

## عنوان مقاله:

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کمال گرایی روان رنجور و خودانتقادی درونی شده در دختران کمال گرای روان رنجور: یک مطالعه آزمایشی تک موردی

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 10، شماره 5 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

زهره خادم دزفولی - PhD Student, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

سیده زهرا علوی - Assistant Professor, Department of Psychology, Susangard Branch, Islamic Azad University, Susangard, Iran

مسعود شهبازی - Assistant Professor, Department of Counseling, Masjed Soleiman Branch, Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کمال گرایی روان رنجور، پیامدهای روانشناختی متنوعی دارد، که در چارچوب کاربست های روان درمانی باید مورد توجه قرار گیرد. هدف: پژوهش حاضر جهت تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کمال گرایی روان رنجور و خودانتقادی درونی شده در دختران کمال گرای روان رنجور انجام شد. روش: در این پژوهش از طرح شبه آزمایشی تک موردی با خط پایه همزمان استفاده شد. جامعه آماری شامل دختران کمال گرای روان رنجور مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز در سال ۱۴۰۱ بود، که نمونه ای شامل ۵ نفر با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند و کسب حداقل نمره خط برش ۱۴۵ در آزمون کمال گرایی روان رنجور انتخاب شد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (توهیگ و همکاران، ۲۰۲۱) طی ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد. شرکت کنندگان مقیاس کمال گرایی روان رنجور (۱۹۹۴) و سطوح خودانتقادی (۲۰۰۴) را تکمیل نمودند. داده ها در سه مرحله خط پایه، درمان و پیگیری جمع آوری شد و به روش شاخص تغییر پایا، درصد بهبودی و ترسیم دیداری تحلیل شدند. یافته ها: نتایج درصد بهبودی نشان داد که آزمودنی ها در مرحله درمان در متغیر کمال گرایی روان رنجور ۱۷/۶۷ و در متغیر خودانتقادی درونی شده ۱۹/۷۳، و در مرحله پیگیری در متغیر کمال گرایی روان رنجور ۳۶/۲۵ و در متغیر خودانتقادی درونی شده ۴۹/۹۰ بهبود پیدا کردند. همچنین شاخص تغییر پایای هر دو متغیر در مرحله پس از درمان و پیگیری معنی دار بود ( $P=0/05$ ). نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش کمال گرایی روان رنجور و خودانتقادی درونی شده از طریق افزایش انعطاف پذیری روانشناختی، این درمان می تواند به عنوان روش مداخله ای در دختران کمال گرای روان رنجور استفاده شود.

## کلمات کلیدی:

Acceptance and commitment therapy (ACT), Perfectionism, Self-assessment

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، روان رنجور، خودانتقادی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918554>



