



Investigating the Effect of Interaction Behavior Analysis (TA) on Reducing the Perfectionism of Farzanegan School Students

Malihe Jahanbakhsh^{1*}, Zahra Fathi², Leila Behagh³

1 MSc of Islamic Psychology (Positive), Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Isfahan, Iran.

2 MSc of Islamic Psychology (Positive), Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Isfahan, Iran.

3 MSc of Personality Psychology, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Isfahan, Iran

* **Corresponding author:** MSc of Islamic Psychology (Positive), Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Isfahan, Iran.. Email: M.jahanbakhsh67@gmail.com

Received: 2021-10-29

Accepted: 2021-11-03

Abstract

Introduction: Intelligence is something that is well-known throughout history and refers to the cognitive superiority, creativity and high motivation in the child, which distinguishes him from most of his peers and enables him. Makes it something valuable to offer to the community.

Objective: The aim of this study was to investigate the effect of interaction behavior analysis (TA) on reducing the perfectionism of Farzanegan school students.

Method: The present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study was all students of Farzanegan schools in 1400. The research sample was available and 15 people were placed in each experimental and control group. After pre-test, therapeutic intervention was performed for the experimental group and then post-test was taken from both groups. The measurement tool used was the Hill Perfectionism Questionnaire. After evaluating the intervention, the research tests were performed again in experimental and control groups. All collected data were described using SPSS 23 software and descriptive statistics using mean and deviation of the data and then the assumptions were analyzed by analysis of covariance and multivariate analysis of covariance.

Results: The results showed that group training of interaction behavior analysis has an effect on reducing perfectionism and the rate of this effect was 75% ($P < 0.01$).

Conclusion: People can learn more about their problems and make positive and lasting changes by learning interaction behavior analysis.

Keywords: Interaction Behavior Analysis, Perfectionism, Students



بررسی تاثیر تحلیل رفتار متقابل (TA) بر کاهش کمالگرایی دانش آموزان مدارس فرزانگان

ملیحه جهانبخش^{۱*}، زهرا فتحی^۲، لیلا بحق^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی (مثبت‌گرا)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی (مثبت‌گرا)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی (مثبت‌گرا)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.
پست الکترونیکی: M.jahanbakhsh67@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۰۷

چکیده

مقدمه: تیزهوشی امری است که در سرتاسر تاریخ، موارد شناخته شده‌ای از آن، مضبوط است و به برتری شناختی، خلاقیت و انگیزه‌های زیاد در کودک، اشاره دارد که وی را از اکثر همسالان متمایز می‌کند و او را قادر می‌سازد که چیزی باارزش به جامعه عرضه کند.

هدف: هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تحلیل رفتار متقابل (TA) بر کاهش کمالگرایی دانش آموزان مدارس فرزانگان بود.

روش: پژوهش حاضر نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری مورد مطالعه، کلیه دانش آموزان مدارس فرزانگان در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش به صورت در دسترس بود و در هر گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند. پس از انجام پیش آزمون، برای گروه آزمایش مداخله درمانی صورت گرفت و سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. ابزار اندازه گیری مورد استفاده پرسشنامه کمال گرایی هیل بود. پس از ارزیابی مداخله، آزمون‌های پژوهش مجدداً در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. کلیه داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS۳۳ و با استفاده از آمار توصیفی میانگین و انحراف داده‌ها توصیف و سپس مفروضه‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس و تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر کاهش کمال‌گرایی اثر دارد و میزان این تاثیر ۷۵ درصد بوده است ($P < .01$).

نتیجه‌گیری: افراد با آموزش تحلیل رفتار متقابل می‌توانند به شناخت بیشتر مشکلات خود برسند و تغییرات مثبت و پایداری را در خود به وجود آورند.

واژگان کلیدی: تحلیل رفتار متقابل، کمالگرایی، دانش آموزان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

از آنجا که آموزش و پرورش کلید توسعه همه جانبه جوامع بشری است، یکی از اساسی ترین وظایف و ماموریت های خود را در تربیت نیروی انسانی کیفی، توسعه یافته مولد می‌داند. نیروی انسانی کارآمد با تاکید بر دانش، مهارت و اندیشه های بلند موجب تحول و پیشرفت جامعه می‌شود. تغییر و تحولات دنیای کنونی ایجاب می‌کند که دستگاه تعلیم و تربیت از طریق تدارک زمینه های تربیتی، شایستگی های لازم را در افراد برای تامین سعادت و نیک بختی جامعه فراهم نماید تا دانش‌آموزان بتوانند به رشد علایق، استعدادها و توانمندی‌های خود پی ببرند. در این میان یکی از گروه هایی که نیاز به توجه دارند، گروه دانش‌آموزان باهوش بالا است [۱] که در مدارس از جمله فرزندانگان درس می‌خوانند.

هر جامعه ای که به بقا و پیشرفت خود می‌اندیشد، استعدادهای درخشان خود را در کانون توجه قرار می‌دهد. به طور کلی سال هاست که یک حرکت جهانی شروع شده و به سمت توجه ویژه به این گروه از افراد جهت گیری کرده است [۲]. یکی از ویژگی های شخصیتی دانش‌آموزان باهوش بالا، کمالگرایی^۱ میباشد که نوع نامناسب این نوع ویژگی میتواند اثرات مخربی بر روی تحصیل و زندگی این دانش‌آموزان ایجاد کند [۳]. کمالگرایی با وضع کردن استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد، ارزیابی از خود به صورت انتقادی، ارزیابی افراد خانواده به صورت انتقادی، نگرانی درباره‌ی اشتباهات و ارزیابی دیگر مردم به صورت انتقادی تعریف شده است [۴]. کمالگرایی ممکن است یکی از عوامل مهم برای بروز علائم روانشناختی بعد از تجربه رویدادهای آسیب‌زا باشد. کمالگرایی به عنوان تمایل افراطی به در نظر گرفتن معیارهای کامل و ارزیابی خودانتقادی شدید تعریف شده است [۵].

کمالگرایی گرایش به تعیین استانداردهای عالی و تلاش برای بی نقص بودن و تجربه ناخرسندی به دلیل کامل نبودن است [۶]. از نظر فلت، بسرو هویت^۲ (۲۰۱۵) [۷] کمالگرایی شامل انواع خودمحور، دیگر محور و جامعه محور است. کمالگرایی خودمحور گرایش فرد به تعیین و جست و جوی استانداردهای عالی عملکرد است. کمالگرایی دیگرمحور به معنی تمایل و انتظار فرد از تحقق استانداردهای عالی و عملکرد کامل دیگران است. نوع سوم کمال‌گرایی باور فرد به این مسئله است که دیگران از او انتظار کامل بودن دارند.

یکی از نظریه هایی که جهت درمان اختلالات روانی توجه بسیاری از محققین را به خود جلب کرده است. نظریه تحلیل رفتار متقابل^۳ می باشد [۸]. دیدگاه برن درباره شخصیت، یک دیدگاه اجزا نگرانه و چندگانه است. برن به سه نوع حالت

نفسانی (روان بیرونی، روان نو، روان باستانی) اعتقاد دارد. از دیدگاه اریک برن شخصیت از تعامل سه حالت مختلف (من کودک، من والد، من بالغ) تشکیل شده است. از دید پدیده شناختی، (حالت من) به منزله نظام مرتبیطی از احساسات مربوط به یک موضوع است. از دیدگاه کاربرد (حالت من) به منزله مجموعه ای از طرح های رفتاری مربوط به هم است.

تحلیل رفتار متقابل در اصل نظریه ای مبتنی بر این تصور است که بخش عمده ای از عمر انسان در تبادلها و تعامل‌های بین فردی سپری می‌شود [۹]. از این رو، هدف از تحلیل رفتار متقابل آن است که من بالغ را از خواسته ها و تأثیرات نامطلوب من والد و من کودک آزاد و به این وسیله تغییرات رفتاری مطلوب را در فرد ایجاد کند. به عبارت دیگر هدف روش یاد شده این است که فرد به خودشناسی نائل آید تا بداند که در مواجهه با محیط، چگونه عمل کند و بتواند من بالغ را همواره در ارتباطات خویش حاکم سازد [۱۰].

پژوهش درستیان، فرحبخش و گرجی (۱۳۹۲) [۱۱] از تحلیل رفتار متقابل برای کاهش اضطراب در کودکان سود بردند و کوک لیساً^۴ (۲۰۱۲) [۱۲] نشان داد تحلیل رفتار متقابل بر سلامت روانی تاثیرگذار بوده است و آماندن^۵ (۲۰۰۳) [۱۳] نشان داد که تحلیل رفتار متقابل بر اضطراب تاثیرگذار بوده است. آموزش تحلیل رفتار متقابل ابزاری است که به افراد کمالگرا که به افراد کمالگرا کمک می‌کند تا هیجان‌هایشان را کنترل و رابطه ی بالغانه را بجای انتقاد از دیگران انتخاب کنند و با بررسی مجدد تفکر والدانه و کودکانه خود و با تصمیم گیری مجدد درباره پیام های پیش نویس شده‌ی خود، به رشد بالغ برسند [۱۴]. با توجه به بررسی پژوهش های پیشین نتایج نشان می‌دهد که پژوهشی در ارتباط تحلیل رفتار متقابل بر کمالگرایی انجام نشده است و سوال مطرح شده در این پژوهش این است که آیا تحلیل رفتار متقابل بر کاهش کمال گرایی دانش‌آموزان مدارس فرزندانگان تاثیرگذار است؟

روش مطالعه

پژوهش حاضر نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش نمونه آماری در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفت و پس از انجام پیش آزمون، برای گروه آزمایش مداخله درمانی صورت گرفت و سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. جامعه آماری مورد مطالعه در این کلیه‌ی دانش‌آموزان مدارس فرزندانگان در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه به صورت در دسترس بود که ۳۲ نفر از دانش‌آموزانی که دارای کمالگرایی بالا بودند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند در نهایت با خروج ۱ نفر از گروه آزمایش به

چندمتغیره تحلیل شده است. ابزار اندازه گیری به شرح ذیل می- باشد:

مقیاس کمال گرایی هیل: نسخه فارسی سیاهه کمال گرایی، دارای ۵۸ گویه است که بر پایه مقیاس لیکرت چهارگزینه ای اعتباریابی و رواسازی شده است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس، در پژوهش سمایی، ۹۳/۰ به دست آمد، همچنین، ضریب همبستگی پیرسون برای این سیاهه در روش بازآزمایی برابر ۷۴/۰ بود که در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ به لحاظ آماری، معنادار بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس ۵۸ گویه ای کمال گرایی معادل ۹۲/۰ بود.

دلیل غیبت بیش از ۲ جلسه یک نفر از گروه کنترل به صورت تصادفی خارج شد و گروه آزمایش و کنترل ۳۰ نفر راتشکیل دادند که در هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفت. ملاک ورود به پژوهش کسب نمره ی بالاتراز میانگین در پرسشنامه های کمالگرایی و عدم استفاده از درمانهای دارویی اعصاب و روان بود. غیبت بیش از ۲ جلسه و عدم همکاری در کارگاه ملاک خروج پژوهش بود. پس از ارزیابی مداخله، آزمون های پژوهش مجددا در دوگروه آزمایش و کنترل اجرا شده است. کلیه ی داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS^{۲۳} و با استفاده از آمار توصیفی میانگین و انحراف داده ها توصیف و سپس مفروضه ها با روش آماری تحلیل کوواریانس و تحلیل کوواریانس

جدول ۱: خلاصه ای از جلسات آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل برگرفته از کتاب اریک برن ترجمه فصیح و جزایری، (۱۳۹۸)

جلسه	عنوان
اول:	معرفه، ایجاد ارتباط، تعیین چهارچوب گروه . قواعد حضور در جلسه، عدم توهین به هم، عدم قضاوت، اصل رازداری و همکاری دانش آموزان گروه در طول تمامی جلسات
دوم:	آشنایی با نظریه تحلیل رفتار متقابل و کاربرد آن در خودشناسی و اشاره ای به مفاهیم و اصطلاحات تحلیل رفتار متقابل. آموزش حالت فن کودکی و نشان ه های آن و چهار وضعیت تصمیم گیری.
سوم	خلاصه جلسه قبل و بازخورد دادن و بازخورد گرفتن از اعضای گروه و درخواست از دانش آموزان جهت به اشتراک گذاشتن مشکلات و تجربیات خود با توجه به مطالب آموزشی. آشنایی با حالت من والدینی با مثال و نشانه ها
چهارم	خلاصه جلسه قبل، ارائه بازخورد از اعضای گروه، بیان حالات نفسانی من از زبان دانش آموزان با توجه به آموزش جلسه قبل، توضیح توسط دانش آموزان در خصوص انواع کودک درون که در جلسه سوم آموزش داده شد. آشنایی اعضا با حالت من بالغ و تقویت بعد مسئولیت پذیری
پنجم	خلاصه جلسه قبل، بازخورد از اعضای گروه، با توجه به آموزش جلسه چهارم ارائه تکنیکهای دیگر برای آشتی با کودک درون آسیب دیده مثل تکنیک دست مسلط و دست غیرمسلط و تکنیک تمرین گفتگو بادست راست و دست چپ.
ششم	خلاصه جلسه قبل، بحث و گفتگو و پاسخ به سوالات اعضای گروه درباره مباحث قبلی و ارائه بازخورد، آشنایی با مفهوم نمایشنامه یا پیش نویس زندگی. داستان زندگی و نقش آن در تصمیم گیری، در این جلسه اعضای گروه قادر به تشخیص پیش نویس زندگی خود شده بطوری که بتوانند تشخیص دهند چگونه استرس و کمال گرایی موجب می شود ناخودآگاه به پیش نویس زندگی ما تبدیل شود. قصه زندگی و نقش آن در زندگی
هفتم	خلاصه جلسه قبل، ارائه بازخورد، آشنایی با انواع نوازش ها، نوازش مثبت، نوازش منفی، نوازش کلامی، نوازش غیر کلامی، نوازش شرطی، نوازش غیرشرطی،
هشتم	خلاصه جلسات قبل، باز خورد گرفتن از اعضای گروه، جمع بندی مطالب گذشته با همکاری اعضای گروه، نتیجه گیری، آشنایی با مفهوم بازی ها در زندگی و در پایان اجرای پس آزمون همچنین تقدیر و تشکر از اعضای گروه.

یافته ها

جدول ۲ اطلاعات توصیفی نمرات ابعاد کمال گرایی، شامل میانگین، انحراف معیار، را در دوگروه گواه و گروه آزمایش به تفکیک مراحل پیش آزمون و پس آزمون ارائه می کند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مربوط به ابعاد کمال‌گرایی دانش‌آموزان

شاخص آماری متغیرها		پیش‌آزمون	پس‌آزمون
چهار	حساسیت بین فردی	میانگین	۵۲/۶۳
		انحراف استاندارد	۱۱/۷۹
	تلاش برای عالی بودن	میانگین	۲۰/۷۲
		انحراف استاندارد	۴/۸۷
	نظم و سازماندهی	میانگین	۲۰/۷۵
		انحراف استاندارد	۴/۱۶
	ادراک فشار از سوی والدین	میانگین	۱۸/۲۶
		انحراف استاندارد	۵/۸۹
	هدفمندی	میانگین	۲۲/۲۰
		انحراف استاندارد	۴/۳۴
	استانداردهای بالا برای دیگران	میانگین	۲۳/۴۰
		انحراف استاندارد	۶/۹۹
آزمایش	حساسیت بین فردی	میانگین	۶۲/۲۷
		انحراف استاندارد	۱۱/۶۱
	تلاش برای عالی بودن	میانگین	۲۱/۸۰
		انحراف استاندارد	۴/۷۸
	نظم و سازماندهی	میانگین	۲۰/۳۵
		انحراف استاندارد	۳/۵۶
	ادراک فشار از سوی والدین	میانگین	۲۰/۶۶
		انحراف استاندارد	۳/۵۳
	هدفمندی	میانگین	۲۰/۲۰
		انحراف استاندارد	۳/۶۲
	استانداردهای بالا برای دیگران	میانگین	۲۳/۷۳
		انحراف استاندارد	۵/۰۴

جدول ۳ اطلاعات توصیفی نمرات کمال‌گرایی، شامل میانگین، انحراف معیار، را در دو گروه گواه و گروه آزمایش به تفکیک مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه می‌کند.

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۲، میانگین مربوط به ابعاد کمال‌گرایی در گروه گواه، در دو مرحله‌ی هم‌زمان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با کمی تفاوت تغییر یافته است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی مربوط به کمال‌گرایی دانش‌آموزان

شاخص آماری متغیرها		پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تفاوت	گواه	میانگین	۱۵۶/۹۶
		انحراف استاندارد	۱۳/۵۸
	آزمایش	میانگین	۱۶۹/۰۱
		انحراف استاندارد	۲۱/۸۳

تحلیل رفتار متقابل میانگین مربوط به کمال‌گرایی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، متفاوت به نظر می‌رسد و از مقدار ۱۶۹/۰۱ به مقدار ۱۳۰/۷۷ تغییر یافته است.

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۳، میانگین مربوط به کمال‌گرایی در گروه گواه، در دو مرحله‌ی هم‌زمان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با کمی تفاوت از مقدار ۱۵۶/۹۶ به ۱۵۵/۳۴ تغییر یافته است. در گروه آزمایش با آموزش گروهی

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) مربوط به فرضیه اصلی تحقیق.

شاخص های آماری نام آزمون	مقدار	F آزمون	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلاپی	۰/۸۸۳	۹۴/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۷۰	۹۴/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
آزمون اثر هتلینگ	۷/۵۵۶	۹۴/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۷/۵۵۶	۹۴/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳

وابسته (کمال‌گرایی) تفاوت معناداری وجود دارد ($P=۰/۰۰۰$ و $F=۹۴/۴۴۷$).

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن است که بین دو گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا.

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
کمال- گرایی	قبل از آموزش	۶۰۹۹/۳۷۷	۱	۶۰۹۹/۳۷۷	۶۴/۷۵۸	۰/۰۰۰	۰/۷۱۴	۱/۰۰۰
	گروه	۷۴۰۴/۸۹۰	۱	۷۴۰۴/۸۹۰	۷۸/۶۱۹	۰/۰۰۰	۰/۷۵۱	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۲۴۴۸/۸۶۸	۲۶	۹۴/۱۸۷				

عمیقی در حملات اضطرابی منجر شود و عمادیان،‌اندانی و صالحی اسرمی(۱۳۹۷) [۱۷] نشان دادند که آموزش تحلیل رفتار متقابل آریک برن [۱۸] بر کاهش اضطراب و پرخاشگری زنان خانه دار مراجعه کننده به خانه های سلامت روان شهر ساری تأثیر دارد. نصری و صادقیان(۱۳۹۶) [۱۹] نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل در میزان کاهش اضطراب وجودی، تفاوت معنی داری وجود دارد.

کمال‌گرایی با تلاش‌های کمال‌گرایانه در ارتباط است، مانند داشتن معیارهای شخصی سطح بالا، وضع معیارهای دقیق عملکرد و تلاش برای عالی بودن [۲۰]. کمال ناسازگارانه با نگرانی درباره‌ی بروز اشتباه، تردید در مورد اعمال، ترس از قضاوت‌های دیگران درباره‌ی خود، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و نتایج به دست آمده است. فرد با کمال‌گرایی ناسازگارانه برای خود استانداردهای سخت، غیرواقعی و سطح بالا ایجاد میکند و به هنگام ارزیابی عملکرد خود درگیر تفکر همه یا هیچ می‌شود [۲۱].

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۵ ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین دانش آموزان، گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ کمال‌گرایی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (کمال-گرایی، $P=۰/۰۰۰$ و $F=۷۸/۶۱۹$). با در نظر گرفتن مجذور اتا برای متغیرهای کمال‌گرایی که به ترتیب ۰/۷۵۱ می‌باشند، می‌توان چنین نتیجه گرفت که به ترتیب ۷۵ درصد تغییرات مربوط به متغیر کمال‌گرایی در مرحله پس‌آزمون ناشی از تأثیر مداخله یا آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بوده است.

بحث

نتایج نشان داد که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر کمال-گرایی اثر دارد. و میزان این تأثیر ۷۵ درصد بوده است. پژوهشی همسو با فرضیه‌ی حاضر یافت نشد. اما ویدسون^۶ (۲۰۱۸) [۱۵] در تحقیقشان بیان کردند که این درمان توانسته در ۱۴ جلسه‌ی هفتگی بر کاهش اضطراب و افسردگی ای تأثیر گذار باشد و تداوم داشته باشد همچنین گنتلت و ویدسون^۷ (۲۰۱۶) [۱۶] نشان دادند که جلسات درمانی توانسته به تغییرات پایدار و

واژه نامه	
1. perfectionism	کمالگرایی
2. Flett, Besser & Hewitt	فلت، بسرو هویت
3. Transaction Analysis (TA)	رفتار متقابل
4. Cook & Lisa	کوک لیسا
5. Amanson	آمانسن
6. Widdowson	ویدسون
7. Gentelet & Widdowson	گنتلت و ویدوسون
8. Erik Born	اریک برن

فهرست منابع

- [1] Narimani M, Gholamzade H, Dehghan Har. Comparison of study habits, self-efficacy and procrastination between gifted and normal school students. Student Psychology Studies. 2013; 3(1): 176-196. [Persian]
- [2] Farahini N, Afrooz, Gha Rasoulzadeh Tabatabai K. The relationship between parenting methods and shyness in creativity in the gifted. Journal of School Psychology, 2013; 2(18): 13-1. [Persian]
- [3] Firoozabadi S. The relationship between the dimensions of perfectionism and state / character anxiety in high school students. Journal of School and Virtual Learning Research. 2016; 2(8):100-110. [Persian]
- [4] Hoffmann A, Stoeber J, Musch J. Multidimensional perfectionism and assortative mating: A perfect date?. Personality and Individual Differences, 2015; 86: 94-100
- [5] Frost RO, Lahart CM, Rosenblate R. The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. Cognitive Therapy and Research, 1991; 15: 469- 489
- [6] Stoeber J. How other-oriented perfectionism differs from self oriented and socially prescribed perfectionism. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 2014; 36: 329-338.
- [7] Flett GL, Besser A, Hewitt PL. Perfectionism and interpersonal orientations in depression: an analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 2015; 77: 67-85.
- [8] Sepehrian Azar F. Effectiveness of Psychotherapy Interaction Analysis on Reducing the Symptoms of Generalized

اریک برن [۱۸] می‌گوید انسان‌ها در زندگی خود یک داستان یا سناریو دارند که آن را خودشان در کودکی و بدنبال تجربه‌های دردناک و تلخ نوشته‌اند. داستانی که قهرمان آن خودشان هستند و درست مثل یک نمایش واقعی، آغاز، میانه و پایان دارد. او این داستانها را به سه دسته ی برنده، بازنده یا غیر برنده تقسیم می‌کند. به عقیده ی اریک برن اغلب افراد تا آخر عمر به داستان شان پایبند هستند حتی با اینکه رنج می‌کشند اما آن را سرنوشت خود می‌دانند، اما برخی از افراد آگاهانه تصمیم می‌گیرند از آن خارج شوند. وقتی در داستان مان زندگی می‌کنیم همواره تصمیماتی می‌گیریم که ما را بسوی سرانجام مشخص داستان هدایت می‌کند، و همچنین همه ی وقایع زندگی را نیز در همان چارچوب تفسیر می‌کنیم. برن [۱۸] می‌گوید: "ما در داستان کودکی مان اسیر و محدود هستیم و می‌توانیم از آن عبور کنیم." برای بیرون آمدن از آن نیاز داریم ابتدا عشق بی قید و شرط دریافت کنیم و سپس با خودمان یا با دیگری که اغلب روان‌درمانگر یا یک دوست آگاه و مشتاق است یک قرارداد بالغانه و متعهدانه ببندیم تا از الگوهای غیرسازنده و مخرب فکری و احساسی و رفتاری خود آگاه شده و یک زندگی بالغانه، همراه با صمیمیت و احساس رضایت را تجربه کنیم. پیشنهاد می‌شود این درمان با سایر درمان‌های روانشناسی بر متغیرهای حاضر در پژوهش مقایسه گردد و این پژوهش در مناطق جغرافیایی دیگر و با فرهنگ و رسوم دیگر انجام شود. با توجه به یافته‌های بدست آمده از پژوهش، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی بر مبنای تحلیل رفتار متقابل برای دانش‌آموزان و والدین آنها برای کمالگرایی افراد برگزار شود. محدودیت زمانی و مکانی وجود و ویروس همه‌گیرشناسی کرونا و اجرای جلسات بصورت مجازی، احتمالاً بر نتیجه ی تحقیق انجام شده توانسته موثر باشد.

نتیجه گیری نهایی

افراد با آموزش تحلیل رفتار متقابل توانسته‌اند به شناخت بیشتر مشکلات خود برسند و تغییرات مثبت و پایداری را در خود به وجود آورند. همچنین دانش‌آموزان با طی کردن مراحل (مرحله دفاع، مرحله آزردهی و تسکین علائم و کنترل اجتماعی به درمان پاسخ داده‌اند و توانستند الگوهای ناسازگار خود و والدینشان را پیدا کنند و با آگاه شدن در مورد آنها به تغییر رفتارهایی مانند حساسیت‌های بین فردی شان، فشار از طرف والدین و انجام رفتارهایی بدون برنامه ریزی و عدم کنترل رفتارهای دیگران بپردازند.

- Case Study – ‘Alastair’. International Journal of Transactional Analysis Research 2018; 5(2):66-76.
- [16] Gentelet B, Widdiwson M. Paradoxical Alliances in Transactional Analysis Psychotherapy for Anxiety: A Systematic Adjudicated Case Study. Transactional Analysis Journal. 2016. 10.1177/0362153716650657.
- [17] Emadian AS, Alandani M, Salehi Asrami A. The Effectiveness of Eric Byrne Behavior Analysis Training on Reducing Anxiety and Aggression of Housewives Referred to Health Homes in Sari, 2nd International Conference on Innovation and Research in Educational Sciences, Management and Psychology, Tehran, Soroush Hekmat Mortazavi Islamic Studies 2019. [Persian]
- [18] Rick B. Games, Psychology of Human Relations, translated by Ismail Fassih. Publications: Mind Pendant. 2016 [Persian]
- [19] Nasri P, Sadeghian S. The Effectiveness of Group Psychotherapy with a Behavioral Analysis Approach on Students' Existential Anxiety, 9th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Ishraq Conference, 2017. [Persian]
- [20] Cakici DC. An examination of the general procrastination behavior and academic procrastination behavior in high-school and university students. Unpublished MA Thesis. Ankara University Institute of Education Sciences, Ankara. 2013
- [21] Dasht-e Bozorgi. The relationship between procrastination and academic perfectionism with academic burnout and academic performance in students. Journal of Education Strategies in Medical Sciences, 2016; 9(1): 41-34. [Persian]
- Anxiety Disorder. Urmia Medical Journal, 2016; 26(4): 311-319. [Persian]
- [9] Akbari Khan, Johnny Z, Poor Sharifi H, Alilu M, Azimi Z. Comparison of the effectiveness of interaction analysis treatment with cognitive-behavioral therapy in improving the pathological symptoms of emotional failure in students. Journal of Clinical Psychology, 2013; 15 (3): 101-87 [Persian]
- [10] Ata-Dokht A, Jafarian Dehkordi F, Basharpour S, Narimani M. The effectiveness of group training in reciprocal behavior analysis in increasing flexibility and improving family performance in women with marital disputes. Quarterly Journal of Personality and Individual Differences, 2016; 4 (2): 44-25. [Persian]
- [11] Dorostian A, Farahbakhsh F, Georgian Y. Comparison of the effect of counseling by the method of interactional behavior analysis with cognitive-behavioral counseling of mothers on reducing children's anxiety. Counseling research. 2014; 12(47). [Persian]
- [12] Cook L, Caitlin. "The Influence of Parent Factors on Child Perfectionism: A Cross-Sectional Study" (2012). UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1551. 2012. <https://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1551>
- [13] Amundson NE. TA with elementary school children: A pilot study. Transactional Analysis Journal, 2003; 5(3): 250-252
- [14] Norozpour A, Jan-Bozorgi M, Agah Harris M, Fallah M. The effect of reciprocal behavior analysis training on adjusting mothers' perfectionism according to parenting style. Journal of Educational Psychology. 1393; 33 (9): 156-167. [Persian]
- [15] Widdowson M. Transactional Analysis Psychotherapy for a Case of Mixed Anxiety & Depression: A Pragmatic Adjudicated