

# تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی دانشجویان دختر دانشگاه تهران

دکتر احمد علی پور\*

دکتر علیرضا آقا یوسفی\*\*

زهره ادب دوست\*\*\*

## چکیده

این پژوهش تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی دانشجویان دختر دانشگاه تهران را بررسی کرد. طرح پژوهش از جمله طرحهای نیمه آزمایشی به روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل با نمونه آماری مشتمل بر ۴۰ آزمودنی (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) بود. از پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان استفاده به عمل آمد. آموزش در طی ۴ جلسه (هفته‌ای یکبار به مدت ۴ ساعت در هر جلسه) انجام گرفته و سپس، هوش هیجانی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شده است. تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی تأثیر مثبت دارد. به علاوه، این آموزش بر ۷ مؤلفه از مؤلفه‌های هوش هیجانی (شادکامی، تحمل فشار روانی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، کنترل تکانش، انعطاف‌پذیری و خودابرازی) مؤثر است. آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش هوش هیجانی در دانشجویان دختر دانشگاه تهران شد.

واژه‌های کلیدی: آموزش، تحلیل رفتار متقابل، هوش هیجانی.

Email: Alipoor\_a @Yahoo.com

Email: arayeh1100@gmail.com

Email: Adab doost@gmail.com

\* دانشیار دانشگاه پیام نور تهران

\*\* استادیار دانشگاه پیام نور تهران

\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور

انسان قرن بیست و یکم در عصری زندگی می کند که هر لحظه شاهد پیشرفتهای شگفت انگیز در زمینه علم، صنعت، فناوری و ارتباطات است. در پرتوی این پیشرفتهاست که او می تواند در کوتاهترین زمان ممکن به جدیدترین یافته های موجود دست یابد. در عین حال با گسترده شدن و پیچیده تر شدن جوامع، ارتباطات انسانها نیز پیچیدگی خاصی یافته و انسانها در جامعه امروزی به شکل قطعات و پیچ و مهره های ماشین در آمده اند و ابعاد انسانی آنها مورد تهدید قرار گرفته است. آنها در حال تبدیل شدن به افراد ماشینی و بدون عاطفه هستند. در دنیای کنونی از روابط گرم و صمیمی و عمیق گذشته خبری نیست و اگر این روابط در مسیر صحیح هدایت نشوند، مشکلات زیادی به بار خواهد آمد که آثار مخرب آن بر کل جامعه غیر قابل انکار است. ریشه بسیاری از مشکلات ارتباطی انسانها را می توان در نداشتن مهارت های ارتباطی<sup>۱</sup>، سوء تفاهم ها و برداشتهای غلط از پیامها و نداشتن مهارت های گفتگو، استفاده از روابط نادرست و کنایه آمیز، یادگیری ها و شکل گیری های غلط شخصیت در دوران کودکی، تفاوت در سطح فرهنگ، ارزشها، احساسها، افکار، دانش، نحوه قضاوت، اعتقاد افراد و به طور کلی، در عاداتهای درونی و محیط انسانها جستجو کرد. خانواده و پس از آن مراکز آموزشی از جمله مدارس و آموزشگاهها از نهادهای اجتماعی هستند که وجود مهارت انسانی و برقراری روابط انسانی صحیح و سالم در آن از ضروریات است. فعالیت و همکاری مؤثر در خانواده و دیگر محیط های اجتماعی مستلزم وجود روابط انسانی توأم با اعتماد و درک متقابل میان افراد است. پایه اساسی مهارت روابط انسانی متشکل از دو مقوله شناخت انسان و روابط می باشد. در سالهای اخیر در یک سلسله پژوهش های گسترده، برای مقابله با پیامدهای ناشی از فشارهای زندگی در جستجوی راهکارهای مؤثری بوده اند تا با بررسی خصوصیات افرادی که در برابر تغییرات فشارزا و اجتناب ناپذیر زندگی و محیط شغلی به خوبی مقاومت کرده و در عین حال سلامت جسم و روان خود را حفظ کرده اند، به کشف سبک شناختی خاص یا کسب صفاتی که بتواند شدت عوامل فشارزای زندگی را کاهش دهد، نائل شوند. تحلیل رفتار متقابل<sup>۲</sup> (TA) نظریه ای منظم و هماهنگ درباره شخصیت و پویایی های اجتماعی ارائه می دهد و به عنوان یک روش رواندرمانی و خودشناسی است که با نگرش های فلسفه انسان گرایی توأم شده و تصویری از ساختار روانشناختی انسانها به ما می دهد و در هر زمینه ای که نیاز به درک افراد، روابط و ارتباطات باشد، می تواند به کار رود. در نظریه (TA) با بررسی پیش نویس زندگی<sup>۳</sup> می فهمیم که اعمال و روشهای ما در بزرگسالی بازنواخت روشهای دوران کودکی ماست. در واقع سناریوی این نمایشنامه را ما در دوران کودکی نوشته ایم و می بینیم این نمایشنامه ها چگونه قابل تغییرند. به وسیله این روش ما با نظام شخصیتی خود آشنا می شویم، از نحوه روابط خود با دیگران آشنا شده و سعی در بازسازی این روابط می کنیم. این نظریه به عنوان یک روش درمانی، برای درمان انواع اختلالات روانی کاربرد دارد و از آن برای مشاوره و درمان فردی، گروهی، زوجی و خانوادگی استفاده می شود. گذشته از کاربرد روان درمانی، در مؤسسات، مراکز آموزشی و سازمانها و به طور کلی در هر زمینه ای که افراد در ارتباط با یکدیگرند، می تواند به کار گرفته شود (استوارت و جونز<sup>۴</sup>، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۶).

1-communication skills  
2-transactinal analysis (TA)  
3-Script Life  
4-Stewart & Joins

طبق پژوهشهایی که در زمینه آموزش مهارتهای ارتباطی از جمله تحلیل رفتار متقابل صورت گرفته است، این روش موجب کاهش هیجان‌مداری و افزایش مسأله‌مداری در شیوه‌های مقابله‌ای نوجوانان در رویارویی با استرس شده است (فرهنگی، ۱۳۸۵).

بررسی الگوی ارتباطی مدیران بر اساس نظریه تحلیل رفتار متقابل نشان می‌دهد، تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود روابط مدیران در دبیرستانهای اصفهان شده است (یوسفی و کریمی، ۱۳۷۹). در حوزه روابط خانوادگی آموزش مهارتهای ارتباطی از طریق این نظریه، کاهش تعارضات زناشویی را به دنبال داشته است (سلامت، ۱۳۸۴).

از طرفی در دو دهه اخیر، شواهد پژوهشی متعددی در خصوص تأثیر فراگیر هیجان در اکثر جنبه‌های شناختی و رفتاری فراهم شده است و این ایده که هیجان نه تنها در فعالیتهای هوشمندانه بلکه در ایجاد زندگی رضایت بخش نیز تأثیر دارد، به طور چشمگیری در قلمرو هوش هیجانی<sup>۱</sup> ظاهر گشته است. لذا با بررسی دقیقتر نقش هیجان، اهمیت بیشتر هوش هیجانی مشخص می‌شود. امروزه بر اهمیت روانشناختی هیجان تأکید زیادی شده و این ایده که هیجان سایر تواناییهای شناختی را تقویت می‌کند نه این که مانع آنها باشد، مورد پذیرش قرار گرفته است، بنابراین، بسیاری از پژوهشگران معتقدند هیجان منبع اولیه انگیزش است و تجربه‌های هیجانی اطلاعات مهمی درباره محیط و موقعیتها فراهم می‌کنند که این اطلاعات، قضاوتها، تعمیم‌ها، اولویتها و فعالیتهای شخصی را شکل می‌دهد (لازارد<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰، به نقل از منصورى نصر آبادی، ۱۳۸۳).

هوش هیجانی که آخرین و جدیدترین تحول در زمینه فهم ارتباط میان تعقل و هیجان محسوب می‌شود، عبارت است از توانایی درک، ارزیابی و بیان صحیح هیجانها، توانایی دستیابی و تولید احساسات برای تسهیل فعالیتهای شناختی، توانایی درک مفاهیم مربوط به هیجانها و کاربرد زبان مربوط به هیجانها و توانایی کنترل و تنظیم هیجانهای خود و دیگران برای رسیدن به رشد و حالت بهینه ارتباط اجتماعی (سالووی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از فرجیان، ۱۳۸۴).

افرادی که در تنظیم هیجانهای خودشان و دیگران مهارت دارند، از خودشان در مقابل تنیدگی محافظت می‌کنند و افسردگی، ناامیدی و اندیشه پردازی خودکشی کمتری را گزارش می‌کنند. بعضی از شواهد پژوهشی پیشنهاد می‌کنند که برخی از مؤلفه‌های هوش هیجانی با سازش‌یافتگی افراد رابطه تنگاتنگی دارد، به طور مثال، مهارتهای مدیریت هیجان با گرایش به یک خلق مثبت<sup>۴</sup> همبسته بوده که تلویحات پرمغزی برای پیشگیری از حالت‌های افسردگی و دیگر اختلالات روانی را به همراه دارد (سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از منصورى نصر آبادی، ۱۳۸۳).

افرادی (دانشجویان) که احساسات خود را درک می‌کنند و به گونه مؤثری تجربه هیجانی خود را تنظیم می‌کنند، در سازش‌یافتگی با تجربه‌های منفی زندگی موفق ترند، ضمن این که مهارت بیشتر در ادراک درست، فهم و همدلی با هیجان‌ات دیگران، شبکه حمایت اجتماعی قویتری را برای آنها ایجاد می‌کند (مایر<sup>۵</sup> و سالووی، ۱۹۹۰).

سؤالی که امروزه ذهن پژوهشگران را به خود مشغول داشته، این است که چگونه می‌توان هوش هیجانی افراد را افزایش داد؟ بسیاری از آنها معتقدند، مهارتهای هیجانی در منزل و با تعامل مناسب والد کودک فرا گرفته می‌شود. والدین به کودکان کمک می‌کنند که هیجان‌ات خود را بشناسند، آنها را نامگذاری کنند، درباره احساسات خود چگونه

1-emotional intelligence  
2-Lazard  
3-Salovey  
4-Positive mood  
5-Mayer

بیندیشند و آنها را ابراز کنند. این تدریس عاطفی تنها از طریق آن چه والدین می گویند یا به طور مستقیم در مقابل کودک انجام می دهند، تحقق نمی پذیرد، بلکه درالگوهایی که آنان برای کنار آمدن با احساسات خود در روابط بین زن و شوهری به کار می گیرند، تظاهر پیدا می کند. بعضی والدین، معلمان عاطفی با استعدادی هستند، اما برخی دیگر بی رحم اند. برای این که والدین بتوانند در هر بیان ثمربخش باشند، باید خودشان تسلط خوبی بر مبانی هوش هیجانی داشته باشند. ممکن است، رنجهای معمولی دوران کودکی مانند نادیده گرفته شدن و محرومیت از توجه با شفقت والدین به صورت دائم، به حال خود رها شدن یا از دست دادن یک گزینه یا طرد شدن از سوی دیگران، هیچ گاه به سطح تلاطم حاصل از یک آسیب نرسند، اما تأثیر خود را بر مغز هیجانی باقی می گذارند و بعدها در طول زندگی اختلال ایجاد می کنند. بعضی اوقات برای حل این مشکلات وجود روان درمانگر لازم است. در واقع روان درمانگر به ما نحوه کنترل هیجانها را یاد می دهد. جای دیگری که مهارتهای هوش هیجانی را می توان آموزش داد، برنامه استاندارد است. دروس هیجانی را می توان به صورت طبیعی در دروس خواندن و نوشتن بهداشت علوم اجتماعی و دیگر دروس استاندارد وارد کرد (گلمن<sup>۱</sup>، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰).

در این پژوهش سعی شده است چگونگی تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی در قشر دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد تا در صورت دستیابی به نتایج مثبت در جهت افزایش هوش هیجانی، با این نوع آموزش ها به سوی روابط بهینه گام برداشته شود. از آنجایی که برقراری ارتباط سالم باعث کاهش مشکل در روابط اجتماعی می شود، شاید بتوان قدری با آموزش تحلیل رفتار متقابل که فرد را با نظام شخصیتی خود آشنا می سازد، از نحوه روابط خود با دیگران آگاه شده و سعی در بازسازی این روابط کرد (استوارت و جونز، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۶) و از این طریق به آگاهی بیشتر در زمینه احساسات و هیجانات و ابراز آنها (هوش هیجانی) در جهت ایجاد روابط مؤثر دست یافت.

هدف کلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی دانشجویان دختر دانشگاه تهران بود.

فرضیه های اصلی این تحقیق عبارت بود از:

- ۱- آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی تأثیر مثبت دارد.
- ۲- آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه های هوش هیجانی تأثیر دارد.

## روش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است و جامعه آماری را تمامی دانشجویان دختر دوره کارشناسی شاغل به تحصیل در یکی از دانشکده های دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ تشکیل داد. نمونه آزمایشی، شامل ۲۰ نفر از دانشجویانی که در کلاسهای آموزشی T.A شرکت کردند، و ۲۰ نفر از همتهای گروه آزمایش، گروه کنترل را تشکیل دادند، پس نمونه گیری از نوع نمونه در دسترس بود. افراد گروه آزمایش طی چهار هفته، هر هفته چهار ساعت در کلاسها شرکت کرده و بر اساس پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان<sup>۲</sup> دو بار (یک بار قبل از شروع کلاسها و یک بار بعد از اتمام کلاسها) مورد آزمون قرار گرفتند که در مورد گروه کنترل هم وضعیت به همین شکل بود. میانگین سنی آزمودنیها ۲۳/۸۳ (با دامنه ۱۹-۲۴) می باشد. در این پژوهش متغیرهای سن، تحصیلات، وضعیت تأهل و جنس با استفاده از روش همسازی آزمودنیها تحت کنترل قرار گرفت.

1-golman  
2-Bar-On

آموزش تحلیل رفتار متقابل توسط استادانی که با دانشگاه تهران همکاری داشتند، صورت گرفت.

### جلسه اول :

مقدمه ای بر تحلیل رفتار متقابل، T.A در زمان اریک برن و T.A مدرن، کاربرد امروز T.A در زمینه های مختلف (درمانی و مشاوره ای و...)، شناخت کلی سه وجه درونی (حالت‌های من «والد»<sup>۱</sup>، «بالغ»<sup>۲</sup> و «کودک»<sup>۳</sup>)، «کودک طبیعی»<sup>۴</sup> (ارتباط با کودک طبیعی، شور زندگی و افسردگی و رابطه آن با کودک طبیعی)، «کودک سازگار»<sup>۵</sup>، «کودک منزوی»<sup>۶</sup>، «کودک پرخاشگر»<sup>۷</sup>، ویژگیها و چگونگی به وجود آمدن آنها.

### جلسه دوم :

آشنایی با «والد» درون (شناسایی و ارتباط با این بخش روان)، انواع «والد» (از جمله «والد حمایتگر»<sup>۸</sup> و «والد انتقادگر»<sup>۹</sup>)، بخش ارزشمند «والد»، انواع وجدان اخلاقی، گفتگوی درون، «بالغ» و چگونگی شکل گیری آن، شناخت و خطای شناختی، تعارض و هماهنگی «بالغ» با «والد» و «کودک».

### جلسه سوم :

شامل بیماری شناختی ساختاری<sup>۱۰</sup> حالت‌های من : آلودگی‌ها<sup>۱۱</sup> و طردشدگی‌ها<sup>۱۲</sup>، انواع آلودگی‌ها (یک طرفه، دوطرفه و چندگانه)، نقش آلودگی‌ها در بازی‌های روانی و ارتباط غیر مؤثر، انواع طردشدگی و اهمیت بازسازی<sup>۱۳</sup>.

### جلسه چهارم :

نوازش<sup>۱۴</sup>، انواع نوازش، مهارت‌های نوازشی، اقتصاد نوازشی، نقش تصویرذهنی<sup>۱۵</sup> در فیلتراسیون نوازشی. البته در هر جلسه آموزشی، فعالیت‌های عملی برای درک بهتر مطالب ارائه شد. در این پژوهش، از ابزار زیر جهت گردآوری اطلاعات استفاده شده است:

### - پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان

این آزمون دارای ۱۱۷ سؤال و ۱۵ مقیاس است که توسط بار-ان برای ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور که ۴۸/۸٪ آنها مرد و ۵۱/۲٪ آنها زن بودند، اجرا و به طور سیستماتیک در آمریکای شمالی هنجاریابی شد. نتایج نشان داد آزمون از حد مناسبی از اعتبار و روایی برخوردار است. پاسخهای آزمون نیز روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تاحدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. مراحل هنجاریابی در اصفهان توسط سموعی در سال ۱۳۸۰ انجام گرفت. در این آزمون ضریب اعتبار برای آزمونها با هدف پژوهشی ۰/۷ و بالاتر و برای آزمونها با هدف

- 1-parent
- 2-adult
- 3-child
- 4-natural child
- 5-adapted child
- 6-isolated child
- 7-rebalious child
- 8-nurturing
- 9-critical
- 10-structural Pathology
- 11-contamination
- 12-exclusion
- 13-reconstruction
- 14-stroke
- 15-mental image

بالینی ۰/۹ مورد تأیید و مناسب بود. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد، بنابراین، برای مقاصد مختلف کاربرد داشته و مورد پذیرش است. از طرفی میزان پایایی مناسب در روشهای دیگر سنجش پایایی، ۰/۸ گزارش شده است. محاسبه ضریب همبستگی بین تک تک سؤالات و نمره کل آزمون، نشان دهنده همبستگی پایین و معکوس بین بعضی از سؤالات و نمره کل آزمون بود، بدین معنی که این سؤالات ماده‌های ضعیفی برای سنجش متغیر مورد نظر (هوش هیجانی) بودند یا بنا به دلایلی خوب طراحی و نمره‌گذاری نشده‌اند، این گونه سؤالات حذف شده و تعداد آنها از ۱۱۷ به ۹۰ سؤال تقلیل یافت (امینی‌ها، ۱۳۸۵).

دهشیری در سال ۱۳۸۲ هنجاریابی پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان را در بین دانشجویان دانشگاههای تهران انجام داد. برای ارزیابی از روشهای بازآزمایی و آلفای کرونباخ استفاده و مشخص شد این مقیاس در جامعه دانشجویان ایرانی دارای ضرائب پایایی با استفاده از روش بازآزمایی بعد از یک ماه ۰/۷۳ بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده، آمار توصیفی، جداول، نمودارها و آمار استنباطی از طریق آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، به کار رفته است.

## یافته‌ها

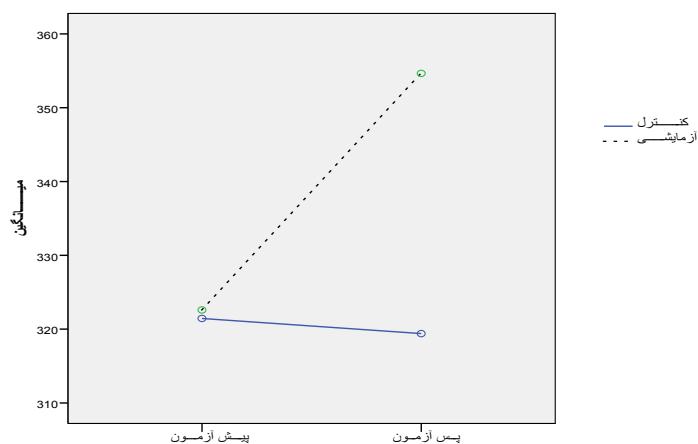
### فرضیه اول: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی تاثیر مثبت دارد.

در ابتدا میانگین هوش هیجانی گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون با آزمون t مقایسه شد. نتایج نشان داد که هوش هیجانی دو گروه با هم تفاوت معناداری نداشتند به همین دلیل تحلیل واریانس چند متغیره تنها روی نمرات پس‌آزمون هوش هیجانی انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معنادار در سطح ۰/۰۵ بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون وجود دارد، پس فرضیه اول در سطح معناداری ۰/۰۵ تأیید می‌شود.

جدول ۱: تحلیل چند متغیره برای هوش هیجانی

تأثیر	شاخص	مقدار	F	سطح معناداری
مقدار ثابت	تریس پیلی-آی	۰/۹۹۳	۲۴۲/۱۳۱	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکس	۰/۰۰۷	۲۴۲/۱۳۱	۰/۰۰۱
	تریس هوتلینگ	۱۵۱/۳۳۲	۲۴۲/۱۳۱	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۱۵۱/۳۳۲	۲۴۲/۱۳۱	۰/۰۰۱
گروه	تریس پیلی-آی	۰/۴۴۱	۹/۲۶۱	۰/۰۰۶
	لامبدای ویلکس	۰/۵۵۹	۹/۲۶۱	۰/۰۰۶
	تریس هوتلینگ	۰/۷۸۸	۹/۲۶۱	۰/۰۰۶
	بزرگترین ریشه روی	۰/۷۸۸	۹/۲۶۱	۰/۰۰۶

در نمودار ۱ تفاوت میانگین هوش هیجانی برای گروه کنترل و آزمایش نمایش داده شده است.



نمودار ۱: میانگین هوش هیجانی برای گروه کنترل و آزمایشی

فرضیه دوم: آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه‌های هوش هیجانی تأثیر دارد.

تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس مکرر انجام گرفت. همچنان که جدول ۲ نشان می‌دهد در سطح معناداری ۰/۰۵ آموزش بر مؤلفه‌های شادکامی، تحمل فشار روانی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، کنترل تکانش، انعطاف‌پذیری و خودابرازی تأثیر داشته است ولی برای مؤلفه‌های حل‌مسأله، استقلال، خودشکوفایی، روابط بین‌فردی، خوش‌بینی، عزت‌نفس، همدلی و مسئولیت‌پذیری تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۲: تحلیل مشاهدات تکرار شده برای مؤلفه‌های هوش هیجانی

منبع	مؤلفه	مجموع مجزورات	F	سطح معناداری
زمان	حل مسأله	۱۰/۵۱۲	۳/۴۰۱	۰/۰۷۳
	شادکامی	۴۹/۶۱۲	۱۸/۶۱۵	۰/۰۰۱
	استقلال	۱/۸۰۰	۰/۹۳۵	۰/۳۴
	تحمل فشار	۲۶/۴۵۰	۵/۳۳۶	۰/۰۲۶
	خودشکوفایی	۲/۸۱۳	۰/۷۷۹	۰/۳۸۳
	خودآگاهی هیجانی	۲۵/۳۱۳	۷/۰۹۵	۰/۰۱۱
	واقع‌گرایی	۴۶/۵۱۳	۹/۱۳۵	۰/۰۰۴
	روابط بین‌فردی	۱۲/۸۰۰	۱/۷۸۸	۰/۱۸۹
	خوش‌بینی	۱۷/۱۱۲	۱/۷۴۱	۰/۱۹۵
	عزت‌نفس	۸/۴۵۰	۱/۹۸۱	۰/۱۶۷
	کنترل تکانش	۵۲/۸۱۲	۵/۸۹۶	۰/۰۲۰
	انعطاف‌پذیری	۴۰/۶۱۳	۹/۳۳۸	۰/۰۰۴
	مسئولیت‌پذیری	۲۲/۰۵۰	۳/۶۶۷	۰/۰۶۳
	همدلی	۱۱۳/۰	۰/۰۲۷	۰/۸۷۱
	خودابرازی	۵۶/۱۱۲	۱۴/۰۹۵	۰/۰۰۱
	هوش هیجانی	۴۵۰۰/۰۰	۱۵/۶۷۴	۰/۰۰۱

یافته‌ها نشان دادند آموزش تحلیل رفتار متقابل بر هوش هیجانی تأثیر مثبت دارد. تحلیل رفتار متقابل به عنوان یکی از روشهای ایجاد مهارتهای ارتباطی، سعی در بهبود روابط انسانی دارد و از آنجا که درباره شخصیت و پویایی اجتماعی و در مورد نحوه درک افراد از یکدیگر و چگونگی برقراری ارتباط با دیگران نظریه‌ای منظم و هماهنگ است، پس بر هوش هیجانی فرد که بیانگر چگونگی بهره‌مندی او از احساسات و هیجانات و توانایی کنترل آنها در ایجاد رابطه با دیگران و تمایز میان هیجانات خود و دیگران است، می‌تواند مؤثر واقع شود. این روش گامهایی در جهت افزایش نگرش فرد از خویشتن خویش و در نهایت توجه به درونیات دیگران بر می‌دارد تا همان‌طور که از نامش پیداست، رفتار متقابل تجزیه و تحلیل و رابطه‌ای بهینه بین دو فرد برقرار شود. از جمله مطالعات همخوان با این نتایج، می‌توان به پژوهش یوسفی و کریمی در سال ۱۳۷۹ اشاره کرد که براساس آن با آموزش الگوی ارتباطی مدیران طبق نظریه تحلیل رفتار متقابل، روابط مدیران آموزش دیده بهبود یافته است. دیگر مطالعات داخلی همچون پژوهش حاجی‌ابولزاده (۱۳۸۱)، خالد اصفهانی (۱۳۸۲)، طهرانی (۱۳۸۴) و سلامت (۱۳۸۴) همخوان با این نتیجه است و پژوهشهای کاپلاند و بورمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۵)، ویت‌کین<sup>۲</sup> (۱۹۸۳)، لارنس<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) از جمله مطالعات خارجی همسو با نتایج این پژوهش می‌باشند. در هر کدام از این پژوهشها به نحوی تأثیر مثبت آموزش تحلیل رفتار متقابل بر کارکردهای خانوادگی، روابط بین افراد و رضایت از زندگی آورده شده است.

در زمینه مؤلفه شادکامی، از پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) و مهانیان (۱۳۸۵) می‌توان به عنوان پژوهش همخوان نام برد. در پژوهش اول تأثیر آموزش TA بر افزایش رضایت از زندگی زناشویی، و احساس خوشبختی و افزایش رابطه با خانواده و دوستان و در پژوهش دوم، همبستگی معنادار بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی آورده شده است. در مورد مؤلفه تحمل فشار روانی چنین می‌توان برداشت کرد که آموزش TA تا حدودی احساس کنترل بر شرایط را در فرد ایجاد می‌کند تا این که قبل از تصمیم‌گیری در شرایط استرس‌آور، فرد قدری تأمل کرده و در نهایت، با سنجش شرایط، پاسخگو باشد. در این رابطه می‌توان به پژوهشهای اسماعیلی (۱۳۸۳)، اسدی (۱۳۸۲) به نقل از زارعان (۱۳۸۴)، براون و شوت<sup>۴</sup> (۲۰۰۶)، لاند<sup>۵</sup> و زافرا<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) و روبرتز<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) اشاره کرد که همسو با نتیجه حاصله است.

در تأیید مؤلفه خودآگاهی هیجانی، تحت تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل به عنوان مؤلفه‌ای تأثیرپذیر می‌توان گفت این نظریه به دلیل این که سعی در موشکافی داستان و پیش‌نویس زندگی انسان دارد و در نهایت فرد را از حالات نفسانی و درونیاتش آگاه می‌سازد، می‌تواند مؤلفه خودآگاهی هیجانی را تحت تأثیر قرار دهد و باعث افزایش آن شود. به طوری که فرد را به حضور احساسات متفاوت در خود و دیگران آگاه می‌کند. در پژوهشهای دهشیری (۱۳۸۲)، ریچاردسون و ایواز<sup>۸</sup> (۱۹۹۷) و مالترر و گلاس<sup>۹</sup> (۲۰۰۸) به نحوی تأثیر پذیری خودآگاهی هیجانی و رابطه این مؤلفه با متغیرهای دیگر آورده شده است.

1-Copeland & Borman  
2-Witkin  
3-Lawrence  
4-Brown & Schutt  
5-Landa  
6- Landa & Zafra  
7-Roberts  
8-Richadson & Aiwarz  
9- Malterer & Glass



در مورد واقع‌گرایی، برای توضیح بیشتر باید گفت که نظریه تحلیل رفتار متقابل و آموزش آن می‌خواهد فرد را به وجود خصوصیات و شخصیت خاص هر فرد در مقابل افراد دیگر واقف گرداند تا شخص را به این نتیجه برساند که هرگز بر اساس ظواهر امور تصمیم نادرست اتخاذ نکند و در برابر واقعیات غیرقابل تغییر بتواند تغییرات لازم را در خود ایجاد کند. پژوهش دهشیری (۱۳۸۲) تا حدودی همسو با این بررسی است.

آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه کنترل تکانش نیز تأثیر داشته و تأثیر آن در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تأیید قرار گرفته است. در تبیین این قضیه، متعاقب تأثیرات بهینه این آموزش بر دیگر مؤلفه‌های هوش هیجانی، این تأثیر بی‌معنا نیست. طبق پژوهش‌های رضایی و عبداللهی (۱۳۸۵)، پیرمرادی (۱۳۸۶) و سلامت (۱۳۸۴) رابطه مثبت هوش هیجانی با مهار درونی و بیرونی خشم تأیید شده که همسو با نتیجه این بخش است.

تأثیر آموزش تحلیل رفتار متقابل بر مؤلفه انعطاف‌پذیری هوش هیجانی مورد تأیید قرار گرفت. آموزش مهارت‌های ارتباطی با این روش، انعطاف‌پذیر بودن و قابل تغییر بودن را به فرد آموزش می‌دهد و یکی از ارکان رابطه مؤثر با دیگران، منعطف بودن است. این نتیجه با پژوهش دهشیری (۱۳۸۲)، فرهنگی (۱۳۸۵) و جنس<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) همخوان بود.

در زمینه تأثیرپذیری مؤلفه خودابرازی می‌توان گفت که بنابراین آموزش، فرد با حالات نفسانی خود آشنا شده و روش بهره‌مندی از آنها را در شرایط مختلف می‌آموزد و چگونگی بروز هیجانات و احساسات و بیان آنها را تجربه می‌کند. این مورد با پژوهش‌های حاجی‌ابولزاده (۱۳۸۱)، خالد اصفهانی (۱۳۸۲) و طهرانی (۱۳۸۴) همخوان است.

در مورد مؤلفه‌هایی از هوش هیجانی که تحت تأثیر قرار گرفتن آنها مورد تأیید واقع نشد، می‌توان چنین تبیین کرد که برای این که مؤلفه‌های دیگر از جمله روابط بین فردی، حل مسأله، استقلال، خودشکوفایی، خوش‌بینی، عزت‌نفس، همدلی و مسؤلیت‌پذیری بتوانند تحت تأثیر قرار گیرند، فرد به زمان بیشتری برای درونی‌سازی و تمرین مهارت‌های آموزش داده شده، نیاز دارد. از طرفی، وجود تفاوت‌های فردی و خصوصیات ویژه در افراد مختلف، بروز تأثیرپذیری را مشکل می‌گرداند و اگر این آموزش با روش‌های دیگر تلفیق شود، در مدت زمان طولانی‌تر شاید تأثیرگذارتر باشد و این بعید نمی‌نماید که این دوره آموزشی در مدت زمان کوتاه نتواند تمامی مؤلفه‌ها را درگیر سازد.

در نهایت، چون روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی است و این روش کنترل درونی قوی و اما کنترل بیرونی ضعیف دارد و از طرفی جامعه آماری در این پژوهش متشکل از دانشجویانی است که در دوره کارشناسی تحصیل می‌کنند، بنابراین، یافته‌های این پژوهش را در بهترین حالت تنها می‌توان برای همین جامعه تعمیم داد. تعداد نمونه کم از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. پیشنهاد می‌شود این پژوهش برای گروه‌هایی از آزمودنی‌ها که از لحاظ تحصیلی، شغلی، سنی و تاهل در سطوح متفاوت قرار دارند، به همراه تعداد جلسات آموزشی بیشتر و آزمون پیگیری انجام گیرد.

## منابع

- استوارت، یان. جونز، ون. (۱۳۸۶). تحلیل رفتار متقابل. ترجمه دادگستر، بهمن. تهران: نشر دایره.
- اسماعیلی، معصومه. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (آگاهی‌های درون‌فردی، آگاهی‌های بین‌فردی، مهارت‌های مقابله‌ای) بر افزایش سلامت روان. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- امینی‌ها، آزاده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و سازگاری زناشویی دبیران زن و مرد دبیرستانهای تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا(س).
- پیرمرادی، فرزانه. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و توانایی کنترل خشم در کارکنان شبکه بهداشت و درمان اسلام آباد غرب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور.
- حاجی‌ابولزاده، ن. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا(س).
- خالد اصفهانی، ن. (۱۳۸۲). بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا(س).
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۲). هنجاریابی هوش هیجانی بار-ان در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- رمضانی، ولی‌الله و عبداللهی، محمد حسین. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با بروز و مهار خشم دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران.
- زارعان، مصطفی و همکاران. (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت روان بر روی گروهی از دانشجویان روانشناسی دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- سلامت، مانده. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- طهرانی، ف. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- فرجیان، علی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- فرهنگی، فرهنگ. (۱۳۸۵). تأثیر روان‌درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر شیوه‌های رویارویی با استرس نوجوانان. فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی، شماره ۱۴، ص ۴۱.
- گلن، دانیل. (۱۳۸۰). هوش هیجانی. ترجمه پارسا، نسرین. تهران: انتشارات رشد.
- منصوری نصرآبادی، معصومه. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی در هوش هیجانی دانش آموزان دختر با پیشرفت تحصیلی ضعیف. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

مهانیان خامنه، مهری. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان زن دوره راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

یوسفی، علیرضا. کریمی، فاطمه. (۱۳۷۹). بررسی الگوی ارتباطی مدیران دبیرستانهای اصفهان بر اساس نظریه تحلیل رفتار متقابل. فصلنامه دانش و پژوهش روانشناسی، شماره ۶، ص ۱.

- Bar-On, R. (2001). *Emotional and Social Intelligence in sight the Emotional Quotient Inventory*. In Bar-On, R. Parker, D. A. The handbook of Emotion. pp.363-387.
- Brown, RF. Schutt, N. (2006). *Direct and indirect relationship between emotional intelligence and subjective fatigue in university students*. Department of Psychology, University of New England, ARMIDALE NSW 2351, Australia. J Psychosom Res. 60(6).pp.585-93.
- Copeland, P. & C.A. (1975). *Affective Education. Paper presented at Annal of American personnel and Guidance Association Convention Chicago*.pp.1-12.
- Jeness, C. F. (2007). *Coparative effectiveness of Behavior modification and Transactional analysis program for delinquents*. California Youth Authority, Sacramento, CA,US.
- Landa, J. M., & Zafra, E. (2008). *The relationship between emotional intelligence, occupational stress and health in nurses. Department of Psychology, Faculty of Humanities and Sciences of Education. University of Jaen, Campus Las Lagunillas, Spain. Int Nurse Study*.45(6).pp.888-901.
- Lawrence, L. (2007). *Applying transactional analysis and personality assessment to improve patient counseling and cummunication skills. College of pharmacy. University of Louisiana, USA. American journal of pharmacy education*.71(4).p.81.
- Malterer, M. B., Glass, S. J. (2008). *Psychopathy and Trait Emotional Intelligence. Journal of Personality Individual Differences*.44(3).pp.735-745.
- Mayer, J. D., Salovey, P. Q. (1990). *Perceiving assessive content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. Journal of personality assessment*.54(3).pp.772-781.
- Richardson, B. (1979). *Transactional Analysis as a conceptual framework*.US : Delaware.
- Roberts, L. J. (2000). *Fire and Ice in Marital Communication : Hostile and Distancing Behaviors as Predictors of Marital Distress*.62.p.693-707.
- Witkin, S. (1983). *Group Training in marital communication. Journal of marriage and family*.45(3).pp.284-295.

