

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی مثبت و منفی افراد دارای

ویژگی های شخصیت و سواسی-جبری

صدیقه دانائی فر^۱، خدیجه پناهنده وانسلفی^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران،

۲- دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران. نویسنده مسئول،

چکیده

تظاهر اصلی اختلال شخصیت و سواسی جبری، اشتغال ذهنی با نظم و ترتیب، کمال طلبی و کنترل ذهنی بین فردی است که به بهای از دست دادن انعطاف پذیری، سعه صدر و کارایی بین فردی تمام می شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی افراد دارای ویژگی های شخصیتی و سواسی-جبری بود. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه افراد دارای ویژگی های بالینی شخصیت و سواسی-جبری شهرستان بابل در سال ۱۳۹۶ بود. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۲۴ نفر تعیین گردید که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (آزمایش ۱۲ نفر / کنترل ۱۲ نفر). ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه کمال گرایی تری-شورت (۱۹۹۵) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از بسته نرم افزاری SPSS نسخه ۲۰ و از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره؛ مانکووا (MANCOVA) استفاده شد. نتایج حاکی از تاثیر معنادار درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی بود. به این صورت که باعث افزایش کمال گرایی مثبت و کاهش کمال گرایی در پس آزمون گروه آزمایش شد.

واژگان کلیدی: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، کمال گرایی، شخصیتی و سواسی-جبری