

## **The comparison of the effect of transactional analysis and emotion regulation strategies on irrational beliefs and decision making styles in female adolescents**

**Mahdieh Rahmanian\***

**Hossein Zare\*\***

**Amir Pour Kashani\*\*\***

### **Introduction**

Irrational beliefs are the basis of many psychological problems, especially depression. On the other hand, people's beliefs are related to their decision-making styles and how to process or estimate information that is relevant to decision-making. In order to develop rational beliefs and reduce the harm caused by emotional decisions and irrational thoughts and beliefs, methods and information based on thoughtful thinking should be taught and promote the use of these methods. Since the structures of rational thinking in adolescence begin to progress and complete, this period can be considered one of the most sensitive and important stage of human development; therefore the purpose of this study was to investigate the effect of transactional analysis and emotion regulation interventions and to explain the differences between these two methods on irrational beliefs and decision-making styles of female adolescent.

### **Method**

In this research a quasi-experimental method was used with pre-test and post-test design with control group. Transactional analysis and emotion regulation interventions were considered as independent variables and irrational beliefs and decision making styles as dependent variables. The sample of this study consisted of 34 female students from 2nd to 3rd grade, who were studying in high schools in Fardis during academic year of 2016-

---

\* Assistance Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. *Corresponding Author:* mahdiehrhmn@yahoo.com

\*\* Professor, Payame Noor University, Tehran, Iran.

\*\*\* M.A., Payame Noor University, Tehran, Iran.

2017. They were selected through convenience sampling method and were randomly assigned to three groups. Irrational beliefs and decision-making styles of all two experimental and one control groups were examined in two stages (pretest and posttest), using Scott and Bruce's General Decision Making Styles Questionnaire (1995) and Jones' Irrational Beliefs Scale (1969). Transactional analysis was administered, based on Jones and Stewart (1987) training package and Gross' (2015) model was used for training emotion regulation. The data of the experimental and control groups were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

### Results

Before using analysis of covariance, the normality of the data distribution (Shapiro-Wilk test), homogeneity of variance (Levene's test) and homogeneity of regression slopes were tested. All the assumptions were confirmed for all variables. The results showed that both approaches, transactional analysis and emotion regulation were effective on reducing adolescent irrational beliefs ( $p < 0.01$ ). However, there was no significant difference in effectiveness of the two interventions on those variables. In addition, the results indicate that the effects of both approaches, transactional analysis and emotion regulation, on rational, dependent and avoidant decision making styles were significant, but no significant difference was found between posttest scores of the experimental groups ( $p > 0.05$ ), indicating there is no significant difference in effectiveness of transactional analysis and emotion regulation on mentioned decision making styles.

### Conclusion

The results showed that transactional analysis and emotion regulation can be effective on reducing irrational beliefs and dependent and avoidant decision making styles. Also both interventions could increase the rational decision making style in adolescents. Since both approaches affect the cognitive functions of individuals, the same effect of these two training methods can be reasonable.

**Keywords:** transactional analysis, emotion regulation, irrational beliefs, decision making style

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۱۲/۰۷  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۸/۰۴/۰۱

دست آوردهای روان‌شناختی  
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۸  
دوره‌ی چهارم، سال ۲۶، شماره‌ی ۲  
صص: ۲۷-۴۸

## مقایسه اثربخشی تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری دختران نوجوان

مهدیه رحمانیان\*

حسین زارع\*\*

امیر پورکاشانی\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان و تبیین تفاوت این دو روش آموزشی در اصلاح باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری دختران نوجوان انجام شد. در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده گردید. نمونه‌ی پژوهش حاضر شامل ۳۴ دانش‌آموز دختر پایه‌ی دوم تا سوم مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ دبیرستان‌های شهر فردیس بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در سه گروه گمارده شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌ی سبک‌های تصمیم‌گیری اسکات و بروس (۱۹۹۵) و پرسشنامه‌ی باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) است. برای آموزش مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل از بسته آموزش جونز و استوارت (۱۹۸۷) و برای آموزش تنظیم هیجان از مدل گراس (۲۰۱۵) استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد هر دو رویکرد تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان مؤثر است ( $P \leq 0/01$ )؛ اما تفاوت معنی‌داری در میزان اثربخشی بین تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان مشاهده نشد. در مجموع، آموزش تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان می‌تواند بر کاهش باورهای غیرمنطقی مؤثر بوده و سبک تصمیم‌گیری منطقی را افزایش داده و باعث کاهش سبک تصمیم‌گیری وابسته و اجتنابی شوند.

**کلید واژگان:** تحلیل رفتار متقابل، تنظیم هیجان، باورهای غیرمنطقی، سبک‌های تصمیم‌گیری.

\* استادیار، گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران ایران (نویسنده مسئول) m.rahmanian@pnu.ac.ir

\*\* استاد، گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران، ایران

\*\*\* کارشناسی ارشد، روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

### مقدمه

بر اساس نظریه الیس، باورها، عموماً انعکاس‌هایی مطلق بر اساس باورها می‌باشند (Cacioppo & Freberg, 2015). باورهایی که سفت و سخت و شدیداً غیرمنطقی بوده و با مجموعه‌ای گسترده از احساسات و رفتارهای غیراخلاقی همراه هستند (Turner & Barker, 2014). باورهای غیرمنطقی با واقعیت منطبق نیستند و باید و نباید برای فرد ایجاد می‌کند و مانع مواجهه موفقیت‌آمیز با حوادث تحریک‌کننده می‌گردد (Deen, Turner, & Wong, 2017). از طرفی باورهای افراد با سبک‌های تصمیم‌گیری آن‌ها در ارتباط است. بر اساس مدل پردازش دوگانه علاوه بر شناخت‌های ناآشکار (باورهای غیرمنطقی) که رفتار را ناآگاهانه و غیرارادی شکل می‌دهند، شناخت‌های آشکار (تصمیم‌اندیشه‌مدار) نیز آگاهانه در بروز رفتار دخیل‌اند (Montazeri, Makvand Hosseini, Bigdeli, & Sabahi, 2018). مفهوم سبک تصمیم‌گیری<sup>۱</sup> ریشه در ادبیات شناختی دارد (Highhouse, Dalal, & Salas, 2013)؛ به این صورت که فرآیندهای شناختی زیادی مانند پردازش اطلاعات، حل مسئله، قضاوت، حافظه و یادگیری را به خدمت می‌گیرد (Saffarinia & Akbari, 2012). Miller and Byrnes (2011 cited in Ahanchian & Assarroudi, 2016) تصمیم‌گیری را به عنوان فرآیند انتخاب، بین شقوق متفاوت برای رسیدن به هدفی خاص تعریف می‌کنند (Ahanchian & Assarroudi, 2016). سبک تصمیم‌گیری الگوی فردی تفسیر و پاسخ به تکالیف تصمیم‌گیری است. به واسطه این سبک‌هاست که درک تصمیم‌های متفاوت افراد در موقعیت‌های یکسان امکان‌پذیر می‌شود (Saffarinia & Akbari, 2012). Harren (1979) سه سبک منطقی<sup>۲</sup>، وابسته<sup>۳</sup> و شهودی<sup>۴</sup> را پیشنهاد داد و سپس Philips (1995) سبک اجتنابی<sup>۵</sup> را و نهایتاً Scott and Bruce (1995) سبک آنی<sup>۶</sup> را به سبک‌های قبلی افزودند.

سبک تصمیم‌گیری منطقی، بیانگر تمایل تصمیم‌گیرنده به شناسایی تمامی راهکارهای ممکن، ارزیابی نتایج هر راهکار از تمامی جنبه‌ها و در نهایت انتخاب راهکار بهینه و مطلوب در هنگام مواجهه با شرایط تصمیم‌گیری است (Singh & Greenhaus, 2014) سبک

- 
- 1- decision-making style
  - 2- rational
  - 3- dependent
  - 4- intuitive
  - 5- avoidant
  - 6- spontaneous

تصمیم‌گیری وابسته، بیانگر عدم استقلال فکری تصمیم‌گیرنده در عمل و تکیه بر حمایت‌ها و راهنمایی‌های دیگران در هنگام اتخاذ تصمیم است (Hablemitoglu & Yildirim, 2008). در سبک تصمیم‌گیری اجتنابی، فرد لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند و یا امیدوار است که همه چیز خودبه‌خود درست شود و یا به تکنیک‌های به تأخیر انداختن مانند امروز و فردا کردن متوسل می‌شود (Hadizadeh Moghadam & Tehrani, 2009). در سبک تصمیم‌گیری شهودی، مبنای انتخاب فرد آن است که احساس وی، چه چیز را درست می‌داند. در این سبک تأکید بر حس درونی است و ملاک نهایی این است که فرد چه حس می‌کند، نه اینکه چه فکر می‌کند (Baiocco, Laghi, & D'Alessio, 2009). سبک تصمیم‌گیری آنی به اخذ تصمیمات آنی و بی‌مقدمه، بلافاصله در لحظه مواجه‌شدن با مسئله، اشاره دارد (Mau, 2001).

نحوه‌ی به‌کارگیری سبک‌های تصمیم‌گیری در نوجوانان قابل توجه است. شروع بلوغ و تغییرات فیزیولوژیک، همراه با رشد بدنی و شناختی نوجوانان را با نیازهای جدید و ناشناخته روبرو می‌کند و می‌تواند دوره‌ای بسیار حساس و خطیر برای آن‌ها بسازد. نیازهای جنسی شکل می‌گیرند و نیاز به استقلال و هویت‌یابی بسیار شدید می‌گردند. در این دوره نوجوانان اعتقاد دارند که تجاربشان بی‌همتا است؛ چیزی که اسطوره‌ی شخصی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود (Rice, 2001). این اعتقاد باعث می‌شود که آن‌ها کم‌ویش دست به رفتارهای پرخطر بزنند (Feldman & Elliot, 1993). همچنین میل به استقلال‌طلبی و تجربه و تصمیم‌گیری شخصی جهت امور زندگی، آن‌ها را به انواع چالش‌ها و خطرات سوق می‌دهد که در صورت عدم راهنمایی و آموزش مناسب، می‌تواند برای آن‌ها و خانواده‌شان بسیار گران تمام شود. هیجان‌ها در این دوره به اوج خود خواهد رسید و عدم کنترل آن‌ها می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری برای نوجوانان داشته باشد. هیجانات منفی می‌تواند به سوء‌مصرف مواد، بزهکاری و فرار از خانه منجر شود (Rice, 2001). مطالعات متعددی بر روی سبک‌های تصمیم‌گیری در نوجوانان صورت گرفته است. برای مثال نتایج یک پژوهش روی ۷۰۰ نوجوان سنین ۱۵ تا ۱۹ ساله نشان داد که نوجوانان بزرگتر بیشتر از سبک تصمیم‌گیری منطقی استفاده کرده، در حالی که نوجوانانی که سن کمتری دارند از سبک‌های شهودی، اجتنابی و آنی استفاده می‌کنند. همچنین نمره‌های تحصیلی بهتر، با سبک تصمیم‌گیری منطقی همبستگی بیشتری داشت (Baiocco et al., 2009).

1- personal fable

از طرفی ارتباط بین باورهای غیرمنطقی با هیجان‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در پژوهش‌های شناختی متعددی روی نوجوانان بررسی شده است. امروزه تقریباً مشخص شده که مداخلاتی که بر اساس بازسازی شناختی<sup>۱</sup> صورت می‌گیرند، بر تصحیح باورهای غیرمنطقی و افزایش سلامت روانی افراد مؤثرند. به اعتقاد Beck (2011) درمانگران دنبال تغییر در نظام اعتقادات و تفکرات بیمار هستند تا به این طریق تغییرات رفتاری و عاطفی پایداری ایجاد کنند. کارایی رویکرد شناختی در درمان اختلال اضطراب فراگیر، اختلال افسردگی اساسی، اختلال پانیک، فوبیای اجتماعی، اختلالات خوردن، سوء مصرف مواد و مشکلات زوجین نشان داده شده است (Beck, 2011). مکاتبی مانند رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی<sup>۲</sup> و شناخت درمانی<sup>۳</sup>، هرکدام به نوعی از تکنیک‌های فوق و مشابه برای استفاده در تغییر ساختارهای ذهنی و باورهای بنیادی استفاده می‌کنند (Turner & Barker, 2014).

یکی از مکاتبی که برای درمان و اصلاح رفتار به کار می‌رود، تحلیل رفتارمتقابل<sup>۴</sup> است که توسط اریک برن پایه‌گذاری شده است. به دلیل رویکرد شناختی این مکتب، پیش‌بینی می‌شود که یادگیری مهارت‌های آن، بر اصلاح باورهای غیرمنطقی افراد مؤثر باشد (Clarkson, 2013). Ciucur (2013) تأثیر برنامه‌ی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر تحلیل رفتارمتقابل را برای بهبود کیفیت و توانایی آتی دانشجویان روانشناسی بررسی کرد. نتایج نشان‌دهنده بهبود رضایت از خود، خودپذیری و خلاقیت در میان شرکت‌کنندگان بود. اثربخشی درمان فردی و گروهی تحلیل رفتارمتقابل را بر افسردگی و اضطراب در پژوهش Van Rijn and Wild (2016) تأیید شد. Mahmoodi and Yar Ahmadi (2016) در پژوهشی تأثیر درمان مبتنی بر تحلیل رفتارمتقابل را بر باورهای غیرمنطقی زنان متأهل بررسی کرد. نتایج نشان داد که تحلیل رفتارمتقابل بر کاهش دو خرده مقیاس «کمال‌گرایی» و «توجه مضطربانه» از باورهای غیرمنطقی زنان متأهل مؤثر بود. Allameh, Aghaiea, Atashpour, and Moshtaghi (2014) به ارزیابی آموزش گروهی به روش تحلیل رفتارمتقابل و تأثیر آن بر شادکامی مردان پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش گروهی تحلیل رفتارمتقابل به‌خوبی

- 
- 1- cognitive reappraisal
  - 2- rational emotive behavior therapy
  - 3- cognitive therapy
  - 4- transactional analysis

موجب افزایش مؤلفه‌های شادکامی رضایت از زندگی، لذت، عزت‌نفس، آرامش، کنترل و کارآمدی مردان متأهل شرکت کننده شد.

از دیگر مکاتبی که تکنیک‌های آن در حیطه‌ی روان‌شناسی و درمان خصوصاً در دایره‌ی شناختی توسعه‌یافته است، روش‌هایی است که مجموعاً تحت عنوان آموزش تنظیم هیجان<sup>۱</sup> نام‌گذاری شده است. در طول زندگی روزانه، افراد با موقعیت‌ها و تصمیماتی روبرو می‌شوند که نیاز به خودکنترلی دارند (Gross, 2015). تنظیم هیجان در واقع واسطه‌ای است که اثرات متقابل هیجان و شناخت را در برمی‌گیرد (Gross, 2015). الگوی اصلی تنظیم هیجان بر اساس به کار گرفتن فرایندها و تلاش‌های عمدی است که پاسخ‌های خودانگیخته‌ی هیجان‌ها را باطل یا جایگزین کند (Koole, 2009). تنظیم شناختی هیجان شامل ۹ راهبرد می‌باشد که به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود: راهبردهای شناختی منفی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌پنداری و نشخوار فکری و راهبردهای منفی شامل پذیرش، تمرکز مجدد، برنامه‌ریزی، بازاریابی مثبت و اتخاذ دیدگاه می‌باشد (Garnefski, Karaaij, & Spinhoven, 2001 cited in Aazami, Sohrabi, Borjali, and Mahmoodi, Basak Nejad, & Mehrabi Zadeh, 2017). Chopan (2014) در پژوهشی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس را بر تکانشگری در افراد وابسته به مواد مخدر سنجیدند. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند علائم تکانشگری در افراد وابسته به مواد را کاهش دهد. Bateni, Abolghasemi, (2013) Aliakbari Dehkordi, and Hormozi, (2013) در پژوهشی آموزش مهارت‌های نظم‌جویی هیجان بر مؤلفه‌های اضطراب دختران دبیرستانی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های نظم‌دهی هیجان، به‌طور معنی‌داری اضطراب و مؤلفه‌های آن را کاهش داد. (2014) Ghaedniay Jahromi, Nori, Hasani, and Farmani Shahreza، اثربخشی راهبردهای نظم‌جویی فرایندی هیجان را بر مقابله‌ی شناختی افراد مبتلا به سوء‌مصرف مواد بررسی کردند. نتایج نشان داد که آموزش گروهی راهبردهای نظم‌جویی فرایندی هیجان منجر به کاهش راهبردهای سازش‌نایافته‌ی ملامت‌خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و افزایش راهبردهای سازش‌یافته‌ی تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت می‌شود. در تحقیقی دیگر (2017) Jafari, Ghazanfarian, Aliakbari, and Kamarzarin

---

1- emotion regulation

مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجان در نوجوانان بزهکار پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی نوجوانان می‌باشد.

با توجه به مطالعات ذکر شده اثربخشی دو روش درمانی (تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان) در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته است و اکثریت مطالعات نشان‌دهنده اثربخشی هر دو روش بوده‌اند، اما با توجه به اطلاعات محققان هنوز تحقیقی در زمینه اثربخشی این دو روش بر بهبود سبک تصمیم‌گیری در نوجوانان و مقایسه اثربخشی این دو روش صورت نگرفته است که مشخص شود کدام روش در کاهش مشکلات نوجوانان موثرتر است. نتایج این تحقیق نقش مهمی در توجه درمانگران و پژوهشگران به انتخاب موثرترین نوع درمان در کاهش باورهای غیرمنطقی نوجوانان و بهبود مشکلات شناختی همراه آن دارد، به‌طوری که با انتخاب موثرترین روش هزینه‌های ناشی از اختلالات شناختی برای نوجوانان به حداقل برسد و سلامت روان آنها افزایش یابد. با توجه به اهمیت موضوع پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی آموزش مبتنی بر تحلیل رفتارمتقابل و تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان صورت گرفت.

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل می‌باشد. دو رویکرد تحلیل رفتارمتقابل و تنظیم هیجان، به‌عنوان متغیر مستقل و باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پایه‌ی دوم تا سوم رشته‌ی تجربی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ دبیرستان‌های شهر فردیس استان البرز بودند که از بین آنها ۳۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس، به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی اول (۱۱ نفر)، آزمایشی دوم (۱۲ نفر) و کنترل (۱۱ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های شمول افراد برای شرکت در پژوهش، سن بین ۱۵ تا ۱۹ سال، عدم وجود اختلال روانشناختی یا جسمی خاص بود. باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری گروه‌های آزمایش و کنترل، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از



پرسشنامه‌ی باورهای غیرمنطقی جونز<sup>۱</sup> (1969) و پرسشنامه‌ی سبک‌های تصمیم‌گیری عمومی اسکات و بروس<sup>۲</sup> (1995) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

**باورهای غیرمنطقی جونز (1969):** این پرسشنامه براساس نظریه آلبرت ایس تهیه شده است و انواع باورهای غیرمنطقی را با استفاده از ۱۰۰ سؤال بررسی می‌کند. این پرسشنامه در کل از ده خرده مقیاس و هر مقیاس از ۱۰ سؤال تشکیل یافته است. سؤال‌های آزمون به روش لیکرت و به صورت ۵ درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» تهیه شده‌اند. نمره‌های بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده‌ی باور غیرمنطقی بالا و نمره‌های پایین نشان‌دهنده‌ی باور غیرمنطقی کمتر است. حداقل نمره در این مقیاس ۱۰۰ و حداکثر ۵۰۰ می‌باشد. پایایی هر یک از مقیاس‌های ده‌گانه از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده مقیاس‌ها ۰/۷۴ است و همچنین روایی این آزمون با آزمون افسردگی محاسبه شده و ضریب به دست آمده ۰/۸۲ است (Donapush & Moradi, 1999).

**پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری اسکات و بروس (1995):** اسکات و بروس برای سنجش تصمیم‌گیری افراد، پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری را طراحی و اعتباریابی کردند. آن‌ها با روش تحلیل عاملی، پنج سبک تصمیم‌گیری (اجتنابی، شهودی، منطقی، وابسته و آنی) را استخراج نمودند. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال می‌باشد. سؤالات در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» درجه‌بندی می‌شود به ترتیب نمره ۱ تا ۵ به هر کدام اطلاق می‌گردد؛ بنابراین حداقل نمره کسب شده ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ خواهد بود. بر اساس مطالعات متعدد آلفای کرونباخ از ۰/۷۷ تا ۰/۸۵ برای سبک تصمیم عقلانی، از ۰/۷۸ تا ۰/۸۴ برای سبک شهودی، از ۰/۶۲ تا ۰/۸۶ برای سبک وابسته، از ۰/۸۴ تا ۰/۹۴ برای سبک اجتنابی و از ۰/۸۳ تا ۰/۸۷ برای سبک آنی، همسانی درونی را تخمین می‌زند (Highhouse et al, 2013). روایی و پایایی این پرسشنامه در دانشجویان ایرانی توسط زارع و اعراب شیبانی مورد بررسی قرار گرفته است که در نتیجه آن، پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ و با استفاده از آزمون مجدد ۰/۶۸ محاسبه گردید (Zare & Arab Sheibani, 2012).

1- Jones' Irrational Beliefs Test (IBT)

2- Scott & Bruce' General Decision Making Style (GDMS)

### مداخلات پژوهش

در پژوهش حاضر برای آموزش تنظیم هیجان از مدل Gross (2015) و برای آموزش مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل از بسته آموزش تحلیل رفتارمتقابل جونز و استوارت (Setwart, 1987) به مدت ۸ جلسه‌ی هفتگی، برای گروه‌های آزمایشی استفاده شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

### جلسات آموزشی تحلیل رفتار متقابل

جلسه ۱: معرفی درمانگر یا تعلیم‌گر/ معرفی مکتب تحلیل رفتارمتقابل/ توضیح کلی درباره‌ی نحوه‌ی برگزاری و مواد سایر جلسات/ توضیح مفهوم تصمیم‌گیری و قرارداد/ معرفی کتاب و منبع برای رجوع.

جلسه ۲: معرفی حالات نفسانی/ معرفی مدل کنشی حالات نفسانی/ ارزیابی حالات نفسانی از طریق آگوگرام/ تفسیر روش‌های تشخیص حالات نفسانی.

جلسه ۳: معرفی روابط متقابل/ تفکیک روابط متقابل موازی و مکمل/ تشریح روابط متقابل دوگانه (سطوح دوگانه‌ی روابط)/ توضیح قوانین روابط.

جلسه ۴: معرفی نوازش/ تفکیک انواع نوازش/ تفاوت‌های فردی در نیاز به نوازش/ توضیح بهره‌ی نوازش/ معرفی اقتصاد نوازش والدین، انحصار نوازش، خویشتن نوازی و طلب نوازش/ توضیح تفاوت نوازش منفی با سرزنش.

جلسه ۵: معرفی مفهوم پیش‌نویس زندگی/ بیان ویژگی‌ها و علت نگارش پیش‌نویس زندگی/ نحوه‌ی اجرای پیش‌نویس (محتوا و روند پیش‌نویس)/ انواع کلی محتوای پیش‌نویس (برنده، بازنده، غیربرنده)/ تشریح تأثیر پیش‌نویس در بزرگسالی/ بیان مفهوم باج‌گیری و ارتباط آن با پیش‌نویس.

جلسه ۶: معرفی وضعیت‌های زندگی/ وضعیت سالم و وضعیت‌های غیرسالم/ معرفی روند پیش‌نویس/ الگوهای هفت‌گانه‌ی روند پیش‌نویس.

جلسه ۷: معرفی مدل ساختاری حالات نفسانی/ توضیح در مورد پیام‌های پیش‌نویس/ ماتریس پیش‌نویس/ معرفی بازدارنده‌های تقابلی، بازدارنده‌ها، برنامه‌ها و مجوزها/ معرفی انواع بازدارنده‌ها/ تصمیمات مرکب/ سوق‌دهندگان.

جلسه ۸: معرفی پنج جواز برای سوق‌دهندگان/توضیح ساختار و روش تغییر در تحلیل رفتارمتقابل/ معرفی انواع مکتب‌های تحلیل رفتارمتقابل/ معرفی مفهوم بازی‌های روانی و ارتباط آن‌ها با باج‌گیری/ رفع اشکال و تمرین.

### جلسات آموزشی تنظیم هیجان

- جلسه ۱: معرفی پژوهشگر/ بیان کلیات موضوع/ منطق و مراحل مداخله/معرفی کلی تنظیم فرایندی هیجان/ ضرورت مهارت تنظیم هیجان/ مروری بر هیجان‌های اولیه و ثانویه.
- جلسه ۲: مرور جلسه‌ی قبل/ آموزش تفاوت عملکرد هیجان‌ها/ اطلاعات درباره‌ی ابعاد مختلف هیجان/ اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت هیجان‌ها/ تجربه و ثبت هیجان‌ها.
- جلسه ۳: خودارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی/ شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی/ آشناسازی با پیامدهای شناختی و فیزیولوژیک هیجان/ پیامدهای رفتاری و ارتباط با پیامدهای فیزیولوژیک و شناختی/ هیجان خشم و راه مقابله با آن.
- جلسه ۴: مرور جلسه‌ی قبل/ ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان/جلوگیری از انزوای اجتماعی/ آشنایی با مواد مخدر و استفاده‌ی منفی از آن‌ها/ آموزش راهبرد حل مسئله/ آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود، حل تعارض).
- جلسه ۵: آرایش توجه/متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی/ آموزش توجه/ تکنیک توجه برگردانی فعال/ تکنیک انحراف فکر/ تکنیک تأخیر فکر/ تکنیک توقف فکر/ تکنیک تبدیل فکر.
- جلسه ۶: ارزیابی شناختی/ شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرهای آن‌ها روی حالت‌های هیجانی/ ویژگی‌های افکار خودآیند/ کاهش آسیب‌پذیری شناختی/ افکار مقابله‌ای و تعدیل آفرینی بین افکار و احساس‌ها/راهبرد ارزیابی مجدد.
- جلسه ۷: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان/ شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد فرونشانی و بررسی پیامدهای هیجانی آن/ توجه آگاهانه نسبت به هیجان‌ات بدون قضاوت/ مواجهه/ آموزش ابراز هیجان و رویارویی با هیجان/ اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی/ عمل کردن برخلاف امیال شدید هیجانی/ آموزش تخلیه‌ی هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
- جلسه ۸: ارزیابی مجدد/ بررسی و رفع موانع انجام تکالیف/ ارزیابی میزان نیل به اهداف/ کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های خارج از جلسه.

## یافته‌ها

داده‌های به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر با استفاده از نسخه ۲۴ نرم‌افزار آماري SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار برای ارائه اطلاعات توصیفی، همچنین برای مقایسه میانگین نمره‌های گروه‌های آزمایش و کنترل از کوواریانس تک متغیره (آنکوا) و چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. در ابتدا آمار توصیفی نمره‌های متغیره‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. میانگین نمره‌های پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی در گروه آزمایش اول (تحلیل رفتار متقابل)، گروه آزمایشی دوم (تنظیم فرایندی هیجان) و گروه کنترل به ترتیب (۲۷۳/۱۷، ۲۷۵/۲۷ و ۲۹۶/۷۲) می‌باشد. میانگین نمره‌های پس‌آزمون سبک منطقی در گروه آزمایشی اول (تحلیل رفتار متقابل)، گروه آزمایشی دوم (تنظیم فرایندی هیجان) و گروه کنترل به ترتیب (۳۰/۷۵، ۳۰/۹۱ و ۲۷/۴۵) می‌باشد. میانگین نمره‌های پس‌آزمون سبک شهودی در گروه آزمایشی اول (تحلیل رفتار متقابل)، گروه آزمایشی دوم (تنظیم فرایندی هیجان) و گروه کنترل به ترتیب (۱۶/۵۸، ۱۶/۹۱ و ۱۸) می‌باشد. میانگین نمره‌های پس‌آزمون سبک وابسته در گروه آزمایشی اول (تحلیل رفتار متقابل)، گروه آزمایشی دوم (تنظیم فرایندی هیجان) و گروه کنترل به ترتیب (۱۸، ۱۶/۰۹ و ۲۰/۸۲) می‌باشد. میانگین نمره‌های پس‌آزمون سبک اجتنابی در گروه آزمایش اول (تحلیل رفتار متقابل)، گروه آزمایشی دوم (تنظیم فرایندی هیجان) و گروه کنترل به ترتیب (۱۴/۰۸، ۱۴/۳۶ و ۱۶/۹۱) می‌باشد.

جهت آزمون فرضیه‌های این پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این راستا قبل از آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفتند. جهت رعایت پیش‌فرض‌ها به بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها (آزمون شاپیروویلک)، همگنی واریانس‌ها (آزمون لون) و همگنی شیب خط رگرسیون، پرداخته شد. سطوح معنی‌داری شاپیروویلک و آزمون لون برای تمامی متغیرها بیشتر از میزان ۰/۰۵ حاصل شد؛ بنابراین مفروضه‌ی نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها در مورد تمامی متغیرها تأیید می‌گردد. مفروضه‌ی دیگر تحلیل کوواریانس این فرض است که خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. لازم به توضیح است که در این فرضیه پس‌آزمون‌های باورهای غیرمنطقی و همچنین پس‌آزمون‌های سبک‌های تصمیم‌گیری به‌عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون‌های آنها

به عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) تلقی شدند. زمانی فرض همگنی شیب‌ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی و متغیرهای وابسته در همه‌ی سطوح عامل (گروه‌های آزمایشی و کنترل) برابری حاکم باشد. در این پژوهش، میان متغیرهای کمکی و متغیرهای وابسته در همه‌ی سطوح عامل (گروه‌های آزمایشی و گواه) برابری حاکم بود ( $P > 0/05$ ). همچنین تعاملی غیرمعنی‌دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کوواریت‌ها) مشاهده شد. در جدول ۱ نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) به منظور بررسی تفاوت باورهای غیرمنطقی بین گروه‌های موردپژوهش ارائه گردیده است.

Table 1.

Ancova's analysis results on the mean post-test of irrational beliefs with pre-test control

Sources	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Eta coefficient	Power
Group	7481.32	2	3740.66	38.92	0.0001	0.72	1
Error	2883.12	30	96.11				
Total	12890.47	33					

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، با نتایجی که برای نمره‌ی کل باورهای غیرمنطقی ( $F=38/92$ ,  $P \leq 0/01$ ) به دست آمد، می‌توان بیان کرد که تفاوت میزان نمره‌ی کل باورهای غیرمنطقی بین گروه‌های موردپژوهش، معنی‌دار است. به منظور بررسی اینکه تفاوت باورهای غیرمنطقی بین کدام‌یک از گروه‌های پژوهش معنی‌دار است و همچنین به جهت بررسی اثربخشی هرکدام از مداخلات از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه گردیده است.

Table 2.

The results of Bonferroni post hoc test of irrational beliefs in comparison between two groups

Variable	TA- Control		ER-Control		TA - ER	
	Mean difference	Sig.	Mean difference	Sig.	Mean difference	Sig.
irrational beliefs	-32.79	0.001	-35/68	0.001	2.89	0.9

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمره‌های باورهای غیرمنطقی گروه‌های آزمایش اول (تحلیل رفتار متقابل) و دوم (تنظیم هیجان) با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری

وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ). بر این اساس می‌توان بیان داشت اثربخشی هر دو رویکرد تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان معنی‌دار است؛ اما عدم تفاوت نمره‌های پس‌آزمون باورهای غیرمنطقی گروه‌های آزمایشی ( $P > 0/05$ ) نشان می‌دهد که بین اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان در کاهش باورهای غیرمنطقی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به‌منظور بررسی تفاوت سبک‌های تصمیم‌گیری بین گروه‌های مورد پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

Table 3.

Mancova's analysis results on the mean post-test of decision-making styles with pre-test control

Title of test	Amount	F	Hypothesis df	Error df	Significance level	Eta coefficient	Power
Pillary effect test	0.661	4.81	4	14	0.003	0.66	0.96
Wikes lambda test	0.339	4.81	4	14	0.003	0.66	0.96
Effect of hiteling test	1.95	4.81	4	14	0.003	0.66	0.96
Root roy test	1.95	4.81	4	14	0.003	0.66	0.96

نتایج تحلیل مانکوا با (لامبدای ویلکز =  $0/339$  و  $0/003$ ) نشان داد که دست‌کم در یکی از سبک‌های تصمیم‌گیری بین گروه‌های مورد پژوهش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به‌منظور تشخیص اینکه در کدام‌یک از متغیرها تفاوت وجود دارد از کواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه گردیده است.

Table 4.

The results of one way analysis of covariance in the context mancova on the mean of decision making styles

Sources	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Eta coefficient	Power
Rational style	78.84	2	39.42	8.15	0.002	0.38	0.94
Intuitive style	10.91	2	5.45	0.87	0.43	0.06	0.18
Dependent style	88.47	2	44.23	8.42	0.001	0.38	0.94
Avoidant style	64.79	2	32.39	13.75	0.0001	0.51	0.99

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، با نتایجی که برای سبک منطقی ( $F=8/15$ )، سبک شهودی ( $F=0/87$ ،  $P > 0/05$ )، سبک وابسته ( $F=8/42$ ،  $P \leq 0/01$ ) و همچنین سبک

اجتنابی ( $F=13/75$ ,  $P \leq 0/01$ ) به دست آمد، می توان گفت که بین گروه های مورد پژوهش در میزان سبک های تصمیم گیری منطقی، وابسته و اجتنابی تفاوت معنی داری وجود دارد، اما تفاوت معنی داری در میزان سبک شهودی مشاهده نشد. به منظور بررسی اینکه تفاوت سبک های تصمیم گیری بین کدامیک از گروه های پژوهش معنی دار است و همچنین به جهت بررسی اثربخشی هر کدام از مداخلات از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه گردیده است.

Table 5.

The results of Bonferroni post hoc test of decision making styles in comparison between two groups

Group	TA- Control		ER-Control		TA - ER	
	Mean difference	Sig.	Mean difference	Sig.	Mean difference	Sig.
Rational style	3.45	0.003	3.09	0.009	0.36	0.9
Dependent style	-2.27	0.04	-4.04	0.001	1.77	0.25
Avoidant style	-3.25	0.001	-2.59	0.002	-0.66	0.9

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود، بین میانگین نمره های سبک های تصمیم گیری منطقی، وابسته و اجتنابی بین گروه های آزمایشی اول (تحلیل رفتار متقابل) و دوم (تنظیم هیجان) با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. بر این اساس می توان بیان داشت اثربخشی هر دو رویکرد تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان بر سبک های تصمیم گیری منطقی، وابسته و اجتنابی معنی دار است؛ اما عدم تفاوت نمره های پس آزمون گروه های آزمایش در نشان می دهد که بین اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان در سبک های تصمیم گیری منطقی، وابسته و اجتنابی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مقایسه اثربخشی تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی و سبک های تصمیم گیری نوجوانان انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که رویکرد تحلیل رفتار متقابل و همچنین آموزش تنظیم هیجان بر کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود سبک های تصمیم گیری نوجوانان مؤثر است. این یافته ها با تحقیقات Ciucur (2013), Van Rijn and Wild (2016), Allameh et al., (2014), Aazami et al., (2014), Bateni et al., (2013), Ghaedniay Jahromi et al., (2014) همسو است.

در تبیین اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی، ابتدا می‌توان به جنبه شناختی رویکرد تحلیل رفتار متقابل اشاره کرد. افراد بر اساس پیش‌نویس زندگی خود وارد یک سیستم بسته و تقویت‌کننده‌ی باورها، افعال و ادراکات می‌شوند. تحلیل رفتار متقابل به فرد می‌آموزد که چگونه با خودپیروی، به مقابله با باورهای پیش‌نویسی خود بپردازد، آنها را تغییر دهد و در آنها تجدید نظر کند. بنابراین، کم‌کم قادر خواهند بود خود را از سیستم بسته‌ی آنها رها کنند. تحلیل رفتار متقابل روش‌هایی برای رویارویی منطقی با مسائل به افراد ارائه می‌دهد. وقتی افراد توسط این الگو خود را بهتر از قبل می‌شناسند، به تدریج قادر خواهند بود تأثیرهای منفی ذهنی و عینی را از زندگی خود کم کرده، نحوه‌ی ارتباطات خود با دیگران را تحلیل نمایند و تغییرات مورد نظر را در آن لحاظ کنند (Beck, 2011). بنابراین تحلیل رفتار متقابل از طریق بازسازی شناختی، بر کاهش باورهای غیرمنطقی موثر خواهد بود. تبیین دیگری که در این مورد می‌توان به کار بست، اهمیت رویکرد رفتاری تحلیل رفتار متقابل به ویژه از طریق الگوی رفتارهای متقابل است. نوجوانان در سنی هستند که یکی از بزرگترین مشکلاتشان نحوه‌ی ارتباط برقرار کردن سالم با دیگران می‌باشد. تمرین‌های تحلیل رفتار متقابل در زمینه‌ی تغییر الگوهای رفتاری در ارتباطات متقابل مثلاً از طریق تقاطع کردن روابط موازی و بیرون آمدن از بازی‌های روانی، می‌تواند ارتباطات نوجوانان را در بسیاری از مواقع به ویژه در برخورد با والدین بهبود ببخشد. وقتی چالش‌های نوجوان کمتر شود، اضطرابش کمتر می‌گردد و احساس آرامش و شادکامی کند. اینها خود باعث افزایش انگیزه در وی می‌گردد. این نیروی انگیزشی و شادکامی می‌تواند به تدریج بر باورهای غیرمنطقی او تأثیر بگذارد. در تحقیقی که توسط آیسن و همکاران صورت گرفت اثر خلق بر ارزیابی افراد ثابت شده است (Cited by Nolen-Hoeksema et al., 2009). بنابراین، وقتی در اثر اصلاح روابط، خلق افراد بهبود یابد، ارزیابی آنها از وقایع مختلف تغییر خواهد کرد و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که باورهای آنها نیز تغییر می‌کنند. سومین تبیینی که برای تأثیرگذاری تحلیل رفتار متقابل بر باورهای غیرمنطقی می‌توان ارائه داد، تأکید تحلیل رفتار متقابل بر مسائل این زمانی-این مکانی است. تشخیص حالات نفسانی «کودک»، «بالغ» و «والد» و این نکته که «کودک» و «والد» عموماً از گذشته نشأت می‌گیرند و کارکرد ناسالمی برای حل مسائل امروز دارند، و همچنین



استفاده از حالت نفسانی «بالغ» به جای آنها، می‌تواند باعث بهبود توانایی افراد برای حل مسأله شود (Novick & Bassok, 2005). هنگامی که فرد بتواند به چالش‌های پیش رو را بدون تحریک حالات نفسانی «کودک» یا «والد» پاسخ دهد و بالغانه آنها را حل نماید، کم‌کم می‌تواند باورهای غیرمنطقی و معیوب خود را اصلاح نماید.

در تبیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی، می‌توان به استراتژی انتخاب موقعیت که در سیستم تنظیم هیجان به کار گرفته می‌شود اشاره کرد. آینده‌نگرترین تکنیک تنظیم هیجان، انتخاب موقعیت است (Gross, 2015). این نوع تنظیم هیجانی، شامل اعمالی است که باعث می‌شود فرد، بیشتر در موقعیت‌هایی قرار گیرد که انتظار می‌رود موجب ایجاد هیجان‌های مطلوب گردد. متأسفانه بسیاری از نوجوانان، تحت تأثیر فرهنگ سنتی، خود را در موقعیت‌های مختلف، بسیار ناکارآمد احساس می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند که هر موقعیتی که پیش می‌آید، هرچقدر هم که ناراحت‌کننده باشد، ناچار باید آن را پذیرفت و تحمل کرد؛ اما با استراتژی انتخاب موقعیت، بسیاری از اضطراب‌ها و چالش‌های منفی فرد حذف می‌شود یا کاهش می‌یابد. هنگامی که نوجوان به این درک برسد که می‌تواند برای بسیاری از شرایط و موقعیت‌های زندگی‌اش دست به تصمیم و انتخاب بزند، خلق وی مثبت‌تر از گذشته خواهد شد و چنانچه گفته شد، بهبود خلق در تغییر ارزیابی فرد و بنابراین باورهای او موثر خواهد بود. محققان مختلفی نشان داده‌اند که قدرت انتخاب و خودمختاری، باعث افزایش انگیزش درونی، ادراک شایستگی، افزایش هیجان مثبت و بهبود یادگیری و عملکرد می‌شوند (Reeve, 2015) و تنظیم هیجانی از این طریق نیز می‌تواند بر کاهش باورهای غیرمنطقی موثر باشد. از طرف دیگر طبق دیدگاه شناختی هیجان، ارزیابی شناختی فرد از معنی یک رویداد (نه آن رویداد به تنهایی)، زمینه را برای تجربه‌ی هیجان آماده می‌سازد. (Gross, 2015). همانطور که شناخت ناسازگارانه‌ی موقعیت، باعث ایجاد هیجان ناسالم در فرد می‌شود، ایجاد هیجان‌های ناسالم پی‌درپی، خلق فرد را تخریب می‌کند. خلق پایین نیز باعث ارزیابی ناسالم و غیرمنطقی از موقعیت‌های دیگر می‌شود. بنابراین، یک هیجان معیوب، می‌تواند به افکار معیوب بدل شود. این افکار چنانچه تکرار شوند، می‌توانند یک باور غلط را ایجاد نمایند. الگوی تنظیم هیجانی، از طریق تغییر شناختی به فرد این قدرت را اعطا می‌کند که بتواند هیجانات خود را کنترل و از

آسیب افراطی آنها بر رفتار، جسم و افکارش جلوگیری نماید. بنابراین می‌توان چنین تبیین نمود که تنظیم هیجان بر کاهش باورهای غیرمنطقی نوجوانان موثر می‌باشد.

در تبیین اثربخشی رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های تصمیم‌گیری می‌توان گفت که طبق اصل پیش‌نویس زندگی، افراد عموماً طبق الگوی پیش‌نویس زندگی خود تصمیم می‌گیرند و عمل می‌کنند و تا زمانی که این الگو را مورد تجدید نظر قرار ندهند، در سبک‌های رفتاری و تصمیم‌گیری آنها تغییری حاصل نمی‌شود. بازدارنده‌ها<sup>۱</sup> در تحلیل رفتار متقابل از ساختارهای اصلی پیش‌نویس می‌باشند و همه‌ی افراد یک یا چند بازدارنده را از والدین خود دریافت می‌کنند و در طول زندگی با خود حمل می‌نمایند. در تحلیل رفتار متقابل، به فرد آموزش داده می‌شود بازدارنده‌های خود را کشف نموده و بر اساس خواسته‌ها و منطق جدید بازنویسی کند. با تکرار و تمرین، این تغییر بنیادی در ذهنیت فرد، قابلیت‌های او را افزایش می‌دهد و باعث تغییر سبک تصمیم‌گیری افراد می‌شود. در تبیین دیگر می‌توان به تغییر عادات از طریق درمانگری با تحلیل رفتار متقابل اشاره کرد. بر اساس (Zare and Abdollahzadeh, 2017) سبک تصمیم‌گیری افراد، بیابانگر الگوی عادی است که آنها در هنگام تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار می‌دهند. بخش‌های رفتاری رویکرد تحلیل رفتار متقابل به ویژه از طریق بازسازی رفتارهای متقابل و بازی‌ها، می‌تواند در طول زمان، الگوهای عادی افراد را تغییر دهد. هنگامی که نوجوانان بتوانند در ارتباطات روزمره‌ی خود، درک صحیحی از روابط متقابل به دست بیاورند، پس از گذشت زمان قادر خواهند بود که الگوی عادی خود را تغییر دهند. این تغییر می‌تواند بر کل زندگی آنها تأثیر بگذارد و آنها را توانمندتر نماید. بنابراین، می‌توان استنتاج کرد که از این طریق، تحلیل رفتار متقابل می‌تواند بر تغییر نوع سبک‌های تصمیم‌گیری مؤثر باشد. از طرف دیگر فرضیه‌ی تحلیل رفتار متقابل بر ضرورت مسئولیت شخصی افراد در مورد احساسات، افکار و رفتار خود تأکید دارد (Stewart, 2013). به دلیل اینکه فرد در آغاز، الگوهای ناسازگار را خودش انتخاب کرده است، می‌توان آنها را از طریق تصمیم‌گیری مجدد تغییر داد. در تحلیل رفتار متقابل شخص، خودش مسئولیت تغییر را به عهده دارد و این آزادی انتخاب، به فرد این قدرت و انگیزه را می‌دهد که به صورت بنیادی نسبت به مشکلاتش تجدیدنظر کند. چنین رویکردی برای بسیاری

از افراد به ویژه نوجوانان بسیار جذاب خواهد بود، که فرد خود را محور تصمیمات در زندگی بداند و این امکان را فراهم آورد که نحوه‌ی تصمیم‌گیری در او تغییر نماید.

از طرف دیگر نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان نیز می‌تواند بر تغییر سبک‌های تصمیم‌گیری تأثیر بگذارد. در این تحقیق، از پروتکل تنظیم هیجان کیفی گراس استفاده شده است. مدل کیفی هیجان، شامل توالی موقعیت-توجه-ارزیابی-پاسخ<sup>۱</sup> می‌باشد. این توالی با یک موقعیت روان‌شناختی مرتبط آغاز می‌گردد. می‌توان چنین تبیین کرد که فرد با رویکرد انتخاب موقعیت یا تغییر موقعیت در مدل تنظیم هیجانی گراس، می‌تواند پاسخ‌های هیجانی خود را تغییر دهد. با این کار او خود را در شرایط جدیدی برای تصمیم‌گیری مجدد قرار خواهد داد. بنابراین، احتمال اینکه او پس از تکرار شیوه‌های تنظیم هیجان، شیوه‌ی تصمیم‌گیری همیشگی‌اش را در مواردی تغییر دهد منطقی به نظر می‌رسد. علاوه بر این، عوامل انسانی مثل هوش، دانش و قضاوت و عوامل محیطی مثل فشارهای محیطی، بر تصمیم‌گیری تأثیر دارند (Zare & Arab Sheibani, 2012). تکنیک‌های گسترش توجه در آموزش تنظیم هیجان از اهمیت زیادی در این زمینه برخوردارند. اینکه فرد بتواند بر افکارش کنترل بیشتری داشته باشد و در مواقع لازم، بجای اینکه وارد هیجان‌های ناسالم شود، توجه خود را به منطقه‌ای دیگر معطوف کند، تفکرش را عوض نماید و یا آن را متوقف کند، وی را قادر می‌سازد تا بر محیط مسلط شود و از فشارهای ذهنی‌اش بکاهد و بنابراین بر سبک تصمیم‌گیری وی تأثیرگذار باشد. به علاوه، بسیاری از تکنیک‌های تنظیم هیجان بر اساس باز ارزیابی موقعیت تعریف شده‌اند. باز ارزیابی موقعیت به مفهوم تفسیر مجدد محرک می‌باشد. وقتی فرد از طریق رویکرد شناختی باز ارزیابی، موقعیت را به نحو سازگارانه‌تری از نو برای خود تعریف کند، هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد آرامش در سیستم هیجانی خود خواهد شد (Gross, 2015). بنابراین، فراگیری این نوع تکنیک‌ها باعث کاهش فشارهای محیطی شده و می‌تواند بر الگوی عاداتی تصمیم‌گیری افراد تأثیر بگذارند.

در کل نتایج حاصل از مقایسه دو رویکرد تحلیل رفتار متقابل و آموزش تنظیم هیجان نشان داد که رویکرد تحلیل رفتار متقابل و تنظیم هیجان، به یک اندازه بر باورهای غیرمنطقی و

سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان مؤثرند. بدین معنی که با اینکه هر رویکرد، باعث تغییر در باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری شده‌اند، اما تفاوت اثربخشی آن‌ها معنی‌دار نبوده است. از آنجا که هر دو رویکرد در نهایت بر تغییر شناختی افراد تاثیر می‌گذارد اثربخشی یکسان بر تغییر باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان را می‌توان توجیه کرد. از دیدگاه دیگر این نتیجه را با توجه به محدودیت تحقیق یعنی مقطعی بودن و عدم بررسی اثربخشی روش‌های درمانی با پیگیری نتایج به صورت طولانی مدت می‌توان توجیه کرد. به طوری که با بررسی اثربخشی طولانی مدت درمان احتمال وجود تفاوت معنادار در اثربخشی دو روش درمان وجود داشت. با توجه به این محدودیت پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی اثربخشی این دو روش را طی مطالعه طولی و کنترل شده مورد بررسی قرار دهند و از طرح‌های تک آزمودنی جهت بررسی‌های دقیق‌تر استفاده کنند. همچنین انتخاب نمونه به صورت غیرتصادفی و محدود بودن آن به شهر فردیس استان البرز تعمیم نتایج را محدود می‌نماید. با توجه به اثربخشی این روش‌ها می‌توان پیشنهاد کرد که درمانگران، روان‌شناسان و مربیانی که با نوجوانان در ارتباط هستند از آموزش تنظیم هیجان و تحلیل رفتار متقابل جهت افزایش و بهبود و ارتقا مهارت‌های شناختی و عملکرد کلی نوجوانان استفاده کنند.

## References

- Aazami, Y., Sohrabi, F., Borjali, A. & Chopan, H. (2014). The effectiveness of teaching emotion regulation based on gross model in reducing impulsivity in drug-dependent people. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(30), 127-141. [Persian]
- Ahanchian, M. R. & Assaroudi, A. (2016). The Relationship between decision-making style and self-directed learning in Anesthesiology students. *Military Caring Science*, 2(1), 24-32. [Persian]
- Allameh, S. F., Aghaeia, A., Atashpour, S. H. & Moshtaghi, M. (2014). The effect of transactional analysis group training on married men's happiness referred to counseling and cultural centers. *Researches of Cognitive and Behavioral Science*, 4(1), 25-38. [Persian]
- Baiocco, R., Laghi, F. & D'Alessio, M. (2009). Decision-making style among adolescents: relationship with sensation seeking and locus of control. *Journal of Adolescence*, 32(4), 963-976.
- Bateni, P., Abolghasemi, A., Aliakbari Dehkordi, M. & Hormozi, M. (2013). The efficacy of emotion-regulation skills training on the anxiety components among female school students. *Journal of School Psychology*, 2(3), 23-37. [Persian]

- Beck, J. (2011). *Cognitive therapy for Challenging Problems*. New York: The Guilford Press.
- Cacioppo, J. & Freberg, L. (2015). *Discovering Psychology: The science of mind*. Nelson Education.
- Ciucur, D. (2013). A transactional analysis group psychotherapy programme for improving the qualities and abilities of future psychologists. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 576-580.
- Clarkson, P. (2013). *Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach*. Routledge.
- Deen, S., Turner, M. J. & Wong, R. S. (2017). The effects of rebt, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
- Donapush, A. & Moradi, A.R. (1999). *Standardization of Jones's Irrational Beliefs Test*. Master theses, Kharazmi University, Tehran. [Persian]
- Feldman, S. S. & Elliot, G. R. (1993). *At the threshold: the developing adolescent*. Harvard University Press.
- Ghaedniay Jahromi, A., Nori, R., Hasani, J. & Farmani Shahreza, S. (2014). The effectiveness of group training of procedural emotion regulation strategies in cognitive coping of individuals suffering substance abuse. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(31), 72-90. [Persian]
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hablemitoglu, S. & Yildirim, F. (2008). The relationship between perception of risk and decision making styles of Turkish university students: a descriptive study of individual differences. *World Applied Sciences Journal*, 4(2), 214-224.
- Hadizadeh Moghadam, A. & Tehrani, M. (2009). The study of the relationship between general decision making styles of managers in public organizations. *Journal of Public Administration*, 1(1), 123-138. [Persian]
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of vocational behavior*, 14(2), 119-133.
- Highhouse, S., Dalal, R. S. & Salas, E. (2013). *Judgment And Decision Making At Work*. Routledge.
- Jafari, E., Ghazanfarian, F., Aliakbari, M. & Kamarzarin, H. (2017). The effectiveness of coping skill's training on emotional regulation in delinquent adolescents. *Journal of Psychological Achievements*, 4(1), 97-110. [Persian]
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Psychology Press*, 23(1), 4-41.
- Mahmoodi, B. & Yar Ahmadi, Y. (2016). Effect of transactional analysis in reducing irrational beliefs in married women. *International Journal of Nations Research*, 1(7), 35-48. [Persian]
- Mahmoodi, T., Basak Nejad, S. & Mehrabi Zadeh Honarmand, M. (2017). The effectiveness of anger management based on positive psychology on

- cognitive emotion regulation and aggression rumination in female students. *Journal of Psychological Achievements*, 4(2), 137-156. [Persian]
- Mau, W. C. (2001). Assessing career decision-making difficulties: a cross-cultural study. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 353-364.
- Montazeri, M. S., Makvand Hosseini, S., Bigdeli, I. & Sabahi, P. (2018). Effectiveness of therapeutic intervention of cognitive bias modification (CBM) on cigarette dependency. *Journal of Psychological Achievements*, 4(2), 1-22. [Persian]
- Nolen-Hoeksema, S., Atkinson, R. L., Fredrickson, B., Hilgard, E.R., Loftus, G. & Wagenaar, W. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. US: Cengage Learning.
- Novick, L. R. & Bassok, M. (2005). Problem solving. In K. Holyoak & B. Morrison (eds.), *The Cambridge Handbook of Thinking and Reasoning* (pp. 321-349). Cambridge: Cambridge University Press.
- Reeve, J. M. (2015). *Understanding Motivation & Emotion*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Rice, F. P. (2001). *Human Development: A Life Span Approach*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Saffarinia, M. & Akbari, M. (2012). Prediction of risk taking behaviors in adolescents by locus of control and decision making. *Social Psychology Research*, 2(6), 62-76. [Persian]
- Scott, S. G. & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: the development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Singh, R. & Greenhaus, J. H. (2004). The relation between career decision-making strategies and person-job fit: a study of job changers. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 198-221.
- Stewart, I. (2013). *Transactional Analysis Counselling in Action*. Los Angeles: Sage publication.
- Turner, M. J. & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75-90.
- Van Rijn, B. & Wild, C. (2016). Comparison of transactional analysis group and individual psychotherapy in the treatment of depression and anxiety: routine outcomes evaluation in community clinics. *Transactional Analysis Journal*, 46(1), 63-74.
- Zare, H. & Abdollahzadeh, H. (2017). *Measurement Scales in Cognitive Psychology*. Tehran: Aeezh publication. [Persian]
- Zare, H. & Arab Sheibani, K. (2012). Reliability and validity of decision making styles questionnaire in Iranian students. *Psychological Research*, 14(2), 112-125. [Persian].

