوص

آقای دکتر فسروی و فانم دکتر معین و فانم دکتر رفاهی که در اتمام

این پایان نامه همکاری و همیاری نموده اند.

چکیده:

هدف این پژوهش اثر بخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل ارتباط متقابل بر افزایش شادکامی و خود کارآمدی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم بود. این پژوهش متشکل از زنان ۲۵-۴۰ سال متاهل که حداقل ۲ سال از زمان ازدواج آنها گذشته بود و دارای تحصیلات دیپلم که نمره خود کارآمدی و شادکامی آنها پایین بود. این پژوهش تجربی با دو گروه کنترل و آزمایش بود که با روش نمونه گیری دردسترس تعداد ۳۰ نفر به صورت انتخاب وبه طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته تحت درمان به شیوه تحلیل ارتباط متقابل قرار گرفت و گروه گواه هیچ گونه درمانی دریافت نکرد ابزار اندازه گیری در این پژوهش دو پرسشنامه (شادکامی آکسفورد) و (خود کارآمدی شرر) بود. نتایج با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره و کواریانس چند متغیره نشان داد که مداخله انجام شده تنها بر سه بعد از شادکامی مؤثر بوده است (رضایت: $P=0/002$ ، سلامتی: $P=0/008$ و عزت نفس: $P=0/01$) بوده است. اما در ارتباط با سایر ابعاد شادکامی و خود کارآمدی مداخله اثربخشی مناسبی نداشته است. ($P>0/05$) و در مجموع به طور کلی هیچ یک از فرضیه های پژوهش بصورت کامل تأیید نشد.

کلید واژه ها: رویکرد تحلیل ارتباط متقابل، شادکامی، خود کارآمدی

فصل اول

کلیات تحقیق

همه انسانها در ارتباطات خود گاهی دچار مشکلاتی می شوند و تلاش برای حل این مشکلات میان فردی بخش عظیمی از انرژی انسانها را به خود اختصاص داده است. بیشتر افراد در برقراری روابط مطلوب با دوستان، والدین، همسر، همکاران و... دچار مشکلات متعددی می شوند که در اغلب موارد نیز از حل آنها عاجزند و به بلاتکلیفی و پریشان حالی مبتلا می شوند؛ اگر انسانها در برخورد با این مشکلات در روابط بتوانند در روندهای علمی خود قرار گیرند میتوانند بسیاری از این مشکلات که منجر به احساس ناکامی و ناکارآمدی می شود را حل کنند، زیرا که این احساسات انسان را از شادی که موهبتی بزرگ است باز می دارد. نظر به اینکه رویکرد تحلیل ارتباط متقابل یکی از قدیمی ترین رویکردها در جهان بوده و هست و یک روش آزمون شده و مطمئن و کاربردی است که برای بهبود حالت‌های درونی و روابط بین فردی طراحی شده است. این روش می تواند گامی مؤثر در بهبود روابط انسانی و رسیدن به صلح درونی که منجر به شادی و کارآمدی می شود باشد.

شادکامی^۱ یکی از مهمترین عوامل تأثیر گذار در زندگی بشر است. انسانها بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش همواره از افسرده بودن گریزان هستند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند (صادقیان، ۱۳۸۶).

کار^۲ (۲۰۰۳) شادمانی را حالت روانی مثبت که با سطح بالایی از رضامندی از زندگی، سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص می کند تعریف می کند (به نقل از یوسفی).

به همین دلیل باس^۳ (۱۹۹۹) پینکر^۴ (۱۹۹۷)، زهوی^۵ (۱۹۹۷) ولیکن^۶ (۱۹۹۹) لازمه رسیدن به رضامندی و شادمانی را آگاهی از موقعیتهایی که روند تکامل و برخورداری از رضامندی عمیق برایمان تضمین کرده است می دانند، یعنی موقعیتهایی که در آنها از نظر زیستی به گونه‌ای طراحی شده‌ایم که

^۱.Happiness
^۲.Kar
^۳.buss
^۴.Piaker
^۵.Zahavi
^۶.Lgken

بتوانیم شادمانی را تجربه کنیم اگرچه شناسایی عوامل مرتبط با شادمانی کار چندان ساده‌ای نیست (به نقل از کار، ترجمه، پاشاشریفی وهمکاران، ۱۳۸۵).

بندورا^۱ معتقد است که احساس خودکارآمدی می‌تواند تقریباً همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که از نظر خودکارآمدی قوی هستند، معتقدند که قادرند به طور مؤثرتری از عهده رویدادهای زندگی خودبرآیند. از آنجائیکه اشخاص دارای خودکارآمدی قوی در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند آنان در کوشش‌های خود به مراتب ثابت قدم‌ترند، تا کسانی که از نظر خودکارآمدی ضعیف هستند (بندورا، ۱۹۹۷).

تحلیل ارتباط متقابل^۲ یک روش برای بهبود بخشیدن به ارتباطات است این نظریه به فرد کمک می‌کند تا رفتار و ارتباطش را با دیگران بهبود بخشد (چیپمن^۳، ۲۰۰۷).

در میان دیدگاه‌های مختلف روانشناسی تحلیل رفتار متقابل از نظر تئوری و کاربر وسیع آن بسیار برجسته می‌باشد. این نظریه به ما کمک می‌کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل می‌کنند و چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می‌سازند. (استوارت و جونز^۴، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۷).

نظریه تحلیل ارتباط متقابل برای بکارگیری در گروه و گروه درمانی، رویکردی عالی و مناسب است. برن^۴ معتقد است که گروه درمانی با رویکرد تحلیل ارتباط متقابل که در آن اعضا می‌توانند طرح و دستورالعمل زندگی خود را که از خاطرات اولیه نشات گرفته است در تعامل با یکدیگر تجربه کنند بهترین انتخاب درمانی برای افراد است. (نوابی نژاد، ۱۳۸۶).

زن یعنی سر به راه، مهربان، انعطاف پذیر، فروتن و نجیبی است. چنین تصویری در ذهن همه بانوان وجود دارد.

امروزه زنان نمی‌خواهند فقط سر به راه باشند. آگاهی آنان از خویشتن افزایش یافته است. با این حال، تناقض‌های فراوانی در ذهن زن امروزی نهفته است. می‌کوشد تا خود را ابراز کند، اما وجدانش ناراحت

^۱.bandora
^۲.self- efficacy
^۳.Translation analysis
^۴.chipman
^۵.Stuart & joines

است. در بیرون خاموش اما در درون آکنده از کشمکش است. از سویی می‌خواهد محبوب همگان باشد و می‌کوشد همه را راضی نگه دارد، از سوی دیگر می‌داند که به این ترتیب دچار وابستگی می‌شود. می‌خواهد ابراز وجود کند اما قصد آزار هیچ کس را ندارد. می‌خواهد به هدفش دست یابد.

اما میل ندارد کسی را پشت سر بگذارد می‌خواهد انتقاد کند اما بد کسی را نمی‌خواهد. (ارهات^۱، ترجمه پورنگ، ۱۳۸۴).

امروزه کسب شناخت و آگاهی برای زنان به صورت یک فلسفه زندگی درآمده است. زنان با افزایش آگاهی در موقعیتی قرار خواهند گرفت تا در عرصه‌های مختلف، با دانش و اطلاع کافی از تمام راه‌حل‌های موجود، دست به انتخاب بزنند و جهان را براساس اولویت‌های دیگری بجز اولویت‌های پدر سالارانه، درک و بازنمایی کنند و به درک صحیحی از زن بودن، نائل شوند و بین رشد و مسئولیت فردی و رشد و مسئولیت خانوادگی - اجتماعی تعادل برقرار سازند و بر هویت زنانگی خود افتخار کنند و فرصت رشد و تحول تمامی ظرفیتها بالقوه خود را کشف کنند (قمشه، ۱۳۸۳).

بیان مسأله:

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بیشتر به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر مجموعه زندگی انسان دارد همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. افراد می‌توانند زندگیشان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان مانند کاروازدواج یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجانان خوشایند که از ارزیابی مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فرد ناشی می‌شود) مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (دانیر^۲، ۲۰۰۵)

^۱ - Ehrhardat
^۲ - Diener

ونهن^۱ (۱۹۹۷، به نقل از کاشدان^۲، ۲۰۰۴) شادکامی را به عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه‌های از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به طور مثبت ارزیابی می‌کنند (رجاس^۵، ۲۰۰۷).

شادکامی یک مفهوم سلسله مراتبی و چند بعدی است (هامپتون^۱، ۲۰۰۴) و از اجزای شناختی، عاطفی، هیجانی و اجتماعی تشکیل شده است (دانیر و ساوایشی^۲، ۱۹۹۷).

هر کسی در موقعیتی از زندگی تعبیر متفاوتی از شادمانی دارد با این همه میزان شادمانی ما به واکنش‌های هیجانی مادر را بر هزاران رویداد بستگی دارد که زندگی روزمره را پر می‌کند. بسته به وضعیت زندگی شادمانی یک فرد از عوامل زیادی تأثیر می‌پذیرد. شادی نوعی ارزشیابی است که فرد از زندگی خود دارد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت و فقدان افسردگی را شامل می‌شود (آیزنگ^۳، ۱۳۷۵، ترجمه، فیروز بخت)

افراد شاد به گونه‌ای متفاوت از افراد غمگین فکر می‌کنند آنها نگر مثبتی درباره مسائل دارند اهداف واقعی و زندگی هدفمندی دارند آنها می‌توانند بخش جذاب مسأله را مورد توجه قرار دهند خود را سرزنش نمی‌کنند وقتی اتفاق بدی پیش آید می‌تواند این اتفاقات را پیش‌بینی کنند.

نظریه پردازان بالینی پیشنهاد کرده‌اند که افسردگی از افکار غیر منطقی ناشی می‌شوند و درمان شناختی برای اصلاح این افکار توصیه شده است برخی از این افکار منفی در بیماران افسرده و غمگین مشاهده می‌شود و در تحقیقات روش تفکر به شیوه مثبت در هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفته است (ارگایل^۴، ترجمه گوهری انارکی، نشاط دوست، پالاهنگ، بهرامی ۱۳۸۲).

همچنین تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که افراد افسرده نسبت به افراد عادی غیر افسرده دارای مهارت‌های رابطه‌ای غیر موثر بوده و از حل مسائل و مشکلات خود عاجزند (دروزیلا و چانگ^۵ به نقل از کهرازه‌آی، آزادی، فلاح، الهیاری، ۱۳۸۲).

^۱ - Veen hoven

^۲ - Kashdan

امروزه باورهای خود کارآمدی به عنوان یکی از اصلی ترین و مهمترین عوامل در تبیین رفتارهای انسانی محسوب می شود. نظریه پردازان شناختی معتقدند که باورهای خود کارآمدی یا قضاوتی افراد در مورد توانایی هایشان مسیر فعالیت و جریان عملکردهای افراد را مشخص و سازماندهی می کند و همچنین باورهای خود کارآمدی تلاش، انتخابها و پشتکار افراد را در مقابل سختی ها تحت تأثیر قرار می دهد و تا حدی مشخص می کنند که اشخاص با ارزش و مهارتهایی که دارند چه کارهایی را می توانند انجام دهند، نقش واسطه ای (میانجی) این باورها این است که آنها تعیین می کنند که چرا افراد دارای مهارت ها و دانش مشابه عملکرد متفاوتی دارند (بندورا، ۱۹۹۴).

از نظر بندورا (۱۹۹۳) باورهای خود کارآمدی برآمدی احتمالی از میزان اطمینان فرد در انجام شایسته رفتاری خاص یا زنجیره ای از رفتارهای خاص در جهت کنترل و اداره موقعیتهای متصور است. در واقع باور خود کارآمدی با (ظرفیت ادراک) شده افراد برای تولید نتایج و دستاوردهای اندیش تعیین شده ارتباط نزدیک دارد (به نقل از اوحدی ۱۳۸۶).

اینکه تا چه اندازه ای معیارهای رفتار خود را درست برآورده کنیم، احساس کارآیی ما را تعیین می کند (شولتز و شولتز^۱، ۱۳۸۲، ترجمه سید محمدی).

تحلیل رفتار متقابل نظریه ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان درمانی که به منظور رشد و تغییرات شخصی به کار می رود. این تعریفی است که به وسیله انجمن بین المللی تحلیل ارتباط متقابل ارائه شده است. در میان دیدگاههای مختلف روانشناسی تحلیل رفتار متقابل از نظر عمق تئوری و کاربرد وسیع و متنوع آن بسیار برجسته می باشد. تحلیل رفتار متقابل به عنوان نظریه شخصیت تصویری از ساختار روانشناختی انسان ها به ما ارائه می دهد که می توان در زمانی کوتاه به مقاصد درمان رسید (ون و یان) ترجمه دادگستر، ۱۳۹۰). این نظریه با ارائه یک الگوی سه بخشی تحت عنوان حالات نفسانی خود عرضه می شود. همین الگوی شخصیتی به ما کمک می کند تا دریابیم انسانها چگونه عمل و رفتار می کنند و اینکه چگونه شخصیت خود را در قالب رفتارهایشان آشکار می سازند. تحلیل رفتار متقابل

همچنین نظریه‌ای برای ارتباطات فراهم می‌آورد، که می‌تواند برای تجزیه و تحلیل سازمانها و مدیریت نیز بکار رود (ون ویان^۱، ترجمه دادگستر، ۱۳۹۰)

اساسی‌ترین بخش نظریه تحلیل رفتار متقابل الگوی نفسانی است. یک حالت نفسانی مجموعه‌ای از رفتارها، افکار و احساسهای مربوط به هم است که به وسیله‌ی آن بخشی از شخصیت خود را در زمان بخصوص نمایان می‌سازد این گلو سه حالت نفسانی متفاوت و مجزا را تصویر می‌کند. (ون ویان ترجمه دادگستر، ۱۳۹۰) بدن نجلیات این سه حالت نفسانی را تحت عنوان «حالت‌های من» معرفی می‌کند. حالت‌های من سه گانه‌ی او عبارتند از: «حالت من والدینی^۲»، «حالت من بالغ^۳» و «حالت من کودکی^۴». (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۶).

اهمیت و ضرورت تحقیق:

بامطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در سلامت روان و تأثیر آن بر تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز و همچنین باتوجه به اهمیت شادکامی زنان به دلیل حضور روز افزون در عرصه اجتماعی و وجود نقشهای چندگانه آنان دروظایف خانه، محل کار، اجتماع واز آنجا که احساس بهزیستی و شادی نقش مهمی را در سلامتی زنان داراست و اثرات مثبت آن بر تمام جنبه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی برکسی پوشیده نیست واز آنجا که شادزیستن، شادمانه زندگی کردن حق هر انسانی است؛ چنانکه باس(۲۰۰۲) نیز معتقد است که شادکامی اهمیت عمده‌ای در زندگی دارد و انگیزه افراد در همان زمان‌ها چگونگی دستیابی، حفظ و ارتقاء آن است (به نقل از کار، ۲۰۰۳).

مطالعات گوناگون دیگر نیز نشان داده اند که شادمانی به عنوان سپری در مقابل استرس عمل می‌کند و افراد شاد فعالیت و کارآمدتر از دیگران عمل می‌کنند (آرگیل، ۲۰۰۱).

^۱ - Jonz & Yan
^۲ - parent ego state
^۳ - Adult ego state
^۴ - child ego state
^۵ - Sheldon & Sgeid

وقتی که یک زن بداند در درون خودش فردی کامل می باشد، تمام روابط او از این شناخت بهره مند می شوند. او نه تنها خودش به تعالی می رسد، بلکه باعث تعالی یافتن همسر، والدین و همکارانش نیز می شود (خالسا ۱۳۸۷ به نقل از قائم مقامی ۱۳۹۰).

شلدون و شید^۵ (۲۰۰۵) معتقدند که هر فرد الگوی برای شادی یا ناشادی دارد که باعث می شود اتفاقات خود را به گونه ای تعبیر کند که باعث حفظ شادیش شود. به طور کلی به نظر آنها افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه ای مثبت تر و سازگارتر پاسخ می دهند و دارای سطح استرس کمتری و سیستم امنی قوی تر و خلاق تر از افراد ناشاد هستند (عابدی، ۱۳۸۴). با توجه به موارد فوق ضرورت پرداختن به مقوله شادی از چند جهت دیگر نیز اهمیت دارد. یکی اینکه شادی مسری است یعنی یک فرد می تواند در دیگران شادی ایجاد کند، دیگر اینکه زندگی را دلپذیر تر می سازد و هنگامی که یک زن دلپذیر تر باشد و شادی واقعی را تجربه کند به دیگر افراد خانواده و جامعه نیز شادی می بخشد (قائم مقامی ۱۳۹۰).

امروزه باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از اصلی ترین و مهمترین عوامل در تبیین رفتارهای انسانی محسوب میشوند (بندورا ۱۹۹۷). استدلالهای کلیدی بندورا (۱۹۹۷) درباره نقش باورهای خودکارآمدی در عملکرد انسان این است که سطح انگیزه، شرایط مطلوب و اعمال بیشتر افراد بر پایه آنچه که اعتقاد دارند، قرار دارد تا آنچه که واقعا درست است. به همین خاطر چگونگی رفتار انسان می تواند به وسیله باورهایی که در مورد تواناییهایشان دارند بهتر پیش بینی شود تا به وسیله آنچه که واقعا قادر به انجام دادن آن هستند. بنابراین باورهای خودکارآمدی به ما کمک می کنند که تعیین کنیم افراد با دانش و مهارتهایی که دارند، چه کاری را انجام میدهند.

بر پایه شواهد تجربی و پژوهشی، باورهای خودکارآمدی از عوامل عمده تعیین کننده رفتار در شرایط زیر می باشند: پیشرفت تحصیلی، انتخاب و تکمیل موفقیت آمیز رشته تحصیلی و شغلی، روابط بین فردی، تصمیم گیری در فرصت های متفاوت موجود در واحدهای شغلی، انتخاب راه حل های مناسب در شرایط روانی بحرانی و فشار زاء و بسیاری از موقعیت های پیشرفت خودکارآمدی نقش تعیین کننده ای بر خود

انگیزی افراد دارد زیرا باور خودکارآمدی برگزینش اهداف چالش آور، میزان تلاش و کوشش در انجام وظایف، میزان استقامت و پشتکار در رویارویی با مشکلات و میزان تحمل فشارها اثر میگذارد (کدیور ۱۳۸۰).

تحقیقات نشان می دهند زنانی که در مور مهارتهای فرزندپروری خود احساس کارآیی بالایی دارند، این احساس را در فرزندان خود تقویت می کنند. زنانی که معتقدند مادران خوبی هستند در مقایسه با زنانی که احساس کارآیی پایینی دارند، در نقش خود به عنوان مادر کمتر در معرض نومییدی قرار و فشار هیجانی قرار دارند (ولفی اف و ابود ۱۹۹۱،^۶؛ و گلفاند ۱۹۹۱،^۷ به نقل از شولتس و شولتس، ترجمه سید محمدی). با توجه به موارد فوق و نقش زنان با توجه به مسئولیتی که در زندگی و خانواده دارند و نقش آنها در مدیریت و اداره فضای خانه و همچنین نقش فرزند پروری آنها کارآمدی علاوه بر بالا بردن سطح شادکامی در آنها می تواند نقش به سزایی در بالا بردن توانایی آنها در موارد فوق دارد.

تحلیل رفتار متقابل نظریه ای است که با استفاده از آن می توان گامهای مؤثری در درمان شخصی ورشد روحی برداشت. همچنین این نظریه در بهبود روابط انسانی کاربردهای مؤثری دارد نظریه تحلیل ارتباط متقابل با فرهنگ پر بار و بالنده ما همسو یی دارد. در نتیجه کاربرد آن رادر بهبود رفتارها و روابط انسانی به وضوح می توان مشاهده کرد (استوارت و جون، ترجمه دادگستر ۱۳۹۰).

این نظریه برای به کار گیری در گروه و گروه درمانی، رویکردی عامی و مناسب است. برن، معتقد است که درمان گروهی اطلاعات بیشتری را درباره ی زندگی فرد ارائه می دهد. در رویکرد فردی تعامل بین دونفر (مشاور و مراجع) برقرار میشود، در حالیکه در گروه فرد از تجارب بیشتری استفاده می کند و برای کسب مهارتها زمان کمتری را صرف می نماید. از طریق روش تحلیل ارتباط متقابل و تعامل گروهی، به اعضا کمک می شود تا در سطح مناسبی با دیگران ارتباط برقرار کنند و آگاهی و ارتباط خود را با دیگران فزونی بخشند.

نتایج این تحقیق می تواند به زنان کمک کند که با توجه به اصول تحلیل ارتباط متقابل به شناخت حالات نفسانی خود موفق شده و در نتیجه خود و دیگران را بهتر درک کنند و بتوانند ضمن فهم معنای رفتار دیگران آنها را بهبود بخشند در عین اینکه کمتر نسبت به حالات درونی خود و رفتار دیگران متعجب شوند.

زنان با استفاده از این رویکرد می‌توانند به ابزاری دست یابند که به راحتی حالات و صفت‌های درونی خود و دیگران را شناخته و آنها را تحلیل کنند و پس با تسلط بر حالات خود تمیز اوضاع درونی دیگران بهترین تصمیم را در لحظه اتخاذ نموده و واکنش‌های خود را از حالات ناخودآگاه به خودآگاه سوق دهند در نتیجه این تغییر اساسی در روابط درونی و بیرونی، تحول زیر بنایی در تفکر و احساس و رفتار و در نتیجه سبک زندگی آنها خواهد بود تا بتوانند مدیریت زندگی و روابط بین خود و همسر و فرزندان را بهبود بخشیده و به سلامت خانواده و در نتیجه جامعه کمک نمایند.

اهداف تحقیق:

۱- تبیین میزان اثربخشی رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر شادکامی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم

۲- تبیین میزان اثربخشی رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر خودکارآمدی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم

اهداف جزئی:

۱- تبیین میزان اثربخشی رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر مولفه های شادکامی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم

۲- تبیین میزان اثربخشی رویکرد تحلیل ارتباط متقابل بر مولفه های خودکارآمدی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم

فرضیه های کلی تحقیق

۱- آموزش رویکرد تحلیل ارتباط متقابل برافزایش شادکامی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرا ن شهر ابریشم تأثیر معناداری دارد.

۲- آموزش رویکرد تحلیل ارتباط متقابل برافزایش خودکارآمدی زنان مراجعه کننده به فرهنگی شهر ابریشم تأثیر معناداری دارد.

فرضیه های جزئی

آموزش مشاوره بارویکرد تحلیل ارتباط متقابل بامولفه های شادکامی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم تأثیر معناداری دارد.

آموزش مشاوره بارویکرد تحلیل ارتباط متقابل بامولفه های خودکارآمدی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهر ابریشم تأثیر معناداری دارد.

تعاریف نظری:

شادکامی: قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می گردد به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر خود رادوست دارد(وینهوون، ۱۹۸۸، نقل از میرشاه جعفری، ۱۳۸۱).

خودکارآمدی: در نظام بندورا خود کارآمدی عبارت است از باورهای شخصی به این که توانایی انجام کارهای خاص را دارد. منظور از خودکارآمدی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است (بندوار، ۱۹۹۷، نقل از مرادی، ۱۳۸۹).

تحلیل ارتباط متقابل: بنا به تعریف انجمن بین المللی رفتار متقابل، نظریه ای است در مورد شخصیت و روش منظمی است برای روان درمانی به منظور رشد و تغییرات شخصی. (ون، یان ترجمه دادگستر، ۱۳۹۰).

تعاریف عملیاتی:

شادکامی: در این پژوهش منظور از شادکامی نمره‌ای است که آزمودنی از مقیاس شادکامی آکسفوردمی گیرد که توجه به مولفه‌های، عزت نفس که شامل سوالات ۱۰ و ۱۱، کارآمدی شامل سوالات ۲۱، ۲۰، ۱۸، ۱۲، خلق مثبت شامل سوالات ۲۲، ۱۹، ۱۷، ۱۴، ۱۳، ۹، سلامتی شامل سوالات ۲۸، ۲۳، ۱۶، ۸، ۷، ۱، رضایت شامل سوالات ۲۶، ۲۵، ۲۴، ۱۵، ۱۴، ۸، ۶، ۵، ۳۴، ۲ می‌باشد (آرگیل، ترجمه گوهری انارکی وهمکاران، ۱۳۸۶).

خودکارآمدی: در این پژوهش منظور از خودکارآمدی نمره‌ای است که آزمودنی از مقیاس خودکارآمدی شرر می‌گیرد که توجه به سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار شامل سوالات ۱۵، ۱۲، ۹، ۷، ۲، ۱، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف شامل سوالات ۱۰، ۸، ۵، ۴، ۳ و رویایی با موانع شامل سوالات ۱۷، ۱۶، ۱۴، ۱۳، ۱۱، ۶ می‌باشد (اندازه‌گیری می‌کند (براتی، ۱۳۷۵).

تحلیل ارتباط متقابل: در این پژوهش عبارت است از هدایت هر بیمار از مراحل تحلیل ساخت و تحلیل رفتار متقابل و تحلیل بازیها و تحلیل پیش نویس، تا بدانجا که بتواند به کنترل اجتماعی دست یابد (برن، ترجمه فصیح ۱۳۸۹).