



Comparing the effectiveness of transactional analysis (TA) and imaginary exposure and response prevention (ERP) training courses on reducing students' academic anxiety

Mohammad. Shayesteh Kia¹, Kianoosh. Hashemian^{*2} & Khadijeh. Abolmaali³

1. Ph.D. student, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

2. ***Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

3. Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Article type Original research Pages: 1-10 Corresponding Author's Info Email: K.hashemian@riau.ac.ir	Background and Aim: One of the factors that exist as a challenge in school and that students face is anxiety. The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of two methods of teaching interaction analysis (TA), imaginary exposure and response prevention (ERP) on reducing students' academic anxiety. Methods: The research method was quasi-experimental in the form of a pre-test-post-test design and a two-month follow-up with three experimental groups and one control group. The research community was made up of high school students in Tehran. The research sample was 45 students who were diagnosed with academic anxiety after answering the Phillips (1978) academic anxiety questionnaire. Students were randomly replaced in two experimental groups and a control group of 15 people. Each of the experimental groups was exposed to one of the methods of imaginary exposure and response prevention (in five 90-minute sessions) and mutual behavior analysis (in ten 90-minute sessions). Results: The results of data analysis using multivariate covariance analysis showed that according to the adjusted averages of the academic anxiety variable in the three studied groups and the results of the LSD follow-up test, both methods of imaginary exposure and prevention from the response and interaction analysis, it has been effective in reducing students' academic anxiety ($F=6.33$, $P<0.001$). Conclusion: It can be concluded that the method of imaginary exposure and response prevention has a greater effect in reducing academic anxiety compared to the interaction analysis method.
Article history: Received: 2022/04/29 Revised: 2022/08/27 Accepted: 2022/09/10 Published online: 2023/06/26	
Keywords: <i>interactional behavior analysis, imaginary exposure and response prevention, academic anxiety.</i>	



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article:

Shayesteh Kia, M., Hashemian, K., & Abolmaali, Kh. (2023). Comparing the effectiveness of transactional analysis (TA) and imaginary exposure and response prevention (ERP) training courses on reducing students' academic anxiety. *jayps*, 4(4): 1-10.



مقایسه اثربخشی دوره‌های آموزشی تحلیل رفتار متقابل (T.A) و مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ (ERP) بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان

محمد شایسته کیا^۱، کیانوش هاشمیان^{۲*} و خدیجه ابوالعالی الحسینی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	زمینه و هدف: یکی از عواملی که به عنوان چالش در مدرسه وجود دارد و دانش آموزان با آن مواجه می‌شوند، اضطراب است. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو روش آموزش تحلیل رفتار متقابل (TA)، مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ (ERP) بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش: روش پژوهش نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری دو ماهه با سه گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. جامعه پژوهش را دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران تشکیل دادند. نمونه پژوهش ۴۵ نفر از دانش آموزانی بودند که پس از پاسخ به پرسشنامه اضطراب تحصیلی فیلپس (۱۹۷۸) مبتلا به اضطراب تحصیلی تشخیص داده شدند. دانش آموزان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه ۱۵ نفری جایگزین شدند. هر کدام از گروه‌های آزمایش در معرض یکی از روش‌های مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ (در پنج جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) و تحلیل رفتار متقابل (در ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها به وسیله تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که با توجه به میانگین‌های تعدیل شده متغیر اضطراب تحصیلی در سه گروه مورد مطالعه و نتایج آزمون تعقیبی LSD، هر دو روش مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ و تحلیل رفتار متقابل بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان موثر بوده است ($F=6/33$, $P<0/001$). نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که روش مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ تاثیر بیشتری در کاهش اضطراب تحصیلی در مقایسه با روش تحلیل رفتار متقابل دارد.
صفحات: ۱۰-۱	
اطلاعات نویسنده مسئول	
ایمیل: K.hashemian@riau.ac.ir	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۰۹	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۰۵	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۶/۱۹	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۴/۰۵	
واژگان کلیدی	
تحلیل رفتار متقابل، مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ، اضطراب تحصیلی	

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

شایسته کیا، محمد؛ هاشمیان، کیانوش؛ و ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی دوره‌های آموزشی تحلیل رفتار متقابل (T.A) و مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ (ERP) بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۴(۴): ۱۰-۱.

مقدمه

بهداشت روانی^۱ محیط تحصیلی به عنوان یکی از مهم-ترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی است و در چند دهه اخیر توجه سازمان‌های آموزشی را در خصوص پرورش نیروهای سالم از نظر جسمی و فکری در نهادهای آموزشی به خود جلب کرده است (یانگ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین نظریه پردازان و محققان تربیتی برای ارائه نظریات خود پیرامون پیشرفت تحصیلی خواهان شواهد تحقیقاتی و تجربی در مورد عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی در فرهنگ‌ها و نظام‌های آموزشی گوناگون هستند (رستگار، زارع، سرمدی و حسینی، ۱۳۹۲). یکی از عواملی که به عنوان چالش در مدرسه وجود دارد و دانش آموزان با آن مواجه می‌شوند، اضطراب است. اضطراب از دیرباز به عنوان عکس العمل طبیعی در مقابل تنش قلمداد می‌شد به طوری که بررسی و درمان آن چندان مورد توجه نبوده است. تحقیقات انجام شده در این زمینه حاکی از آن است که تنش عامل عمده‌ای در بروز مشکلات برای دانش آموزان است و به عبارت دیگر تنش در عصر تکنولوژی و فزونی تغییرات همه جانبه و بی‌توجهی نسبت به ارزش‌های حاکم بر خانواده، انسان امروزی را به سمت اضطراب می‌کشاند (رومانو و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از انواع اضطراب، اضطراب تحصیلی است و به صورت یک حالت هیجانی نامطلوب که با پریشانی و تشویش همراه است و تحت عوامل موقعیتی و خصیصه‌ای شکل می‌گیرد و منبع اصلی آن ترس از شکست و فقدان اعتماد به نفس می‌باشد (دوبوس و همکاران، ۲۰۲۱). اضطراب تحصیلی از ۴ مولفه تشکیل می‌شود که عبارتند از اضطراب تحصیلی، ترس از ابراز وجود، واکنش‌های فیزیولوژیک و فقدان اعتماد به نفس. اضطراب تحصیلی، اضطرابی که در حین تحصیل دانش آموز رخ می‌دهد و مهم‌ترین نوع اضطراب در سنین نوجوانی است. اضطراب تحصیلی سلامت روان دانش آموزان را تهدید کرده و بر کارآمدی و شکوفایی استعدادها، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء دارد (ریموندا و همکاران، ۲۰۲۰). دومین متغیری که در پژوهش به شرکت

کننده‌های گروه دوم ارائه می‌شود، آموزش تحلیل رفتار متقابل^۲ (TA) است. نظریه تحلیل رفتار متقابل که توسط اریک برن توسعه و گسترش بیشتری یافت، نظریه‌ای است که با استفاده از آن می‌توان گام‌های مؤثری در شناخت و درمان شخصی و رشد روانی برداشت. این نظریه در بهبود روابط انسانی و در نتیجه سازگاری بهتر فرد با دیگران و نحوه شناخت خویش مؤثر است (شکوئی و همکاران، ۱۳۹۹). تحلیل رفتار متقابل به این معناست که فرد در هر زمان، کدام یک از حالت‌های من او دارای قدرت است و بهتر می‌تواند رفتار خود و دیگران را در زمینه اجتماعی درک کند (رجبی و نیک پور، ۲۰۱۸). تحلیل رفتار متقابل یک روش درمان تعاملی است که بر جنبه‌های شناختی، عقلانی و رفتاری فرایند درمان تأکید می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی و قدرت افراد برای گرفتن تصمیمات تازه است تا بدینوسیله جریان زندگی خود را تغییر دهند (شفیع آبادی، ۲۰۱۵). 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. تغییر نحوه نگرستن به زندگی، با در نظر گرفتن ابعاد وجودی خود و دیگران موجبات دستیابی به زندگی با کیفیت برتر شده، به کشف راه جدیدی از زندگی سرشار از شادی و نشاط منجر خواهد شد (بوهولست، ۲۰۰۹). در این پژوهش گروه دیگری از شرکت کنندگان به مدت ده جلسه در معرض آموزش تحلیل رفتار متقابل قرار خواهند گرفت تا با شناسایی سازه‌های سه گانه شخصیت خود به چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار در زمان‌های مختلف پی برده و بتوانند در موقعیت مقتضی با حالات نفسانی مناسب رفتار کرده و بتوانند بر اضطراب تحصیلی خود فائق آیند. روش آموزشی دیگری که گروه سوم شرکت کنندگان در معرض آن قرار می‌گیرند روش مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ است. روش مواجهه‌سازی و جلوگیری از پاسخ توسط میر در سال ۱۹۶۶ برای اولین بار به عنوان درمان موفقیت آمیز وسواس گزارش شد. این روش

1. Mental Health

2. Transactional analysis

یک گروه گواه بود. جامعه پژوهش را دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران تشکیل دادند. نمونه پژوهش ۶۰ نفر از دانش آموزانی بودند که پس از پاسخ به پرسشنامه اضطراب تحصیلی فیلیپس مبتلا به اضطراب تحصیلی تشخیص داده شدند. دانش آموزان به طور تصادفی در سه گروه آزمایش و یک گروه گواه ۱۵ نفری جایگزین شدند. هر کدام از گروه‌های آزمایش در معرض یکی از روش‌های TA, ERP قرار گرفتند. هم چنین برای رعایت اصول اخلاقی، بعد از اتمام جلسات آموزشی و اجرای پس آزمون بر روی گروه‌های آزمایش و گواه، جلسات درمانی مناسب بر روی گروه گواه نیز اجرا گردید.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه اضطراب تحصیلی (مدرسه): پرسشنامه اضطراب تحصیلی (مدرسه) فیلیپس (۱۹۷۸) ۷۴ ماده دارد و ۴ زمینه ترس از ابراز وجود، اضطراب امتحان، فقدان اعتماد به نفس و واکنش‌های فیزیولوژیک را مورد اندازه گیری قرار می‌دهد. ابوالمعالی و همکاران (۱۳۷۲) در تحقیقی تحت عنوان "پایاسازی، اعتبار یابی و هنجاریابی مقیاس اضطراب تحصیلی (مدرسه)" تعداد سوالات آن را ۵۲ ماده کاهش داده‌اند. لذا پرسشنامه‌ای که در این تحقیق استفاده شد، ۵۲ ماده داشت که شرکت کننده به صورت بله، خیر و گاهی اوقات به آنها پاسخ داده، نمره کل وی از جمع نمرات هر سوال به دست آمده است. بدین ترتیب که به ازای هر پاسخ بله ۳ نمره، گاهی اوقات ۲ نمره و خیر ۱ نمره دریافت نموده است. میزان پایایی این آزمون ۰/۹۲ می‌باشد و خطای معیار اندازه گیری آن ۱۸/۳ به دست آمده است. محاسبه پایایی از طریق همبستگی درونی سئوالات با فرمول کودر ریچاردسون ۲۰ به دست آمده است. اعتبار این آزمون توسط روش‌های اعتبار عاملی: اعتبار ملاکی همزمان و اعتبار صوری محاسبه گردیده است. اعتبار عاملی آن توسط روش تحلیل عوامل به دست آمده است که ۴ حیطه مذکور را نشان داده است. اعتبار ملاکی همزمان این آزمون توسط مقایسه دو گروه از دانش آموزان مضطرب و عادی صورت پذیرفته است. میانگین نمرات این دو گروه در این آزمون با خطای ۰/۰۱ معنی دار بوده است لذا این آزمون می‌تواند بین دو گروه تفاوت قائل

درمانی از دو بخش جداگانه تشکیل شده است. جزء اول این روش درمانی مواجهه‌سازی می‌باشد که می‌تواند بصورت خیالی صورت پذیرد، یعنی قرار دادن بیمار به صورت خیالی (تصویرسازی ذهنی) در موقعیت‌هایی که باعث برانگیختن اضطراب مرتبط با اضطراب آنها می‌گردد (توهینگ و همکاران، ۲۰۱۸). هدف از این روش این است که بیمار با ترس‌های خود مواجه گردد تا پاسخ‌های اضطرابی او کاهش یابد. این مواجهه‌سازی که بصورت سلسله مراتبی تنظیم می‌گردد می‌تواند در سطح واقعیت یا خیال باشد. قسمت دوم این روش درمانی (ERP^۱) جلوگیری از پاسخ می‌باشد. در استفاده از این روش ابتدا عادت‌ها یا رفتارهای وسواسی که ممکن است توسط بیمار جهت کاهش اضطراب خود و یا جهت اجتناب از موقعیت‌های اضطراب انگیز استفاده گردند، مشخص می‌شود. سپس بیمار برای خودداری کردن از هر نوع تشریفات وسواسی و اجتناب‌ها تشویق می‌گردد. شواهد تجربی متعددی توانسته‌اند موثر بودن رفتار درمانگری در قلمرو اختلالات اضطرابی را ثابت کنند. در این پژوهش شرکت کننده‌ها بطور خیالی در معرض محرک اضطراب‌زا قرار گرفته و پس از ظهور نشانگان فیزیولوژیک متناسب با اضطراب، از بروز پاسخ جلوگیری می‌کنند تا جایی که در نهایت با بالاترین شدت اضطراب مواجه شده و پاسخی تولید نمی‌کنند (بوهولست، ۲۰۰۹).

با توجه به اینکه تاکنون روش‌های درمانی موثر و سودمندی مانند درمان‌های رفتاری و شناختی به عنوان درمان‌های انتخابی برای اضطراب تحصیلی، به رسمیت شناخته شده است، مطالعه حاضر بر آن است تا با مقایسه دو روش نوین آموزش و درمان نظیر تحلیل رفتار متقابل (TA) مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ (ERP) موثرترین روش را در کاهش نشانگان اضطراب تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم، برای ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شناسائی کند.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری دو ماهه با سه گروه آزمایش و

با استفاده از همبستگی پیرسون در روش باز آزمایشی، میزان پایایی کل ۰/۸۰ دست آمد. همچنین با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی هریک از خرده آزمون‌ها مشخص شد که به ترتیب ترس از ابراز وجود ۰/۸۰، اضطراب امتحان ۰/۸۷، فقدان اعتماد به نفس ۰/۷۰ و واکنش‌های فیزیولوژیک ۰/۷۸ پایایی داشتند.

۲. روش تحلیل رفتار متقابل: شرکت کننده‌ها ده جلسه در معرض متغیر آزمایشی آموزش تحلیل رفتار متقابل قرار گرفتند.

شود (ابوالمعالی و همکاران، ۱۳۷۲). اعتبار صوری این آزمون توسط متخصصین مورد تایید قرار گرفته است. پایایی این آزمون در پژوهش ابوالمعالی و همکاران (۱۳۷۲) که بر روی ۳۰ نفر اجرا شد به شرح زیر است. ترس از ابراز وجود ۰/۸۲، فقدان اعتماد به نفس ۰/۷۹، اضطراب امتحان ۰/۸۵ و واکنش‌های فیزیولوژیک ۰/۷۲ محاسبه شد. در این پژوهش برای محاسبه پایایی از روش باز آزمایشی استفاده شد. بدین ترتیب که آزمون مقدماتی ابتدا به روی ۶۰ دانش آموز انجام شد و پس از گذشت ۳ هفته، آزمون دوم مجدداً بر روی همان گروه اجرا گردید.

جدول ۱. جلسات آموزش تحلیل رفتار متقابل	
جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با اضطراب
جلسه دوم	آشنایی با حالات نفسانی والد - بالغ - کودک
جلسه سوم	تشریح و کشف آلودگی‌ها
جلسه چهارم	کش لاستیکی
جلسه پنجم	پیام‌های پنهانی و رفتارهای غیر کلامی
جلسه ششم	نوازش‌ها و فیلترهای نوازشی و کشف نوازش‌های مطلوب هر شرکت کننده
جلسه هفتم	پیش نویس زندگی و بازدارنده‌ها
جلسه هشتم	احساس‌های تخریبی و احساس‌های اصیل
جلسه نهم	بازی‌های روانی
جلسه دهم	روشن‌سازی بازی‌های روانی و چالش با آن‌ها

۳. مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ: شرکت کننده‌ها به مدت پنج جلسه در معرض متغیر آزمایشی روش مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ قرار گرفتند.

جدول ۲. جلسات آموزش مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ	
جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با اضطراب و تظاهرات فیزیولوژیک همراه با آن
جلسه دوم	آموزش تن آرامی همراه با تصویرسازی ذهنی
جلسه سوم	ترغیب شرکت کننده‌ها به تصویرسازی ذهنی موقعیت اضطراب‌زا در حد متوسط و اقدام به تن آرامی پس از ظهور نشانه‌های اضطراب
جلسه چهارم و پنجم	روایت‌گری موقعیت‌های اضطراب‌زا به صورت گام به گام و منظم و جلوگیری از پاسخ برای کاهش حساسیت

آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از پژوهش در هر مرحله‌ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه‌مندی می‌توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله

روش اجرا

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت‌کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن

انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود. رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید. در بررسی توصیفی داده‌ها شاخص‌های آماری مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. در بخش آمار

استنباطی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS-22 استفاده گردیده است.

یافته‌ها

از نظر متغیرهای جمعیت شناختی می‌توان اذعان داشت که نمونه آماری و همچنین جامعه آماری پژوهش حاضر همگن بود. در ادامه یافته‌های توصیفی پژوهش گزارش گردیده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیر اضطراب و مؤلفه‌های آن در چهار گروه مورد مطالعه

متغیرها	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری		
	شاخص	ERP	TA	گواه	ERP	TA	گواه	ERP	TA
اضطراب	میانگین	۳۹/۲۰	۴۰/۶۶	۳۰/۶۱	۲۹/۰۶	۳۴/۳۳	۳۰/۳۳	۲۹/۴۶	۳۳/۵۳
انحراف معیار		۱/۲۶	۲/۱۶	۴/۸۳	۵/۸۹	۶/۱۱	۴/۸۰	۵/۵۱	۶/۱۸

مفروضه نرمال بودن در اضطراب تحصیلی در چهار گروه در هر سه مرحله اندازه‌گیری با سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید شد. نتیجه آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا آورده شده است. براساس نتایج مندرج، مفروضه همگنی واریانس‌ها در

متغیر اضطراب تحصیلی با سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید می‌شود. همچنین آزمون واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در اضطراب تحصیلی با سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه چهار گروه مورد مطالعه در متغیر اضطراب تحصیلی

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذورات
زمان	۶۸/۵۹	۲	۳۴/۲۹	۲۴۸/۴۸	<۰/۰۰۱	۰/۸۵
زمان*گروه	۲۹/۹۰	۴	۷/۴۷	۵۴/۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۲
گروه	۴۱/۲۳	۲	۲۰/۶۱	۵۷/۷۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۴

پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین سه گروه آزمایش و گواه در متغیر اضطراب تحصیلی معنی دار است. در ادامه با استفاده از آزمون تعقیبی LSD به بررسی جداگانه هر یک از چهار گروه پرداخته شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های چندگانه بین چهار گروه

متغیر وابسته	گروه	گروه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
اضطراب تحصیلی	ERP	TA	-۳/۹۱	۱/۸۴	۰/۰۳۹
	گواه	گواه	-۸/۹۲	۲/۷۱	۰/۰۰۲
	گواه	TA	-۵/۰۰	۲/۹۸	۰/۰۹۹

همانطور که نتایج آزمون تعقیبی (جدول ۵) نشان می‌دهد: در متغیر اضطراب تحصیلی بین گروهی که تحت درمان مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ قرار گرفتند با گروهی که تحت درمان تحلیل رفتار متقابل قرار گرفتند با سطح معنی داری ۰/۰۳۹ و در سطح

۰/۰۵ اختلاف معنی داری وجود داشت. ($P < 0.05$) ولی بین گروه تحت درمان تحلیل رفتار متقابل با گروه کنترل با سطح معنی داری ۰/۰۹۹ اختلاف معنی داری وجود نداشت ($P > 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های به دست آمده ملاحظه می‌شود که درمان مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ در کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان، موثر بود و با توجه به اینکه اختلاف میانگین بین گروه تحلیل رفتار متقابل با گروه گواه معنی‌دار نبود. می‌توان گفت درمان تحلیل رفتار متقابل در کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر نبوده است. بنابراین، این فرضیه که بین روش‌های آموزش تحلیل رفتار متقابل و کوتاه مدت و مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ در کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه تفاوت وجود دارد، تأیید می‌گردد. نتایج حاصل از آزمون این پژوهش با نتایج پژوهش‌های اصلانی (۱۳۹۶)، علیلو (۱۳۹۱) همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که نظریه تحلیل رفتار توجه گسترده‌ای به مباحث انسان‌گرایی دارد و انسان‌ها را در کل دارای ذات خوب می‌داند. این نظریه یکی از نظریه‌های کاربردی در مشاوره است (ادیب و همکاران، ۱۳۹۴). یکی از اصول مهم و زیربنایی در کار گروهی تحلیل رفتار متقابل آگاهی است که آن یکی از مهمترین فرایندهایی است که برای تغییرات اساسی در افکار و احساس و رفتار از آن استفاده می‌شود. در مرحله شروع درمان داشتن آگاهی افراد از مشکلات عملکردشان و توجه به آن‌ها باعث محقق شدن تغییرات اساسی در زندگی آنان می‌شود (یان و همکاران، ۲۰۱۱). این آموزش برای مقابله بر استرس در نوجوان و بزرگسال موثر است و در نوجوان از علائم ناشی از اضطراب پیشگیری کرده و بر سلامت روان آن‌ها تاثیر مثبت دارد. همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدید کننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیر عادی است.

در تبیین کم بودن اثر روش تحلیل رفتار متقابل می‌توان به این نکته اشاره کرد که در هر خانواده‌ای برای کودکان قوانینی به صورت علنی یا ضمنی وضع می‌شود که بر طبق این قوانین دامنه محدودی از احساس‌ها برای

کودک مجاز است و برخی را باید سرکوب کند و این امر به دنبالش اضطراب را به همراه دارد که در تحلیل رفتار به آن جمع آوری تمبر گفته می‌شود. همزمانی این قوانین و نداشتن جلسه توجیهی برای والدین برای تعدیل در رفتارهای و قوانین احتمالاً باعث شده است که نتیجه آموزش به اندازه کافی اثر بخشی بر اضطراب دانش‌آموزان نداشته باشد (یان و همکاران، ۲۰۱۱).

مواجهه درمانی موثرترین درمان اضطراب برای افرادی است که اختلالات اضطرابی دارند. مواجهه درمانی شامل تمرین و کار بر روی ترس‌ها برای کمتر شدن ترس است. مواجهه درمانی به شما کمک می‌کند مغزتان را دوباره آموزش دهید. این درمان تنها در مورد عادت کردن به ترس نیست بلکه مغزتان را دوباره آموزش می‌دهد تا ارسال سیگنال ترس را هنگام مواجهه با چیزی که خطر واقعی محسوب نمی‌شود، متوقف کند. درمانگرانی که از مواجهه‌سازی استفاده می‌کنند، آسیب‌های روانی مبتنی بر اضطراب را بر حسب نظریه رفتاری سنتی و نظریه پردازش هیجانی در نظر می‌گیرند. درمان‌های مواجهه‌سازی تجسمی و واقعی از نظریه‌های شرطی‌سازی حاصل شده‌اند. راهبرد درمانی، وارونه کردن وابستگی‌های تقویت یا تناقض روان رنجور است: تماس عمدی و طولانی با محرک‌های ترسناک (مواجهه طولانی) و ممانعت فعال از اجتناب مرتبط با آن (جلوگیری از پاسخ). بیماران در کوتاه مدت قطعاً دچار اضطراب بیشتری خواهند شد ولی از طریق فرایند خاموشی، مطمئناً در بلندمدت کاهش اضطراب و اجتناب را تجربه خواهند کرد. در این پژوهش نیز با اجرای تکنیک‌های مواجهه درمانی تغییرات قابل توجهی در میزان اضطراب تحصیلی شان شد (کثوق، ۲۰۰۶).

با استفاده از روش مواجهه درمانی برخلاف رویکرد تدریجی حساسیت زدایی منظم بافاصله با محرک اضطراب آور مواجه می‌شود و آن قدر آن محرک را تحمل می‌کند تا اضطرابش کم شود یا از بین برود. در این پژوهش نیز دانش‌آموزان با ارائه جلسات در مانی دوره مواجهه درمانی با موقعیت‌های اضطراب تحصیلی مواجه شدند تا میزان هر چهار مولفه آن در این دانش‌آموزان کاهش پیدا کرد. اضطراب تحصیلی نوعی اشتغال به خود

سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می‌کند و او را با اوضاع جدید منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است و آن شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزاست یا هر نوع تلاش شناختی و رفتاری است که به منظور کسب کارآیی کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده‌اند.

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها، دارای برخی محدودیت‌ها بوده که در پژوهش‌های آینده باید مدنظر قرار گیرد. مانند اکثر پژوهش‌های دیگر از ابزارهای خود گزارشی برای اندازه‌گیری سازه‌های مورد نظر استفاده شد و به همین دلیل ممکن است داده‌های دقیقی در مورد متغیرهای اندازه‌گیری شده به دست نیامده باشد. نبود نظارت بر انجام تکالیف تمرینی خارج از جلسه‌های آموزش از محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که این پژوهش را در مناطق دیگر و با فرهنگ‌های گوناگون تکرار کنند، زیرا این کار علاوه بر این که قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها را افزایش می‌دهد، بلکه با استفاده از نتایج به دست آمده می‌توان یافته‌ها را با هم مقایسه کرد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، به مسئولین آموزش و پرورش و مراکز خصوصی مشاوره پیشنهاد می‌شود که برای درمان دانش‌آموزان مضطرب از روش‌های درمانی تحلیل رفتار متقابل و کوتاه مدت و مواجهه‌سازی خیالی و جلوگیری از پاسخ استفاده نمایند.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نماید.

می‌باشد که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های فردی مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش فیزیولوژیک نامطلوب مثل بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و آفت فشار خون و آفت تحصیلی فرد منجر می‌گردد (کثوق، ۲۰۰۶). صورتی از مواجهه درمانی، تصویرسازی هیجانی است که در جلسات دوره آموزشی نیز به آن اشاره شده است. دانش‌آموزان در این تکنیک، به تولید تصویرهای ذهنی خاصی که در آن فرد جسارت و غرور و سایر پاسخ‌های بازدارنده اضطراب را ایجاد می‌کنند و از طریق میزان اضطراب پایین می‌آید. هدف در تحلیل رفتار متقابل رسیدن به خودمختاری از طریق آگاهی، سلامت فکر و خودانگیزگی است. تحلیل ارتباط محاوره‌ای به افراد کمک می‌کند از من بالغ خود جهت برقراری و ایجاد ارتباط مکمل و آرام بخش استفاده کنند. ایجاد ارتباط صحیح از بسیاری از تنش‌ها و تعارض‌ها جلوگیری می‌کند و افراد می‌توانند از توانایی‌های خود حتی الامکان برای رشد و شکوفایی خود بهره ببرند (تانگولو و ماسی، ۲۰۱۸). آشنایی با این روش به درمان جو کمک می‌کند تا با باورهایی که نسبت به خود داشته است مبارزه کند و در انتخاب‌های آزاد باشد تا تصمیم بگیرد چه کسی می‌خواهد باشد. این روش می‌تواند توانایی‌های فرد را در تحمل و کنترل اضطراب‌هایش به سرعت افزایش دهد. افراد دارای برداشت ضعیف از خودکارآمدی در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند به گواهی این تحقیق افرادی که معتقدند نمی‌توانند با رویدادهای اضطراب آور مقابله کنند پریشانی زیادی را تجربه می‌کنند و به جای تمرکز بر آنچه که در انطباق با آن موقعیت می‌توانند انجام دهند توجه خود را به ناکامی و ناتوانی در انطباق با آن موقعیت متمرکز می‌کنند (وئوس و وان ریجن، ۲۰۲۱). بنابراین چیزی که باید بهبود یابد عزت نفس و خودکارآمدی نیست بلکه بهبود مهارت‌های مقابله با عوامل شکست‌ها است که به عنوان سپر یا نیرویی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات پرورش مهارت‌های مقابله‌ای در زندگی نوجوانان حائز اهمیت است و از بهترین روش‌ها برای ساختن خودپنداره‌ی قوی و انعطاف پذیر کودکان اشاره کردند که

- health of students. *Roish Psychology Journal*. 6 (2): 103 - 120.
- Bohlost, F.A. (2009). Effects of Transactional Analysis Group Therapy on Ego States and Ego State Perception. *Transactional Analysis Journal*, 33, 254-261.
- Dobos, B., Piko, B. F., & Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian journal of psychology*, 62(3), 443-447.
- Keogh E, Bond FW, Flaxman PE. Improving academic performance and mental health through a stressmanagement intervention: outcomes and mediators of change. *Behav Res Ther*. 2006;44(3):339-57.
- Rajabi, S., & Nikpoor, N. (2018). Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 20(4), 17-28.
- Rastegar, A., Zare, H., Sarmadi, M. R., & Hosseini, F. (2013). An analytical look at students' perception of classroom structure and academic procrastination. Comparative study of traditional and virtual educational courses of Tehran University. *Journal of new approaches in educational management*. (16). 151-164.
- Rimonda, R., Bulantika, S. Z., Latifah, H., & Khasanah, I. (2020). The influence of cinematherapy against academic anxiety in students. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(1), 57-62.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
- Shafiabadi A, Nasser GH. Theories of counseling and psychotherapy. Tehran: Academic Publishing; 2015 [Persian].
- Shokoe, F., & Abolmaali Al-Hosseini, Kh. (2020). The effectiveness of mutual behavior analysis training on marital dependence and intimacy of married employees. *Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Special (Psychology)*. (63): 43-50.
- Tangolo, A. E., & Massi, A. (2018). A contemporary perspective on transactional

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

References

- علیلو، مجید. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان تحلیل رفتار متقابل بر حالات شخصیتی، عزت نفس و نشانگان بالینی افراد دچار شکست عاطفی. نشریه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. ۲۱(۱): ۸-۲۱.
- اصلانی، طاهر. (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل روابط متقابل در ارتقاء سلامت عمومی دانشجویان. نشریه رویش روانشناسی. ۶(۲): ۱۰۳ - ۱۲۰.
- شکوئی، فرزاد؛ ابولمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر وابستگی و صمیمیت زناشویی کارمندان متاهل. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ویژه (روانشناسی). (۶۳): ۴۳-۵۰.
- ادیب، محمد رضا و فاتحی، امیررضا (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیلی رفتار، تازه‌های روان‌درمانی. ۴۰(۱۱)، ۱۰۸-۱۱۵.
- رستگار، احمد؛ زارع، حسین؛ سرمدی، محمدرضا؛ حسینی، فریده السادات (۱۳۹۲). نگاهی تحلیلی به ادراک دانشجویان از ساختار کلاس درس و اهمال کاری تحصیلی. مطالعه تطبیقی دوره‌های آموزشی سنتی و مجازی دانشگاه تهران. نشریه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. (۱۶). ۱۵۱-۱۶۴.
- Adib, M. R., & Fatehi, A. (2015). Investigating the effect of teaching communication skills using behavior analysis method, new psychotherapy. 40 (11), 108-115.
- Alilou, M. (2012). The effectiveness of mutual behavior analysis treatment on personality states, self-esteem and clinical symptoms of people suffering from emotional failure. *Journal of psychological methods and models*. 1(2). 8:1-21.
- Aslani, T. (2017). The effectiveness of group counseling with the approach of mutual relationship analysis in improving the general

analysis group therapy. *Transactional Analysis Journal*, 48(3), 209-223.

Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., Smith, B. M., Fabricant, L. E., Jacoby, R. J., Morrison, K. L.,... & Ledermann, T. (2018). Adding acceptance and commitment therapy to exposure and response prevention for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 108, 1-9.

Vos, J., & van Rijn, B. (2021). The Transactional Analysis Review Survey: An Investigation Into Self-Reported Practices and Philosophies of Psychotherapists. *Transactional Analysis Journal*, 51(2), 111-126.

Yan, Y., Nabeshima, T. (2011) Mouse model of relapse to the abuse of drugs: Procedural considerations and characterizations. *Behavioural Brain Research*, 196, 1-10.

Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.

